

**OSHO**

**CONSCIÊNCIA**

**A Chave para Viver em Equilíbrio**

**Sumário**

**PRÓLOGO**

**O ENTENDIMENTO**

De homens e ratos

As raízes do sofrimento

Mundos privados

Consciência e centrado

**MUITAS ENFERMIDADES, UMA SÓ RECEITA**

O analista e a testemunha

Tensão e relaxação

Mente e meditação

A rodada e a roda

**CONSCIENTIZA EM AÇÃO**

Começar do centro

Sei espontâneo

Sei decidido

Completa cada momento

Go Provisão estuda mecânica

Quântica , PNL .

Whatsapp : 65 9 96320674

Deixa de tentar ser bom

## EXPERIMENTOS DE OBSERVAÇÃO

te situe na intemporalidad

O toque invisível

Vipassana

O turno de noite

## EPÍLOGO

Pendurando de um fio

### **Prólogo**

Uma das coisas mais importantes que terá que entender do homem é que o homem está dormido. Mesmo que acredita que está acordado, não o está. Sua estado de vigília é muito frágil; sua estado de vigília é tão insignificante que carece por completo de importância. Sua vigília é só uma bonita palavra, mas totalmente vazia.

A gente dorme de noite, dorme de dia... do nascimento até a morte, a gente vai trocando suas pautas de sonho; mas nunca chega a despertar de verdade. Só porque tenha aberto os olhos, não engane a ti mesmo pensando que está acordado. A menos que lhe abram os olhos interiores, a menos que seu interior se encha de luz, a menos que possa verte a ti mesmo, ver quem é... não cria que está acordado. Essa é a maior ilusão em que vive o homem. E se alguém se convence de que está verdadeiramente acordado, então já não tem sentido fazer nenhum esforço por despertar.

O primeiro que deve te gravar bem no coração é que está dormido, completamente dormido. Está sonhando, um dia atrás de outro. Às vezes sonha com os olhos abertos e outras vezes com os olhos fechados, mas está sonhando... você mesmo é um sonho. Ainda não é uma realidade.

É obvio, algo que faça em um sonho carece de sentido. Algo que pense é insustancial; algo que projete seguirá formando parte de seus sonhos e nunca te permitirá ver a realidade. Por isso todos os budas insistiram em uma única coisa: Acordada! Continuamente, ao longo dos séculos, tudo seus ensinamentos se podem resumir em uma só frase: deve despertar. E para isso idearam métodos, estratégias, criaram contextos e espaços e campos de energia nos que um choque te pode fazer despertar.

Sim, a menos que sofra um choque que te sacuda de acima a abaixo, não despertará. O sonho durou tanto que chegou ao centro mesmo de seu ser; está empapado nele. Cada célula de seu corpo e cada fibra de sua mente se encheram de sonho. Não é um fenômeno de pouca subida. Por isso se necessita um grande esforço para manter-se alerta, atento, vigilante. Para converter-se em uma testemunha.

Go Provisão estuda mecânica  
Quântica , PNL .  
Whatsapp : 65 9 96320674

Se houver uma questão em que estão de acordo todos os budas do mundo, é esta: Que o homem, tal como é, está dormido e deveria despertar. O despertar é o objetivo e o dormir é a essência de tudo seus ensinamentos. Zaratustra, Lao Tzu, Jesus, Buda, Bahá'u'lláh, Kabir, Nanak... todos os acordados ensinaram uma única lição. Em diferentes idiomas, com diferentes metáforas, mas sua canção é a mesma. Assim como o mar tem um sabor salgado, já se prova pelo norte ou pelo sul, pelo este ou pelo oeste, o sabor da condição budica é o estado de vigília.

Mas se segue acreditando que já está acordado, não fará nenhum esforço. Parecerá-te que não tem sentido fazer esforço algum. Para que incomodar-se?

E criastes religiões, deuses, orações, ritos, tirados dos sonhos. Seus deuses são parte de seus sonhos, como todo o resto. Sua política é parte de seus sonhos, suas religiões são parte de seus sonhos, sua poesia, sua pintura, sua arte... tudo o que fazem. Como estão dormidos, fazem coisas segundo seu estado mental.

Seus deuses não podem ser diferentes de vós. Quem os vai criar? Quem lhes dará corpo, forma e cor? Vós os criam, vós os esculpem; têm olhos como os seus, narizes como as suas... e mente como as suas! O Deus do Antigo Testamento diz: «Sou um Deus muito ciumento.» vamos ver: quem criou este Deus tão ciumento? Deus não pode ser ciumento, e se Deus é ciumento, então o que tem de mau ser ciumento? Se até Deus é ciumento, por que você teria que pensar que está fazendo algo mau quando sente ciúmes? O ciúmes são algo divino!

O Deus do Antigo Testamento diz: «Sou um Deus muito colérico. Se não cumprir meus mandamentos, destruirei-lhes. Jogarei-lhes no fogo do inferno para toda a eternidade. E como sou ciumento, segue dizendo Deus, não devem adorar a ninguém mais. Não posso tolerá-lo. Quem criou semelhante Deus? Esta imagem teve que criar-se a partir de nosso próprio ciúmes, de nossa própria cólera. É uma projeção, nossa sombra. Um eco do homem e de ninguém mais. E o mesmo se pode dizer de todos os deuses de todas as religiões.

Por isso Buda nunca falava de Deus. «Que sentido tem lhe falar de Deus a gente que está dormida? Escutarão em sonhos. Sonharão com o que lhes diga e criarão seus próprios deuses que serão completamente falsos, completamente absurdos. É melhor prescindir de tais deuses.»

Por isso a Buda não interessa falar de deuses. O único que lhe interessa é despertar.

diz-se que um professor budista iluminado estava sentado uma tarde à beira de um rio, desfrutando de do som da água, do som do vento que passava através das folhas. Lhe aproximou um homem e lhe perguntou:

-Pode me dizer em uma só palavra a essência de sua religião

O professor permaneceu calado, em silêncio absoluto, como se não tivesse ouvido a pergunta. O homem insistiu:

-Está surdo ou o que?

O professor disse:

-ouvi sua pergunta e a respondi. O silêncio é a resposta. permaneci em silêncio. Essa pausa, esse intervalo, era minha resposta:

O homem disse:

-Não posso entender uma resposta tão misteriosa. Não pode ser um pouco mais claro?

Então o professor escreveu na areia com o dedo a palavra «Meditação» em letras pequenas.

-Isso posso lê-lo -disse o homem-. Isto é algo melhor que o do princípio. Ao menos tenho uma palavra sobre a que refletir. Mas não pode dizê-lo um pouco mais claro?

O professor voltou a escrever «MEDITAÇÃO», mas esta vez em letras maiores. O homem se sentia um pouco incômodo, desconcertado, ofendido, irritado.

-Outra vez escreve «meditação»? Não me pode dizer isso mais claro?

E o professor escreveu em letras maiúsculas muito grandes «MEDITAÇÃO».

-Parece-me que está louco -disse o homem.

-Já descendi muito -disse o professor-. A primeira resposta era a resposta correta, a segunda não era tão correta, a terceira estava ainda mais equivocada, a quarta era já muito incorreta... porque quando escreve «MEDITAÇÃO» em letras maiúsculas, cria com isso um deus.

Por isso a palavra *Deus* se escreve com D maiúscula. Cada vez que quer que algo seja supremo, definitivo, escreve-o com maiúscula.

-Já cometi um pecado -disse o professor. Apagou todas as palavras que tinha escrito e disse-: Por favor, escuta minha primeira resposta. Só com ela te hei dito a verdade.

O silêncio é o espaço no que um acordada, e a mente ruidosa é o espaço no que alguém permanece dormido. Se sua mente continua tagarelando, está dormido. Se se sintam em silêncio, se a mente desaparecer e pode ouvir o canto dos pássaros e não há memore em seu interior, um silêncio... este assobio do pássaro, este gorjeio, e nenhuma mente funcionando dentro de sua cabeça, silêncio total... então a consciência aflora em ti. Não vem de fora, surge dentro de ti, cresce em ti. Pelo resto, recorda: está dormido.

## O ENTENDIMENTO

Jamais uso a palavra *renuncia*. O que digo é: goza da vida, do amor, da meditação, das belezas do mundo, do êxtase da existência... goza de tudo! Transforma o mundano em sagrado. Transforma esta arremata na outra borda, transforma a terra no paraíso.

E entretanto, indiretamente, começa a produzir uma certa renúncia. Mas é uma coisa que ocorre, não o faz você. Não é algo que faz, é algo que ocorre. Começa a renunciar a suas tolices, começa a renunciar ao lixo. Começa a renunciar às relações insensatas. Começa a renunciar a trabalhos que não satisfazem seu ser. Começa a renunciar a lugares nos que não era possível o crescimento. Mas eu a isso não o chamo renúncia. Chamo-o entendimento, consciência.

Se levar pedras na mão acreditando que são diamantes, eu não te direi que renuncie a: Essas pedras. Limitarei-me a te dizer: «Manten alerta e joga outro olhar.» Se você mesmo vir que não são diamantes, que necessidade tem que renunciar a elas? Cairão de suas mãos por si mesmos. De fato, se quer seguir as levando terá que fazer um grande esforço, terá que aplicar muita vontade para seguir as levando. Mas não poderá as levar muito tempo; assim que tenha visto que são inúteis, que não valem nada, terá vontades das atirar.

E quando suas mãos fiquem vazias, poderá procurar autênticos tesouros. E os tesouros autênticos não estão no futuro. Os autênticos tesouros estão aqui mesmo, agora.

### **De Homens E Ratos**

*A vigília é o caminho da vida.*

*O parvo dorme como se já estivesse morto,*

*Mas o professor está acordado e vive eternamente.*

*Está vigilante. Tem claridade.*

*Que feliz é? Porque vê que estar acordado é viver.*

*Que feliz é seguindo o caminho dos acordados.*

*Com grande perseverança medita, procurando a liberdade e a felicidade.*

GAUTAMA BUDA, *Dhammapada*

Vivemos sem emprestar nenhuma atenção ao que ocorre a nosso redor. Sim, chegamos a ser muito eficientes no referente a fazer coisas. O que fazemos, fazemo-lo já tão eficientemente que não necessitamos nenhuma consciência para fazê-lo. converteu-se em algo mecânico, automático. Funcionamos como robôs. Ainda não somos homens, somos máquinas.

Isso era o que George Gurdjieff dizia uma e outra vez, que o homem, tal como existe, é uma máquina. Ofendeu a muita gente, porque a ninguém gosta que lhe chamem máquina. Às máquinas gosta que as chamem deuses; então se sentem muito felizes, enchem-se de satisfação. Gurdjieff dizia que as pessoas eram máquinas e tinha razão. Se contemplar a ti mesmo" verá o mecânico que é seu comportamento.

O psicólogo russo Pavlov e o psicólogo norte-americano Skinner acertam em 99,9 por cento quando dizem que o homem é uma maravilhosa máquina e nada mais.

Não há alma nele. Hei dito que acertam em 99,9 por cento; solo falham por uma muito pequena margem. Nessa pequena margem estão os budas, os acordados. Mas lhes pode perdoar porque Pavlov nunca se encontrou com um buda; só se encontrou com milhões de pessoas como você.

Skinner estudou aos homens e aos ratos e não encontrou diferença. Os ratos são seres mais simples, isso é tudo; o homem é um pouco mais complicado. O homem é uma máquina extremamente sofisticada, os ratos são máquinas simples. É mais fácil, estudar aos ratos; por isso os psicólogos seguem estudando aos ratos. Estudam aos ratos e chegam a conclusões a respeito dos homens... e suas conclusões são quase corretas. Digo «quase», note bem, porque essa décima de um por cento é o fenómeno mais importante que aconteceu. Um Buda, um Jesus, um Mahoma... essas poucas pessoas acordadas são os autênticos homens.

Mas onde pode B. F. Skinner encontrar um buda? Certamente, não nos Estados Unidos.

ouvi contar que um homem perguntou a um rabino:

-por que Jesus não decidiu nascer nos Estados Unidos e no século xX?

O rabino se encolheu de ombros e respondeu:

-Nos Estados Unidos? Teria sido impossível. Em primeiro lugar, onde foste encontrar uma virgem? segundo iene lugar, onde foste encontrar três sábios?

ONDE VAI ENCONTRAR UM BUDA B. F. SKINNER? E embora encontrasse um buda, seus prejuízos, suas idéias preconcebidas, não lhe permitiriam vê-lo. Seguiria vendo seus ratos. É incapaz de compreender algo que os ratos não possam fazer. Agora bem, os ratos não meditam, os ratos não alcançam a iluminação. E seu conceito do homem não é mais que uma imagem magnificada de um rato. E mesmo assim sigo dizendo que tem razão quanto a grande maioria da gente; suas conclusões não estão equivocadas, e os budas estarão de acordo com ele no referente à chamada humanidade normal. A humanidade normal está completamente dormida. Nem sequer os animais estão tão dormidos.

Viu a um cervo no bosque? O alerta que parece, a cautela com que se move. Viu a um pássaro posado em uma árvore? O inteligentemente que vigia tudo o que ocorre a seu redor. Se te aproximar do pássaro, e este o permitirá até certa distância. Mais à frente, um só passo mais e porá-se a voar. Tem uma clara consciência de seu território. Se alguém penetrar nesse território, é perigoso.

Se miras a seu redor, surpreenderá-te: O homem parece ser o animal mais dormido da terra.

Uma mulher compra um louro no leilão do equipamento de um prostíbulo de luxo, e mantém tampada a jaula do louro durante duas semanas, com a esperança de que assim esqueça seu vocabulário obsceno. Quando por fim desentope a jaula, o louro olhe a seu redor e diz: «jAorrk! Casa nova, *madame* nova.» Quando entram as filhas da mulher, o louro acrescenta: «jAurrk! Garotas novas.» Quando de noite chega o marido, o louro diz: «jAurrk! Os mesmos clientes de sempre.»

O homem se encontra em um estado muito decaído. De fato, esse é o significado da parábola cristã da queda do Adão e sua expulsão do Éden. por que foram expulsos Adão e Eva do paraíso? Foram expulsos porque tinham comido o fruto da árvore do conhecimento. Foram expulsos porque se converteram em *mentes* e tinham perdido sua *consciência*.

assim, o que terá que fazer é recuperar a consciência e perder a mente. Tem que expulsar de seu sistema tudo o que foste reunindo em forma de conhecimento. É o conhecimento o que te mantém dormido. portanto, quanto mais conhecimento tenha uma pessoa, mais dormida está.

Isso é também o que observei eu. Os aldeãos inocentes estão muito mais alerta e acordados que os professores das universidades e os *pundits* ou sábios dos templos. Os *pundits* não são mais que louros; os acadêmicos das universidades estão repletos de caca de vaca sagrada, cheios de ruído desprovido por completo de significado... são sozinho mentes sem nada de consciência.

A gente que trabalha com a natureza -agricultores, jardineiros, lenhadores, carpinteiros, pintores- está muito mais alerta que a gente que trabalha nas universidades como decanos e vicerrectores e reitores. Porque quando trabalha com a natureza, a natureza está alerta. As árvores estão alerta; certamente, sua maneira de estar alerta é diferente, mas estão muito alerta.

Agora existem provas científicas de seu estado de alerta. Se o lenhador chegar com uma tocha na mão e com a intenção deliberada de cortar a árvore, todas as árvores que lhe vêm vir põem-se a tremer. Agora existem provas científicas disso; o que digo não é poesia, quando digo isto estou falando de ciência. Agora existem instrumentos para medir se a árvore é feliz ou desventurada, se tiver medo ou não, se estiver triste ou enlevado. Quando chega o lenhador, todas as árvores que o vêm põem-se a tremer. São conscientes de que a morte ronda perto. E o lenhador ainda não cortou nenhuma árvore, solo se está aproximando...

Uma coisa mais, muito mais estranha: se o lenhador for simplesmente de passagem, sem a idéia deliberada de destruir uma árvore, a nenhuma árvore entra medo. É o mesmo lenhador, com a mesma tocha. Parece que sua *intenção* de destruir uma árvore afeta às árvores. Isto significa que se compreendeu sua intenção; significa que suas vibrações estão sendo decifradas pelas árvores.

Há outro feito significativo que se observou cientificamente. Se penetrar no bosque e matas um animal, não salgou o reino animal dos arredores se sente sacudido; também as árvores. Se matas um cervo, todos os cervos das proximidades sentem a vibração da morte e se entristecem; um grande tremor se apodera deles. de repente sentem medo sem nenhum motivo concreto Pode que não tenham visto como matava ao cervo, mas de algum modo, de um modo sutil, resultam afetados... instintivamente, intuitivamente. Mas isto não afeta só aos cervos... afeta às árvores, afeta aos louros, afeta aos tigres, afeta às águias, afeta às folhas de erva. produziu-se um crime, um ato de destruição, uma morte... e tudo o que há perto resulta afetado. O homem parece ser o mais dormido...

Os sutras da Buda são para meditá-los profundamente, para absorvê-los, para segui-los. Ele diz:

*A, vigília é o caminho para a vida.*

Está vivo só na medida em que está acordado. A consciência é a diferença entre a vida e a morte. Não está vivo só por estar respirando, não está vivo só porque seu coração pulsa. Fisiologicamente, te pode manter vivo em um hospital, sem nenhuma consciência. Seu coração seguirá pulsando e será capaz de respirar. Assim te pode manter em um estado mecânico de modo que siga vivo durante muitos anos... no sentido de que respira e o coração pulsa e o sangue circula. Nos países avançados do mundo há atualmente muitas pessoas que simplesmente vegetam nos hospitais, porque a tecnologia avançada faz possível que sua morte se pospor indefinidamente. Te pode manter vivo durante anos. Se isso for vida, então te pode manter vivo. Mas isso não é vida, nem muito menos. Limitar-se a vegetar não é viver.

Os budas têm uma definição diferente. Sua definição se apóia na consciência. Não dizem que está vivo porque pode respirar, não dizem que está vivo porque seu sangue circula; dizem que está vivo se estiver acordado. Assim, com a exceção dos acordados, ninguém está verdadeiramente vivo. São cadáveres que andam, falam e fazem coisas, são robôs.

A vigília é o caminho para a vida, diz Buda. Acordada e estará mais vivo. E a vida é Deus. Não há outro Deus. Por isso Buda fala da vida e a consciência. A vida é o objetivo e a consciência é a metodologia, a técnica para alcançá-lo.

*O parvo dorme...*

Todos estão dormidos, assim que todos são tolos. Não lhes sintam ofendidos. As coisas terá que as dizer tal como são. Funcionam em sonhos; por isso vão dando tombos, seguem fazendo coisas que não querem fazer. Seguem fazendo coisas que decidistes não fazer. Seguem fazendo coisas que sabem que não estão bem e não fazem coisas que sabem que estão bem.

Como é possível tal coisa? por que não podem andar direitos? por que seguem apanhados em caminhos que não conduzem a nenhuma parte? por que seguem lhes extraviando?

A um jovem com bonita voz lhe propõem participar de uma função teatral, mas ele tenta liberar-se dizendo que sempre passa vergonha nesse tipo de ocasiões. Asseguram-lhe que será muito fácil, e que solo tem que dizer uma frase: «Devo roubar um beijo e roda de pessoas ao combate. Ah! Ouço um disparo de pistola...», e depois abandonar o cenário.

Durante a função, o jovem sai a cena, já muito envergonhado pelas curtas e ajustados calças coloniais que lhe têm feito ficar no último momento, e fica completamente transtornado ao ver a bela heroína que lhe espera tendida em uma rede de jardim, com um vestido branco. Pigarra e declara: «Devo sovar um agrião... não, a roubar um beijo e curvo ao carretel, digo, corro ao combate. Ah! Ouço um pistolo de dispara... não, um esporo de pistilo, um pistado de perola... Mierda, cago-me em todos vós! Já vos pinjente que não queria atuar nesta maldita função!»



Isso é o que está passando. Examina sua vida. Tudo o que segue fazendo é tão confuso e confunde tanto... Não tem nada de clareza, não tem nada: de percepção. Não está alerta. Não vê, não ouve... Certamente, tem ouvidos para ouvir, mas dentro não há ninguém que o entenda. Certamente, tem olhos para ver, mas dentro não há ninguém. Seus olhos seguem vendo e seus ouvidos seguem escutando, mas não se compreende nada. E a cada passo dá uma tropeção, a cada passo comete algum engano. E ainda segue acreditando que está consciente.

Despreza por completo essa idéia. Desprezá-la constitui um grande salto, um grande passo adiante, porque assim que abandona a idéia de «estou consciente» começa a procurar e rebuscar maneiras e meios para estar consciente. Assim, o primeiro que tem que te colocar na cabeça é que está dormido, completamente dormido.

A psicologia moderna tem descoberto umas quantas coisas importantes; embora solo se descoberto a nível intelectual, é um bom começo. Se se tiverem descoberto intelectualmente, cedo ou tarde também se experimentarão existencialmente.

Freud foi um grande pioneiro; é obvio, não era um buda, mas sim um homem de grande transcendência, porque foi o primeiro que conseguiu que a maior parte da humanidade aceitasse a idéia de que o homem tem um grande subconsciente oculto em seu interior. A mente consciente representa sozinho uma décima parte, e a mente subconsciente é nove vezes maior que a consciente.

Depois, seu discípulo Jung foi um pouco mais longe, um pouco mais a fundo, e descobriu o subconsciente coletivo. Atrás do subconsciente do indivíduo há um subconsciente coletivo. Agora é preciso que alguém descubra uma coisa mais que está aí, e eu tenho a esperança de que, cedo ou tarde, as investigações psicológicas em marcha o descubram: o subconsciente cósmico. Os budas falaram que ele.

Assim, podemos falar da mente consciente: uma coisa muito frágil, uma parte muito pequena de nosso ser. Detrás da mente consciente está o subconsciente: pouco claro, podem-se ouvir seus sussurros mas não sabe interpretar. Sempre está aí, detrás da mente consciente, atirando de seus fios. Em terceiro lugar está a mente inconsciente, com a que solo entramos em contato durante o sonho ou quando tomamos drogas. E detrás, a mente subconsciente coletiva. Com esta solo entramos em contato quando empreendemos uma profunda investigação de nossa mente subconsciente; então se encontra um com o subconsciente coletivo. E se seguimos aprofundando ainda mais, chega-se ao subconsciente cósmico. O subconsciente cósmico é a natureza. O subconsciente coletivo é toda a humanidade que viveu até agora; forma parte de um. O inconsciente é um inconsciente individual que a sociedade reprimiu, sem lhe permitir expressar-se. Por isso chega de noite pela porta traseira, nos sonhos.

E a mente consciente... Chamarei-a a mente supostamente consciente, porque solo é isso. É tão diminuta... solo uma piscada, mas embora solo seja uma piscada é importante porque contém a semente; as sementes sempre são pequenas. Tem um

grande potencial. Agora se está abrindo uma dimensão totalmente nova. Assim como Freud abriu a dimensão que está debaixo da consciência, Sri Aurobindo abriu a dimensão que está por cima. Freud e Sri Aurobindo são as duas pessoas mais importantes desta época. Os dois são intelectuais, nenhum deles é uma pessoa acordada, mas os dois têm feito um grande serviço à humanidade. Têm-nos feito intelectualmente conscientes de que não somos tão pequenos como parecemos da superfície, de que a superfície oculta grandes profundidades e alturas.

Freud descendeu às profundidades; Sri Aurobindo tentou penetrar nas alturas. por cima do que chamamos nossa mente consciente está a verdadeira mente consciente; solo se alcança mediante a meditação. Quando a nossa mente consciente normal lhe acrescenta a meditação, quando à mente consciente normal lhe soma a meditação se converte na verdadeira mente consciente.

além da verdadeira mente consciente está a mente superconsciente. Quando a gente medita não vê mais que vislumbre momentâneos. A meditação é medir na escuridão. Sim, abrem-se umas quantas janelas, mas se volta a cair uma e outra vez. A mente superconsciente significa que se chegou ao *shamadi*: alcançou-se uma percepção cristalina, alcançou-se uma consciência integrada. Agora já não se pode cair abaixo; é tua. Até quando dorme seguirá estando contigo.

além da mente superconsciente está o superconsciente coletivo. O superconsciente coletivo é o que as religiões denominam «deus». E mais à frente do superconsciente coletivo está o superconsciente cósmico, que ultrapassa inclusive aos deuses. Buda o *chama nirvana*, Mahavira o *chama kaivalya*, os místicos hindus o chamaram *moksha*; você pode chamá-lo-a verdade.

Estes são os nove estados de existência. E você está vivendo sozinho em um pequeno rincão de seu ser: a minúscula mente consciente. É como se al-guiem tivesse um palácio e se esqueceu por completo do palácio e estivesse vivendo no alpendre... e pensasse que isso é tudo o que há.

Freud e Sri Aurobindo são dois grandes gigantes intelectuais, pioneiros, filósofos, mas os dois estão fazendo grandes conjetura. Em lugar de ensinar aos estudantes a filosofia do Bertrand Russell, Alfred North Whitehead, Martin Heidegger ou Jean-Paul Sartre, seria muito melhor que lhes ensinasse mais sobre o Sri Aurobindo, porque é o maior filósofo desta era. Mas está totalmente relegado, rechaçado pelo mundo acadêmico. A razão é que, com solo ler ao Sri Aurobindo, dá-te conta de que está inconsciente. E ele não é um buda ainda, mas mesmo assim é capaz de criar uma situação muito embaraçosa para ti. Se tiver razão, o que está fazendo? por que não está explorando as alturas de seu ser?

Freud foi aceito com grande resistência, mas ao final foi aceito. Sri Aurobindo ainda não foi aceito. De fato, nem sequer encontra oposição; simplesmente, não lhe faz nenhum caso. E a razão está clara. Freud fala de algo que está por debaixo de nós, e isso não resulta tão embaraçoso; alguém se pode sentir bem sabendo que está consciente e que debaixo da consciência há um subconsciente e um inconsciente e um subconsciente coletivo. Mas todos esses estados estão por debaixo de ti, você está no

alto, pode-te sentir muito bem. Em troca, se estudar ao Sri Aurobindo sentirá envergonhado, ofendido, porque existem estados por cima de ti, e o ego humano nunca quer aceitar que exista algo por cima dele. O homem quer acreditar que é o pináculo mais alto, a culminação, o Gourishankar, o Everest... que não existe nada por cima dele.

E um se sente muito a gosto. Negando seu próprio reino, negando suas próprias alturas, sente-se muito bem. Note que tolice.

Buda tem razão quando diz:

*O parvo dorme como se já estivesse morto, mas o professor está acordado e vive eternamente.*

A consciência é eterna, não conhece a morte. Solo a inconsciência morre. assim, se seguir inconsciente, dormido, terá que morrer outra vez. Se quer te liberar de todo este sofrimento de nascer e morrer uma e outra vez, se quer te liberar da roda do nascimento e a morte, tem que chegar a estar absolutamente alerta. Tem que subir cada vez mais às alturas da consciência.

E estas coisas não se podem aceitar no terreno intelectual; estas coisas têm que experimentar-se, estas coisas têm que ser existenciais. Não te estou dizendo que te convença filosoficamente, porque a convicção filosófica não contribui nada, nenhuma colheita. A verdadeira colheita só se obtém quando faz um grande esforço por despertar.

Mas estes mapas intelectuais podem gerar em ti um desejo, um desejo. Podem te fazer consciente do potencial, do possível; podem te fazer consciente de que não é o que parece ser; De que é muito mais. "".

*O parvo dorme como se já estivesse morto, mas o professor está acordado e vive eternamente. Está vigilante. Tem claridade.*

Simple e belas afirmações. A verdade é sempre simples e sempre bela. Solo terá que ver quão simples são estas duas afirmações... mas o muito que contêm. Mundos dentro de mundos, mundos infinitos. *Está vigilante. Tem claridade:*

Quão único terá que aprender é a estar vigilante. Vigia! Vigia todas suas ações. Vigia todos os pensamentos que passam por sua mente. Vigia todos os desejos que se apoderam de ti. Vigia inclusive os pequenos gestos: andar, falar, comer, tomar um banho. Segue vigiando-o tudo. Deixa que todo se converta em uma oportunidade para vigiar.

Não coma mecanicamente, não te limite a engolir. Mantem muito alerta. Mastiga bem e não deixe de estar alerta... e te surpreenderá o muito que te perdeste até agora, porque cada bocado te proporcionará uma enorme satisfação. Se comer vigilantemente, a comida será mais saborosa. Inclusive a comida vulgar sabe bem se estiver alerta; e se não o está, já pode comer a comida mais saborosa, que não terá sabor porque não há ninguém que o advirta. Simplesmente, seguirá engolindo. Come devagar, com atenção; cada bocado terá que mastigá-lo e saboreá-lo.

Cheira, touca, sente a brisa e os raios de sol. Olhe a lua te converta em um lago calado e, vigilante, e a lua se refletirá em ti com enorme beleza.

te mova pela vida te mantendo em constante vigilância. Se esquecerá uma e outra vez. Não te atormente por isso; é natural. Durante milhões de vidas, nunca tentaste estar alerta, assim é lógico e natural que se esqueça uma e outra vez. Mas assim que te lembre, volta a vigiar.

Recorda uma coisa: quando recordar que te esqueceste que vigiar, não fique triste, não te arrependa; se o fizer, estará perdendo o tempo outra vez. Não se sinta miserável: «Tornei-me a perder.» Não comece a sentir «sou um pecador». Não comece a te condenar, porque isso é uma pura perda de tempo. Nunca te arrependa do passado! Vive no momento. Se te esqueceste, que mais dá? Era natural. converteu-se em um hábito e os hábitos são difíceis de extirpar. E não se trata de hábitos adquiridos em uma só vida; são hábitos assimilados durante milhões de vidas. assim, se for capaz de te manter alerta embora solo seja uns minutos, pode estar agradecido. Inclusive esses poucos minutos são mais do que cabia esperar.

*Está vigilante. Tem claridade.*

E quando vigia, surge a claridade.

por que surge claridade da vigilância? Porque quanto mais alerta está, mais diminuem todas suas pressas. Move-te com mais graça. Quando está alerta, sua mente faladora tagarela menos, porque a energia que se dedicava a tagarelar se dedica à vigilância e se converte em vigilância. É a mesma energia! A partir daí, cada vez é mais a energia que se transforma em vigilância, e a mente não recebe sua ração. Os pensamentos começam a emagrecer, começam a perder peso. Pouco a pouco começarão a morrer. E quando os pensamentos começam a morrer, surge a claridade. Agora sua mente se transforma em um espelho.

*Que feliz é!* E quando a gente tem claridade, a gente é bem-aventurado. A confusão é a causa de todo sofrimento; a claridade é a base da felicidade. *Que feliz é!* *Porque vê que estar acordado é viver.*

E agora sabe que não existe a morte, porque seu estado acordado não se pode destruir. Quando chegar a morte, também a vigiará. Morrerá vigiando; a vigilância não morrerá. Seu corpo desaparecerá, o pó ao pó, mas sua vigilância ficará. Converterá-se em parte da totalidade cósmica. Converterá-se em consciência cósmica.

Nestes momentos, os profetas dos Upanishads declaram <<*Aham brahmasmi*>>, «sou a consciência cósmica». Nestes espaços é onde ao-Hillaj Mansoor proclamou <<*Ana'l haq*>>, «eu sou Estas verdade são as alturas, às que tem direito por nascimento. Se não chegar a elas, o único responsável é você, e ninguém mais.

*Que feliz é! Porque vê que estar acordado é viver.*

*Que feliz é, seguindo o caminho dos acordados.*

*Com grande perseverança medita, procurando a liberdade e a felicidade.*

Escuta com muita atenção estas palavras: *Com grande perseverança...* A menos que ponha todo seu esforço em despertar, não ocorrerá. Os esforços parciais são inúteis. Não se pode ser uma coisa pela metade, não se pode ser morno isso não servirá de nada. A água morna não pode evaporar-se, e os esforços mornos por estar alerta estão condenados ao fracasso.

A transformação somente ocorre quando põe toda sua energia nisso. Quando ferve a cem graus, então te evapora, então se produz a mudança alquímico. Então começa a ascender. Não o observaste? A água flui para baixo, mas o vapor sobe ao alto. Aqui ocorre exatamente o mesmo: a inconsciência vai para baixo, a consciência vai para cima.

E uma coisa mais: para cima é sinônimo de dentro, e para baixo é sinônimo de fora. A consciência vai para dentro, a inconsciência vai para fora. A inconsciência faz que te interesse no outro: outras coisas, outras pessoas, mas sempre outros. A inconsciência te mantém em uma completa escuridão, seus olhos seguem enfocando outras coisas. Cria uma espécie de exterioridade, faz-te extrovertido. A consciência cria interioridade, faz-te introvertido, leva-te para dentro, cada vez a maior profundidade.

E mais profundidade significa também mais altura; as duas crescem de uma vez, como crescem as árvores. Seu solo os vê crescendo para cima, não vê as raízes que crescem para baixo. Mas primeiro as raízes têm que crescer para baixo, solo então pode a árvore crescer para cima. Se uma árvore quer chegar até o céu, terá que enviar raízes até o fundo mesmo, a maior profundidade possível. A árvore cresce simultaneamente nas duas direções. Exatamente do mesmo modo cresce a consciência. Para cima... para baixo, afundando suas raízes em seu ser.

### **As raízes do sofrimento**

O sofrimento é um estado de inconsciência. Somos desgraçados porque não somos conscientes do que estamos fazendo do que estamos pensando, pelo que estamos sentindo... e por isso nos contradizemos continuamente, a cada momento. A ação vai em uma direção, o pensamento em outra, o sentimento está em outra parte. Vamos fazendo pedaços, cada vez estamos mais fragmentados. Isso é o sofrimento: perdemos integração, perdemos unidade. Perdemos por completo.

o centro, somos uma simples periferia.

E naturalmente, uma vida que não seja harmoniosa está condenada a ser miserável, trágica, uma carga que terá que levar como se posso um sofrimento. Quão máximo a gente pode fazer é conseguir que este sofrimento seja menos doloroso. E existem mil e uma classes de estorva dores.

Não só estão as drogas e o álcool: a religião também se utilizou a modo de ópio. Deixa às pessoas drogadas. E naturalmente, todas as religiões estão contra as

drogas, porque elas mesmas se dedicam ao mesmo negócio; estão contra os competidores. Se a gente tomar ópio, pode que deixe de ser religiosa; pode que já não tenha necessidade de ser religiosa. Se já encontraram o ópio, por que teriam que incomodar-se com a religião? E o ópio é mais barato, exige menos compromisso. Se a gente tomar maconha, LSD e outras drogas mais sofisticadas, é natural que não seja religiosa, porque a religião é uma droga muito primitiva. Por isso todas as religiões estão contra as drogas.

A razão não é que estejam verdadeiramente contra as drogas. A razão é que as drogas são competidores e, é obvio, se se pode impedir que a gente use drogas será mais fácil que caiam nas armadilhas dos sacerdotes, porque essa é a única saída que fica. É uma espécie de monopólio: no mercado só fica seu ópio e todo o resto se declara ilegal.

A gente vive sumida no sofrimento. Solo existem duas maneiras de sair dele: a primeira consiste em converter-se em meditador: alerta, acordado, consciente... e isso é algo muito difícil. necessita-se coragem. A maneira mais troca consiste em encontrar algo que te possa deixar ainda mais inconsciente do que já está, para que não possa sentir o sofrimento. Encontra algo que te deixe totalmente insensível, algo que te intoxique, algum anestésico que te deixe tão inconsciente que possa escapar a essa inconsciência e esquecer todas suas ansiedades, angústias e sem sentidos.

A segunda maneira não é a verdadeira. A segunda maneira só faz que seu sofrimento resulte um pouco mais confortável, um pouco mais suportável, um pouco mais cômodo. Mas não ajuda, não te transforma. A única transformação chega pela via da meditação, porque a meditação é o único método que te faz consciente. Para mim, a meditação é a única religião verdadeira. Todo o resto é um enganabobos. E existem diferentes marca de ópio: cristianismo, hinduísmo, islamismo, jainismo, budismo... mas são sozinho diferentes marca. O recipiente é distinto, mas o conteúdo é o mesmo: todas lhe ajudam de algum modo a te adaptar a seu sofrimento.

O que eu me proponho é te levar mais à frente do sofrimento. Não há necessidade de adaptar-se ao sofrimento: existe a possibilidade de livrar-se por completo dele. Mas o caminho é um pouco difícil; o caminho é um desafio.

Tem que te fazer consciente de seu corpo e do que faz com ele...

Um dia, Buda estava pronunciando seu discurso matutino e o rei tinha ido a lhe escutar. Estava sentado em frente da Buda e não parava de mover o dedo gordo do pé. Buda deixou de falar e olhou o dedo do pé do rei. Como é natural, quando Buda olhou seu dedo, o rei deixou de movê-lo. Buda começou a falar de novo, e o rei começou outra vez a mover o dedo gordo do pé. Então Buda lhe perguntou:

-por que faz isso?

O rei respondeu:

-Solo quando deixou de falar e me olhou o dedo me dava conta do que estava fazendo. Não era nada consciente do que fazia.

-É seu dedo e não é consciente -disse Buda-. Então, poderia chegar a matar a uma pessoa sem ser consciente disso. E exatamente dessa maneira se matou a

gente e o homicida não foi consciente. Muitos homicidas negaram nos tribunais ter matado a alguém. Ao princípio se pensava que simplesmente mentiam, mas recentemente se descoberto que não estavam mentindo, que o fizeram em estado de inconsciência. Naquele momento estavam tão raivosos, tão enfurecidos, que foram poseídos por sua fúria. E quando está furioso, seu corpo segrega certas toxinas e seu sangue se intoxica. Estar enfurecido é estar em um estado de loucura temporária. E a pessoa se esquecerá por completo do que fez, porque não era consciente do que fazia. E assim é como a gente se apaixona, mata a outros, se suicida, faz todas essas coisas.

O primeiro passo para a consciência é lhe emprestar muita atenção a seu corpo. Pouco a pouco, alguém se vai pondo em estado de alerta ante cada gesto e cada movimento. Já medida que vai fazendo consciente, começa a ocorrer um milagre: deixa de fazer muitas coisas que antes fazia. Seu corpo se encontra mais depravado, seu corpo está mais metido, uma profunda paz começa a prevalecer inclusive em seu corpo, uma música sutil vibra em seu corpo.

Depois, começa a te fazer consciente de seus pensamentos; terá que fazer o mesmo com os pensamentos. São mais sutis que o corpo e é obvio, também mais perigosos. E quando te fizer consciente de seus pensamentos, surpreenderá-te o que ocorre em seu interior. Se puser por escrito o que está ocorrendo em qualquer momento, levará-te uma grande surpresa. Não lhe vais acreditar isso «Isto é o que está ocorrendo dentro de mim?» Segue escrevendo durante só dez minutos. Fecha as portas com chave e fecha também as janelas para que ninguém possa entrar, para que possa ser completamente sincero e acende o fogo para poder atirar ao fogo o que escrebas; assim ninguém saberá além de ti. E depois sei absolutamente sincero; ponha a escrever o que esta passando dentro da mente. Não o interprete, não o altere, não o edite. te limite a pô-lo no papel sem adornos, tal como é, exatamente como é.

E ao cabo de 10 minutos, lê-o. Verá uma mente louca por dentro! Não somos conscientes de que essa loucura flui constantemente como uma corrente subterrânea. Afeta a tudo o que tem importância em sua vida. Afeta a algo que faça; afeta a tudo o que faz, afeta a tudo. E soma de todo isso vai ser sua vida.!

assim, este louco deve trocar. E o milagre da consciência é que não precisa fazer nada, além de te fazer consciente. O fenômeno mesmo de observá-lo faz que troque. pouco a pouco, o louco vai desaparecendo. Pouco a pouco, os pensamentos começam a ajustar-se a certa pauta. Seu caos desaparece, vão convertendo em algo mais parecido a um cosmos. E uma vez mais, uma profunda paz o domina tudo.

E quando seu corpo e sua mente estejam em paz, verá que estão sintonizados um com outro, que existe uma ponte. Agora já não correm em diferentes direções, já não cavalgam em diferentes cavalos. Pela primeira vez há acordo, e esse acordo constitui uma ajuda imensa para trabalhar terceiro passo: te fazer consciente de seus sentimentos, emoções, estados humor. Esta é a capa mais sutil e mais difícil, mas se pode ser consciente dos pensamentos só tem que dar um passo mais. necessita-se uma consciência um pouco mais intensa para começar a meditar sobre seus estados de humor, suas emoções, seus sentimentos.

Assim que é consciente destas três coisas, todas se unem em um único fenômeno. E quando estas três coisas sejam uma sozinha, funcionando perfeitamente ao unísono, cantarolando juntas, quando puder sentir a música das três - converteram-se em uma orquestra-, ocorre a quarta. O que você não pode fazer ocorre por si só, é um presente da totalidade. É uma recompensa para os que têm feito estas três coisas.

