

O Livro dos Segredos Volume 2

OSHO

AnDre
Advaita Samtusti
a_r_z_@terra.com.br

Agradecimento a Ma Gyan Darshana por disponibilizar o ebook em espanhol

Capítulo 31

Do Som ao Silêncio Interno.

Os Sutras

45 *Entoa silenciosamente uma palavra que termine em «AH». Então, no “HH”, sem esforço, a espontaneidade.*

46 *Te tampando os ouvidos por pressão e o reto por contração, entra no som.*

47 *Entra no som de seu nome e, por meio deste som, em todos os sons.*

O tantra não é uma filosofia. Mas bem é uma ciência com uma diferença: a ciência é objetiva, o tantra é subjetivo. Mas, mesmo assim, é uma ciência e não uma filosofia. A filosofia pensa a respeito da verdade, desconhecendo-o, o supremo; a ciência trata de descobrir o que é. A ciência entra no imediato; a filosofia pensa no supremo. A filosofia sempre está olhando para o céu; a ciência é mais prática.

O tantra não se ocupa do supremo. ocupa-se do imediato, o aqui e agora. O tantra diz: o supremo está escondido no imediato, de modo que não precisa preocupar-se pelo supremo. Preocupando-se pelo supremo te perderá o imediato, e o supremo está escondido no imediato. De maneira que pensando a respeito do supremo te perderá ambos. Se te perder o imediato, devido a isso te perderá também o supremo. Assim que a filosofia é simplesmente fumaça. O enfoque do tantra é científico, mas o objeto é diferente do do que chamam ciência.

A ciência trata de compreender o objeto, o mundo objetivo, a realidade que está ante seus olhos. O tantra é a ciência da realidade que está detrás de seus olhos, a subjetividade, mas o enfoque é científico. O tantra não acredita em pensar, acredita em fazer experimentos, em experimentar. E a não ser que possa experimentar, tudo é simplesmente uma perda de energia.

Lembrança um incidente. Amacie Nasrudin estava cruzando uma rua. Justo em frente de uma igreja, *foi* atropelado por um condutor em fuga. Era muito velho, e se reuniu uma multidão. Alguém dizia: «Esse homem não pode sobreviver.»

O padre da igreja saiu correndo. aproximou-se e se precaveu de que o ancião estava a ponto de morrer, assim que se dispôs a administrar os últimos sacramentos. aproximou-se e lhe perguntou ao moribundo Amacie: «Crie em Deus Pai? Crie em Deus Filho? Crie em Deus "Espírito Santo?».

Amacie abriu os olhos e disse: «meu deus! Estou-me morrendo e me está perguntando adivinhações!».

Toda a filosofia é como isto: está perguntando adivinhações enquanto te está morrendo. vais morrer em qualquer momento, todo mundo está em seu leito de morte a cada momento, porque a morte pode ocorrer em qualquer momento. Mas a filosofia segue perguntando e respondendo adivinhações. O tantra diz que para os meninos está bem filosofar, mas que os que são sensatos não perderão o tempo com a filosofia. Eles deveriam tentar saber, não pensar, porque mediante o pensamento não há conhecimento. Mediante o pensamento segue tecendo, palavras, criando padrões de palavras. Não conduz a nenhuma parte, segue sendo o mesmo: nenhuma transformação, nenhum novo entendimento. O ancião segue acumulando pó.

Saber é um fenômeno diferente. Não significa pensar a respeito de algo, a não ser aprofundar na existência mesma para saber, entrando na existência. Recorda isto: o tantra não é uma

filosofia. É uma ciência: uma ciência subjetiva. O enfoque é científico e não filosófico. É muito pragmático, interessado no imediato. Terá que usar o imediato como uma porta ao supremo, o supremo; acontece se entrar no imediato. Está aí, e não há outra maneira de chegar a isso.

A filosofia não é um caminho para o tantra, é um caminho falso. Só parece que é um caminho. É uma porta que não o é; simplesmente parece ser uma porta, é uma porta falsa. No momento em que tenta entrar nela te dá conta de que não pode entrar. É só uma porta grafite; em realidade não há porta. A filosofia é uma porta grafite. Se sinta a seu lado e segue pensando e pensando, está bem. Se tráficos de entrar nela, é um muro.

De modo que toda filosofia é boa para filosofar. Para experimentar, toda filosofia é impotente. É por isso que no tantra há tanta insistência na técnica, porque o único que pode fazer uma ciência é dar tecnologia, já seja do mundo externo ou do interno. A mesma palavra «tantra» significa técnica. É por isso que, neste livro tão pequeno e, entretanto, um dos maiores e profundos, só se dão técnicas, não filosofia, só cento e doze técnicas para alcançar o supremo através do imediato.

45 Entoa uma palavra que termine em “AH”.

Novena técnica referente ao som: *Entoa silenciosamente uma palavra que termine em «AH».* Então, no «HH», sem esforço, a espontaneidade.

Entoa silenciosamente uma palavra que termine em «AH». Qualquer palavra que termine em AH...

Entoa-a silenciosamente. A ênfase se deveria dar ao AH final. por que? Porque no momento em que se entoa este som AH, sua respiração sai. Pode que não o tenha observado, mas agora o pode fazer: cada vez que sua respiração sai está mais silencioso, e cada vez que sua respiração entra está mais tenso; porque a respiração saliente é morte e a respiração entrante é vida. A tensão forma parte da vida, não da morte. A relaxação forma parte da morte; morte significa relaxação total. A vida não pode estar totalmente relaxada, é impossível.

Vida significa tensão, esforço. Só a morte é relaxada. De modo que sempre que uma pessoa se -fica absolutamente relaxada, está as duas coisas: viva externamente e morta por dentro. Na cara de um buda se podem ver a vida e a morte simultaneamente. Por isso há tanto silêncio e calma; formam parte da morte. A vida não é relaxação. Relaxa-te de noite quando está dormido. Por isso as tradições antigas dizem que a morte e o dormir são similares. Dormir é uma morte temporária e a morte é um dormir permanente. Por isso a noite te relaxa, é a respiração saliente. A manhã é a respiração entrante.

O dia fica tenso e a noite te relaxa. A luz fica tenso, a escuridão te relaxa. Por isso não pode dormir quando há luz; é difícil relaxar-se porque a luz é similar à vida, é antimuerte. A escuridão é similar à morte, é promuerte.

De modo que a escuridão tem uma profunda relaxação, e os que lhe têm medo à escuridão não se podem relaxar. É impossível, porque toda relaxação é escura. E a escuridão rodeia à vida pelos dois lados. antes de nascer está na escuridão; quando a vida cessa está de novo na escuridão. A escuridão é infinita, e esta luz e esta vida são só um momento nela, somente uma onda que se eleva e volta a cair. Se pode recordar a escuridão que rodeia ambos os lados, estará depravado aqui e agora.

A vida, a morte: são dois lados da existência. A respiração entrante é vida; a respiração saliente é morte. De modo que não é que morra um dia; está morrendo com cada respiração. Por isso os hindus estiveram contando a vida em respirações; não contam a vida em anos. O tantra, o ioga, todos os antigos sistemas índios, contam a vida em respirações: quantas respirações vais viver. De modo que dizem que se respirar muito rapidamente, com muita respiração em pouco

tempo, morrerá muito em breve. Se respirar muito devagar e suas respirações são menos em um intervalo, viverá muito tempo.

E é assim. Se observar aos animais, os animais cuja respiração é muito lenta, observará vivem muito tempo. Por exemplo, o elefante: o elefante vive muito tempo; a respiração é muito lenta. Logo temos o cão: o cão morre logo; a respiração é muito rápida. Sempre que encontrar um animal com a respiração rápida, qualquer animal, esse animal não terá uma vida longa. Uma vida longa vem sempre com uma respiração lenta.

O tantra e o ioga e outros sistemas índios contam sua vida em respirações. Em realidade, nasce com cada respiração e está morrendo com cada respiração. Este *mantra*, esta técnica, usa a respiração saliente como método, como médio, como veículo, para aprofundar no silêncio. É um método de morte. *Entoa silenciosamente uma palavra que termine em «AH»*. A respiração se foi: esta é a razão de usar uma palavra que termine em AH.

Este AH é significativo porque quando diz AH, você vazia completamente. Toda a respiração saiu; não fica nada dentro. Está totalmente vazio: vazio e morto. Durante um só momento, durante um intervalo muito pequeno, a vida saiu que ti. Está morto..., vazio. Este vazio, se te precaver dele, se pode tomar consciencia dele, trocará-te completamente. Será um homem diferente.

Então saberá muito bem que esta vida não é sua vida e esta morte tampouco é sua morte. Então conhecerá algo que está além da respiração entrante e saliente: a alma que presença. E este presenciar pode acontecer facilmente quando está vazio de respiração, porque a vida, minguou e com ela todas as tensões minguaram. Assim prova-o, é um método muito belo. Mas o processo corrente, o hábito corrente, é pôr a ênfase na respiração entrante, nunca na respiração saliente.

Sempre tomamos a respiração, mas nunca a jogamos fora. Tomamos e o corpo a joga fora. Observa sua respiração e saberá. Tomamos. Nunca exaltamos, só inspiramos. A expiração a faz o corpo porque lhe temos medo à morte; essa é a razão. Se pudéssemos, não exaltaríamos absolutamente; inspiraríamos e o controlaríamos dentro. Ninguém põe a ênfase em exaltar; fica a ênfase em inspirar. Porque temos que exaltar depois de inspirar; por isso seguimos agüentando-o. Toleramo-lo porque não podemos inspirar sem exaltar.

De modo que exaltar se aceita *como* um mal necessário, mas basicamente não estamos interessados em exaltar. E isto não é só com respeito à respiração; esta é toda nossa atitude ante a vida. Aferramos a tudo o que nos chega; não queremos deixá-lo. Esta é a avareza da mente. E, recorda, isto tem muitas implicações. Se padecer de constipação, esta será a causa básica: sempre inspira e nunca exalta. A mente que nunca espira, mas sim só inspira, padecerá de constipação. A constipação é o outro lado do mesmo. Não pode exaltar nada, segue acumulando, tem medo. Há medo. Só pode acumular, mas algo que se acumula se volta venenosa.

Se só inspirar e não exalta, sua respiração se volta um veneno para ti; morrerá por causa dela. Pode converter uma força vivificadora em um veneno se te comportar de maneira avara, porque a expiração é absolutamente necessária. Saca de ti todos os venenos.

De modo que, em realidade, a morte é um processo purificador e a vida é um processo envenenador. Isto parecerá paradoxal. A vida é um processo envenenador porque para viver tem que usar muitas coisas, e no momento em que as usaste se convertem em veneno, são convertidas em venenos. Inspira, usa oxigênio, e então o que fica volta veneno. Era vida só devido ao oxigênio, mas o usaste. De modo que a vida segue transformando-o tudo em um veneno.

Agora há um grande movimento no Ocidente: a ecologia. O homem esteve usando-o tudo e convertendo-o em veneno, e a Terra mesma está a ponto de morrer. Pode morrer qualquer dia, porque o convertemos tudo em veneno. A morte é um processo purificador. Quando todo seu corpo se tornou venenoso, a morte te eximirá do corpo. Renovará-te, dará-te um novo nascimento; te dará um novo corpo. Por meio da morte todos os venenos acumulados se dissolvem de novo na natureza. Te dá um novo mecanismo.

E isto acontece com cada respiração. A respiração saliente é similar à morte: saca o veneno. E quando está saindo, tudo mingua dentro de ti. Se pode tirar toda a respiração, tirá-la completamente de modo que não fique nada dentro, tocas um ponto de silêncio que nunca pode ser meio doido enquanto a respiração está dentro.

É como a maré baixa e alta: com cada respiração chega a ti uma maré alta da vida; com cada expiração todo baixa: a maré se foi. É só uma costa desocupada, vazia. Esta é a aplicação desta técnica. *Entoa silenciosamente uma palavra que termine em «AH»*. Ponha a ênfase na respiração saliente. E pode usá-la para muitas mudanças na mente. Se padecer de constipação, te esqueça da inspiração. Simplesmente espira e não inspire. Deixa que o corpo faça o trabalho da inspiração; você simplesmente faz o trabalho de exaltar. Faz que saia a respiração e não inspire. O corpo inspirará por si mesmo; não precisa preocupar-se por isso, não te vais morrer. O corpo tomará a respiração; você simplesmente a joga fora e deixa que o corpo tome. Sua constipação se irá.

Se padecer um enfermidade de coração, espira, não inspire. Então não padecerá do coração. Se enquanto está subindo uma escada, ou em qualquer parte, sente-se cansado -cansadíssimo, sufocado, sem fôlego-, simplesmente faz isto: espira, não inspire. Então pode subir qualquer número de escadas e não te cansará. O que acontece? Quando vai pondo a ênfase em exaltar, está preparado para deixar ir, está preparado para morrer. Não tem medo à morte; isso te faz aberto. De outra forma está fechado: o medo te fecha.

Quando exalta, todo o sistema troca e aceita a morte. Não há medo, está preparado para morrer. E alguém que está preparado para morrer pode viver. Em realidade, só quem está preparado para morrer pode viver. Só ele se volta capaz de viver: porque não tem medo.

Alguém que aceita a morte, dá-lhe a bem-vinda, recebe-a como um hóspede, vive com ela, entra profundamente na vida. Espira, não inspire, e isso trocará toda sua mente. devido a suas técnicas simples o tantra nunca atrai, porque pensamos: «Minha mente é tão complexa.» Não é complexa..., a não ser simplesmente tola. E os parvos são muito complexos. Um sábio é simples. Nada é complexo em sua mente; é um mecanismo muito simples. Se compreender, pode trocá-lo muito facilmente.

Se não ter visto morrer a ninguém, se tiver sido protegido de ver a morte como Buda foi protegido, não pode compreender nada sobre ela. O pai da Buda tinha medo porque algum astrólogo havia dito: «Este menino vai ser uma grande sannyasin. Renunciará ao mundo».

O pai perguntou: «O que terá que fazer para proteger o de fazer semelhante coisa?».

De modo que esses astrólogos pensaram e pensaram, e logo chegaram a uma conclusão e disseram: «Não lhe permita que veja a morte, porque se não ser consciente da morte nunca pensará em renunciar à vida».

Isto é belo..., muito significativo. Isso significa que toda religião, toda filosofia, todo tantra e ioga, estão basicamente orientados para a morte. Se for consciente da morte, só então se volta significativa a religião. É por isso que nenhum animal exceto o homem é religioso, porque nenhum animal é consciente da morte. Morrem, mas não são conscientes. Não podem conceber ou imaginar que vai haver morte.

Quando um cão morre, outros cães nunca imaginam que a morte lhes vai acontecer também a eles. Sempre é outro o que morre, assim que como vai imaginar um cão que «eu vou morrer»? Nunca se viu morrer o si mesmo. Outro, outro cão morre, assim que como vai relacionar que eu vou morrer»? Nenhum animal é consciente da morte; por isso nenhum animal renuncia. Nenhum animal pode fazer-se sannyasin. Só uma qualidade muito elevada de consciencia pode te levar a renunciar: quando toma consciencia da morte. E se inclusive sendo um homem não é consciente da morte, pertence ao reino animal; ainda não é um homem. Volta-te um homem só quando descobre a morte. De outra forma não há diferença entre ti e o animal.

Tudo é similar; só a morte marca a diferença. Com a morte descoberta, já não é um animal; aconteceu-te algo que nunca acontece a um animal. Agora será uma consciencia diferente.

De maneira que o pai da Buda lhe protegeu de ver qualquer tipo de morte: não só a morte do homem, mas também a morte dos animais e inclusive das flores. De modo que os jardineiros tinham ordens de não permitir que o menino visse uma flor morta, uma flor murcha morrendo no ramo, uma folha murcha, uma folha morta. Não, em nenhuma parte devia dar-se conta de que algo morre: poderia deduzir disso que «eu vou morrer.» E você nem sequer o deduz vendo morrer a sua esposa, a sua mãe, a seu pai, a seu filho. Chora por eles, mas nunca concebe que isto é um signo de que «eu vou morrer».

Mas os astrólogos disseram: «O menino é muito, muito sensível, assim proteja o de qualquer tipo de morte.» E o pai era muito consciencioso. Nem sequer permitia que visse um ancião ou uma anciã, porque a velhice é morte ouvida distância, aproximando-se. De modo que o pai da Buda nem sequer permitia que o menino visse um ancião ou uma anciã. Se Buda se desse conta de repente de que simplesmente por pará-la respiração um homem morreria, resultaria-lhe muito difícil: «Simplesmente porque não entra a respiração, como vai morrer um homem?» perguntaria-se. «A vida é um processo tão grande, tão complexo».

Se não ter visto morrer a ninguém, tampouco você pode conceber que simplesmente por pará-la respiração um homem morrerá. Simplesmente por pará-la respiração? Uma coisa tão simples, e como vai morrer uma vida tão complexa?

Passa o mesmo com estes métodos. Parecem simples, mas tocam a realidade básica.

Quando a respiração está saindo, quando está completamente vazio de vida, toucas a morte, está muito perto dela, e todo fica em calma e silêncio dentro de ti.

Usa-o como um *mantra*. Quando se sentir cansado, quando se sentir tenso, usa qualquer palavra que termine em AH. «Alá» servirá..., qualquer palavra que saque toda sua respiração de modo que exalte completamente e esteja vazio de respiração. No momento em que está vazio de respiração está também vazio de vida. E todos seus problemas pertencem à vida, nenhum problema pertence à morte. Sua ansiedade, sua angústia, sua ira, sua tristeza, todo isso pertence à vida.

A morte não conhece problemas. A morte nunca lhe dá nenhum problema a ninguém. E inclusive se pensar que «tenho medo à morte e a morte cria um problema», não é a morte a que cria o problema, a não ser sua teimosia à vida. Só a vida cria problemas; a morte dissolve todos os problemas. De modo que quando a respiração saiu completamente..., AHHH..., está vazio de vida. Olhe dentro de ti nesse momento em que a respiração está completamente fora. antes de fazer outra respiração, aprofunda nesse intervalo e tomada consciencia da calma interna, o silêncio. É esse momento é um buda.

Se pode perceber esse momento, saboreaste algo do que Buda pode ter conhecido. E uma vez que o conheceste, pode desconectar este sabor da respiração entrante-saliente. Então a respiração pode seguir entrando, saindo, e você pode permanecer nessa qualidade de consciencia que chegaste a conhecer. Sempre está aí; só terá que descobri-la. E é mais fácil descobri-la quando está vazio de vida.

Entoa silenciosamente uma palavra que termine em «AH». Então, no «HH», sem esforço, a espontaneidade. E quando a respiração sai..., HHH..., tudo está vazio. *Sem esforço:* neste momento, não há necessidade de fazer nenhum esforço. *A espontaneidade:* simplesmente sei consciente, se espontâneo, se sensível, e percebe este momento de morte.

Neste momento está perto da porta, muito, muito perto do supremo. O imediato saiu, o supérfluo saiu. Neste momento não é a onda, a não ser o oceano: perto, muito perto! Se pode tomar consciencia, se esquecerá de que é uma onda. A onda virá de novo, mas agora nunca pode estar identificado com ela; seguirá sendo o oceano. Uma vez que soubeste que é o oceano, não pode voltar a ser a onda.

A vida é ondas..., a morte é o oceano. Por isso Buda insiste tanto em que seu *nirvana* é como a morte. Nunca diz que alcançará a vida imortal; diz que simplesmente morrerá totalmente. Jesus diz: «Vêem mim e te darei vida, e vida abundante.» Buda diz: «Vêem mim para levar a efeito sua morte. Darei-te morte totalmente.» Ambos se referem ao mesmo, mas a terminologia da Buda é mais básica. Mas lhe terá medo. Por isso Buda não teve nenhum atrativo na Índia; foi erradicado completamente. Seguimos dizendo que este país é um país religioso, mas a pessoa mais religiosa não pôde jogar raízes aqui.

