

O Livro do Ego

Osho

Introdução

- A O ego é um icebergue. Derreta-o. Derreta-o com amor profundo, para que desapareça e se torne parte do Oceano.
- A simplicidade não é um desafio à altura do ego; ao contrário da dificuldade e da impossibilidade, que representam o desafio supremo.
- A dimensão do ego é mensurável e pode ser conhecida através da dimensão dos desafios que aceitamos.
- A simplicidade representa a morte do ego.
- O Homem aspira a ascender hierarquicamente em tudo o que se envolve.
- A própria psicologia está orientada de forma a fortalecer o ego.
- Os psicólogos empenham-se a demonstrar que o Homem precisa de construir um ego forte.
- Assim, a educação é um programa que serve para nos tornar ambiciosos através da dicotomia do castigo e recompensa, conduzindo numa determinada direcção.
- Os pais condicionam os filhos a pensar que, acaso não se consigam afirmar, serão inúteis.
- O homem simples é visto como um simplório inútil. A simplicidade nunca foi um objectivo da sociedade, nem pode ser um objectivo porque todos nascemos simples!
- As crianças são simples, mas cedo são corrompidas pelas ideias dos pais, professores, padres e políticos.
- Todos fazem questão de enfatizar o que uma pessoa deve ser ou não.
- Somos um ser, não precisamos de nos tornar noutra pessoa, que é um interminável caminho.
- O Homem nunca disse: “cheguei ao ponto mais alto da minha vida” porque o Homem anda sempre em círculos.
- Há sempre alguém superior a nós.
- A vida é multidimensional. É impossível ser melhor em todas as direcções.
- O ego é a doença do homem.
- Devemos estar à vontade com nós mesmos e aceitar o nosso próprio ser.
- “Tornar-se alguém” é a doença, e “ser” é a saúde.
- O ego não passa de uma fantasia.
- A morte chega sempre antes da realização do ego.

1. O EGO

O que é o ego

- O ego é o oposto do verdadeiro ser. Nós não somos o ego.
- O ego é uma ilusão criada pela sociedade.
- Quando nascemos éramos um ser autêntico, mas foi criado um falso ser a partir daí.

- Em torno de um nome erguem-se ambições e condicionamentos.
- O ego alimenta o desejo e a vontade de ser o primeiro em tudo.
- Os que procuram a verdade têm de começar a ignorar o que a sociedade lhes foi dizendo.
- Ninguém sabe nada sobre nós, tudo que disseram sobre nós é falso.
- Escolher o ego é escolher frustração, sofrimento e tristeza.
- Recuperar a inocência é escolher paz, silêncio e felicidade.

As Crianças não nascem com ego

- As crianças não nascem com ego, o ego é inculcido.
- Os bebês nunca dizem “Estou com fome”, mas sim “o João tem fome”
- Não têm qualquer noção do eu.
- A denominação do “eu” marca o início do funcionamento de uma energia distinta.
- Esse “eu” quer crescer, quer engrandecer.
- Quer subir cada vez no mundo das hierarquias.
- Não têm qualquer noção do eu
- A denominação do “eu” marca o início do funcionamento de uma energia distinta.
- Esse “eu” quer crescer, quer engrandecer
- Quer subir cada vez mais no mundo das hierarquias
- Todos os esforços são feitos no sentido de atingir um estatuto superior
- Vivemos na senda de um sonho, que torna o “eu” cada vez maior
- O ego humano é a origem de todos os problemas
- A comparação contínua face a terceiros gera sentimento de falhanço e mágoa
- Milhões de coisas nos podem magoar, mas não são essas coisas, mas o ego.
- O ego treme constantemente de medo porque tem consciência do artifício que é.
- O ego manifesta-se através de vários jogos. Todos os jogos, são jogos do ego.
- Todos se esforçam por subir na vida, os demais para fazer tropeçar quem tenta subir.
- O ego foi inculcido pela sociedade e professores.
- O ego é a maior de todas as mentiras. O ego prende as pessoas a uma espera constante.
- O ego não sente alegria no presente, porque apenas existe no passado e no futuro, que não existem.
- O ego só existe na não-existência.

A noção de um centro separado é a raiz do ego

- Quando a criança nasce não possui um centro próprio, está unida.
- Na nossa profundidade não somos individual: somos Universal.
- O nosso nome não passa de uma ficção. Quando chegámos ao mundo não tínhamos nenhum nome.
- Mas o nome é uma ficção útil e necessária.

- Ao mergulharmos profundamente na nossa existência, tanto o nome como a noção do “eu” desaparecem.

Funcionamos constantemente através do ego, ou existem momentos em que nos libertamos dele?

- Sendo o ego uma ficção, há momentos que nos conseguimos libertar.
- Uma ficção exige manutenção constante porque está constantemente a ruir.
- Toda a vida as pessoas aproximaram a ficção da verdade.
- O ego de um mendigo é frágil porque não tem dinheiro que o fortaleça.
- Tudo que fazemos na nossa vida é como escrever na água.
- Mas mesmo assim continuamos a erguer castelos nas nuvens.
- O sono profundo e isento de sonhos é uma morte menor.
- Sushupti - sono isento de sono.
- O sono é muito valioso, não devemos menosprezar.
- O sexo, o amor, é a segunda maior fonte de experiências destituídas de ego.
- Mas tem sido destruída pelas condenações dos padres.
- No climáx mais alto do sexo, convertemo-nos em energia pura, desaparecendo o ego.
- O tantra optou pelo caminho mais curto, e agradável! Ao contrário do ioga.
- Os padres são mediadores entre Deus e nós, por isso o seu poder.
- O cientista tomou o lugar do padre, pois descobre formas de alcançar o poder oculto das forças da Natureza.
- O padre liga as pessoas a Deus, o cientista liga as pessoas à Natureza.
- O padre antes de ser mediador tem de quebrar as ligações individuais e privadas com Deus.
- O padre ganhou poder, as pessoas perderam amor e vida e encheu-se de sentimentos de culpa.
- Deus não nos enviou para um mundo sem chaves.
- O ego tem de ser reconhecido insistindo em estados de fusão com a existência.
- Em momentos de grande perigo o ego desaparece por sua conta.
- Sempre que o perigo se acerca a mente pára.
- A mente só funciona quando não existe perigo. O perigo torna-nos espontâneos.
- Mas as pessoas são diferentes, e este fenómeno pode acontecer noutras circunstâncias que não situações de perigo (p.e. apreciar a beleza da Natureza)
- Graças a estes momentos a religião ainda não morreu.

Existem 3 “entidades” dentro de si

1ª Entidade - Personalidade, o ego

- Personalidade = per + sona (através da máscara + som)
- Sobreponemos várias máscaras, como as camadas de uma cebola
- Retirando uma máscara, surge sempre outra. Tantas!

- Já as colecionamos há muito tempo, todas se revelaram úteis, pois precisamos de mudar constantemente.
- A 1ª entidade foi atribuída pela sociedade, a política, o padre, os pais e os pedagogos.
- As máscaras são tantas e mudam tão rapidamente que acabamos por perder a confiança em nós mesmos.
- Não sabemos qual a nossa verdadeira face, porque nenhuma é verdadeiramente nossa.
- Nascemos como Buda e vivemos uma mentira.
- As máscaras foram impostas por outrens, nem sequer perguntaram ou pediram opinião. Foi imposta violentamente e à força.
- O mundo não nos é exterior. Nós somos o mundo. Onde formos, continuaremos a ser quem somos.
- A verdadeira mudança é interior. Melhorar a nossa vida também é uma mentira.
- Quanto mais bela a personalidade mais difícil largá-la.
- A transformação está em abandonar por completo a personalidade e não em insistir no seu aperfeiçoamento.
- A mentira não se pode tornar verdade. A própria busca da verdade também advém da mentira.
- A verdadeira exploração não é económica ou política, mas sim psicológica.
- Ser explorado psicologicamente é não poder ser autêntico.
- Só respeitamos os papéis que as pessoas assumem.

2ª Entidade - O corpo material, o animal de cada um

- É a parte reprimida, instintiva e inconsciente.
- Revela-se em situações em que perdemos o autocontrolo
- Esta identidade é mais autêntica, e não é falsa.
- As religiões condenam a nossa herança selvagem como a origem de todo o pecado.
- É mais profunda mas não abaixo do consciente.
- Não há nada de errado com o que é selvagem.
- O Homem foi o único animal afectado pela anormalidade.
- Invejamos a felicidade das crianças por isso condenamos a infantilidade.
- O adulto está congelado, estagnado e moribundo, arrasta-se em vez de viver.
- Devemos juntar-nos à 2ª entidade, mas não é a última.