E a quarta coisa é a consciência definitiva que o acordada a um. Alguém se faz consciente da própria consciência, essa é a quarta coisa.- Isso te converte em um buda, um ser acordado. E só nesse despertar chega um a conhecer o que é a bem-aventurança. O corpo conhece o prazer, a mente conhece a felicidade, o coração conhece a alegria, a quarta coisa conhece a bem-aventurança. A bem-aventurança é o objetivo, e a consciência é o caminho que leva a ela.

## Mundos Privados

"Disse Heráclito:

*Os homens são tão esquecidos e descuidados  
pelo que ocorre a seu redor  
em seus momentos de vigília  
como quando estão dormidos.*

*Tolos, embora ouçam  
são como os surdos.*

*A eles lhes aplica o adágio  
de que quando estão pressentem  
estão ausentes.*

*A gente não deveria atuar nem pensar  
como se estivesse dormido.*

*Os acordados têm um mundo em comum,'*

*os adormecidos têm um mundo privado cada um. O que vemos quando  
estamos acordados é a morte; quando estamos dormidos, vemos sonhos.*

Heráclito aborda o problema mais grave do homem: que mesmo que está acordado, está completamente dormido.

Está dormido quando dorme, mas também está dormido quando está acordado. O que significa isto? Porque isto é o que diz Buda, o que diz Jesus, o que diz Heráclito. Parece completamente acordado, mas é sozinho aparência; no fundo de seu ser, o sonho continua.



Inclusive neste momento está sonhando por dentro. Mil e um pensamentos seguem seu curso, e você não é consciente do que está ocorrendo, não é consciente do que está fazendo, não é consciente de quem é. Move-te como se move a gente em sonhos.

Seguro que conhecesse a alguém que se move, faz tal ou qual coisa e depois volta a ficar dormido. É uma enfermidade chamada sonambulismo. Muita gente se levanta da cama de noite; têm os olhos abertos, podem mover-se. Vão à cozinha, comem algo e voltam a meter-se na cama. E se os perguntas à manhã seguinte, não sabem nada do assunto. Como máximo, se se esforçarem por recordar, verão que tiveram um sonho essa noite, que sonharam que despertavam e foram a COJanta. Mas foi um sonho, isso como máximo; inclusive isso resulta difícil de recordar.

Muita gente cometeu crimes; muitos homicidas declaram ante o tribunal. que não sabem nada, que não recordam ter feito tal coisa. Não é que estejam mentindo ao tribunal, não. Os psicanalistas acabaram por descobrir que não estão mentindo, não estão tentando enganar; são absolutamente sinceros. Cometeram o homicídio - cometeram-no quando estavam profundamente dormidos como em um sonho. Este sonho é mais profundo que o sonho normal. Este sonho é como estar bêbado: pode te mover um pouco, pode fazer umas poucas coisas, pode também estar um pouco consciente... mas está bêbado. Não sabe o que está ocorrendo com exatidão. O que tem feito no passado? Pode recordá-lo exatamente, por que fez o que fez? O que te ocorreu? Estava alerta quando ocorria? Apaixona-te sem saber por que; põe-te de mau humor sem saber por que. É obvio, encontra desculpas; racionaliza tudo o que faz... mas a racionalização não, é consciência.

Consciência significa que é completamente consciente de algo que esteja ocorrendo nesse momento. Você está presente. Se você estiver presente quando surge a ira, a ira não pode surgir. Solo pode ocorrer quando está completamente dormido. Quando está presente, inicia-se imediatamente uma transformação em seu ser, porque quando você está presente, consciente, muitas coisas simplesmente não são possíveis. assim, de fato solo existe um pecado, que é a inconsciência.

O significado original da palavra pecar é faltar. Não significa fazer algo que está mau, significa simplesmente faltar, estar ausente. A raiz hebréia da palavra pecado significa faltar. Também ocorre em algumas palavras inglesas construídas sobre a partícula *miss*: misconduct, misbehavior.] faltar significa não estar aí, fazer algo sem estar presente: este é o único pecado. E a única virtude? Estar completamente alerta quando faz algo. O que Gurdjieff chama recordar-se a gente mesmo, o que Buda chama estar corretamente atento, o que Krishna-murti chama consciência, o que Kabir chamou *surau*: Estar aí! Isso é quão único faz falta, e nada mais.

Não precisa trocar nada, e embora tentasse trocar algo não poderia. Já tentaste trocar muitas coisas em ti. Conseguiste-o? Quantas vezes decidiste não voltar a te enfurecer? O que ocorreu com seus propósitos? Quando chega o momento, volta a cair na mesma armadilha; fica furioso, e quando a fúria passou, arrepende-te.

converteu-se em um círculo vicioso: incorre na ira, arrepende-te e fica preparado para voltar a incorrer.

Recorda que embora te arrependas não estás aí: esse arrependimento também forma parte do pecado. Por isso não ocorre nada. Segue tentando-o uma e outra vez, e tomadas muitas decisões e te faz muitos propósitos, mas não ocorre nada. Segue igual. É exatamente igual a quando nasceu, sem que se tenha produzido em ti nem a mais mínima mudança. Não é que não o tenha tentado, não é que não te tenha esforçado, tentaste-o uma e outra vez. E fracassas porque não é questão de esforço. te esforçar mais não te servirá de nada. É questão de estar alerta, não de esforço.

Se estiver alerta, muitas coisas simplesmente desaparecem; não precisa te desfazer delas. Em estado consciente, certas coisas não são possíveis; E esta é minha definição, não existe outro critério. Se estiver consciente não pode te apaixonar; portanto, cair apaixonado é um pecado. Pode amar, mas isso não é como uma queda, é como uma ascensão. por que [em inglês] usa-se a expressão «cair apaixonado» (*falling in love*)? É uma queda; está caindo, não está ascendendo. Quando está consciente, não é possível cair... nem sequer no amor. Não é possível, simplesmente não o é. Com a consciência não é possível; sobe no amor. E subir no amor é um fenómeno totalmente diferente do amor. Estar apaixonado é um estado onírico. Por isso às pessoas que está apaixonada lhes nota nos olhos; é como se estivessem mais dormidos que outros, intoxicados, sonhando. Lhes nota nos olhos porque seus olhos têm uma ensoñación. As pessoas que sobem no amor são totalmente diferentes. nota-se que já não estão sonhando, que estão confrontando a realidade e isso as faz crescer.

Ao te apaixonar segue sendo um menino; ao subir no amor, amadurecidas e em pouco tempo, o amor deixa de ser uma relação; converte-se em um estado de seu ser. Então já não é-puede dizer que ame a este e não ame a aquele, não; simplesmente, amas. É algo que compartilha com qualquer que se aproxime de ti. Ocorra o que ocorra, você dá seu amor. Toucas uma pedra e a toucas como se estivesse tocando o corpo de sua pessoa amada. Miras uma árvore e o olha como se olhasse o rosto de seu amado. converte-se em um estado do ser. Não é que esteja apaixonado, é que é amor. Isto é ascender, não cair.

O amor é formoso quando sobe por ele, e se converte em algo sujo e feio quando descende por ele. E cedo ou tarde descobrirá que resulta venenoso, que se converte em um cativo. ficaste apanhado, sua liberdade foi esmagada; cortaram-lhe as asas, já não é livre. Ao cair apaixonado te converte em uma posse; você possui e permite que alguém possua a ti. Converte-te em um objeto, e tráficos de converter em um objeto à pessoa da que te apaixonaste.

Olhe um casal de marido e mulher. Os dois se converteram em objetos, já não são pessoas. Os dois tentam possuir ao outro. Solo as coisas se podem possuir, não as pessoas. Como pode possuir uma pessoa? Como pode dominar a uma pessoa? Como pode converter a uma pessoa em uma posse? Impossível! Mas o marido está tentando possuir à esposa; a esposa tenta o mesmo. produz-se um choque, e os dois acabam por converter-se basicamente em inimigos. São destrutivos o um para o outro.

Aconteceu que o mulá Nasruddin entrou no escritório de um cmenterio e se queixou ao encarregado:

-Sei que minha esposa está enterrada neste cemitério, mas não encontro sua tumba.

O encarregado consultou seu registro e perguntou:

-Como se chama?

-Senhora do mulá Nasruddin -disse o mulá.

O encarregado voltou a olhar e disse:

-Não há nenhuma senhora do mulá Nasruddin, mas sim que há um mulá Nasruddin. Sinto muito, parece que houve um engano no registro.

-Não há nenhum engano-disse Nasruddin-. Onde está a tumba do mulá Nasruddin? Porque tudo está a meu nome.

Inclusive a tumba de sua mulher!

Posse... todos se empenham em possuir ao ser amado, ao amante. Já não há amor. De fato, quando possui a uma pessoa, odeia, destrói, matas; é um assassino. O amor deveria dar liberdade; o amor *é* liberdade. O amor faz ao ser amado cada vez mais livre, o amor dá asas, o amor abre a imensidão do céu. Não pode converter-se em uma prisão, em um fechamento. Mas esse amor você não o conhece, porque solo se dá quando está acordado; essa qualidade de amor só aparece quando há consciência. O amor que você conhece é um pecado, porque se gera no sonho.

E o mesmo ocorre com tudo o que faz. Embora tente fazer algo bom, faz mal. Note nos reformadores visionários: sempre fazem mal e são as pessoas mais daninhas do mundo. Os reformadores sociais, chamado-os revolucionários, são a gente mais daninha. Mas é difícil ver o mal que fazem porque são muito boas pessoas, sempre estão fazendo o bem a outros... essa é sua maneira de criar uma prisão para os outros. Se lhes deixar que lhe façam algum bem, passarão a te possuir. Começarão por te dar I massagem nos pés, e cedo ou tarde te encontrará com que lhe jogaram as mãos ao pescoço. Começam pelos pés e terminam pelo pescoço, porque são inconscientes; não sabem o que estão fazendo. aprenderam um truque: se quer possuir a alguém, faz o bem. Nem sequer são conscientes de que aprenderam esse truque. Mas fazem mal, porque qualquer costure-cualquier coisa- que tente possuir a outra pessoa, seja qual seja seu nome ou forma, é irreligiosa, é um pecado.

Seu Iglesias, seus templos, suas mesquitas, todos cometeram pecados contra vós, porque todos se converteram em possuidores, todos se converteram em dominadores.

Todas Iglesias estão contra a religião, porque a religião é liberdade. Então, por que ocorre isto? Jesus pretende te dar liberdade, te dar asas. O que é o que ocorre então, como aparece esta, igreja? Ocorre porque Jesus vive em um plano de existência totalmente diferente, o plano da consciência. E os que lhe escutam, os que lhe seguem, vivem no plano do sonho. Ouçam o que ouçam, interpretam-no através de seus próprios sonhos. E tudo o que constróem tem que ser um pecado. Cristo te dá

religião, e depois uma gente que está profundamente dormida o converte em uma igreja.

diz-se que em certa ocasião, Satanás, o demônio, estava sentado sob uma árvore, muito triste. Passou um santo, olhou a Satanás e lhe disse:

-ouvimos dizer que você nunca, descansa, que sempre está fazendo alguma maldade em alguma parte. O que faz aí, sentado baixo essa árvore?

Satanás estava absolutamente deprimido.

-Parece que de meu trabalho se encarregam agora os sacerdotes, e eu não tenho nada que fazer -disse-. Fiquei-me sem trabalho. Às vezes me entram vontades de suicidarme, porque os sacerdotes o estão fazendo muito bem.

Os sacerdotes o fazem tão bem porque converteram a liberdade em encarceramento, converteram a verdade em dogmas... converteram tudo o que se origina no plano da consciência ao plano do sonho.

Tenta compreender o que é exatamente este sonho, porque se for capaz de sentir o que é, já começaste a estar alerta, já está no caminho de saída. O que é este sonho? Como se produz? Qual é seu mecanismo? Qual é seu *modus operandi*?

A mente sempre está no passado ou no futuro. Não pode estar no presente, é absolutamente impossível para a mente estar o presente. Quando está no presente, a mente já não está aí, porque mente equivale a pensar. Como pode pensar no presente? Pode pensar no passado; já se converteu em parte da memória e a mente pode trabalhar com isso. Pode pensar no futuro; ainda não está aqui e a mente pode sonhar com isso. A mente pode fazer duas coisas: pode mover-se para o passado, onde há espaço de sobra para mover-se, o vasto espaço do passado, no que pode seguir e seguir penetrando; ou pode mover-se para o futuro, onde também há um espaço infinito, no que pode imaginar e sonhar sem limites. Mas como vai funcionar a mente no presente? No presente não há espaço para que a mente faça nenhum movimento.

O presente é sozinho uma linha divisória, nada mais. Separa o passado do futuro, não é mais que uma linha divisória. Pode *estar* no presente, mas não pode pensar nele; para pensar se necessita espaço. Os pensamentos necessitam espaço, são como os objetos. Recorda-o: os pensamentos são coisas materiais, muito sutis, mas são materiais.

Não pode pensar no presente. No instante em que começa a pensar, já é passado. Vê sair o sol e diz: «Que belo amanhecer.» Quando o diz já é o passado. Quando o sol está saindo não há espaço suficiente nem sequer, para dizer «Que bonito», porque quando pronuncia essas duas palavras, «que bonito», a experiência já se converteu em passado. A mente já o arquivou na memória; Mas no momento *exato* em que sai o sol, o momento exato em que o sol apareé sobre a linha, como pode pensar? O que pode pensar? Pode *estar com* o sol que sai, mas não pode pensar. Há espaço suficiente *para ti*, mas não para os pensamentos.

Vê uma formosa flor no jardim e diz: «Que bonita rosa.» Nesse momento já não está com a rosa; é já uma lembrança. Quando a flor está aí e você está aí, os dois presente ante o outro, como poderia pensar? O que poderia pensar? Como vai ser possível o pensamento? Não há espaço para ele. O espaço é tão estreito -de fato, não há nada de espaço- que você e a flor não podem nem sequer existir como dois seres, porque não há espaço suficiente para dois; solo pode existir um.

Por isso, em uma presença profunda, você é a flor e a flor se converte em ti. Quando não há pensamento, quem é a flor e quem é o observador? O observador se converte em observado. de repente, desaparecem as fronteiras. de repente, encontra-te com que penetraste na flor e a flor penetrou em ti. de repente: já não são dois; solo existe um.

Se começar a pensar, convertem-lhes de novo em dois. Se não pensar, onde está a dualidade? Quando existe com a flor, sem pensar, é um diálogo. Não um duólogo, a não ser um diálogo.

Quando existe com seu amante, é um diálogo, não um duólogo, porque ali não há dois. Sentado aliado de seu amante, lhe agarrando da mão, simplesmente existe. Não pensa nos dias já passados; não pensa no futuro que virá. Está aqui e agora é tão formoso estar aqui e agora, e tão intenso, que nenhum pensamento pode penetrar nessa intensidade.

E a porta é estreita. A porta do presente é estreita. Por ela não podem entrar dois juntos, só um. No presente não é possível pensar, não é possível sonhar, porque sonhar-não é mais que pensar com imagens. As duas coisas são materiais.

Quando está no presente sem pensar, é espiritual pela primeira vez. abre-se uma nova dimensão, a dimensão da consciência. Como não conheceste essa dimensão, Heráclito diz que está dormido, que não é consciente. A consciência significa estar no momento de um modo tão total que não há movimento para o passado nem para o futuro. Todo o movimento se detém.

Isso não significa que fique estático. inicia-se um novo movimento, um movimento com profundidade. Há dois tipos de movimento, e esse é o significado da cruz do Jesus: mostra dois movimentos, um cruzamento de caminhos. Um dos movimentos é linear: move-te seguindo uma linha, de uma coisa a outra, de um pensamento a outro, de um sonho a outro sonho. Da passas a B, de B a C, de C a D. Desse modo te move em uma linha horizontal. Este é o movimento do tempo; é o movimento dos que estão completamente dormidos. Pode ir como uma lançadeira, adiante e atrás; a linha está aí. Pode ir de B a ou pode ir da B; a linha está aí.

Há outro movimento, que tem lugar em uma dimensão totalmente diferente. Este movimento não é horizontal, é vertical. Não vai da B e de B a C; vai da um A mais profundo, do a A2, A3, A4, cada vez mais abaixo... ou mais acima. .

Quando o pensamento cessa, começa o novo movimento. Agora cai às profundidades, como se caísse em um abismo. As pessoas que meditam profundamente chegam cedo ou tarde a esse ponto; então lhes entra medo, porque lhes parece que se aberto um abismo sem fundo... sente vertigem, tem medo. Você

gostaria de te agarrar ao antigo movimento porque era um pouco conhecido; isto se parece com a morte.

Esse é o significado da cruz do Jesus: é uma morte. Passar de

a horizontal a vertical é a morte, é a verdadeira morte. Mas solo é morte vista de um lado; vista pelo outro lado é ressurreição. É morrer para nascer; é morrer em uma dimensão para nascer em outra dimensão. Em horizontal é Jesus; em vertical te converteste em Cristo.

Se te mover de um pensamento a outro, segue estando no mundo do tempo. Se te mover para dentro do momento, não do pensamento, move-te para a eternidade. Não está estático; não há nada estático neste mundo, nada pode ser estático. Surge um novo movimento, um movimento sem motivação. Recorda estas palavras. Na linha horizontal, move-te por motivações. Tem que alcançar algo: dinheiro, prestígio, poder ou a Deus, mas tem que conseguir algo. Há uma motivação. I

O movimento motivado equivale a dormir, O movimento sem motivação significa consciência. Move-te porque mover-se é um puro prazer, move-te porque o movimento é vida, move-te porque a vida é energia e a energia é movimento. Move-te porque a energia é prazer, e por nada mais. Não há nenhum objetivo, não tenta conseguir nada. De fato, não vai a nenhuma parte, não está «indo», está simplesmente gozando da energia. Não há nenhum objetivo fora do movimento mesmo. O movimento tem seu próprio valor intrínseco, não tem valor extrínseco.

Um buda também vive. Um Heraclito vive. Eu estou aqui, vivendo, respirando, mas com um tipo diferente de movimento, não motivado.

Faz uns dias, alguém me perguntou:

-por que ajudas às pessoas com a meditação?

-É um prazer para mim -disse-lhe-. Não há um porquê. Simplesmente, desfruto com isso.

É como quando uma pessoa desfruta plantando sementes no jardim, esperando que saiam as flores. Quando você floresce, eu gozo. É jardinagem; quando alguém floresce, é um puro prazer. E eu o compartilho. Não existe nenhum objetivo. Se fracassas, eu não vou sentir me frustrado. Se não florescer, pois muito bem, porque o florescimento não se pode forçar. Não pode abrir um casulo à força; pode fazê-lo, mas então o matas. Pode parecer um florescimento, mas não é um florescimento.

O mundo inteiro se move, a existência se move dentro da eternidade. A mente se move no tempo. A existência se move para as profundidades e as alturas, e a mente se move para frente e para trás. A mente se move horizontalmente; isso é o sonho. Se pode te mover verticalmente, isso é a consciência.

Vive no momento. Incorpora todo seu ser ao momento. Não deixe que o passado interfira e não deixe que o futuro se entremeta. O passado já não existe, está morto. E, como diz Jesus, «deixem que os mortos enterrem a seus mortos» O passado já não existe. por que se preocupa? por que segue ruminando-o uma e outra vez? É

que está louco? Já não existe; solo está em sua mente, é sozinho uma lembrança. O futuro não existe ainda. O que faz pensando no futuro? Se ainda não existe, como pode pensar nisso? O que pode planejar? Faça o que faça, não vai ocorrer, e então se sentirá frustrado, porque a totalidade tem seu próprio plano. por que te empenha em fazer seus próprios planos contra os seus?

A existência tem seus próprios planos, é mais sábia que você. O tudo tem que ser mais sábio que a parte. por que finge ser você o tudo? O tudo tem seu próprio destino, seu próprio cumprimento. por que te incomoda com isso? Faça o que faça, será um pecado, porque te perderá o momento, este momento. E se isso se converte em um hábito -que se converte-, se começar a te perder, converte-se em uma forma habitual; e então, quando o futuro chegar, perderá-lhe isso também, porque quando chegar já não será um futuro, será um presente Ontem estava pensando em hoje, porque então hoje era amanhã; agora é hoje e você está pensando em manhã, e quando chegar o manhã se converteu em hoje, porque tudo o que existe, existe aqui e agora; não pode existir de outro modo e se tiver um modo fixo de funcionar, de maneira que sua mente sempre olhe à manhã, quando vive? O manhã nunca chega. Seguirá-te perdendo, e isso é pecado. Esse é, o significado p a raiz hebréia de «pecar».

No momento em que entra o futuro, entra o tempo. pecaste contra a existência, perdeste-te. E isto se converteu em uma pauta fixa; como um robô, segue estando perdido.

A mim acudiram pessoas de países muito longínquos. Quando estão ali, pensam em mim e se excitam muito pensando em mim, e lêem e pensam e sonham. Quando chegam aqui, começam a pensar em suas casas; no momento de chegar, já estão retornando! Começam a pensar em seus filhos, em suas mulheres, em seus trabalhos, nisto e naquilo, em mil e uma coisas. E eu vejo toda essa insensatez. Depois retornarão ali e ficarão a pensar em mim. faltaram, e isso é pecado.

Enquanto está aqui comigo, deve estar aqui comigo. Totalmente aqui comigo, para que possa aprender um novo modo de movimento, para que possa te mover na eternidade, não no tempo.

O tempo é o mundo e a eternidade é Deus. O horizontal é o mundo e o vertical é Deus. Os dois se encontram em um ponto: aí é onde Jesus está crucificado. A horizontal e a vertical se encontram em um ponto, e esse ponto é aqui e agora. daqui e agora pode empreender duas viagens: uma viagem pelo mundo, para o futuro, e outro viaje para Deus, para as profundidades.

te volte cada vez mais consciente, te volte cada vez mais alerta e sensível à presente.

O que vais fazer? Como pode fazer-se possível? Porque está tão dormido que também pode converter isso em um sonho. Pode convertê-lo em um objeto de pensamento, em um processo de pensamento. A questão pode te pôr tão tenso que solo por isso já não pode estar no presente. Se pensar muito em como estar no presente, tanto pensar não te ajudará. Se sentir muita culpa... se às vezes te mover

para o passado... irá ao passado. É uma rotina que durou muito tempo. E às vezes começará a pensar no futuro... e imediatamente se sentirá culpado de ter cometido outro pecado.

Não se sinta culpado. Compreende o pecado, mas não se sinta culpado. Isto é muito, muito delicado. Se se sentir culpado, perdeste-lhe isso tudo. A velha pauta começa outra vez de um modo novo. Agora se sente culpado porque te perdeste o presente. Agora está pensando no passado, porque esse presente já não é presente; é passado, e você se sente culpado por isso. Segue estando perdido.

assim, recorda uma coisa: cada vez que te dê conta de que te foste ao passado ou ao futuro, não te crie problemas por isso. Simplesmente, volta para presente, sem te criar problemas. Não passa nada! Simplesmente, recupera sua consciência. Perderá-a milhões de vezes; não te vai sair agora mesmo, imediatamente. Pode acontecer, mas não pode acontecer por sua causa. É um modo de conduta fixo há tanto, tantíssimo tempo, que não o pode trocar de boas a primeiras. Mas não se preocupe, a existência não tem nenhuma pressa. A eternidade pode esperar eternamente. Não crie tensões por isso.

Cada vez que sinta que te perdeste, volta; isso é tudo. Não se sinta culpado; isso é um truque da mente, que está outra vez jogando a seus jogos. Não te arrependa: «tornei a me esquecer!» Simplesmente, quando pensar, volta para o que estivesse fazendo. Se está tomando um banho, volta; se está comendo a comida, volta; se está dando um passeio, volta. No momento em que sinta que não está aqui e agora, volta... simplesmente, inocentemente, Não crie culpa. Se se sentir culpado, não entendeste nada.

pecou, mas não há culpa... mas isso é difícil para ti. Se sentir que algo está mau, sente-se imediatamente culpado. A mente é muito ardilosa. Se se sentir culpado, o jogo começou, de novo... em um novo campo, mas o jogo é muito antigo. A gente vai para mim e diz: «Seguimo-nos esquecendo.» ficam muito tristes quando dizem: «Seguimo-nos esquecendo. Tentamo-lo, mas solo nos lembramos durante uns segundos. Mantemo-nos alerta, nos recordando, mas em seguida nos perdemos. O que fazer?» Não se. pode fazer nada! Não é questão de fazer. O que poderia fazer? O único que se pode fazer é não criar culpa. Simplesmente, volta.

Por muitas vezes que tenha que voltar... simplesmente, recorda. Não com a cara muito séria, não com muito esforço... simplesmente, inocentemente, sem criar um problema por isso. Porque a eternidade não tem problemas; todos os problemas existem no plano horizontal; este problema também existe no plano horizontal. O plano vertical não conhece problemas. É puro gozo, sem nada de ansiedade, sem nada de angústia, sem nenhuma preocupação, sem nenhuma culpa, sem nada. Sei simples e volta.

Perderá-te muitas vezes, dá-o por seguro. Mas não se preocupe por isso. Assim são as coisas. Perderá-te muitas vezes, mas isso não importa. Não Prestes atenção ao feito de que te tenha perdido muitas vezes, disposta muita atenção ao feito de que te reincorporaste muitas vezes. Recorda isto: não terá que lhe dar importância ao feito



de haver-se perdido muitas vezes, o que importa é que te tornaste a acordar muitas vezes. Sinta-se feliz por isso. Que te perca é algo natural. És humano, viveste no plano horizontal durante muitíssimas vidas, assim é natural. O estupendo é que retornaste muitas vezes. Fez o impossível; sinta-se feliz por isso.

Em vinte e quatro horas te perderá vinte e quatro mil vezes, mas te reincorporará outras vinte e quatro mil vezes. E agora começa a funcionar um novo modo. retornaste um montão de vezes; agora se começa a abrir uma nova dimensão, pouco a pouco. Cada vez será mais capaz de te manter consciente, cada vez serão menos as idas e vindas. O percurso de ida e volta se irá cortando cada vez mais. Cada vez se esquecerá menos, cada vez te lembrará mais; está entrando na vertical. de repente, um dia, a horizontal desaparece. A consciência ganha intensidade e a horizontal desaparece.

A isto é ao que se referem Shankara, o Vedanta e os hindus ao dizer que este mundo é ilusório. Porque quando a consciência se faz perfeita, este mundo, este mundo que criaste a partir de sua mente, simplesmente desaparece. E outro mundo te revela. O *Maia* desaparece, a ilusão desaparece... a ilusão está aí por causa de seu sonho, de sua inconsciência.

É como um sonho. De noite te move em sonhos, e quando o sonho está aí, é muito real. Alguma vez pensaste em sonhos «isto não é possível»? Nos sonhos ocorre o impossível, mas a ti não te ocorre duvidar disso. Nos sonhos tem essa aula de fé; nos sonhos ninguém é cético, nem sequer um Bertrand Russell. Não, em um sonho todo mundo é como um menino, que se crie todo o que ocorre. Em um sonho vê sua mulher acercary de repente se converte em um cavalo. Nem te ocorre pensar: «Como pode ser possível isto?»

O sonho é confiança, é fé. Em um sonho não se pode duvidar. Assim que começa a duvidar em um sonho, rompem-se as regras. Assim que duvida, o sonho começa a desaparecer. Se pode recordar, embora seja uma só vez, que isto é um sonho, isso provoca um choque E o sonho se faz pedaços E você desperta.

Este mundo que vê seu redor não é o mundo real. Não é que não exista: sim que existe, mas o está vendo através de um véu de sonho. Entre você E ele está a inconsciência; olha-o, interpreta-o a sua maneira, é como um bêbado.

Ocorreu que o mulá Nasruddin chegou correndo. Estava completamente bêbado E o ascensorista estava a ponto de fechar a porta, mas ele conseguiu penetrar. O elevador estava repleto. Todos se deram conta de que Nasruddin estava muito bêbado. Cheirava-lhe o fôlego. Ele tentou dissimular, olhando para a porta, mas não via nada; também seus olhos estavam bêbados e dormitados. Tentou manter-se em pé, mas tampouco lhe era possível. E então se sentiu muito envergonhado, porque todos lhe estavam olhando e todos pensavam que estava completamente bêbado. Notava-o. Sem saber o que fazer, disse de repente: «Perguntarão-se vocês por que convoquei esta reunião.»

Pela manhã estará bem. rirá, como lhes estão rendo vós...

Todos os budas riram ao despertar. Sua risada é como o rugido de um leão. Não riem de ti, riem de toda a piada cósmica. Tinham vivido em um sonho, dormidos, completamente intoxicados pelo desejo, e contemplavam a existência através do desejo. E por isso, aquela não era a verdadeira existência; projetavam seu próprio sonho nela.

Toma toda a existência como uma tela, e depois projeta sua própria mente nela. Vê coisas que não estão aí, e não vê coisas que sim estão. E a mente tem explicações para tudo. Se expuser uma dúvida, a mente explica. Cria teorias, filosofias, sistemas, com o único propósito de sentir-se cômoda, de sentir que nada vai mau. Todas as filosofias existem para fazer cômoda a vida, para que tudo pareça ir bem e nada vá mau... mas tudo vai mal quando está dormido.

Um homem foi para mim. Estava preocupado; é o pai de uma filha preciosa. Estava muito preocupado e me disse:

-Todas as manhãs se sente um pouco enjoada, mas consultei a todos os médicos e dizem que não tem nada. O que posso fazer?

-Vê o mulá Nasruddin -disse-lhe-. Ele é o sábio desta região e sabe tudo, porque nunca lhe ouvi dizer: «Não sei.» Vá a ele.

Assim o fez. Eu lhe segui para ver o que dizia Nasruddin. Nasruddin fechou os olhos, examinou o problema, voltou a abrir os olhos e perguntou:

-Dá-lhe leite pelas noites, antes de deitá-la?

O homem disse que sim, e Nasruddin disse:

-Já resolvi o problema. Se lhe der leite a um menino, o menino dá voltas na cama toda a noite, de direita a esquerda, de esquerda a direita, e de tanto batê-la, o leite se converte em coalhada. Depois, a coalhada se transforma em queijo, e o queijo se transforma em manteiga, a manteiga se transforma em graxa e a graxa se transforma em açúcar, e por fim o açúcar se transforma em álcool... e naturalmente, pela manhã tem ressaca.

Isto é o que são todas as filosofias: explicações de coisas, explicações de coisas que não se podem explicar, fingindo saber algo que não se sabe. Mas fazem a vida cômoda. Pode dormir melhor, são como tranquilizadores.

Recorda: esta é a diferença entre religiosidade e filosofia. A filosofia é um tranquilizador, a religiosidade é um choque; a filosofia te ajuda a dormir bem, a religiosidade te tira do sonho. A religiosidade não é uma filosofia, é uma técnica para te tirar de sua inconsciência. E todas as filosofias são técnicas para te ajudar a dormir bem; dão-lhe sonhos, utopias.

A religiosidade te tira todos os sonhos, todas as utopias. A religiosidade te proporciona a verdade, e a verdade só é possível quando não está sonhando. Uma mente que sonha não pode ver o verdadeiro. Uma mente que sonha converterá também a verdade em um sonho.

Fixaste-te? Põe o despertador; quer te levantar às quatro da manhã, porque tem que agarrar um trem. Pela manhã soa o despertador e sua mente cria um sonho: está sentado em um templo e os sinos do templo estão tocando. Então tudo fica explicado.

O despertador já não é um problema, já não pode despertar. Ao explicá-lo, livraste-te que ele. Imediatamente!

A mente é sutil. E agora os psicanalistas estão muito intrigados por como acontece isto, como a mente cria explicações imediatamente, tão imediatamente. Difícil que é! A mente deve projetá-lo de antemão. Como é que de repente te encontra em uma igreja ou em um templo onde soam os sinos? Sonha o despertador e imediatamente tem uma explicação dentro do sonho. Está tentando te liberar do despertador. Não quer te levantar, não quer te levantar em uma noite de inverno tão fria. A mente diz: «Isto não é o despertador, é um templo que está visitando.» Tudo fica explicado e você segue dormindo.

Isto é o que fazem sempre as filosofias, e por isso existem tantas filosofias, porque cada um necessita uma explicação diferente. A explicação que ajuda a dormir a outra pessoa não lhe ajudará a ti. Gesso é o que Heráclito diz nesta passagem.

Procura entendê-lo. Isto é o que diz:

*Os homens são tão esquecidos e descuidados do que ocorre a seus redor em seus momentos de vigília como quando estão dormidos.*

Quando está dormido não é consciente do que ocorre a seu redor, mas em suas horas de vigília, é consciente do que ocorre a seu redor?

investigou-se muito sobre isto. O noventa e oito por cento das mensagens que lhe chegam, sua mente não os deixa entrar. O noventa e oito por cento! Solo se permite a entrada a dois por cento, e esse dois por cento também é interpretado pela mente. *Eu* digo uma coisa e você ouve outra. Digo algo diferente, e você o interpreta de maneira que não perturbe seu sonho. Sua mente te dá imediatamente uma interpretação. Encontra em sua mente um lugar onde encaixá-lo, e a mente o absorve; converte-se em parte da mente. Por isso perde aos Budas, Cristos; Heráclitos e demais. Eles lhe seguem falando; seguem-lhe dizendo que encontraram algo, que experimentaram algo, mas quando lhe dizem isso você o interpreta imediatamente. Tem seus próprios truques.

Ao Aristóteles perturbava muito Heráclito. Chegou à conclusão de que aquele homem tinha que ter algum defeito de personalidade. Assunto concluído! Desqualificaste-o porque não está de acordo contigo, porque te perturbava. Heráclito devia lhe dar muitos quebraderos de cabeça ao Aristóteles, porque Aristóteles se move na linha horizontal, é o professor desse movimento, e este tal Heráclito está tentando lhe empurrar ao abismo. Aristóteles se move no terreno plano da lógica, e este Heráclito está tratando de lhe empurrar ao interior do mistério. É necessária alguma explicação. Assim Aristóteles diz: «Este homem tem algum defeito: biológico, fisiológico, "de personalidade", mas algum defeito. Do contrário, por que tanto insistir na paradoxo? por que tanto insistir no mistério? por que tanto insistir em que existe uma harmonia entre os contrários? Os contrários são contrários; não há

harmonia. A vida é a vida e a morte é a morte, terá que dizer as coisas claras, não as confundir. Este homem parece um lhe atem.»

Lao Tzu era igual. Lao Tzu dizia:

“Todos parecem ser sábios, menos eu. Todos parecem muito preparados, menos eu.

Eu sou tolo”.

Lao Tzu é uma das pessoas maiores e mais soube que existiram, mas entre vós se sente tolo. Lao Tzu diz: “Todos parecem pensar com tanta claridade, e eu estou tudo confuso” O que Aristóteles diz do Heráclito, Lao Tzu o diz de si mesmo.

Lao Tzu diz: «Quando alguém escuta meus ensinamentos sem a mente, ilumina-se. Se alguém escuta meus ensinamentos através da mente, quão único encontra são suas próprias explicações, que não têm nada que ver comigo. E quando alguém escuta sem escutar -há pessoas que escutam sem escutar-, quando alguém escuta como se estivesse escutando mas sem escutar, ri de minhas tolices. E o terceiro tipo de mente é a maioria. Diz Lao Tzu: Se a maioria não rir de ti, tome cuidado, porque pode estar dizendo um pouco equivocado. Se a maioria rir, então é que está dizendo algo que é verdade. Quando a maioria pensa que é tolo, existe alguma possibilidade de que seja um sábio; do contrário, não há nenhuma possibilidade.

Heráclito parece confuso ao Aristóteles. Também lhe parecerá isso, porque Aristóteles se fez o amo de todas as universidades e todos os colégios do mundo inteiro. Agora em todas partes lhe ensinam lógica, não mistério. Em todas partes te ensina a ser racional, não místico. A todos lhes adentra para que façam definições claras. Se quiser definições claras, tem que te mover na horizontal. Ali, A é A, B é B, e A nunca é B. Mas no misterioso abismo da vertical, as fronteiras se apagam e se fundem umas com outras. O homem é mulher, a mulher é homem; o bom é mau, o mau é bom; a escuridão é a luz, a luz é a escuridão; a vida é morte, a morte é vida. Todas as fronteiras se apagam e fundem.

Por isso Deus é um mistério, não um silogismo. Os que contribuem com provas da existência de Deus estão fazendo algo impossível. Não se podem apresentar provas de Deus. As provas existem na horizontal.

Esse é o significado da confiança: cai ao abismo, experimenta o abismo; desaparece nele... e sabe. Solo chega ou seja quando a mente não está, nunca antes.

*Tolos, embora ouçam são como os surdos.*

*A eles lhes aplica o adágio*

*de que quando estão pressentem estão ausentes.*

Quando está presente em algum sítio, esse é exatamente o sítio de que está ausente. Pode estar em alguma outra parte, mas não aí onde está. Em qualquer lugar que esteja, aí não está.

diz-se nas antigas escrituras tibetanas que Deus acode muitas vezes a ti, mas que nunca te encontra ali onde está. Chama a sua porta, mas o habitante não está;

sempre está em algum outro sítio. Está em sua casa, em seu lar, ou em alguma outra parte? Como te vai encontrar Deus? Não precisa ir você a ele, solo faz falta que esteja em casa e ele te encontrará. Está-te procurando do mesmo modo que você o busca a ele. Basta com que esteja em casa, para que quando ele chegue te encontre. veio e chamou milhões de vezes, esperou a sua porta, mas você nunca está.

Diz Heráclito:

*Tolos, embora ouçam são como os surdos.  
A eles lhes aplica o adágio  
de que quando estão pressentem estão ausentes.*

Isso é estar dormido: estar ausente, não estar presente no momento presente, estar em alguma outra parte.

Aconteceu que o mulá Nasruddin estava sentado em um café, falando de quão generoso era. E quando falava exagerava muito, como faz todo mundo, porque se esquece do que está dizendo. Então alguém lhe perguntou:

-Nasruddin, se for tão generoso, por que nunca convida a você casa? Não nos convidaste a comer nenhuma só vez. O que diz a isso?

Nasruddin estava tão excitado que se esqueceu por completo de seu esposa e disse:

-Venham agora mesmo.

À medida que se aproximava da casa, ia passando a bebedeira. Então se lembrou de sua mulher e se assustou. Trinta convidados! À porta da casa, disse:

-Esperem. Já sabem que tenho esposa. Também vós têm algemas e sabem como é isto. Assim esperem. Deixem que entre primeiro e a convença, e logo lhes chamo.

Entrou e desapareceu. Os convidados esperaram e esperaram e seguiram esperando, e ele não aparecia, assim bateram na porta. Nasruddin lhe tinha contado a sua mulher exatamente o que tinha ocorrido: que tinha falado muito de generosidade e lhe tinham pilhado. Sua mulher disse:

-Mas não tenho comida para trinta pessoas e não há nada a fazer a esta hora da noite.

-Faz uma coisa -disse-lhe Nasruddin-. Quando chamarem vá à porta e lhes diga simplesmente que Nasruddin não está em casa.

De modo que quando chamaram, a mulher abriu e disse: -Nasruddin não está em casa.

-Não pode ser -disseram eles-, porque viemos com ele, entrou e não lhe vimos sair, e aqui estamos os trinta, esperando à porta. Tem que estar. Entra e busca o. Tem que estar escondido em alguma parte.

A mulher entrou e perguntou:

-O que fazemos?

Nasruddin se excitou muito e lhe disse:

«Espera!» Saiu à rua e disse a

os convidados:

-Como que não? Pode haver-se  
partido pela porta de atrás!

Isto é possível, isto te está ocorrendo a ti todos os dias Se esqueceu por completo de si mesmo. Isso é o que lhe ocorreu: com tanta lógica se esqueceu de si mesmo. A lógica é correta, o argumento é correto, mas... «Como que não? Vós estão esperando na porta dianteira; ele pôde sair pela porta de atrás.» A lógica é correta, mas Nasruddin se esqueceu por completo de *que* é ele, mesmo quem o está dizendo.

Você não está presente. Não está no presente nem para o mundo nem para ti mesmo. Isto é estar dormido. Como pode ouvir assim? Como pode ver assim? Como pode sentir assim? Se não estar presente aqui e agora, todas as portas estão fechadas. É uma pessoa morta, não está vivo. Por isso Jesus repete uma e outra vez aos Que lhe ouvem e escutam: «que tenha ouvidos, que me ouça; que tenha olhos, que me veja.»

Heráclito deveu encontrar muita gente que escutava mas não ouvia, que olhava mas não podia ver porque suas casas estavam completamente vazias. O dono da casa não está. Os olhos olham, os ouvidos ouvem, mas o dono da casa não está presente dentro. Os olhos não são mais que janelas; não podem ver menos que *você* veja por meio deles. Como vai ver uma janela? Tem que te pôr você na janela, e só então pode ver. Como? É sozinho uma janela, não pode sentir. Se você estiver aí, então a coisa é completamente diferente.