Que tipo de país religioso é este? Não produzimos outro Buda; ele é incomparável. E sempre que o mundo pensa que a Índia é religiosa, o mundo pensa na Buda..., em ninguém mais. devido à Buda, pensa-se que a Índia é religiosa. Que tipo de país religioso é este? Buda não tem raízes aqui; foi totalmente erradicado. Ele usou a linguagem da morte: essa é a causa, e os brahmines estavam usando a linguagem da vida. Eles falam de *Brahma* e ele fala de *nirvana*. *Brahma* significa vida, vida infinita; e *nirvana* significa simplesmente cessação, morte: morte total. Buda diz: «Sua morte corrente não é total; voltará a nascer. Eu te darei uma morte total, e nunca voltará a nascer». De modo que esta suposta morte, diz Buda, não é morte. É só um período de descanso; voltará a estar vivo. É só uma respiração que saiu. Voltará a respirar, voltará a nascer. Buda diz: «Eu te darei o caminho para que a respiração saia e nunca volte a entrar: morte total, *nirvana*, cessação».

Assustamo-nos porque nos aferramos à vida. Mas esta é a paradoxo: quanto mais te afeite à vida, mais morrerá, e quanto mais preparado está para morrer, mais imortal te volta. Se estiver preparado para morrer, então não há possibilidade de morte. Ninguém pode te dar morte se a aceitar, porque mediante a aceitação toma consciencia de algo dentro de ti que é imortal.

Esta respiração entrante e respiração saliente são a vida e a morte do corpo, não de «mim». Mas «eu» não conheço outra coisa que o corpo; «eu» estou identificado com o corpo. Então será difícil ser consciente quando a respiração entra, fácil ser consciente quando a respiração sai. Quando a respiração está saindo, durante esse momento te tornaste velho, moribundo, esvaziado completamente de respiração; está morto por um momento.

No «*HH*», sem esforço, a espontaneidade. Tenta-o! Pode tentá-lo em qualquer momento. Simplesmente indo em ônibus ou viajando de trem ou indo ao escritório, sempre que ter tempo entoa um som como «Alá»: qualquer som que termine em AH. Este «Alá» ajudou muito no Islã: não devido a nenhum Alá no céu, a não ser devido a este AH. Esta palavra é bela. E, então, quanto mais usa um esta palavra, «Alá, Alá...», vai reduzindo. Então o que fica é «Lah, LAN...». Então se reduz ainda mais; então fica como «Ah, Ah...». Isso é bom, mas pode usar qualquer palavra que termine em AH; ou simplesmente AH servirá.

observaste que sempre que está tensa sussurras..., AHHH..., e se sente depravado? Ou sempre que está alegre, muito contente, diz AHHH... e joga toda a respiração e sente por dentro uma tranqüilidade que nunca há sentido. isto prova: quando te estiver sentindo muito bem, faz uma respiração e então observa o que sente. Não pode sentir esse bem-estar que chega com o AHHH... Chega devido a que a respiração sai.

De modo que as línguas diferem, mas estas duas coisas nunca diferem. Em todo mundo, sempre que alguém se sinta cansado, dirá AHHH... Em realidade, está chamando à morte para que venha e lhe relaxe. Sempre que alguém se sente muito contente, ditoso, diz AHHH... Está tão repleto de alegria que já não tem medo à morte. Pode soltar-se completamente, relaxar-se completamente.

E o que acontecerá se segue tentando-o? Voltará-te totalmente consciente de algo dentro de ti: a espontaneidade de seu ser, de *sahaj*, de ser espontâneo. Já o é, mas está muito envolto com a vida, muito ocupado com a vida. Não pode tomar consciencia do ser que está detrás. . .

Quando não está ocupado com a vida, com a respiração entrante, o ser que há detrás fica revelado; há um vislumbre. Mas o vislumbre se converterá, pouco a pouco, em uma compreensão. E uma vez que sabe, não pode esquecê-lo; e não é algo que você está criando. Por isso é espontâneo, não é algo que você está criando. Está aí; simplesmente o esqueceste. É uma lembrança, é um redescobrimto.

Tenta ver meninos, meninos muito pequenos, respirando. Respiram de uma maneira diferente. Olhe a um menino dormindo. Seu ventre sobe e baixa, não o peito. Se está dormindo e está sendo observado, seu peito sobe e baixa; sua respiração nunca baixa ao ventre. A respiração só pode baixar ao ventre se expira e não inspira. Se inspira e não exala, a respiração não pode baixar ao ventre. A razão pela que a respiração vai ao ventre é que quando um expira, toda a respiração é arremessada fora e então o corpo a volta a tomar. E o corpo só toma a quantidade que é necessária, nunca mais, nunca menos.

O corpo tem sua própria sabedoria, e é mais sábio que você. Não o perturbe. Pode tomar mais: então o perturbará. Pode tomar menos: então o perturbará. O corpo tem sua própria sabedoria; só toma a quantidade que é necessária. Quando se necessita mais, cria a situação. Quando se necessita menos, cria a situação. Nunca vai ao extremo, sempre está equilibrado. Mas se *você* inspira, nunca está equilibrado, porque você não sabe o que está fazendo, não sabe o que necessita o corpo. E o que precisa troca a cada momento.

Deixa ao corpo! Você simplesmente expira, você simplesmente joga o ar, e então o corpo toma a respiração; e tomará profunda e lentamente, e a respiração baixará ao ventre. Tocará exatamente o ponto do umbigo e seu ventre subirá e baixará.

Se inspira você, nunca exalta totalmente. Então a respiração está dentro e você segue inspirando, de modo que a respiração que já está dentro não deixará que sua respiração baixe ao fundo mesmo. Então só há respiração superficial. Segue tomando ar, e o ar venenoso está aí, te enchendo.

Dizem que tem seis mil bolsas em seus pulmões e só duas mil são tocadas por sua respiração. As quatro mil estão sempre cheias de gases venenosos que precisam ser exalados, e essa porção de dois terços de seu peito cria muita ansiedade, muita angústia e sofrimento na mente, no corpo. Um menino expira; nunca inspira. Inspirar o faz o corpo mesmo.

Quando o menino nasce, o primeiro que vai fazer é chorar. Com esse pranto abre sua garganta, com esse pranto chega o primeiro AHHH... O oxigênio e o ar que tinha sido dado pela mãe é exalado. Este é seu primeiro esforço com a respiração. É por isso que se um menino não chora, o médico se intranquilizará, porque não mostrou o signo da vida. Ainda se sente dependente de sua mãe. Deve chorar! Esse pranto mostra que já se está voltando um indivíduo; a mãe não é necessária, ele respirará por si mesmo. E o primeiro é que vai chorar para exalar o que foi dado pela mãe, e então- seu corpo começará a funcionar, a inspirar.

Um menino sempre está exaltando, e quando o menino comece a inspirar, quando a ênfase se vá à inspiração, se consciente. Já se tem feito major; aprendeu coisas de ti. tornou-se tenso. Quando está tenso, não pode respirar profundamente. por que? Seu estômago fica rígido. Sempre que está tenso, seu estômago fica rígido, não deixa que sua respiração baixe. Então tem que fazer respirações superficiais.

Prova com AH. Tem uma sensação formosa. Quando se sentir cansado, AHHH..., joga a respiração. E faz insistência em pôr a ênfase na expiração. Será um homem diferente, e se desenvolverá uma mente diferente. Com a ênfase em inspirar, desenvolveste uma mente avarenta e um corpo avarento. Com a expiração, essa mesquinha desaparece e, com ela, muitos problemas. A posesividade desaparecerá.

De modo que o tantra não diz que deixe a posesividade. O tantra diz que troque seu método de respirar; então não pode possuir. Observa sua própria respiração e seus estados de ânimo, e te dará conta. Tudo o que está mal está sempre associado com a ênfase que se dá à respiração

entrante, e tudo o que é bom, virtuoso, belo, verdadeiro, está sempre associado com a expiração. Sempre que estar dizendo uma mentira, conterà a respiração. Quando está dizendo a verdade, nunca contém a respiração. Assusta-te mentir, assim contém a respiração. Tem medo de que algo possa sair com a respiração saliente, que sua verdade oculta possa ser revelada.

Segue provando este AH mais e mais. Será mais são no corpo, mais são na mente, e se desenvolverá uma qualidade diferente de calma, serenidade, tranqüilidade.

46 Fechar os ouvidos e contrair o reto.

Décimo método de som: *te tampando os ouvidos por pressão e o reto por contração, entra no som.*

Não somos conscientes do corpo ou de como funciona o corpo e qual é seu Tao, qual é seu caminho. Mas se observar, pode tomar consciencia muito facilmente. Se te tampar os ouvidos e altas o reto, contra o reto, tudo se deterá para ti. Será como se o mundo inteiro se tornou imóvel; como se todo se tornou estático, detido.

O que acontece quando eleva o reto, contrai-o? Quando ambos os ouvidos são fechados simultaneamente..., com os ouvidos fechados ouvirão um som por dentro. Mas se o reto não está elevado, esse som sairá pelo reto. Esse som é muito sutil. Se o reto está elevado, contraído, e os ouvidos estão fechados, verá por dentro um pilar de som; e esse som é do silêncio. É um som negativo. Quando todos os sons cessaram, então percebe o som do silêncio ou o som da ausência de som. Mas sairá pelo reto.

De modo que fecha os ouvidos pelos dois lados, e seu corpo fica fechado e cheio de som. Esta sensação de estar cheio de som te dá uma profunda satisfação. Assim teremos que compreender muitas coisas em torno disso; só então te resultará possível ter a sensação do que acontece.

Não somos conscientes do corpo: esse é um dos problemas básicos para um buscador. E a sociedade está contra voltar-se consciente do corpo porque a sociedade tem medo ao corpo. De modo que adestramos a todos os meninos para que não sejam conscientes do corpo; voltamos insensíveis a todos os meninos. Criamos uma distância entre a mente e o corpo do menino, de maneira que não seja muito consciente do corpo, porque a consciencia do corpo criará problemas para a sociedade.

Isto implica muitas coisas. Se o menino for consciente do corpo, cedo ou tarde tomará consciencia do sexo. E se for muito consciente do corpo, sentirá-se muito sexual, sensual. Assim temos que matar as raízes mesmas. Terá que embrutecê-lo com respeito a seu corpo, insensibilizá-lo, para que nunca o sinta. Você não sente seu corpo. Só o sente quando acontece algo mau, quando algo vai mau.

Tem dor de cabeça; então sente sua cabeça. Há alguma espinho; então sente seus pés. Quando seu corpo tem dor, sente que tem um corpo. Só o sente quando algo vai mau, e tampouco então imediatamente. Nunca é consciente de suas enfermidades imediatamente. Só te dá conta quando aconteceu um período e quando a enfermidade segue chamando a seu consciencia: «Estou aqui.» Só então te dá conta. De modo que ninguém vai ao médico realmente a tempo. Todo mundo chega ali tarde, quando a enfermidade entrou profundamente e tem feito muito dano.

Se um menino tiver crescido com sensibilidade, tomará consciencia da enfermidade incluso antes de que a enfermidade aconteça. E agora, especialmente na Rússia, estão trabalhando na teoria de que uma enfermidade pode conhecer-se inclusive seis meses antes de que aconteça se alguém é profundamente sensível respeito a seu corpo, porque as mudanças sutis começam muito antes, preparam o corpo, o corpo para a enfermidade. O impacto se sente inclusive seis meses antes.

Mas o que importa a enfermidade: nem sequer tomamos nunca consciencia da morte. Se for morrer amanhã, não é consciente nem sequer hoje. Uma coisa como a morte, que pode acontecer ao momento seguinte, e não é consciente neste momento. Está totalmente morto com respeito a seu corpo, insensível. Esta sociedade inteira, toda a cultura até agora, cria este embotamento, esta falta de vida, porque esteve em contra do corpo. Não te permite que o sinta. Só nos acidentes te pode desculpar, perdoar por ser consciente dele; de outra forma, não seja consciente do corpo.

Isto cria muitos problemas, especialmente para o tantra, porque o tantra acredita na sensibilidade profunda e o conhecimento do corpo. Segue te movendo e seu corpo segue fazendo muitas coisas e não te dá conta. Agora se está trabalhando muito com a linguagem corporal. O corpo tem sua própria linguagem, e os psiquiatras e os psicólogos e os psicanalistas em particular estão sendo adestrados para a linguagem corporal, porque dizem que não pode acreditar no homem moderno. Não se pode acreditar nada do que diz. Mas bem, terá que observar seu corpo; isso dará uma pista mais autêntica.

Um homem entra no escritório de um psiquiatra.

A velha psiquiatria, o psicanálise freudiano, falará e falará, com o homem para tirar o que estiver oculto em sua mente. A psiquiatria moderna observará seu corpo porque isso dá pistas. Se um homem for um egoísta, se o ego for seu problema, sua postura é diferente da de um homem humilde. Seu pescoço tem um ângulo diferente do de um homem humilde, sua coluna não é flexível, a não ser morta, fixa. Parece de madeira, não vivo. Se toucas seu corpo, dá uma sensação de madeira, não o calor de um corpo vivo. É como um soldado que está indo à frente.

Observa ao soldado indo à frente. Tem uma forma de madeira, uma sensação de madeira, e isso é necessário para um soldado, porque vai morrer ou a matar. Não deve ser muito consciente do corpo, assim que todo seu adestramento é para criar um corpo de madeira. Os soldados marcando o passo parecem de brinquedo, brinquedos mortos marcando o passo.

Se for humilde, tem um corpo diferente; sinte-se de maneira diferente, está de pé de maneira diferente. Se se sentir inferior, sua postura é diferente; se se sentir superior, sua postura é diferente. Se sempre está assustado, sua postura é tal que parece vírgula se te estivesse protegendo de alguma força desconhecida. Isso sempre está presente. Se não ter medo, é como um menino jogando com sua mãe; não há medo. Vá onde vá, não tem medo, sente-se em casa no universo que te rodeia. O homem que tem medo está couraçado. E quando digo couraçado não o faço só simbolicamente; fisiologicamente está couraçado.

Wilhelm Reich se ocupou muitíssimo da estrutura corporal, e chegou a ver algumas associações profundas entre a mente e o corpo. Se um homem tiver medo, seu estômago não é flexível.

Toca-lhe o estômago e é como uma pedra. Se perder o medo, seu estômago se relaxa imediatamente. Ou se relaxas o estômago, o medo desaparece. Massageia o estômago para que se relaxe, e se sentirá com menos medo, menos assustado.

Uma pessoa que ama tem um qualidade diferente de corpo e calidez: é corporalmente quente. Uma pessoa que não ama está fria, fisiologicamente está fria. O frio e outras coisas entraram em seu corpo e se tornaram obstáculos, não lhe permitem conhecer seu corpo. Mas o corpo segue funcionando a sua maneira e você segue funcionando a sua maneira: cria-se uma cisão. Terá que romper essa cisão.

Vi que se alguém for repressivo, se tiver reprimido sua ira, então seus dedos, suas mãos, têm a sensação de uma ira reprimida. E uma pessoa que sabe sentir, pode sentir, com apenas te tocar a mão, que reprimiste a ira. E por que na mão? Porque a ira terá que tirada pelas mãos. Se tiver reprimido a ira, então está reprimida em seus dentes, em suas gengivas; e se pode sentir ao tocá-los. Dá uma vibração de que «estou reprimida aqui».

Se tiver reprimido o sexo, então está aí, em sua zona erótica. Se uma pessoa tiver reprimido o sexo, então se lhe toca as zonas eróticas o pode sentir. Ao tocar qualquer zona erótica, há sexo aí

se tiver sido reprimido. A zona se assustará e se separará de seu contato, não estará aberta. Como a pessoa está apartando-se por dentro, a parte do corpo se apartará. Não te permitirá que suscite uma abertura.

Agora dizem que cinqüenta por cento das mulheres são frígidas, e a causa é que ensinamos às garotas a ser mais repressivas que os meninos. De modo que reprimiram, e quando uma garota reprime seus sentimentos sexuais até os vinte anos, converteu-se em um hábito prolongado: vinte anos de repressão. Então, quando amar, falará de amor, mas seu corpo não se abrirá; o corpo estará fechado. E então acontece um fenomenal oposto, diametralmente oposto: dois correntes se opõem a uma à outra. Quer amar mas seu corpo é represi-veja, o corpo se torna atrás; não está preparado para aproximar-se.

Quando vê uma mulher sentada com um homem, se a mulher amar ao homem estará inclinando-se para ele, o corpo estará inclinando-se. Se estão sentados em um sofá, os corpos de ambos estarão inclinando o um para o outro. Não são conscientes, mas se pode ver. Se a mulher tiver medo do homem, seu corpo se inclinará em direção contrária. Se uma mulher amar a um homem, nunca cruzará as pernas quando estiver sentada junto a ele. Se lhe tiver medo ao homem, cruzará as pernas. Não é consciente, não o faz conscientemente. É uma couraça do corpo. O corpo se protege a si mesmo e funciona a sua maneira.

O tantra tomou consciencia deste fenômeno; a primeira consciencia de semelhante percepção profunda, sensibilidade do corpo, foi com o tantra. E o tantra diz que se pode usar seu corpo conscientemente, o corpo se converte no veículo para ir ao espírito. O tantra diz que é estúpido, absolutamente tolo, estar contra o corpo. Usa-o! É um veículo. E usa sua energia de tal forma que possa transcendê-lo.

Agora, te tampando os ouvidos por pressão e o reto por contração, entra no som.

contraíste o reto muitas vezes, e às vezes o reto se solta inclusive sem seu consciencia. Se te assustar de repente, o reto se solta. Pode que defeque de *medo*, pode que lhe urina de medo. Então não pode controlá-lo. Se de repente se apoderar de ti o medo, sua bexiga se relaxará, seu reto se relaxará. O que acontece? O que acontece quando te assusta? O medo é algo mental, assim por que te urina de medo? por que se perde o controle? Deve haver alguma profunda raiz de conexão.

O medo acontece na cabeça, na mente. Quando não tem medo, isto não acontece nunca. O menino não tem nenhum controle mental sobre seu corpo. Nenhum animal controla sua urina, bexiga ou qualquer outra coisa. Quando a bexiga está enche, se solta. Nenhum animal a controla, mas o homem tem controle sobre ela por necessidade. De modo que obrigamos ao menino a controlar quando deve ir ao banho e quando não. Dizemo-lhe que tem que controlar, damo-lhe prazos. De maneira que a mente se faz com o controle de uma função que não é voluntária. Por isso resulta tão difícil adestrar ao menino para o privada. E agora os psicólogos dizem que se abandonarmos o adestramento para o privada, a humanidade melhorará muitíssimo.

O adestramento para o privada é a primeira repressão do menino e de sua espontaneidade natural, mas parece difícil escutar a estes psicólogos. Não podemos lhes escutar, porque então os meninos criarão muitos problemas. Temos que adestrá-los por necessidade. Só uma sociedade riquíssima, muito enriquecida, será capaz de não preocupar-se. As sociedades pobres têm que regular; não nos podemos permitir isso. Se o menino urinar em qualquer parte, se urina no sofá, não nos podemos permitir isso assim temos que lhe adestrar. Este adestramento é mental. O corpo não tem realmente um programa congênito para isso.

O homem é um animal no que concerne a seu corpo, e o corpo não conhece nenhuma cultura, nenhuma sociedade. Por isso, quando estamos profundamente assustados, o mecanismo de controle que lhe impusemos ao corpo se relaxa. Não tem o controle; perde o controle. Só pode controlar em condições normais. Nas emergências não pode controlar, porque nunca foste adestrado para as emergências. Só foste adestrado para o mundo normal, cotidiano, rotineiro. Em

uma emergência se perde o controle; seu corpo começa a funcionar a sua própria maneira animal. Desta afirmação se desprende que com um homem valente isto nunca pode acontecer. De modo que isto se converteu no signo de um covarde.