3ª Entidade - É a face original, a verdadeira

- É o nível de Buda, a consciência pura e una.

- A 1ª entidade é social, a 2ª natural, a 3ª divina
- A face social não é inútil, nem a face natural, mas é preciso que a 3ª exista, é preciso manter o contacto com a fonte, com as raízes.
- A fonte tem de ser encontrada Aqui e Agora.

2. Os Ideais

- Olhar para a realidade e não nos determos em tradições e no passado.
- As consolações foram oferecidas à humanidade.
- As palavras de apoio servem de pouco e foram concebidas para consolar e enganar.
- Escutar exclusivamente o que a realidade tem para nos dizer.
- Reage! Faz algo pata o “combater”! Há sempre algo que pode ser feito!
- Olha para o problema e não procures soluções no exterior.
- Observando directamente o problema obterás sempre resposta.
- Observa bem a questão e não perras (?) respostas.
- Senta-te em silêncio e pergunta “Quem sou eu?”. Deixa que a questão ecoe dentro de ti como um piercing em forma de flecha apontado ao coração.
- Não te apresses a responder. Não procures respostas na memória, esta é emprestada.
- As pessoas gostam de dar os seus conselhos.
- Os conselhos nunca são aceites.
- Consolar é simplesmente adiar.
- A realidade não pode ser evitada. Teorizar não serve de nada.
- A vida que vives é só tua e tem de ser vivida por ti.
- Trata de ser único, original, individual... ser tu próprio.
- Em cada problema que te assola, esconde-se uma solução.
- O problema é uma semente.
- Tudo te é oferecido: a pergunta e a resposta; o problema e a solução, a ingorância e o conhecimento. Basta olhar para dentro.

Muitas pessoas procuram o poder e o prestígio em vez de serem simples seres humanos

- Nunca foste aceite na tua verdadeira essência pelas pessoas (pais, professores, vizinhos e sociedade)
- Todos tentam fazer de ti alguém melhor.
- Todos apontam os pontos negativos e não os positivos.
- Desde que nasceste todos impingem ideais sobre quem ser e o que seguir.
- O futuro recebe louvores.
- “Não basta ser quem sou, falta alguma coisa. Tenho de chegar a outro ponto, outro que não este”.
- Não se deve mimar uma criança. Deve-se ajudar a construir uma sólida aceitação e respeito por si própria.
- Tu não és responsável por que és, és um produto da Natureza.
- O condicionamento funciona como uma distracção, uma utilização errada da vontade natural de crescer.
- Não nasces como árvore mas sim como semente.
- Cada ser deve tornar-se uma celebração em si. Não se trata de competição, nem comparação.
- O condicionamento produz um complexo de inferioridade porque incute a obrigação de ser superior a todas as outras pessoas.
- A natureza é sempre individualista.
- A riqueza é uma qualidade do ser.

- A tua cabeça / mente foi torcida de muitas formas e por muitas pessoas.
- Ser autêntico é ser realizado e sentir a importância e o significado da vida.
- A vontade natural de crescer, evoluir, não é negativa, mas tem sido apontada aos objectivos errados.
- Escuta o teu coração! Dentro de ti há um guia!
- “Tuição”: aprendizagem feita por intermédio de terceiros.
- “Intuição”: aprendizagem feita a partir de dentro, da nossa própria natureza.
- A realização só é atingida quando se tem prazer naquilo que se faz, empregando toda a sua energia nisso.

A palavra “Ideal” é preversa

- Os ideais levam à loucura.
- O “ideal” implica não ser aquilo que devemos ser.
- Cria tensão, ansiedade e angústia.
- Os ideais são impossíveis de alcançar.
- A condenação e a culpa são inerentes aos ideais.
- Livros de Lobsang Rampa
- Temos de nos aceitar tal como somos na realidade. Ser incompleto faz parte da nossa perfeição.
- Sou perfeitamente imperfeito.
- A possibilidade apenas existe na imperfeição.
- A sociedade não existe, só existem indivíduos.
- Aquele capaz de gerar sentimento de culpa nas outras pessoas torna-se poderoso.
- A salvação não está em nenhum sistema político. E não existe nenhum salvador.
- Atravessamos neste momento um período socrático.

O perfeccionismo é origem de todas as neuroses

- Temos de nos livrar da ideia de perfeição.
- Estabelece-se níveis a atingir e, ao não alcançar esse objectivo, sentimo-nos culpados e pecadores.
- Mas o nível estabelecido é sempre inatingível. Se for atingível terá pouco valor para o ego.
- Contradição do ego: “Só um ideal inatingível merece ser atingido”
- Restam duas alternativas:
 1. Sentir-nos culpados. A culpa é um estado doentio. A culpa está enraizada no conceito de perfeição.
 2. Aceitar hipocritamente os objectivos definidos e fingir que alcançou o ideal. Inicia-se uma vida de ilusões e alucinações, uma vida profana e vazia.
- A 1ª alternativa é pior que a 2ª.
- O homem culpado é simples, o fingidor é um vigarista.
- A inveja e o amor não podem coexistir.
- Nomes de celebridades da história não fazem parte do nosso inconsciente, mas grandes nomes ligados à religião sim.

Não se preocupe com a perfeição

- Substituir a palavra “perfeição” por “plenitude”.
- Um homem que não se zanga nunca será capaz de amar.
- Um ódio fervoroso é bem melhor que um amor gélido.
- Depois da tempestade vem o silêncio do amor.
- Existe equilíbrio entre amor e ódio, raiva e paixão.
- Ao eliminar um desses perde-se o outro.
- Temos de aceitar a vida na sua totalidade.
- Existe um ritmo e existe uma polaridade.

3. O Sucesso

- A ambição é venenosa.
- Um pintor precisa de aplicar toda a sua energia no quadro, e o quadro existe aqui e agora.
- O sucesso e a fama são absolutamente aleatórios.
- O sucesso é intrinsecamente bom, mas não devemos escolher o sucesso como motivação.
- O nome e a fama são inerentes. O balanço final só depende da felicidade com que se viveu cada momento.

Estamos a ser torturados pelo conceito de sucesso

- A busca de sucesso envolve competição e luta.
- Qualquer tipo de educação baseada na ambição acabará por transformar a terra num inferno.
- Todas as pessoas sofrem de um complexo de inferioridade.
- A unicidade de cada indivíduo impossibilita qualquer comparação.
- E eu sou simplesmente eu. Não posso ser outra pessoa.
- Apenas preciso de ser criativo, amável, consciente e meditativo.
- Aquele que tem ambição é doente.

Sinto que sou uma pessoa especial

- Todos pensam isso.
- Poucos assumem de viva voz com medo dos outros se sentirem ofendidos.
- Acreditando que se é especial, superior e mais sábio, promove a formação de um ego sólido.
- **O ego é veneno puro**
- Quem se considera especial é incapaz de amar porque nunca encontrará outra pessoa especial.
- Pensar em relação aos outros o mesmo que pensamos sobre nós próprios.
- O ego é uma ilusão que resulta de um modo de pensar distinto quando pensamos sobre nós e sobre outrem.
- Devemos rejeitar esta duplicidade de pensamento.

Travar o desejo de se tornar especial

- Já somos especiais, não precisamos de nos tornar.
- Todos são especiais, e todos são únicos.
- Ao tentar ser especial estamos a assumir que não o somos.

- A originalidade já existe dentro de nós, basta reconhecê-la.
- As tentativas de melhoramentos são renúncias em relação ao próprio ser.
- Não respeitamos o nosso próprio ser.
- Celebrar o facto de termos sido escolhidos para viver.
- Eu sou eu. Qualquer comparação resulta obrigatoriamente em conflito.
- A comparação dá azo à ambição e à imitação.
- É difícil encontrar alguém que se respeite porque fomos ensinados a imitar.
- Deus não gosta de repetir as suas criações porque ele é um criador.
- “Seja você mesmo, respeite o seu ser, o seu ser é uma dádiva de Deus. Nunca imite”
- “Nunca imitar” (Osho)
- **Somos especiais porque estamos sozinhos**
- As cobras não têm patas mas estão bem como estão.
- Respeitar, aceitar e reconhecer.