O corpo inteiro é como uma casa e a mente está de viagem; o dono está sempre de viajem por alguma outra parte, e a casa está sempre vazia. E a vida chama a sua porta... pode chamá-lo Deus ou como prefere chamá-lo, o nome não importa; chama-o existência... bate na porta, está chamando continuamente, mas não te encontra em casa. Isso é estar dormido.

*A gente não deveria atuar nem pensar como se estivesse dormido.*

Atua, fala, com plena consciência, e descobrirá uma tremenda mudança em ti. O fato mesmo de que esteja consciente troca seus atos. Então não pode cometer pecados. Não é que tenha que te controlar, não. O controle é um mal sucedâneo da consciência, um substituto muito mau; não serve de muita ajuda. Se estiver consciente, não precisa controlar a ira; estando consciente, a ira nunca surge., Não podem existir ao mesmo tempo, não há coexistência para as duas coisas. Estando consciente, nunca surgem o ciúmes. Estando consciente, muitas coisas simplesmente desaparecem: todas as coisas que são negativas.

É como uma luz. Quando há luz em sua casa, como Pode existir nela a escuridão? A escuridão simplesmente escapa. Quando sua casa está iluminada, como pode tropeçar? Como pode se chocar com a parede? A luz está acesa, e você sabe onde está a porta; simplesmente vai à porta e entra ou sai. Quando está escuro,

tropeça, anda a provas, cai-te. Quando está inconsciente anda a provas, tropeça, cai. A ira não é mais que tropeçar; o ciúmes não são mais que andar a provas na escuridão. Tudo o que está mal não está mal por si mesmo, mas sim porque você vive na escuridão.

Se Jesus quer enfurecer-se, pode fazê-lo; pode-o utilizar. Você não pode utilizá-lo, você é utilizado pela ira. Se Jesus sentir que será bom e servirá de ajuda, pode utilizar algo. É um professor. Jesus pode estar furioso sem estar furioso. Muita gente trabalhou com o Gurdjieff, e era um homem terrível. Quando se enfurecia, ficava terrivelmente furioso, parecia um assassino. Mas aquilo não era mais que um jogo, solo era uma situação para ajudar a alguém. E imediatamente, sem um só instante de intervalo, olhava a outra pessoa e estava sorrindo. E voltava a olhar à mesma pessoa com a que se mostrou irritado, e outra vez tinha um aspecto furioso e terrível.

É possível. Quando está consciente pode utilizar algo. Até o veneno se converte em elixir quando está acordado. E quando está dormido, até o elixir se converte em veneno, porque tudo depende de se estiver alerta ou não. Os atos não significam nada. Os atos não importam. O que importa é você, sua consciência, que esteja consciente. O que faça não tem importância.

Ocorreu o seguinte:

Havia um grande professor, um professor budista chamado Nagarjuna. Um ladrão foi a ele. O ladrão tinha ficado prendado do professor porque nunca tinha visto uma pessoa tão bela, com tão infinita graça. Perguntou a Nagarjuna:

-Existe alguma possibilidade de que eu também cresça? Mas tem que ficar clara uma coisa: sou um ladrão. E outra coisa: não posso deixá-lo, assim por favor não me ponha essa condição. Farei algo que diga, mas não posso deixar de ser ladrão. Tentei-o muitas vezes, mas nunca dá resultado, assim renunciei a isso. aceitei meu destino, que sempre serei um ladrão e seguirei sendo-o, assim não me fale disso. Que fique claro desde o começo.

Nagarjuna disse:

-por que tem medo? Quem te vai falar de que é um ladrão?

-É que cada vez que vou a um monge, a um sacerdote ou a um santo religioso, sempre me dizem: «O primeiro é que deixe de roubar» -disse o ladrão.

Nagarjuna se pôs-se a rir e disse:

-Então deve ter ido a ladrões. Se não, por que teria que lhes importar? Não me importa.

O ladrão ficou muito contente e disse:

-Pois então, de acordo. Parece que agora poderei ser discí Cacho. É o professor adequado.

Nagarjuna lhe aceitou e disse:

-Agora pode ir e fazer o que quiser. Solo tem que cumprir uma condição: sei consciente. Vê e assalta casa, entra e agarra coisas, rouba. Faz o que te pareça, não me importa porque eu não sou ladrão. Mas faz o com plena consciência.

O ladrão não se dava conta de que estava caindo na armadilha e disse:

-Então, tudo está muito bem. Tentarei-o.

Ao cabo de três semanas, retornou e disse:

-É um trapaceiro. Porque se me faço consciente não posso roubar. Se roubo, a consciência desaparece. Estou em uma boa confusão.

Nagarjuna lhe disse:

-Já basta de falar de roubar e de que é ladrão. A mim isso não importa-me, eu não sou ladrão. Agora decide você. Se quiser consciência, você decide. Se não a quiser, também decide você.

-Mas é que agora é difícil -disse o homem- Provei-o um poquito, e é tão formoso... Deixarei-o tudo, farei o que você diga. -e seguiu dizendo- A outra noite, pela primeira vez, consegui entrar no palácio do rei. Abri o tesouro. Poderia me haver convertido no homem mais rico do mundo, mas você foi seguindo e tive que ser consciente. Quando me fiz consciente, perdi de repente toda motivação, todo desejo. Quando me fiz consciente, os diamantes me pareciam simples pedras, pedras vulgares. Quando perdi a consciência, o tesouro estava ali. Esperei e o voltei a fazer muitas vezes. Voltava-me consciente e era como um buda, e não podia nem tocar o tesouro porque todo o assunto me parecia uma tolice, uma estupidez... simples pedras. O que estou fazendo? me perder por umas pedras? Mas então perdia a consciência e voltavam a me parecer preciosas, toda a ilusão voltava. Mas ao final decidi que não valiam a pena.

Quando conheceste a consciência, nada compensa perdê-la. conheceste a maior bênção da vida. de repente, muitas coisas simplesmente desaparecem; convertem-se em estupidezes, convertem-se em tolices. A motivação desapareceu, o desejo desapareceu, os sonhos cessaram.

*A gente não deveria atuar nem pensar como se estivesse dormido.*

Essa é a única chave.

*Os acordados têm um mundo em comum;  
dormidos têm um mundo privado cada um.*

Os sonhos são privados, absolutamente privados. Ninguém pode entrar em seus sonhos. Não pode compartilhar um sonho com seu amado. Marido e mulher dormem em uma mesma cama, mas sonham por separado. É impossível compartilhar um sonho, porque não é nada.



Como pode compartilhar uma nada? É como uma borbulha, é absolutamente não existencial; não pode compartilhá-lo, tem que sonhar sozinho.

Por isso, por causa dos adormecidos, dos muito numerosos adormecidos, existem tantos mundos. Você tem seu mundo próprio; se está dormido, vive encerrado em seus próprios pensamentos, conceitos, sonhos, desejos. Quando te encontra com outra pessoa, dois mundos chocam. Mundos em colisão... essa é a situação. Vigia! Olhe como conversam um marido e sua mulher. Não estão conversando absolutamente. O marido está pensando em seu escritório, em seu salário; a mulher está pensando em seus vestidos para Natal. por dentro têm seus próprios mundos privados, mas seus mundos privados se encontram -mas bem chocam- em alguma parte, porque os vestidos da mulher dependem do salário do marido, e o salário do marido tem que financiar os vestidos de "a mulher. A mulher diz «carinho», mas detrás da palavra *carinho* vestiu; é no que está pensando. Esse «carinho» não significa o que está escrito no dicionário, porque cada vez que esta mulher diz «carinho» é sozinho uma fachada, e o marido se assusta imediatamente. Não dá amostras disso, é obvio, porque quando alguém diz «carinho» um não se mostra assustado. Diz: «O que, querida?», mas está assustado porque está pensando em seu salário e sabe que o Natal se aproxima e que há perigo.

A mulher do mulá Nasruddin lhe dizia:

-O que ocorreu? Ultimamente choro e soluço e me caem lágrimas pela cara, e você nem sequer pergunta: «por que chora?».

-Já basta! disse Nasruddin- Perguntar costa muito caro e no passado cometi esse engano muitas-vezes, porque essas lágrimas não são simples lágrimas. São vestidos, uma casa nova, móveis novos, carro novo. Há muitas coisas ocultas atrás dessas lágrimas. Essas lágrimas são sozinho o começo.

Não há diálogo possível porque dentro há dois mundos privados. Solo é possível o conflito.

Os sonhos são privados, a verdade não é privada. A verdade não pode ser privada; a verdade não pode ser nem minha nem tua, a verdade não pode ser cristã ou hindu, a verdade não pode ser a Índia ou grega. A verdade não pode ser privada. Os sonhos são privados. Recordem que algo que seja privada tem que pertencer ao mundo dos sonhos. A verdade é um céu aberto; é para todos, é uma sozinha.

Por isso, quando Lao Tzu fala, o idioma pode ser diferente; quando fala Sua, o idioma é diferente; quando fala Heráclito, o idioma é diferente... mas todos dizem o mesmo, todos estão indicando o mesmo. Não vivem em mundos privados. O mundo privado desapareceu com seus sonhos e seus desejos... com a mente. A mente tem um mundo privado, mas a consciência não tem mundos privados. Os acordados têm um mundo em comum... Todos os que estão acordados têm um mundo em comum, que é a existência. E todos os que estão dormidos e sonhando têm seus próprios mundos.

Tem que renunciar a seu mundo; é a única renúncia que te peço. Não te digo que deixe a sua mulher, não te digo que deixe seu trabalho, não te digo que renuncie a seu dinheiro nem a nenhuma de suas coisas, não. Simplesmente te digo que abandone

seu mundo de sonhos privados. Isso é para mim o *sannyas*. O antigo *sannyas* consistia em abandonar este mundo, o visível. Alguém se ia à a Himalaya, deixando a sua mulher e filhos... mas não se trata disso. Não é esse o mundo que terá que abandonar. Como poderia abandoná-lo? Inclusive o Himalaya pertence a este mundo. O mundo real ao que terá que renunciar é a mente, o mundo de sonhos privado. Se renúncias a ele, embora esteja sentado no mercado estará no Himalaya. Se não renunciar a ele, inclusive no Himalaya criará um mundo privado a seu redor.

Como pode escapar de ti mesmo? Vá onde vá estará contigo. Vá onde vá, comportará-te da mesma maneira. As situações poderão ser diferentes, mas como vais poder ser diferente você? Seguirá dormido no Himalaya. Que diferença há entre dormir em Pune ou em Boston, entre dormir em Londres ou no Himalaya? Esteja onde esteja, estará sonhando. Deixa de sonhar! Ponha mais alerta, de repente, os sonhos desaparecem, e com os sonhos desaparecem todos os sofrimentos.

*O que vemos quando estamos acordados é a morte, quando estamos dormidos, sonhos.*

Isto é verdadeiramente belo. Quando está dormido vê sonhos, ilusões, miragens... suas próprias criações, seu próprio mundo privado. Quando está acordado, o que vê? Diz Heráclito que «quando está acordado vê morte a todo seu redor».

É possível que seja por isso pelo que não quer ver. Pode que seja por isso pelo que sonha e cria uma nuvem de sonhos a seu redor, para não ter que confrontar o fato da morte. Mas recorda: um homem se volta religioso só quando se enfrenta à - morte, não antes.

Quando te encontra com a morte, quando a vê cara a cara, quando não a evita, quando não a esquivas, quando não foge, quando não cria uma nuvem a seu redor... quando te encontra e faz frente ao feito da morte... de repente te faz consciente de que a morte é vida. quanto mais aprofunde na morte, mais entrará na vida, porque, como diz Heráclito, os contrários se tocam e se mesclam; são uma só coisa.

Se está tentando escapar da morte, recorda que também está escapando da vida. Por isso parece tão morto. Esta é a paradoxo: foge da morte e seguirá morto; confronta-a, te enfrente a ela e cobrará vida. No momento em que faça frente à morte tão a fundo, tão intensamente que comece a sentir que está morrendo -quando sente e toucas a morte não só a seu redor, mas também por dentro-, chega a crise. Esta é a cruz do Jesus, a crise da morte. Nesse momento, morre para um mundo -o mundo da horizontal, o mundo da mente- e ressuscita em outro mundo.

A ressurreição do Jesus não é um fenômeno físico. Os cristãos criaram innesariamente um montão de hipótese a respeito dela. Não é uma ressurreição deste corpo, é uma ressurreição em outra dimensão deste corpo; é uma ressurreição em outra dimensão de outro corpo que nunca morre. Este corpo é temporário, o outro

corpo é eterno. Jesus ressuscita em outro mundo, o mundo da verdade. O mundo privado desapareceu.

No último momento, Jesus diz que está preocupado, angustiado. Inclusive um homem como Jesus está preocupado ao morrer; assim tem que ser. Chora e diz a Deus: «O que me está fazendo?» Gostaria de aferrar-se a horizontal, gostaria de agarrar-se à vida... inclusive um homem como Jesus.

Assim não se sinta culpado se te passar. Também você gostaria de te aferrar. Este é o lado humano do Jesus, que é mais humano que Buda ou Mahavira. Este é o Jesus humano: o homem se encontra cara a cara com a morte e está assustado, e chora, mas não retrocede, não cai imediatamente se faz consciente do que está perguntando, e então diz: «Faça-se sua vontade!», relaxa-se, deixa-se levar. Imediatamente; a roda gira: Jesus já não está na horizontal; penetrou na vertical, na profundidade. E assim ressuscita para a eternidade.

Morre para o tempo e ressuscitará na eternidade. Morre para a mente e viverá na consciência. Morre para o pensamento e nascerá na consciência.

Diz Heráclito: «O que vemos quando estamos acordados é a morte...» Por isso vivemos dormidos, em sonhos, com tranquilizadores, narcóticos, intonxicantes... para não confrontar o fato. Mas é um fato que terá que confrontar. Se lhe fizer frente, o fato se converte na verdade; se fugir de élvives na mentira. Se confrontar o fato, converte-se na porta da verdade. O fato é a morte; isso terá que confrontá-lo. E a verdade será a vida, a vida eterna, vida em abundância, vida que nunca termina.

## **Consciência e centrado**

O primeiro que deve compreender é o que significa a consciência. Vai andando. É consciente de muitas coisas: das lojas, da gente que passa a seu lado, do tráfico, de tudo. É consciente de muitas coisas, solo é inconsciente de uma coisa... e essa coisa é você. Vai andando pela rua, é consciente de muitas coisas, e só não é consciente de ti mesmo! A esta consciência da gente mesmo, Gurdjieff a chama «recordar-se a gente mesmo». Diz Gurdjieff: «Constantemente, esteja onde esteja, te recorde a ti mesmo.»

Faça o que faça, por dentro deve seguir fazendo uma coisa continuamente: ser consciente de que você o está fazendo. Se está comendo, sei consciente de ti mesmo. Se está andando, sei consciente de ti mesmo. Se está escutando, se está falando, sei consciente de ti mesmo. Quando estiver irritado, sei consciente de que está irritado.

No momento mesmo em que apareça a ira, sei consciente de que está irritado. Este constante lembrar-se da gente mesmo cria em ti uma sutil energia, uma energia muito sutil. Começa a ser um ser cristalizado.

Normalmente, não é mais que uma bolsa frouxa. Não há cristalização, não há verdadeiro centro... solo algo líquido, solo uma frouxa combinação de muitas coisas sem nenhum centro. Uma multidão que troca se move constantemente, sem nenhum chefe. A consciência é o que te converte em chefe... e quando digo chefe não refiro a um controlador. Quando digo chefe refiro a uma presença... uma presença contínua. Faça o que faça, e embora não faça nada, uma coisa deve estar constantemente em sua consciência: que você é.

Esta simples sensação de ser a gente mesmo, de que alguém é, cria um centro, um centro de quietude, um centro de silêncio, um centro de domínio interior. É uma potência interior. E quando digo «uma potência interior» quero dizer isso ao pé da letra. Por isso os budas falam do «fogo da consciência». É um fogo. Se começar a te fazer consciente, começa a sentir em ti uma nova energia, um novo fogo, uma nova vida. E graças a esta nova vida, novo poder, nova energia, muitas coisas que lhe estavam dominando se dissolvem. Já não tem que lutar com elas.

Tem que lutar com sua ira, com sua cobiça, com seu sexo, porque é débil. Em realidade, a cobiça, a ira e o sexo não são os problemas; o problema é a debilidade. Assim que começa a ser mais forte por dentro, com uma sensação de presença interior -quando sente que é-, suas energias se vão concentrando, cristalizam em um ponto único e nasce um eu. Recorda, não um ego, a não ser um eu. O ego é uma falsa sensação do eu. Sem ter nenhum eu, segue acreditando que o tem... isso é o ego. O ego é um falso eu... não é um eu, mas mesmo assim crie que é um eu.

Malungputra, um buscador da verdade, acudiu a Buda. Buda lhe perguntou:

-O que anda procurando?

-Procuro meu eu: me ajude -disse Malungputra.

Buda lhe pediu que promettesse fazer tudo o que lhe indicasse.

. Malungputra se pôs-se a chorar e disse:

-Como vou prometer nada? Não sou. Ainda não sou,- assim

como posso prometer? Não sei o que vou ser amanhã. Não tenho nenhum eu que possa prometer, assim não me peça impossíveis. Tentarei-o. Isso é quão máximo posso dizer, que o tentarei. Mas não posso dizer que farei o que você me diga, porque quem vai fazer o? O que procuro é isso que pode prometer e cumprir uma promessa. Ainda não o sou.

-Malungputra -disse Buda-, pedi-te isso para ouvir isto. Se tivesse prometido, te teria rechaçado. Se houvesse dito: «prometo-te que o farei», eu teria sabido que não é um autêntico buscador da verdade, porque um buscador deve saber que ainda não é. Do contrário, que sentido teria procurar? Se já for, não há necessidade; Não é! E se a gente pode sentir isso, o ego se evapora.

O ego é um conceito falso de algo que não está aí. «*EU*» significa um centro que possa prometer.

Este centro se cria estando continuamente consciente, constantemente consciente. Sei consciente de que está fazendo algo... de que está sentado, de que te vais dormir, de que te está chegando o sonho, de que está caindo. Tenta ser consciente em todo momento, e então começará a sentir que em seu interior nasce um centro. As coisas começaram a cristalizar, estão-se centrando. Agora tudo está relacionado com um centro.

Não estamos centrados. Às vezes nos sentimos centrados, mas são momentos nos que uma situação nos faz conscientes. Se de repente se produzir uma situação muito perigosa, começará a sentir um centro dentro de ti, porque quando está em perigo te volta consciente. Se alguém for te matar, nesse momento não pode pensar; nesse momento não pode seguir inconsciente, Toda sua energia está centrada, e esse momento se volta sólido. Não pode te mover para o passado, não pode te mover para o futuro... este momento concreto se converte em tudo. E então não só é consciente do assassino, mas sim te faz consciente de ti mesmo, que vai ser assassinado. Nesse sutil momento começa a sentir um centro em seu interior.

Por isso os esportes perigosos têm seu atrativo. Ihe pergunte a alguém que tenha subido ao topo do Gourishankar, do monte Everest. Quando Hillary chegou ali pela primeira vez, deveu sentir de repente um centro. E quando alguém chegou pela primeira vez à lua, deveu experimentar uma repentina sensação de centro. Por isso o perigo tem atrativo. Vai conduzindo um carro, cada vez a mais velocidade, até que a velocidade se converte em perigosa. Então não pode pensar; os pensamentos cessam. Então não pode sonhar. Então não pode imaginar. Então o presente se volta sólido. Nesse momento perigoso, quando a morte é possível a cada instante, faz-te súbitamente consciente de um centro em seu interior. O perigo tem atrativo unicamente porque em algumas situações perigosas se sente centrado.

Nietzsche disse em alguma parte que a guerra deve continuar porque solo na guerra se sente às vezes o eu -sente-se um centro-, porque a guerra é perigo. E quando a morte se converte em uma realidade, a vida se volta intensa. Quando a morte anda perto, a vida se volta intensa e você está centrado. Em qualquer momento, quando te faz consciente de ti mesmo há um centrado; mas se for uma situação o que o há provoca desaparecerá quando cessar a situação.

Não deve ser algo situacional, deve ser interior. assim, procura estar consciente em toda atividade normal. Tenta-o quando estiver sentado em sua poltrona: sei consciente de que está sentado. Não só da bûtaca, não só da habitação, da atmosfera que te rodeia... sei consciente de que está sentado. Fecha os olhos e sinta-se; profunda e sinta-se.

Eugen Herrigel estava aprendendo com um professor zen. Esteve três anos aprendendo tiro com, arco, e o professor sempre lhe dizia: «Bem. o que faz está bem feito, mas não é suficiente.» Herrigel se converteu em um professor arqueiro. Sua

pontaria chegou a ser perfeita aos cem por cem, e o professor seguia lhe dizendo: «Faz-o bem, mas não é suficiente.»

-Com uma pontaria cem por cem perfeita! -dizia Herrigel-. Mas que esperas de mim? Como posso melhorar mais? Com uma pontaria cem por cem perfeita, como pode esperar mais?

diz-se que o professor zen lhe respondeu:

-Não me interessa sua perícia com o arco nem sua pontaria. Interessa-me você. Converteste-te em um técnico perfeito. Mas quando sua flecha sai do arco não é consciente de ti- mesmo, assim não serve de nada. Não me interessa se a flecha dá no branco. Interessa-me você! Quando a flecha sai disparada do arco, também por dentro deve disparar-se sua consciência. Embora não acertasse no branco, não teria importância, mas onde não deve falhar é no branco interior, e nesse está falhando. Converteste-te em um técnico perfeito, mas é um imitador.

Mas para uma mente ocidental ou, melhor dizendo, para uma mente moderna - e a mente ocidental é a mente moderna-, é muito difícil conceber isto. Parece um absurdo. No arco e flecha o que interessa é a eficiência de pontaria do indivíduo.

Com o tempo, Herrigel se desanimou e um dia disse:

-Deixo-o. Parece-me impossível. É impossível! Quando aponta a um branco, sua consciência vai ao branco, ao objeto, e se quer ser um bom arqueiro, tem que esquecer de ti mesmo, recordar sozinho o objetivo, o branco, e te esquecer de tudo. Solo deve existir o branco.

Mas o professor zen lhe forçava continuamente a criar outro branco em seu interior. A flecha deve ser uma flecha dobro: que aponte para o branco exterior e apontamento continuamente ao branco interior... ao eu.

Herrigel disse:

-Parto-me. Parece-me impossível. Não posso cumprir suas condições.

E o dia de sua partida, Herrigel estava sentado. Tinha ido despedir se do professor, e o professor estava apontando a outro branco. Havia outro aprendiz, e pela primeira vez Herrigel não estava comprometido; solo tinha ido despedir se e esperava sentado. Assim que o professor terminasse sua lição, ele se despediria e partiria. Pela primeira vez não estava comprometido.

Mas então, de repente, fez-se consciente do professor e da consciência de dobro flecha do professor. O professor estava apontando. Durante três anos, Herrigel tinha estado continuamente com o mesmo professor, mas estava mais interessado em seus próprios esforços. Não tinha visto nunca a este homem, o que estava fazendo. Pela primeira vez viu e compreendeu... e de repente, espontaneamente, sem esforço, aproximou-se do professor, tirou-lhe o arco das mãos, apontou ao branco e disparou a flecha. E o professor disse:

-Muito bem! pela primeira vez o tem feito. Estou contente. O que tinha feito? Pela primeira vez se centrou em si mesmo. O branco estava ali, mas também ele estava ali, presente. assim, faça o que faça -algo, é necessário que atire com arco-,

faça o que faça, embora seja estar sentado, sei duas flechas. Recorda o que está acontecendo fora e recorda também quem está dentro.

Uma manhã, Lin-chi estava dando uma conferência e de repente alguém perguntou:

-me responda uma só pergunta: Quem sou eu?

Lin-chi desceu do estrado e se aproximou do homem. Toda a sala guardou silêncio. O que ia fazer? Era uma pergunta bem simples. Podia havê-la respondido do estrado. Lin-chi chegou até o homem. Toda a sala estava em silêncio. Lin-chi ficou parado ante o homem, lhe olhando aos olhos. Era um momento muito penetrante. Tudo se deteve. O homem começou a suar. Lin-chi não fazia mais que lhe olhar aos olhos. E então, Lin-chi disse:

-Não me pergunte. Entra e descobre quem pergunta. Fecha os olhos. Não pergunte: «Quem sou eu?» Vê dentro e descobre quem perguntou quem é esse perguntador interior. te esqueça de mim. Encontra a fonte da pergunta. Penetra até o fundo!

E se diz que o homem fechou os olhos, guardou silêncio e de repente se iluminou. Abriu os olhos, pôs-se a rir, tocou os pés do Linchi e disse:

-Respondeste-me. Tenho-lhes feito esta pergunta a muitos e me deram muitas respostas, mas nenhuma era uma autêntica resposta. Mas você me respondeste.

«Quem sou eu?» Como se pode responder a essa pergunta? Mas nesta situação particular -mil pessoas caladas, um silêncio no que se teria ouvido a queda de um alfinete-, Lin-chi baixou com olhos penetrantes e simplesmente lhe ordenou ao homem: «Fecha os olhos, entra e descobre quem pergunta. Não espere que eu te responda. Descobre quem perguntou.» E o homem fechou os olhos. O que ocorreu nessa situação? centrou-se de repente estava centrado, de repente se fez consciente do núcleo mais interior.

Isto terá que descobri-lo, e fazer-se consciente é o método para descobrir este núcleo interior. quanto mais inconsciente esteja, mais afastado está de ti mesmo. quanto mais consciente, mais te aproxima de ti. Se a consciência for total, está no centro. Se houver menos consciência, está perto da periferia. Quando está inconsciente, está na periferia, onde o centro está completamente esquecido. assim, estas são as duas maneiras possíveis de mover-se.

Pode te mover para a periferia, e então te move para a inconsciência. Sinta-se a ver um filme, sinta-se em alguma parte para escutar música, e se esquece de ti mesmo. Então está na periferia. Lendo elBhagavad Gita ou a Bíblia ou o Corán, pode-te esquecer de ti mesmo... então está na periferia.

Faça o que faça, se pode te recordar a ti mesmo, está mais perto do centro. E um bom dia, de repente, encontra-te centrado. Então tem energia. Essa energia é o fogo. Toda a vida, toda a existência, é energia, é fogo. Fogo é o nome antigo; agora o chamam eletricidade. O homem lhe aplicou muitos, muitos nomes, mas «fogo» está bem. A eletricidade parece um poquito morta; o fogo parece mais vivo.

Atua com muito cuidado. É uma viagem comprido e dificultoso, e se

faz difícil manter-se consciente embora solo seja um momento; a mente está piscando constantemente. Mas não é impossível. É árduo difícil, mas não é impossível. É possível... é possível para todos. Solo se necessita esforço, e tem que ser um esforço sincero. Não terá que fazer exceções; não terá que deixar sem tocar nada do interior. Tudo deve ser sacrificado à. Consciência só então descobrirá a chama interior. Está aí.

Se um ficar a procurar a unidade essencial entre todas as religiões que existiram ou possam chegar a existir, encontrará esta única palavra: *consciência*.

Jesus conta uma parábola. O dono de uma grande mansão parte e diz a seus serventes que estejam em constante alerta, porque pode voltar em qualquer momento. Ou seja, que têm que estar alerta vinte e quatro horas ao dia. O senhor pode chegar em qualquer momento... em qualquer momento! Não há um momento prefixado, um dia fixo, uma data fixa. Se houvesse uma data fixa, poderia te jogar a dormir; depois poderia fazer o que quisesse, e estar alerta só nessa data determinada, porque o senhor vai chegar. Mas o senhor há dito: «Voltarei em qualquer momento. Têm que estar alerta dia e noite para me receber.» "

É uma parábola da vida. Não pode postergá-lo; o senhor pode chegar em qualquer momento. Terá que estar alerta continuamente. Não há data fixa; não se sabe nada sobre quando chegará o momento. Solo se pode fazer uma coisa: estar alerta e esperar.

Adquirir consciência é a técnica para centrar-se, para alcançar o fogo interior. Está aí, oculto; pode-se encontrar. E uma vez que se encontra, solo então, somos capazes de entrar no templo. Não antes, nunca antes.

Mas podemos enganamos a nós mesmos com símbolos. Os símbolos servem para indicamos realidades mais profundas, mas também podemos usá-los como enganos. Podemos queimar incenso, podemos realizar cultos com coisas exteriores, e depois nos sentimos satisfeitos por ter feito algo. Sentimo-nos religiosos sem nos haver voltado religiosos em modo algum. Isto é o que está ocorrendo; nisso se converteu o mundo. Todo mundo crie ser religioso solo porque está seguindo símbolos exteriores, sem fogo interno.

te esforce por muito que fracasse. Está começando. Fracassará uma e outra vez, mas até os fracassos lhe servirão de ajuda. Quando deixa de ser consciente, embora tenha sido um momento, sente pela primeira vez quão inconsciente está.

Vai andando pela rua E não pode dar mais que uns quantos passos sem voltar para a inconsciência. Uma e outra vez se esquece de ti mesmo. Põe-te a ler um pôster E se esquece de ti mesmo. Passa alguém, olha-o e se esquece de ti mesmo.

Seus fracassos lhe ajudarão. Podem lhe demonstrar quão inconsciente está. E com o mero feito de te fazer consciente de que está inconsciente, ganhaste uma certa consciência. Se um louco se der conta de que está louco, está em caminho para a prudência.



## **Muitas Enfermidades: Uma Só Receitas**

tentaste não te pôr furioso, decidiste-o um montão de vezes, mas segue ocorrendo. tentaste não ser ambicioso, mas uma vez atrás de outra cai na armadilha. tentaste toda classe de coisas para trocar, mas nada parece dar resultado. Segue sendo igual.

E aqui estou eu te dizendo que existe uma chave singela: a consciência. Não lhe pode acreditar isso. Como vai a -te ajudar a consciência, a simples conscientiza, quando nenhuma outra coisa serviu que ajuda? As chaves são sempre muito pequenas; as chaves não são coisas grandes. Uma chave pequena pode abrir uma porta muito grande.

Quando a gente perguntava a Buda: «O que devemos fazer para não enfurecemos, ou o que devemos fazer para não ser ambiciosos, ou o que devemos fazer para não estar tão obcecados com o sexo ou com a comida?» sua resposta era sempre a mesma: «te faça consciente. Ponha consciência em sua vida.»

Seu discípulo Ananda, que escutava as perguntas de todo tipo pessoas, com problemas muito diferentes, e via que a receita do médico era sempre a mesma, estava confuso. E perguntou: «O que passa contigo? Vêm com diferentes tipos de enfermidades -uns com cobiça, outros com sexo, outros com comida e outros com outras coisas- mas sua receita é sempre a mesma.»

E Buda disse: «Suas enfermidades são diferentes... porque a gente pode sonhar diferentes sonhos. Se duas pessoas dormirem, podem ter dois mil sonhos. Mas se vierem para mim e me perguntam como lhes liberar deste sonho, a medicina será sempre a mesma: Acordada! Não vai trocar; a receita será sempre a mesma. Podem chamá-lo conscientiza, podem chamá-lo ser testemunha, podem chamá-lo recordar, podem chamá-lo meditação... são diferentes nomes para a mesma medicina.»

## **O Analista e a Testemunha**

O método ocidental consiste em pensar em um problema, encontrar as causas do problema, penetrar na história do problema, no passado do problema, chegar às raízes do problema, até o princípio mesmo. Descondicionar a mente, ou recondicionar a mente, recondicionar o corpo, tirar a luz tudo os rastros que ficaram no cérebro... esse é o método ocidental. O psicanálise penetra na memória; trabalha

nela. Vai até sua infância, a seu passado; move-se para trás. Encontra onde surgiu um problema. Talvez foi faz cinquenta anos, quando foi um menino, e o problema surgiu em sua relação com sua mãe; o psicanálise retrocederá até ali.

Cinquenta anos de histórico É uma tarefa muito larga e muito lenta e nem sequer isso serve de muita ajuda, porque há milhões de problemas; não é questão de um só problema. Pode reconstruir a história de um problema; pode consultar sua autobiografia e encontrar as causas. Talvez possa eliminar um problema, mas há milhões de problemas. Se começar a aprofundar em cada problema, para resolver os problemas de uma vida necessitará milhões de vidas. Deixa que lhe repita isso: para resolver os problemas de uma vida terá que nascer uma e outra vez, milhões de vezes. Isto é quase impraticável. Não se pode fazer. E todos esses milhões de vistas que dedicará a resolver os problemas desta vida, todas essas vidas gerarão seus próprios problemas... e assim uma vez atrás de outra. Ficarà cada vez mais entupido nos problemas. Isso é absurdo!

Agora se aplica o mesmo enfoque psicoanalítico ao corpo: existem métodos como o *rolfing*, a bioenergética e outros, que tratam de eliminar rastros no corpo, na musculatura. Uma vez mais, terá que penetrar na história do corpo. Mas há uma coisa segura a respeito de ambos os métodos, que funcionam segundo a mesma pauta lógica: que o problema procede do passado, assim de algum modo terá que manipular o passado.

A mente humana tentou sempre fazer duas coisas impossíveis. Alguém é alterar o passado, que é algo que não se pode fazer. O passado já ocorreu. Não se pode voltar al passado. Quando pensa em voltar para passado, o mais que pode fazer é penetrar na lembrança; não é o autêntico passado, é sozinho uma lembrança. O passado já não existe, assim não se pode modificá-lo Este é um dos objetivos impossíveis da humanidade, e o homem sofreu muito por sua causa. Quer refazer o passado. Como vais refazer o? O passado é absoluto. O passado significa que todo o potencial de uma coisa se esgotou; tornou-se atual, não existe nenhuma possibilidade de modificá-lo, de desfazê-lo, de refazê-lo. Com o passado não se pode fazer nada.

E a segunda idéia impossível que sempre dominou a mente humana é determinar o futuro, que é algo que tampouco se pode fazer. O futuro significa o que ainda não é; não se pode estabelecer. O futuro sempre é indeterminável, o futuro segue aberto.

O futuro é pura potencialidade; até que ocorre, não se pode estar seguro dele. O passado é pura atualidade; já ocorreu. Já não se pode fazer nada a respeito. Entre estas duas coisas, o homem se encontra no presente, sempre pensando em impossíveis. Quer assegurar-se de todo o referente ao futuro, à manhã... e isso não se pode fazer. coloque-lhe isso na cabeça o mais fundo possível: *não se pode fazer*, Não esbanje seu momento presente tentando assegurar o futuro. O futuro é incerteza; essa é a qualidade básica do futuro. E tampouco perca o tempo olhando para trás. O passado já ocorreu, é um fenômeno morto. Não se pode fazer nada com ele. Como

máximo, pode-se reinterpretar, e isso é tudo. Isso é o que faz o psicanálise: reinterpreta-lo. pode-se reinterpretar, mas o passado segue sendo o mesmo.

O psicanálise e a astrologia... a astrologia trata de algum modo de te dar seguranças sobre o futuro e o psicanálise trata de refazer o passado. Nenhuma das duas coisas é uma ciência. As duas coisas são impossíveis, mas ambas têm milhões de seguidores... porque ao homem gosta dessas coisas. Quer estar seguro sobre o futuro, assim vai ao astrólogo, consulta o I Ching, vai a uma lançadora do Tarot, e existem mil e uma maneiras de tomar o cabelo a si mesmo, de enganar-se a gente mesmo. E além disso, há pessoas que dizem que podem trocar o passado... e também as consultas.

Quando se descartam estas duas coisas, a gente fica livre de toda classe de tolices. Deixa de ir ao psicanalista e deixa de ir ao astrólogo. Sabe já que o passado está terminado... e que você terminaste com ele. E o futuro ainda, não ocorreu. Quando ocorrer, já veremos. De momento, não se pode fazer nada a respeito. Com isso solo destruiria o momento presente, que é o único momento disponível, real.

Ocidente seguiu examinando continuamente os problemas, para ver como resolvê-los. Ocidente se toma os problemas muito a sério. E quando segue uma certa lógica, dadas as premissas, essa lógica parece perfeita.

Recentemente li uma anedota:

Um grande filósofo e matemático de fama mundial viaja em um avião. Está sentado em seu assento, pensando em grandes problemas matemáticos, quando de repente se ouvir um aviso do capitão: «Sinto muito, vai haver um pequeno atraso. O motor número um se parou e estamos voando com só três motores.»

Uns dez minutos depois, ouça-se outro aviso: «Temo-me que o atraso vai aumentar. Os motores dois e três se pararam, e só fica o motor número quatro.»

O filósofo se volta para o viajante sentado a seu lado e lhe diz: me valha Deus! Se se para o motor que fica, nos vamos passar aqui acima toda a noite.

Quando pensa seguindo uma certa linha, a direção mesma dessa linha faz possíveis certas coisas... inclusive costure absurdas. Quando toma muito a sério os problemas humanos, quando começa a pensar no homem como um problema, quando aceitaste certas premissas, deste o primeiro passo em direção equivocada. Agora pode seguir nessa direção, e pode seguir e seguir indefinidamente. escrito-se uma grande quantidade de literatura a respeito dos fenômenos mentais, do psicanálise; escrito-se milhões de artigos, tratados e livros. Assim que Freud abriu as portas de uma certa lógica, dominó o século inteiro.

Oriente tem uma atitude totalmente diferente. Em primeiro lugar, diz que nenhum problema é grave. No momento em que diz que nenhum problema é grave, o problema está morto em quase um noventa e nove por cento. Troca toda sua visão do problema. A segunda coisa que diz Oriente é que o problema está aí porque você te identificaste com ele. Não tem nada que ver com o passado nada que ver com sua história. Está identificado com ele, isso é o que importa. E essa é a chave para *resolver todos os problemas*.

Por exemplo, é uma pessoa irascível. Se for ao psicanalista, dirá-te: «Retrocede no passado... como se originou esta ira? Em que situações se foi voltando cada vez mais condicionada e se foi imprimindo em sua mente? vamos ter que apagar tudo esses rastros; teremos que as eliminar. vamos ter que trocar seu passado por completo.»

Se for a um místico oriental, dirá-te: «Crie que *está* irritado, sente-se identificado com isso ira é o que vai mau. A próxima vez que se presente a ira, você te limite a ser um observador, a ser uma testemunha. Não te identifique com a ira. Não diga "Estou furioso". Não diga "Sou a ira". Te limite a ver o que ocorre, como se estivesse ocorrendo em uma tela de televisão. te olhe a ti mesmo como se estivesse olhando a outro.»

É pura consciência. Quando se forma a seu redor a nuvem de ira, te limite a olhá-la, e mantem alerta para não te identificar com ela. Tudo consiste em não identificar-se com o problema. Assim que tenha aprendido isto... e não me fale de que tem «muitos problemas», porque a chave, a mesma chave, abre todas as fechaduras. O mesmo vale para ira que para a cobiça, que para o sexo. Vale para algo da que a mente seja capaz.

Oriente diz que limite a não te identificar. Recorda... isso é o que queria dizer Gurdjieff quando falava de «recordar-se a si mesmo». Recorda que é uma testemunha, tome cuidado, isso é o que diz Buda. Mantem alerta enquanto passa a nuvem. Pode que a nuvem venha do passado, mas isso não tem importância. Tem que ter algum passado, não vai surgir de um nada. Tem que haver-se originado em uma certa seqüência de acontecimentos, mas isso é irrelevante por que incomodar-se com isso? Agora mesmo, neste momento, pode te distanciar disso. Pode te separar disso, pode romper a ponte agora mesmo... e só se pode romper no agora.

Retroceder ao passado não serve de nada. Faz trinta anos, surgiu a ira e você te identificou com ela aquele dia. Agora não te pode desidentificar daquele passado. Já não está aqui! Mas sim que te pode desidentificar neste momento, neste preciso momento... e se o faz, toda a série de iras do passado deixará de formar parte de ti. Já não terá que retroceder e desfazer algo que fizeram seus pais e a sociedade e os sacerdotes e a igreja. Isso seria uma pura perda de precioso tempo presente. Primeiro te destruiu muitos anos e agora te destrói seus momentos presente. Mais vale que te libere simplesmente disso, como se livra uma serpente de sua pele velha.

O passado e seus condicionamentos existem... mas existem sozinho no corpo ou no cérebro. Não existem em sua consciência, porque a consciência não se pode condicionar. A consciência se mantém sempre livre... a liberdade é sua qualidade mais essencial, a liberdade é sua natureza mesma. Pode olhar: tantos anos de repressão, tantos anos de certa educação. Neste momento no que está olhando-o, esta consciência já não se identifica. Desde não ser assim, quem ia ser consciente? Se verdadeiramente tivesse estado *reprimido*, quem seria consciente? Não existiria nenhuma possibilidade de fazer-se consciente.

Se pode dizer: “ vinte e um anos em um sistema educativo louco”, uma coisa é segura: ainda não está louco. O sistema falhou; não funcionou. Jayananda, não está louco, por isso pode ver que o sistema inteiro está louco. Um louco não pode dar-se conta de que está louco. Solo uma pessoa corda pode ver que isto é uma loucura. Para ver que a loucura é loucura, necessita-se prudência. Esses vinte e um anos de sistema louco fracassaram; todo esse condicionamento represivo;ha fracassado. Em realidade, não pode dar resultado. Solo funciona na medida em que você te identifique com ele. Em qualquer momento pode te distanciar... está aí, não te digo que não esteja aí; mas já não forma parte de sua consciência.