Se te urinar ou defeca de medo, isto mostra que é um covarde. Um homem valente não se comportará desta maneira, porque um homem valente respira profundamente. Seu corpo e seu sistema respiratório estão relacionados, não há cisão. Com um homem que é covarde há uma cisão, e devido a essa cisão está sempre arrasado pela urina e a defecación. De modo que sempre que se presente uma emergência, esse esgotamento tem que ser solto, tem que ser descarregado. E há uma causa na natureza. Um covarde que está descarregado pode escapar mais facilmente com seu estômago depravado, pode correr mais facilmente. Um estômago carregado se converterá em um obstáculo, assim a um covarde resulta útil estar depravado.

por que estou falando disto? Só estou dizendo que tem que ser consciente de seus processos mentais e dos processos de seu estômago; estão profundamente relacionados. Os psicólogos dizem que do cinqüenta aos noventa por cento de seus sonhos se devem aos processos de seu estômago. Se tiver tomado uma comida muito pesada, está exposto a ter pesadelos. Não estão relacionadas com a mente; é só que o estômago pesado

criou-as.

podem-se criar muitos sonhos com truques externos. Se está dormindo, pode cruzar suas mãos sobre o peito, e imediatamente começará a ter alguma pesadelo. Pode pôr um travesseiro sobre seu peito e sonhará que algum demônio está sentado sobre ti e vai matar te. E este foi um dos problemas. por que há tal carga com o pequeno peso de um travesseiro? Se estiver acordado, não há peso; não sente nada pesado. Mas a que se deve que um pequeno travesseiro que se coloca sobre ti durante a noite quando está dormindo sinta como algo tão pesado que é como se lhe tivessem posto em cima uma grande pedra ou uma rocha? por que se sente tanto peso?

A razão é esta: quando está consciente, quando está acordado, sua mente e seu corpo não estão correlacionados; há uma diferença. Não pode sentir o corpo e sua sensibilidade. Enquanto dorme, o controle, a cultura, o condicionamento; dissolve-se; tornaste-te um menino de novo e seu corpo se tornou sensível. devido a esta sensibilidade, um pequeno travesseiro a sente como uma rocha. É amplificada devido à sensibilidade: a sensibilidade a amplifica. De modo que os processos cuerpo-mente estão profundamente relacionados, e se souber o que acontece pode usá-lo.

O reto fechado, elevado, contraído, cria uma situação no corpo em que se pode perceber o som se estiver presente. Percebe um pilar de som no silêncio dentro do espaço fechado de seu corpo. Fecha os ouvidos e alta o reto, e então simplesmente permanece com o que está acontecendo dentro de ti. Simplesmente permanece nesse estado vazio que se cria com estas duas coisas. Sua energia vital se está movendo por dentro e não tem nenhuma saída. O som sai ou por seus ouvidos ou por seu reto. Estas são as duas portas pelas que pode sair o som. Se não estar saindo, pode percebê-lo mais facilmente.

E o que acontecerá quando perceber este som interno? Com o fenômeno mesmo de ouvir o som interno, seus pensamentos se dissolvem. Prova-o em qualquer momento do dia; simplesmente eleva o reto e tampa lhe os ouvidos com os dedos. Pressiona os ouvidos e alta o reto. Perceberá que sua mente se parou. Não estará funcionando; os pensamentos se pararam. Esse fluxo constante de pensamentos não está aí. Isso é bom! E se a gente segue fazendo-o sempre que há tempo, se pode fazê-lo cinco ou seis vezes ao dia, em um prazo de três ou quatro meses te fará um perito. E então um grande bem-estar resultará disso!

E o som interno, uma vez que os ouviste, permanece contigo. Então pode ouvi-lo todo o dia. O mercado é buliçoso, a estrada é estrepitosa, o tráfico é ruidoso, mas se tiver ouvido o som interno inclusive nesse ruído, perceberá a pequena voz fica que prossegue por dentro. E então

nada te perturbará. Se pode perceber seu som interno, então nada externo pode te perturbar. Permanece em silêncio; não importa o que aconteça a seu redor.

47 Usa seu nome como um mantra.

Última técnica de som: *Entra no som de seu nome e, por meio deste som, em todos os sons.*

Seu próprio nome se pode usar como um *mantra* muito facilmente, e é muito útil, porque seu nome entrou muito profundamente em seu inconsciente. Nenhuma outra coisa entrou tão profundamente. Se estivermos todos sentados aqui, e todos dormimos e chega alguém e diz «Ramo», ninguém escutará exceto a pessoa que se chame Ramo. Ele o escutará; seu sonho se alterará. Ninguém mais escutará o som “Ramo”, mas por que escuta este homem? entrou muito profundamente; já não é algo consciente, tornou-se inconsciente.

Seu nome entrou muito profundamente em ti, mas há um fenômeno muito belo respeito a seu nome: você nunca lhe chama isso; outros lhe chamam isso. Outros o usam; você nunca o usa.

ouvi que na Primeira guerra mundial se criou o racionamento pela primeira vez nos Estados Unidos. Thomas Edison era um grande cientista, mas era muito pobre, assim teve que ficar na cauda para obter sua cartilha de racionamento. E era um homem tão eminente que ninguém usava nunca seu nome ante ele. Não precisava usar seu nome para si mesmo, e ninguém mais usava seu nome porque era muito respeitado. Todos o chamavam «Professor», assim tinha esquecido como se chamava.

Estava na cauda, e quando disseram seu nome, quando perguntaram quem era Thomas Edison, ficou em branco. Voltaram a dizer o nome, e então alguém, vizinho do Edison, disse-lhe: «por que fica parado? Estão dizendo seu nome. É seu nome, Professor.»

Então se deu conta e disse: «Mas como vou reconhecer o? Ninguém me chama nunca Edison. Faz tanto tempo... Simplesmente me chamam Professor.»

Você nunca usa seu próprio nome. Só outros o usam: ouviste-o usado por outros. Mas entrou muito profundamente. penetrou como uma flecha em seu inconsciente. Se o usar você mesmo, converte-se em um *mantra*. E ajuda por duas razões: uma, quando usa seu próprio nome, se te chamar «Ramo» e usa «Ramo, Ramo, Ramo...», de repente te parece que está usando o nome de outra pessoa: como se não fora o teu. Ou se te parece que é o teu, sente que há uma entidade separada dentro de ti que o está usando. Pode que pertença ao corpo, pode que pertença à mente, mas o que está dizendo «Ramo, Ramo...» volta-se uma testemunha.

Sempre há dito os nomes de outros. Quando diz seu próprio nome parece como se pertencesse a outra pessoa, não a ti, e é um fenômeno muito revelador. Pode te voltar uma testemunha de seu próprio nome, e toda sua vida está relacionada com seu nome. Separado do nome, está separado de toda sua vida. E este nome entrou profundamente em ti porque todo mundo te chamou isto desde que nasceu; sempre ouviste isto. Assim usa este som, e com este som pode ir às mesmas profundidades às que foi o nome.

Na antigüidade dávamos a todo mundo um nome de Deus; a todos. Alguém era Ramo, alguém era Narayana, alguém era Krishna, alguém era Vishnu, ou algo pelo estilo. Dizem que todos os nomes maometanos são nomes de Deus. E isto se fazia em todo mundo: dar um nome que em realidade é um nome de Deus.

Isto era por boas razões. Uma razão era esta técnica: porque se seu nome se pode usar como um *mantra*, servirá para duas coisas. Será seu nome; e o ouviste tanto, tantas vezes, e toda sua vida foi muito profundo. Além disso, é o nome de Deus. De modo que segue repetindo-o por dentro, e de repente tomará consciencia de que «este nome é diferente a mim.» Então, pouco a

pouco este nome terá uma santidade própria. Recordará qualquer dia que «Narayana» ou «Ramo» é o nome de Deus. Seu nome se converteu em um *mantra*.

Usa-o! Isto é muito bom! Pode tentar muitas coisas com seu nome. Se quer despertar às cinco da manhã, nenhum despertador é tão preciso como seu próprio nome. Simplesmente repete três vezes por dentro: «Ramo, tem que estar acordado às cinco em ponto.» Repete-o três vezes, e logo simplesmente durma. Despertará às cinco porque «Ramo», seu nome, está no profundo do inconsciente.

Chama seu nome e te diga a ti mesmo: «Às cinco da manhã, desperta.» Alguém despertará. E se continuar esta prática, um dia de repente te dará conta de que às cinco alguém te chama e diz: «Ramo, acordada.» É seu inconsciente o que te chama.

Esta técnica diz: *Entra no som de seu nome e por meio deste som, em todos os sons.* Seu nome se volta uma porta a todos os nomes. Mas entra no som. Primeiro, quando repete «Ramo, Ramo, Ramo...» é só um nome. Mas significa algo quando segue repetindo «Ramo, Ramo, Ramo...».

Deve ter ouvido a história do Valmiki. Foi dado este *mantra*, «Ramo», mas era um homem ignorante, sem estudos, simples, inocente, como um menino. Começou a repetir: «Ramo, Ramo, Ramo...», mas estava repetindo tanto que se esqueceu completamente e o investiu todo isso. Em vez disso, estava salmodiando «Erra, Erra...». Estava salmodiando «Ramo, Ramo, Ramo...» tão rapidamente que se voltou «Erra, Erra, Erra...». E alcançou o objetivo por meio de «Erra, Erra, Erra...».

Se segue repetindo o nome rapidamente por dentro, logo deixará de ser uma palavra: voltará-se um som, sem sentido. E então não há diferença entre Ramo e Erra, nenhuma diferença! Já diga Ramo ou Erra, não tem sentido, não são palavras. É só o som; quão único importa é o som. Entra no som de seu nome. Esquece seu significado, simplesmente entra no som. O significado está com a mente, o som está com o corpo. O significado está na cabeça, o som se expande por todo o corpo. Assim esquece o significado. Simplesmente repete-o como um som sem sentido, e por meio deste som entrará em todos os sons. Este som se converterá na porta a todos os sons. E «todos os sons» significa tudo o que existe.

Este é um dos princípios da busca interna a Índia: a unidade básica da existência é o som, e não a eletricidade. A ciência moderna diz que a unidade básica da existência é a eletricidade, não o som, mas diz também que o som é uma forma de eletricidade. Os índios, entretanto, hão dito sempre que a eletricidade não é mais que uma forma de som.

Pode que tenha ouvido que por meio de uma *raga* específica, um som específico, pode-se criar fogo. Pode criar-se porque -esta é a idéia a Índia- esse som é a base de toda eletricidade. De modo que se produzir som em uma frequência específica, criará-se eletricidade.

Nas pontes largas, se está acontecendo um grupo militar, não lhes permite marcar o passo, porque aconteceu muitas vezes que devido a sua marcha a ponte cai. É devido ao som: não devido a seu peso. Se cruzam marcando o passo, o som específico de seus pés rompe a ponte.

Na antiga história hebréia, a cidade do Jericó estava protegida por grandes muralhas e era impossível romper essas muralhas com armas. Mas mediante um som específico, as muralhas se romperam, e esse som foi o segredo da queda dessas muralhas. Se se criar esse som ante um muro, o muro se derruba.

ouviste a história do Alí Babá: um som específico e a rocha se move. Estas são alegorias. Sejam certas ou não, uma coisa é certa: se pode criar um som específico tão continuamente que se perca o significado, que se perca a mente, a rocha que há ante seu coração se abrirá.

Capítulo 32

O Ensino Central

é a «Não Luta»

Perguntas

Pertencem estas técnicas à ioga, ou realmente ao tema central do tantra?

*Como fazer que o sexo seja meditativo,
e se deveriam praticar algumas posições sexuais especiais?*

É «anahat nad» um som ou ausência de som?

Primeira pergunta:

Amado professor, por favor, explica se as técnicas do Vigyan Bhairav Tantra das que falaste até agora pertencem à ciência do ioga em vez do tema real e central do tantra. Qual é o tema central do tantra?

Esta pergunta surge a muitos. As técnicas das que falamos também pertencem à ioga. São as mesmas técnicas, mas com uma diferença; pode usar as mesmas técnicas com uma filosofia muito diferente detrás delas. O vīgamento, o padrão difere, não a técnica. Pode que tenha uma atitude diferente para a vida, justo a contrária ao tantra.

O ioga acredita na luta; o ioga é basicamente o caminho da vontade. O tantra não acredita em nenhuma luta; o tantra não é o caminho da vontade. Mas bem, pelo contrário, o tantra é o caminho da entrega total. Sua vontade não é necessária. Para o tantra sua vontade é o problema, a fonte de toda angústia. Para o ioga, sua entrega, sua ausência de vontade é o problema.

Sua vontade é débil; por isso está angustiado, sofre..., para o ioga. Para o tantra, está sofrendo devido a que tem uma vontade, devido a que tem um ego, uma individualidade. O ioga diz: leva sua vontade à perfeição absoluta e será liberado. O tantra diz: dissolve completamente sua vontade, te esvazie totalmente dela, e isso será sua liberação. e ambos têm razão; isto cria o problema. Para mim, ambos têm razão.

Mas o caminho do ioga é muito difícil. É quase impossível que chegue a alcançar a perfeição do ego. Isso significa que te volta o centro de todo o universo. O caminho é muito comprido, árduo e, em realidade, nunca chega ao final. Assim que o que acontece aos seguidores do ioga? Em alguma parte do caminho, em alguma vida, passam-se ao tantra.

Intelectualmente o ioga é concebível, existencialmente é impossível. É possível que chegue também com o ioga, mas não acontece quase nunca. Acontece muito raramente, como com um Mahavira. Às vezes passam séculos e séculos e então aparece um homem como Mahavira que o obtém mediante o ioga. Mas ele é pouco comum, uma exceção, e rompe a regra.

Mas o ioga é mais atrativo que o tantra. O tantra é fácil, natural, e com o tantra pode chegar muito facilmente, muito naturalmente, sem esforço algum. E devido a isto, o tantra nunca te atrai tanto. por que? Algo que te atrai, atrai a seu ego. Algo que sintas que vai satisfazer a seu ego atrairá mais. Está absorvido no ego, assim que o ioga te atrai muitíssimo.

Em realidade, quanto mais egoísta seja, mais te atrairá o ioga, porque é puro esforço, do ego. quanto mais impossível, mais atrativo é para o ego. Por isso o Everest tem tão atrativo. Há tanta atração em chegar ao topo de um pico do Himalaya porque é muito difícil. E quando Hillary e Tensing chegaram ao Everest, sentiram um momento enlevado. por que era isso? Era porque o ego estava satisfeito: eram os primeiros em chegar ao topo do Everest.

Quando o primeiro homem se posou na Lua, imagina o que sentiu? Era o primeiro em toda a história. E já não pode ser substituído; seguirá sendo o, primeiro em toda a história vindoura. Já não há maneira de trocar sua posição. O ego está profundamente satisfeito. Já não há competidor, e não pode havê-lo. Muitos se posarão sobre a Lua, mas não serão os primeiros. Muitos se podem posar sobre a Lua e muitos podem ir ao Everest..., mas o ioga te dá um topo mais alta. E quanto mais inalcançável é o objetivo, maior é a perfeição do ego: ego puro, perfeito, absoluto.

O ioga lhe tivesse atraído muito ao Nietzsche porque ele sentia que a energia que opera detrás da vida é a energia da vontade: a vontade de poder. O ioga te dá essa sensação. É mais capitalista por meio dele.

quanto mais te pode controlar a ti mesmo, quanto mais pode controlar seus instintos, quanto mais pode controlar seu corpo e quanto mais pode controlar sua mente, mais capitalista se sente. Volta-te um professor por dentro. Mas isto é mediante o conflito, isto é mediante a luta e a violência. E sempre acontece mais ou menos que uma pessoa que esteve praticando o ioga durante muitas vidas chega a um ponto em que toda a viagem se volta monótono, insosso, fútil, porque quanto mais se satisfaça o ego, mais perceberá que é inútil. Então o seguidor do caminho do ioga se passa ao tantra.

Mas o ioga atrai porque todo mundo é um egoísta. O tantra nunca atrai ao princípio. O tantra só pode atrair aos que trabalharam em si mesmos, os que realmente estiveram esforçando-se com dificuldade no caminho do ioga durante muitas vidas. Então o tantra lhes atrai porque podem compreender. Normalmente não se sentirá atraído pelo tantra, e se se sente atraído, sentirá-se atraído pelas razões equivocadas, assim trata também das compreender.

Não se sentirá atraído pelo tantra em primeira instância porque te pede que te entregue, não que lute. Pede-te que flutue, não que nade. Pede-te que vá com a corrente, não contra a corrente. Diz-te que a natureza é boa; confia na natureza, não lute com ela. Inclusive o sexo é bom. Confia nele, segue-o, flui com ele; não lute com ele. No-luta-a» é o ensino central do tantra. Flui. Deixe ir! Isto não pode atrair; não há satisfação de seu ego isso mediante. No primeiro passo pede que seu ego se dissolva; ao princípio te pede que o dissolva.

O ioga também lhe pede isso, mas ao final. Primeiro te pede que o desencarda. E se estiver completamente desencardido, dissolve-se, não pode permanecer. Mas isso é o último no ioga, e nisso tantra é o primeiro.

De modo que o tantra não atrairá geralmente. E se atrair, atrairá por razões equivocadas. Por exemplo, se quer te dar ao sexo, então pode racionalizar seu desenfreamento com o tantra. Isso se pode voltar a atração. Se quer te dar ao vinho, às mulheres, a outras coisas, pode-te sentir atraído ao tantra. Mas, em realidade, não está atraído pelo tantra. O tantra é uma fachada: um truque. Está atraído por outra coisa que pensa que o tantra te permite. De modo que o tantra atrai por razões equivocadas.

O tantra não é para ajudar a seu desenfreamento, a não ser para transformá-lo. Assim não engane a ti mesmo. Com o tantra te pode enganar a ti mesmo muito facilmente, e devido a esta possibilidade de engano, Mahavira não descrevia o tantra. Esta possibilidade sempre está presente. E o homem é tão falacioso que pode mostrar uma coisa quando em realidade pretende outra; pode racionalizar.

Por exemplo, na China, na China antiga, havia algo como o tantra: uma ciência secreta. conhece-se como Tao. O Tao tem disposições similares ao tantra. Por exemplo, o Tao diz que é bom, se quer te liberar do sexo, que não limite a uma pessoa: a uma mulher ou a um homem. Não deveria te limitar a uma pessoa se quer te liberar. O Tao diz que é melhor ir trocando de casal.

Isto é absolutamente correto, mas pode racionalizá-lo; pode te enganar a ti mesmo. Pode que simplesmente seja um maníaco sexual e pode pensar: «Estou praticando o tantra, assim não posso me limitar a uma mulher. Tenho que trocar de casal». E muitos imperadores da China o praticaram. Tinham grandes haréns só por isso.

Mas o Tao é significativo se observar o mais profundo da psicologia humana. Se conhecer só a uma mulher, cedo ou tarde sua atração por essa mulher se dissipará, mas sua atração pelas mulheres permanecerá. Sentirá-se atraído pelo outro sexo. Esta mulher, sua esposa, não será realmente do outro sexo. Ela não te atrairá, não será um ímã para ti. Terá-te acostumado a ela.

O Tao diz que se um homem se mover entre diferentes mulheres, muitas mulheres, não só transcenderá uma, mas também em geral o sexo oposto. O conhecimento mesmo de muitas mulheres lhe ajudará a transcender. E isto é correto..., mas perigoso, porque você gostaria disto não porque é correto, mas sim porque te dá licença. Esse é o problema com o tantra.

De modo que também na China foi suprimido esse conhecimento; teve que ser suprimido. Na Índia o tantra também foi suprimido porque dizia muitas coisas perigosas; perigosas só porque é falacioso. De outra forma, são maravilhosas. À mente humana não aconteceu nada que seja mais maravilhoso e misterioso que o tantra; nenhum conhecimento é tão profundo.

Mas o conhecimento sempre tem seus perigos. Por exemplo, agora a ciência se tornou um perigo porque chegou a conhecer muitos segredos profundos. Agora sabe como criar energia atômica. conta-se que Einstein disse que se lhe tivesse concedido outra vida, em vez de ser científico lhe tivesse gostado de ser encanador, porque quando olhava para trás, toda sua vida tinha sido fútil; não só fútil, mas também perigosa para a humanidade. E ele deu um dos segredos mais profundos, mas a um gênero humano que se engana a si mesmo.

Pergunto-me se... pode chegar logo o dia em que teremos que suprimir o conhecimento científico. Há rumores de que há debates secretos entre cientistas a respeito de se revelar mais costume ou não: se deveriam parar a busca ou se deveriam seguir adiante, porque agora é terreno perigoso.