4. A Mente

Qual a verdadeira natureza da mente

- A mente é um biocomputador.
- Quando nasce a criança não tem qualquer mente.
- O mecanismo da mente só é accionado aos 3 ou 4 anos.
- As raparigas possuem um biocomputador mais avançado e por isso falam mais cedo.
- A mente precisa de ser alimentada com informação.
- Os primeiros anos de vida são um completo vazio.
- As crianças sentem alegria quando desenvolvem novos mecanismos e reparam-nos exaustivamente.
- Uma palavra nova e depois construção de frases e perguntas.
- Por isso fazem muitas perguntas, não estão interessadas nas respostas, por isso deve-se evitar respostas longas.
- Nesta sociedade o silêncio não compensa... As palavras compensam-se - quanto mais articulado for o discurso melhor.
- A sociedade é dominada por pessoas verbalmente versáteis.
- A mente é um órgão que trabalha continuamente durante 70 ou 80 anos de vida.
- Se conseguirmos educar a mente, tornar-se-á possível desligá-la, chama-se meditação.
- Meditar possibilita:
 1. Atingir a paz e silêncio e conhecer a nós mesmos.
 2. A mente relaxa um pouco e acumula energia para funcionar de uma forma mais racional e eficiente
- A meditação é vantajosa para o ser e para a mente.
- Conseguir travar a mente é dizer-lhe: “chega”. Está na hora de dormires um pouco. Eu fico acordado, não te preocupes.
- Se a mente for usada apenas em caso de necessidade, fornecerá uma resposta fresca, jovem e cheia de energia face a cada desafio.

- Tudo que fizer reflectirá uma enorme vivacidade, autoridade, honestidade e sentido.
- Isso é carisma.
- Também é possível restituir à mente uma força incrível.
- A meditação é a religião essencial, e a única verdadeira.
- A meditação abre as portas dos 2 mundos: do outro mundo (do Divino e do Sagrado) - e o mundo que todos conhecemos.
- Todos nascem com um determinado talento. Se não concretizar por completo esse mesmo talento, sentirá sempre a falta de algo.
- A mente é um servente útil e imensamente poderoso quando ao serviço do silêncio.

A mente é um pedinte que quer sempre mais

- A mente quer sempre mais porque está sempre vazia.
- Nenhuma escritura ou religião deste mundo aponta o humor como uma qualidade religiosa.
- A paz e a mente são antagónicas.
- A mente nunca poderá ser pacificada.
- A mente é a fonte de todas as tensões, ansiedades e preocupações.

Para que serve a mente

- Os problemas aparecem quando a mente assume o controlo.
- A mente acaba por substituir o coração e o ser.
- A mente é o fenómeno mais evoluído de sempre da humanidade.
- Uma personalidade equilibrada tem em conta primeiro o ser, depois o coração e depois a mente.
- A mente baseia-se na lógica.
- A mente esteve na origem de toda a tecnologia e ciência.
- O Homem é o único animal que ri.
- A seriedade é uma doença.
- O coração tem um valor superior.
- A mente não possui qualquer compaixão. O coração tem um valor superior.
- O trabalho é a menos importante de todas as actividades humanas.
- A vida precisa de algo mais que sobrevivência.
- A lógica é insípida, nada serve para as relações humanas.
- A mente está para a lógica, o coração para o amor e o ser para a meditação.
- Procure o seu ser e a sua existência através da meditação.
- O amor é partilhar a sua felicidade.
- Para a mente, a casa é uma simples casa, para o coração é um lar e para o ser é um templo.
- A mente serve o coração, o coração serve o ser e o ser integra uma massa intelectual espalhada por todo o mundo.

A minha mente pertence-me ou foi-me implantada por terceiros?

- A mente é apenas uma projecção da sociedade.
- O cérebro é o mecanismo, a mente é a ideologia.
- A cada sociedade corresponde um tipo de mente.

- A mente não nos pertence.
- A mente é produto de um implante feito pela sociedade.
- Mentes implantadas servem interesses de quem as implanta.
- É como viver uma vida emprestada.
- Há métodos de meditação que nos podem libertar da mente.
- Mas antes precisamos de nos separar da mente.
- Repetindo muitas vezes uma mentira, tornar-se-á uma verdade.
- A nossa mente não é sofisticada, tem séculos de existência.
- A vida deve passada numa constante apreciação da liberdade.

5. A Identificação

A Identificação é o início do Ego

- Ao identificar-se com algo que não somos, damos início à origem do ego
- O ego é estar-se identificado com algo que não se é.
- Sempre que proclama “eu”, estamos a identificar-nos com algo.
- “Eu” significa identidade.
- A identidade é a base de toda a escravatura.
- A liberdade só existe perante a “não identificação”.
- Todos nascemos sem nome, mas o nome acaba por se tornar muito importante.
- Defendemos esse nome, e até morremos por ele.
- Também nos identificamos com a nossa forma. Mas a forma muda constantemente.
- De 7 em 7 anos o corpo muda completamente.
- Se não nos identificamos com nada – nome ou forma – onde fica o ego? Somos e depois não somos.
- Por isso Buda se referiu ao ser como não-ser.

A Aceitação

- Nós não somos uma mente, nem o lado negro nem o lado luminoso.
- Se nos identificar exclusivamente com a mente bela é impossível dissociar da parte negra.
- Nunca se pode dividir a mente, apenas ter como um todo ou abandonar como um todo.
- A ansiedade do Homem resulta de querer escolher a parte bonita da mente.
- Escolher é ansiedade, é arranjar problemas.
- Deixando de escolher as preocupações desaparecem.
- Somos um observador identificado com tudo aquilo que achamos agradável na mente – mas a parte desagradável surgirá como uma sombra.
- A mente é apenas uma representação.
- A função de um mestre perante um discípulo é fazer a distinção entre a mente e a consciência.
- A mente não existe sem a dualidade. A consciência é una, a mente é dua.
- Observa a mente como quem vê um filme.
- A identificação é a causa primordial de toda a tristeza.

- Põe-te de parte e deixa a mente passar.

O Medo

- Todos os receios são sub-produtos da identificação.
- Nós chegamos sozinhos a este mundo!
- O medo faz parte da mente. A mente é cobarde porque não tem qualquer substância.
- A mente receia que um dia fiquemos conscientes.
- Por isso a mente desvia as pessoas da meditação e de estados de consciência e contemplação.
- A mente receia tudo que possa resultar num maior nível de consciência.
- A mente é uma prisão. A consciência consiste em sair dessa prisão.

6. O Poder

O Verdadeiro Poder

- As pessoas regem-se pela busca do poder. Essa sede de poder manifesta-se quase sempre de uma forma inconsciente.
- A sede de poder é a maior doença que alguma vez afectou o Homem.
- Os vários sistemas educativos, as religiões, as culturas e sociedades são plenamente a favor desta doença.
- Todos querem que o seu filho se torne o maior homem da humanidade.
- A sede de poder resulta do vazio dentro das pessoas.
- Um homem que não se rege pela luta do poder é um homem realizado, satisfeito e sobretudo resignado à sua condição.
- Existem 2 caminhos possíveis: o da sede de poder e o caminho da dissolução.
- O poder é doentio e hediondo.
- A ideia de exercer poder implica a humilhação e a destruição da individualidade de outrem.
- Existe um poder que nada tem a ver com domínio sobre terceiros.
- É como o poder que brota de nós tal como uma pétala que se abre para que seja libertado o perfume.
- Mas este poder deverá ser designado de outra forma: amor, compaixão e/ou paz.
- A palavra poder é uma palavra contaminada.
- Se você exerce poder sobre si próprio, se se tortura, não existe ninguém que o possa defender.
- O poder tem estado nas mãos de pessoas violentas.
- Aqueles que são violentos para com terceiros são mais espontâneos do que aqueles que são violentos com eles próprios.
- A conquista através do poder pode ser dolorosa - ser esmagado pela enorme e violenta competição.
- A melhor solução é render-se a si mesmo, na busca de um poder próprio que não tem nos outros uma referência. Um poder independente.
- Dominar a si mesmo é um exercício a que muitas pessoas costumam chamar disciplina.

- Precisa de encontrar a origem da sua sede de poder.
- Essa sede nasce no imenso vazio que sente dentro de si, do complexo de inferioridade que o afecta.
- Temos de mergulhar nesse vazio, mas temos evitado constantemente esse vazio.
- O vazio e o nada são palavras há muito condenadas.
- Nirvana significa “não-ser”.
- O mundo é dominado por pessoas que se sentem absolutamente inferiores, e tentam disfarçar recorrendo ao poder.
- As pessoas vulgares ficam intrigadas perante o poder.
- O poder é um exercício fútil. Ele não altera nada dentro de nós.
- Temos de redireccionar a atenção da mente para a meditação e os pensamentos para o silêncio.