Esta é a beleza da consciência. A consciência pode livrar-se de algo. Não tem barreiras, não tem, limites. Um "momento antes foi inglês e entendia toda a estupidez do nacionalismo, e um momento depois já não é inglês. Não estou dizendo que sua pele troque e deixe de ser branca; seguirá sendo branca, mas você já não te identifica com a brancura; já não está em contra do negro. Vê que é uma estupidez. Não digo que solo por ver que já não é inglês se esqueça do idioma inglês; não, ainda seguirá estando em sua memória, mas sua consciência escapou que isso, sua consciência está no alto de uma colina olhando o vale de acima. Agora o inglês está morto no vale e você está no alto da colina, muito longe, afastado, intacto.

Toda a metodologia oriental se pode reduzir a duas palavras: ser testemunha. E toda a metodologia ocidental se pode reduzir a uma coisa: analisar. Quando analisa, dá voltas e mais voltas. Quando simplesmente te sai do círculo.

A análise é um círculo vicioso. Se te colocar de verdade na análise, encontrará-te desconcertado. Como é possível? Se, por exemplo, tenta retroceder ao passado, onde terminará? Onde exatamente? Se retroceder ao passado, onde começou sua sexualidade? Quando tinha quatorze anos? E acaso então surgiu de um nada? Deveu haver-se estado preparando no corpo, não? Então, quando? Quando nasceu? Mas acaso não se esteve preparando antes, quando estava no seio de sua mãe?-Então, quando? No momento em que foi concebido? Mas antes disso, a metade de sua sexualidade estava amadurecida no óvulo de sua mãe e a outra metade de sua sexualidade estava maturando no espermatozóide de seu pai. Se seguirmos assim, onde terminará? Terá que te remontar ao Adão e Eva! E nem sequer aí termina a coisa. Terá que te remontar até Deus Pai. por que se não, criou ao Adão?

A análise sempre fica pela metade, e por isso a análise nunca ajuda de verdade a ninguém. Não pode ajudar. Deixa-te um pouco mais adaptado à realidade, isso é tudo. É uma espécie de ajuste; ajuda-te a adquirir um poquito de compreensão de seus problemas, de sua gênese, de como surgiram. E essa pequena compreensão intelectual te ajuda a te adaptar melhor à sociedade, mas segue sendo a mesma pessoa. Por, esse caminho não há transformação, por esse caminho não há mudança radical.

Ser testemunha é uma revolução. É uma mudança radical das raízes mesmas. Traz para a existência um ser humano totalmente novo, porque deixa sua consciência livre de todos os condicionamentos.

Os condicionamentos estão aí, no corpo e na mente, mas a consciência se mantém sem condicionar. É pura, sempre pura. É virgem; sua virgindade não se pode violar.

O enfoque oriental consiste em te fazer consciente desta consciência virgem, desta pureza, desta inocência. Oriente faz insistência no céu e Ocidente faz insistência nas nuvens. As nuvens têm uma gênese; se quer averiguar de onde procedem, terá que ir ao oceano, depois aos raios de sol e a evaporação da água, e a formação de nuvens... e assim pode seguir, mas te estará movendo em círculo. As nuvens se formam, se reúnem, apaixonam-se pelas árvores, começam a descarregar água à terra, convertem-se em rios, chegam ao mar, começam a evaporar-se, elevam-se outra vez com os raios de sol, convertem-se em nuvens, voltam a cair à terra... e o processo continua, dando voltas e mais voltas. É uma roda. Por onde pode sair? Uma coisa conduz a outra e você segue na roda.

O céu não tem gênese. O céu não se criou; não foi produzido por nada. De fato, para que algo exista tem que haver antes um céu, é uma necessidade a priori. Tem que existir antes de que exista qualquer outra coisa. Se perguntarem a um teólogo cristão, dirá-lhes: «Deus criou o mundo.» Ihe perguntem se antes de que Deus criasse o mundo existia ou não um céu. Se não havia céu, onde estava Deus? Tinha que necessitar algum espaço. O espaço é imprescindível, inclusive para que exista Deus. Não pode dizer: «Deus criou o espaço.» Isso seria absurdo, porque não teria tido nenhum espaço onde existir. O espaço deve preceder a Deus.

O céu sempre esteve aí. O enfoque oriental consiste em emprestar atenção ao céu. O enfoque ocidental te faz emprestar cada vez mais atenção às nuvens, e te ajuda um pouco, mas não te faz consciente de seu núcleo interno. Da circunferência sim, faz-te um pouco mais consciente da circunferência, mas não é consciente do centro. E a circunferência é um ciclone.

Tem que encontrar o centro do ciclone. E isso solo se consegue sendo testemunha.

Ser testemunha não trocará seu condicionamento. Ser testemunha não trocará a musculatura de seu corpo. Mas ser testemunha te proporcionará uma experiência, a de que está além de toda musculatura, além de todo condicionamento. Nesse momento de distanciamento, nesse momento de transcendência, não existem problemas... não para ti.

E agora tudo depende de ti. O corpo seguirá carregando com a musculatura e a mente seguirá carregando, com o condicionamento... agora tudo depende de ti. Se em algum momento sente falta do problema, pode entrar no cuerpo-mente e desfrutar de do problema. Se não querer o ter, pode ficar fora. O problema seguirá aí, como um rastro impresso no fenômeno cuerpo-mente, mas você está à parte, afastado dele.

Assim é como funciona Buda. Você utiliza a memória e Buda também utiliza a memória... mas ele não se identifica com ela. Ele utiliza a memória como um simples, mecanismo. Por exemplo, agora estou utilizando a linguagem. Quando tenho que

utilizar a linguagem, utilizo a mente com tudo o que tem impresso, mas como um contínuo. Eu não sou a mente; a consciência está presente. Eu sigo sendo o que manda, a mente segue sendo um servente. Quando se chama à mente, ela acode; a utiliza para o que serve, mas não a deixa dominar.

Ou seja, que seguem existindo problemas, mas existem sozinho em forma de sementes no corpo e a mente. Como poderia trocar seu passado? No passado foste católico; se tiver sido católico durante quarenta anos, como vais trocar esses quarenta anos e deixar de ser católico? Não, esses quarenta anos seguirão sendo o período em que foi católico, mas agora pode sair daí. Agora sabe que aquilo era simples identificação. Esses quarenta anos não se podem destruir, e não há necessidade de destruir. Se for o senhor da casa, não há necessidade. Inclusive pode utilizar esses quarenta anos de algum modo, de um modo criativo. Inclusive aquela educação absurda se pode utilizar de um modo criativo.

Todas as impressões gravadas no cérebro, na musculatura do corpo, seguirão onde estão, mas em forma de semente, *em potência*. Se se sentir muito solo e quer problemas, pode os ter. Se se sentir muito mal por não sofrer, pode os ter. Sempre estarão a sua disposição, mas não há necessidade dos ter, nenhuma necessidade. É tua eleição.

Ser testemunha é a técnica para centrar-se. Já falamos que centrar-se: um homem pode viver de duas maneiras: pode viver desde sua periferia ou desde seu centro. A periferia pertence algo e o centro pertence ao ser. Se viver do ego, estará sempre relacionado com *o outro*. A periferia está relacionada com o outro.

Faça o que faça, não será uma ação; será sempre uma reação. Faz-o em resposta a algo que fazem a ti. Da periferia não há ação, tudo é uma reação, nada vem de seu centro. Em certo modo, é escravo das circunstâncias. Não está fazendo nada; mas bem lhe estão obrigando.

Do centro, a situação troca diametralmente. Do centro começa a atuar pela primeira vez começa a existir por direito próprio, não como um pouco *relacionado*.

Buda passa por um povo. Alguns de seus habitantes estão indignados, são completamente contrários a seus ensinamentos. Reprendem-lhe, insultam-lhe. Buda escuta em silêncio e diz:

-Se já terminastes, me permitam seguir meu caminho. Tenho que chegar a seguinte aldeia, onde me estão esperando. Se ainda fica algo em sua mente, podem terminar de dizê-lo quando voltar a passar por este caminho de volta.

-Insultamo-lhe -dizem os aldeãos-. Reprendemo-lhe. Não vais responder?

-Eu nunca reajo. -diz

Buda-. O que vós façam é seu assunto. Eu já não reajo nunca e não podem me obrigar a fazer algo. Podem me insultar; é seu assunto. Eu não sou um escravo. Converti-me em um homem livre. Atuo desde meu centro, não desde minha periferia, e seus insultos só podem tocar minha periferia, não meu centro. Meu centro se mantém intacto.

Sente-se afetado, não porque hajam meio doido seu centro, mas sim porque não tem centro. É sozinho sua periferia, está identificado com a periferia. À periferia o afeta todo, tudo o que ocorre. É sozinho sua fronteira com o exterior, assim que tudo o que ocorre-lhe afeta, e você não tem centro. Assim que tem um centro, distancia-te de ti mesmo, distancia-te de sua periferia. Podem insultar à periferia, mas não a ti. Você te mantém à parte, afastado... existe uma distância entre você e seu eu. Existe uma distância entre você como periferia e você como centro. E essa distância não a pode saltar ninguém mais, porque ninguém pode penetrar até o centro.. O mundo exterior solo pode te tocar na periferia.

Por isso Buda diz: «Agora estou centrado. Faz dez anos, teria sido diferente. Se me tivessem insultado, teria reagido. Mas agora, solo *atuo*.»

Terá que entender com clareza a diferença entre reação e ação. Você ama a alguém porque esse alguém te ama. Buda também te ama, mas não porque você lhe ame; isso carece de importância. Que você lhe ame ou não é irrelevante; ele te ama porque é um *ato*, não uma reação. O ato sai de ti, e a reação é algo que lhe forçam a fazer. Estar centrado significa que começaste a atuar.

Outra coisa que terá que recordar é que quando atua, o ato é sempre total. Quando reage, não pode nunca ser total. É sempre parcial, fragmentário, porque quando atuo desde minha periferia -quer dizer, quando *reajo*-, não pode ser total porque não estou verdadeiramente comprometido. Solo está implicada minha periferia assim não pode ser total. assim, se amas desde sua periferia, seu amor nunca poderá ser total, será sempre parcial. E isso é muito importante, porque se o amor é parcial, o espaço restante se encherá com ódio. Se sua amabilidade for parcial, o espaço restante se encherá de crueldade. Se sua bondade for parcial, com o que se encherá o espaço restante? Se seu Deus for parcial, necessitará um Diabo para encher o espaço restante.

Isso significa que um ato parcial tem por força que ser contraditório, em conflito consigo mesmo. Sua mente é anfíbia, contraditória... ante um mesmo objeto reage com amor e com ódio. E se o amor e o ódio estão pressentem de uma vez, tem que haver confusão... uma confusão venenosa. Sua amabilidade está mesclada com crueldade e sua caridade é um roubo e suas orações se convertem em atos de violência. Embora tente ser um santo em sua periferia, sua santidade estará manchada de pecado. Na periferia, tudo resulta contraditório.

Só quando atua do centro suas ações são totais. E quando um ato é total, possui uma beleza própria. Quando o ato é total, vive-se momento a momento. Quando o ato é total, não carrega com a lembrança; não é necessário. Quando o ato é parcial, é uma coisa inconclusa.

Supón que come algo. Se comer de um modo parcial, quando tiver acabado a verdadeira comida seguirá comendo em sua mente. O ato ficou inconcluso. Solo uma coisa total pode ter um princípio e um final. Uma coisa parcial é sozinho uma série contínua sem princípio nem final. Está em sua casa, E te trouxeste para casa sua loja e o mercado. Está em sua loja e te levaste ali sua casa e seus assuntos



domésticos. Nunca está, não pode estar, de um modo total em um único momento; está carregando com muitas coisas de maneira contínua. Este é o peso; o tenso peso da mente sobre o coração.

Um ato total tem um princípio e um final. É atômico; não é uma série. , Está aí e depois deixa de estar. A partir daí, está em completa liberdade de te mover para o desconhecido. De outro modo, a gente vai seguindo os sulcos, a mente segue os sulcos riscados, move-te sempre do mesmo modo circular, em um círculo vicioso.

Como o passado nunca fica terminado, mete-se no presente, segue adiante e penetra no futuro.

assim, em realidade, uma mente parcial, uma mente periférica, carrega com o peso do passado... e o passado é uma coisa muito grande. Embora não tenha em conta as vistas anteriores, mesmo assim o passado é uma coisa muito grande. Cinqüenta anos de experiências, bonitas e feias, mas sem terminar, tudo sem concluir, e você segue carregando com um passado de cinqüenta anos que está morto. Esse passado morto cai sobre um único momento do presente... por força tem que matá-lo!

Assim não pode viver, é impossível. Com esse passado nas costas não pode viver. Cada momento concreto é tão fresco e tão delicado que todo esse peso morto o matará. Está-o matando! Seu passado está matando sua presente, e quando o presente está morto passa a formar parte da carga. Quando está vivo, não forma parte de ti... quando está morto, quando o mata o peso do passado morto, então é teu, forma parte de ti. Esta é a situação.

No momento em que começa a atuar do centro, cada ato é total, atômico. Está aí e depois já não está. Fica completamente livre dele. E então pode te mover sem cargas, sem levar peso. E só então pode viver no novo momento que está sempre aí, chegando a ele em plena forma. Mas solo pode chegar em plena forma se não ir carregando com um passado.

E se o passado está inconcluso, terá que carregar com ele. A mente tem tendência a concluí-lo tudo. Se algo estiver sem terminar, terá que carregar com isso. Se algo ficou inconcluso durante o dia, sonhará com isso durante a noite, porque a mente tem tendência a concluí-lo tudo. No momento em que fica terminado, a mente se livra da carga. Se não estar terminado, a mente voltará para isso uma e outra vez.

Faça o que faça -amor, sexo, amizade-, tudo fica inacabado. E não pode conseguir que seja total se ficar na periferia, Como centrar-se na gente mesmo? Como obtém um centrar-se para não seguir: na periferia? A técnica consiste em ser testemunha.

A palavra *testemunha* é uma palavra muito importante. Existem centenas de técnicas para centrar-se, mas fazer-se testemunha; é uma parte necessária, uma parte básica, de todas as técnicas. Seja qual seja a técnica, a parte essencial é fazer-se testemunha. Assim bem a poderia chamar a técnica de todas as técnicas. Não se trata de uma simples técnica; o processo de fazer-se testemunha é a parte essencial de *todas* as técnicas.

Também se pode falar do testemunho como técnica pura. J. Krishnamurti, por exemplo, fala do testemunho como técnica pura. Mas dizer isso é como falar do espírito sem o corpo. Não se pode sentir, não se pode ver. Ali onde se encarne o espírito, você sente o espírito *através* do corpo. Claro que o espírito não é o corpo, mas você o sente por meio do corpo. Toda técnica não é mais que um corpo, e o testemunho é a alma. pode-se falar do testemunho independente de todo corpo, de toda matéria; então se volta abstrato, totalmente abstrato. Assim esteve falando continuamente Krishnamurti durante o meio século, mas tudo o que diz é tão puro, tão imaterial, que pensa que o está compreendendo, mas essa compreensão não é mais que um conceito.

- Neste mundo não existe nada em forma de espírito puro. Tudo está encarnado. Fazer-se testemunha é o espírito de todas as técnicas espirituais, e todas as técnicas são corpos, diferentes corpos.

Assim primeiro devemos entender o que é ser testemunha, e depois poderemos entender como ser testemunha por meio de alguns corpos, de algumas técnicas.

Sabemos pensar, e terá que começar por pensar para saber o que significa ser testemunha, porque terá que começar por algo que alguém conheça. Sabemos pensar... pensar significa ter julgamento, vê algo e o julga. Vê uma flor e diz que é bonita ou que não o é. Ouve uma canção e você gosta ou você não gosta. As coisas você gosta ou lhe desgostam. Pensar é julgar; assim que começa a pensar, começaste a julgar.

Pensar é avaliar. Não se pode pensar sem avaliar. Como pode pensar em uma flor sem avaliá-la? Assim que começa a pensar, decide se for bonita ou não. Terá que usar alguma classificação, porque pensar é classificar. Assim que tem uma coisa classificada -quando a etiquetaste lhe puseste nome-, pensaste nela.

É impossível pensar se não ir julgar. Se não ir julgar, pode te manter consciente... mas não pode pensar.

Aqui há uma flor, e eu te digo: «Olha-a, mas não pense. Vê a flor, mas não pense.» O que pode fazer? Se não te permite pensar, o que pode fazer? Solo pode ser testemunha; solo pode estar consciente. Solo pode tomar consciência da flor. Pode confrontar o fato: a flor está aí. Agora pode te encontrar com ela. Se não te permite pensar, não pode dizer: «É bonita, não é bonita, conheço-a...», nem «é muito estranha, não a tinha visto nunca». Não pode dizer nada. Não se podem utilizar palavras porque cada palavra tem um valor. Cada palavra é um julgamento. A linguagem está carregada de julgamentos; a linguagem não pode nunca ser imparcial. Assim que utiliza uma palavra, julgaste.

Assim não pode utilizar a linguagem, não pode verbalizar. Se eu disser «Isto é uma flor, olha-a, mas não pense», a verbalización não está permitida. Então, o que pode fazer? Solo pode ser testemunha. Se estiver aí sem pensar, solo diante de algo, isso é ser testemunha. Ser testemunha, pois, é uma consciência passiva. Recorda passiva. O pensamento é ativo, está fazendo algo. Veja o que veja está fazendo algo

com isso. Não é sozinho passivo, não é como um espelho; está fazendo algo. E assim que faz algo, trocasse a coisa. .

Vejo uma flor e digo:Que bonita! Já a troquei. impus algo à flor. Agora, seja a flor que seja, para mim é uma flor mais minha sensação de que é bonita. Agora a flor está muito longe; entre a flor e eu se interpõe meu sentido do julgamento, minha avaliação de que é bonita. Agora a flor já não é a mesma para mim trocou que qualidade. penetrei nela meu julgamento penetrou no fato. Agora é mais uma ficção e menos um fato.

Esta sensação de que a flor é bonita não pertence à flor, pertence-me . penetrei no fato. Agora o fato já não é 'virgem. Corrompi-o. Minha mente entrou em formar parte dele. Em realidade, dizer que minha mente entrou em formar parte dele equivale a dizer que meu passado entrou em formar parte dele, porque quando digo «esta flor é bonita», significa que a julguei por meio de meus conhecimentos passados. Como pode dizer que esta flor é bonita? Suas experiências do passado, seus conceitos do passado, dizem-lhe que uma coisa assim é bonita... julgaste-a de acordo com seu passado.

A mente equivale a seu passado, suas lembranças. O passado se impôs à presente. destruíste um fato virgem; agora está distorcido. Agora já não há flor; a flor como realidade em si mesmo já não está aí. - Corrompeste-a, destruíste-a. Seu passado se há interposto. Interpretaste-a... isso é pensar. Pensar significa impor o passado a um fato presente.

Por isso pensar nunca pode te levar a verdade... porque a verdade é virgem e terá que confrontá-la em toda sua virgindade. Assim que mete nela seu passado, está-a destruindo. converte-se em uma interpretação, não em uma assimilação do fato. Perturbaste-a; perdeu-se a pureza.

Pensar significa impor seu passado no presente. Ser testemunha significa que não aconteceu sozinho presente; nada de impor o passado.

Ser testemunha é algo passivo. Não está fazendo nada... solo é. Simplesmente, está aí. Solo você está presente. A flor está presente, você está presente... então existe uma relação de testemunho. Quando a flor está presente e todo seu passado está presente, e não você, então há uma relação de pensamento.

Comecemos pelo princípio. O que é pensar? É trazer a mente à presente. E então, perde-te o presente... perdeste-lhe isso por completo! Assim que o passado penetra no presente, perdeste-lhe isso!. Quando diz: «esta flor é bonita», a flor se há convertido em passado. Quando diz: «a flor é bonita», é uma experiência passada. conheceste e julgaste.

Quando a flor está aí e você está aí, nem sequer é possível dizer que a flor é bonita. Não pode fazer nenhum julgamento sobre o presente. Todo julgamento, toda afirmação, pertence ao passado. Se eu disser: «amo-te», converteu-se em uma coisa do passado. Se disser: «esta flor é bonita», hei sentido, julguei... converteu-se em passado.

Ser testemunha é sempre presente, nunca passado. Pensar é sempre passado. Pensar é algo morto, ser testemunha é algo vivo. Vejamos a seguinte diferença: em primeiro lugar, pensar é ativo, é fazer algo. Ser testemunha é passiva, é não fazer nada, solo ser. Pensar é sempre o passado, o morto, o que já passou, o que já não existe. Ser testemunha é sempre o presente, o que é.

assim, se segue pensando, nunca poderá saber o que é ser testemunha. Deter-se, deixar de pensar, é o primeiro passo para fazer-se testemunha. Deixar de pensar é ser testemunha.

E o que terá que fazer? Porque pensar é um hábito muito enraizado em nós. converteu-se em uma coisa mecânica, de robôs. Já não é que *você* pense; já não é tua decisão, é um hábito mecânico... não pode fazer outra coisa. Assim que aparece a flor, começa o pensamento. Não temos experiências não verbais; solo os meninos pequenos as têm. A experiência não verbal é a *experiência verdadeira*. A verbalização é fugir da experiência.

Quando digo «a flor é bonita», a flor desaparece para mim. Agora o que me interessa é minha mente, não a flor. Agora tenho na mente a imagem da flor, não a flor mesma. Agora a flor é uma imagem na mente, um pensamento na mente, e agora posso compará-la com minhas experiências passadas e julgar. Mas a flor já não está aí.

Quando verbalizas, fecha-te à experiência. Quando está consciente de maneira não verbal, está aberto, vulnerável. Ser testemunha significa abrir-se constantemente à experiência, não fechar-se.

O que fazer? Terá que romper de algum modo este hábito mecânico que chamamos pensar. Faça o que faça, procura fazê-lo não verbalmente. É difícil, é duro, e ao princípio parece absolutamente impossível, mas não o é. Não é impossível, solo é difícil. Se andando pela rua... caminha não verbalmente. Solo caminha, embora seja tão solo durante uns segundos, e terá um vislumbre de um mundo diferente, um mundo não verbal, o mundo real, não o mundo da mente que o homem criou dentro de si mesmo.

Se está comendo... come não verbalmente. Alguém perguntou ao Bokuju, um grande professor zen: «Qual é seu caminho, qual é seu método?» e Bokuju disse: «Meu método é muito simples: quando tenho fome, como; quando tenho sonho, durmo... e isso é tudo.»

O homem ficou desconcertado e disse:

-O que diz? Eu também como e também durmo, e todo mundo faz o mesmo. O que tem isso para que o chame um caminho?

e Bokuju disse:

-Quando você come, está fazendo muitas coisas, não só comer. E quando dorme, está fazendo de tudo menos dormir. Mas quando eu como, simplesmente como; quando durmo, simplesmente durmo. Todos meus atos são totais.

Todos os atos se voltam totais quando deixa de ser verbal. Assim tenta comer sem nenhuma verbalização na mente, sem nenhum pensamento na mente. Solo

come... e então comer se converte em meditação, porque quando deixa de ser verbal te converte em testemunha.

Se for verbal, converte-te em um pensador. Se não ser verbal, não pode fazer nada por evitá-lo: converte-te automaticamente em testemunha., Assim tenta fazê-lo tudo não verbalmente: caminha, come, date um banho ou sente-se em silêncio. Depois, simplesmente sente-se; e depois *sei* «uma sentada». Não pense. Então, até estar sentado se pode converter em meditação; o simples andar se pode converter em meditação.

Outra pessoa pediu ao Bokuju: «me dê alguma técnica de meditação. »

Bokuju disse: «Posso te dar uma técnica, mas não será capaz de meditar... porque pode praticar uma técnica com uma mente verbalizadora.» Pode passar os dedos por um: rosário e seguir pensando ao mesmo tempo. Se seus dedos se limitarem a mover-se pelo rosário sem pensar, converte-se em meditação. assim, em realidade não se necessita nenhuma técnica. Tudo na vida é uma técnica. Por isso Bokuju disse: «Seria melhor que ficasse a meu lado e, olhasse-me. Não pergunte por um método, solo me olhe e chegará ou seja. »

O pobre homem lhe observou durante sete dias. Cada vez estava mais perplexo. Ao cabo dos sete dias, disse:

-Quando cheguei, estava menos confuso. Agora estou mais confuso. Olhei-te constantemente durante sete dias. O que é o que tenho que olhar?

e Bokuju disse:

-Então é que não olhaste. Quando ando... viu?

Simplesmente ando. Quando me traz chá pela manhã, olhaste bem? Simplesmente agarro o chá e me bebo isso. É sozinho beber. Não há Bokuju, solo beber. Não há, Bokuju, solo tomar chá. olhaste bem? Se tiver cuidadoso, tem que ter notado que Bokuju já não existe.

Este é um aspecto muito sutil. Porque se o pensador está aí, aí está o ego. E então é Bokuju ou algum outro. Mas se solo há ação sem nada de verbalización, sem pensamento não há ego. Por isso Bokuju diz: «olhaste de verdade? Então não havia Bokuju: Solo beber chá, passear pelo jardim, cavar um fossa na terra.»

Por isso Buda há dito que não há alma. Como não olhaste bem, segue pensando constantemente que tem uma alma. Você não existe! Se for testemunha, não existe. O «eu» se forma por meio de pensamentos.

Uma coisa mais: os pensamentos acumulados, as lembranças amontoadas, criam a sensação de ego, de *que é*. Tenta este experimento: te desligue de todo seu passado. Não tem nenhuma lembrança. Não sabe quem som seus pais, não sabe a quem pertence: a que país, a que religião, a que raça. Não sabe onde lhe educaram, nem se recebeu educação ou não. Curta com todo seu passado.....e recorda quem é. Não pode recordar quem é! Evidentemente; é. É, mas quem? Nesse momento não pode sentir um «eu».

O ego não é mais que passado acumulado. O ego é seu pensamento condensado, cristalizado.

Por isso Bokuju diz: «Se me olhaste bem, eu não estava. Havia beber chá, mas não bebedor. Havia passear no jardim, mas não lhe passeiem. Havia ação, mas não ator.»

Quando se é testemunha, não há sensação de «eu». Ao pensar sim a há. Não é simples coincidência que os chamados pensadores estejam tão profundamente enraizados em seus egos. Artistas, pensadores filósofos, pessoas ilustradas... não é coincidência que sejam tão egoístas. Quantos mais pensamentos tenha, maior ego terá.

Quando se é testemunha, *não* há ego. Mas isto solo ocorre se se consegue transcender a linguagem. A linguagem é a barreira. A linguagem é necessária para comunicar-se com outros; não é necessário para comunicar-se com a gente mesmo. É um instrumento útil..... poderia dizer-se que o instrumento mais útil. O homem pôde criar uma sociedade, um mundo, só graças à linguagem. Mas a causa da linguagem, o homem se esqueceu de si mesmo.

A linguagem é nosso mundo. Se o homem esquecer sua linguagem, embora só seja por um instante, o que fica? A cultura, a sociedade, o hinduísmo, o cristianismo.....O que fica?

Não fica nada. Com solo suprimir a linguagem, desaparece toda a, humanidade com sua cultura, sua civilização, sua ciência; Sua religião sua filosofia.

A linguagem é comunicação com os outros; é a única comunicação. É útil, mas perigoso. Sempre que um instrumento é útil é também perigoso na mesma proporção. O perigo está em que quanto mais se inunda a mente na linguagem, mais se afasta do centro. Por isso se necessita um equilíbrio sutil e um domínio sutil para ser capaz de penetrar na linguagem e ser também capaz: de abandonar a linguagem, de sair da linguagem.

Ser testemunha significa sair da linguagem, da verbalización, da mente.

Ser testemunha significa um estado sem mente, sem pensamento.

Tenta-o! Será um esforço comprido, e não há nada garantido... mas tenta-o, e com o esforço obterá alguns momentos nos que a linguagem desaparece de repente. E então se abre uma nova dimensão. Faz-te consciente de um mundo diferente: o mundo da simultaneidade, o mundo do aqui e agora, o mundo sem mente, o mundo da realidade.

A linguagem deve evaporar-se. Tenta fazer atos correntes, movimentos corporais, sem linguagem. Buda utilizava esta técnica para observar a respiração. Dizia a seus discípulos: «Sigam observando sua respiração, Não façam nada mais que observar o fôlego que entra, o fôlego que sai, o fôlego que entra, o fôlego que sai...» Mas não se trata de dizê-lo assim, terá que senti-lo: o fôlego que entra, sem palavras. Sente o fôlego que entra, te mova com o fôlego, deixa que sua consciência se inunde juntou com o fôlego, E depois, te mova para fora, segue te movendo com seu fôlego. Mantem alerta!

diz-se que Buda disse: «Não te perca nenhuma só respiração. Se fisiologicamente perdesse uma só respiração, morreria, e se sua consciência perde

uma só respiração, afastará-te do centro, estará morto por dentro.» Por isso Buda dizia: «A respiração é imprescindível para a vida do corpo, e a consciência da respiração é imprescindível para a vida do centro interior.»

Respira, sei consciente. E se está tentando ser consciente de sua respiração, não pode pensar, porque a mente não pode fazer duas coisas à mesma tempo: pensar e ser testemunha. O fenômeno de ser testemunha, em si mesmo, é absoluta e diametralmente oposta ao pensamento', assim não pode fazer as duas coisas de uma vez. Assim como não pode estar viva e morta de uma vez, nem dormida e acordada de uma vez, não pode pensar e ser testemunha de uma vez. Se for testemunha de algo, o pensamento se detém. Se aparecer o pensamento, desaparece a testemunha.

Ser testemunha é uma consciência passiva, sem ação em seu interior. A consciência mesma não é uma ação.

Um dia, o mulá Nasruddin estava muito preocupado, sumido em profundas reflexões. Qualquer que lhe olhasse à cara se dava conta de que estava perdido em seus pensamentos, muito tenso, agustiado. Sua mulher começou a alarmar-se e lhe perguntou:

-O que está fazendo, Nasruddin? No que está pensando? Que problema tem, por que está tão preocupado?

O Mula abriu os olhos e disse: -Este é o problema definitivo. Estou pensando em como sabe um que se morreu. Como sabe um que está morto? Se eu morrer, como reconhecerei que estarei morto? Porque eu não conheço a morte. Reconhecer significa que conhecesse antes algo.

» Vejo-te tu e reconheço que és A, ou B, ou C, porque te conheço de antes. A morte não a conhecemos -seguiu dizendo o mulá-, e quando chegar como vou reconhecer a? Esse é o problema e me tem muito preocupado. E quando estiver morto não poderei lhe perguntar a ninguém, assim também essa porta está fechada. Não posso consultar nenhuma escritura, nenhum professor pode me ajudar. A mulher pôs-se a rir e disse:

-se preocupa sem necessidade. Quando chega a morte, alguém sabe imediatamente. Quando te chegar a morte, saberá porque ficará frio, frio como o gelo.

O mulá se sentiu aliviado. Já tinha um sinal, uma chave.

Dois ou três meses depois, Nasruddin estava cortando lenha no bosque. Era uma manhã de inverno e tudo estava muito frio. de repente se lembrou e sentiu que suas mãos estavam frias. disse-se: «Vá. aproxima-se a morte e estou longe de casa que não vá poder avisar a ninguém. O que faço agora? Se me esquecer de lhe perguntar isso a minha mulher. Disse-me como me ia sentir, mas o que deve fazer quando lhe aproxima a morte? por aqui não há ninguém, e tudo está igual de frio.»

Então recordou que tinha visto muitas pessoas mortas e pensou: «O melhor será me jogar.» Era o único que tinha visto fazer aos mortos, assim que se tombou no chão. Como é natural, cada vez ia estando mais e mais frio... sentia a morte em cima dele. Seu burro estava descansando a um lado, sob uma árvore. Chegaram dois lobos

e, acreditando que o mulá estava morto, atacaram ao burro. O mulá abriu os olhos, viu-o e pensou: «Os mortos não podem fazer nada. Se estivesse vivo, lobos, não lhes teriam podido tomar essas liberdades com meu burro. Mas agora não posso fazer nada. Não se sabe de nenhum morto que tenha feito algo. Solo posso ser testemunha.»

Se morrer para seu passado, se ficar totalmente morto para ele, então solo pode ser testemunha. O que outra coisa poderia fazer? Ser testemunha significa morrer para seu passado: suas lembranças, seus pensamentos, tudo. Então, no momento presente, o que pode fazer? Solo pode ser testemunha. Não é possível emitir nenhum julgamento... solo se pode julgar com respeito a experiências passadas. Não é possível nenhuma avaliação: solo se pode avaliar com referência a avaliações passadas. Não é possível pensar, solo se pode pensar se o passado está aí e o traz para a presente. assim, o que pode fazer? Pode ser testemunha.

Na antiga literatura sânscrita, ao professor lhe define como a morte: *acharya mrityuh*. No Katha Upanishad, Nachiketa é enviado a Yama, o deus da morte, para aprender dele. E quando- Yama, o deus da morte, oferece a Nachiketa multidão de tentações -«Toma isto, toma o reino, toma toda esta riqueza, todos estes cavalos, todos estes elefantes, isto e o outro», uma larga lista de coisas-, Nachiketa diz: «vim a aprender o que é a morte, porque se não saber o que é a morte, não poderei saber o que é a vida.»

Na antigüidade se considerava que um professor era uma pessoa capaz de converter-se na morte para o discípulo: uma pessoa que te pode ajudar a morrer para que possa renascer. Nicodemo perguntou ao Jesus: «Como posso alcançar o Reino de Deus?» Jesus respondeu: «Nada se pode alcançar se não morrer antes. Nada se pode alcançar se não renascer.»

E este renascer não é um sucesso isolado, é um processo contínuo. A gente tem que renascer em cada momento. Não é que renasça de uma vez e já está, assunto concluído. A vida é um nascimento contínuo, e a morte também é contínua. Terá que morrer uma vez porque não viveste absolutamente. Se estiver vivo, tem que morrer em cada momento. Morrer em cada momento para o passado, como quero que tenha sido, um paraíso ou um inferno. Seja como for, morre para todo isso, e renasce novo e jovem para o momento presente. E agora sei testemunha... e só pode ser testemunha se for novo.

### **Tensão e relaxação**

TERÁ QUE ter clara uma coisa. Os hipnotizadores têm descoberto uma lei fundamental, a que chamam Lei do Efeito Inverso. Se tráficos de fazer algo sem compreender os fundamentos, o resultado será justo o contrário.



É como quando está aprendendo a montar em bicicleta. Vai por uma estrada silenciosa, sem tráfego, a primeira hora da manhã, e vê um marco vermelho plantado ao bordo da estrada. Uma estrada de vinte metros de largura e só um pequeno marco, e te entra medo: Poderia ir direito para o marco e se chocar com ele. Então se esquece da estrada de vinte metros de largura. De fato, embora fosse com os olhos enfaixados, haveria muito poucas probabilidades de que tropeçasse com o marco; mas agora, com os olhos abertos, se esquece de toda a estrada; sua atenção ficou enfocada. Para começar, o vermelho chama muito a atenção. E que medo te dá! Quer evitá-lo. Esqueceste-te que vai em bicicleta, esqueceste-te que tudo. Agora, para ti o único problema é como evitar essa pedra; se não o conseguir, pode te fazer danifico, pode chocar com ela.

Nestas condições, o choque é absolutamente inevitável. vais chocar com a pedra. E depois te surpreenderá: «Com o que me esforcei por evitá-la.» O certo é que te chocou com a pedra *por te haver esforçado tanto*. quanto mais te aproximava, mais te esforçava por evitá-la; mas quanto mais te esforçava, mais se centrava sua atenção nela. Isto se converte em uma força hipnótica, hipnotiza-te. Chega a ser como um ímã.

É uma lei muito fundamental da vida. Muita gente se esforça por evitar muitas coisas, e cai nessas mesmas coisas. Tenta evitar algo com muito esforço, e acabará caindo na mesma armadilha. Não pode evitá-lo; essa não é a maneira de evitá-lo.

te relaxe. Não te esforce tanto, porque solo pode te fazer consciente mediante a relaxação, não com o esforço. Mantem tranqüilo, calado, em calma.

O que é a tensão? É sua identificação com toda classe de pensamentos e medos: a morte, a ruína, a desvalorização do dólar, toda classe de medos. Essas são suas tensões, e também afetam a seu corpo. Seu corpo também fica tenso, porque o corpo e a mente não são duas entidades separadas. O cuerpo-mente é um único sistema, assim quando a mente fica tensa, o corpo também fica tenso. Pode começar pela consciência. Então a consciência te afasta da mente e das identificações com a mente. Como é natural, o corpo começa a relaxar-se. Já não está pacote, e à luz da consciência não podem existir tensões.

Também pode começar pelo outro extremo. Simplesmente, te relaxe, afrouxa todas as tensões... e à medida que te relaxa notará com surpresa que em ti emerge uma certa consciência. São inseparáveis: Mas é mais fácil começar pela consciência; começar pela relaxação é um pouco difícil, porque inclusive o esforço por relaxar-se cria uma certa tensão.

Existe um livro norte-americano (se quer encontrar toda classe de livros estúpidos, Estados Unidos é o sítio adequado). Assim que vi o título do livro me Custou acreditá-lo. O título é *You Must Relax (Deve relaxarte)*. Mas se houver um «deve», como vais poder te relaxar? O «deve»; ficará tenso; a palavra mesma cria tensão imediatamente. O «deve» chega como um mandamento de Deus. É possível que a pessoa que escreveu o livro não saiba nada de relaxação e não saiba nada das complexidades da relaxação.

No Oriente nunca começamos a meditação a partir da relaxação; começamos a meditação a partir da consciência. Então a relaxação chega por si só, não terá que trazê-la. Se tiver que trazê-la, haverá certa tensão. Deve vir por si só; *solo* então será relaxação pura. E vem.

Se quiser, pode tentá-lo a partir da relaxação, mas não como dizem os conselheiros norte-americanos. Em questão de experiência do mundo interior, Estados Unidos é o lugar mais infantil da Terra. Europa é um pouco mais antiga... mas Oriente viveu durante milhares de anos em busca de seu ser interior.

Estados Unidos só tem trezentos anos de idade. Na vida de uma nação, trezentos anos não são nada. Por isso, Estados Unidos é o maior perigo para o mundo. Armas nucleares em mãos de meninos... Rússia se comportaria de um modo mais racional; é um país antigo e tem todas as experiências de uma larga história. Na América do Norte não há história. Todo mundo conhece o nome de seu pai, o sobrenome de seus antepassados e nada mais. Aí termina sua árvore genealógica.

Estados Unidos não é mais que um bebê: nem sequer um bebê, está ainda no seio materno. Comparada com sociedades como a Índia e China, acaba de ser concebida. É perigoso dar armas nucleares a essa gente.

Há problemas políticos, religiosos, sociais, econômicos, e todos lhe torturam. Começar pela relaxação é difícil; por isso no Oriente nunca começamos pela relaxação. Mas se quer fazê-lo, tenho certa idéia de como começar. trabalhei com pessoas ocidentais e adquiri consciência do fato de que não pertencem ao Oriente e não conhecem a corrente oriental de consciência; procedem de uma tradição diferente, que nunca conheceu consciência alguma.

Especialmente para os ocidentais, criei sistemas de meditação como a Meditação Dinâmica(\*). Quando dirigia acampamentos de meditação, utilizava o *gibberish* (o bate-papo meditativo) e a Meditação Kundalini. Se quer começar pela relaxação, terá que fazer primeiro estas meditações. Eliminarão todas as tensões de sua mente e seu corpo, e então a relaxação é muito fácil. Não sabe a quantidade de coisas que está reprimindo, e essa é a causa da tensão.

Quando permitia o *gibberish* nos acampamentos das montanhas... é difícil fazê-lo nas cidades porque os vizinhos começam a enlouquecer. Começam a telefonar à polícia e a dizer: «Estão destruindo toda nossa vida!» Não sabem que se participassem de suas próprias casas, suas vidas sairiam da loucura em que estão vivendo. Mas nem sequer se dão conta de sua loucura.

O *gibberish* consiste em permitir que todos digam em voz alta o que lhes passe pela cabeça. Era tão contente ouvir o que dizia a gente: irrelevante, absurdo... porque eu era a única testemunha. A gente fazia toda classe de coisas, e a única condição era não tocar a outros. Alguém ficava de cabeça, outro se tirava a roupa e ficava nu, e se passava a hora inteira correndo...

Um homem se sentava todos os dias diante de mim -devia ser um corredor de Bolsa ou um pouco parecido- e assim que começava a meditação sorria, solo de pensar no que ia fazer. Então tirava seu telefone: «Ouça, ouça»... e me seguia olhando

pela extremidade do olho. Eu evitava olhá-lo para não perturbar sua meditação. Ele vendia suas ações e comprava outras... passava-se a hora inteira ao telefone.