Todo conhecimento é perigoso; só a ignorância não é perigosa; não pode fazer muito com ela. As superstições sempre são boas..., nunca perigosas. São homeopáticas. Se lhe derem a medicina, não vai prejudicar te. Se for te ajudar ou não, depende de sua própria inocência, mas uma coisa é segura: não te vai prejudicar. A homeopatia é inofensiva; é uma profunda superstição. Se funcionar, só pode ajudar. Recorda: se algo só pode ajudar, então é superstição profunda. Se pode fazer ambas as coisas, ajudar e prejudicar, só então é conhecimento. Uma coisa real pode fazer ambas as coisas, ajudar e prejudicar. Só algo irreal pode só ajudar. Mas então a ajuda nunca vem da coisa; é sempre uma projeção de sua própria mente. Assim, em certo modo, só as coisas ilusórias são boas; nunca lhe prejudicam.

O tantra é ciência, e é mais profundo que o conhecimento atômico, porque a ciência atômica se ocupa da matéria e o tantra se ocupa de ti, e você sempre é mais perigoso que qualquer energia atômica. O tantra se ocupa do átomo biológico, de ti, a célula viva, da consciencia mesma da vida e de como funciona seu mecanismo interno.

Por isso o tantra se interessou tanto pelo sexo. Só quem está interessado pela vida e a consciencia se interessará automaticamente pelo sexo, porque o sexo é a fonte da *vida*, do amor, de tudo o que está acontecendo no mundo da consciencia. De maneira que se um buscador não está interessado no sexo, não é um buscador absolutamente. Pode que seja um *filósofo*, mas não é um buscador. E a filosofia é, mais ou menos, uma tolice: pensar em coisas que são inúteis.

ouvi que Amacie Nasruddin estava interessado nas garotas, mas tinha muito má sorte com as garotas, não gostava a nenhuma. ia ter a primeira entrevista com certa garota, de modo que perguntou a um amigo: «Qual é seu segredo? É maravilhoso com as mulheres, simplesmente as hipnotiza, e sempre vai mau, assim me dê alguma pista. vou sair pela primeira vez com uma garota, assim me dê alguns segredos».

O amigo disse: «Recorda três coisas: fala sempre de comida, da família e de filosofia». «por que sobre comida?», perguntou Amacie.

O amigo disse: «Eu falo de comida porque assim a garota se sente bem: porque toda mulher está interessada na comida. A mulher é comida para o menino, é comida para toda a humanidade, assim está interessada basicamente na comida».

Amacie disse: «Muito bem. E por que sobre a família?».

De modo que o homem disse: «Fala sobre sua família para que suas intenções pareçam honestas».

Então Amacie disse: «E por que sobre filosofia?».

O homem disse: «Fala de filosofia; isso faz que a mulher se sinta inteligente».

De maneira que Amacie correu a sua entrevista. Assim que viu a garota, disse: «Olá, você gosta dos espaguetes?».

A garota se sobressaltou e disse: «Não!».

Então Amacie fez a segunda pergunta:

«Tem dois irmãos?».

A garota se sobressaltou ainda mais e se perguntou: «Que tipo de entrevista é esta?» E disse: «iNo!».

Assim por um momento Amacie ficou em branco. perguntou-se: «Como começar a falar de filosofia?». Por um só momento ficou em branco, e logo perguntou: «A ver, se tivesse um irmão, gostaria dos espaguetes?».

A filosofia é pouco mais ou menos uma tolice. O tantra não está interessado na filosofia, o tantra está interessado na vida existencial real. De maneira que o tantra nunca pergunta se existir Deus ou se existir o *rnoksha*, a liberação, ou se existir o inferno ou o céu. O tantra faz perguntas básicas sobre a vida. Por isso há tanto interesse no sexo e o amor. São básicos. *Você existe* por meio deles; forma parte deles.

É um jogo de energia sexual e nada mais, e ao menos que compreenda esta energia e a transciendas, nunca será nada mais. Agora mesmo, não é mais que energia sexual. Pode ser mais, mas se não compreender isto e não o transciendes, nunca será mais. A possibilidade existe só como semente. Por isso o tantra está interessado no sexo, no amor, na vida natural.

Mas a maneira de conhecer não é mediante o conflito. O tantra diz que não pode conhecer nada se estiver em uma atitude de luta, porque então não está receptivo. Então, porque está lutando, os segredos estarão ocultos para ti: não está aberto para receber. E quando está lutando, está sempre fora. Se está combatendo o sexo, sempre está fora; se te render ao sexo, chega a seu próprio núcleo interno, está dentro. Se te entregar, conhece muitas coisas.

estiveste no sexo, mas sempre com uma atitude de luta. Por isso não conhecestes muitos segredos. Por exemplo, não conhecestes as forças vivificantes do sexo. Não as conhecestes porque não pode conhecer: isso requer que esteja dentro.

Se realmente está fluindo com a energia sexual, totalmente entregue, cedo ou tarde chegará ao ponto em que saberá que o sexo não só pode dar nascimento a uma nova vida; o sexo te pode dar mais vida. Para os amantes o sexo se pode converter em uma força lhe vivifiquem, mas para isso necessita uma entrega. E uma vez que te entregaste, muitas dimensões trocam.

Por exemplo, o tantra soube, o Tao soube, que se ejacular durante o ato, não pode ser uma força lhe vivifiquem para ti. Não há necessidade de ejacular; a ejaculação pode ser totalmente esquecida. O tantra e o Tao dizem que há ejaculação porque está lutando; de outra forma não é necessária.

O amante e a pessoa amada podem estar em um profundo abraço sexual, relaxando o um no outro sem nenhuma pressa por ejacular, sem nenhuma pressa por terminar o que está passando. Simplesmente se podem relaxar o um no outro. E se esta relaxação é total, ambos sentirão mais vida. Ambos se enriquecerão mutuamente.

O Tao diz que um homem pode viver mil anos se não ter nenhuma pressa no sexo, se estiver profundamente depravado. Se uma mulher e um homem estão profundamente relaxados o um com o outro, simplesmente fundindo o um no outro, absorvendo o um no outro, sem nenhuma pressa, sem nenhuma tensão, acontecem muitas coisas -acontecem coisas alquímicas- porque os sucos vitais de ambos, a eletricidade de ambos, a bioenergía de ambos, juntam-se. E nesta união, devido a que são opostos -a gente é negativo, a gente é positivo; são pólos opostos-, simplesmente ao unir-se profundamente, revitalizam-se mutuamente, fazem que o outro tenha mais vitalidade, mais vida.

Podem viver muito tempo, e podem viver sem fazer-se nunca velhos. Mas isto só o pode conhecer se não estar em uma atitude de luta. E isto parece paradoxal. Os que estejam combatendo o sexo, ejacularam antes, porque a mente tensa tem pressa por ser liberada da tensão.

A nova investigação arroja muitas coisas surpreendentes, muitos feitos surpreendentes. Masters e Johnson trabalharam cientificamente pela primeira vez com o que acontece no coito profundo. chegaram a dar-se conta de que o setenta e cinco por cento dos homens são ejaculadores precoces..., o setenta e cinco por cento! antes de que haja uma união profunda já ejacularam e o ato terminou. E noventa por cento das mulheres nunca têm nenhum orgasmo..., noventa por cento das mulheres!

Por isso as mulheres estão tão zangadas e irritadas, e seguirão estando-o. Nenhuma meditação pode as ajudar a estar acalmadas, e nenhuma filosofia, nenhuma religião, nenhuma ética, fará que se sintam a gosto com os homens com os que estão vivendo. Estão frustradas, zangadas, porque a ciência moderna e o antigo tantra dizem que a não ser que uma mulher esteja profundamente satisfeita orgásmicamente, ela será um problema na família. O que lhe falta criará irritações e ela estará sempre em atitude de luta.

Assim se sua mulher está sempre em atitude de luta, volta a pensar em todo isso. Não é simplesmente a mulher: pode que você seja a causa. E como as mulheres não estão alcançando o orgasmo, voltam-se antisexo. Não estão dispostas a entrar no sexo facilmente. Têm que ser subornadas; não estão dispostas a entrar no sexo. por que foram estar dispostas se alguma vez obtiverem nenhuma sorte profunda com isso? Mas bem depois sentem que o homem as utilizou. sentem-se como uma coisa que foi usada e logo tiragem.

O homem está satisfeito porque ejaculou. Então se dá a volta e dorme, e a mulher segue chorando. foi utilizada, e a experiência não foi satisfatória em modo algum para ela. Pode que tenha folgado a seu marido ou amante ou amigo, mas para ela não foi satisfatória em modo algum.

Noventa por cento das mulheres nem sequer sabem o que é o orgasmo. Nunca o conheceram; nunca alcançaram um topo de uma convulsão tão ditosa do corpo que toda fibra vibre e toda célula cobre vida. Não a alcançaram, e isto se deve a uma atitude antisssexual na sociedade. A mente que luta está presente, e a mulher está tão reprimida que se tornou frígida.

O homem segue fazendo o ato como se fora um pecado. Considera-o uma culpa: não deveria estar fazendo-o. E enquanto está fazendo o amor a sua esposa ou amada, está pensando em algum *mahatma* -algun suposto santo-, em como ir ao *mahatma* e transcender este sexo, esta culpa, este pecado.

É muito difícil desfazer-se dos *mahatmas*; estão pressentem inclusive enquanto está fazendo o amor. Não são dois; um *mahatma* deve estar aí. Se não haver nenhum *mahatma*, então é Deus quem te está vendo fazer este pecado. O conceito de Deus na mente da gente é tão somente o de um olheiro: sempre te está olhando. Esta atitude cria ansiedade, e quando há ansiedade a ejaculação chega antes.

Quando não há ansiedade, a ejaculação se pode postergar durante horas..., inclusive durante dias. E não é necessária. Se o amor for profundo, os dois amantes se podem revitalizar mutuamente. Então a ejaculação cessa completamente, e durante anos dois amantes podem unir-

se sem nenhuma ejaculação, sem nenhum esbanjamento de energia. Simplesmente se podem relaxar o um com o outro. Seus corpos se unem e se relaxam; entram no sexo e se relaxam. E cedo ou tarde, o sexo não será uma excitação. Agora mesmo é uma excitação. Então não é uma excitação, a não ser uma relaxação, um profundo deixar-se ir.

Mas isso só pode acontecer se primeiro te entregaste por dentro à energia vital, a força vital. Só então te pode entregar a seu amante ou amado. O tantra diz que isto acontece, e diz como pode acontecer.

O tantra diz: nunca faça o amor quando estiver excitado. Isto parece muito absurdo, porque quer fazer o amor quando está excitado. E normalmente, os dois amantes se excitam mutuamente para poder fazer o amor. Mas o tantra diz que na excitação está esbanjando energia. Faz o amor quando estiver acalmado, sereno, meditativo. Primeiro medita, logo faz o amor, e quando estiver fazendo o amor não vá mais à frente do limite. O que quero dizer com «não vá mais à frente do limite»? Não te volte excitado e violento, para que sua energia não se disperse.

Se vir duas pessoas fazendo o amor, parecerá-te que estão lutando. Se os meninos pequenos virem às vezes a seu pai e sua mãe fazendo o amor, pensam que o pai vai matar à mãe. Parece algo violento, parece uma luta. Não é belo, parece feio.

Deve ser mais musical, harmonioso. Os dois devem estar como se estivessem dançando, não lutando; como se estivessem cantando uma melodia harmoniosa, criando uma atmosfera em que ambos se podem dissolver e fazer-se um. E então se relaxam. Isto é o que quer dizer o tantra. O tantra não é sexual absolutamente, o tantra é o menos sexual; entretanto, interessa-se muito pelo sexo. E se mediante esta relaxação e este deixar ir, a natureza te revela seus segredos, isto não é de sentir saudades. Então começa a ser consciente do que está acontecendo. E nessa consciencia do que está acontecendo, chegam a sua mente muitos segredos.

Em primeiro lugar, o sexo se volta lhe vivifique. Tal como é agora é mortificante; simplesmente está morrendo através dele, te extenuando, te deteriorando. Em segundo lugar, volta-se a meditação natural mais profunda. Seus pensamentos cessam completamente. Quando está totalmente depravado com seu amante, seus pensamentos cessam. A mente não está aí; só pulsa seu coração. volta-se uma meditação natural. E se o amor não pode te ajudar a entrar em meditação, nada te ajudará, porque todo o resto é supérfluo, superficial. Se o amor não pode ajudar, nada ajudará.

O amor tem sua própria meditação. Mas não conhece o amor; só conhece o sexo e conhece a desdita de esbanjar energia. Então te deprime depois disso. Então decide fazer voto de *brahmacharya*, de celibato. E este voto o faz quando está deprimido, esse voto o faz quando está zangado, esse voto o faz quando está frustrado. Não vai ajudar.

Um voto pode ser útil se se fizer em um estado de ânimo muito depravado, profundamente meditativo. De outra forma, simplesmente está mostrando sua ira, sua frustração e nada mais, e esquecerá o voto em menos de vinte e quatro horas. A energia virá de novo, e igual a uma velha rotina terá que soltá-la.

O tantra diz: o sexo é muito profundo porque é a vida. Mas pode estar interessado no tantra pelas razões equivocadas. Não esteja interessado no tantra por razões equivocadas, e então não te parecerá que o tantra é perigoso. Então o tantra transforma a vida.

Alguns métodos tântricos foram usados também pelo ioga, mas com uma atitude de conflito, de luta. O tantra usa os mesmos métodos, mas com uma atitude muito amorosa..., e isso cria uma grande diferencia. A qualidade mesma das técnicas troca. A técnica se volta diferente porque todo o trasfondo é diferente.

perguntou-se, *Qual é o tema central do tantra?* A resposta é: *você!* Você é o tema central do tantra: o que é agora mesmo e o que está oculto em ti que pode crescer, o que é e o que pode ser. Agora mesmo é um dispositivo sexual, e a menos que se compreenda profundamente este

dispositivo, não pode te voltar um espírito. A sexualidade e a espiritualidade são cabos de uma só energia.

O tantra começa contigo tal como é; o ioga começa com o que é sua possibilidade. O ioga começa com o final; o tantra começa com o princípio. E é bom começar com o princípio. Sempre é bom começar com o princípio, porque se o final se faz o princípio, está criando um sofrimento desnecessário para ti. Não é o final: não é o ideal. Tem que chegar a ser um deus, o ideal, e é só um animal. E este animal se volta louco a causa do ideal do deus; enlouquece, transtorna-se.

O tantra diz: te esqueça do deus. Se for o animal, compreende a este animal em sua totalidade. Nessa mesma compreensão, o deus crescerá. E se não poder crescer mediante essa compreensão, então esquece-o, não pode ser. Os ideais não podem realizar suas possibilidades; só o conhecimento do real ajudará. De maneira que você é o tema central do tantra, como é e como pode chegar a ser, sua realidade e sua possibilidade: isto é o tema central.

Às vezes a gente se preocupa. Se for compreender o tantra, não se fala de Deus, do *moksha*, da liberação: não se fala disso, não se fala do *nirvana*. Que tipo de religião é o tantra? O tantra fala de coisas que lhe dão asco, das que não quer falar. Quem quer falar do sexo? Todo mundo pensa que conhece bem o tema. Como te pode reproduzir, pensa que sabe.

Ninguém quer falar do sexo, e o sexo é o problema de todos. Ninguém quer falar do amor porque a todos parece que já são uns grandes amantes. E olhe sua vida! É só ódio e nada mais. E o que chama amor não é mais que uma relaxação, uma pequena relaxação, do ódio. Olhe a seu redor, e verá o que sabe sobre o amor.

Baal Shem, um faquir, ia à alfaiate todos os dias a por sua túnica, e o alfaiate demorou seis meses em fazer uma simples túnica para o faquir. O pobre faquir! Quando a túnica esteve lista e o alfaiate a deu, Baal Shem disse: «me diga, inclusive Deus teve só seis dias para criar o mundo. Deus criou o mundo inteiro em seis dias e lhe levou seis meses fazer esta túnica para um pobre?».

Baal Shem recordou à alfaiate em suas memórias. O alfaiate disse: «Sim, Deus criou o mundo em seis dias, mas olhe o mundo, olhe que tipo de mundo é. Sim, ele criou o mundo em seis dias, mas olhe o mundo!».

Olhe a seu redor; olhe o mundo que criaste. Então cairá na conta de que não sabe nada, de que simplesmente está andando a provas. E como todos outros também estão andando a provas, não pode ser que você esteja vivendo na luz. Se todos outros estão andando a provas, sente-se bem, porque então te parece que não há comparação.

Mas você também está na escuridão, e o tantra começa contigo tal como é. O tantra quer te esclarecer algumas costure básicas que não pode negar. Se tráficos das negar, é a seus gastos.

Segunda pergunta:

Como pode um converter o ato sexual em uma experiência meditativa? Deveríamos praticar alguma posição especial no sexo?

As posições são irrelevantes; as posições não são muito significativas. O que importa é a atitude; não a posição do corpo, a não ser a posição da mente. Mas se trocar de atitude pode queira trocar suas posições, porque estão relacionadas. Mas não são o básico.

Por exemplo, o homem está sempre sobre a mulher: em cima da mulher. Esta é uma postura egoísta, porque o homem pensa sempre que ele é melhor, superior, mais elevado: como vai estar debaixo da mulher? Mas, por todo mundo, nas sociedades primitivas a mulher está em cima do homem. De modo que na África esta postura se conhece como a postura do missionário, porque quando os missionários cristãos foram a África, os nativos não podiam compreender o que estavam fazendo. Pensaram que isso mataria à mulher.

A postura do homem em cima se conhece na África como a postura do missionário. Os nativos africanos dizem que é violento que o homem esteja em cima da mulher. Ela é mais débil, mais delicada, de modo que deve estar em cima do homem.

Mas para o homem é difícil imaginar-se por debaixo da mulher, debaixo dela.

Se sua mente trocar, trocarão muitas coisas. É melhor que a mulher esteja em cima, por muitas razões. Se a mulher estiver em cima será passiva, assim não atuará violentamente; simplesmente se relaxará. E o homem baixo ela não pode fazer muito, terá que relaxar-se. Isto é bom. Se ele estiver em cima será violento, fará de tudo. E não é necessário que ela faça nada. Para o tantra, tem que te relaxar, de modo que é bom que a mulher esteja em cima. Ela se pode relaxar melhor que qualquer homem. A psicologia feminina é mais passiva, de maneira que a relaxação resulta fácil.

As posições trocarão, mas não se preocupe muito pelas posições. Simplesmente transforma sua mente. te entregue à força da vida, flutua nela. Às vezes, se estiverem realmente entregues, seus corpos adotarão a postura adequada para esse momento. Se os dois estiverem profundamente entregues, seus corpos adotarão a postura adequada.

As situações trocam todos os dias, de modo que não é necessário fixar as posturas de antemão. Isso é um problema, que trate das fixar de antemão. Sempre que tráficos das fixar, há uma fixação na mente; então não te está entregando.

Se te entregar, então deixa que as coisas tomem sua própria forma, e isso é uma harmonia maravilhosa: quando os dois se entregaram. Adotarão muitas posturas, ou não as adotarão e simplesmente se relaxarão. Isso depende da força vital, não de sua decisão cerebral prévia. Não precisa decidir nada de antemão. A decisão é o problema. Inclusive para fazer o amor, decide. Inclusive para fazer o amor, vais consultar livros.

Há livros sobre como fazer o amor. Isto mostra que tipo de mente humana produzimos. Consulta livros incluso sobre como fazer o amor. Então se volta cerebral; pensa em tudo. Em realidade, cria um ensaio na mente e logo o põe em cena. Então sua ação é uma cópia, nunca é real. Está pondo em cena um ensaio. volta-se uma representação, não é autêntico.

Simplesmente te entregue e te mova com a força. O que teme? por que ter medo? Se não poder estar sem medo com seu amante, onde estará sem medo? E uma vez que advirte que a força vital ajuda por si mesmo e toma o caminho adequado, compreenderá algo muito básico sobre toda sua vida. Então pode deixar toda sua vida ao divino, que é seu amado.

Então deixa toda sua vida ao divino. Então não pensa e não planeja; não força o futuro com arrumo a ti. Simplesmente permite a ti mesmo entrar no futuro com arrumo ao divino, com arrumo à totalidade.

Mas como fazer do ato sexual uma meditação? Simplesmente, lhe entregando se volta uma. Não pense nisso, deixa que aconteça. E te relaxe, não te antecipe. Este é um dos problemas básicos com a mente: sempre se antecipa. Sempre está procurando o resultado, e o resultado está no futuro. Nunca está no ato; está sempre no futuro procurando um resultado. Essa busca de um resultado o está perturbando tudo, danifica-o tudo.