A Força de Vontade

- A força de vontade é vista como uma grande qualidade
- Todas as crianças são educadas para desenvolverem uma sólida força de vontade.
- Mas a força de vontade contraria a espontaneidade.
- O rio limita-se a fluir, sem competir com outros rios, despreocupado – a acção inerte.
- A força de vontade foi utilizada para impor uma falsa personalidade.
- Alfred Ad...? : todos os problemas do homem derivam da força de vontade.
- Todos querem ser alguém, ser especiais, chegar mais longe...
- Quanto mais lutar e mais bem sucedido, mais se afasta do próprio ser.
- A tensão e as preocupações crescem. Há agonia constante – o receio de falhar.
- Quem vive para alcançar algo, nunca viverá em paz.
- Não temos consciência da nossa riqueza interior.

A utilização incorrecta do Poder

- O poder quando aparece apresenta-se como uma oportunidade para satisfazer todos os desejos recalcados.
- O poder não corrompe, nós somos corruptos.
- A utilização do poder só é incorrecta porque muitos dos nossos desejos são hediondos.
- O poder é uma força neutra.
- A Humanidade deve compreender as suas raízes psicológicas.
- Não é possível tirar o poder às pessoas: alguém terá de ser a mãe, o pai, o professor.
- Solução: limpar o inconsciente através da meditação.

O Poder e as Mulheres

- As mulheres gostam de aparecer atraentes. É uma estratégia política, porque lhes dá poder.
- As pessoas gastam toda a vida a tentar alcançar o máximo de poder.
- Desejamos dinheiro porque o dinheiro dá poder.
- As pessoas procuram o poder de maneiras diferentes.

- As mulheres procuram o poder através do corpo.
- A mulher actual não procura tanto o poder através da aparência.
- Porque hoje em dia disputa outras formas de poder: académico, profissional, político...
- O poder é a capacidade de manipular os outros, mas quando alguém é manipulado, perde todo o seu poder.
- Se as mulheres demonstrassem o seu interesse pelo sexo, o seu poder reduziria ou desapareceria.
- O amor vê-se reduzido a um exercício político de poder.
- Todas as pessoas são profundamente dignas e não merecem ser reduzidas a mera mercadoria: todos são divinos.

7. A Política

Introdução

- Todos fomos programados para ser ambiciosos.
- Política é sempre que se engendra um esquema.

O Poder, o Homem e a Mulher

- O homem sempre tentou implementar estratégias políticas sobre a mulher.
- Tenta implementar a noção de que as mulheres são inferiores ao homem.
- As mulheres convenceram-se disso.
- Mulheres e homens são duas categorias da Humanidade distintas, incomparáveis.
- Tornar a mulher inferior foi a única forma de prender e escravizar a mulher.
- Justificações para sustentar a inferioridade feminina:
 1. Mulheres são menos fortes
 2. São mais baixas
 3. Não contribuíram para a filosofia ou teologia
 4. Não contribuíram para o meio das artes plásticas ou musicais
 5. Não fundaram qualquer movimento religioso
- Facilmente se convence uma mulher da sua inferioridade perante estes argumentos.
- Estes argumentos são enganadores pois ocultam outras realidades dignas de comparação:
 1. A mulher pode dar à luz, o homem é incapaz
 2. O papel do homem na concepção de uma criança é momentâneo
 3. A mulher carrega a criança 9 meses e dá à luz, uma experiência de contornos terminais
 4. A mulher participa activamente na educação da criança
- Antigamente as mulheres estavam constantemente grávidas, cuidando das crianças e ainda da casa:
 1. A mulher foi impedida de colaborar nas tarefas fisicamente exigentes
 2. Gradualmente levou a uma regressão muscular
 3. Está provado clinicamente que a mulher é mais resistente que o homem
 4. Adoecem menos e vivem em média mais 5 anos

- Por isso a sociedade decidiu que o marido deve ser mais velho 4 ou 5 anos na vã tentativa de demonstrar superioridade
- Em muitas culturas a mulher não podia voltar a casar, obrigando-a a uma viuvez de mais ou menos 10 anos.
- A mulher adocece menos e é mais resistentes.
- A taxa de suicídio é 50% menor nas mulheres.
- O mesmo rácio a doenças mentais.
- A mulher enfrenta os problemas com maior frontalidade.

Os padres e os políticos

- Ambos condicionam as gerações seguintes.
- Criam a sociedade e moldam a mente e o seu condicionamento.
- As crianças chegam ao mundo sem qualquer ambição, sem desejo de poder, ou mania de superioridade.
- Os padres, políticos, pais, sociedade, educação, moldam as crianças.
- Quando chegar a vez dessas crianças, elas também prejudicarão a descendência vindoura.
- É um ciclo vicioso.
- Os padres e políticos são os pontos onde se pode quebrar este ciclo.
- Os padres e políticos são têm pés de barro, são vulneráveis.
- As nações e religiões foram inventadas pelos padres e políticos.
- Sem nações e religiões nascerá um mundo novo, sem guerras desnecessárias.
- Há necessidade de abolir a conspiração entre a religião e a política.
- A solução é mudar quem tem poder, e não o indivíduo comum.

Sobre a Política

- A politica conduziu ao sofrimento.
- A politica é completamente desnecessaria e ultrapassada.
- É necessário um governo mundial, mas meramente funcional, sem necessidade de prestígio.
- As nações têm de desaparecer.
- Os indivíduos devem decidir individualmente.
- Os partidos politicos são desnecessários e arruinam a democracia.
- Todos os partidos têm interesses ocultos.
- A única fórmula: um mundo novo.

8. A violência

Todos os ditadores são criados por nós

- Porque queremos ter alguém que nos diga o que devemos fazer.
- Isso porque descartamos responsabilidades pelo que fazemos.
- Mas perdendo a responsabilidade também perdemos a individualidade e liberdade.
- Ao passar a nossa responsabilidade a terceiros perdemos a alma.
- Há pessoas que gostam de dominar, ditar regras: são loucos com o objectivo do poder.

A violência

- O homem é um dilema porque é uma dualidade.
- O homem não é um ser uno: é o passado e o futuro ao mesmo tempo.
- Se o homem vive a olhar para o passado, é um animal. Por isso é que para a comunidade científica o homem não passa de um animal.
- A religião pasma-se em possibilidades, algo que ainda não aconteceu. A religião é visionária, baseia-se em sonhos, anseia o que não aconteceu: a flor.
- Só um verdadeiro sonhador pode antever o que ainda não aconteceu.
- O conflito entre ciência e religião é fútil: são diferentes nas direcções que apontam, nos métodos e nos campos.
- A ciência reduz tudo à origem; a religião é a ponte com o objectivo final.
- O homem só conseguirá alcançar a paz de 2 maneiras:
 1. Regride para a forma animal.
 2. Crescer rumo ao divino.

- Solução Animal

- Volta a ser uno sem qualquer divisão.
- Por isso muitas pessoas tentam comportar-se como animais de diversas maneiras: a guerra p.e.
- Por isso o crime e o suicídio exercem tanto magnetismo.
- A violência e o sangue são recordações do passado animal.
- A sexualidade também é atraente porque se pode tornar uno.
- O resto do tempo continuamos divididos em 2, com ansiedade e angústia.
- Violência, drogas e sexo são auxiliares e permitem regressar à condição animal.
- Mas nenhum tem efeitos permanentes.
- Lei fundamental: nada volta atrás.

- Solução Divina

- A única solução está em crescer rumo ao divino.
- Concretizar o potencial em realidade.
- A homem pode ser Deus, e só assim será feliz.
- O que fazer com a herança animal? Reprimir não é a solução.
- A herança animal tem uma energia imensa.
- A herança animal é a nossa base, a nossa fundação.
- Nascemos na condição de animal e não diferimos dos restantes animais.
- A mudança qualitativa acontece quando o homem se torna absolutamente consciente.

Como se alcança o patamar divino

- Os mantras tentam ocupar a mente, abstrair o animal, mas ele continuará a existir.
- O animal não se deixa enganar e sabe como nos manipular.
- As pessoas religiosas acumulam mais raiva e são muito mais perversas a nível sexual.
- Isto porque reprimem essas energias.
- Para conhecer um homem é preciso conhecer os seus sonhos e não como vive enquanto está acordado.