(\*) *Meditation First & Last Freedom.*

Todos faziam as coisas estranhas que tinham estado reprimindo. Quando a meditação terminava, havia dez minutos de relaxação e se podia ver que nesses dez minutos a gente se desabava... sem fazer nenhum esforço, porque estava totalmente esgotada. Tinha estado jogando fora tudo o lixo, de modo que agora tinha uma certa limpeza e se relaxava. Milhares de pessoas... e nem sequer podia pensar em que ali havia mil pessoas.

A gente vinha a me dizer: «Prolonga esses dez minutos, porque nunca na vida havíamos sentido tal relaxação, tal alegria. Nunca tínhamos pensado que pudéssemos entender o que é a consciência, mas aqui a havemos sentido vir.»

assim, se quer começar pela relaxação, primeiro tem que acontecer um período catártico: Meditação Dinâmica, Meditação Kundalini ou *gibberish*.

Talvez não saibam de onde procede esta técnica do *gibberish*; deve-se a um místico sufi que se chamava Jabbar, e esta era sua única forma de meditação. Quando alguém ia a ele, dizia-lhe: «Sente-se e começa», e a gente sabia a que se referia. Ele nunca falava, nunca pronunciava discursos; simplesmente, ensinava às pessoas a tagarelar.

Por exemplo, de vez em quando fazia uma demonstração. Durante meia hora dizia toda classe de tolices em não se sabe que idioma. Não era um idioma; dedicava-se a lhe dizer às pessoas algo que lhe passasse pela cabeça. Este era seu único ensino. Já os que a compreendiam lhes dizia simplesmente: «Sente-se e começa.»

Mas Jabbar ajudou a muita gente a permanecer em completo silêncio. Quanto tempo pode agüentar? A mente fica vazia. Pouco a pouco, pouco a pouco, uma profunda nada... e nessa nada uma chama de consciência. Está sempre presente, rodeada por seu falatório. Esse falatório terá que jogá-lo fora; é seu veneno.

O mesmo ocorre com o corpo: seu corpo tem tensões. Começa a fazer qualquer movimento que o corpo queira fazer. Sem manipulá-los. Se o corpo quer dançar, se quer andar, se quer correr, se quer rodar pelo chão... você não deve *fazê-lo*, solo tem que permiti-lo. lhe diga ao corpo: «É livre, faz o que te venha em vontade»... e te levará uma surpresa. «meu deus! a de coisas que o corpo queria fazer e eu reprimia, e essa era a tensão.»

Asi pois, há dois tipos de tensão, as tensões corporais e as tensões mentais. As duas têm que liberar-se antes de começar a relaxação que te levará a consciência.

Mas começar pela consciência é muito mais fácil, sobre tudo para os que podem compreender o processo da consciência, que é muito singelo. Está-o utilizando todo o dia com as coisas: No carro, no tráfico sobre vive inclusive no tráfico urbano! E é uma absoluta loucura.

Faz uns dias, li uma notícia de Atenas. As autoridades tinham organizado uma competição de sete dias para taxistas, com troféus de ouro para os três

condutores que melhor cumprissem as normas de tráfico. Mas em toda Atenas não tinham encontrado uma só pessoa que as cumprisse! A polícia começava a preocupar-se; quase tinham concluído os sete dias, e o último dia queriam encontrar como fora três condutores... Embora não fossem perfeitos, terei que entregar os prêmios.

Encontraram um homem que seguia com exatidão as regras de tráfico e ficaram muito contentes. Correram para ele com o troféu; mas ao ver vir à polícia, o homem se saltou um semáforo em vermelho. Não queria meter-se em confusões sem necessidade. A polícia lhe gritava «Espere!», mas ele não fez caso se saltou o semáforo e desapareceu a toda pressa. Tentaram-no com outras duas pessoas, mas ninguém se detinha o ver a polícia. E assim, depois de havê-lo tentado durante sete dias, os três prêmios seguem na chefia de polícia, e Atenas segue adiante, tão alegremente como de costume.

Está utilizando a consciência sem ser consciente disso, mas solo com coisas exteriores.

É a mesma consciência que tem que utilizar para o tráfico interior. Quando fecha os olhos, há um tráfico de pensamentos, emoções, sonhos, imaginações.

Toda classe de coisas que passam a toda velocidade. Faz com o mundo interior exatamente quão mesmo estiveste fazendo no mundo exterior e te converterá em uma testemunha. E quando o provaste, o gozo de ser testemunha é tão grande, tão sobrenatural quer aprofundar mais e mais nele. Querera experimentar-lo cada vez que tenha tempo para isso.

Não é questão de adotar uma postura; não é questão de ir a um templo, uma igreja ou uma sinagoga. Quando estiver sentado em um ônibus ou em um trem, quando não tiver nada que fazer, simplesmente fecha os olhos.

Evitará que lhe cansem os olhos de tanto olhar para fora, e te dará tempo suficiente para te olhar a ti mesmo. Esses momentos se converterão nas mais belas experiências.

E pouco a pouco, pouco a pouco, à medida que cresce a consciência, toda.. sua personalidade começa a trocar. O salto quântico maior é o que vai da inconsciência à consciência.

## **Mente E Meditação**

Quando a mente não tem pensamentos, isso é meditação. A mente fica sem pensamentos em dois estados: o sonho profundo e a meditação,. Se te fizer consciente e seus pensamentos desaparecem, é meditação; se os pensamentos desaparecerem e fica inconsciente, é sonho profundo.

O sonho profundo e a meditação têm algo em comum e algo diferente. Uma coisa é similar: Nos dois estados, o pensamento desaparece. Uma coisa é diferente:

No sonho profundo, também desaparece a consciência, enquanto que na meditação permanece. Assim, a meditação é igual ao sonho profundo, mas com consciência. Está deprimido, como no sonho profundo, mas está consciente, completamente acordado... e isso te leva até a porta dos mistérios.

No sonho profundo passa a um estado de no-mente, mas sem consciência. Não sabe onde lhe estão levando, embora pela manhã sentirá o impacto e o efeito. Se de verdade foi um sonho profundo e formoso, sem ensonações que lhe perturbem, pela manhã se sentirá fresco, renovado, vivo, rejuvenescido, outra vez cheio de entusiasmo e energia. Mas não sabe como ocorreu, aonde foste. Entrou em uma espécie de vírgula profunda, como se lhe tivessem administrado um anestésico, e foi transportado a outro plano, de que retorna fresco, jovem, rejuvenescido.

Na meditação, isso acontece sem anestesia.

Assim, meditação significa permanecer tão deprimido como quando está profundamente dormido, mas te mantendo alerta. Mantém a consciência... deixa que desapareçam os pensamentos, mas a consciência deve manter-se. E isto não resulta difícil; o que passa é que nunca o tentaste, isso é tudo. É como nadar; se não o tentaste, parece muito difícil.

Inclusive parece perigoso, e te parece incrível que a gente possa nadar, porque você te afogaria. Mas quando o tenta um poquito, te faz fácil; é muito natural.

Recentemente, um cientista japonês demonstrou experimentalmente que um bebê de seis meses é capaz de nadar; solo terá que lhe dar a oportunidade. ensinou a nadar a muitos meninos de seis meses de idade. Fez um milagre! E diz que o vai tentar com meninos ainda mais pequenos. É como se a arte de nadar fora inato; não há mais que lhe dar uma oportunidade e começa a funcionar. Por isso, quando aprendeste a nadar, não o esquece nunca. Pode te passar quarenta ou cinquenta anos sem nadar, mas não o esquece. Não é uma coisa acidental, é algo natural; por isso não pode esquecer-lo.

A meditação é algo similar: é algo inato. Solo tem que criar um espaço para que funcione: solo tem que lhe dar uma oportunidade.

O QUE É A MENTE? A mente não é uma coisa, a não ser um sucesso. Uma coisa tem substância, um sucesso é sozinho um processo. Uma coisa é como uma rocha, um sucesso é como uma onda. Existe, mas não tem substância. É sozinho algo que ocorre entre o vento e o mar, um processo, um fenômeno.

Isto é o primeiro que terá que entender, que a mente é um processo como uma onda ou como um rio, mas que não tem substância. Se tivesse substância, não se poderia dissolver. Como não tem substância, pode desaparecer sem deixar o menor rastro.

Quando uma onda desaparece no oceano, o que fica? Nada, nem sequer um rastro. Por isso os que sabem dizem que a mente é como um pássaro que voa para o céu: não deixa pisadas, não deixa nenhum rastro; O pássaro voa, mas não deixa rastro nem rastros.

A mente é sozinho um processo. De fato, a mente não existe: solo existem pensamentos, pensamentos que se movem tão depressa que te parece e sente que ali existe algo com continuidade. Vem um pensamento, e depois outro, e outro, e muitos mais... há tão pouca separação entre eles que não pode perceber o intervalo entre um pensamento e outro. E assim, dois pensamentos se unem, formam uma continuidade, e devido a essa continuidade você crie que há uma mente.

Existem pensamentos... mas não “memore”. Igual a existem elétrones, mas não «matéria». O pensamento é o elétron da mente. É como uma multidão. Uma multidão existe em certo sentido, mas não existe em outro. Solo existem indivíduos, mas muitos indivíduos juntos dão a impressão de ser uma só coisa.

Uma nação existe, mas não existe... ali solo existem indivíduos. Os indivíduos são os elétrones de uma nação, de uma comunidade, de uma multidão.

Os pensamentos existem; a mente não existe. A mente é sozinho aparência. E quando olha para as profundidades da mente, esta desaparece. Ficam pensamentos, mas quando a «mente» desapareceu e só existem pensamentos individuais, muitas coisas resolvem imediatamente. O primeiro do que te dá conta é de que os pensamentos são como nuvens: vão e vêm, e você é o céu. Quando não há mente, chega-te imediatamente a percepção de que já não participa dos pensamentos. Os pensamentos estão aí, passando através de ti como passam as nuvens através do céu, ou o vento através das árvores. Os pensamentos passam através de ti, e podem acontecer porque você é um imenso vazio. Não há impedimento, não há obstáculos. Não existe nenhum muro que lhes limite o passo; não é um fenômeno amuralhado. Seu céu está aberto até o infinito; os pensamentos vão e vêm. E quando começa a sentir que os pensamentos vão e vêm e que você é um observador, uma testemunha, adquire-se domínio sobre a mente.

A mente não se pode controlar no sentido ordinário. Em primeiro lugar, dado que não existe, como vais poder controlá-la? Em segundo lugar, quem vai controlar a mente? Porque além da mente não existe ninguém... e quando digo que não existe ninguém, quero dizer que além da mente não existe *ninguém*, solo está um nada. Quem vai controlar a mente? Se alguém estivesse controlando a mente, seria sozinho uma parte, um fragmento da mente controlando outro fragmento da mente. Isso é o ego.

A mente não se pode controlar desse modo. Não existe, e não há ninguém para controlá-la. O vazio interior pode ver, mas não pode controlar. Pode olhar, mas não pode controlar... mas o simples olhar *é o controle*; o fenômeno mesmo da observação, de ser testemunha, converte-se em mestria porque a mente desaparece.

É como quando vai andando em uma noite escura e põe-se a correr porque tem medo de alguém que te segue. E esse alguém não é mais que sua própria sombra, e quanto mais corra mais perto estará sua sombra. Não importa a velocidade a que corra; a sombra seguirá aí. Cada vez que te volta a olhar, a sombra segue detrás de ti. Essa não é maneira de escapar dela, I nem é a maneira de controlá-la. Terá que te

parar a olhar bem a sombra. Fica quieto e olhe ao fundo da sombra, e a sombra desaparece, porque a sombra não existe; é sozinho uma ausência de luz.

A mente não é nada mais que a ausência de sua presença. Quando se sentir em silêncio, quando olha às profundidades da mente, a mente simplesmente desaparece. Ficam pensamentos, que são existenciais, mas a mente não se vê por nenhuma parte.

Mas quando a mente desaparece, faz-se possível uma segunda

percepção: pode ver que os pensamentos não são teus. Claro que *lhe* chegam e às vezes ficam algum tempo em ti, e depois partem. É uma parada em seu caminho, mas não se originam em ti. Fixaste-te alguma vez em que de ti não surgiu nem um só pensamento? Nem um só pensamento se formou por meio de *seu* ser; sempre vêm do exterior. Não *lhe* pertencem: planejam sobre ti sem raízes, sem lar. Às vezes se posam ti, isso é tudo, como uma nuvem que se posa no alto de uma montanha. E depois seguem movendo-se por si só; *você* não tem que fazer nada. Se *te* limitar a observar, adquire controle.

A palavra *controle* não é muito adequada, porque as palavras nunca podem ser muito adequadas. As palavras são coisa da mente, pertencem ao mundo dos pensamentos. As palavras não podem ser muito penetrantes; são pouco profundas. A palavra controle não é boa porque não há ninguém que controle e não há ninguém que seja controlado. Mas a falta de algo melhor, ajuda a entender algo que acontece: quando olha ao *fundo*, a mente fica controlada; de repente, *converte-te* no amo e senhor. Os pensamentos estão aí, mas já não *lhe* dominam. Não podem te fazer nada, simplesmente vão e vêm; *você te* mantém intacto, como uma flor de lótus sob a chuva. As gotas de água caem sobre as pétalas, mas escorregam sem tão sequer tocar a flor. O lótus se mantém intacto.

Por isso no Oriente o lótus adquiriu tanta importância, tanto simbolismo. O principal símbolo surto do Oriente é o lótus. Contém todo o significado da consciência oriental. Diz: «Sei um lótus, isso é tudo. Mantem intacto e terá o controle. Mantem intacto e será o amo.»

Desde certo ponto de vista, a mente é como as ondas: uma perturbação. Quando o mar está em calma, tranquilo, sem perturbações, não há ondas. Quando o oceano é perturbado pelas marés ou por um vento forte, quando se formam ondas enormes e toda a superfície é um caos, então, desde certo ponto de vista, a mente existe. Tudo isto são metáforas para te ajudar a compreender certa qualidade interior que não se pode explicar com palavras. Estas metáforas são poéticas. Se tenta as compreender com simpatia, adquirirá um conhecimento, mas se tenta as compreender logicamente, não entenderá nada. São metáforas.

A mente é uma perturbação da consciência, como as ondas são uma perturbação do mar. Algo alheio interveio: o vento. Algo procedente do exterior *lhe* ocorreu ao mar, ou à consciência -os pensamentos ou o vento-, e se produz o caos. Mas o caos sempre está na superfície. As ondas sempre estão na superfície. Nas profundidades não há fluxo; não pode havê-lo, porque o vento não pode penetrar nas profundidades. assim, tudo ocorre na superfície. Se te desagrade para dentro, adquire

controle. Se te desagrade da superfície para dentro, chega ao centro. de repente, embora a superfície esteja perturbada, você já não está perturbado.

Toda a ciência da meditação consiste simplesmente em centrar-se, em mover-se para o centro, jogar raízes ali, ficar a viver ali. E de ali, toda a perspectiva troca. Agora, embora haja ondas, não podem te alcançar. E agora pode te dar conta de que não pertencem a ti, que solo há um conflito na superfície com algo alheio.

E quando olha do centro, o conflito acaba por desaparecer. Pouco a pouco te relaxa. Pouco a pouco vai aceitando que, certamente, sopra um vento muito forte e vão se formar ondas, mas a ti isso não se preocupa, e quando não está preocupado pode desfrutar até das ondas. Não têm nada de mau.

O problema surge quando também você está *na superfície*. Está em uma barquita na superfície, e começa a soprar um vento forte e a maré está alta e todo o mar enlouquece. Naturalmente, se preocupa, morre de medo. Está em perigo; em qualquer momento, as ondas podem derrubar seu barquita; em qualquer momento pode apresentá-la morte. O que pode fazer você, com seu barquita? Como vais poder controlar nada? Se puser a lutar com a ondas, será derrotado. Lutar não serve de nada; tem que aceitar as ondas. De fato, se for capaz de aceitar as ondas e deixa que seu barquita, por pequena que seja, mova-se com elas e não contra elas, então não há perigo. As ondas estão aí; você simplesmente te deixa levar. Você simplesmente te move com elas, não contra elas. Converte-te em parte delas. Então surge uma enorme felicidade.

Nisso consiste toda a arte do *surfing*: em mover-se com as ondas e não contra elas. Com elas... até chegar a um ponto no que não te diferencia delas. O *surfing* se pode converter em uma grande meditação. Pode-te proporcionar olhadas do interior, porque não é uma luta, é um deixar-se levar. E então sabe que até as ondas se podem desfrutar... e isso se pode saber quando observa todo o fenômeno do centro.

É como se vai atravessando um bosque e se juntam as nuvens e caem muitos raios e lhe "extravias e quer chegar quanto antes a casa. Isso é o que está ocorrendo na superfície: um viajante perdido, muitas nuvens, muitos raios; logo cairá uma chuva torrencial Você quer chegar a casa, à segurança do lar... e por fim, chega ali. Então se sinta dentro de sua casa e esperas a que caia a chuva. Agora pode desfrutá-la. Agora os relâmpagos têm uma beleza própria. Não era assim quando estava fora, perdido no bosque; mas agora, sentado dentro de sua casa, todo o fenômeno adquire uma enorme beleza. Agora cai a chuva e você desfruta com isso. Agora vê os raios e você gosta; soam grandes trovões nas nuvens e você o desfruta, porque agora está seguro no interior.

Assim que chega ao centro, começa a desfrutar com tudo o que ocorre na superfície. assim, tudo consiste em não lutar na superfície, a não ser deslizar-se para o centro. Então se adquire domínio, e não um controle forçado, a não ser um domínio que se produz espontaneamente quando está centrado.

Centrar-se na consciência é o domínio da mente.



Assim não tente «controlar a mente». A linguagem pode te desorientar. Ninguém pode controlar, e os que tentam controlar se Voltam loucos. voltam-se neuróticos, porque tentar controlar a mente não é outra coisa que uma parte da mente tentando controlar outra parte da mente.

Quem é você, quem está tentando controlar? Você também é uma onda -uma onda religiosa, é obvio-, tentando controlar a mente. Existem ondas irreligiosas: estão o sexo e a ira e o ciúmes e o afã possessivo e o ódio, e milhões de ondas irreligiosas. E por outra parte, existem ondas. religiosas: a meditação, o amor, a compaixão. Mas todas estão na superfície, pertencem à superfície e atuam na superfície. Dá no mesmo que sejam religiosas ou irreligiosas.

A autêntica religião está no centro, e na perspectiva que se adquire do centro. Sentado dentro de sua casa, contempla sua própria superfície: tudo troca, porque sua perspectiva é nova. de repente te converteste no amo. De fato, adquire tanto domínio, tanto arraigo, que a superfície deixa de preocupar-se e pode desfrutar das ondas e das marés e da tormenta. É belo, dá-te energia, dá-te força... não há nenhum motivo para preocupar-se.

Só os fracos se preocupam com os pensamentos. Solo os fracos se preocupam com a mente. As pessoas fortes simplesmente absorvem todo o conjunto e com isso se enriquecem. As pessoas fortes nunca rechaçam nada.

O rechaço nasce da debilidade, de seu medo. Às pessoas fortes gosta de absorver tudo o que a vida oferece. Religioso, irreligioso, moral, imoral, divino, diabólico... eles dá no mesmo; a pessoa forte o absorve tudo. E com isso se enriquece. Possui uma profundidade completamente diferente, que a gente religiosa normal não pode ter, porque é pobre e superficial.

Observa às pessoas religiosas normais que vão ao templo ou à mesquita ou à igreja. Sempre encontrará gente muito superficial, sem nada de profundidade. Porque rechaçaram partes deles mesmos e ficaram aleijados. Em certo modo, estão paralisados.

A mente não tem nada de mau, os pensamentos não têm nada de mau. O que é mau é ficar na superfície, porque então não conhece o tudo e sofre innecesariamente por causa da parte e da percepção parcial. necessita-se uma percepção da totalidade, e isso solo é possível do centro; porque do centro pode olhar a suas redor em todas as dimensões, em todas as direções, ver toda a periferia de seu ser. Que é imensa. De fato, é igual à periferia da existência. Assim que está centrado, pouco a pouco vai alargando e aumentando, e acaba sendo a totalidade, nada menos.

Desde outro ponto de vista, a mente é como o pó que se vai acumulando na roupa de um viajante. E estiveste viajando e viajando e viajando durante milhões de vidas, sem te banhar nenhuma só vez. Naturalmente, acumulou-se muito pó. Isso não tem nada de mau, é natural que ocorra. Capas e mais capas de pó, e você crie que essas capas são sua personalidade. Chegaste-te a identificar-tanto com elas, viveste tanto tempo com essas capas de pó, que as confunde com sua pele. Identificaste-te com elas.

A mente é o passado, a memória, o pó. A todos cai em cima... se viajar, recolherá pó. Mas não há necessidade de identificar-se com ele, não há necessidade de unificar-se com ele, porque se te faz um com ele vais ter problemas, porque você não é o pó, é consciência. «Pó ao pó», dizia Ornar Khayyam. Quando a gente morre, o que ocorre? O pó retorna ao pó. Se não ser mais que pó, tudo retornará ao pó; não ficará nada mais. Mas acaso é sozinho pó, capas de pó, ou há algo mais dentro que não é pó, que não pertence absolutamente à terra?

Isso é sua consciência. A consciência é seu ser, e o pó que vai acumulando a consciência é sua mente. Este pó se pode tratar de duas maneiras. A maneira «religiosa» corrente consiste em lavar a roupa, e esfregar-se bem o corpo. Mas estes métodos não servem de grande ajuda. Por muito que lave a roupa, a roupa se sujou tanto que já não tem remédio. Não pode limpá-la; ao contrário: tudo o que faça sozinho conseguirá sujá-la mais.

Aconteceu uma vez que o mulá Nasruddin veio para ver-me e vinha bêbado. Tremiam-lhe as mãos. Ao comer, ao tomar chá, todo lhe caía na roupa, de modo que tinha a roupa cheia de manchas de chá e de comida e de outras muitas coisas. Assim que disse ao Nasruddin:

-por que não vai à drogaria a comprar algo? Há produtos que podem limpar essas manchas.

Assim o fez. Ao cabo de sete dias, voltou. Sua roupa estava pior que a vez anterior, muito pior. Perguntei-lhe:

O que passou? Não foi à drogaria?

Sim que fui -respondeu-. E me venderam um produto maravilhoso. Dá muito bom resultado. desapareceram todas as manchas de chá e de comida. Agora necessito outro produto, porque essa solução deixou suas próprias manchas.

A gente religiosa te proporciona sabões e detergentes, instruções para lavar a sujeira, mas estes produtos deixam suas próprias manchas. Por isso, uma pessoa imoral pode voltar-se moral, mas seguirá estando suja... agora o está de um modo moral, mas segue suja. Às vezes, a situação é ainda pior que antes.

Em muitos aspectos, um homem imoral é inocente, menos egoísta. Um homem moral tem toda a imoralidade dentro da mente, e lhe acrescentou coisas novas: as atitudes moralistas, puritanas, egoístas. sente-se superior; sente-se o eleito. Todos outros estão condenados ao inferno; solo ele irá ao céu. E toda a imoralidade segue estando dentro, porque não pode controlar a mente da superfície; não há maneira de fazê-lo. Simplesmente, as coisas não funcionam assim. Solo existe uma classe de controle, que é a percepção do centro.

A mente é como o pó acumulado durante milhões de viagens. A autêntica atitude religiosa, a atitude religiosa radical, a diferença da vulgar, consiste simplesmente em atirar a roupa. Não te incomode em lavá-la, porque não se pode lavar. Simplesmente te desprenda dela como se desprende. uma serpente de sua pele velha, e não olhe para trás.

E desde outro ponto de vista, a mente é o passado, a memória, todas as experiências acumuladas, em certo sentido. Tudo o que tem feito, tudo o que pensaste; tudo o que desejaste, tudo o que sonhaste... tudo, seu passado total, sua memória... a memória é a mente. E a menos que te desprenda da memória, não será capaz de dominar a mente.

Como livrar-se da memória? Está sempre aí, te seguindo. De fato, você é a memória, assim que como desprender-se dela? Quem é você, a não ser suas lembranças? Quando te pergunto: «Quem é você?», diz-me seu nome. Isso é sua memória. Seus pais lhe puseram esse nomeie tempo atrás. Eu te pergunto: «Quem é?» e você me fala de sua família, de seu pai, de sua mãe... Isso é uma lembrança. Eu te pergunto: «Quem é?», e você me fala de seus estudos dê seu títulos, de que é diplomado em arte ou doutor em medicina, ou engenheiro, ou arquiteto. Isso é uma lembrança.

Quando eu te pergunto: «Quem é?», se de verdade olhasse em seu interior, sua única resposta possível seria: «Não sei.» Diga o que diga, será uma lembrança, não você. A única resposta verdadeira, autêntica, tem que ser «Não sei», porque conhecer-se si mesmo é o último. Eu posso dizer quem sou, mas não o vou dizer. Você não pode dizer quem é, mas está disposto a responder. Nesta questão, os que sabem guardam silêncio. Porque se se descarta toda a memória e se descarta toda a linguagem, então não se pode dizer quem sou. Posso olhar em seu interior, posso te fazer um gesto posso estar, contigo com todo meu ser... essa é meu resposta.

Mas a resposta não se pode dar em palavras, porque algo que se diga com palavras será parte da memória, parte da mente, não da consciência.

Como livrar-se das lembranças?

Observa-os, sei testemunha deles. E recorda sempre que «isto me passou , mas eu não sou isto». Claro que nasceu em certa família, mas isso não é você; ocorreu a ti, é um sucesso exterior a ti. Claro que alguém te pôs isso nome tem sua utilidade, mas o nome não é você. Claro que tem uma forma, mas você não é a forma; a forma é sozinho a casa em que vive. A forma é sozinho o corpo no que vive. E o corpo lhe deram isso seus pais. É um presente, mas não você.

Observa e discrimina. Isto é o que no Oriente se chama *vivek*, discriminação. Discrimina sem parar. Segue discriminando... chegará um momento no que terá eliminado tudo o que não é você. de repente, nesse estado, enfrenta-te pela primeira vez a ti mesmo, encontra-te com seu próprio ser. Segue suprimindo todas as identidades que não são você: a família, o corpo, a mente. Nesse vazio, quando tudo o que não é você foi eliminado, seu ser emerge de repente. pela primeira vez te encontra contigo mesmo, e esse encontro se converte em mestria.

Não se pode deter o pensamento. Não é que não se detenha, mas não se pode deter. detém-se por si só. Esta distinção terá que entendê-la bem; do contrário, voltará-te louco perseguindo a sua mente.

No-mente-a não surge detendo. o pensamento. Quando já não há pensamento, há no-mente. Mas o esforço de detê-lo criará mais ansiedade, criará conflitos, fará que te divida. Viverá em um constante torvelinho interior. Isso não te vai servir de nada.

E embora conseguisse detê-lo pela força durante uns instantes isso não representa nenhum lucro... porque esses poucos momentos estarão quase, mortos, não estarão vivos. Pode sentir uma espécie de quietude... mas não silêncio. Porque a quietude forçada não é silêncio. Por debaixo, nas profundidades do subconsciente, a mente reprimida segue funcionando.

assim, não há maneira de deter a mente. Mas a mente se detém... disso não cabe dúvida. detém-se se por acaso sozinha.

O que é o que terá que fazer? É uma pergunta importante. Observa. Não trate de detê-la. Não há necessidade de realizar nenhum ato contra a mente. Em primeiro lugar, quem o ia fazer? Seria a mente lutando, contra si mesmo. Dividirá sua mente em dois: uma parte que tenta tomar o mando, fazer o amo, matar à outra parte de si mesmo... o qual é absurdo. É um jogo idiota, que te pode voltar louco. Não tente deter a mente ou o pensamento... solo observa-o, deixa-o fluir. Deixa-o em completa liberdade. Deixa que corra tão rápido como quero. Não tente controlado em modo algum. te limite a ser testemunha.

É formoso! A mente é um dos mecanismos mais formosos. A ciência ainda não conseguiu criar algo similar à mente. A mente segue sendo a obra professora. Tão complicada, tão tremendamente poderosa, com tantíssimas possibilidades. Observa-a! Desfruta-a! e não a olhe como um inimigo, porque se miras a mente como um inimigo não pode observar. Seja a miras com prejuízos, seja está *em contra*. Já decidiste que a mente tem algo mau, já chegaste a conclusões. E quando olha a alguém como um inimigo, nunca pode olhar com profundidade, nunca pode olhar ao fundo dos olhos; evita-o.

Observar a mente significa olhá-la com profundo amor, com profundo respeito, com reverência. É um dom de Deus.- A mente em si mesmo não tem nada de mau. Pensar não tem nada de mau em si mesmo. É um processo muito belo, como *outros* processos. As nuvens que se movem pelo céu são belas. por que não vão ser o os pensamentos que se movem no céu interior? As flores que brotam nas árvores são belas. por que não vão ser o as idéias que brotam em seu ser? O rio que discorre por volta do mar é belo. por que não tem que sê-lo esta corrente de pensamentos que flui para um destino desconhecido? Acaso não é formoso? Olha-o com profunda reverência. Não seja um combatente, sei um amante.

Observa os sutis matizes da mente, os giros repentinos, os formosos giros. Os saltos bruscos, os jogos que a mente joga  
XX a mente segue aí, mas você pode utilizá-la ou não. Agora é você o que decide, como com as pernas: se quer correr, utiliza-as; se não quiser correr, deixa que descansem. As pernas seguem aí. Do mesmo modo, a mente sempre está aí.

Quando falo contigo estou utilizando a mente. Não há outra maneira de falar; Quando respondo a suas perguntas, estou utilizando a mente. Não há outra maneira. Tenho que responder e me relacionar, e a mente é um mecanismo maravilhoso. Quando não estou falando contigo e estou sozinho, não há mente... porque é um meio para relacionar-se. Quando estou sentado sozinho, não a necessito.

Você não lhe deste repouso; por isso a mente se volta medíocre Se está usando continuamente, está cansada, e isso segue e segue. Trabalha de dia, trabalha de noite... de dia pensa, de noite sonha. Um dia atrás de outro, segue trabalhando vive setenta ou oitenta anos, terá estado trabalhando todo esse tempo.

Note na delicadeza e resistência da mente. É tão delicada! Em uma cabeça pequena podem caber todas as bibliotecas do mundo; em uma só mente se pode conter tudo o que se escrito A capacidade da mente é tremenda....e em tão pouco espaço! E sem fazer muito ruído! Se os cientistas obtivessem algum dia construir um ordenador similar à mente... Há ordenadores, mas ainda não são mentes. Ainda são mecanismos, carecem de unidade orgânica; ainda não têm centro. Se algum dia chegar a ser possível -e é possível que algum dia os cientistas sejam capazes de criar mentes-, então, verá quanto espaço ocupa esse ordenador e quanto ruído faz.

A mente logo que faz ruído; funciona em silêncio. E que serviço, faz! Durante setenta, oitenta anos. Inclusive quando te está morrendo, seu corpo pode estar velho, mas sua mente segue sendo jovem. Sua capacidade segue sendo a mesma. Em ocasiões; se a utilizaste bem, até pode melhorar com a idade, porque quanto mais sabe, mais compreende. quanto mais tenha experiente e vivido, mais capaz se volta sua mente. Quando morre, tudo está disposto a morrer em seu corpo... exceto a mente.

Por isso no Oriente dizemos que a mente abandona o corpo e penetra em outro embrião, porque ainda não está preparada para morrer. O renascimento é da mente. E quando alcançaste o estado de no-mente, então não há renascimento. Então simplesmente morre. E com sua morte, tudo se dissolve: seu corpo, sua mente... solo fica sua alma testemunha. Isso está mais à frente do tempo e do espaço. Então te faz um com a existência; já não está separado dela. A separação a provoca a mente.

Mas não há maneira de deter a à força. Não seja violento. te mova com carinho, com profunda reverência, e começará a ocorrer por si só. Você te limite a observar e não tenha pressa.

A mente moderna tem muita pressa. Quer métodos instantâneos para deter a mente. Desde aí o atrativo das drogas. Pode obrigar à mente a deter-se utilizando drogas, produtos químicos, mas assim está

sendo violento com o mecanismo. Isso não é bom, é destrutivo. Desse modo, não adquirirá mestria. Pode conseguir deter a mente por meio de drogas, mas então as drogas dominarão a ti, não vais ser você o amo. Simplesmente, trocasse que chefe, e trocasse para pior..Agora as drogas terão poder sobre ti, possuirão-lhe; sem elas, não será ninguém.

A meditação não é um esforço contra a mente, é uma maneira de compreender a mente. É um modo muito carinhoso de contemplar a mente... mas, claro, terá que ter muita paciência. Essa mente que leva em sua cabeça se foi formando durante séculos, milênios. Sua pequena mente carrega com toda a experiência da humanidade. E não só da humanidade: também de animais, pássaros, novelo, rochas... passaste por todas essas experiências. Tudo o que ocorreu até agora ocorreu também em ti.

Em uma casca de noz muito pequena, leva toda a experiência da existência. Isso é o que é você memore. Em realidade, dizer que é teu não é correto. É algo coletivo, pertence a todos. A psicologia moderna esteve buscando-o, sobre tudo o procurou a análise jungiano, e começaram a sentir algo que parece um subconsciente coletivo. Sua mente não é tua; pertence a todos. Nossos corpos estão muito separados; nossas mentes não estão tão separadas. Nossos corpos estão claramente separados, mas nossas mentes se ocultam... e nossas almas são uma sozinha.

Os corpos estão separados, as mentes se ocultam e as almas são uma. Eu não tenho uma alma diferente da tua, e você não tem uma alma diferente. No centro mesmo da existência, juntamo-nos e somos um. Isso é «Deus», o ponto de encontro de todos. Entre Deus e o mundo -ao dizer «mundo» quero dizer os corpos- está a mente.

A mente é uma ponte, uma ponte entre o corpo e a alma, entre o mundo e Deus. Não tente destruí-la!

Muitos tentaram destruí-la por meio do Ioga. Isso é um uso equivocado do Ioga. Muitos tentaram destruí-la mediante posturas corporais, respiração... que também provocam sutis mudanças químicas no interior- do corpo. Por exemplo, se puser de cabeça em *shirshsan*,

cabeça abaixo, pode destruir a mente com muita facilidade. Porque quando o sangue afluí em demasia à cabeça, como uma enchente... quando te põe de cabeça, isso é o que pretende fazer. O mecanismo do cérebro é muito delicado. Se o alagar de sangue, as malhas delicadas morrem. Por isso nunca te encontra com um iogue muito inteligente. Não... os iogues são mas bem estúpidos. Seus corpos estão sãs, isso é verdade; estão fortes, mas suas mentes estão mortas. Não verá neles o brilho da inteligência. Verá um corpo muito robusto, como o de um animal, mas de algum modo o ser humano desapareceu.

Ao te pôr de cabeça, está forçando o sangue para a cabeça, por efeito da gravidade. A cabeça necessita sangue, mas em quantidade muito pequena. E muito devagar, não em enchente. Quando flui contra a gravidade, muito pouco sangue chega à cabeça, e a que chega o faz em silêncio. Se na cabeça penetra muita sangue, o efeito é destrutivo. utilizou-se o ioga para matar a mente. podem-se utilizar técnicas respiratórias para matar a mente, Há ritmos de respiração, sutis vibrações da respiração, que podem ter. efeitos muito drásticos na delicada mente. A mente se pode destruir desse modo. Estes truques são antigos. Agora é a ciência a que

proporciona os últimos truques: LSD, maconha e outras substâncias; cedo ou tarde parecerão drogas cada vez mais sofisticadas.

Eu não Sou partidário de deter a mente. Sou partidário de observá-la. detém-se por si só, e então é formosa. Quando algo acontece sem nenhuma violência, possui uma beleza própria. Tem um desenvolvimento natural. Pode forçar uma flor e abrir a à força, pode atirar das pétalas de um casulo e abri-lo à força, mas terá destruído a beleza da flor. Agora está quase morta. Não pode resistir sua violência. As pétalas cairão frouxos, inertes, moribundos. Quando o casulo se abre por sua própria energia, quando se abre por si só, essas pétalas estão vivas.

A mente é sua floração. Não a force em modo algum. Estou contra toda força e de toda violência, e em particular da violência dirigida para a gente mesmo.

te limite a observar -em profunda oração, com amor, com reverência- e a ver o que ocorre. Os milagres ocorrem por si só. Não há necessidade de atirar e empurrar.

Como deixar de pensar? Eu digo que basta observando, estando alerta. E renúncia a essa ideia de deter a mente, porque isso de teria sua transformação natural. Abandona essa ideia de detê-la Quem é você para deter nada?

Como máximo, desfruta. E não há nada mau. Embora passem por sua mente pensamentos imorais, o que se está acostumado a chamar pensamentos imorais, você deixa-os passar. Não há nada mau. Enquanto você te mantenha afastado, isso não faz nenhum dano. É sozinho ficção, está vendo um filme interior. Deixa que siga a sua maneira e pouco a pouco te levará a estado de no-mente. A observação acaba culminando na no-mente

No-mente-a não está *contra* a mente; no-mente-a está *além* da mente. No-mente-a não se alcança matando e destruindo a mente; no-mente-a se alcança quando compreendeste a mente de modo tão total que já não é necessário o pensamento... sua compreensão o substituiu.

### **A rodada e a roda**

O homem parece estar no presente, mas isso é sozinho aparência. O homem vive no passado. Passa através do presente, mas segue estando enraizado no passado. O presente não é um tempo de verdade para a consciência ordinária. Para a consciência ordinária, o tempo real é o passado, o presente é sozinho uma conexão entre o passado e o futuro, solo um passo momentâneo. O passado é real e o *futuro* também, mas o presente não tem realidade para a consciência ordinária.

O futuro não é nada mais que uma prolongação do passado. O futuro não é mais que o passado projetado uma e outra vez. O presente parece não existir. Se pensar no presente, não o encontrará... porque no momento em que o encontre, já teria passado. E um momento antes, quando ainda não o tinha encontrado, estava no futuro.

Para uma consciência búdica, para um ser acordado, solo o presente existe. Para a consciência ordinária, inconsciente, dormida como um sonâmbulo, o passado e o futuro são reais, mas o presente é irreal. Solo quando um acordada o presente se faz real, e o passado e o futuro se voltam irreais.

por que é assim? por que vive no passado? Porque a mente não é mais que uma acumulação de passado. A mente é memória... tudo o que tem feito, tudo o que sonhaste, tudo o que quis fazer e não pôde fazer, tudo o que imaginaste no passado, isso é sua mente. A mente é uma entidade morta. Se miras através da mente, nunca encontrará o presente, porque o presente é vida, e a vida nunca se pode abordar através de um meio morto. A mente está morta.

A mente é como o pó que se acumula em um espelho. quanto mais pó se acumula menos espelho é o espelho. E se a capa de pó é muito grossa, como ocorre em ti, o espelho não reflete nada.

Todo mundo acumula pó. Não só o acumula, aferra a ele. Considera-o um tesouro. O passado já se foi. por que aferra a ele? Não pode fazer nada com ele, não pode retroceder, não pode desfazê-lo... por que aferra a ele? Não é um tesouro. E se te aferra ao passado e crie que é um tesouro, é lógico que sua mente queira revivê-lo uma e outra vez no futuro. Seu futuro não pode ser outra coisa mais que seu passado modificado... um pouco retocado, um pouco mais decorado, mas vai ser o mesmo porque a mente não pode pensar no desconhecido. A mente só pode projetar o conhecido, o que já sabe.

Apaixona-te por uma mulher e a mulher morre. Como vais encontrar agora outra mulher? A outra mulher vai ser uma forma modificada de seu difunta mulher; é a única maneira que conhece. Faça o que faça no futuro, não será mais que uma continuação do passado. Pode trocá-lo um pouco...um concerto por aqui, outro por lá... mas a parte principal seguirá sendo a mesma.

Estava o mulá Nasruddin em seu leito de morte e alguém lhe perguntou: «Se lhe concedessem outra vida, como a viveria, Nasruddin? Faria alguma mudança?» Nasruddin considerou a questão com os olhos fechados, o pensou, meditou-o, e depois abriu os olhos e disse: «Sim, se me concedessem outra vida, pentearia-me com raia no meio. Sempre quis fazê-la, mas meu pai sempre insistiu em que não me penteasse assim. E quando meu pai morreu, o cabelo me tinha condicionado de tal modo que já não podia me pentear com a raia no meio.»