Simplesmente permanece no ato. O que é o futuro? vai chegar; não precisa preocupar-se por ele. E não o vais trazer com suas preocupações. Já está vindo; já chegou. Assim te esqueça dele; simplesmente permanece aqui e agora.

O sexo se volta uma compreensão profunda do que é estar aqui e agora. Esse é, acredito, o único ato que fica no que pode estar aqui e agora. Não pode estar aqui e agora enquanto está no escritório, não pode estar aqui e agora enquanto está estudando em sua universidade, não pode estar aqui e agora em nenhuma parte neste mundo moderno. Só no amor pode estar aqui e agora.

Mas nem sequer então seu está. Está pensando no resultado. E agora muitos livros modernos criaram muitos novos problemas. Os um livro sobre como fazer o amor e então tem medo de se

está fazendo-o bem ou mau. Os um livro sobre como terá que fazer uma postura, ou que tipo de postura terá que usar, e então tem medo de se está fazendo a postura correta ou não.

Os psicólogos criaram novas preocupações na mente. Agora dizem que o marido deve recordar se sua mulher está chegando ao orgasmo ou não, assim que ele está preocupado por isso. E esta preocupação não vai ajudar em modo algum, vai se voltar um obstáculo.

À mulher preocupa se está ajudando ao marido a relaxar-se totalmente ou não. Ela deve mostrar que se está sentindo muito ditosa. Então todo se volta falso. Ambos estão preocupados com o resultado, e devido a esta preocupação o resultado nunca chega.

-lhes esqueça de tudo. Flua no momento e permitam que seus corpos se expressem. Seus corpos sabem muito bem; têm sua própria sabedoria. Seus corpos estão constituídos de células sexuais. Têm um programa congênito; a ti não te pergunta absolutamente. Simplesmente déjase ao corpo e o corpo atuará. Este deixar-lhe à natureza juntos, os dois juntos, este deixar-se ir, criará a meditação automaticamente.

E se pode senti-la no sexo, então sabe uma coisa: que sempre que te entregue sentirá o mesmo. Então te pode entregar a um professor. É uma relação de amor. Pode te entregar a um professor, e então, enquanto esteja pondo sua cabeça a seus pés, sua cabeça se esvaziará. Estará em meditação.

Então nem sequer há necessidade de um professor. Então sal e te entregue ao céu. Sabe como te entregar: isso é tudo. Então pode ir entregar te a uma árvore. Mas parece uma tolice porque não sabemos como entregamos. Vemos uma pessoa -um aldeão, um homem primitivo- indo ao rio, entregando-se ao rio, chamando o rio a mãe, a mãe divina, ou entregando-se ao sol nascente, chamando o sol nascente um grande deus, ou indo a uma árvore e prostrando sua cabeça nas raízes e entregando-se.

nos parece supersticioso. Diz: «Que tolice está fazendo! O que vai fazer a árvore? O que vai fazer o rio? Não são deusas.

O que é o Sol? O Sol não é um deus.» Algo se volta um deus se te pode entregar. De maneira que sua entrega cria divindade. Não há nada divino; só há uma mente que se entrega e assim cria divindade.

te entregue a uma mulher e se volta divina. te entregue a um marido e se volta divino. A divindade fica revelada por meio da entrega. te entregue a uma pedra e já não há pedra: essa pedra se tornou uma estátua, uma pessoa: viva.

Assim simplesmente aprende a te entregar. E quando digo a te entregar, não me refiro ou seja uma técnica; quero dizer que tem uma possibilidade natural de te entregar no amor. te entregue em amor e sente-o aí. E então deixa que se estenda a toda sua vida.

Terceira pergunta:

Por favor, explica se o anahat nad -o som sem som - é um tipo de som ou se for total ausência de som. E explica também como o estado de total presença de som pode ser igual a total ausência de som.

Anahat nad não é um tipo de som, a não ser ausência de som, mas esta ausência de som se ouça. É difícil expressá-lo porque então surge a pergunta lógica de como se pode ouvir a ausência de som.

me deixe explicá-lo... Estou sentado nesta cadeira. Se for desta cadeira, não verá minha ausência na cadeira? Não a pode ver alguém que não me tenha visto sentado aqui; ele verá simplesmente a cadeira. Mas um momento antes eu estava aqui e me viu sentado aqui. Se for e

miras a cadeira, verá duas coisas: a cadeira e minha ausência. Mas essa ausência só se verá se me viu e não esqueceste que estive aí.

Estamos ouvindo sons; só conhecemos sons. De modo que quando chega essa ausência de som, *anahat nad*, notamos que todo som desapareceu e percebemos a ausência. Por isso se chama *anahat nad*. Também se chama *nad*; «*nad*» significa som. Mas «*anahat*» troca a qualidade do som. «*Anahat*» significa «não criado», assim é um som increado.

Todo som é um som criado. Quaisquer sons que tenha ouvido são criados. O que é criado morrerá. Posso bater Palmas: cria-se um som. Antes não existia e já não existe; foi criado e morreu. Um som criado se conhece como *ahat nad*. O som increado se conhece como *anahat nad*: o som que existe sempre. Qual é esse som que existe sempre? Não é realmente um som. Chamamo-lo som porque se ouça a ausência.

Se viver junto a uma estação de ferrovia e um dia o sindicato ferroviário se declara em greve, ouvirá algo que ninguém pode ouvir. Ouvirá a ausência dos trens indo e vindo e circulando.

No passado estive viajando ao menos três semanas cada mês. Ao princípio era muito difícil dormir no trem, e logo se voltou difícil dormir em casa. Quando já não estava dormindo só no trem, faltava o som do trem. Sempre que chegava a casa era difícil, porque sentia falta de e percebia a ausência dos sons ferroviários.

Estamos acostumados aos sons. Todo momento está cheio de sons. Nossas cabeças estão constantemente cheias de sons e sons e sons. Quando sua mente se vai, sobe ou baixa, vai mais à frente ou por debaixo, quando não está no mundo dos sons, pode ouvir a ausência. Essa ausência é ausência de som.

Mas a chamamos *anahat nad*. Porque se ouça a chamamos *nad*: som; e porque não é realmente um som a chamamos *anahat*: increado. «Som increado» é contraditório. O som é criado: «increado» o contradiz. De modo que todas as experiências profundas da vida têm que ser expressas em términos contraditórios.

Se for lhe perguntar a um professor como Eckhart ou Jacob Böhme, ou professores Zen como Hyakujo ou Obaku ou Bodhidharma ou Nagarjuna, ou à a Vedanta e os Upanishads, em todas partes encontrará dois términos contraditórios quando se fala de uma experiência mais profunda.

Veda-os dizem sobre Deus: «Existe e não existe». Não se pode encontrar uma expressão mais atéia: «Existe e não existe». Está longe e está perto. Está longe e também está perto. por que estas declarações contraditórias? Os Upanishads dizem: «Não pode lhe ver, mas a menos que lhe veja não viu nada». Que tipo de linguagem é este?

Lao Tsé diz que «a verdade não pode dizer-se»..., e a está dizendo! Isto também quer dizer. Ele diz que «a verdade não pode dizer-se; se se disser, não pode ser verdade», e logo escreve um livro e diz algo sobre a verdade. É contraditório.

Um estudante foi a um grande sábio ancião. O estudante disse: «Se pode me perdoar, professor, quero lhe contar algo sobre mim mesmo. Tornei-me ateu; já não acredito em Deus».

Assim que o ancião sábio perguntou: «Quantos dias estiveste estudando as escrituras? Quantos dias?».

De modo que o buscador, o estudante, disse: «estive estudando os Veda, as escrituras, ao redor de vinte anos».

Assim que o ancião suspirou e disse: «Só vinte anos e tem o valor de dizer que te tornaste ateu?».

O estudante sentiu saudades. O que estava dizendo este ancião? Assim disse: «Estou sentido saudades. O que está dizendo? Está-me pondo mais confuso que quando vim aqui».

O ancião disse: «Segue estudando os Veda. Ao princípio um diz que Deus existe. Só ao final diz um que Deus não existe: Para te fazer ateu terá que te internar muito no teísmo. Deus existe ao princípio; Deus não existe ao final. Não tenha pressa». O estudante ficou ainda mais sentido saudades.

«Deus existe e Deus não existe» o hão dito os que sabem. «Deus existe» o dizem os que não sabem, e «Deus não existe» o dizem os que não sabem.

Os que sabem dizem as duas coisas simultaneamente: Deus existe e Deus não existe.

Anahat nad é um término contraditório, mas que se se usar com muita consideração, com profunda consideração, é significativo. Diz que o fenômeno se percebe como um som e não é um som. percebe-se como um som porque só percebeste sons; não conhece nenhum outra linguagem. Só conhece a linguagem dos sons; por isso se percebe como som. Mas é silêncio, não som...

E a pergunta diz além disso: *Explica como o estado de total presença de som pode ser igual a total ausência de som.* Sempre é assim. iEl zero e o absoluto significam o mesmo!

Por exemplo, se tiver uma jarra que está completamente vazia e outra que está completamente, enche, ambas estão completas. Alguém está completamente vazia, a outra está completamente enche. Mas ambas estão completas, ambas são perfeitas. Se a jarra estiver médio enche, está médio enche e médio vazia. Pode dizer que está médio vazia, pode dizer que está médio enche. Mas se estiver completamente vazia ou completamente enche, têm uma coisa em comum: a plenitude.

A ausência de som é plena. Não pode fazer nada mais para fazê-la mais silenciosa. Compreende isto: está completa; não se pode fazer nada. chegaste a um ponto mais à frente do qual nenhum movimento é possível. E se um som é total, não pode lhe acrescentar nada. chegaste a outro limite; não pode ir mais à frente. Isto o têm em comum, e isto é o que quer dizer.

A gente pode dizer que é ausência de som porque não se ouça nenhum som, tudo se tornou ausente. Não pode lhe tirar nada mais; está completo. Ou pode dizer que é um som completo, um som pleno, som absoluto; não lhe pode acrescentar nada. Mas em ambos os casos o que se indica é a perfeição, o absoluto, a totalidade.

Depende da mente. Há dois tipos de mentes e dois tipos de expressões. Se perguntar a Buda:

«O que acontece na meditação profunda? Quando a gente obtém o *samadhi*, o que acontece?», ele dirá: «Não haverá *dukkha*: não haverá dor». Ele nunca dirá que haverá sorte; dirá simplesmente que não haverá dor: só ausência de dor. Se perguntar a Shankara, ele nunca falará de dor. O dirá simplesmente: «Haverá sorte; sorte absoluta».

E ambos estão expressando a mesma experiência. Buda, ao dizer «ausência de dor», refere-se ao mundo. Diz: «Todos os dores que conheci já não existem. E o que há não posso descrevê-lo em sua linguagem».

Shankara diz: «Há sorte, sorte absoluta.» Ele nunca fala de seu mundo; está-se referindo à experiência mesma. Ele é positivo, Buda é negativo. Mas ambos estão assinalando a mesma lua.

Seus dedos são diferentes, mas o que seus dedos assinalam é o mesmo.

Capítulo 33

A Espiritualidade do Ato Sexual Tântrico

Os Sutras

- 48** *Ao começo da união sexual permanece atento ao fogo do princípio, e continuando assim, evita as cabeças de gado-coldos ao final.*
- 49** *Quando em semelhante abraço seus sentidos tremam como folhas, entra neste tremor.*

50 *Inclusive recordando a união, sem o abraço, a transformação.*

51 *Ao te alegrar ao ver um amigo depois de uma larga ausência, te embeba nesta alegria.*

52 *Quando estiver comendo ou bebendo, te volte o gosto da comida ou da bebida, e te encha.*

Sigmund Freud há dito em alguma parte que o homem nasce neurótico. Isto é uma verdade pela metade. O homem não nasce neurótico, mas nasce em uma humanidade neurótica, e o entorno social volta neurótico a todo mundo cedo ou tarde. O homem nasce natural, real, normal, mas no momento em que o recém-nascido se volta parte da sociedade, a neurose começa a funcionar. Tal como somos, somos neuróticos, e a neurose consiste em uma divisão, uma profunda divisão. Não é um: é dois ou inclusive muitos. Isto terá que compreendê-lo profundamente; só então podemos prosseguir no tantra.

Sentir e pensar se tornaram duas coisas diferentes para ti: esta é a neurose básica. Sua parte pensante e sua parte que sente se tornaram dois, e está identificado com a parte que pensa, não com a parte que sente. E sentir é mais real que pensar; sentir é mais natural que pensar. Nasceu com um coração que sente, mas o pensamento foi cultivado; é dado pela sociedade. E sentir se converteu para ti em um pouco reprimido. Inclusive quando diz que sente, tão somente pensa que sente. O sentimento se tornou morto, e isto aconteceu por certas razões.

Quando um menino nasce, é um ser que sente: sente coisas. Ainda não é um ser que pensa. É natural, como algo natural na natureza: como uma árvore ou como um animal. Mas começamos a moldá-lo, a criá-lo. Tem que reprimir suas sensações, porque se não o faz, sempre está em dificuldades. Quando começa a chorar não pode chorar, porque seus pais não o passam. Mostrarão-lhe sua desaprovação. Não será apreciado, não será amado. Não é aceito tal como é. Deve comportar-se: deve comportar-se com arrumo a uma determinada ideologia, a uns ideais. Só então será amado.

O amor não é para ele tal como é. Só pode ser amado se obedecer certas regras. Essas regras são impostas; não são naturais. O ser natural começa a voltar-se reprimido, e lhe impõe o não natural, o irreal. Isto irreal é sua mente, e chega um momento em que a divisão é tão grande que não pode resolvê-la. Vai te esquecendo completamente de qual era -ou é- sua natureza real. É um rosto falso; seu rosto original se perdeu. E além disso tem medo de sentir o original, porque no momento em que o sinta a sociedade inteira estará contra ti. De modo que você mesmo está contra sua natureza real.

Isto cria um estado muito neurótico. Não sabe o que quer; não sabe quais são suas necessidades reais, autênticas. E então vai indo em detrás de necessidades inautênticas, porque só o coração que sinte-se pode dar a percepção, a direção, de quais são suas necessidades reais. Quando são reprimidas, cria necessidades simbólicas. Por exemplo, pode que comece a comer mais e mais, que te abarrote de comida, e pode que nunca se sinta cheio. A necessidade é de amor, não de comida. Mas a comida e o amor estão profundamente relacionados, de maneira que quando não se sente a necessidade de amor, ou está reprimida, cria-se uma falsa necessidade de comida e pode seguir comendo. Como a necessidade é falsa, nunca pode ser satisfeita, e vivemos sumidos em necessidades falsas. Por isso não há satisfação.

Quer ser amado; essa é uma necessidade básica..., natural. Mas se pode desviar para uma dimensão falsa. Por exemplo, a necessidade de amor, a necessidade de ser amado, pode-a sentir

como uma necessidade falsa se tráficos de desviar a atenção de outros para ti. Quer que outros lhe emprestem atenção, de modo que pode que te volte um líder político. Pode que grandes multidões lhe emprestem atenção, mas a verdadeira necessidade básica é ser amado. E inclusive se o mundo inteiro está te emprestando atenção, essa necessidade básica não pode ser satisfeita. Essa necessidade básica pode ser satisfeita inclusive por uma só pessoa que te ame, que te empreste atenção devido ao amor.

Quando ama a alguém, empresta-lhe atenção. A atenção e o amor estão intimamente relacionados. Se reprimir a necessidade de amor, então se volta uma necessidade simbólica; então necessita a atenção de outros, Pode que a consiga, mas tampouco então haverá satisfação. A necessidade é falsa, está desconectada da necessidade natural, básica. Esta divisão na personalidade, é neurose.

O tantra é um conceito muito revolucionário; o mais antigo e, entretanto, o mais novo. O tantra é uma das tradições mais antigas e, entretanto, não é tradicional; é inclusive antitradicional, porque o tantra diz que a menos que esteja inteiro e seja um, está-te perdendo a vida completamente. Não deveria permanecer em um estado de divisão: deve ser um. O que terá que fazer para ser um? Pode seguir pensando, mas isso não vai ajudar, porque pensar é a técnica para dividir. Pensar é analítico. Divide; cinde as coisas. Sentir une, sintetiza, unifica as coisas. De modo que pode seguir pensando, lendo, estudando, contemplando. Não vai ajudar, a menos que volte para centro que sente. Mas é muito difícil, porque inclusive quando pensamos no centro que sente, *pensamos!*

Quando disser a alguém: «Amo-te», sei consciente de se for só um pensamento ou se for um sentimento. Se for só um pensamento, então te está perdendo algo. Um sentimento é da totalidade: todo seu corpo, sua mente, tudo o que é, está envolto nisso. Ao pensar, só sua cabeça está envolta, e tampouco totalmente, só um fragmento dela. Só há um pensamento que passa; pode que já não esteja ao momento seguinte. Só está envolto um fragmento, e isso cria muito sofrimento na vida; porque com um pensamento fragmentário, faz promessas que não pode cumprir. Pode dizer: «Amo-te e te amarei sempre». Entretanto, a segunda parte é uma promessa que não pode cumprir, porque a faz um pensamento fragmentário. Todo seu ser não está envolto nela. E o que fará amanhã quando o fragmento se foi e esse pensamento já não exista? A promessa se converterá em uma atadura.

Sartre disse em alguma parte que toda promessa resultará falsa. Não pode prometer porque não está inteiro. Só uma parte de ti promete, e quando essa parte já não esteja no trono e outra parte tenha tomado o mando, o que vais fazer? Quem cumprirá a promessa? A hipocrisia nasce porque quando segue tratando de cumprir, fingindo que está cumprindo, tudo se volta falso. O tantra diz que caia profundamente no centro que sente. O que fazer para voltar para ele? Agora me internarei nos sutras. Cada um destes sutras é um esforço por voltar se inteiro.

48 *No ato sexual, não procure o desafogo.*

Primeiro sutra: *Ao começo da união sexual permanece atento ao fogo do princípio, e continuando assim, evita os rescaldos ao final.*

O sexo pode ser uma profunda culminação, e o sexo pode te lançar de volta a sua totalidade, a seu ser natural, real, por muitas razões. Estas razões terá que as compreender. Uma: o sexo é um ato total. É arrojado fora de sua mente, de seu ajuste. Por isso há tanto medo ao sexo. Está identificado com a mente, e o sexo é um ato não-mental. Fica sem cabeça; não tem cabeça durante o ato. Não há nenhum raciocínio, nenhum processo mental. E se houver algum processo mental, não há ato sexual real, autêntico. Então não há orgasmo, não há culminação. Então o ato sexual se volta uma coisa local, algo cerebral, e isso é no que se converteu.

Por todo mundo, tanto desejo, tanto desejo de sexo, não é porque o mundo se tornou mais sexual. É porque nem sequer pode desfrutar do sexo como um ato total. O mundo era mais sexual antes. Por isso não havia tanto desejo de sexo. Este desejo mostra que falta o real e só há o falso. Toda a mente moderna se tornou sexual porque o ato sexual mesmo já não existe. Inclusive o ato sexual é transferido à mente. tornou-se mental; pensa nisso.

Vem para mim muita gente... Dizem que não deixam de pensar no sexo; desfrutam pensando nisso, lendo, olhando imagens, pornografia. Desfrutam disto, mas quando chega o momento real do sexo, de repente notam que não têm interesse. Inclusive notam que se tornaram impotentes. Sentem a energia vital quando estão pensando. Quando querem entrar no ato real, notam que não há energia, nem sequer desejo. Parece-lhes que o corpo se ficou morto.

O que lhes está acontecendo? Inclusive o ato sexual se tornou mental. Só podem pensar nele; não podem fazê-lo, porque fazê-lo implicará a todo seu ser. E quando a totalidade está implicada, a cabeça fica nervosa, porque já não pode ser a chefe; já não pode levar as rédeas.