- O dia-a-dia do homem é uma farsa.
- A vida real baseia-se na naturalidade dos sonhos - os sonhos não são alvo de repressões.
- A psicanálise penetra na honestidade dos sonhos em detrimento da mentira da vida.
- Durante o sono, o consciente adormece e dá lugar ao inconsciente.
- O inconsciente é a verdadeira mente, visto que o consciente só representa 1 décimo (1/10)
- 9 vezes maior, 9 vezes mais poderoso.
- Luta-se contra a sexualidade, raiva e ganância e atira-se para o inconsciente.
- Atira-se para a cave, para não as ver, mas não nos livramos delas.
- Tudo que é reprimido acaba por estabelecer raízes sólidas.
- Isto começa a afectar as nossas acções de 1 forma muito subtil que nem nos apercebemos.
- Surgem de forma subtil, torturosa e enganadora, envergando máscaras.
- A energia que nos move é distribuída por diferentes canais, porque nenhuma energia pode ser reprimida.
- A energia pode ser transformada, mas nunca reprimida.
- A verdadeira religião baseia-se na alquimia, em técnicas e métodos de transformação. Visa a purificação e não a repressão.
- Devemos usar o animal para alcançar o divino.
- O animal pode ser um veículo muito poderoso, porque o animal é poder.
- O sexo pode-nos levar às portas de Deus.
- Reprimir a sexualidade acumula cada vez mais raiva.
- Quando o sexo é reprimido, a pessoa torna-se violenta - violenta em relação a outrem ou a si mesma.
- Por isso os soldados são proibidos de ter relações sexuais, de forma a acumular raiva suficiente para combaterem.
- O mesmo acontece com os atletas desportivos.
- O amor e guerra não podem existir simultaneamente.
- A repressão não é a solução: a transformação é a solução.
- O que é natural é bom.
- Ser culpado ou sentir culpa é profano.
- Você é um produto de Deus, um produto da existência.
- O sexo não é uma invenção sua: é uma oferta de Deus.

9. A Terapia

O abraço é terapêutico

- O homem precisa de sentir que é importante, é uma necessidade humana fundamental.
- Quem não recebe amor começa a morrer.
- O amor é a maior terapia que existe.
- O mundo precisa de terapia porque carece de amor.
- O abraço é uma manifestação de amor.
- O amor restitui cada um à sua infância.

- O corpo precisa de alimento, a alma precisa de amor.
- As crianças precisam de ser abraçadas.
- Ser sustentado é diferente de ser acompanhado.
- O amor é a nossa ligação, a nossa raiz mestra.
- A respiração está para o corpo, tal como o amor está para a alma.
- É frente a frente que cresce o amor entre duas pessoas, levando ao crescimento da intimidade.
- Por isso é melhor fazer amor com luz, nem que seja uma luz ténue de uma vela.
- Os animais não sentem amor no acto sexual porque não se observam mutuamente.
- A psicanálise não é uma ciência, é uma arte muito mais próxima do amor que da lógica.
- O verdadeiro psicanalista não evita o envolvimento com a existência do paciente, assumindo esse risco.
- Ao envolver-se no mundo do paciente deve-se assumir a condição de participante e não observador.
- Para tal é necessário não temer o nosso nível inconsciente e ter já iniciado a solução dos nossos problemas.
- “Só uma pessoa desperta e iluminada pode ser um verdadeiro terapeuta”.
- A diferença entre terapeuta-paciente e mestre-discípulo é que os últimos entram em fusão, tornam-se uma unidade em que ambos beneficiam.
- A criança nunca morre – nada morre.
- A criança continua a existir embrulhada na adolescência, na juventude, na meia-idade e na velhice.
- Somos como uma cebola.
- O contacto com a criança dentro de nós é terapêutico.
- O abraço estabelece um contacto com a criança dentro de nós.
- A análise é o método da mente... (pág. 153)
- As pessoas insistem nos problemas.
- Viver sem problemas é difícil porque eles funcionam como distração e ocupam a cabeça.
- O centro existencial é inócuo, um imenso nada, shungam, um vazio.
- Temos medo desse vazio e os problemas ajudam a sobreviver.
- As pessoas criam problemas para evitar a essência do ser.
- Todos os problemas são falsos!
- Habitamo-nos à companhia dos dilemas e não conseguimos viver sem eles.
- Investimos seriamente na tristeza.
- Quando um problema é resolvido, o verdadeiro problema surge logo através de um outro dilema.

A neurose

- A neurose quase se tornou o estado normal da mente humana.
- No passado a mente não era bombardeada com tanta informação em simultâneo.
- A mente moderna está em sobrecarga constante.
- A mente é um dos mecanismos mais subtis e delicados que existem.

- O equilíbrio está em 50% acção e 50% inacção - 50% pensamento e 50% meditação.
- A meditação assimila tudo o que é enriquecedor, e rejeita, elimina, o que não tem interesse.
- 1. A ausência de aprendizagem é uma neurose.
- 2. Parar de crescer é neurótico.
- As pessoas são cada vez mais neuróticas porque insistem nos becos sem saída.
- Um homem sábio abandona tudo, o imbecil é teimoso e casmurro (??)
- Devemos estar sempre em constante processo de aprendizagem.
- Há 600 anos o estímulo sensorial recebido por uma pessoa em 6 semanas é o equivalente ao recebido diariamente hoje.
- A pressão para dinamizar a aprendizagem cresceu 40 vezes.
- Hoje existe muito mais para aprender, um mundo em constante evolução - é um grande desafio.
- Temos de criar deliberadamente espaços vazios.
- Hoje nunca se pode parar de aprender, a vida muda a cada dia.
- A aprendizagem tornou-se um processo puramente vitalício.
- A meditação afasta a memória, o pensamento e a imaginação, esvaziando a consciência.
- Os estudantes não podem depender dos professores e as crianças não podem depender dos pais.
- Nos dias de hoje, ninguém pode parar de aprender, e o ritmo tem tendência a aumentar.
- 1º Não pare de aprender; 2º Precisamos de tempo para relaxar (meditar).
- O sono também deixou de servir como escapatória.
- Relaxar implica não receber informação.
- A música não tem língua nenhuma, é som no seu estado puro.
- A neurose é um desequilíbrio mental resultante dum excesso de actividade face à inexistência de inactividade.
- Deveríamos proporcionar 50% Yang e 50% Yin. Assumir como um Ardhanarishwar: meio homem, meio mulher.
- Taoistas: wei-wu-wei, acção através da inacção - o encontro entre yin e yang, alma e animus.

A loucura

- Existem 2 tipos de loucura.
- 1º tipo de loucura: Consiste na falência do raciocínio da mente.
- O psiquiatra moderno apenas tem conhecimento deste tipo.
- A loucura é uma forma de esquecer a realidade e escapar para um mundo próprio e subjectivo, imaginário.
- É como um sonho de olhos abertos.
- O raciocínio da mente cede lugar a um registo animal e inconsciente.
- Várias formas de loucura temporária: álcool, drogas, etc...
- Os problemas só afligem a mente racional.
- A mente só conhece problemas e ignora a existência de soluções.
- A loucura é um processo induzido que serve para evitar problemas, realidades, ansiedades e situações de tensão.

- Muitas pessoas optam pelo álcool ou drogas, outras, menos corajosas, acabam por adoecer.
 - Tudo isto são formas de proteger o ego.
 - Ninguém o pode curar de si.
 - As doenças são uma estratégia para evitarmos a realidade e obtermos desculpas para o fracasso.
 - A loucura é precisamente o último recurso.
 - O tipo de loucura que os psicólogos conhecem é o desmonoramento da racionalidade, a passagem para um nível mais inconsciente.
 - Só 1 décimo da nossa mente é consciente – somos um iceberg.
 - Há uma certa integridade na inconsciência absoluta. Os loucos são de certa forma íntegros e coerentes – são pessoas unas.
 - O louco é consistente porque possui uma única mente: o inconsciente.
 - Os loucos parecem crianças e são incapazes de mentir.
 - Os loucos transmitem uma certa união e comunhão, são unos e não divididos.
 - No entanto são unos na sua realidade e ilusão.
 - A loucura é uma crença profunda.
- 2º tipo de loucura: Consiste em transpor a mente racional.
- A 1ª loucura fica aquém das capacidades, a 2ª loucura para por as ultrapassar.
 - Em ambos os casos, a mente racional é perdida: uma leva à consciência, a outra conduz a um estado de superconsciência.
 - Ambos simbolizam o fim da mente comum.

- “Buda” significa estar absolutamente consciente, uma consistência que faz parecer como um louco.
- O louco acredita, o “Buda” confia.
- O louco e o Buda abandonam a razão, o raciocínio e a mente.
- A psicologia moderna será uma doutrina incompleta enquanto não estudar os Budas.
- “Psicologia” significa a ciência da alma, mas esta doutrina ainda não se afirmou como tal.
- Há duas opções: diminuir-se ou superar-se!

O sistema de Psicanálise

- Nenhum problema relacionado com o ego pode ser resolvido sem que o ego seja previamente transcendido.
- A psicanálise pode melhorar a eficiência de um homem na sociedade.
- Sempre que um problema é adiado ou contornado, surge outro problema.
- A Psicanálise oferece um alívio exclusivamente temporário.
- Testemunhar um problema é ter nas mãos metade da solução.
- A existência dos problemas deve-se à falta de clareza e compreensão na altura de os enfrentar.
- O problema é sempre produto de uma mente que não compreende.
- É preciso criar condições para que a compreensão de um problema se desenvolva.