Não te ria! Se lhe perguntarem o que faria se voltasse a viver, introduziria pequenas mudanças como esse. Um marido com um nariz ligeiramente distinto, uma esposa com um tipo ligeiramente distinto, uma casa maior ou mais pequena... mas todo isso é como pentear-se com a raia no meio: trivialidades, coisas não essenciais. Sua vida essencial seguiria sendo a mesma. Tem-no feito muitas, muitíssimas vezes. Lhe concederam muitas vidas. viveste muitas vezes; é muito, muito antigo. Não é novo neste mundo, é mais velho que o mundo, porque viveste em outros mundos, em outros planetas. É tão antigo como a existência; e assim deve ser porque é parte dela; É muito antigo, mas repetiste os mesmos padrões uma e outra



vez. Por isso os hindus o chamam a roda da vida e a morte: uma “roda” porque segue repetindo-se a si mesmo;. É uma repetição: os mesmos raios sobem e baixam, baixam e sobem.

A mente se projeta a si mesmo, e a mente é o passado, assim que seu futuro não vai ser distinto do passado. E o que é o passado? O que tem feito no passado? Faça o que tenha feito, bom, mau, isto, aquilo; o que seja isso cria sua própria repetição. Essa é a teoria do *carma*. Se esteve. Furioso anteontem criou um certo potencial para voltar a te enfurecer ontem. E quando o repetiu, deu-lhe mais energia à ira. Fez que o estado irascível arraigasse mais, regou-o; assim hoje o voltará a repetir com mais força, com mais energia. E amanhã voltará a ser vítima do hoje.

Cada ação que executa, inclusive cada coisa que pensa tem sua maneira de persistir e repetir uma e outra vez, porque cria um canal em seu ser. Começa a absorver energia de ti. Está irritado, te passa o mau humor e crie que já não está irritado. Pois te equivoca. Embora se aconteceu o mau humor, não ocorreu nada. A ira estava na superfície faz uns minutos; agora passou ao subconsciente, às profundidades de seu ser. Ali aguardará a que volte a chegar seu momento. Se tiver atuado desse modo, reforçaste-a. Permitiste-lhe seguir vivendo. Tornaste-lhe a dar poder, energia. Está palpitando como uma semente clandestinamente, esperando a oportunidade e a estação adequadas, e então brotará.

Todo ato se auto perpetua, todo pensamento se auto perpetua. Assim que coopera com ele, está-lhe dando energia. cedo ou tarde, converte-se em habitual. Fará-o e não será você o que atua; fará-o sozinho pela força do costume. A gente diz que o costume é uma segunda natureza e não é um exagero. Ao contrário, é ficar curto. De fato, o costume acaba por converter-se na primeira natureza, e a natureza passa a um plano secundário. A natureza se converte em um pouco parecido ao apêndice de um livro, ou às notas a pé de página, e o costume passa a ser o texto principal do livro.

viveste apoiado em hábitos... isso significa que os hábitos vivem basicamente por meio de ti. O hábito persiste, tem uma energia própria. Claro que essa energia lhe tira isso a ti, mas você cooperou no passado e segue cooperando no presente. Pouco a pouco, o hábito se converterá no senhor, e você será sozinho um servente, uma sombra. O costume dará as ordens, será quem manda, e você será sozinho um servente obediente. 'Terá que obedecer.

Aconteceu uma vez que um místico hindu chamado Eknath partiu de peregrinação. A peregrinação ia durar pelo menos um ano, porque tinha que visitar todos os lugares sagrados do país. É obvio, era um privilégio acompanhar ao Eknath, assim com ele saíram de viagem mil pessoas. Chegou também o ladrão do povo e disse:

-Sei que sou um ladrão e que não sou digno de ser membro de seu grupo religioso, mas me dê uma oportunidade também . Eu gostaria de iren a peregrinação.

-Será difícil -disse Eknath-, porque um ano é muito tempo e pode começar a roubar coisas às pessoas. Pode causar problemas. Por favor, renuncia a essa idéia.

Mas o ladrão era insistente.

-Deixarei de roubar durante um ano, mas tenho que ir. Prometo-te que durante um ano inteiro não lhe roubarei nada a ninguém.

Eknath acessou. Mas antes de uma semana começaram os problemas, porque começaram a desaparecer coisas das bagagens da gente. Mas o mais desconcertante era que ninguém as estava roubando. Da bolsa de um viajante desapareciam coisas, mas depois de uns dias de busca se encontravam na bolsa de algum outro. E o homem em cuja bolsa se encontravam dizia: «Eu não tenho feito nada. De verdade que não sei como chegaram estas coisas a minha bolsa.»

Eknath suspeitava, assim que uma noite fingiu dormir mas se manteve acordado e vigiando. O ladrão apareceu por volta da meia-noite, em meio da escuridão, Y. começou a trocar coisas das bagagens de umas às bagagens de outros. Eknath o apanhou com as mãos na massa e lhe disse:

O que está fazendo? Me tinha prometido isso!

-e cumpro minha promessa -disse o ladrão-. Não roubei nenhuma só coisa. Mas tenho esse velho costume... em metade da noite, se não ter cometido alguma maldade, resulta-me impossível dormir. Vou passar me todo um ano sem dormir? Você é um homem compassivo. Deveria ter compaixão de mim. E não estou roubando! As coisas se encontram sempre. Não vão a nenhuma parte, solo passam de uma pessoa a outra. E além disso, dentro de um ano terei que começar a roubar outra vez, assim que me vem bem praticar.

Os hábitos lhe obrigam a fazer certas coisas; é uma vítima. Os hindus chamam a isto a teoria do *carma*. Cada ação que repete, ou cada pensamento -porque o pensamento é também um sutil ato da mente-, adquire mais e mais poder cada vez. E então está em suas garras. É prisioneiro do hábito. Então vive como um detento, como um escravo. E a prisão é muito sutil; a prisão está constituída com seus hábitos e condicionamentos e com os atos que realizaste. Rodeia todo seu corpo e está apanhado nela, mas você segue pensando que é você quem atua, e te enganando a ti mesmo.

Quando te enfurece, crie que o está fazendo você. Racionaliza-o e diz que a situação o exigia: “Tive que me zangar, do contrário o menino se teria escapado”. Se não me zangasse, as coisas iriam mau, e o escritório seria um caos. Os criados não fazem conta; tive que lhes jogar uma bronca para que se fizessem as coisas. Tive que me pôr furioso para pôr a minha mulher em seu sítio. Isto são racionalizações. Assim é como seu ego segue pensando que ainda é você quem manda. Mas não é você.

A ira surge de antigas pautas que vêm do passado. E quando surge a ira, você procura encontrar uma desculpa. Os psicólogos experimentaram com isto e chegaram a uma mesma conclusão que a psicologia esotérica oriental: o homem é uma vítima, não é o que manda. Os psicólogos colocaram a pessoas em total isolamento, com todas as comodidades possíveis. Lhes proporcionava algo que necessitassem, mas não lhes permitia estabelecer nenhum contato com outros seres humanos. Viviam em isolamento em uma cela com ar condicionado. Sem trabalhar, sem preocupações, sem problemas... mas os velhos hábitos persistiam. Uma manhã, sem nenhuma razão

aparente -porque lhe proporcionavam todas as comodidades, não havia preocupações, não havia desculpas para irritar-se-, o sujeito sofria um repentino ataque de ira.

Está dentro de ti. Às vezes, de repente se sente triste sem razão aparente. Outras vezes, sente-se feliz, ou se sente eufórico, enlevado. Um homem privado de relações sociais, isolado a todo conforto, com todas as necessidades satisfeitas, passa por todos os estados de ânimo pelos que aconteceria se relacionasse. Isso significa que algo sai de dentro, e você o atribui a outro. Isso não é mais que uma, racionalização.

Sente-se bem, sente-se mau, e essas sensações borbulham desde seu próprio subconsciente, desde seu próprio passado. Ninguém é responsável, exceto você. Ninguém pode te pôr furioso e ninguém pode te pôr contente. fica contente você sozinho, fica furioso você sozinho e fica triste você sozinho. Se não te der conta disto, seguirá sempre sendo um escravo..

O domínio da gente mesmo se adquire quando um se dá conta: «Sou absolutamente responsável por tudo o que me ocorre. Ocorra o que ocorra, sem condições, o responsável absoluto sou eu.»

Ao princípio, isto ficará muito triste e te deprimirá, porque se pode carregar a outro com a responsabilidade, sentirá-se bem porque não atuaste mal O que pode um fazer quando sua esposa se comporta de um modo tão desagradável? Tem que te zangar. Mas recorda-o bem: sua esposa se comporta de maneira desagradável por seus próprios mecanismos internos. Não está sendo desagradável contigo. Se você não estivesse, seria desagradável com os meninos. Se os meninos não estivessem, seria desagradável com a baixela; atiraria os pratos ao chão. Teria quebrado a rádio. Algo teria que fazer, porque lhe vinha o mau humor. Foi pura casualidade que encontrasse a ti lendo o periódico e ficasse desagradável contigo. Foi pura coincidência que você estivesse a emano em um mau momento.

Você está zangado, mas não porque sua mulher estivesse desagradável; ela proporcionou a situação, isso é tudo. Ela te deu a oportunidade de te pôr furioso, uma desculpa para te pôr furioso, mas a ira estava borbulhando já. Se sua mulher não tivesse estado aí, você te teria zangado de todos os modos... com algum outro, com alguma idéia, mas a ira tinha que fazer-se presente: Era algo que vinha de seu próprio subconsciente.

Todo mundo é responsável, totalmente responsável por seu próprio ser e sua conduta. Ao princípio, resultará-te deprimente ser você o responsável, porque sempre pensaste que queria ser feliz... como vais ser você o responsável por sua infelicidade? Você sempre quiseste estar em paz... como vais pôr te furioso você sozinho? E por isso joga as culpas a outro. I

Se segue jogando as culpas a outros, recorda que seguirá sempre sendo, um escravo, porque ninguém pode trocar a outros. Como vais trocar a outro? Alguém trocou alguma vez a outro? Um dos desejos mais incumplidos do mundo é o de trocar a outro. Ninguém o conseguiu jamais. É impossível, porque o outro tem sua própria

existência e você não pode lhe trocar. Pode lhe jogar as culpas ao outro, mas não pode lhe trocar. E como len jogaste a culpa ao outro, nunca te dará conta de que a responsabilidade básica é tua. A mudança básica que se precisa terá que fazê-lo em seu interior.

Assim é como fica apanhado: se começar a pensar que é o responsável por todas suas ações; de todos seus estados de ânimo, ao princípio se sentirá muito deprimido. Mas se for capaz de superar essa depressão, logo se sentirá mais ligeiro, porque te liberaste que outros. Agora pode atuar por sua própria conta.

Pode ser livre; pode ser feliz. Embora todo mundo seja desventurado e não seja livre, para ti será igual. E a primeira liberdade consiste em deixar de jogar as culpas a outros; a primeira liberdade consiste em saber que o responsável é você. Então muitas coisas se fazem possíveis imediatamente.

Se segue carregando a outros com a responsabilidade, recorda que seguirá sendo sempre um escravo, porque ninguém pode trocar a outros. Como vais trocar a outro? Alguém trocou alguma vez a outro? Ocorra-te o que te ocorra... Se se sentir triste, fecha os olhos e contempla sua tristeza. Segue o caminho que indica, aprofunda nela. Logo chegará à causa. Pode que tenha que fazer um comprido percorrido, porque toda sua vida influiu; e não só esta vida, a não ser outras muitas vidas. Encontrará muitas feridas em seu interior, feridas que doem, e devido a essas feridas se sente triste... são tristes; essas feridas não cicatrizaram; estão vivas. O método de retroceder até a origem, do efeito à causa, curará-as. Como as padre? por que as padre? Que fenômeno intervém nisso?

Quando retrocede, o primeiro que tem que fazer é deixar de jogar as culpas a outros, porque se jogar as culpas a outros irá para fora. E então todo o processo sairá mau; estará tentando, encontrar a causa em outro. «por que fica desagradável minha mulher?» E o «por que» segue penetrando na conduta de sua mulher. deste mal o primeiro passo, e todo o processo sairá mau.

«por que sou desventurado? por que estou zangado?» Fecha os olhos e te suma em profunda meditação. te tombe no chão, fecha os olhos, relaxa o corpo e sente porquê está zangado. te esqueça de sua mulher; isso é uma desculpa. E da, B, C, D... deixa de desculpas. Segue aprofundando em ti mesmo, penetra na ira. Utiliza a ira mesma como se fora um rio; flui com a ira e a ira te levará para dentro. Encontrará sutis feridas dentro de ti. Sua mulher te pareceu desagradável porque tocou uma dessas sutis feridas, algo que dói. Sempre pensaste que não é bonito, que sua cara é feia, e isso deixa uma ferida interior. Quando sua mulher fica desagradável, faz-te consciente de sua cara. Diz-te: «Anda e te olhe no espelho!» Coisas que doem. foste infiel a sua mulher, e quando ela quer ficar desagradável, tira-o reluzir: «por que te ria com aquela mulher? por que estava sentado tão a gosto com aquela mulher?» Há meio doido uma ferida. foste infiel, sente-se culpado; a ferida está viva.

Fecha os olhos, sente a ira, deixa-a surgir em sua totalidade para que possa vê-la inteira, ver o que é. E então, deixa que essa energia te ajude a te mover para o passado, porque a ira procede do passado. Não pode vir do futuro, isso está claro. O

futuro ainda não chegou a existir. Não está vindo do presente. Esta é a teoria do *carma*. Não pode vir do futuro, porque o futuro ainda não existe; não pode vir do presente, porque você não sabe nada do presente. O presente só o conhecem os que estão acordados. Você vive sozinho no passado, assim tem que vir de alguma parte de seu passado. A ferida tem que estar em algum lugar de sua memória. Retrocede. Pode que não haja uma sozinha -ferida, a não ser muitas, grandes e pequenas. Aprofunda mais e encontra a primeira ferida, a fonte original de toda a ira. Conseguirá encontrá-la se o tenta, porque está aí. Está aí; todo seu passado segue estando aí. É como um filme, enrolada e esperando em seu interior. Desenrola-a e começa a procurar no filme. Assim é o processo de retroceder até a causa original. E hei aqui a beleza do processo: se pode retroceder conscientemente, se pode sentir uma ferida conscientemente, a ferida se cura imediatamente.

por que se cura? Porque a ferida se cria pela inconsciência, por não ser consciente. A ferida forma parte da ignorância, do sonho. Quando retrocede conscientemente e contempla a ferida, a consciência é uma força curativa. No passado, quando se produziu a ferida, produziu-se na inconsciência. ficou furioso, foi poseído pela ira, fez algo. Matou a um homem e estive ocultando-lhe ao mundo. Pode ocultar-lhe à polícia, pode ocultar-lhe aos tribunais e aos juizes, mas como lhe vais ocultar isso a ti mesmo? Você sabe, e dói. E cada vez que alguém te dá a oportunidade de te pôr furioso, entra-te medo porque poderia voltar a ocorrer, poderia matar a sua mulher. Retrocede, porque nesse momento no que matou a um homem ou te levou como um louco porque estava muito furioso, estava inconsciente. Essas feridas se conservaram no subconsciente. Agora tem que ir ali conscientemente.

Retroceder significa ir conscientemente até coisas que fez na inconsciência. Retrocede. Solo a luz da consciência pode te curar; é uma força curativa. Tudo o que possa fazer consciente ficará curado, e já não doerá mais. Uma pessoa que retrocede se libera do passado. E então o passado já não funciona, então o passado já não tem poder sobre ela e o passado fica terminado. O passado já não tem sítio em seu ser. E quando o passado não tem sítio em seu ser, fica acessível para o presente, mas não antes.

Necessita espaço. O passado ocupa muito sítio em seu interior, é um lixeiro cheio de coisas mortas, não há espaço para que entre o presente. Esse lixeiro não pára de sonhar com o futuro, assim que a metade do espaço está cheio de coisas que já não existem e a outra metade está cheia de coisas que, ainda não existem. E o presente? Simplesmente, está esperando à porta. Por isso o presente não é mais que um passo, um passo que vai do passado ao futuro, solo um passo momentâneo.

Termina com o passado; se não terminar com o passado, viverá uma vida fantasma. Sua vida não é autêntica, não é existencial. O passado vive através de ti, o morto segue te acoçando. Retrocede... Sempre que ter ocasião cada vez que ocorre algo em ti, felicidade, infelicidade, tristeza, ira, ciúmes... fecha os olhos e retrocede. Logo adquirirá eficiência para viajar para trás. Logo será capaz de retroceder em tempo e então se abrirão muitas feridas. Quando essas feridas se abram em seu

interior, não ponha a fazer nada. Não há necessidade de *fazer*. te limite a olhar, observar, contemplar. A ferida está aí... você sozinho olha-a, lhe dê à ferida sua energia de observação, olha-a. Olha-a sem fazer nenhum julgamento... porque se julgar, se disser...«Isto é mau, não deveria ser assim», a ferida se voltará a fechar. E então terá que esconder-se. Cada vez que condenações, a mente tenta ocultar coisas. Assim é como se criam o consciente e o subconsciente. Pelo resto, a mente é uma sozinha; não há necessidade de divisão alguma. Mas se você condenar, então a mente tem que dividir-se e colocar algumas costure na parte escura, no porão, para que não as veja e não haja necessidade de condenar.

Não condene, não aprecie. te limite a ser testemunha, um observador afastado. Não negue. Não diga: «Isto não está bem», porque isso é uma negação e terá começado a suprimir.

Te distancie. te limite a olhar e observar. Olhe com compaixão e se produzirá a cura.

Não me pergunte por que ocorre, porque é um fenômeno natural. É como quando a água se esquentar a cem graus e se evapora. Nunca pergunta: «Por- que não ocorre aos noventa e nove graus?» Ninguém pode responder ele essa pergunta. Simplesmente, ocorre que aos cem graus a água se evapora. Não terá que perguntar, pergunta-a é irrelevante. Se se evaporasse aos noventa e nove graus, também perguntaria por que. Se se evaporasse aos noventa e oito, perguntaria por que. Simplesmente, é natural que a água se evapore aos cem graus.

O mesmo, ocorre com a natureza interior. Quando uma consciência distanciada e compassiva chega a uma ferida, a ferida desaparece, evapora-se. Não há um porquê. Simplesmente, é natural, assim são as coisas assim, é como ocorre. Quando digo isto, digo-o por experiência. Tenta-o, que a experiência também é possível para ti. Esta é a maneira.

## **Conscientiza Em Ação**

Um homem dormido não pode ser total em nada. Está comendo e não o faz de maneira total; está pensando mil e uma coisas, está sonhando mil e um sonhos, e só está te enchendo de comida mecanicamente. Pode estar fazendo o amor com sua mulher ou com seu homem, e não está totalmente aí. Pode estar pensando em outras mulheres, fazendo o amor com sua mulher e pensando em alguma outra mulher, ou pode estar pensando no mercado, nos preços de coisas que quer comprar, em um carro, em uma casa, em mil e uma coisas... e está fazendo o amor mecanicamente.

Sei total em seus atos, e se for total tem que ser consciente; ninguém pode ser total sem estar consciente. Ser total significa não pensar em outra coisa. Se está comendo, está simplesmente comendo; agora está totalmente aí. Comer o é tudo; não te está enchendo, está-o desfrutando. Corpo, mente, alma, estão todos sintonizados enquanto você come, e há uma harmonia, um ritmo profundo, nas três capas de seu

ser. Comer se converte em meditação, andar se converte em meditação, cortar lenha se converte em meditação, trazer água do poço se converte em meditação, fazer a comida se converte em meditação. As coisas pequenas se transformam; convertem-se em atos luminosos.

## **Começar Do Centro**

Uma coisa que terá que entender é que o silêncio não forma parte da mente. Assim que cada vez que dizemos: «Fulano tem uma mente silenciosa», dizemos uma tolice. Uma mente nunca pode estar em silêncio. A mera essência da mente é antisilêncio. A mente é som, não silêncio. se uma pessoa for verdadeiramente silenciosa, devemos dizer que não tem mente.

Uma «mente silenciosa» é uma contradição. Se a mente estiver aí, não pode estar em silêncio; e se estiver em silêncio, é que já não está. Por isso os monges zen utilizam a expressão «namente», nunca «memore silenciosa» no-mente é silêncio, e no instante em que se chega a no-mente deixa de sentir seu corpo, porque a mente é a passagem através do que se sente o corpo. Se há no-mente, não pode sentir que é um corpo; o corpo desaparece da consciência. Não há nem mente nem corpo... solo pura existência. E o silêncio é o sinal dessa existência pura.

Como alcançar esse silêncio? Como estar nesse silêncio? Faça o que faça, será inútil; esse é o maior problema. Para o que busca o silêncio, esse é o maior problema, porque faça o que faça não chegará a nenhuma parte... porque fazer não é relevante. Pode te sentar em uma postura concreta... isso é fazer. Certamente, terá visto a postura da Buda; pode te sentar na postura da Buda... isso é fazer. Para o próprio Buda, essa postura ocorreu. Não foi a causa de seu silêncio; foi mas bem um subproduto.

Quando a mente não está, quando o ser está em completo silêncio, o corpo lhe segue como uma sombra. O corpo adota uma postura particular: o mais relaxada possível, o mais passiva possível. Mas não pode fazê-lo ao reverso. Não pode adotar uma primeiro postura e conseguir assim o silêncio. Solo porque vemos um Buda sentado em uma postura concreta, pensamos que se se adotar essa postura se obterá o silêncio interior. As coisas não acontecem nessa ordem. Para a Buda, o fenômeno interior ocorreu primeiro, e depois lhe seguiu essa postura.

Considera-o à luz de sua própria experiência. Quando te enfurece, o corpo adota uma postura particular. Lhe avermelham os olhos, sua cara adota uma expressão concreta. A ira está dentro e o corpo a segue... não só para fora, também para dentro; toda a química do corpo troca. Seu sangue circula mais depressa, respira de maneira diferente, está preparado para brigar ou para fugir. Mas a ira acontece primeiro e depois o corpo a segue.

Começa pelo outro extremo: ponha os olhos vermelhos, respira mais depressa, faz tudo o que sente que o corpo faz quando a ira está aí. Pode atuar, mas não pode criar ira dentro de ti. Os atores fazem isso mesmo todo o tempo. Quando interpretam um papel de amor, fazem o que faz o corpo quando há amor dentro; mas não há amor. O ator pode fazer o melhor que você, mas o amor não se apresentará. O ator parecerá mais furioso que você quando está enfurecido de verdade, mas é falso. por dentro não ocorre nada.

Quando começa desde fora, cria um estado falso. O real sempre ocorre antes no centro, e depois as ondas chegam à periferia.

O centro mais interior está em silêncio. Começa por aí.

Solo do silêncio surge a ação. Se não estar em silêncio se não saber como te sentar em silêncio ou estar de pé em silêncio, em profunda meditação, algo que faça será uma reação, não uma ação. Reage. Alguém te insulta, como se apertasse um botão, e você reage. fica furioso, salta sobre ele.. e a isso o chama ação? Não é ação, note bem, é reação..ÉI é o manipulador e você o manipulado. Ele apertou um botão e você funcionaste como uma máquina. Como quando aperta um botão e se acende a luz, e volta a apertá-lo e a luz se apaga. Isso é o que a gente faz a ti. Acendem-lhe e lhe apagam.

Alguém vem e te elogia, e se lhe torcedor o ego e se sente de maravilha. Depois vem alguém e te crava; e cai ao estou acostumado a desinchado. Não é dono de ti mesmo. Qualquer pode te insultar e te pôr triste, furioso, irritado, molesto, violento, louco. E qualquer pode te elogiar e te fazer sentir nas alturas, pode te fazer sentir que é o maior, que Alejandro Magno não era ninguém em comparação contigo. Atua segundo as manipulações de outros. Isso não é verdadeira ação.

Buda passava por um povo e saiu gente a lhe insultar. Lançaram-lhe todos os insultos que conheciam, tudo os palavrões que sabiam dizer. Buda ficou ali parado, escutou em silêncio, com muita atenção, e depois disse:

-Obrigado por ir para mim, mas tenho pressa. Tenho que chegar ao próximo povo, onde me estão esperando. Hoje não posso lhes dedicar mais tempo, mas amanhã, quando passe de volta, terei mais tempo. Podem voltar a lhes reunir, e se ficar algo que queiram dizer não tenham podido me dizer hoje, me poderão dizer isso amanhã. Mas hoje têm que me desculpar.

Aquela gente não dava crédito a seus ouvidos e seus olhos: a este homem não afetou o que dizemos, nem sequer lhe distraiu. Um deles perguntou:

-Não nos ouviste? Insultamos a base de bem e nem sequer respondeste.

-Se queriam que respondesse -disse Buda-, chegastes muito tarde. Deveriam ter vindo faz dez anos, e então lhes abria respondido. Mas nestes dez anos deixei que ser manipulado por outros. Já não sou um escravo. Sou dono de mim mesmo. Atuo por minha própria conta, não por conta de nenhum outro. Atuo segundo minhas necessidades interiores. Não podem me obrigar a fazer nada. Tudo está muito bem: queriam me insultar e me insultastes. Sentios satisfeitos; fizeram seu trabalho à



perfeição. Mas no que a mim respeita, não recebo seus insultos, e se não os recibo não significam nada.

Quando alguém te insulta, tem que te converter em um receptor; tem que aceitar o que ele diz, solo então pode reagir. Mas se não aceitar, se te limitar a ficar afastado, se mantiver a distância, se permanecer em calma, o que pode fazer ele?

Disse Buda: «É como se alguém arroja uma tocha acesa ao rio. Seguirá acesa até que chegue ao rio. No instante em que cai no rio, o fogo se apaga. O rio o esfria. Eu me converti em um rio. Podem me dirigir insultos... são fogo quando os lançam, mas no momento em que chegam para mim, minha calma apaga seu fogo. Já não fazem mal. Atiram espinhos... mas ao cair em meu silêncio se transformam em flores. Eu atuo segundo minha natureza intrínseca.»

Isto é espontaneidade..

O homem de consciência, de conhecimento, atua; O homem que não é consciente, o inconsciente, o mecânico o robô, reage.

E não é que o homem de consciência se limite a observar. Observar é sozinho um aspecto de seu ser. Não atua sem observar. Mas não te confunda. Índia inteira, por exemplo, esteve interpretando mal a, pessoas como Buda; por, isso o país inteiro se tornou inativo. Pensando que todos os grandes professores hão dito: «Sente-se em silêncio», o país inteiro se voltou folgazão; sujo, inativo. O país perdeu energia, vitalidade vida. converteu-se em um pouco totalmente obtuso, sem inteligência, porque a inteligência só se agudiza quando atua

E quando atua momento a momento, te apoiando em sua consciência e sua Vigilância, surge uma grande inteligência. Começa a brilhar, a reluzir, volta-te luminoso. Mas para isso fazem falta duas coisas: a vigilância e a ação surta dessa vigilância. Se a vigilância se converter em inatividade, está suicidándose.

A observação deve te levar a ação um novo tipo de ação. A ação adquire uma nova qualidade. Observa, estando totalmente quieto e em silêncio. Vê qual é a situação e, segundo o que veja, responde. O homem de consciência responde: é *responsável*... no sentido estrito da palavra! Responde, não reage. Suas ações nascem de sua consciência, não de sua manipulação. Essa é a diferença. assim, a observação e a espontaneidade não são incompatíveis. Observar é o princípio da espontaneidade; a espontaneidade é o cumprimento da observação.

O verdadeiro homem de conhecimento atua... atua muitíssimo, atua de maneira total, mas atua no momento, apoiando-se em sua consciência. É como um espelho. O homem corrente, o homem inconsciente, não é como um espelho, é como uma placa fotográfica. Que diferença há entre um espelho e uma placa fotográfica? Uma placa fotográfica, depois de haver-se exposto, já não serve. Recebe a impressão, fica impressa, retém a imagem. Mas recorda: a imagem não é a realidade. A realidade segue crescendo. Pode sair ao jardim e tomar uma foto de uma roseira. Amanhã, a fotografia será a mesma, depois de amanhã a fotografia seguirá sendo a mesma. Volta a sair a olhar a roseira já não é o mesmo. As rosas desapareceram, ou brotaram outras novas. ocorreram mil e uma coisas.

A vida nunca é estática, troca constantemente. Sua mente funciona como uma câmara: segue reunindo imagens... é um álbum de fotos. E depois, você reage segundo essas imagens. Por isso, sua vida nunca é autêntica, porque faça o que faça, está mal feito. *Faça o que faça*, insisto, estará mal feito, Nunca será adequado.

Uma mulher estava lhe ensinando o álbum familiar a seu filho e chegaram à foto de um homem muito atrativo: cabelo espesso, barba, muito jovem, muito vital. O menino perguntou: «Mamãe, quem é este homem?»

E a mulher lhe respondeu: «Não lhe reconhece? É seu pai.» O menino ficou desconcertado e disse: «Se este for meu pai, quem é esse calvo que vive conosco?»

A mente inconsciente funciona como uma câmara, funciona como uma placa fotográfica. A mente vigilante, a mente meditativa, funciona como um espelho. Não retém nenhuma impressão; permanece totalmente vazia, sempre vazia. Por isso, algo que fique diante do espelho se reflete nele. Se te situar diante do espelho, refletirá a ti. Se for, não diga que o espelho te trai. O espelho não é mais que um espelho. Quando você vai, deixa de te refletir; não tem nenhuma obrigação de seguir te refletindo. Se agora houver algum outro ante o espelho, o espelho refletirá a esse outro. Se não haver ninguém, não reflete a ninguém. Sempre é fiel à vida.

A placa fotográfica nunca é fiel à vida. Embora tomem uma foto agora mesmo, para quando o fotógrafo a tenha tirado da câmara você já não será o mesmo já teria acontecido muita água pelo Ganges. crescestes, trocado, tem-te feito major. Pode que solo tenha transcorrido um minuto, mas um minuto pode ser muito. dentro de um minuto pode ter morrido! Um minuto antes, estava vivo; um minuto depois, pode ter morrido. A fotografia nunca morrerá.

Mas no espelho, se estiver vivo, está vivo; e se estiver morto; está morto.

Aprende a te sentar em silêncio te converta em um espelho. O silêncio converte sua consciência em um espelho e então funcionará momento a momento refletirá a vida. Não levará um álbum de fotos dentro da cabeça. Então seus olhos serão claros e inocentes, Terá clareza, terá-visão, e nunca lhe será infiel à vida; Isso é a autêntica vida.

### **Sei Espontâneo**

Quando, está sempre atuando por meio do passado. Atua te apoiando na experiência que acumulaste, atua te apoiando em conclusões às que chegou no passado... Como pode ser espontâneo?

O passado domina, e por culpa do passado nem sequer pode ver o presente. Seus olhos estão tão cheios de passado, a fumaça do passado é tão abundante que resulta impossível ver nada. Não pode ver! Está quase completamente cego. Cego a

causa da fumaça, cego por causa das conclusões do passado, cego por causa do que sabe.

O homem com conhecimentos é o mais cego do mundo. Como funciona apoiando-se em seus conhecimentos, não vê qual é a situação. Simplesmente, segue funcionando mecanicamente. aprendeu algo; esse algo se converteu em um mecanismo incorporado; e ele atua apoiando-se nisso.

Há uma história famosa:

Havia no Japão dois templos, o um inimigo do outro; como aconteceu sempre com os templos em todas as épocas. Os sacerdotes estavam tão inimizados que já nem se olhavam um a outro. Se se encontravam pela rua, desviavam o olhar. Se se encontravam pela rua, deixavam de falar. Durante séculos, estes dois templos e seus sacerdotes não se falaram.

Mas os dois sacerdotes tinham dois meninos que lhes serviam e lhes faziam os recados. Os dois sacerdotes temiam que os dois meninos, meninos ao fim e ao cabo, pudessem fazer-se amigos.

Um dos sacerdotes disse a seu menino:

-Recorda, o outro templo é nosso inimigo. Não fale nunca com o menino do outro templo. São gente perigosa. Evita-os como se evitam as enfermidades. Evita-os como se fossem a peste!

O menino se sentiu interessado... porque lhe aborrecia escutar grandes sermões. Não os entendia. liam-se estranhas escrituras e ele não era capaz nem de entender a linguagem; discutiam-se grandes e definitivos pró blemas. Não havia ninguém com quem jogar, nem sequer havia com quem falar. E quando lhe disseram: «Não fale com o menino do outro templo», surgiu a grande tentação. Assim é como surge a tentação. Aquele dia não pôde evitar falar com o outro menino. Quando o encontrou no caminho, perguntou-lhe:

Aonde vai?

O outro menino era um pouco filósofo; a apóie de escutar alta filosofia, tornou-se filósofo. Assim respondeu:

Ir? Ninguém vai e ninguém vem. É algo que ocorre. Vou onde o vento me leve.

Tinha ouvido seu professor dizer muitas vezes que assim é como vive um Buda, como uma folha morta que vai onde o vento a leve, Assim continuou:

-Eu não existo.. Se não haver quem vai, como vá ir? De que tolices falas? Sou uma folha morta. Lá onde o vento me leve...

O outro menino ficou estupefato. Não pôde nem responder. Não lhe ocorria o que dizer. sentiu-se verdadeiramente incomodado, envergonhado, e pensou: «Meu professor tem razão ao não falar-se com esta gente. Sim que são gente perigosa. Que maneira de falar é essa? Tenho-lhe feito uma pergunta simples, "Aonde vai?" De fato, eu já sabia aonde ia, porque os dois vamos comprar verduras no mercado. Uma resposta simples teria bastado.»

Ao retornar, disse a seu professor:

-Sinto muito, me perdoe. Me tinha proibido isso, mas não te fiz conta. De fato, senti-me tentado por causa de sua proibição. É a primeira vez que falo com essa gente tão perigosa. Fiz-lhe uma pergunta bem simples, «Aonde vai?», e ele começou a dizer coisas estranhas: «Não há ir, não há vir. Quem vem? Quem vai? Sou um vazio total... uma folha morta ao vento. E onde o vento me leve...»

-Adverti-lhe isso! -disse o professor-. Amanhã, lhe espere no mesmo sítio, e quando passar, lhe pergunte outra vez: «Aonde vai?», e quando começar a dizer essas coisas, você lhe diga simplesmente: «É verdade. É uma folha morta, e eu também. Mas quando o vento não sopra, aonde vai? Aonde pode ir então?» lhe diga isso e lhe envergonhará... tem que envergonhar-se, tem que ficar derrotado. estivemos disputando sempre, e essa gente nunca pôde derrotamos em nenhum debate. Amanhã, faz o que te digo.

O menino se levantou cedo, preparou sua resposta, repetiu-a muitas vezes antes de sair. Depois se apostou no sítio por onde o outro menino cruzava o caminho e seguiu repetindo-o uma e outra vez, preparando-se: E quando viu vir ao menino, disse-se «Agora vai ver».

O outro menino chegou, e ele perguntou: «Aonde vai?», e aguardou sua oportunidade...

Mas o outro menino lhe respondeu:

-Aonde me levem as pernas.

Nenhuma palavra sobre o vento, nem sobre um nada, nem sobre se existia ou não... O que fazer agora? Toda a resposta que trazia preparada lhe parecia absurda. Agora parecia uma tolice falar do vento. Outra vez ficou abatido, verdadeiramente envergonhado de sua estupidez, pensando: «Certamente, este menino se sabe umas coisas bem estranhas. Agora me diz que aonde lhe levem as pernas...»

Voltou com seu professor, e o professor disse:

-Havia-te dito que não falasse com essa gente! São perigosos, sabemos há séculos. Mas agora terá que fazer algo. Amanhã, volta a lhe perguntar aonde vai, e quando te disser: “Aonde me levem minhas pernas”, você lhe diga: «E se não tivesse pernas?» De um modo ou de outro, terá que lhe calar a boca.

E assim, ao dia seguinte; o menino lhe perguntou ao outro: «Aonde vai?» e aguardou a resposta.

E o outro menino disse:

-Vou ao mercado, a comprar verduras.

Normalmente, a humanidade funciona apoiando-se no passado...e a vida segue trocando. A vida não tem nenhuma obrigação de ajustar-se a suas conclusões. Por isso a vida é tão desconcertante...desconcertante, para a pessoa com conhecimentos. Essa pessoa tem preparadas todas as respostas, sabe-se o Bhagavad Gita, o Corán, a Bíblia, veda-os. O aprendeu tudo, conhece todas as respostas. Mas a vida nunca expõe outra vez as mesmas perguntas; por isso, a pessoa com conhecimentos fica curta.

## Sei Decidido

A mente nunca é decidida. Não importa que se trate da mente de uma pessoa ou de outra; a mente é indecisão. O funcionamento da mente consiste em vagar entre duas opções opostas e tratar de averiguar qual é o caminho correto. É como tentar encontrar a porta com os olhos fechados. Com toda segurança, encontrará-te pendurado entre as duas opções: ir por aqui ou por lá. Estará sempre em uma condição disto ou o outro». Essa é a natureza da mente.

Soren Kierkegaard foi um grande filósofo dinamarquês. Escreveu um livro titulado “Ou isto ou aquilo”. Era a experiência de sua própria vida: nunca tinha sido capaz de decidir nada! Todo lhe apresentava sempre de tal maneira que se se decidia por *este* caminho, então *aquele* parecia o correto. E se se decidia por *aquilo*, então o correto parecia *este* caminho. Nunca se casou, embora havia uma mulher que lhe amava e o tinha pedido. Mas ele disse: «Terei que me pensar isso O matrimônio é uma coisa muito importante e não posso dizer que sim ou que não imediatamente.» e morreu duvidando, sem chegar a casar-se.

Viveu muitos anos, talvez setenta, e sempre estava discutindo e argumentando, mas não encontrava nenhuma resposta que pudesse considerar-se definitiva e não tivesse uma contrária de igual peso. Não chegou nunca a ser professor. Tinha recheado a solicitude, tinha as melhores qualificações possíveis, tinha escrito muitos livros de tão imensa importância que ao cabo de um século seguem tendo validade, não são velhos, não ficaram antiquados... Preencheu a solicitude, mas não foi capaz de assiná-la, porque... ou *isto* ou *aquilo*...queria ser professor universitário ou não? Encontraram a solicitude quando morreu, na pequena habitação onde vivia.

Nos cruze de caminhos se detinha para decidir se ir por aqui ou por lá... durante horas! Todo Copenhague conhecia as raridades deste homem, e os meninos lhe chamavam «Isto ou aquilo». Os golfillos lhe seguiam por toda parte, lhe gritando: «Isto ou aquilo?»

Em vista da situação, seu pai, antes de morrer, liquidou todos seus negócios, reuniu todo o dinheiro, depositou-o em uma conta bancária e deixou disposto que o primeiro dia de cada mês Kierkegaard recebesse certa quantidade de dinheiro. Assim, pelo menos, poderia sobreviver durante bastante tempo. E isto lhes vai surpreender: um primeiro dia de mês, quando voltava para sua casa depois de ter cobrado o último pagamento -o dinheiro se esgotou-, caiu na rua e morreu. Com o último pagamento! Era o mais adequado. O que outra coisa podia fazer? Porque depois daquele mês, o que ia fazer?

Escrevia livros, mas não era capaz de decidir se publicá-los ou não. Todas suas obras ficaram inéditas. E são obras enormemente valiosas. Todos seus livros mostram uma grande penetração nas coisas. Quando escrevia sobre um tema, chegava até as

raízes mesmas, até o mais minúsculo detalhe... Era um gênio, mas um gênio da mente.

Esse é o problema com a mente... e quanto melhor mente tenha, maior será o problema. As mentes inferiores não se enfrentam tão frequentemente com esse problema. É a mente do gênio a que fica entupida entre duas polaridades e não sabe escolher. E então se sente em um limbo.

O que te estou dizendo é que o próprio da mente é estar em um limbo. O próprio da mente é estar em meio de duas polaridades opostas. A menos que te separe da mente e te faça testemunha de todos os jogos da mente, nunca poderá decidir. Embora ditas alguma que outra vez -apesar da mente-, arrependerá-te, porque a outra metade, a que não escolheste, atormentará-te. Pode que essa fora a correta e que tenha eleito mau. E agora não há maneira se soubesse. Pode que a opção que descartou fora a melhor. Mas embora a tivesse eleito, a situação não seria diferente. Então será esta opção, a que ficou descartada, a que te atormentará.

A mente é basicamente o começo da loucura. E se estiver muito metido nela, voltará-te louco.

Em meu povo eu vivia em frente de um ourives. Eu estava acostumado a me sentar diante de sua casa e me dava conta de que tinha um hábito muito curioso: quando fechava sua loja, atirava do ferrolho duas ou três vezes para comprovar se estava bem fechado ou não. Um dia, eu vinha do rio e ele acabava de fechar sua loja e se ia a casa. Eu lhe disse:

-Não o comprovaste!

-O que? -disse ele.

-Não comprovaste o ferrolho

-disse eu.

Sim que o tinha comprovado. Eu lhe tinha visto atirar três vezes, mas agora tinha criado uma dúvida, e a mente está sempre disposta... Assim que me disse:

-Me terá esquecido. Tenho que voltar.

Retornou e comprovou de novo o ferrolho. Aquilo se converteu em uma diversão. Cada vez que me encontrava isso, por exemplo, no mercado, comprando verduras, eu me aproximava e lhe dizia: «O que faz aqui? deixaste o ferrolho sem comprovar.»