O tantra usa o ato sexual para lhe voltar total, mas então tem que entrar nele muito meditativamente. Então tem que entrar nele te esquecendo de tudo o que ouviste sobre o sexo, tudo o que a sociedade te há dito: a igreja, sua religião, os professores. Esquece-o tudo e enfráscate nisso com totalidade. te esqueça de controlar! O controle é a barreira. Antes bem, sei poseído por isso; não o controle. Entra nisso como se houvesse te tornado louco. O estado de «no-mente» parece loucura. te volte o corpo, te volte o animal, porque o animal é total. E tal como é o homem moderno, só o sexo parece ser a possibilidade mais fácil para te fazer total, porque o sexo é o centro biológico mais profundo que há dentro de ti. nasceste que ele. Cada uma de suas células é uma célula sexual; todo seu corpo é um fenômeno de energia sexual.

Este sutra diz: *Ao começo da união sexual permanece atento ao fogo do princípio, e continuando assim, evita os rescaldos ao final.* E isto o troca tudo. Para ti, o ato sexual é um desafio. De modo que quando entra nele tem pressa. Só quer te desafogar. Soltará a energia transbordante; ficará em calma. Esta calma é um tipo de debilidade. A energia transbordante cria tensões, excitação. Sente que tem que fazer algo. Quando soltaste a energia, sente-se débil. Pode que esta debilidade te pareça uma relaxação. Como já não há excitação, como já não há energia transbordante, pode te relaxar. Mas esta relaxação é uma relaxação negativa. Se só te pode relaxar atirando energia, o preço é muito alto. E esta relaxação só pode ser física. Não pode ir mais profundo e não pode voltar-se espiritual.

Este primeiro sutra diz que não tenha pressas e não deseje o final: permanece no princípio. O ato sexual tem duas partes: o princípio e o final. Permanece no princípio. A parte inicial é mais relaxada, cálida. Mas não tenha pressa por chegar ao final. te esqueça completamente do final.

Ao começo da união sexual permanece atento ao fogo do princípio. Enquanto esteja transbordante, não esteja pensando no desafio; permanece com esta energia transbordante. Não procure a ejaculação; te esqueça completamente dela.

Sei total neste quente princípio. Permanece com sua amada ou seu amante como se houvessem lhes tornado um. Cria um círculo.

Há três possibilidades. Dois amantes que se unem podem criar três figuras..., figuras geométricas. Pode que inclusive o tenha lido ou que inclusive tenha visto uma antiga imagem alquímica em que há um homem e uma mulher nus dentro de três figuras geométricas. Uma figura é um quadrado, outra figura é um triângulo e a terceira é um círculo.

Este é uma das antigas análise alquímicos e tântricos do ato sexual. Normalmente, quando está no ato sexual, há quatro pessoas, não dois, e isto é um quadrado: há quatro ângulos, porque você mesmo está dividido em dois..., na parte que pensa e a parte que sente. Seu casal também está dividido em dois; são quatro pessoas. Não se estão unindo duas pessoas; estão-se unindo quatro pessoas. É uma multidão e, verdadeiramente, não pode haver nenhuma união profunda. Há

quatro esquinas, e a união é simplesmente falsa. Parece uma união, mas não a há. Não pode haver comunhão, porque sua parte mais profunda está oculta e a parte oculta de sua amada também está oculta. Só se estão juntando duas cabeças, só se estão unindo dois processos de pensamento, não dois processos de sentir. Estes estão ocultos.

O segundo tipo de união pode ser como um triângulo. São dois: dois ângulos na base. Durante um momento súbito, fazem-lhes um, como o terceiro ângulo do triângulo. Durante um momento súbito, deixam de ser dois e lhes fazem um. Isto é melhor que uma união quadrada, porque ao menos por um momento há unidade. Essa unidade te dá saúde, vitalidade. Sente-se vivo e jovem de novo.

Mas a terceira é a melhor, e é a união tântrica: voltam-lhes um círculo. Não há ângulos, e a união não é só durante um momento. A união é verdadeiramente intemporal; não há tempo nela. E isto só pode acontecer se não estar procurando a ejaculação. Se está procurando a ejaculação, então se voltará uma união triangular, porque no momento em que há ejaculação se perde o ponto de contato.

Permanece no princípio; não vá ao final. Como permanecer no princípio? Terá que recordar muitas coisas. Primeiro, não considere o ato sexual como uma forma de chegar a alguma parte. Não o considere um meio; é o fim em si mesmo. Não tem um fim; não é um meio. Segundo, não pense no futuro, permanece no presente. E se não poder permanecer no presente ao princípio do ato sexual, então nunca pode permanecer no presente, porque a natureza mesma do ato é tal que é arrojado à presente.

Permanece no presente. Desfruta da união de dois corpos, duas almas, e fundidos o um no outro, lhes dissolva o um no outro. Esquece que está indo a alguma parte. Permanece no momento sem ir a nenhuma parte, e te funda. O calor, o amor, deveria converter-se em uma situação para que duas pessoas se fundam a uma na outra. Por isso, se não houver amor, o ato sexual é um ato apressado. Está usando ao outro; o outro é só um meio. E o outro te está usando a ti. Estão-lhes explorando o um ao outro, não estão lhes fundindo o um no outro. Com amor te pode fundir. Esta fusão ao princípio te fará compreender muitas coisas.

Se não ter pressa por finalizar o ato, pouco a pouco o ato se volta menos e menos sexual, e mais e mais espiritual. Os órgãos sexuais também se fundem o um no outro. dá-se uma comunhão profunda, silenciosa, entre duas energias corporais, e então podem permanecer unidos durante horas seguidas. Esta união se faz mais e mais profunda conforme passa o tempo. Mas não pense. Permanece no momento, profundamente fundido. converte-se em um êxtase, um *samadhi*, consciencia cósmica. E se pode conhecer isto, se pode sentir e perceber isto, sua mente sexual se voltará não-sexual. pode-se alcançar um profundo *brahmacharya*, celibato. pode-se alcançar o celibato isso mediante!

Isto parece paradoxal, porque sempre pensamos que se uma pessoa tiver que permanecer celibatário, não deve olhar ao outro sexo, não deve juntar-se com o outro sexo. Deve evitá-lo, escapar. Então se dá um celibato muito falso: a mente segue pensando no outro sexo. E quanto mais escapa do outro, mais tem que pensar, porque esta é uma necessidade básica, profunda.

O tantra diz que não tente escapar; não há escapamento possível. Antes bem, usa a natureza mesma para transcender. Não lute; aceita a natureza para transcendê-la. Se esta comunhão com sua amada ou seu amante se prolonga sem pensar em acabá-la, então pode permanecer no princípio. A excitação é energia. Pode perdê-la; pode chegar a um clímax. Então a energia se perde, e a isto seguirá uma depressão, uma debilidade. Pode que te pareça uma relaxação, mas é negativa.

O tantra te oferece uma dimensão de uma relaxação mais elevada que é positiva. Os dois amantes, fundindo-se, dão-se energia vital o um ao outro. voltam-se um círculo, e sua energia começa a mover-se em círculo. estão-se dando vida o um ao outro, vida renovadora. Não se perde nada de energia. Antes bem, ganha mais energia, porque mediante o contato com o sexo oposto,

cada uma de suas células é estimulada, excitada. E se podem lhes fundir nessa excitação sem levá-la a um clímax, se podem permanecer no princípio sem lhes acalorar, permanecendo simplesmente quentes, então se unirão dois «calideces» e poderão prolongar o ato durante muitíssimo tempo. Sem ejaculação, sem atirar energia, volta-se uma meditação, e mediante ela lhes voltam totais. Mediante ela, sua personalidade dividida deixa de estar dividida; fica unida.

Toda neurose é uma divisão. Se está «unido» de novo, volta-te de novo um sovo: inocente. E uma vez que conhece esta inocência, pode seguir te comportando em sua-sociedade tal como esta requer. Mas agora este comportalliento é tão somente uma representação, uma atuação. Não está isso involucrado, en. É. um requerimento, assim que o faz. Mas não está nisso; só está atuando.

Terá que usar rostos irreais porque vive em um mundo irreal; do contrário o mundo te esmagará e te matará. matamos a muitos rostos reais. Crucificamos ao Jesus porque começou a comportar-se como um homem real. A sociedade irreal não o tolerará. Envenenamos ao Sócrates porque começou a comportar-se como um homem real. te comporte como a sociedade requer; não crie problemas desnecessários para ti mesmo e para outros. Mas uma vez que conhece seu ser real e a totalidade, a sociedade irreal não pode te voltar neurótico; não pode te voltar louco.

Ao começo da união sexual permanece atento ao fogo do princípio, e, continuando assim, evita os rescaldos ao final. Se houver ejaculação, a energia se dissipa. Então já não há fogo. Simplesmente te descarrega de energia sem ganhar nada.

49 Tremer no sexo.

Segundo sutra: *Quando em semelhante abraço seus sentidos tremam como folhas, entra neste tremor.*

Quando em semelhante abraço, em semelhante comunhão profunda com a amada ou o amante, seus sentidos tremam como folhas, entra neste tremor. Inclusive nos atemorizamos: enquanto está fazendo o amor, não permite que seu corpo se mova muito, porque se lhe permite muitos movimentos a seu corpo, o ato sexual se estende por todo seu corpo. Pode controlá-lo quando está confinado no centro sexual. A mente pode permanecer em controle. Quando se estende por todo seu corpo, não pode controlá-lo. Pode que comece a tremer, pode que comece a gritar, e não poderá controlar seu corpo uma vez que o corpo tome as rédeas.

Reprimimos os movimentos. Especialmente, em todo mundo, reprimimos todos os movimentos, todo o tremor das mulheres. Elas permanecem como corpos mortos. Está-lhes fazendo algo; elas não lhe estão fazendo nada a ti. São tão somente co-participantes passivas. por que está acontecendo isto? por que os homens reprimem às mulheres desta maneira em todo mundo? Há medo... Porque uma vez que uma mulher toma posse de seu corpo, é muito difícil para um homem satisfazê-la: porque uma mulher pode ter orgasmos consecutivos; um homem não pode os ter. Um homem só pode ter um orgasmo; uma mulher pode ter orgasmos consecutivos. Há casos documentados de orgasmos múltiplos. Qualquer mulher pode ter ao menos três orgasmos seguidos, mas o homem só pode ter um. E com o orgasmo do homem, a mulher se excita e está lista para mais orgasmos. Então é difícil. Como arrumar-lhe então?

Ela necessita outro homem imediatamente, e o sexo em grupo é um tabu. Por todo mundo criamos sociedades monógamas. Conforme parece, acreditam que é melhor reprimir à mulher. De modo que, efetivamente, do oitenta aos noventa por cento das mulheres nunca chegam ou seja o que é o orgasmo. Podem dar a luz meninos; isso é outra coisa. Podem satisfazer ao homem; isso também é outra coisa. Mas elas mesmas nunca estão satisfeitas. De modo que se vir tanta amargura nas mulheres de todo o mundo -tristeza, amargura, frustração - é natural. Sua necessidade básica não é satisfeita.

Tremer é estupendo, porque quando treme no ato sexual, a energia começa a fluir por todo o corpo, a energia vibra por todo o corpo. Então, cada célula do corpo está implicada. Cada célula do corpo cobra vida, porque toda célula é uma célula sexual.

Quando nasceu, duas células sexuais se uniram e se criou seu corpo; essas duas células sexuais estão em todas partes de seu corpo. multiplicaram-se e multiplicado e multiplicado, mas sua componente básico segue sendo a célula sexual. Quando todo seu corpo treme, não é só uma união de ti com seu amante. Também, dentro de seu corpo, cada célula está unindo-se com a célula oposta. Este tremor o mostra. Parecerá algo animal, mas o homem é um animal e não há nada de mau nisso.

Este segundo sutra diz: *Quando em semelhante abraço seus sentidos tremam como folhas...* Há muito vento e uma árvore está tremendo. Inclusive as raízes estão tremendo, cada uma das folhas está tremendo. Sei como uma árvore. Há muito vento, e o sexo é um grande vento, uma grande energia passando por ti. Treme! Vibra! Deixa que todas as células de seu corpo dançam, e isto o deveriam fazer os dois. A amada também está dançando, todas suas células estão vibrando. Só então podem lhes unir os dois, e então essa união não é mental. É uma união de suas bioenergias.

Entra neste tremor, e enquanto esteja tremendo não permaneça distante. Não seja um espectador, porque a mente é o espectador. Não permaneça distante! Sei o tremor, te volte o tremor. te esqueça de tudo e te volte o tremor. Não é que seu corpo esteja tremendo: está-o *você*, todo seu ser. Volta-te o tremor mesmo. Então não há dois corpos, duas mentes. Ao princípio, há duas energias que tremem, e ao final só há um círculo..., não dois.

O que acontecerá neste círculo? Para começar, formará parte de uma força existencial; não de uma mente social, mas sim de uma força existencial. Formará parte de todo o cosmos. Nesse tremor formará parte de todo o cosmos. Esse momento é de grande criação. Dissolvem-lhes como corpos sólidos. Tornaste-lhes líquidos... fluindo o um no outro. Já não há mente, já não há divisão. Têm uma unidade.

Isto é *advaita*, isto é não-dualidade. E se não poder sentir esta não-dualidade, então todas as filosofias de não-dualidade são inúteis. São só palavras. Uma vez que conhece este momento existência não-dual, só então pode compreender os Upanishads. Só então pode compreender aos místicos: do que estão falando quando falam de uma unidade cósmica, uma totalidade. Então não está separado do mundo, não é alheio ele. Então a existência se volta seu lar. E com esta percepção de que «agora estou em casa na existência», todas as preocupações desaparecem. Então não há angústia, não há luta, não há conflito. Isto é o que Lao Tsé chama *Tao*, o que Shankara chama *advaita*. Você pode escolher sua própria palavra para isso, mas mediante um profundo abraço de amor é fácil senti-lo. Mas estate cheio de vida, tremendo, e te volte o tremor mesmo.

50 Faz o amor sem casal.

Terceiro sutra: *Inclusive recordando a união, sem o abraço, a transformação.*

Uma vez que conhece isto, nem sequer é necessária o casal. Simplesmente pode recordar o ato e entrar nisso. Mas primeiro deve ter a sensação. Se conhecer a sensação, pode entrar no ato sem casal. Isto é um pouco difícil, mas acontece. E a menos que aconteça, segue sendo dependente, cria-se uma dependência. Acontece por muitas razões. Se tiver tido a sensação, se tiver conhecido o momento em que não estava aí, a não ser só uma energia vibrante se tornou uma e havia um círculo com seu casal, nesse momento não havia casal. Nesse momento só existe você; e para seu casal não existe: só existe ele ou ela. Essa unidade está centrada dentro de ti; seu casal já não

existe. E às mulheres resulta mais fácil perceber isto, porque elas sempre fazem o amor com os olhos fechados.

Durante esta técnica, é bom que tenha os olhos fechados. Só então há a sensação interna de um círculo, só uma sensação interna de unidade. Logo simplesmente recorda-a. Fecha os olhos; te deite como se estivesse com seu casal. Simplesmente recorda e começa a senti-lo. Seu corpo começará a tremer e a vibrar. Deixa que o faça! te esqueça completamente de que seu casal não está aí. te mova como se seu casal estivesse presente. Só ao princípio é «como se». Uma vez que sabe, já não é, «como se»; então o outro está presente.

te mova como se estivesse entrando realmente no ato de amor. Faz o que tivesse feito com seu casal. Grita, te mova, treme. Logo o círculo estará presente, e este círculo é milagroso. Logo advertirá que se criou o círculo, mas agora este círculo não está criado com um homem e uma mulher. Se for homem, então todo o universo se tornou mulher; se for mulher, então todo o universo se tornou homem. Agora está em uma comunhão profunda com a existência mesma, e a porta, o outro, já não está aí.

O outro é simplesmente uma porta. Quando está fazendo o amor a uma mulher, em realidade está fazendo o amor à existência mesma. A mulher é só uma porta, o homem é só uma porta. O outro é só uma porta ao tudo, mas tem tanta pressa que nunca te dá conta disso. Se permanecer em comunhão, em um abraço profundo durante horas seguidas, se esquecerá do outro e o outro se voltará tão somente uma extensão de tudo. Uma vez que conheça esta técnica, pode usá-la sozinho, e quando pode usá-la solo te dá uma nova liberdade: libera-te do outro.

Acontece realmente que toda a existência se volta o outro -seu amado, seu amante- e então esta técnica se pode usar continuamente, e a gente pode permanecer em comunhão constante com a existência. E então pode fazê-la também em outras dimensões. Caminhando pela manhã, pode fazê-la. Então está em comunhão com o ar, com o Sol nascente e as estrelas e as árvores. Olhando as estrelas de noite, pode fazê-la. Olhando a Lua, pode fazê-la. Pode estar no ato sexual com todo o universo uma vez que sabe como acontece.

Mas é bom começar com seres humanos, porque são os próximos a ti: a parte mais próxima do universo. Mas não são indispensáveis. Pode dar um salto e te esquecer completamente da porta -*Inclusive recordando a união..., a transformação-* e será transformado, voltará-te novo.

O tantra usa o sexo como veículo. É energia; pode ser usado como veículo. Pode te transformar, e pode te dar estados transcendentais. Mas tal como estamos usando o sexo, isto nos parece difícil; porque o estamos usando de uma maneira muito errônea, e a maneira errônea não é natural. Inclusive os animais são melhores que nós: eles o estão usando de uma maneira natural. Nossos modos estão pervertidos. O martilleo constante na mente humana de que o sexo é pecado criou uma profunda barreira dentro de ti. Nunca permite a ti mesmo deixar ir totalmente. Sempre há algo que permanece separado condenando, inclusive para a nova geração. Pode que digam que não estão afligidos, obcecados, que o sexo não é um tabu para eles, mas não pode descarregar seu inconsciente tão facilmente. foi forjado durante séculos e séculos; todo o passado humano está aí. De maneira que embora possa que não o esteja condenando como pecado conscientemente, o inconsciente segue condenando-o continuamente. Nunca está totalmente no sexo. Sempre fica algo fora. Essa parte excluída cria a divisão.

O tantra diz que entre no sexo totalmente. te esqueça de ti mesmo, de sua civilização, de sua religião, de sua cultura, de sua ideologia. te esqueça de tudo. Simplesmente entra no ato sexual: entra nele totalmente; não deixe nada fora. Deixa completamente de pensar. Só então acontece a consciencia de que te tem feito um com alguém. E logo, esta sensação de unidade se pode desconectar do casal e se pode usar com todo o universo. Pode estar no ato sexual com uma árvore, com a Lua, com algo. Uma vez que sabe criar este círculo, pode-o criar com algo; inclusive sem nada.

Pode criar este círculo dentro de ti mesmo, porque o homem é homem e mulher, e a mulher é mulher e homem. É ambos, porque foi criado pelos dois. Foi criado por um homem e uma mulher, de modo que a metade de ti segue sendo o outro. Pode te esquecer completamente de tudo, e o círculo pode ser criado em seu interior. Uma vez que se criou o círculo dentro de ti -que seu homem está unindo-se a sua mulher, a mulher interna está unindo-se ao homem interno-, está em um abraço contigo mesmo.

E só quando se cria este círculo se obtém o celibato real. De outra forma, todos os celibatos são só perversões, e então geram seus próprios problemas. Quando este círculo se cria dentro, está liberado.

Isto é o que diz o tantra: O sexo é a escravidão mais profunda; não obstante, pode ser usado como veículo para a liberdade mais elevada. O tantra diz que o veneno se pode usar como medicina, mas é necessário saber o que se faz. Assim não condene nada. Antes bem, usa-o. E não esteja contra nada. Descubra de que maneira se pode usar e transformar. O tantra é uma aceitação profunda, total, da vida. É o único enfoque desta índole. Por todo mundo, em todos os séculos que transcorreram, o tantra é único. Diz que não despreze nada e que não esteja contra nada e que não crie nenhum conflito, porque com qualquer conflito será autodestrutivo.

Todas as religiões estão em contra do sexo, têm-lhe medo, porque é uma energia colossal. Uma vez que está nela, já não está, e então a corrente te levará a qualquer parte; essa é a razão do medo. Assim cria uma barreira em que você e a corrente lhes voltem dois, e não permita que esta energia vital tome nenhuma posse de ti: domina-a.