- Quanto mais desenvolvida a compreensão – clareza – mais fácil será analisar o problema, como algo exterior a nós.
- A meditação cria esse distanciamento, e também altera o nível de consciência.
- Todos sabemos dar bons conselhos para a resolução de problemas dos outros. Conseguimos ser sensatos.
- Isto porque consegue-se manter a distância necessária para observar o problema imparcialmente.
- Estamos tão presos aos problemas que não os conseguimos contemplar, testemunhar ou decifrar.
- A Psicanálise cria dependência.
- Um problema resolvido por outra pessoa não resulta numa maior maturidade de nossa parte.
- A Psicanálise favorece uma orientação imatura.
- Os Psicanalistas são incapazes de resolver os seus próprios problemas.
- O Homem pode transcender-se, não é incurável.
- A minimização da consciência significa uma maximização dos problemas e vice-versa.
- A consciência total leva ao desaparecimento dos problemas.
- Os problemas são infinitos e nunca se resolve realmente os problemas.
- Resolve o Homem e esquece os problemas.
- A divisão existe mas é um efeito e não uma causa.
- Tratar um problema psicológico é garantir o surgimento de outro.
- O criador dos problemas precisa de ser alterado.
- Nós apreciamos os nossos problemas, por isso os criamos.
- A Humanidade está doente.
- O amor é uma necessidade tão básica quanto a alimentação.
- Atenção é energia.
- Se a criança não recebe a atenção devida acabará por se tornar um criador de problemas.
- O corpo cresce com alimento e a alma cresce com amor.
- A meditação é crescimento, não se ocupa dos problemas, ocupa-se do ser.

10. A meditação

Introdução

- Ausência de pensamento é meditação.
- Dentro de nós também existe um céu.
- Darshan = Observação
- Através da observação alcança-se gradualmente a paz, o vazio e a ausência do pensamento.
- Os pensamentos e a consciência desperta (??)
- Se testemunhar, o ego deixará de existir.
- A morte do “eu” corresponde à aquisição do ser.
- O método de testemunhar só conduz à libertação se for praticado dia e noite, de forma contínua.

A reflexão, a concentração e a meditação

- Não há qualquer relação entre reflexão, concentração e meditação.
- A reflexão sugere uma certa concentração, a meditação é o oposto.
- A mente comporta-se como uma multidão.
- Para pensar de uma forma científica, racional, tem de se concentrar no objecto de estudo.
- É necessário investir toda a energia no objecto, para conhecer a verdade objectiva.
- Por isso, a concentração é o método de todas as ciências.
- A meditação não advém da mente.
- Meditar é transcender a mente e respectivas limitações.
- A concentração é o método da mente e a meditação é a negação da mente.
- O ocidente não conhece a meditação.
- O mundo ocidental perdeu o silêncio interior e a paz da iluminação.
- A reflexão pode revelar segredos do mundo exterior.
- A meditação revela o segredo da subjectividade do ser.
- A concentração é objectiva, a meditação é subjectiva.
- A concentração passa por um afastamento, a meditação implica a aproximação ao centro do ser.
- O raciocínio nunca leva a nada no mundo interior.
- Para conhecer o ser basta o silêncio. O lago da mente nunca está calmo.
- O auto-conhecimento é um passo para ser você mesmo.
- A mente moderna é a mais perturbada de sempre porque o homem atingiu a maturidade.
- A dúvida só existe por acção do homem, os animais e árvores/plantas não têm dúvidas nem ansiedades.
- A mente representa o sono, quer esteja concentrada ou distraída.
- A meditação significa o acordar.
- Observar a mente faz reconhecer que não somos a mente.
- Depois de ultrapassar o caos da mente, alcançamos o silêncio do coração.

A arte da meditação está em transcender a mente

- Meditação significa observar a mente, ser testemunha da mente.
- A meditação consiste em observar esse trânsito de pensamentos, à medida que vai desaparecendo.
- O coração nunca foi poluído pela sociedade.
- O coração é seu amigo, a cabeça é sua inimiga.
- A meditação significa consciência - não pensar em nada, não se concentrar em nada, não contemplar nada.
- A meditação é uma consciência reflexiva e o seu papel consiste em observar o que se coloca à sua frente.
- Todos mestres tentam oferecer uma vida renovada aos seus discípulos.
- Actualmente não estou verdadeiramente vivo, limito-me a vegetar.
- A meditação é o único milagre que existe.

A meditação não é mais do que um instrumento

- A meditação serve para nos consciencializar relativamente ao verdadeiro eu.

- O verdadeiro eu é o ser que não é criado por mim porque sempre existiu.
- Este ser precisa de ser descoberto, mas pode ser inviabilizado pela sociedade.
- Nenhuma sociedade permite isso porque o verdadeiro ser é perigoso.
- A meditação ajuda a desenvolver a capacidade intuitiva.
- O significado da palavra "indivíduo" é que todas as pessoas são únicas.

11. A meditação

Porque razão tenho tanto medo do amor?

- O amor gera receio porque o amor é uma morte.
- O amor é a morte da mente em que o corpo sobrevive.
- Para amar temos de abandonar todas as concepções sobre nós mesmos.
- O ego impede o amor.
- O ego e o amor são antagónicos.
- É impossível viver sem amor, por isso a humanidade inventou um truque: viver um amor falseado para o ego persistir.
- O verdadeiro amor é extremamente caro, só o podemos comprar ao aceitar a sua perdição.
- O ego não é substancial, é como o fumo ou como o sonho.
- O amor exige que deixemos tudo o que nunca tivemos, e em troca oferece tudo o que temos e sempre tivemos.
- O amor revela o verdadeiro ser.
- A coragem do nosso ser só é verdadeiramente testada quando nos deparamos com o amor.

Porque é que o amor é tão doloroso?

- Porque abre o caminho para a felicidade, e porque transforma e implica uma mutação.
- Todas as transformações são dolorosas.
- O velho é familiar e conhecido, enquanto o novo é absolutamente desconhecido.
- O amor implica mergulhar num oceano profundo.
- A mente só funciona com o que é velho.
- A transformação implica a passagem de um estado de ser para um estado de não-ser.
- Para o ouro ser purificado, tem de se submeter primeiro às chamas. O amor é fogo.
- Milhões de pessoas optam por viver uma vida sem amor.
- Sofrer sem amor é fútil, um desperdício absoluto que não leva a lado nenhum: um círculo vicioso.
- O amor é fundamental para o conhecimento próprio.
- A relação é um espelho.
- O amor exige que nos exponhamos, nos tornemos vulneráveis.
- Temos de assumir o risco e viver perigosamente.
- O reflexo do parceiro(a) pode ser feio. Evitar o espelho não vai ajudar a crescer. Temos de aceitar o desafio.

- O amor é primeiro passo rumo a Deus, e não pode ser ignorado.
- O amor é o céu aberto. Amar é como voar.
- Abandonar o ego é doloroso porque ensinaram-nos a cultivar o ego.
- A sociedade baseia-se na noção que cada pessoa é uma pessoa e não uma presença.
- O amor é uma escada que começa numa pessoa e acaba na totalidade absoluta.
- O amor é o princípio e Deus é o fim.
- O homem moderno vive enclausurado na cela escura do narcisismo.
- Existem problemas criativos que levam a uma elevação do nível de consciência.
- E existem problemas que se limitam a prender a pessoa a um estado de confusão interna.
- O amor cria problemas criativos. É preciso enfrentá-los, vivê-los e ultrapassá-los.
- Se não nos envolvermos no amor ficamos presos em nós mesmos.
- O amor requer níveis de coragem que não se encontra no homem actual.
- Daí o interesse generalizado no sexo, porque o sexo não envolve risco, é momentâneo e não implica envolvimento profundo.
- O amor pode resultar num envolvimento para toda a vida, mas para tal requer intimidade.

A diferença entre o amor-próprio saudável e o orgulho egoísta

- São bastantes diferentes.
- Quem não se amar a si próprio nunca será capaz de amar outra pessoa.
- A primeira onda de amor tem de se formar no seu coração.
- Cada pessoa precisa de amar o seu corpo e a sua alma. Precisa de amar a sua totalidade.
- Quem se ama faz tudo para desenvolver o seu potencial.
- Na vida não há espaço para a neutralidade.
- A vida é uma escolha constante: escolha o amor.
- Uma pessoa que se odeia acaba por se tornar destrutiva, e acaba por odiar as outras pessoas.