Ele deixava as verduras e dizia: «Agora mesmo volto. Primeiro tenho que ir comprovar meu ferrolho.» Inclusive na estação de trem. Estava comprando um bilhete para ir a alguma parte e eu me aproximei e lhe disse: «O que faz? O ferrolho!»

-meu deus! -disse ele-. Não o comprovei?

-Não! -disse eu.

-Agora é impossível que vá.

Devolveu o bilhete, foi a sua loja e revisou o ferrolho. Mas já era muito tarde para retornar à estação. O trem já tinha saído. E ele se confiava em mim, porque eu sempre estava sentado em frente de sua casa.

Pouco a pouco, todos se inteiraram do assunto, e por em qualquer lugar que fora, a gente lhe dizia: «Onde vai? comprovaste seu ferrolho?»

Por fim...zangou-se comigo.

-tiveste que ser você o que correu a voz -disse-, porque vá onde vá, todos falam de meu ferrolho.

-Pois não lhes faça caso –lhe disse-. Que digam o que queiram.

-Como que não faça conta? Se disserem a verdade, estou perdido para sempre. Não posso correr esse risco. Assim, embora saiba perfeitamente que podem estar mentindo, tenho que vir compulsivamente a comprovar o ferrolho. Sei mais ou menos que o comprovei já, mas quem pode estar seguro?

A mente não está segura de nada.

Se estiver entre as duas polaridades da mente, em um limbo, sempre fazer ou não fazer, voltará-te louco. Está louco! antes de que ocorra, salta fora e joga uma olhada do exterior de sua mente.

Sei consciente da mente: seu lado luminoso, seu lado escuro, sua parte boa, sua parte má. Seja qual seja a polaridade, sei consciente dela. Dessa consciência sairão duas coisas; a primeira, que você não é a mente; e a segunda, que a consciência tem um poder de decisão do que a mente carece.

A mente é basicamente indecisa, e a consciência é basicamente decidida. Qualquer ato que parta da consciência é total, pleno, sem arrependimento.

Nunca em minha vida pensei duas vezes as coisas, em se algo teria sido melhor de outro modo. Nunca me arrependi. Nunca pensei que tinha cometido um engano, porque não ficava ninguém mais para dizer essas coisas. atuei segundo minha consciência, que é todo meu ser. Agora, algo que ocorra é a única possível. O mundo pode dizer que está bem ou que está mau, mas isso é assunto dele, não é meu problema.

assim, a consciência te tirará do limbo. Em lugar de ficar pendurado entre essas duas polaridades da mente, salta longe das duas e poderá ver que essas polaridades só são polaridades se estiver na mente. Se estiver fora dela, surpreenderá-te ver que são duas caras da mesma moeda. Não havia possibilidade de escolher.

Com a consciência adquire claridade, totalidade, soltura... a existência decide dentro de ti. Não tem que pensar no que está bem e o que está mau. A existência te leva da mão e você te move de maneira relaxada. É a única maneira, a maneira correta. E é a única maneira de que te mantenha cordato; do contrário, sempre estará confuso.

O caso é que Soren Kierkegaard tinha uma grande mente, mas como era cristão não conhecia o conceito da consciência. Podia pensar, e pensar coisas muito profundas, mas não podia ficar em silêncio e observar. Aquele pobre homem nunca tinha ouvido falar de coisas como observar, ser testemunha, ganhar consciência. Solo tinha ouvido falar de pensar, e aplicou todo seu gênio a pensar. Produziu grandes

livros, mas foi incapaz de procurar uma grande vida. Viveu em uma completa miséria.

### **Completa cada momento**

por que é necessário pensar? Queria matar a alguém e não o mataste... o matas em seus sonhos. Isso relaxará sua mente. Pela manhã se sentirá fresco: mataste-o. Não estou dizendo que vá e o mate, e assim não terá necessidade de sonhar. Mas recorda isto: se quer matar a alguém, fecha sua habitação e medita sobre o homicídio e mata-o conscientemente. Quando digo «mata-o», refiro-me a que mate a um travesseiro; faz uma efígie e mata-a. Esse esforço consciente, essa meditação consciente te dará muita visão de seu ser interno.

Recorda uma coisa: faz que cada momento seja completo. Vive cada momento como se não fora a haver outro. Solo então o completará. Sei consciente de que a morte pode vir em qualquer momento. Este pode ser o último. Sente que «se tiver que fazer algo, devo fazê-lo aqui e agora, *completamente!*».

- Contaram-me uma história sobre um general grego. Por alguma razão, o rei estava inimizado com ele. Havia uma conspiração na corte e era o aniversário do general. Estava celebrando-o com seus amigos. de repente, a primeira hora da tarde, chegou um emissário do rei e lhe disse ao general: «me perdoem, me faz difícil lhes dizer isso mas o rei decidiu que esta tarde, às seis em ponto, serão enforcado. Assim procurem estar preparado para as seis.»

Os amigos do general estavam ali; soava a música; havia bebida, comida e baile. Era seu aniversário. A mensagem trocou por completo o ambiente. Todos ficaram tristes. Mas o general disse: «Não lhes ponham tristes, porque esta vai ser a última festa de minha vida. Assim completemos o baile que estávamos dançando e completemos a festa que estávamos celebrando. Já não terei mais possibilidades, não poderemos completá-la no futuro. E não lhes despeçam de mim com este ambiente tão triste; se o fizerem, minha mente suspirará pela vida uma e outra vez, e a música interrompida e a festa suspensa se converterão em uma carga para minha mente. Não há tempo para interrompê-la agora.»

Por consideração a ele, seguiram dançando, mas se os fazia difícil. Ele era o único que dançava cada vez com mais energia; solo ele vivia a festa... mas outros não estavam pelo trabalho. Sua mulher chorava mas ele seguia dançando, seguia conversando com seus amigos. e estava tão contente que o mensageiro voltou com o rei e lhe disse: «Que homem mais estranho. ouviu a mensagem, mas não se entristeceu. O tirou que um modo muito diferente... absolutamente inconcebível. Está rendo e dançando, está de festa e diz que como estes momentos são os últimos e não tem futuro, não pode desperdiçados... tem que vivê-los.»



O próprio rei foi ver o que estava ocorrendo. Todos estavam tristes, chorando. Solo o general seguia dançando, bebendo, cantando. O rei lhe perguntou: «O que faz?»

O general respondeu: «Este foi o princípio que regeu minha vida: ser consciente em todo momento de que a morte pode chegar em qualquer instante. Graças a este princípio, vivi cada momento tão intensamente como era possível. Mas, naturalmente, hoje o deixastes tão claro... Estou-lhes agradecido porque até agora solo *pensava* que a morte pode chegar em qualquer instante. Era sozinho um pensamento. Em alguma parte, escondido, estava o pensamento de que não ia ocorrer no próximo instante. O futuro estava aí. Mas você privastes isso por completo de futuro. Esta tarde é, a última. A vida é tão curta que não posso postergá-la.»

O rei se impressionou tanto que se converteu em discípulo daquele homem. «Insígnia me! -disse-lhe, Isto é a alquimia. Assim é como deve vivê-la vida; isto é a arte Não te vou enforcar, mas sei meu professor. Insígnia me como viver o momento.»

Estamos sempre postergando. Esse adiamento se converte em um diálogo interior, em um monólogo interior. Não postergue. Vive aqui e agora. quanto mais viva no presente, menos necessitará essa constante atividade mental, esse constante pensar. Necessitará-o cada vez menos! Está aí por causa dos adiamentos e seguimos postergando-o tudo. Vivemos sempre no manhã, que nunca chega e não pode chegar; é impossível. O que chega é sempre o hoje, e nós seguimos sacrificando o hoje à manhã, que não existe. Então a mente segue pensando no passado, que já destruíste, que sacrificaste em altares de algo que ainda não chegou. E depois segue postergando as coisas para outros manhãs.

Segue pensando que o que te perdeste o conseguirá em algum momento futuro. Não o conseguirá! Essa constante tensão entre passado e futuro, esse constante perder o presente, é o ruído interior. Se não o parar, não pode cair no silêncio. Assim que o primeiro é tentar ser total em todo momento.

E outra coisa: sua mente é tão ruidosa porque sempre está pensando que os causadores são outros, que você não é responsável. E assim, segue pensando que em um mundo melhor -com uma esposa melhor, com um marido melhor, com filhos melhores, com uma casa melhor em um sítio melhor- tudo irá bem e você poderá ficar em silêncio. Crie que não está em silêncio porque tudo vai mal a seu redor, e assim como vais poder.

Se pensar deste modo, se esta for sua lógica, então esse mundo melhor nunca chegará a existir. Em todas este partes será o mundo, em todas estes partes serão seus vizinhos, e em todas estas partes serão as algemas e estes serão os maridos e estes serão os filhos. Pode criar a ilusão de que o céu existe em alguma parte, mas por toda parte encontra um inferno. Com este tipo de mente, tudo é um inferno. Essa *mente* é um inferno.

Um dia, o mulá Nasruddin e sua mulher retornavam a casa a altas horas da noite. Na casa tinham entrado ladrões, e mulher ficou a chiar. Depois lhe disse ao mulá:

-A culpa é tua! por que não fechou bem quando saímos?

Para então, toda a vizinhança se congregou. Era uma notícia sensacional. roubaram na casa do mulá! Todos o repetiam a coro. Um dos vizinhos disse:

-*Eu* já me esperava isso. Como é que você não? O que descuidado é.

Outro vizinho disse:

-Deixou as janelas abertas. por que não as fechou antes de sair de casa? .

Um terceiro disse:

-Esta fechadura parece danificada. por que não a trocou? E todos jogavam a culpa ao mulá Nasruddin.

Então ele disse:

-Um momento, por favor. A culpa não é minha.

e toda a vizinhança perguntou a coro:

-*E* de quem crie que é a culpa, se não ser tua?

-o que me dizem do ladrón, dijo? - o mulá.

A mente sempre joga a culpa a algum outro. A mulher culpa ao mulá Nasruddin, toda a vizinhança culpa ao mulá Nasruddin, e o pobre homem não pode jogar a culpa a nenhum dos presente, assim diz: «O que me dizem do ladrão?»

Sempre jogamos a culpa a outros. Isto te dá a ilusória sensação de que não obraste mau. Quem obrou mal é algum outro: X, E, Z... X esta atitude é uma de, as atitudes básicas de nossa mente. A culpa de todo a tem sempre outro, e se podemos encontrar um cabrito expiatório, ficamos tranqüilos; livramo-nos que um peso.

Para o que busca, esta mente não serve de nada; é um impedimento. Esta mente é o impedimento. Devemos nos dar conta de que, em qualquer situação, em qualquer circunstância, o responsável é  *você*  e ninguém mais. Se você for responsável, então algo se pode fazer. Se o responsável for algum outro, não se pode fazer nada.

Este é um conflito básico entre a mente religiosa e a mente irreligiosa. A mente irreligiosa sempre pensa que o responsável é algum outro. Que troquei a sociedade, que troquem as circunstâncias, que troquem as condições econômicas, que troque a situação política, que troque  *algo* , e tudo irá bem. Mas o trocamos todo um montão de vezes, e nada vai bem. A mente religiosa diz que, seja qual seja a situação, se sua mente for assim sempre estará no inferno, sua vida será um sofrimento. Nunca poderá alcançar o silêncio.

Carrega você com a responsabilidade. Sei responsável, porque então se poderá fazer algo. Solo pode fazer algo contigo mesmo. Não pode trocar a nenhuma outra pessoa do mundo, solo pode te trocar a ti mesmo. Esta é a única revolução possível. A única transformação possível é a própria. Mas isto solo se chega a considerar quando nos sentimos responsáveis

**Deixa De Tentar Ser Bom**

"O único pecado é a inconsciência e a única virtude é a consciência. O que não se pode fazer sem inconsciência é pecado.

O que solo se pode fazer mediante a consciência é virtude. É impossível cometer um assassinato se for consciente; é impossível ser violento em forma alguma... se for consciente. É impossível violar, roubar, torturar... todo isso é impossível se houver consciência. Solo quando a inconsciência prepondera, nas trevas da inconsciência, toda classe de inimigos penetram em ti.

Buda dizia: «Se houver luz em uma casa, os ladrões a evitam; e se o vigilante está acordado, os ladrões nem o tentam. e se houver gente andando e falando dentro, e os habitantes ainda não se ficaram dormidos, não é possível que os ladrões entrem, nem sequer lhes ocorre pensar nisso.»

Exatamente o mesmo ocorre contigo. É uma casa sem nenhuma luz. O estado ordinário do ser humano é o funcionamento mecânico: *Homo mechanicus*. Solo tem de humano o nome; pelo resto, é sozinho uma máquina adestrada e habilidosa, e algo que faça será errônea. e recorda, digo que *algo* que faça; nem sequer suas virtudes serão virtudes se estiver inconsciente. Como vais poder ser virtuoso estando inconsciente? detrás de sua virtude virá um grande, um enorme ego. Tem que ser assim.

Inclusive a santidade, praticada, cultivada com grande trabalho e esforço, é fútil. Porque não conduzirá simplicidade e não conduzirá humildade, e não conduzirá essa grande experiência do divino, que solo se dá quando o ego desapareceu. Viverá uma vida respeitável como santo, mas tão pobre como a de qualquer outro: podre por dentro, uma existência sem sentido por dentro. Isso não é vida, é sozinho vegetar. Seus pecados serão pecados, suas virtudes também serão pecados. Sua imoralidade será imoralidade, sua moralidade também será imoralidade.

Eu não ensino moralidade, nem ensino virtude... porque sei que sem - conscientiza-son sozinho pretensões, hipocrisias. Fazem-lhe falso. Não lhe liberam, não podem te liberar. Pelo contrário, aprisionam-lhe.

Só uma coisa é suficiente: a consciência é uma chave professora. Abre todas as fechaduras da existência. A consciência significa viver momento a momento, estar alerta, consciente de ti mesmo e consciente de tudo o que ocorre a seu redor em uma resposta momento a momento. É como um espelho, reflete. E reflete de um modo tão total que tudo o que se faz apoiando-se nesse reflexo está bem feito porque encaixa, está em harmonia com a existência. Em realidade não surge em ti, não é você o *fazedor*. Surge no contexto total: a situação, você e todo o resto participam disso. Dessa totalidade nasce o ato. Não é seu ato, você não decidiste fazê-lo assim. Não é tua decisão, não é tua idéia, não é seu caráter. Não o está fazendo você, solo está deixando ocorrer.

É como se saísse a passear a primeira hora da manhã, quando o sol ainda não saiu, e encontra uma serpente no caminho. Não há tempo para pensar. Solo pode refletir, não há tempo para decidir o que fazer e que não fazer. Salta imediatamente! Note na palavra *imediatamente*: não se perde nem um só instante; salta imediatamente

fora do caminho. Mais tarde, poderá te sentar sob uma árvore e pensar nisso: o que ocorreu, como o fez, e te pode dar um tapinha nas costas por havê-lo feito bem. Mas em realidade, você não o fez; é algo que ocorreu. Ocorreu em um contexto total. Você, a serpente, o perigo de morte, o esforço da vida por proteger-se... e mil e uma coisas mais, tudo forma parte. A situação total ocasionou o ato. Você sozinho foi um *médium*.

Agora bem, este ato *encaixa*. Você não é o fazedor. Em termos religiosos, poderíamos dizer que Deus o tem feito por meio de ti. Isso não é mais que uma maneira religiosa de falar, nada mais. O tudo atuou por meio da parte.

Isto é virtude. Nunca te arrependerá disso. E é um ato verdadeiramente liberador. Assim que ocorre, terminou. Fica outra vez livre para atuar; não levará essa ação na cabeça. Não passará a formar parte de sua memória psicológica. Não deixará nenhuma ferida em seu interior. Foi tão espontâneo que não deixará nenhum rastro. Este ato nunca se converterá em um *carma*. Este ato não deixará nenhuma marca em ti. O ato que se converte em um *carma* é o que não é um verdadeiro ato a não ser uma reação: algo que procede do passado da memória, do, pensamento. É você quem decide, quem escolhe. Não surge da consciência, mas sim da inconsciência. Então, tudo é pecado.

Toda minha mensagem é que necessita uma consciência, não um caráter. A consciência é o autêntico, o caráter é uma falsa entidade. O caráter é necessário para os que não têm consciência. Se tiver olhos, não necessita um fortificação para medir seu caminho, para andar a provas. Se pode ver, não tem que perguntar a outros onde está a porta.

O caráter é necessário porque a gente está inconsciente. O caráter é sozinho um lubrificante; ajuda-te a viver sua vida de um modo mais suave. George Gurdjieff dizia que o caráter é como um amortecedor, como os batentes dos vagões de trem. Entre cada dois vagões há batentes; se algo ocorrer, esses amortecedores impedem que os compartimentos choquem. Ou como os amortecedores dos carros: são moles para rodar com suavidade. Os moles absorvem, os choques, amortecem os choques. Isso é o caráter: um amortecedor de choques.

Às pessoas lhe diz que seja humilde. Se aprender a ser humilde, isso te serve de amortecedor de choques. Se aprender a ser humilde, poderá te proteger dos egos alheios. Não lhe farão tanto dano, porque é uma pessoa humilde. Se for egoísta, farão-lhe mal uma vez atrás de outra -o ego é muito sensível-, assim protege seu ego cobrindo-o com uma manta de humildade. É uma ajuda, dá-te uma certa suavidade. Mas não te transforma.

Meu trabalho consiste na transformação. Esta é uma escola alquímica. Quero que te transforme, da inconsciência à consciência, da escuridão à luz. Não posso te dar um caráter; solo posso te dar penetração, consciência. Eu gostaria que vivesse momento a momento, não seguindo uma pauta que te dou eu ou que te dá a sociedade, a igreja, o estado. Eu gostaria que vivesse seguindo sua própria e pequena luz da consciência, segundo sua própria consciência. Deve responder a cada momento. O

caráter significa que tem respostas preparadas para todas as questões da vida, assim quando se apresenta uma situação você responde segundo a pauta prefixada. Dado que responde com uma resposta preparada, isso não é uma verdadeira resposta, é sozinho uma reação. O homem de caráter reage, o homem de consciência responde: assimila a situação, reflete a realidade tal como é, e atua apoiando-se nesse reflexo. O homem de caráter reage, o homem de consciência atua. O homem de caráter é mecânico, funciona como um robô. Tem um ordenador em sua mente, cheio de informação; lhe pergunte algo e de seu ordenador sairá uma resposta já preparada.

Um homem de consciência simplesmente atua no momento, sem guiar-se pelo passado ou pela memória. Sua resposta tem uma beleza, uma naturalidade, e é uma resposta fiel à situação. O homem de caráter sempre fica curto, porque a vida está trocando constantemente; nunca é a mesma. E suas respostas são sempre as mesmas, nunca crescem. Não podem crescer, estão mortas.

Quando foi menino lhe disseram certas coisas; seguem aí. Você cresceu, a vida trocou, mas a resposta que lhe deram seus pais ou seus professores ou seus sacerdotes segue estando aí. E se algo ocorre, você funcionará segundo essa resposta que lhe deram faz cinquenta anos. E em cinquenta anos baixou muita água pelo Ganges. A vida é totalmente diferente.

Dizia Heráclito que não pode te banhar duas vezes no mesmo rio. E eu te digo que não pode te banhar no mesmo rio nenhuma só vez; o rio flui muito rápido.

O caráter está estagnado; é um charco de água suja. A consciência é um rio.

Por isso eu não dou a minha gente nenhum código de conduta. Dou-lhes olhos para ver, uma consciência para refletir, um ser como um espelho para, responder a qualquer situação que se presente. Não lhes dou informação detalhada sobre o que terá que fazer e o que não terá que fazer. Não lhes dou dez mandamentos. E se começar a lhes dar mandamentos, não pode te parar em dez, porque a vida é muito mais complexa.

Nas escrituras budistas há trinta e três mil regras para o monge budista. Trinta e três mil regras! Para cada possível situação que possa apresentar-se têm uma resposta preparada. Mas como vais recordar trinta e três mil regras de conduta? E um homem que seja o bastante preparado para recordar trinta e três mil regras de conduta será sempre o bastante preparado para encontrar uma maneira de sair-se delas; se não quiser fazer uma coisa, encontrará uma saída; se quer fazer uma coisa, encontrará uma saída.

ouvi contar que a um santo cristão um homem regou na cara porque aquele dia, em seu sermão matutino, havia dito: «Jesus' diz que se alguém lhes pegar em uma bochecha, ofereçam-lhe a outra.» E o homem queria pô-lo a prova, assim que lhe pegou, pegou-lhe com força em uma bochecha. E o santo foi verdadeiramente fiel a sua palavra: apresentou-lhe a outra bochecha. Mas aquele homem era um caso: pegou-lhe ainda mais forte na outra bochecha. Então se levou uma surpresa: o santo saltou sobre ele e começou a lhe pegar com tanta força que o homem disse: «Mas o que faz? É um santo, e esta mesma manhã dizia que se alguém te pegar em uma bochecha, deve lhe oferecer a outra.»

-Sim -disse o santo-. Mas não tenho uma terceira bochecha, e Jesus se deteve aí. Agora sou livre. Agora vá fazer o que quero. Jesus não tem mais informação sobre o tema.

Ocorreu exatamente o mesmo em vida do Jesus. Em uma ocasião disse a um discípulo: «Perdoa sete vezes.» E o discípulo disse: «Vale.» A maneira em que disse «vale» fez suspeitar ao Jesus, que então disse: «Quero dizer que perdões setenta e sete vezes.» O discípulo se desconcertou um pouco, mas disse: «Vale... porque os números não terminam com o setenta e sete. O que acontece o setenta e oito? Então serei livre, poderei fazer o que quiser.»

Quantas regras pode impor às pessoas? É estúpido, absurdo. Essa é a maneira que tem a gente de ser religiosa, e mesmo assim não é religiosa. Sempre encontram uma maneira de sair-se das regras de conduta e os mandamentos. Sempre podem encontrar uma saída pela porta traseira. E o caráter pode te dar, como máximo, uma pseudo máscara tão fina como a pele; nem sequer como a pele: basta arranhar um poquito a seus sãs e encontrarão à besta escondida detrás. Na superfície parecem belos, mas solo na superfície.

Eu não quero que sejam superficiais; quero que troquem de verdade. Mas uma autêntica mudança só se produz no centro de seu ser, não na circunferência. O caráter é como pintar a circunferência; a consciência é a transformação do centro.

No momento que começa a ver seus estes defeitos começam a cair como folhas secas. E então, já não terá que fazer nada mais. vendo-os é suficiente. Quão único faz falta é ser consciente de seus defeitos. Com essa consciência, começam a desaparecer, evaporam-se.

Um só pode seguir cometendo os mesmos enganos se for inconsciente deles. Quando a gente é inconsciente segue cometendo os mesmos enganos, e embora tente trocar seguirá cometendo o mesmo engano com alguma outra forma, em alguma outra variante Os tem que todos os tamanhos e formas! Pode intercambiá-los, substituir uns por outros, mas não pode te liberar deles porque no fundo você não vê que isso seja um defeito. Pode que outros lhe digam isso, porque eles o vêem...

Por isso todo mundo se considera a si mesmo tão belo, tão inteligente, tão virtuoso, tão santo... e ninguém mais está de acordo. A razão é bem singela: olha aos outros e vê sua realidade, mas no referente a ti mesmo mantém ficções, formosas ficções. Tudo o que sabe de ti mesmo é mais ou menos um mito; não tem nada que ver com a realidade.

Assim que a gente vê seus próprios defeitos, produz-se uma mudança radical. Por isso todos os Budas de todas as épocas ensinaram uma só coisa: consciência. Não lhe ensinam caráter; o caráter o ensinam os sacerdotes, os políticos, mas não os Budas. Os Budas lhe ensinam consciência, mas não conscientiza moral.

Esta consciência moral é uma sacanagem que lhe fazem outros; outros lhe dizem ou que está bem e o que está mau. Colocam-lhe idéias à força, e lhe colocam isso desde que é muito pequeno. Quando é tão inocente, tão vulnerável, tão delicado que existe a

possibilidade de deixar rastro em ti, de deixar uma impressão. Condicionaram-lhe desde o começo mesmo. A este condicionamento o chamam «consciência» e essa consciência domina sempre toda sua vida. A consciência moral é uma estratégia da sociedade para te escravizar.

Os Budas ensinam consciência. Esta consciência significa que não tem que aprender de outros o que está bem e o que está mau. Não há necessidade de aprender de ninguém, solo tem que ir para dentro. A viagem ao interior é suficiente: quanto mais aprofunde, mais conscientiza se libera. Quando chega ao centro está tão cheio de luz que a escuridão desaparece.

Quando acende a luz em sua habitação não tem que empurrar à escuridão para que saia. A presença da luz é suficiente, porque a escuridão é sozinho a ausência de luz. O mesmo são todas suas loucuras e insensatezes.

Um homem vestido do Adolf Hitler vai ao psiquiatra.

-Como pode ver, não tenho problemas -diz-. Tenho o exército mais capitalista do mundo, todo o dinheiro que quero e todos os luxos que alguém possa imaginar.

-Então, o que lhe preocupa? -pergunta o psiquiatra.

-É minha mulher -diz o homem-

Acredita que é a senhora do Martínez.

Não te ria do pobre homem. Não é outro a não ser você.

Um homem vai à alfaiataria e vá a, um tipo pendurado de um braço no centro do teto.

-O que faz esse aí? -pergunta.

-Ora, não faça conta -diz o alfaiate-. Crie-se uma lâmpada.

- E por que não lhe diz que não o é? -pergunta o assombrado cliente.

-Como? -replica o alfaiate-. e trabalhar às escuras?

Assim que sabe que está louco, deixa de estar louco. Este é o único critério de prudência. Assim que sabe que é ignorante, volta-te sábio.

O oráculo do Delfos declarou que Sócrates era o homem mais sábio do mundo. Uns quantos correram a dizer-lhe ao Sócrates.

-te alegre, já pode estar satisfeito! O oráculo do Delfos há dito que é o homem mais sábio do mundo.

-Que tolice! -disse Sócrates-. Eu sozinho sei uma coisa: que não sei nada.

A gente estava desconcertada. Voltaram para templo e lhe disseram ao oráculo:

-Você diz que Sócrates é o homem mais sábio do mundo, mas ele o nega. Diz que, pelo contrário, é um completo ignorante. Diz que solo sabe uma coisa: que não sabe nada.

O oráculo pôs-se a rir e disse:

-Por isso declarei que é o homem mais sábio do mundo.

Precisamente porque sabe que é um ignorante.

As pessoas ignorantes se acreditam souberam. As pessoas loucas se acreditam as mais cordas de todas.

Forma parte da natureza humana o estar sempre olhando para fora. Olhamos a todos, exceto a nós mesmos; por isso sabemos mais dos outros que de nós mesmos. De nós mesmos não sabemos nada. Não somos testemunhas do funcionamento de nossa própria mente, não vigiamos nosso interior.

É preciso dar um giro de cento e oitenta graus. Nisso consiste a meditação. Tem que fechar os olhos e começar a olhar princípio só verá escuridão e mais. E muitas pessoas se assustam e se apressam a sair, porque fora há luz.

Sim, fora há luz, mas essa luz não te vai iluminar, essa luz não te vai ajudar nada. Necessita luz interior, uma luz que tem sua origem em seu próprio ser, uma luz que não se pode apagar nem sequer com a morte, uma luz que é eterna. E você a tem, o potencial está aí. Nasce com ela, mas a está mantendo oculta na parte de atrás; nunca a miras.

E como olhaste por volta de fora durante séculos, durante muitas vidas, converteu-se em um hábito mecânico. Inclusive quando dorme, olha seus sonhos... sonhos que são reflexos do exterior. Quando fecha os olhos, começa a ter ensoñaciones ou a pensar; isso significa que segue interessado em outros. Isto se converteu em um hábito tão crônico que nem sequer ficam pequenos intervalos, pequenas janelas que dêem ao interior de seu ser, por onde possa ter um vislumbre do que é.

Ao princípio é um grande esforço, é árduo, é difícil... mas não é impossível. Se está decidido, se te comprometeste à exploração interior, cedo ou tarde ocorrerá. Solo tem que seguir escavando, tem que seguir lutando com a escuridão logo passará ao outro lado da escuridão e entrará no reino da luz. E essa luz é autêntica luz, muito mais autêntica que a luz do solo a da lua, porque todas as luzes que estão fora são temporários; solo duram um certo tempo. Inclusive o sol morrerá algum dia. Não só os abajures pequenos esgotam seus recursos e se apagam pela manhã; inclusive o sol, com seus imensos recursos, está morrendo dia a dia. cedo ou tarde se converterá em um buraco negro. Morrerá e não sairá dele nada de luz. Por muito que dure sua vida, não é eterno. A luz interior é eterna; não tem princípio nem fim.

Não me interessa te dizer que te libere de seus defeitos, que seja bom, que melhores seu caráter... não, absolutamente. Não me interessa nada seu caráter. O único que me interessa é sua consciência.

te faça mais alerta, mais consciente. Aprofunda cada vez mais em ti mesmo até que encontre o centro de seu ser. Está vivendo na periferia, e na periferia sempre há turbulências. quanto mais aprofunda, major é o silêncio que prepondera e nestas experiências de silêncio, luz, alegria, sua vida começa a deslocar-se para uma dimensão diferente. Os enganos, os equívocos, começam a desaparecer.

Assim não se preocupe pelos enganos, os equívocos e os defeitos. Preocupa-se de uma só coisa, de um só fenômeno. Concentra toda sua energia em um único objetivo: *como* te fazer mais consciente, como despertar mais. Se puser toda sua energia nisso, tem que ocorrer, é inevitável. É um direito que tem por nascimento.



A moral se ocupa das boas qualidades e as más qualidades. Um homem é bom -segundo a moral- quando é honrado, sincero, autêntico, digno de confiança.

O homem de consciência não só é bom, é muito mais. Para o homem bom, a bondade o é tudo; para o homem de consciência, a bondade é sozinho um subproduto. Assim que te faz consciente de seu próprio ser, a bondade te segue como uma sombra. Já não é necessário fazer nenhum esforço por ser bom; a bondade se converte em seu modo de ser. É bom, como as árvores são verdes.

Mas o «homem bom» não é necessariamente consciente. Sua bondade é o resultado de um grande esforço, está lutando com suas más qualidades: a tendência a roubar, a deslealdade, a insinceridade, a violência. No homem bom seguem existindo, solo que reprimidas; podem fazer erupção em qualquer momento.

O homem bom pode transformar-se em um homem mau com muita facilidade, sem nenhum esforço... por que todas essas más qualidades estão aí, solo que entorpecidas, reprimidas apoiado no esforço. Se deixar de esforçar-se, imediatamente farão erupção em sua vida. E as boas qualidades são sozinho cultivadas, não naturais. esforçou-se muito por ser honrado e sincero, por não mentir... mas foi um grande esforço e isso cansa.

O homem bom está sempre sério, porque tem medo de todas as más qualidades que reprimiu. E está sério porque no fundo deseja que lhe honrem por sua bondade, que lhe premiem. O que deseja é ser respeitável.

A maioria dos que chamam Santos são sozinho «homens bons».

Só existe uma maneira de transcender do «homem bom», e é contribuir mais conscientiza a seu ser. A consciência não é algo que se possa cultivar; está já aí, solo terá que despertá-la. Quando está totalmente acordado, tudo o que faça será bom, e o que não faça é mau.

O homem bom tem que fazer imensos esforços para fazer o bem e evitar o mal. O mal é uma tentação constante para ele. É uma eleição: em todo momento deve escolher o bem e não escolher o mal. Por exemplo, um homem como o mahatma Gandhi... era um homem bom: toda sua vida se esforçou por estar no lado do bem. Mas aos setenta anos de idade ainda tinha sonhos sexuais, que lhe produziam muita angústia. «Em minhas horas de vigília, posso me manter completamente livre do sexo. Mas o que posso fazer quando estou dormido? Tudo o que reprimo durante o dia volta a surgir de noite.»

Isto demonstra uma coisa: que isso não se foi a nenhuma parte, que segue dentro de ti, aguardando. Assim que te relaxa, assim que deixa de fazer esforço -e ao dormir tem pelo menos que te relaxar e deixar de te esforçar por ser bom-, todas as más qualidades que tinha estado reprimindo começarão a encher seus sonhos. Seus sonhos são seus desejos reprimidos.

O homem bom está em constante conflito. Sua vida não é uma vida alegre; não pode rir cordialmente, não pode cantar, não pode dançar. Está julgando-o tudo constantemente. Sua mente está cheia de condenações e julgamentos. E como ele se esforça tanto por ser bom, julga a outros segundo os mesmos critérios. Não pode te

aceitar tal como é; solo pode te aceitar se cumprir suas exigências de bondade. E como não pode aceitar às pessoas tal como é, a condenação. Todos seu Santos se incharam a condenar a todo mundo; segundo eles, todos são pecadores.

Não são estas as qualidades do homem autenticamente religioso. O homem autenticamente religioso não tem julgamentos nem condenações. Solo sabe uma coisa: que nenhum ato é bom e nenhum é mau... a consciência é boa e a inconsciência é má. O inconsciente pode inclusive fazer algo que a todo mundo parece bom, mas para o homem religioso não é bom. E pode fazer algo mau, e todos lhe condenarão *exceto* o homem religioso. Ele não pode te condenar, porque não é consciente; necessita compaixão, não julgamento, não condena. Não merece o inferno, ninguém merece o inferno.

Quando se chega a um ponto de absoluta consciência, já não é questão de escolher... simplesmente, faz algo e é boa. Faz-a inocentemente, como sua sombra quando te segue, sem esforço. Se você correr, a sombra corre; se te parar, a sombra se para... mas não há esforço por parte da sombra.

Ao homem de consciência não lhe deve considerar sinônimo de homem bom. É bom... mas de um modo muito diferente, de um ângulo muito diferente. Não é bom porque esteja *tentando* ser bom; é bom porque é consciente. Iene a consciência, o mal, o mau, todas essas palavras condenatórias, desaparecem como desaparece a escuridão ao chegar a luz.

As religiões decidiram ficar reduzidas a simples sistemas morais. São códigos éticos; são úteis para a sociedade, mas não são úteis para ti, não são úteis para o indivíduo. São conveniências criadas pela sociedade. Naturalmente, se todo mundo começasse a roubar, a vida se faria impossível; se todos comessem a mentir, a vida se faria impossível; se todos fossem desonestos, não poderia existir.

assim, no nível mais baixo, a moral é necessária para a sociedade; é uma utilidade social, mas não é uma revolução religiosa.

Não te dê por satisfeito sendo simplesmente bom. Recorda: tem que chegar a um ponto no que não tenha nem que pensar o que é bom e o que é mau. Sua mesma consciência, leva-te para o que é bom. Não há repressão. Eu não diria que o mahatma Gandhi foi um homem de consciência; solo foi um homem bom... e se esforçou a fundo por ser bom. Não duvido de suas intenções, mas estava obcecado pela bondade.

Um homem de consciência não está obcecado por nada, não tem obsessões. Está depravado, em calma, tranqüilo, em silêncio e sereno. Tudo o que floresce em seu silêncio é bom. É sempre bom. Vive em uma consciência sem eleições.

Assim deve chegar mais à frente do conceito corrente de homem bom. Não será bom nem será mau. Simplesmente estará alerta, consciente, acordado, e tudo o que venha depois será bom. Dito de um modo diferente: na consciência total alcança a qualidade da divindade, e o bem é sozinho um pequeno subproduto da divindade.

As religiões lhe vieram ensinando a ser bom para que um dia possa encontrar a Deus. Isso não é possível. Nenhum homem bom encontrou a divindade. Eu ensino

justo o inverso: encontra a divindade, e o bem virá por si só. E quando o bem vem por si só, possui uma beleza, uma graça, uma simplicidade, uma humildade. Não pede nenhuma recompensa nem aqui nem na outra vida. Ele mesmo é sua própria recompensa.

## **EXPERIMENTOS DE OBSERVAÇÃO**

As pessoas só se fixam em outros; nunca se incomodam em observar-se a si mesmos. Todo mundo está observando -essa é a forma mais superficial de observar- o que faz o outro, o que tem posto o outro, o aspecto que tem o outro... Todo mundo observa; observar não é nada novo que tenha que introduzir em sua vida. Solo terá que aprofundar, apartar o olhar de outros e dirigi-la para seu próprio interior: seus sentimentos, seus pensamentos, seus estados de ânimo e por último para o observador mesmo

Um judeu vai sentado em um trem, em frente de um sacerdote. -me diga, reverendo -pergunta o judeu-. por que leva você o pescoço da camisa ao reverso?

-Porque sou um pai -responde o sacerdote.

-Eu também sou pai, e não levo o pescoço agarrei-dice o judeu. -Ah, mas é que eu sou pai de milhares -diz o sacerdote. -Então -replica o judeu-, talvez deveria levar a reverso as calças.

A gente se fixa muito em todos outros.

Dois amigos saem a dar um passeio. de repente começa a chover.

-Rápido -diz um-. Abre seu guarda-chuva.

-Não servirá de nada -diz seu amigo-. Meu guarda-chuva está cheio de buracos.

-Então, por que o trouxeste?

-Não pensei que fora a chover.

É fácil referir-se dos atos ridículos de outros, mas te referiste alguma vez de ti mesmo? Nunca te encontraste fazendo algo ridículo? Não, você não te fixa nada em ti mesmo. Solo te fixa nos de mais, e isso não serve de nada.

## **te situe Na Intemporalidad**

Se puser diante de ti um relógio com ponteiro dos segundos e fixas o olhar no ponteiro dos segundos, levará-te uma surpresa: não pode seguir te lembrando por completo dele nem um minuto. Pode que agüente quinze segundos, vinte segundos, e

se esquece. Perde-te em alguma outra idéia... e de repente te lembra do que estava tentando recordar. Manter continuamente a consciência durante um minuto é difícil, assim terá que ter presente que não é um jogo de meninos. Quando tenta ser consciente das pequenas coisas da vida, tem que recordar que se esquecerá muitas vezes. Distrairá-te com outra coisa e irá longe. Quando voltar a te lembrar, não se sinta culpado; essa é uma das armadilhas.

Se começar a te sentir culpado, não poderá retornar à consciência que estava praticando. Não há necessidade de sentir-se culpado. É natural. Não sinta remorso; é natural, e ocorre a todos os buscadores. Aceita-o, como natural. Do contrário, verá-te apanhado no remorso, em te sentir culpado de não poder te lembrar nem durante uns poucos minutos, e seguirá te esquecendo.

O professor jainita Mahavira foi o primeiro homem da história que calculou que se um homem pode lembrar-se, manter-se consciente de modo contínuo durante quarenta e oito minutos seguidos, com isso basta... ficará iluminado, ninguém poderá impedir-lhe Só quarenta e oito minutos... mas é tão difícil manter-se durante tão só quarenta e oito segundos! Há tantas distrações.....

### **Nada de culpa, nada de arrependimento. Assim que recorde**

que esqueceste o que estava fazendo, simplesmente volta para isso. Simplesmente retorna e começa a trabalhar de novo não ponha-se a chorar pelo leite derramado, que isso é uma estupidez.

Levará-te tempo, mas pouco a pouco te dará conta de que vai mantendo alerta durante períodos mais largos, pode que durante um minuto inteiro, talvez dois minutos. E é tal a alegria de ter estado consciente durante dois minutos... Mas não fique apanhado na alegria, não pense que chegaste a alguma parte. Isso se converteria em uma barreira. É a pauta típica quando um se perdeu: balanças um pouco e te crie que chegaste a casa.

Segue trabalhando pouco a pouco, com paciência. Não há pressa; tem toda a eternidade a sua disposição. Não trate de ganhar velocidade. A impaciência não te servirá de nada. A consciência não é como as flores sazonais; que crescem em seis semanas e depois desaparecem. A consciência é como os cedros do Líbano, que demoram séculos em crescer mas duram milhares de anos e se elevam para o céu a alturas de cinquenta, de sessenta metros.

A consciência cresce muito devagar, mas cresce. Solo terá que ter paciência.

À medida que cresce, começará a sentir muitas coisas que não havia sentido nunca. Por exemplo, começará a sentir que leva em seu corpo muitas tensões das que nunca te tinha dado conta, porque são tensões sutis. Agora que sua consciência está aí, pode sentir essas tensões tão sutis, tão delicadas. assim, cada vez que sinta uma tensão no corpo, relaxa essa parte. Se todo seu corpo está depravado, sua consciência crescerá mais depressa, porque essas tensões são impedimentos.