Só o tantra diz que este domínio vai ser falso, insalubre, patológico, porque, em realidade, não pode estar dividido desta corrente. É esta corrente! De maneira que todas as divisões serão falsas, arbitrarias; e basicamente não é possível nenhuma divisão, porque você é a corrente, uma parte inerente a ela, uma onda nela. Pode te congelar e pode te separar da corrente, mas esse congelamento será morte. E a humanidade se tornou morta. Ninguém está realmente vivo; não são mais que pesos mortos flutuando no rio. te derreta!

O tantra diz que tente te derreter. Não te volte como um iceberg: te derreta e te faça um com o rio. te fazendo um com o rio, sentindo-se um com o rio, te fundindo com o rio, sei consciente e haverá uma transformação. *Há* uma transformação. A transformação não acontece mediante o conflito, acontece mediante a consciencia. Estas três técnicas são muito, muito científicas, mas então o sexo se converte em algo distinto do que conhece. Então não é um desafogo transitivo, então não é soltar energia. Então não tem fim. volta-se um círculo meditativo.

51 Quando surgir a alegria, te volte alegria.

Um pouco mais técnicas afins: *Ao te alegrar ao ver um amigo depois de uma larga ausência, te embeba nesta alegria.*

Entra nesta alegria e te faça um com ela: qualquer alegria, qualquer felicidade. Isto é só um exemplo: *Ao te alegrar ao ver um amigo depois de uma larga ausência...* de repente vê um amigo ao que não tinha visto durante muitíssimos dias ou muitíssimos anos. Uma alegria repentina se apodera de ti. Mas sua atenção estará dirigida ao amigo, não a sua alegria. Então te está perdendo algo, e esta alegria será momentânea. Sua atenção está enfocada no amigo: começará a falar, a recordar coisas, e te perderá esta alegria, e esta alegria se irá.

Quando vir a um amigo e sinta de repente que surge uma alegria em seu coração, te concentre nesta alegria. Sente-a e te volte ela, e te reúna com o amigo enquanto é consciente de sua alegria e está cheio dela. Deixa que o amigo esteja só na periferia, e permanece centrado em seu sentimento de felicidade.

Isto se pode fazer em muitas outras circunstâncias. O Sol está saindo, e de repente sente que algo surge em ti. Então te esqueça do Sol; deixa que fique na periferia. Você te centre em sua própria sensação de energia emergente. Assim que a olhe, estenderá-se. Voltará-se todo seu corpo, todo seu ser. E não seja só seu observador; te funda com ela. Há muito poucos momentos nos que sente alegria, felicidade, sorte, mas lhe segue perdendo isso porque te centra no objeto.

Sempre que há alegria, parece-te que chega de fora. Encontre-te com um amigo; é obvio, parece que a alegria vem de seu amigo, de lhe ver. Isso não é o que acontece realmente. A alegria está sempre dentro de ti. O amigo se tornou simplesmente uma situação. O amigo a ajudou a sair, ajudou-te a vê-la, a ver que está aí. E isto não passa só com a alegria, mas sim contudo: com a ira, com a tristeza, com a desdita, com a felicidade...; é assim contudo. Outros são tão somente situações nas que as coisas que estão ocultas em ti se expressam. Outros não são as causas; não estão causando algo em ti. Algo que está acontecendo, está-te acontecendo *a ti*. Sempre esteve aí; é só que te encontrar com este amigo se tornou uma situação em que o que estava oculto saiu à vista: saiu. Das fontes ocultas se tornou visível, manifesto. Sempre que isto passe, permanece centrado na sensação interna, e então terá uma atitude diferente com respeito a tudo na vida.

Inclusive com as emoções negativas, faz isto. Quando estiver zangado, não te centre na pessoa que suscitou a ira. Deixa que esteja na periferia. Simplesmente te volte a ira. Sente a ira em sua totalidade; permite que aconteça dentro de ti. Não a racionalize; não diga que este homem a criou. Não lhe condene. Ele foi simplesmente a situação. E sente gratidão para ele, que ajudou a que algo que estava oculto saia à vista. Golpeou-te em alguma parte, e havia uma ferida oculta aí. Agora sabe, assim te volte a ferida.

Com uma emoção negativa ou positiva, com qualquer emoção, usa-a, e se produzirá uma grande mudança em ti. Se a emoção for negativa, liberará-te dela tomando consciencia de que está dentro de ti. Se a emoção for positiva, voltará-te a emoção mesma. Se for alegria, voltará-te alegria. Se for ira, a ira se dissolverá.

E esta é a diferença entre as emoções negativas e positivas: se tomadas consciencia de uma certa emoção, e ao tomar consciencia a emoção se dissolve, é negativa. Se ao tomar consciencia de certa emoção te volta a emoção, se então a emoção se expandir se volta seu ser, é positiva. A consciencia funciona de maneira diferente nos dois casos. Se for uma emoção venenosa, libera-te dela mediante a consciencia. Se for boa, ditosa, enlevada te faz um com ela. A consciencia a faz mais profunda.

De modo que para mim este é o critério: se algo se fizer mais profundo com seu consciencia, é algo bom. Se algo se dissolver mediante a consciencia, é algo mau. O que não pode permanecer com a consciencia é pecado, e o que cresce com a consciencia é virtude. Virtude e pecado não são conceitos sociais, são realizações internas.

Usa seu consciencia. É como se houvesse escuridão e traz luz: já não haverá escuridão. Com apenas trazer luz, já não há escuridão, porque, em realidade, não a havia. Era algo negativo, tão somente uma ausência de luz. Mas se manifestarão muitas coisas que estão aí. Com apenas trazer luz, estas estanterias, estes livros, estas paredes, não desaparecerão. Na escuridão não estavam; não podia vê-los. Se trouxer luz, já não haverá escuridão, mas o que é real ficará revelado. Mediante a consciencia, tudo o que é negativo, como a escuridão, dissolve-se: o ódio, a ira, a tristeza, a violência. Então o amor, a alegria, o êxtase, serão-lhe revelados pela primeira vez. De modo que: *Ao te alegrar ao ver um amigo depois de uma larga ausência, te embeba nesta alegria.*

52 Come e bebe conscientemente.

Quinta técnica de tantra: *Quando estiver comendo ou bebendo, lhe volte o gosto da comida, ou da bebida, e te encha.*

Seguimos comendo coisas; não podemos viver sem elas. Mas as comemos muito inconscientemente, automaticamente, como robôs. Se não viver o gosto, simplesmente está te abarrotando. Come lentamente, e sei consciente do gosto. E só quando o faz devagar pode ser consciente. Não te limite a engolir coisas. as saboreie sem pressa e lhe volte o gosto. Quando perceber doçura, te volte essa doçura. E então se pode sentir por todo o corpo; não só na boca, não só na língua, pode-se sentir em todo o corpo! Uma certa doçura -ou qualquer outra coisa- está-se expandindo em ondas. Independentemente do que esteja comendo, sente o sabor e te volte o sabor.

Assim é como o tantra parece ser justo o contrário de outras tradições. Os jainas dizem que não saboreie: *ashwad*. Mahatma Gandhi o tinha como norma em seu *ashram*: *ashwad*, não saboreie nada. Come, mas não saboreie; te esqueça do sabor. Comer é necessário, mas faz o de maneira mecânica. O sabor é desejo, assim não saboreie. O tantra diz que saboreie o mais possível; sei mais sensível, mais vital. E não só seja sensível: te volte o sabor.

Com *ashwad*, sem saborear, seus sentidos se insensibilizarão. Voltarão-se menos e menos sensíveis. E com menos sensibilidade, não poderá sentir seu corpo, não poderá sentir seus sentimentos. Então permanecerá centrado na cabeça. Este centramiento na cabeça é a divisão. O tantra diz que não crie nenhuma divisão dentro de ti. É *belo* saborear; é formoso ser sensível. E se for mais sensível estará mais vivo, e se estiver mais vivo, entrará mais vida em seu ser interno. Estará mais aberto.

Pode comer sem saborear; não é difícil. Pode tocar a alguém sem tocar; não é difícil. Já o estamos fazendo. Dá-lhe a mão a alguém sem lhe tocar, porque para tocar tem que ir à mão, tem que ir à mão. Tem que te voltar seus dedos e sua palma, como se você, sua alma, tivesse ido à mão. Só então pode tocar. Pode tomar a mão de alguém em sua mão e te retirar. Pode-te retirar; então há uma mão morta. Parece que está tocando, mas não está tocando.

Não estamos tocando! Dá-nos medo tocar a alguém porque simbolicamente o tato se tornou sexual. Pode que esteja em meio de uma multidão, em um bonde, em um vagão de trem, tocando a muitas pessoas, mas não as está tocando e elas não lhe estão tocando a ti. Só os corpos estão em contato, mas você te retiraste. E pode notar a diferença: se toucas realmente a alguém na multidão, sentirá-se ofendido. Seu corpo pode tocar, mas você não deve estar nesse corpo. Você deve permanecer distante: como se não estivesse no corpo, como se só estivesse tocando um corpo morto.

Esta insensibilidade é má. É malote porque te está defendendo contra a vida. Tem-lhe tanto medo à morte, e já está morto. Em realidade não precisa ter medo, porque ninguém vai morrer: já está morto. E por isso tem medo: porque não viveste. Estiveste-te perdendo a vida, e a morte se aproxima.

Uma pessoa que esteja viva não lhe terá medo à morte, porque está vivendo. Quando realmente está vivendo, não há medo à morte. Inclusive pode viver a morte. Quando chegar a morte, será tão sensível a ela que a desfrutará. vai ser uma grande experiência. Se estiver vivo, inclusive pode viver a morte, e então a morte já não existe. Se pode viver inclusive a morte, se pode ser sensível inclusive a seu corpo moribundo quando está te retirando ao centro e te dissolvendo, se pode viver inclusive isto, então te tornaste imortal.

Quando estiver comendo ou bebendo, lhe volte o gosto da comida ou da bebida, e te encha... do sabor. Quando estiver bebendo água; sente o frescor. Fecha os olhos, bebe-a lentamente, saboreia-a. Sente o frescor e sente que te tornaste esse frescor, porque o frescor está sendo transferido da água a ti; está-se voltando parte de seu corpo. Sua boca está tocando, sua língua está tocando, e o frescor é transferido. Deixa que aconteça a todo seu corpo. Deixa que suas ondas se expandam, e sentirá um frescor por todo seu corpo. Desta maneira, sua sensibilidade pode crescer, e te pode voltar mais vital e mais cheio.

Estamos frustrados, nos sentindo vácuos, vazios, e vamos dizendo que a vida esta vazia. Mas nós somos as razões pelas que está vazia. Não a estamos enchendo e não deixamos que nada a encha. Temos uma couraça ao redor: uma couraça de defesa. Dá-nos medo ser vulneráveis, de modo que seguimos nos defendendo contra tudo. E assim nos voltamos tumbas: coisas mortas.

O tantra diz que esteja vivo, mais vivo, porque a vida é Deus. Não há outro Deus que a vida te encha mais de vida, e será mais divino. te encha totalmente de vida, e não há morte para ti.

Capítulo 34

O Orgasmo Cósmico através do Tantra

Perguntas

Está-nos ensinando desenfreno?

Com que frequência deve um dar-se ao sexo para ajudar, e não dificultar o processo de meditação?

Não esgota o orgasmo nossas energias meditativas?

Disse que o ato sexual deveria ser lento, mas total e não controlado. Por favor, explica estas duas coisas.

antes de entrar em suas perguntas, convém esclarecer alguns aspectos que lhes ajudarão a compreender melhor o que quer dizer o tantra. O tantra não é um conceito moral. Não é nem moral nem imoral. É amoral. É uma ciência, e a ciência não é nenhuma das duas coisas. Suas moralidades e conceitos relativos à conduta moral são irrelevantes para o tantra. O tantra não se ocupa de como deveríamos comportamos; não lhe interessam os ideais. O que lhe interessa basicamente é o que é, o que é. Esta distinção terá que compreendê-la profundamente.

À moralidade interessam os ideais: como deveria ser, o que deveria ser. Por conseguinte, a moralidade é basicamente condenatória. Nunca é o ideal, assim que te condena. Toda moralidade gera culpabilidade. Nunca pode chegar a ser o ideal; sempre está ficando atrás. A defasagem existirá sempre, porque o ideal é o impossível, e por meio da moralidade se volta mais impossível. O ideal está no futuro, e você está aqui tal como é, e segue comparando. Nunca é o homem perfeito; sempre falta algo. Então se sente culpado; sente uma autocondena.

Uma coisa: o tantra está contra a autocondena porque a condenação nunca te pode transformar. A condenação só pode criar hipocrisia. Então tenta fingir, aparentar que é o que não é. Hipocrisia significa que é o homem real, não o ideal, mas finge, trata de mostrar que é o homem ideal. Então tem uma profunda divisão dentro de ti; tem um rosto falso. nasceu o homem irreal, e o tantra é basicamente uma busca do homem real, não do homem irreal.

Por força, toda moralidade cria hipocrisia. Criará-a indevidamente. A hipocrisia permanecerá com a moralidade. Forma parte dela: é sua sombra. Isto parecerá paradoxal, porque os moralistas são os que mais condenam a hipocrisia, e são seus criadores. E a hipocrisia não pode desaparecer da Terra a não ser que desapareça a moralidade. Ambas existirão juntas; são duas caras da mesma moeda. A moralidade te dá o ideal e você não é o ideal; por isso te dá o ideal. Então começa a sentir que está no engano, e este engano é natural, foi-te dado; nasceste com ele, e não pode fazer nada ao respeito imediatamente. Não pode transformá-lo, não é tão fácil. Só pode reprimi-lo, isso é fácil.

Mas há duas coisas que pode fazer. Pode criar um rosto falso; pode fingir que é algo que não é. Isso te salva. Então pode te mover mais facilmente na sociedade: mais convenientemente. E por dentro tem que reprimir o real, porque o irreal só se pode impor se o real está reprimido. De modo que sua realidade vai baixando ao inconsciente e sua irrealidade se volta seu consciente. Sua parte irreal se volta mais dominante e a real retrocede. Está dividido, e quanto mais tente fingir, maior será a divisão.

O menino nasce um, inteiro. Essa é a razão pela que todo menino é tão belo. A beleza se deve à totalidade. O menino não tem nenhuma defasagem, nenhuma greta, nenhuma divisão, nenhum fragmento. O menino é um. O real e o irreal não existem nele. O menino é simplesmente real, autêntico. Não se pode dizer que o menino é moral. O menino não é nem moral nem imoral. Simplesmente ignora que há algo moral ou imoral. Assim que se dá conta, começa uma divisão. Então o menino começa a comportar-se de maneira irreal, porque ser real se volta cada vez mais difícil.

Isto acontece por força, recorda, porque a família tem que regular, os pais têm que regular. Terá que civilizar ao menino, educá-lo, lhe ensinar maneiras, cultivá-lo; do contrário, ao menino lhe resultará impossível desembrulhar-se na sociedade. Terá que lhe dizer: «Faz isto, não faça isso». E quando lhe dizemos: «Faz isto», pode que a realidade do menino não esteja lista para isso. Pode que não seja real; pode que dentro do menino não haja nenhum desejo de fazê-lo. E quando dizemos: «Não faça isto» ou «Não faça isso», pode que a natureza do menino queira fazê-lo.

Condenamos o real e impomos o irreal, porque o irreal vai resultar útil em uma sociedade irreal, e o irreal vai ser conveniente. Onde todo mundo é falso, o real não vai ser conveniente. Um menino real estará em dificuldades básicas com a sociedade, porque toda a sociedade é irreal. Isto é um círculo vicioso. Nascemos em uma sociedade, e até agora não existiu na Terra nenhuma só sociedade que seja real. E isto é um círculo vicioso! Um menino nasce em uma sociedade, e essa sociedade existe já com suas regras, normas, comportamentos e moralidades fixas que o menino tem que aprender.

Quando crescer se voltará falso. Então terá filhos, e isto se perpetua, O que fazer? Não podemos trocar a sociedade. Ou se tentamos trocar a sociedade, não estaremos aqui quando a sociedade troque. Demorará-se uma eternidade. O que fazer?

O indivíduo pode tomar consciencia desta divisão básica nele: que o real foi reprimido e o irreal foi imposto. Isto é doloroso, isto é sofrimento, isto é um inferno. Não pode obter nenhuma satisfação mediante o irreal, porque mediante o irreal só são possíveis satisfações irreais, e isto é lógico. Só mediante o real podem acontecer satisfações reais. Mediante o real pode chegar à realidade; mediante o real pode chegar à verdade. Mediante o irreal só pode chegar a mais e mais alucinações, ilusões, sonhos, e mediante os sonhos te pode enganar a ti mesmo, mas nunca te satisfazer.

Por exemplo, em um sonho, se tiver sede, pode sonhar que está bebendo água. Isto será útil e conveniente para poder seguir dormindo. Se não ter este sonho no que sonha que está bebendo água, despertará. Há uma sede real. Não te deixará dormir; perturbará seu dormir. O sonho é uma ajuda; dá-te a sensação de que está bebendo água. Mas a água é falsa. Simplesmente está enganando a sua sede; não a está eliminado. Pode que continue dormindo, mas a sede segue aí, reprimida.

Isto não está acontecendo só enquanto dorme: está acontecendo em toda sua vida. Vai em detrás de coisas mediante a personalidade irreal que não existe, que é só uma fachada. Se não as conseguir, sofrerá; se as conseguir, também sofrerá. Se não as conseguir, o sofrimento será menor; recorda. Se as conseguir, o sofrimento será mais profundo e maior.

Os psicólogos dizem que devido a esta personalidade irreal, basicamente nunca queremos obter o objetivo -nunca *queremos* obtê-lo-, porque se obtiver o objetivo estará totalmente

frustrado. Vive com esperança; com esperança pode continuar. A esperança é um sonho. Nunca obtém o objetivo, de modo que nunca chega a te dar conta de que o objetivo é falso.

Um pobre que persegue as riquezas é mais feliz na luta, porque na luta há esperança. E com a personalidade irreal, a única felicidade é a esperança. Se o pobre conseguir as riquezas, desesperará-se. A frustração será a consequência natural. Terá riqueza, mas não satisfação. Terá obtido o objetivo, mas não terá acontecido nada. Suas esperanças se desbaratam. Essa é a razão pela que assim que uma sociedade se volta prospera, perturba-se.

Se os Estados Unidos estiverem tão perturbado hoje em dia, deve-se a que se obtêm as esperanças, obtêm-se os objetivos, e já não pode seguir te enganando a ti mesmo. De modo que se nos Estados Unidos a nova geração está rebelando-se contra todos os objetivos da geração maior, é devido a isto: que todos eles resultaram ser uma tolice. Na Índia não podemos conceber isto. Não podemos conceber que haja jovens que voluntariamente queiram ser pobres: que se façam *hippies*. Ser pobre voluntariamente? Não podemos concebê-lo. Ainda temos esperança. Confiamos no futuro: que algum dia o país se fará rico e então será o céu. O céu sempre está na esperança.

devido a esta personalidade irreal, tudo o que tenta, tudo o que faz, tudo o que vê, volta-se irreal. O tantra diz que a verdade só pode te acontecer se está enraizado de novo no real. Mas para estar enraizado no real tem que ser muito valente contigo mesmo, porque o irreal é conveniente e o irreal está tão cultivado e sua mente está tão condicionada, que te assustará do real.

Alguém perguntou:

Ontem nos disse que estejamos no ato de amor totalmente: que desfrutemos, que sintamos sua sorte, que permaneçamos nela e, quando o corpo comece a tremer, que sejamos o tremor. O que nos está ensinando? Desenfreado?

estou é perversão! Isto é a personalidade irreal te falando. A personalidade irreal sempre está contra que desfrute de algo. Sempre está contra ti: não deve desfrutar. Sempre está a favor de que te sacrifique, de que te sacrifique por outros. Parece-te belo porque foste educado assim. te sacrifique por outros: isto é altruísmo. Se está tratando de desfrutar, isto é egoísta. E assim que alguém diz: «Isto é egoísta», volta-se um pecado.

Mas eu te digo que o tantra é um enfoque basicamente diferente. O tantra diz que a não ser que possa desfrutar, não pode ajudar a ninguém a desfrutar. A não ser que esteja realmente contente contigo mesmo, não pode ajudar a outros; não pode ajudar a que outros estejam contentes. A não ser que transborde de sua própria sorte, é um perigo para a sociedade, porque uma pessoa que se sacrifica, sempre se volta sádica.