12. A ausência de ego

12.1 Distinguir o ego do verdadeiro eu

- O ego não pode ser simplesmente abandonado.
- A escuridão não existe - é a ausência de luz.
- Não se pode agir directamente contra a escuridão. Resta agir sobre a luz - ligar ou desligar a luz.
- A meditação funciona como a luz, a meditação é luz.
- A vontade de eliminar o ego é de novo uma manifestação do ego.
- Tente encontrar o ego dentro de si. Não o vai encontrar.

12.2 A resignação e o ego

- Antes de abandonar o ego precisamos de o ter.

- Só os frutos maduros caem no solo.
- Um ego verde não pode ser colhido, não pode ser destruído.
- Para ser abandonado o ego deve crescer até cima, tem de ter atingido a integridade.
- O ego fraco nunca poderá ser eliminado.
- No Oriente todas as pessoas apregoam a eliminação do ego.
- Assim o ego nunca adquire a força e integridade necessárias.
- No Ocidente as pessoas são encorajadas em fortalecer o ego.
- Só um homem rico pode ser pobre (e vice-versa).
- Sempre que existe ambição, existe pobreza.
- Todos os mestres apregoaram à inutilidade do conhecimento.
- Depois de adquirir bastante conhecimento, poder-se-á eliminá-lo alcançando a ignorância.
- A sabedoria só reflecte vida quando resulta de experiências imediatas e pessoais.
- A memória é um conhecimento morto.
- A contradição é inerente à vida.
- O máximo desenvolvimento do ego representa a máxima desenvoltura de experiências infernais.
- O verdadeiro conhecimento só pode ser adquirido através do sofrimento.
- É impossível convencer alguém a abandonar o ego.
- Tudo precisa de um tempo para se desenvolver, amadurecer e cair no solo e se decompor.
- O ego é um meio de sobrevivência.
- A criança cresce através do crescimento do ego.
- 1º Passo: assumir e egoísmo absoluto e perfeito
- 2º Passo: abandonar o ego.
- O mundo está cheio de centros, cada átomo constitui um centro e a periferia não existe.
- Se pensa que pode abandonar o ego, você é o ego.
- O desaparecimento do ego é algo que acontece, não é algo que se faça.
- O ego é um sonho que é constituído em torno de nós. Um sonho necessário que não deve ser condenado.
- Na vida, tudo é necessário. Tudo que aconteceu tinha de acontecer.
- Os pecadores têm maior facilidade em abandonar o ego que os santos.
- A mente segue sempre pela via lógica, mas a vida é completamente ilógica.
- A mente é lógica e a vida é dialéctica.

12.3 A meditação requer trabalho árduo

- O esforço aplica-se em situações que queremos concretizar um determinado desejo para o qual desconhecemos alternativas viáveis.
- O esforço é uma acção orientada para um resultado futuro.
- Mestres Zen: é preciso recorrer ao esforço sem esforço.
- O trabalho árduo é necessário, mas não deve visar um objectivo futuro.
- Apreciar o trabalho sem pensar em objectivos, esta é a tarefa mais árdua para a mente humana.
- O mais difícil é fazer algo pela acção em si.

- A mente é sempre gananciosa.
- Dedicar algumas horas diárias a fazer coisas pelas coisas em si.
- A mente é preguiçosa, gosta de sonhar, mas dispensa o trabalho.
- A mente só se debruça no futuro, para poder evitar os desafios presentes.
- A meditação implica trabalho árduo porque implica contrariar a mente.
- A mente é fascista, e está sempre à procura de líderes.
- A aprendizagem da mente não tem utilidade, é superficial, persistindo a infantilidade.
- O intelecto é superficial.
- Devemos desenvolver o nosso ser.
- Os dias das nações e raças terminaram. Estão a chegar os dias do indivíduo.
- A mente é infantil e traiçoeira.
- As pessoas que acumulam incertezas no seu ser sentem admiração por pessoas confiantes.
- Só pessoas conscientes e despertas hesitam.
- A hesitação reflecte a consciência e a complexidade da vida.
- Abandonar a mente é o trabalho mais árduo.

13. A iluminação

A iluminação transcende a natureza sãs coisas?

- A iluminação é a própria natureza das coisas.
- As mentes das pessoas têm sido corrompidas com a criação de um objecto antinatural.
- A natureza das coisas está onde você está.
- A mente alimenta-se de grandes dificuldades, ou até mesmo de impossibilidades.
- Por isso a mente só se sentirá saciada e especial se alcançar o impossível.
- Não é possível transcender a natureza.
- Os verdadeiros corruptos são aqueles que inventaram o seguidismo.
- Seguir alguém é um absurdo contra nós mesmos.
- Nunca contrariar a nossa própria natureza.
- A coisa certa não pode ser definida por qualquer escritura.
- Encontre a alegria em si e ficará iluminado.
- Bodhidharma: “não é possível fugir à iluminação”
- Vivemos num Mundo perfeito em que nada falta.
- À parte das pessoas, tudo na existência está como deve estar.
- Nunca aceite:
 1. um critério que o deixe infeliz.
 2. uma imoralidade que o faça sentir culpado.
 3. nada que se oponha à sua própria natureza.
- Seja você próprio e será perfeito.
- Todas as crianças aprendem a ser loucas.
- Uma pessoa saudável acaba sempre por ser odiada.
- O ciúme é uma forma diluída de ódio.

A iluminação requer um espaço e uma altura especial para acontecer?

- Todos os espaços transbordam divindade.
- Não existem especificamente locais sagradas.
- A iluminação não acontece, não é acontecimento, é um reconhecimento.
- Basta permitir que a iluminação aconteça, é uma questão de permissão e não de espaço ou altura.
- A iluminação pode ocorrer em qualquer altura e em qualquer lugar
- A iluminação está sempre disponível, porque ela não é exterior.
- Quando os pensamentos desaparecem, a iluminação surge de dentro.

O medo da iluminação

- Existem vários medos e não um único.
- Se quer viver iluminado tem de se submeter a uma morte psicológica.
- Passamos a identificar-nos com algo que não somos, a mente e o ego.
- Existem camadas e camadas de condicionamentos impostos por outras pessoas.
- Existe um grande número de pessoas entre o seu verdadeiro eu e o seu falso eu.
- Os nossos pais fizeram de nós uns hipócritas, mas foi com boas intenções.
- A sua personalidade substituiu a sua individualidade.
- O passado é um conjunto de recordações emprestadas.
- Temos de nos libertar do passado na sua totalidade. Depois é natural sentir-nos perdidos. A partir desse momento podemos partir à descoberta.
- Vamos à descoberta num território novo, por isso surge naturalmente o medo.
- A iluminação é morte da personalidade para que a individualidade reprimida possa crescer e desabrochar.
- O ego não pode ser iluminado, tal como a escuridão não se pode tornar luminosa.
- Podemos ser iluminados, mas não podemos desejá-lo. A iluminação não deve ser alvo de desejo.
- Então o que se deve fazer? Comece por descascar as suas camadas.
- Quando se descascam todas as camadas encontra-se o vazio, a iluminação.
- Desejar a iluminação é acrescentar uma nova camada.
- Você veio para este mundo para ser iluminado.
- Para alcançar a iluminação temos de mudar.
- Sempre que se deparar com um medo, contrarie-o!
- A iluminação não é algo que lhe seja acrescentado. A iluminação é o seu estado de completa unicidade.

14. A Vulgaridade

14.1 Ser iluminado é o fenómeno mais vulgar que existe

- Você cria muitos obstáculos. Primeiro ergue os obstáculos para depois os derrubar. Faz isto para se sentir superior.

- Não existe nenhum obstáculo! Mas o ego não fica satisfeito com a ausência de obstáculos.
- Baste ser simples e inocente para que toda a existência se abra perante nós.
- A realidade está sempre aberta. Você está fechado e a sua mente está ocupada.
- O nirvana não nada de especial.
- A mente anseia por algo especial, por isso cria céus e paraísos.
- A noção de “especial” é o que nos faz ficar parados, movendo-nos entre desejos.
- Mas esse tipo de movimento não é progressivo, é circular.
- A iluminação pode acontecer imediatamente, desde que o desejo de a atingir não esteja presente.
- Ser vulgar é maravilhoso. A vulgaridade leva ao desaparecimento da tensão e da angústia.
- Ser vulgar é ser misterioso, devido à simplicidade inerente.
- Para mim a meditação é uma diversão ou um jogo. Para si a meditação é um trabalho.
- O trabalho está orientado para um determinado fim, e não é suficiente só por si. Em si é insignificante.
- A diversão não tem qualquer objectivo. A diversão é o objectivo em si. A diversão não tem um propósito.
- Por isso é que só as crianças sabem brincar. Com o envelhecimento as pessoas começam a exigir um propósito e uma razão para se divertirem.
- O trabalho é tempo, a diversão é intemporal.
- A meditação deve ser um divertimento, não deve ser orientada para um determinado fim.
- Sem desejo o tempo desaparece: você vai passando de um momento de eternidade para outro.