À medida que sua consciência cresce ainda mais, surpreenderá-te descobrir que não só sonha quando está dormido; há uma corrente subterrânea de sonhos incluso quando está acordado. Discorre por debaixo de sua estado de vigília. Fecha os olhos

um momento e verá acontecer algum sonho, como uma nuvem pelo céu. Mas solo quando te faz um pouco mais consciente é possível ver que quando está acordado não está verdadeiramente acordado. O sonho está flutuando aí... a gente o chama «sonhar acordado». Se se relaxarem um momento em sua poltrona e fecham os olhos, o sonho se impõe imediatamente. Começam a pensar que foram escolhidos presidentes do país, ou que estão fazendo grandes obra... ou qualquer outra coisa que no mesmo momento de sonhá-la-se sabe que é um absurdo. Não é presidente do país, mas mesmo assim o sonho tem algo que lhe faz continuar apesar de ti. A consciência te fará consciente das capas de sonhos em sua estado de vigília. Gessos sonhos começarão a dispersar-se, como quando leva uma luz a uma habitação escura e a escuridão começa a dispersar-se.

### **O Toque Invisível**

Faça o que faça -andar, te sentar, comer ou, se não estar fazendo nada, simplesmente respirar, descansar, te relaxar na erva-, não esqueça nunca que é um observador.

Esquecerá-o uma e outra vez. Perderá-te em algum pensamento, em alguma sensação, em alguma emoção, em algum sentimento... algo pode te distrair e fazer que deixe de observar. Recorda, e volta correndo a seu centro de observação.

Converte-o em um processo interior, contínuo. Surpreenderá-te como troca toda a qualidade de sua vida. Eu posso mover uma mão sem observar nada, e também posso mover a mão observando absolutamente todo o movimento de dentro. Os movimentos

são completamente diferentes. O primeiro movimento é um movimento de robô, mecânico. O segundo movimento é um movimento consciente. E quando é consciente sente sua mão de dentro; quando não é consciente, solo conhece a mão desde fora.

Conhece sua cara só de te olhar ao espelho, do exterior, porque não é um observador. Se começar a observar, sentirá sua cara de dentro... e essa é toda uma experiência, te olhar a ti mesmo de dentro. Então, pouco a pouco, começam a ocorrer coisas estranhas. Os pensamentos desaparecem, os sentimentos desaparecem, as emoções desaparecem, e há um silêncio que te rodeia. É como uma ilha em meio de um oceano de silêncio. É um observador, como se uma chama iluminasse do centro de seu ser, irradiando todo seu ser.

Ao princípio será sozinho uma experiência interior. Pouco a pouco, verá que essa radiação se estende para fora de seu corpo, que esses raios chegam a outras pessoas. Surpreenderá-te e te sobressaltará que outras pessoas, se forem um pouco sensíveis, dêem-se conta imediatamente de que algo as há meio doido, algo que não era visível. Por exemplo, se te está observando a ti mesmo... basta com que caminhe

detrás de outra pessoa, te observando a ti mesmo, e é quase seguro que essa pessoa se voltará de repente para olhar, sem motivo aparente. Quando te está observando a ti mesmo, sua vigilância começa a irradiar e acaba tocando à pessoa que vai diante de ti. E esta, ao notar que a há meio doido algo invisível, voltará-se a olhar: «O que acontece?» E você está tão atrás que, nem sequer poderia tocá-la com a mão.

Pode Tentar um experimento: alguém está dormindo e você sinta a seu lado, te observando a ti mesmo, e a pessoa despertará de repente, abrirá os olhos e olhará a seu redor como se alguém a houvesse meio doido.

Pouco a pouco, também você será capaz de sentir o contato através dos raios. É o que Sei chama «a vibração». Não é uma coisa inexistente. A outra pessoa o sente; você também sentirá que há meio doido à outra pessoa.

A palavra «tocar» se utiliza de um modo muito significativo. Pode usá-la sem compreender o que significa dizer «fui meio doido» pela outra pessoa. Pode que esta não te diga nenhuma palavra. Pode passar simplesmente a seu lado. Possivelmente te olhe uma só vez aos olhos E você se sente «meio doido» por essa pessoa. Não é sozinho uma palavra... ocorre de verdade., E depois, esses raios seguirão estendendo-se para a gente, os animais, as árvores, as rochas.. e um dia verá que está tocando todo o universo de dentro.

## Vipassana

O sistema da Buda era o vipassana. Vipassana significa ser testemunha. e ele descobriu um dos melhores métodos, o método de observar sua respiração... simplesmente, observar sua respiração.

Respirar é um fenômeno tão simples e natural, e se realiza vinte e quatro horas ao dia. Não tem que fazer nenhum esforço. Se repetir um mantra, terá que fazer algum esforço, terá que te forçar. Se disser: «Ramo, Ramo, Ramo», terá que te esforçar continuamente. E muitas vezes se esquecerá. Além disso, a palavra «Ramo» também pertence à mente, e nada que seja da mente pode te levar além da mente.

Buda descobriu um método completamente diferente. Basta observando sua respiração... o fôlego que entra, o fôlego que sai.

Há quatro coisas que se devem observar. Sente-se em silêncio e começa por ver a respiração, por sentir a respiração. A primeira coisa é o fôlego que entra. Depois, quando o fôlego entrou, detém-se um momento... é um momento muito breve, mas se detém uma fração de segundo; essa é a segunda coisa que terá que observar. Depois, o fôlego dá a volta e sai; essa é a terceira coisa que terá que observar. E uma vez mais, quando o fôlego saiu de tudo, detém-se durante uma fração de segundo; essa é a quarta coisa que terá que observar. Então, o fôlego começa a entrar de novo... esse é o círculo da respiração. Se pode observar estes quatro aspectos, ficará surpreso, assombrado do milagre de um processo tão simples... porque a mente não intervém.

Observar não é uma qualidade da mente. Observar é a qualidade da alma, da consciência. Observar não é um processo mental absolutamente. Quando observa, a mente se detém, deixa de existir. Sim ao princípio te distrairá muitas vezes e a mente entrará e começará a jogar a seus jogos de sempre. Mas quando recordar que te distraíste, não há necessidade de sentir-se culpado ou arrependido... simplesmente, reata a observação, volta a observar uma e outra vez sua respiração. Pouco a pouco, pouco a pouco, a mente interferirá cada vez menos.

E quando for capaz de observar sua respiração durante quarenta e oito minutos seguidos, ficará iluminado. Isto te vai surpreender. Só quarenta e oito minutos? Porque te parece que não é muito difícil... só quarenta e oito minutos! Pois é muito difícil.

Em só quarenta e oito segundos, cairá muitas vezes vítima da mente. Tenta-o com um relógio diante; ao princípio não poderá te manter vigilante nem sessenta segundos. Em só sessenta segundos, em um minuto, cairá dormido muitas vezes. Se esquecerá de observar... a observação e a vigilância ficarão esquecidas. Alguma idéia te levará longe, muito longe. E de repente te dará conta... olhará o relógio e verá que aconteceram dez segundos. Durante dez segundos não esteve vigiando.

Mas pouco a pouco, pouco a pouco... é questão de tino; não é questão de prática, mas sim de tino... pouco a pouco irá absorvendo. Porque esses poucos momentos nos que está vigilante são de uma beleza tão deliciosa, de uma alegria tão tremenda, que uma vez que tenha saboreado esses poucos momentos quererá voltar uma e outra vez... sem mais motivo que pelo gozo de estar aí, presente ante a respiração.

Recorda, não é o mesmo processo que se faz no ioga. No ioga, o processo se chama *pranayam*; é um processo completamente diferente, de fato é o contrário do que Buda chama vipassana. No *pranayam* faz aspirações profundas, lhe -enche o peito com todo o ar possível, absorvendo cada vez mais oxigênio; depois vazias os pulmões todo o possível, expulsando todo o dióxido de carbono. É um exercício físico... é bom para o corpo, Mas não tem nada que ver com o vipassana.

No vipassana não tem que trocar o ritmo de sua respiração natural. Não tem que fazer. inalações largas e profundas; não tem que exalar de maneira diferente da normal. Deixa que seja absolutamente normal e natural. Toda sua consciência tem que estar em um ponto, observando.

E se pode observar sua respiração, também pode começar a observar outras coisas. Ao andar pode observar que está andando, ao comer pode observar que está comendo. E por fim chega um momento no que pode observar que está dormido. O dia em que possa observar que está dormido te verá transportado a outro mundo. O corpo segue dormindo, e dentro segue ardendo uma luz brilhante. Sua vigilância se mantém sem perturbações. Durante as vinte e quatro horas do dia haverá uma corrente subterrânea de vigilância. Você segue fazendo coisas... para o mundo exterior, nada trocou, mas para ti trocou tudo.

Um professor Zen estava tirando água do poço, e um devoto que. tinha ouvido falar dele e vinha desde muito longe para vê-lo perguntou:

-Onde posso encontrar a Fulano, o professor deste monastério?

Pensava que aquele homem tinha que ser um servente, que tirava água do poço. Como vai Buda a trazer água do poço? Como vai Buda a limpar o chão?

- O professor pôs-se a rir e disse:

-Eu *sou* a pessoa que anda procurando.

O devoto não podia acreditar, e disse:

-ouvi falar muito de ti, mas jamais imaginei tirando água do poço.

-Pois isso era o que fazia antes de me iluminar -disse o professor-. Tirar água do poço, cortar lenha... Isso é o que fazia antes e é o que sigo fazendo. Sou muito eficiente nessas duas coisas: tirar água do poço e cortar lenha. Vêem comigo. Quão seguinte vou fazer é cortar lenha. me observe.

-Mas então, que diferença há? -perguntou o homem-.

antes de te iluminar fazia essas duas coisas, depois da -iluminação segue fazendo as mesmas duas coisas. Que diferença há? O professor pôs-se a rir.

-A diferença é interior. Antes o fazia tudo dormido; agora

faço-o tudo conscientemente, essa é a diferença. As atividades são as mesmas, mas eu já não sou mesmo. O mundo é o mesmo, mas eu não sou o mesmo. E como já não sou o mesmo, o mundo tampouco é o mesmo para mim.

A transformação tem que ser interior: Essa é a autêntica renúncia: o mundo de antes desaparece porque o ser de antes desapareceu.

## **O Turno De noite**

Os fenômenos do sonho e da observação são coisas totalmente diferentes. Tenta fazer uma coisa: Todas as noites, quando for dormir, quando estiver já médio dormido e médio acordado, te afundando cada vez mais no sonho, repete: “vou poder recordar que isto é um sonho”

Segue repetindo-o até que fique dormido. Demorará uns quantos dias, mas te levará uma surpresa: uma vez que esta idéia penetra no subconsciente, poderá observar o sonho como tal sonho. Então já não tem poder sobre ti. Pouco a pouco, à medida que sua vigilância se faz mais intensa, os sonhos vão desaparecendo. São muito tímidos; não gostam de ser observados. Solo existem na escuridão do subconsciente. À medida que a vigilância contribui com luz eles começam a desaparecer.

Segue fazendo o mesmo exercício e poderá te liberar dos sonhos. E te vais surpreender: livrar-se dos sonhos tem muitas implicações. Se os sonhos desaparecerem, o falatório de sua mente durante o dia será menor do que era antes. Em segundo lugar, estará mais no momento... não no futuro nem no passado. Em terceiro lugar, suas ações serão mais totais.



Sonhar é uma enfermidade. É necessária porque o homem está doente. Mas se se pode prescindir por completo dos sonhos, adquire-se um novo tipo de saúde, uma nova visão parte de sua mente subconsciente se voltará consciente, com o que terá uma individualidade mais forte. Faça o que faça, nunca te arrependerá, porque o terá feito com tanta consciência que o arrependimento carece de relevância.

A vigilância é a maior magia que se pode aprender, porque pode iniciar a transformação de todo seu ser.

Quando começar a observar seus sonhos, descobrirá que existem cinco tipos de sonhos. O primeiro tipo de sonhos é puro lixo... e milhares de psicanalistas trabalham sozinho com este lixo. É completamente inútil. Estes sonhos ocorrem porque ao longo de todo um dia de trabalho se acumula muito lixo. Assim como o corpo acumula pó e precisa de dar um banho para se limpar, também a mente acumula pó do mesmo modo. E não há maneira de lhe dar um banho à mente, assim que a mente dispõe de um mecanismo automático para desprender-se de todo o pó e o lixo. Estes sonhos não são mais que o pó levantado, do que a mente se está despreendendo, e este primeiro tipo de sonhos constitui a maior parte dos sonhos, quase noventa por cento. Quase noventa por cento dos sonhos são simplesmente pó que a mente joga fora. Não os preste muita atenção. E pouco a pouco, à medida que cresce sua consciência, será capaz de ver que é sozinho pó.

O segundo tipo de sonhos é uma espécie de desejo completo. Existem muitas necessidades, necessidades naturais, mas os sacerdotes e os chamados professores religiosos envenenaram sua mente. Não lhe permitem satisfazer nem sequer suas necessidades básicas. Condenaram-na por completo, e a condenação penetrou em ti. Por isso tem fome de muitas necessidades... essas necessidades têm que satisfazer-se, e o segundo tipo de sonhos não é outra coisa que o cumprimento desses desejos. Tudo o que negaste a seu ser por culpa dos sacerdotes e os envenenadores a mente trata de satisfazê-lo em sonhos, de um modo ou outro.

Mas terá que atender à necessidade, não ao significado. O significado corresponde à mente consciente, a necessidade é do subconsciente... e assim é como aparece o segundo tipo de sonhos. Você segue reprimindo suas necessidades, assim que a mente as satisfaz em sonhos. Tem lido grandes livros e foste envenenado pelos pensadores, que moldaram sua mente segundo certos padrões. Já não está aberto à existência mesma; as filosofias lhe cegaram, e você começou a reprimir suas necessidades. Então estas necessidades saem à flutuação, saem à superfície nos sonhos, porque o subconsciente não sabe de filosofias. O subconsciente não sabe nada de significados, nem de intenções. O subconsciente só sabe uma coisa: o que se necessita para que seu ser fique satisfeito. Então o subconsciente, impõe seu próprio sonho. Este é o segundo tipo de sonhos; possuem muito significado, que terá que compreender e meditar. Porque o subconsciente está tratando de te comunicar: «Não seja tolo, sofrerá por isso. E não mate de fome a seu ser. Não seja suicida, e não siga cometendo um lento suicídio matando suas necessidades.»

Recorda: os desejos são da mente consciente; as necessidades, do subconsciente. E a distinção é muito importante, tem muito significado que terá que entender.

Os desejos são da mente consciente. O subconsciente não sabe nada de desejos, ao subconsciente não lhe preocupam os desejos. O que é um desejo? Um desejo é algo que sai de seu pensamento, de sua formação, de seu condicionamento. Você gostaria de ser presidente, do país... ao subconsciente isso não lhe importa. O subconsciente não tem nenhum interesse em ser presidente do país, ao subconsciente, solo lhe interessa a maneira de chegar a ser uma unidade orgânica e satisfeita mas a mente consciente diz: «Tem que ser presidente, e se para chegar a presidente tem que sacrificar seu amor, pois o sacrifica. Se tiver que sacrificar seu corpo, sacrifica-o. Se tiver que sacrificar o descanso, sacrifica-o. O primeiro é chegar a ser presidente.» Ou reunir uma grande fortuna, isso também é da mente consciente. O subconsciente não entende de fortunas, o subconsciente só conhece o natural. Não o afeta a sociedade; é como os animais, como os pássaros, como as árvores. O subconsciente não foi condicionado pela sociedade, pelos políticos. Segue em estado puro:

Escuta os sonhos do segundo tipo e medita sobre eles. Comunicarão-lhe suas necessidades. Satisfaz as necessidades e não se preocupe pelos desejos. Se de verdade quer ser feliz, satisfaz as necessidades e não se preocupe pelos desejos. Se quiser desdita reprime as necessidades e segue os desejos.

**Assim é como chegaste a ser um desgraçado. É um fenômeno muito simples; tanto se for feliz como se é desventurado, o fenômeno é muito simples. Um homem que atende a suas necessidades e as segue é como um rio que flui por volta do mar. O rio não diz «terá que fluir para o este ou para o oeste»; simplesmente procura o caminho. Ir para o este ou para o oeste dá no mesmo. O rio que flui por volta do mar não tem desejos; solo conhece suas necessidades. Por isso os animais parecem tão felizes. Não têm nada e são felizes? E você, que tem tantas coisas, é tão desventurado? Até os animais lhe superam em beleza e em felicidade. O que é o que acontece? Os animais não têm uma mente consciente que controle e manipule o subconsciente; não estão divididos.**

O segundo tipo de sonhos pode te revelar muitas coisas. Com o segundo tipo começa a trocar sua consciência, começa a trocar sua conduta, começa a trocar seus padrões de vida. Escuta a suas necessidades, a tudo o que diga o subconsciente.

Recorda sempre isto: o subconsciente tem razão, porque possui a sabedoria dos tempos. Você viveste milhões de vidas; a mente consciente pertence a esta vida. foi

moldada nas escolas e universidades, e pela família e a sociedade em que nasceste... em que nasceste por acaso. Mas o subconsciente conta com todas as experiências de todas suas vidas. Tem a experiência de quando foi uma rocha, tem a experiência de quando foi uma árvore, tem a experiência de quando foi animal... carga contudo, com todo o passado. O subconsciente é enormemente sábio, e a mente consciente é enormemente tola. Tem que sê-lo, porque a mente consciente é sozinho desta vida, muito pequena, sem experiência. É muito infantil. O subconsciente é sabedoria eterna. Ihe escute.

Todo o psicanálise do Ocidente está fazendo isto e só isto: escutar ao segundo tipo de sonhos e trocar seus padrões de vida de acordo com .isso. E o psicanálise ajudou a muita gente. Tem suas limitações, mas ajudou porque ao menos esta parte, escutar ao segundo tipo de sonhos, faz sua vida mais relaxada, menos tensa.

Depois existe um terceiro tipo de sonhos. O terceiro tipo de sonhos é uma comunicação do súper consciente. O segundo tipo de sonhos é uma comunicação do subconsciente. É muito estranho ter sonhos do terceiro tipo, porque perdemos todo contato com o super consciente. Mas mesmo assim seguem chegando, porque o super consciente é teu. Pode haver-se convertido em uma nuvem e subido ao céu, pode haver-se evaporado, pode estar a muita distância, mas ainda segue ancorado a ti.

A comunicação do super consciente é algo muito estranho. Solo quando te volta muito, muito alerta, solo então começará a senti-la. Em outros casos, perderá-se entre o pó que a mente expulsa em sonhos e entre os desejos cumpridos com os que a mente segue sonhando... coisas incompletas, reprimidas. Mas quando te faz consciente, é como um diamante que brilha: Absolutamente diferente das pedras que o rodeiam.

Quando puder sentir e encontrar um sonho que procede do super consciente, observa-o. Medita sobre ele, porque se converterá em seu guia, guiará-te até seu professor. Guiará-te ao modo de vida mais adequado para ti, guiará-te à disciplina correta. Esse sonho se converterá em um guia interior. Com a mente consciente pode encontrar um professor, mas o professor não será mais que um professor. Com o subconsciente pode encontrar um professor, mas o professor não será mais que um amante... apaixonará-te por certa personalidade, de certo tipo. Mas solo o super consciente pode te guiar ao professor adequado. Então já não é um professor; já não fica assanhado com o que diz, não fica assanhado com o que é. Pelo contrário, seu super consciente lhe guia e este homem é o adequado para ti, este homem te proporcionará a possibilidade de crescer, este homem pode converter-se na terra em que acréscimo.

Existe também um quarto tipo de sonho, que procede das vidas passadas. Não é muito estranho; dá-se muitas vezes. Mas em seu interior todo é um barulho; não pode fazer distinções. Não está aí para fazer distinções.

No Oriente trabalhamos muito com este quarto tipo de sonho. Graças a este tipo de sonho demos com o fenômeno da reencarnação. Graças a este tipo de sonho vai fazendo pouco a pouco consciente de suas vidas passadas, move-te para trás

no tempo. Então muitas coisas começam a trocar em ti, porque se pode recordar, embora seja em um sonho, quem foi em sua vida anterior, muitas coisas perderão seu sentido e outras muitas coisas adquirirão significado. Trocará todo o padrão, trocará seu *gestalt*.

Como acumulou muitas riquezas em uma vida passada, morreu sendo o homem mais rico do país e renasceu como mendigo... e agora está fazendo outra vez o mesmo nesta vida. de repente, *a gestalt* troca. Se pode recordar o que fez e como tudo ficou em nada... se pode recordar muitas vidas, as muitas vezes que tem feito o mesmo uma e outra vez... É como um disco de gramofone rajado, um círculo vicioso: volta a começar igual e termina igual... Se pode recordar umas quantas vistas, surpreenderá-te descobrir que nunca tem feito nada novo. Uma e outra vez acumulou riqueza; uma e outra vez tentou adquirir poder político; uma e outra vez adquiriu muitos conhecimentos. Uma e outra vez te apaixonou, e uma e outra vez padeceu os mesmos sofrimentos que o amor conduz. Quando vir esta repetição, como vais seguir sendo o mesmo? Esta vida se transfigura de repente. Não pode seguir rodando pelo mesmo rastro.

Por isso no Oriente a gente leva milênios perguntando-se «Como sair desta roda da vida e a morte?». Parece ser a mesma roda, parece a mesma história uma e outra vez... uma repetição. Se não souber, pensa que está fazendo coisas novas e te ilude. Mas eu vejo que estiveste fazendo as mesmas coisas uma e outra vez.

Nada é novo na vida. É uma roda; move-se sobre a mesma rodada. Como se esquece do passado, parece-te lhe apaixonone. Mas assim que recorda, toda a excitação desaparece. E quando chega esta lembrança vem o *sannyas*.

O *sannyas* é um esforço por sair-se da rodada, é um esforço por saltar da roda. Quer dizer se a gente mesmo: «Já basta. Já não vou participar mais no mesmo absurdo de sempre. Saio-me.» O *sannyas* é um rechaço perfeito da roda... não é sair-se da sociedade, mas sim de sua própria roda interior de vida e morte.

Este é o quarto tipo de sonhos.

E por fim existe um quinto e último tipo de sonho. O quarto tipo te leva para trás, a seu passado; o quinto tipo te leva para frente, ao futuro. É estranho, muito estranho; solo se dá muito de vez em quando, quando está extremamente vulnerável, aberto, flexível. O passado dá uma sombra e o futuro também dá uma sombra, reflete-se em ti. Se pode te fazer consciente de seus sonhos, algum dia te fará também consciente desta possibilidade... de que o futuro lhe olhe. de repente se abre uma porta e o futuro estabelece comunicação contigo.

Estes são os cinco tipos de sonhos. A psicologia moderna solo compreende o segundo tipo, e muitas vezes o confunde com o primeiro tipo. Os outros três tipos são quase desconhecidos.

Se meditar e te faz consciente de seu ser interior em sonhos, ocorrerão muitas coisas mais. A primeira: pouco a pouco, quanto mais consciente seja de seus sonhos, menos convencido estará da realidade de suas horas de vigília. Por isso os hindus dizem que o mundo é como um sonho.

Mas agora mesmo, o que ocorre é o contrário. Como está tão convencido da realidade do mundo em suas horas de vigília, quando sonha te parece que também esses sonhos são reais. Ninguém sente quando sonha, que o sonho é irreal... quando sonha, tudo parece perfeito, parece absolutamente real. Naturalmente, pela manhã dirá que solo foi um sonho... mas isso não importa, porque agora está funcionando outra mente. *Esta* mente não foi testemunha; *esta* mente só ouviu o rumor. Esta mente consciente que se acordada pela manhã diz que tudo foi um sonho, esta mente não foi testemunha de nada, assim que como pode esta mente dizer nada? Solo ouviu um rumor.

É como se estivesse dormido e há duas pessoas falando perto, e como falam muito alto você ouve em sonhos algumas palavras daqui e outras de lá, que deixam uma impressão embaralhada. Isto é o que ocorre. Enquanto o subconsciente cria sonhos e leva a cabo uma tremenda atividade, a mente consciente está dormida e só ouça o rumor, e pela manhã diz. «Tudo é falso. Solo foi um sonho.»

Agora mesmo, sempre que sonha sente que é absolutamente real. Inclusive as coisas absurdas parecem reais, as coisas ilógicas parecem reais, porque o subconsciente não sabe de lógica. Em um sonho vai andando por um caminho, vê vir um cavalo, e de repente o cavalo já não é um cavalo, o cavalo se converteu em sua mulher. Já sua mente não lhe acontece nada, não pergunta «Como é possível? O cavalo se converteu de repente em minha mulher!». Não se cria nenhum problema, não surgem dúvidas. O subconsciente não conhece a dúvida. Inclusive um fenômeno assim de absurdo é acreditado; está convencido de sua realidade.

Justo o contrário ocorre quando te faz consciente dos sonhos e sente que são verdadeiros sonhos: nada é real, solo é teatro mental, um psicodrama. Você é o cenário, você é os atores e você é o autor. Você é o diretor e você é o produtor e você é o espectador... não há ninguém mais, é sozinho uma criação da mente. Quando te faz consciente disso, todo mundo que existe quando está acordado troca de qualidade. Então vê que também aqui ocorre o mesmo. Em um cenário maior, mas o sonho é o mesmo.

Os hindus chamam a este mundo *maia*., Dizem que é ilusório, onírico, uma criação da mente. O que querem dizer com isso? Querem dizer que é irreal? Não, não é irreal; mas quando sua mente se mescla nele, cria um mundo irreal próprio. Não vivemos no mesmo mundo; cada um vive em seu próprio mundo. Há tantos mundos como mente. Quando os hindus dizem que esses mundos são *maia*, querem dizer que a realidade mais a mente é *maia*. A realidade, o que é, não a conhecemos. A realidade mais a mente é ilusão, *maia*.

Quando alguém chega a despertar de tudo, a converter-se em um Buda, então conhece a realidade *sem* mente. Então é a verdade, o *brahman*, o definitivo. Acrescenta a mente, e todo se converte em sonho, porque a mente é o que cria os sonhos. Sem a mente, nada pode ser um sonho; solo fica a realidade, em sua pureza cristalina.

A mente é como um espelho. No espelho se reflete o mundo. Esse reflexo não pode ser real, esse reflexo é sozinho um reflexo. Quando o espelho já não está, o reflexo desaparece; agora pode ver o real. Uma noite de lua enche, e o lago está em silêncio, e a lua se reflete no lago, e você trata de agarrar a lua. Isso é o que todos estiveram fazendo durante muitas vidas: tentar agarrar a lua no espelho do lago. E é obvio, nunca o obtiveste; não pode obtê-lo, é impossível. Terá que esquecer do lago e olhar exatamente em direção contrária. Aí está a lua. A mente é o lago no que o mundo se converte, em Ilusório. Dá no mesmo que sonhe com os olhos fechados ou com os olhos abertos: se a mente estiver aí, tudo o que ocorre é um sonho.

Isto é o primeiro do que te dá conta se meditar sobre os sonhos.

E o segundo do que te dá conta é de que é uma testemunha: o sonho está aí, mas você não forma parte dele. Não é parte de sua mente, é uma transcendência. Está na mente mas não é a mente. Olha através da mente, mas não é a mente. Utiliza a mente, mas não é a mente. de repente, é uma testemunha, e não é uma mente.

E esta ser testemunha é a última compreensão, a definitiva. Então dá no mesmo que o sonho ocorra quando está dormido ou que ocorra quando está acordado: você segue sendo testemunha. Segue no mundo, mas o mundo já não pode penetrar em ti. As coisas estão aí, mas a mente não está nas coisas e as coisas não estão na mente. de repente aparece a testemunha e tudo troca.

É muito singelo uma vez que conhece o truque. De outra maneira, parece muito difícil, quase impossível. Como estar acordado enquanto sonha? Parece impossível, mas não o é. Levará-te de três a nove meses se cada noite, quando te vais dormir, enquanto vai ficando dormido, tenta te manter alerta e observar.

Mas recorda: não tente estar alerta em sentido *ativo*; assim não conseguiria ficar dormido. Deve ser uma alerta passiva: solta natural, relaxada, olhando *sozinho* pela extremidade do olho. *Não* terá que ser muito ativo; solo uma alerta passiva, não muito concentrada. *Como se* estivesse sentado à borda do rio e o rio vai fluindo e você simplesmente o olha. Nisto se demora de três a nove meses. de repente, um dia, o sonho vai caindo sobre ti *como* um pano de fundo escuro, *como* Uma cortina escura, *como se* se tivesse posto o sol e fora cayendou a noite. instala-se a todo seu redor, mas no mais profundo segue ardendo uma chama. Está observando em silêncio, passivo. Então começa o mundo dos sonhos. desenvolvem-se muitos dramas, muitos psicodramas, e você segue observando. Pouco a pouco, vai manifestando a distinção: agora pode ver que classe de sonho é. E de repente, um dia te dá conta de que é igual quando está acordado. Não há diferença qualitativa. Todo mundo se tornou ilusório. E quando o mundo é ilusório, solo a testemunha é real.

## Epílogo

## Pendurando De um Fio

Na Índia se conta uma antiga história:

Um grande sábio enviou a seu principal discípulo a corte do rei Janak para que o jovem aprendesse algo que lhe faltava.

O jovem dizia:

-Se você não pode me ensinar, como vai poder me ensinar esse Janak? Você é um grande sábio; ele é sozinho um rei. O que sabe ele da meditação e a consciência?

-Você segue minhas instruções -disse-lhe o grande sábio-. Vá a ele, te incline ante ele; não seja egoísta, pensando que você é um *sannyasin* que ele é um vulgar pai de família, que ele vive no mundo, que é mundano e você é espiritual. te esqueça de todo isso. Você envio com ele para que aprenda algo, assim de momento ele é seu professor. E eu sei, lhe tentei ensinar isso mas não pode compreendê-lo porque para compreendê-lo necessita um contexto diferente. A corte do Janak e seu palácio lhe darão o contexto adequado. Você vê lá, te incline ante ele. Durante estes poucos dias, ele me representará. . . .

Desde muito má vontade, o jovem *foi* a corte. Era um *brahmin*, da casta mais alta! E o que era aquele Janak? Era rico, tinha um grande reino, mas o que podia lhe ensinar a um *brahmin*? Os *brahmins* sempre pensam que podem ensinar às pessoas. E Janak não era um *brahmin*, era um *kshatriya*, a casta jaqueta da Índia. Os considera inferiores aos *brahmins*; os *brahmins* são os primeiros, os principais, a casta mais alta. Inclinarse ante aquele homem? Jamais se tinha feito tal coisa! Um *brahmin* inclinándose ante um *kshatriya* é algo que vai contra a mentalidade a Índia.

Mas o professor o havia dito, assim terei que fazê-lo. Foi a contra gosto, e a contra gosto se inclinou. E ao inclinarse sentia muito irritado com seu professor porque aquela situação de ter que inclinar-se ante o Janak lhe resultava desagradável. Uma formosa mulher estava dançando na corte, e a gente bebia vinho, e Janak estava sentado com aquele grupo. Ao jovem aquilo lhe parecia imperdoável... mas mesmo assim se inclinou.

Janak se pôs-se a rir e disse:

-Não é preciso que te incline ante mim se te parecer tão imperdoável. E não tenha tantos prejuízos antes de me haver experiente. Seu professor me conhece bem, e por isso te enviou aqui. Enviou-te para que aprenda algo, mas esta não é maneira de aprender.

O jovem respondeu:

-Não me importa. Ele me enviou e eu vim, mas amanhã pela manhã me partirei porque não acredito que aqui possa aprender nada. De fato, se aprender algo de ti, terei esbanjado toda minha vida. Não vim a aprender a beber vinho e ver dançar a belas mulheres, e todo este desenfreio...

Janak sorriu e disse:

-Pode partir pela manhã. Mas já que vieste e está tão cansado, pelo menos descansa esta noite e pela manhã poderá ir. E quem sabe... a noite poderia ser o contexto da aprendizagem para o que seu professor enviou a mim.

Aquilo lhe pareceu muito misterioso. Como ia a noite a lhe ensinar algo? Mas bom, tinha que passar ali a noite, assim mais valia não armar muito alvoroço. ficou. O rei ordenou que lhe preparassem a habitação mais formosa do palácio, a mais luxuosa. Acompanhou ao jovem, encarregou-se de todo o referente a seu jantar e sua cama, e quando o jovem se deitou, Janak se retirou.

Mas o jovem. não pôde dormir em toda a noite, porque ao olhar para cima viu uma espada desembainhada que pendurava de um fio muito fino justo em cima de sua cabeça. Aquilo era muito perigoso: em qualquer momento, a espada podia cair e matar ao jovem; assim que ficou acordado toda a noite, vigiando para poder evitar a catástrofe em caso de que se produzira. Pela manhã, o rei lhe perguntou:

-Era cômoda a cama?, era cômoda a habitação? -Cômoda? -exclamou o jovem. Tudo era cômodo... mas e a espada? por que me fez essa sacanagem? foi muito cruel!

Estava cansado, tinha vindo a pé do longínquo *ashram* de meu professor, no bosque, e você me gasta essa brincadeira tão cruel. O que é isso de pendurar uma espada de um fio tão fino? Tinha medo de que soprasse uma ligeira brisa e acabasse comigo. Não vim aqui para suicidarme.

O rei disse:

-Quero te perguntar uma coisa. Estava tão cansado que te teria ficado dormido com muita facilidade, mas não pudeste dormir. O que ocorreu? O perigo era grande, era questão de vida ou morte. Por isso te manteve acordado, alerta. Esse é meu ensino. Já pode ir. Mas se quiser.! pode ficar uns dias e me observar. ..

»Embora estava sentado aqui na corte, enquanto dançava uma formosa mulher, eu estava alerta à espada que pendura sobre minha cabeça. É invisível. Seu nome é morte. Eu não olhava à mulher.

Assim como você não pôde desfrutar de do luxo de sua habitação, eu não bebia vinho. Era consciente da morte, que pode chegar em qualquer momento. Sou consciente da morte em todo momento. Por isso vivo em um palácio e mesmo assim sou um ermitão. Seu professor me conhece e me compreende. E também compreende o que eu compreendo.

Por isso te enviou aqui. Se viver aqui uns quantos dias, pode observar por sua conta.

Quer saber como te fazer mais consciente? te faça mais consciente da precariedad da vida. A morte pode chegar em qualquer momento. Pode chamar a sua porta no próximo instante. Pode seguir inconsciente se crie que vais viver eternamente, mas como pode viver inconsciente se a morte estiver sempre rondando? É impossível! Se a vida for momentânea, uma borbulha de sabão que com uma espetada desaparece para sempre, como pode seguir inconsciente?



Aplica consciência a todos seus atos.

Em ti existem dois planos: o plano da mente e o plano da nomen. Ou dito com outras palavras: o plano no que vive na periferia de seu ser e o plano no que está no centro de seu ser. Todo círculo tem um centro; pode sabê-lo ou não. Pode que nem sequer suspeite que existe um centro, mas tem que havê-lo. É uma periferia, é um círculo... existe um centro. Sem o centro, não pode existir; existe um núcleo de seu ser.

Nesse centro é já um Buda, não que chegou a casa. Na periferia, está no mundo: na mente, em sonhos, em ansiedades, em mil e um jogos. e você é as duas coisas.

Tem que haver momentos nos que vê que durante uns breves instantes foste um Buda: a mesma graça, a mesma consciência, o mesmo silêncio; o mesmo mundo de beatitudes, de bênção, de bem-aventurança. Haverá momentos, vislumbres de seu centro. Não podem ser permanentes; uma e outra vez, será arrojado de novo à periferia. E se sentirá estúpido, triste, frustrado, sentirá que te perde o sentido da vida... porque existe em dois planos: o plano da periferia e o plano do centro.

Mas pouco a pouco irá fazendo capaz de te mover da periferia ao centro e do centro à periferia com toda soltura, como faz ao entrar e ao sair de sua casa. Não cria nenhuma dicotomia. Não diz: «Estou fora da casa, assim que como vou entrar na casa?» Não diz: «Estou dentro da casa, assim que como vou sair da casa?» Fora faz sol, faz um tempo agradável; sintase no jardim. Começa a fazer cada vez mais calor e você começa a suar. Já não é agradável, começa a resultar incômodo; simplesmente te levanta e entra na casa. Ali se está fresco, não se esta incômodo. Agora o agradável é estar dentro da casa. E segue entrando e saindo.

Do mesmo modo, um homem de consciência e conhecimento se move da periferia ao centro e do centro à periferia. Nunca fica fixo em nenhum sítio. Do mercado ao monastério, de ser extrovertido a ser introvertido; move-se continuamente porque essas são suas duas asas. Não estão enfrentadas uma com outra. Claro que estão equilibradas em direções opostas; tem que ser assim. Se as duas asas estivessem no mesmo lado, o pássaro não poderia voar para o céu. Têm que estar equilibradas, têm que estar em direções opostas, mas seguem pertencendo ao mesmo pássaro e servem ao mesmo pássaro. Seu exterior e seu interior são suas asas.

Isto terá que recordá-lo perfeitamente, porque existe uma possibilidade: a mente tende a ficar fixa. Há pessoas que estão fixas no mundo materialista; não podem sair dele; dizem que não têm tempo para a meditação; dizem que embora tivessem tempo, não saberiam meditar e não acreditam que pudessem meditar. Dizem que são mundanos. Como vão meditar? São materialistas. Como vão meditar? Dizem: «Por desgraça, somos extrovertidos. Como poderíamos ir para dentro?» escolheram uma só asa. E é obvio, se isso lhes produzir frustração, é natural. Com uma só asa, tem que haver frustração.

E também há pessoas que se fartam do mundo e escapam fora dele, vão aos monastérios e à a Himalaya, fazem-se *sannyasins*, monges, vivem em solidão, impõem-se uma vida de introversão. Fecham os olhos, fecham todas suas portas e janelas, convertem-se em macacadas do Leibnitz, sem janelas... e então se aborrecem.

No mundo materialista estavam fartos, estavam cansados, frustrados. Aquilo era como um manicômio, não podiam encontrar repouso. Tinham muitas relações e muito poucas férias, não dispunham de espaço para ser eles mesmos. Foram caindo em armadilhas, perdendo seu ser cada vez se voltavam mais materialistas e menos espirituais. Estavam perdendo a direção. Estavam perdendo a consciência mesma de seu ser. Escaparam. Escaparam porque estavam fartos, frustrados. Agora tentam viver sozinhos, uma vida de introversão... e cedo ou tarde se aborrecem. De novo escolheram outra asa, mas outra vez é uma só asa. Esta é uma vida assimétrica, desproporcionada. Têm cansado de novo na mesma falácia, mas no pólo oposto. ...,

Eu não sou partidário nem do um nem do outro. Eu gostaria que adquirissem a capacidade de estar no mundo materialista e mesmo assim meditar. Eu gostaria que lhes relacionassem com a gente, que amassem, que lhes movessem em milhões de relações, porque as relações lhe enriquecem... e que mesmo assim fossem capazes de fechar as portas e tomar umas férias de todas as relações... para poder lhes relacionar também com seu próprio ser.

te relacione com outros, mas te relacione também contigo mesmo. Ama a outros, mas te ame também a ti. Sal fora! O mundo é belo, está cheio de aventuras, é uma provocação, enriquece-te. Não perca essa oportunidade. Cada vez que o mundo chame a sua porta e te chame, sal ao exterior. Sal sem medo. Não há nada que perder e pode ganhá-lo tudo. Mas não te perca. Não saia e te perca. Volta para casa de vez em quando. te esqueça às vezes do mundo; há momentos para a meditação.

Cada dia, se quer estar equilibrado, deve equilibrar o exterior e o interior. Deben pensar o mesmo, para que nunca fique descompensado por dentro.

A isto se referem os professores zen quando dizem: «Caminha pelo rio, mas não deixe que a água te toque os pés.» Vive no mundo, mas não seja do mundo. Pode estar no mundo, mas não permita que o mundo esteja em ti. Quando entra em casa, está em casa... como se o mundo inteiro tivesse desaparecido.

Hotei, um professor zen, estava de passagem por uma aldeia. Era uma das pessoas mais formosas que jamais tenham pisado na terra. A gente o conhecia como O Buda que ri, porque todo o tempo estava rendo. Mas às vezes se sentava sob uma árvore nesta aldeia estava sentado sob uma árvore com os olhos fechados e não ria, nem sequer sorria, estava completamente em calma e recolhido. Alguém lhe perguntou:

-Como é que não te ri, Hotei?

Ele abriu os olhos e respondeu:

-Estou-me preparando.

que lhe tinha perguntado não entendeu a resposta.

-O que quer dizer com isso de que te está preparando?

-Tenho que me preparar para a risada. Tenho que me dar um descanso. Tenho que entrar e me esquecer do mundo para poder voltar rejuvenescido e rir de novo.

Se de verdade quer rir, terá que aprender a chorar. Se não poder chorar, se não ser capaz de derramar lágrimas, será incapaz de rir. Um homem de risadas é também um homem de lágrimas... assim está equilibrado. Um homem bem-aventurado é também um homem de silêncio. Um homem enlevado é também um homem centrado. As duas coisas vão unidas. E desta unidade de polaridades nasce um ser equilibrado. E esse é o objetivo.

Tradução (utilizando delta translator) e formatação

Advaita Samtusti

[a\\_r\\_z\\_@terra.com.br](mailto:a_r_z_@terra.com.br)

Go Provisão estuda mecânica  
Quântica , PNL .  
Whatzapp : 65 9 96320674