14.2 O que é a inocência? Ser inocente implica viver uma vida simples?

- A inocência é um estado de consciência sem pensamento - ausência de mente.
- Parar de lutar e começar a fluir com a vida.
- A mente resiste porque o ego desenvolve-se através dessa luta.
- A mente deve a sua existência ao ego.
- Se o ego desaparecer a mente enganadora também desaparecerá.
- Viver do passado é viver uma vida de reacção.
- A superioridade só pode ser provada através da mentira, porque a existência não conhece seres inferiores ou superiores.
- A pessoa inocente renuncia à luta e não está interessada em ser superior ou provar que é especial.
- A inocência é o desaparecimento de “eu”.
- As pessoas perdem-se em imitações. Um imitador não pode ser simples.
- A inocência não tem qualquer objectivo. Se tiver algum objectivo, nunca conseguirá ser inocente. Terá de ser esperto, matreiro e manipulador.
- Pare com todas as imitações.

- A vida dá voltas inesperadas, não adiantam preparações antecipadas.
- A simplicidade é um subproduto da inocência. Não tente ser simples! A simplicidade não pode ser cultivada.
- O seu futuro é a projecção do seu passado.
- Viva o momento, o Agora!
- Heraclito: “É impossível entrar duas vezes no mesmo rio”.
- Não é preciso ter muitas posses para se ser possessivo.
- Uma pessoa simples é aquela que não é possessiva, e nunca olha para trás.
- Viver momento a momento é ser inocente.

14.3 As qualidades de uma pessoa madura

- Uma pessoa madura tem uma determinada presença mas não é uma pessoa.
- Uma pessoa madura é como uma criança simples e inocente.
- A maturidade confere uma certa sensação de experiência e de velhice.
- A maturidade não é só a experiência acumulada ao longo da vida.
- A maturidade está relacionada com a viagem interior.
- Quanto mais uma pessoa se aprofunda mais madura se torna.
- Maturidade é outra designação possível para realização.
- No Ocidente refere-se à maturidade como a perda da inocência.
- A maturidade confere vulnerabilidade, suavidade e simplicidade.

15. A Liberdade

15.1 O homem é o único ser da Terra que tem liberdade

- Os animais e plantas não têm liberdade de escolha.
- Não têm qualquer possibilidade de transformação.
- Todos os animais nascem para cumprir um determinado programa.
- O homem não é apenas livre, o homem é liberdade.
- O homem quando nasce é uma tábua rasa.
- A liberdade é o centro essencial do homem, a sua alma despida.
- Sem liberdade o homem é um pedinte, fica perdido.
- Aceitar o destino, o fatalismo, é ingressar numa vida de escravidão.
- O sannyas é a aceitação da liberdade.
- As pessoas têm medo de ser livres porque a liberdade é um risco.
- Perante a existência, é responsável por quem é e pelo que é.
- Ambos referem que o homem é condicionado por forças exteriores, ou pela História ou por Deus.
- Você é total e incondicionalmente livre.
- Não evite a sua responsabilidade e comece a criar o seu ser.
- A criatividade é a verdadeira oração, a única que permite participar com Deus.
- Não basta ser espectador, temos de ser participativos para experimentar o mistério de Deus.
- As pessoas recebem a liberdade porque:
 1. é arriscado porque você é o único responsável.
 2. a liberdade pode ser mal utilizada porque você pode optar erradamente.

- A liberdade implica optar entre o certo e o errado.
- O perigo, que provoca o medo, resulta do facto de o caminho errado ser o mais fácil de tomar.
- Escolher o erro é tão fácil como descer um monte.
- Se quiser desenvolver a sua consciência terá de subir a montanha, até aos picos mais altos.
- Quanto mais alto se chega, maior é o perigo de queda.
- É muito mais fácil vaguear numa planície sem o perigo das alturas.
- A liberdade dá oportunidade de descer abaixo do nível dos animais ou subir acima do nível dos anjos.
- A liberdade é uma escada: uma ponta assenta no inferno e outra ponta no céu.
- Na verdade a Natureza é quem cumpre o destino dos animais, estes não precisam de fazer nada. Não têm qualquer desafio.
- Só o homem enfrenta o grande desafio. São poucas as pessoas que resolvem arriscar.
- A melhor forma de não arriscar é acreditar que a liberdade não existe.
- O mundo está num estado caótico porque as pessoas gozam da maior liberdade alguma vez gozada em toda a história da humanidade.
- Onde há liberdade há caos.
- O homem não é uma entidade, é uma ponte entre o animal e Deus.

15.2 A mente vulgar atira sempre a responsabilidade para outra pessoa

- No momento que atira as responsabilidades sobre algo para outra pessoa, perde a capacidade de fazer algo.
- “Sou responsável por mim mesmo. Ninguém é responsável por mim”.
- Atisha: “Condense toda a culpa numa só entidade”.
- Sutra: “Sinta-se grato com todas as pessoas”. Sinta-se grato com tudo.

15.3 O que é ser livre de desejos?

- Viver sem desejos conduz à morte. O desejo é a energia da vida.
- Ser livre de desejos é o desejo não ser obsessivo.
- Você não é livre quando o desejo o persegue mesmo quando se quer livrar dele.
- Os desejos dominam-no e você é uma vítima.
- Um novo desejo espreita a cada esquina, perante isto enlouquece.
- Os desejos puxam-nos em várias direcções, quebrando-nos em vários fragmentos.
- E esses desejos são contraditórios, para além de fragmentados.
- A humildade é uma pretensão do ego.
- Os desejos destroem a sua integridade e põe fim à sua condição de indivíduo.
- Ser livre de desejos é a total ausência de desejo. Esta acção que o obriga a cortar completamente com a sua vida. Todo e qualquer desejo deve ser eliminado.
- A opção certa é ser totalmente livre do desejo, para que possa escolher entre ter ou não ter um desejo.

15.4 O amor-próprio e a egomania

- A diferença é subtil.
- A egomania leva a uma tristeza crescente.
- A egomania é uma doença, o cancro da alma.
- A egomania deixa-o tenso e preocupado impedindo o relaxamento.
- No amor-próprio não existe um ser, só existe amor.
- O amor-próprio leva-o a sentir-se cada vez mais relaxado.
- O amor-próprio conduz ao relaxamento. Amar outra pessoa pode criar tensão.
- A outra pessoa é um mundo à parte.
- Só quem desenvolve um amor-próprio profundo pode amar outras pessoas.
- Primeiro o amor precisa de ocorrer dentro de si, para que depois se possa espalhar na direcção de outras pessoas.
- Você não pode partilhar algo que não tem.
- O primeiro passo básico do amor consiste em sentir amor-próprio.
- O “eu” e o “teu” só existem juntos.
- O “eu” pode existir em duas dimensões: o “eu-isto” e o “eu-tu”.
- O “eu isto” consiste em você-a sua casa, você-o seu carro, você-o seu dinheiro.
- Este “eu-isto” é praticamente um objecto. Não é consciente, é um eu adormecido.
- Você transforma-se naquilo que ama. O amor é alquímico.
- Não ame as coisas erradas porque vai transformar-se nelas.
- O “eu-tu” cresce quando se ama outra pessoa. Se você ama uma pessoa, você transforma-se numa pessoa.
- No amor-próprio não há espaço para o “isto” e para o “tu”. O “eu” desaparece.
- O “eu” é a figura, e o “isto” e o “tu” o campo em que ele se desloca.
- Quando o ego desaparece, você passa a permitir que os outros sejam eles próprios, oferecendo-lhes total liberdade.
- O ego é uma prisão, para si e para a sua vítima.
- Mas o ego pode enganá-lo. É astuto e move-se subtilmente: pode disfarçar-se de amor-próprio.
- O ego é bastante enganador e encontrou justificações e raciocínios para o apoiar em todas as circunstâncias.
- O seu verdadeiro ser é transcendental, não é “eu” nem “tu”.
- Quando todos os rótulos são removidos, a única coisa que sobra é o verdadeiro eu, e o verdadeiro ser é tanto seu como dos outros.
- Não existe nenhum “eu” nem “tu”, existe algo, alguém, alguma energia – sem limitações e sem fronteiras.
- De lá viemos e para aí voltamos... para desaparecer.