Se sua mãe não deixar de te dizer que «sempre me sacrifiquei por ti», torturará-te. Se o marido lhe repetir à esposa que «me estou sacrificando», será um torturador sádico. Torturará, porque o sacrifício é só um truque para torturar ao outro.

De modo que os que sempre estão sacrificando-se são muito perigosos..., potencialmente perigosos. Tome cuidado com eles, e não te sacrifique. A palavra mesma é feia. Desfruta; sei ditoso. E quando estiver transbordante de sua própria sorte, essa sorte lhes chegará também a outros. Mas isso não é um sacrifício. Ninguém te deve nada; ninguém precisa te dar as obrigado. Mas bem, você se sentirá agradecido a outros porque estiveram participando de sua sorte. Palavras como «sacrifício», «obrigação», «serviço», são feias; são violentas.

O tantra diz que a não ser que esteja cheio de luz, como vais ajudar a outros a iluminar-se? Sei egoísta; só assim pode ser altruísta. De outra forma, o conceito inteiro de altruísmo é uma tolice.

Sei feliz; só assim pode ajudar a outros a ser felizes. Se estiver triste, amargurado, se não ser feliz, vais ser violento com outros, e criará sofrimento em outros.

Pode que te volte um *mahatma*, um suposto grande santo; isso não é muito difícil. Mas olhe a seus *mahatmas*. Estão tentado por todos os meios torturar a tudo o que vai a eles, mas sua forma de torturar é muito enganosa. Torturam-lhe pensando em ti; torturam-lhe por seu próprio bem. E como se estão torturando a si mesmos, não pode lhes dizer: «Estão-nos pregando algo que não estão praticando». Já o estão praticando. estão-se torturando a si mesmos; agora lhe podem torturar a ti. E quando uma tortura é por seu próprio bem, essa é a tortura mais perigosa: não pode escapar dela.

E o que tem que mau em desfrutar? O que tem que mau em ser feliz? Se houver algo mau é sempre sua desdita, porque uma pessoa desventurada cria ondas de desdita em torno dela. Sei feliz! E o ato sexual, o ato do amor, pode ser uma das formas mais profundas de obter a sorte.

O tantra não prega a sexualidade. Simplesmente diz que o sexo pode ser uma fonte de sorte. E uma vez que conhece essa sorte, pode seguir adiante, porque agora está situado na realidade. Não tem que permanecer com o sexo para sempre, mas pode usar o sexo como um ponto de partida. Isso é o que quer dizer o tantra: pode usar o sexo como um ponto de partida. E uma vez que conhecesse o êxtase do sexo, pode compreender do que estiveram falando os místicos: um orgasmo maior, um orgasmo cósmico.

Meera está dançando. Não pode compreendê-la; nem sequer pode compreender suas canções. São sexuais; sua simbologia é sexual. Isto tem que ser assim, porque na vida humana o ato sexual é o único ato no que chega a sentir uma não-dualidade; no que chega a sentir uma profundidade, no que o passado desaparece e o futuro desaparece e só o momento presente -o único momento real- permanece. De maneira que, todos os místicos que conheceram realmente a unidade com o divino, a unidade com a existência mesma, usaram sempre termos e símbolos sexuais para expressar sua experiência. Não há outra simbologia; não há outra simbologia que se aproxime dela.

O sexo é só o princípio, não o final. Mas se te perde o princípio, perderá-te também o final, e não te pode escapar do princípio para chegar ao final.

O tantra diz que tome a vida com naturalidade; não seja irreal. O sexo existe como uma profunda possibilidade, uma grande potencialidade. iÚsalo! E o que tem que mau em ser feliz nele? Em realidade, todas as moralidades estão contra a felicidade. Alguém é feliz, e te parece que algo foi mau. Quando alguém está triste, tudo está bem. Vivemos em uma sociedade neurótica em que todo mundo está triste. Quando está triste, todo mundo se sente feliz porque pode te compadecer. Quando é feliz, todo mundo se sente confuso. O que fazer contigo? Quando alguém se compadeça de ti, observa seu rosto. Sua cara reluz; um brilho sutil chega a sua cara. sente-se feliz compadecendo-se. Se for feliz, então isto não é possível. Sua felicidade cria tristeza em outros; sua desdita cria felicidade. Isto é neurose! A base mesma parece ser uma loucura.

O tantra diz que seja real, que seja autêntico. Sua felicidade não é má; é boa. iNo é pecado! Só a tristeza é pecado, só ser desventurado é pecado. Ser feliz é uma virtude, porque uma pessoa feliz não criará desdita em outros. Só uma pessoa feliz pode ser uma base para a felicidade de outros.

Em segundo lugar, quando digo que o tantra não é nem moral nem imoral, quero dizer que o tantra é basicamente uma ciência. Você olhe a ti, ao que é. Isso significa que o tantra não está tratando de te transformar, mas sim de fato te transforma por meio da realidade. A diferença entre a magia e a ciência é quão mesma entre a moralidade e o tantra. A magia também trata de transformar as coisas simplesmente por meio de palavras, sem conhecer a realidade. O mago pode dizer que agora pararão as chuvas; não pode as parar realmente. Ou pode dizer que chegarão as chuvas; mas não pode as começar; só pode seguir usando palavras.

Às vezes haverá coincidências, e então se sentirá poderoso. E se a coisa não vai acontecer segundo sua profecia mágica, sempre pode dizer: «O que foi mau?». Essa possibilidade sempre está oculta em sua profissão. Com a magia tudo começa com «se». Pode dizer: «Se todos forem bons, virtuosos, então as chuvas chegarão em tal dia». Se as chuvas chegarem, está bem; se as chuvas não chegarem, então «todos não são virtuosos; há alguém que é um pecador».

Inclusive neste século, o século vinte, uma pessoa como Mahatma Gandhi podia dizer, quando havia fome no Bihar: «É pelo pecado da gente que vive no Bihar pelo que chegou a fome.» iComo se o mundo inteiro não estivesse pecando; só Bihar! A magia começa com «se», e esse «se» for magno e grande.

A ciência nunca começa com «se», porque a primeira ciência tenta conhecer o que é real: o que é a realidade, o que é o real. Uma vez que o real é conhecido, pode ser transformado. Uma vez que sabe o que é a eletricidade, pode ser trocada, transformada, usada. Um mago não sabe o que é a eletricidade. Sem conhecer a eletricidade, vai transformar a, está pensando em transformá-la! esse tipo de profecias são simplesmente falsas: ilusões.

A moralidade é igual à magia. Segue falando do homem perfeito, sem saber o que é o homem, o homem real. O homem perfeito segue sendo um sonho. Usa-o para condenar ao homem real. O homem nunca o alcança.

O tantra é ciência. O tantra diz que primeiro saiba o que é a realidade, o que é o homem, e não crie valores e não crie ideais agora mesmo; primeiro conhece o que é. Não pense no «deveria»; pensa só no «é». E uma vez que se conhece o «é», então o troca. Então tem o segredo.

Por exemplo, o tantra diz que não trate de ir contra o sexo, porque se for contra o sexo e tenta criar um estado de *brahmacharya*, celibato, pureza, é impossível. É simplesmente mágico. Sem saber o que é a energia sexual, sem saber o que constitui o sexo, sem aprofundar em sua realidade, seu segredo, pode criar um ideal de *brahmacharya*. O que fará então? Simplesmente reprimirá. E uma pessoa que está reprimindo o sexo é mais sexual que uma pessoa que se está entregando a ele, porque mediante a complacência a energia se libera. Mediante a repressão, segue aí, entrando em seu sistema continuamente.

Uma pessoa que reprime o sexo começa a ver sexo por toda parte. Tudo se volta sexual.

Não é que tudo seja sexual, mas sim agora ele projeta. iAgora ele projeta! Sua própria energia oculta, agora é projetada. A qualquer parte que olhe verá sexo, e como está condenando-se a si mesmo, começará a condenar a todo mundo. Não pode encontrar um moralista que não esteja condenando violentamente. Está condenando a todo mundo; parece-lhe que todo mundo está no engano. Então se sente bem, seu ego está satisfeito. por que está todo mundo no engano? Porque vê em todas partes quão mesmo ele está reprimindo. Sua própria mente se voltará cada vez mais sexual, e cada vez terá mais medo. Este *brahmacharya* é uma perversão, é antinatural.

Ao seguidor do tantra lhe acontece uma qualidade diferente, um tipo diferente de *brahmacharya*, mas o processo é totalmente, diametralmente oposto. O primeiro tantra te ensina a entrar no sexo, a conhecê-lo, a senti-lo, a chegar à possibilidade mais profunda que há oculta nele, ao clímax, a descobrir a beleza essencial, a felicidade e a sorte essenciais que estão ocultas nele.

Uma vez que conhece o segredo, pode transcendê-lo, porque, em realidade, em um profundo orgasmo sexual não é o sexo o que te dá sorte, a não ser outra coisa. O sexo é só uma situação. Outra coisa te está dando a euforia, o êxtase. Essa outra coisa pode ser dividida em três elementos. Mas quando falo destes elementos, não pense que pode compreendê-los simplesmente com minhas palavras. Devem voltar-se parte de sua experiência. Como conceitos, são inúteis.

devido a estes três elementos, chega a um momento de sorte no sexo. Estes três são, em primeiro lugar, a intemporalidade: transcendes completamente o tempo. Não há tempo. Se esquece completamente do tempo; o tempo cessa para ti. Não é que o tempo cesse, mas sim cessa

para ti; não está nele. Não passou, não há futuro. Neste mesmo momento, aqui e agora, está concentrada toda a existência. Este momento se volta o único momento real. Se pode fazer que este momento seja o único momento real sem o sexo, então não há necessidade de sexo. Acontece por meio da meditação.

Em segundo lugar, no sexo pela primeira vez perde seu ego, fica sem ego. De modo que todos os que são muito egotistas, sempre estão em contra do sexo, porque no sexo têm que perder seus egos. Já não está, nem tampouco o outro. Você e seu amado lhes perdem em outra coisa. Surge uma nova realidade, surge uma nova unidade em que os dois que havia se perderam..., perdido completamente. O ego tem medo. Já não está. Se pode chegar a um momento sem sexo em que já não esteja, então não há necessidade de sexo.

E em terceiro lugar, no sexo é natural pela primeira vez. O irreal se perde, os rostos, as fachadas se perdem; a sociedade, a cultura, a civilização, perde-se. Forma parte da natureza. Igual às árvores, igual aos animais, igual às estrelas, forma parte da natureza. Está em algo maior: o cosmos, o *Tao*. Está flutuando nele. Nem sequer pode nadar nele; *seu* não existe. Simplesmente está flutuando: é levado pela corrente.

Estas três coisas lhe proporcionam o êxtase. O sexo é só uma situação em que acontece naturalmente. Uma vez que conhece e uma vez que pode sentir estes elementos, pode criar estes elementos independentemente do sexo. Toda meditação é essencialmente a experiência do sexo sem sexo, mas tem que acontecer ele. Deve chegar a formar parte de sua experiência; não ser tão somente conceitos, idéias, pensamentos.

O tantra não é para o sexo; o tantra é para transcender. Mas só pode transcender por meio da experiência -experiência existencial-, não por meio da ideologia. Só mediante o tantra acontece o *brahmacharya*. Isto parece paradoxal, mas não o é. Só por meio do conhecimento acontece a transcendência. A ignorância não pode te ajudar a alcançar a transcendência; só te pode ajudar a chegar à hipocrisia.

Agora me ocuparei de mais pergunta.

Alguém perguntou:

Com que frequência deve um dar-se ao sexo para ajudar e não dificultar o processo de meditação?

Pergunta-a surge porque seguimos sem entender. Seu ato sexual e o ato sexual tântrico são basicamente diferentes. Seu ato sexual é para te desafogar; é simplesmente como soltar um bom espirro. Soltas a energia e se sente aliviado. É destrutivo, não é criativo. É bom..., terapêutico. Ajuda-te a estar depravado, mas nada mais.

O ato sexual tântrico é basicamente, diametralmente oposto e diferente. Não é para desafogar-se, não é para soltar energia. É para permanecer no ato sem ejaculação, sem soltar energia; para permanecer no ato fundido...; na parte inicial do ato, não na parte final. Isto troca a qualidade; então a qualidade inteira é diferente.

Tenta compreender duas coisas. Há dois tipos de clímax, dois tipos de orgasmo. Um tipo de orgasmo é conhecido. Chega a um topo de excitação, e não pode ir mais à frente: chegou o final. A excitação alcança um ponto em que deixa de ser voluntária. A energia salta em ti e sai. Libera-te dela, fica aliviado. Soltas a carga; relaxa-te e dorme: fará que durma bem... se sua mente não está curvada pela religião. Do contrário, inclusive o tranquilizador é destruído. Só se sua mente não está curvada pela religião, só então pode o sexo ser um tranquilizador. Se se sentir culpado, inclusive seu sonho será perturbado. Sentirá-se deprimido, começará a te condenar a ti mesmo e começará a fazer juramentos de que não voltará a te desenfrear. Então seu sonho se voltará um

pesadelo depois. Só se for um ser natural, não muito arrasado pela religião e a moralidade, só então pode usar o sexo como um tranquilizador.

Este é um tipo de orgasmo: chegar à cúpula da excitação. O tantra se centra em outro tipo de orgasmo. Se chamarmos o primeiro tipo «orgasmo cúpula», ao orgasmo tântrico o pode chamar «orgasmo cerque». Nele não está chegando à cúpula da excitação, a não ser ao vale mais profundo da relaxação. Os dois têm que usar a excitação ao princípio. Por isso digo que ao princípio ambos são iguais, mas ao final são totalmente diferentes.

Os dois têm que usar a excitação: ou vai para a cúpula da excitação ou ao vale da relaxação. Para o primeiro, a excitação tem que ser intensa: cada vez mais intensa. Tem que seguir aumentando; tem que ajudá-la a que vá crescendo para a cúpula. No segundo, só há excitação ao princípio. E uma vez que o homem entrou, tanto o amante como a amada podem relaxar-se.

Não é necessário nenhum movimento. Podem relaxar-se em um abraço amoroso. Quando o homem ou a mulher sentem que a ereção vai se perder, só então se requer um pouco de movimento e de excitação. Mas logo te relaxe outra vez. Pode prolongar este abraço profundo durante horas sem ejaculação, e logo os dois podem dormir profundamente, juntos. Isto *-isto-* é um orgasmo cerque. Os dois estão relaxados, e se unem como dois seres relaxados.

No orgasmo sexual ordinário, unem-lhes como dois seres excitados: tensos, cheios de excitação, tentando lhes desafogar. O orgasmo sexual corrente parece loucura; o orgasmo tântrico é uma meditação profunda, relaxante. Então não surge a questão de com que frequência deveria um dar-se ao sexo. Pode fazê-lo tanto como queira, porque não se perde nada de energia. Mas bem, ganha energia.

Pode que não seja consciente disso, mas é um fato da biologia, da bioenergía, que o homem e a mulher são forças opostas. Negativo-positivo, yin-yang, ou como quero que os chame, estimulam-se mutuamente. E quando ambos se unem em uma relaxação profunda, revitalizam-se mutuamente. Ambos se revitalizam mutuamente, ambos se voltam geradores, ambos se sentem mais cheios de vida, ambos se voltam radiantes com a nova energia, e não se perde nada. Com apenas unir-se com o pólo posto, a energia se renova.

O ato de amor tântrico se pode fazer tanto como se queira. O ato sexual corrente não se pode fazer tanto como se queira, porque está perdendo energia nele, e seu corpo terá que esperar para recuperá-la. E quando a recuperar, voltará-a a perder. Isto parece absurdo. passa-se toda a vida ganhando e perdendo, recuperando e perdendo: é como uma obsessão.

O segundo que terá que recordar: pode que tenha observado que quando olha aos animais nunca os vê desfrutando do sexo. Na cópula, não estão desfrutando. Olhe aos mandris, os macacos, os cães ou qualquer tipo de animal. Em seu ato sexual não pode ver que estejam sentindo-se ditosos ou desfrutando: ino pode! Parece ser tão somente um ato mecânico, uma força natural que os empurra a isso. Se tiver visto macacos copulando, depois da cópula se separam. Observa seus rostos: não há êxtase neles; é como se não tivesse acontecido nada. Quando a energia se impõe, quando a energia é excessiva, jogam-na.

O ato sexual corrente é exatamente igual, mas os moralistas vieram dizendo justamente o contrário. Eles dizem: «Não te desenfreie, não "desfrute"». Dizem: «Isso é o que fazem os animais». Isto não é certo! Os animais nunca desfrutam; só o homem pode desfrutar. E quanto mais profundamente possa desfrutar, mais elevado é o tipo de humanidade que nasce. E se seu ato sexual se pode voltar meditativo, enlevado, alcança-se o mais elevado. Mas recorda o tantra: é um orgasmo cerque, não é uma experiência cúpula. É uma experiência cerque!

No Ocidente, Abraham Maslov popularizou muito o término «experiência cúpula». Na excitação, vai para a cúpula, e logo cai. Por isso, depois de cada ato sexual, sente uma queda. E é natural: está caindo de uma cúpula. Nunca sentirá isso depois de uma experiência do sexo tântrico. Então não está caindo. Não pode cair mais, porque estiveste no vale. Mas bem, está te elevando.

Quando volta depois de um ato sexual tântrico, elevaste-te, não tem cansado. Sente-se cheio de energia, mais vital, mais vivo, radiante. E esse êxtase durará horas, inclusive dias. Depende do profundamente que tenha estado nele. Se entrar nele, cedo ou tarde te dará conta de que a ejaculação é uma perda de energia. Não é necessária: a menos que necessite filhos. E com a experiência sexual tântrica, sentirá uma profunda relaxação todo o dia. Uma experiência sexual tântrica, e inclusive durante dias se sentirá depravado: a gosto, em casa, não violento, não zangado, não deprimido. E este tipo de pessoa nunca é um perigo para outros. Se puder, ajudará a ser felizes a outros. Se não poder, ao menos não fará desgraçado a ninguém.

Só o tantra pode criar um homem novo, e este homem que pode conhecer a intemporalidade, a ausência de ego, e a profunda não-dualidade com a existência, crescerá. aberto-se uma dimensão. Não está longe, não está muito longe o dia em que o sexo simplesmente desaparecerá. Quando o sexo desaparece sem seu conhecimento, quando de repente um dia te dá conta de que o sexo desapareceu completamente e não há lascívia, então nasce o *brahmacharya*. Mas isto é árduo. Parece árduo devido a muitos ensinamentos falsos, e também te assusta devido ao condicionamento de sua mente.

Duas coisas nos assustam muitíssimo: o sexo e a morte; e ambas são básicas. Um buscador realmente religioso entrará em ambas. Experimentará o sexo para saber o que é, porque conhecer o sexo é conhecer a vida. E também querará saber o que é a morte, porque a não ser que conheça a morte não pode saber o que é a vida eterna. Se pode entrar no sexo até seu mesmo centro, saberá o que é a vida, e se pode entrar na morte voluntariamente, até seu mesmo centro, então no momento em que toucas o centro da morte te volta eterno. Então é imortal, porque a morte é algo que acontece só na periferia.

O sexo e a morte são básicos para um buscador autêntico, mas para a humanidade corrente ambos são tabu. Ninguém fala deles, e ambos são básicos e ambos estão profundamente relacionados. Estão tão profundamente relacionados que inclusive ao entrar no sexo entra em certa morte: porque está morrendo. O ego está desaparecendo; sua individualidade está desaparecendo. Está morrendo !O sexo também é uma morte sutil. E se pode saber que o sexo é uma morte sutil, a morte pode converter-se em um grande orgasmo sexual.

Um Sócrates não tem medo ao entrar na morte. Mas bem, está muito entusiasmado, emocionado, excitado por saber o que é a morte. Há uma profunda bem-vinda em seu coração. por que? Porque se tiver conhecido a pequena morte do sexo e conhecesse a sorte que lhe segue, querará conhecer a grande morte, a grande dita que está oculta detrás dela. Mas para nós, ambos são tabu. Para o tantra, ambos os som dimensionem básicas para a busca. Terá que passar por eles.

Alguém perguntou:

Se a gente sentir a kundalini -a ascensão da energia pela coluna vertebral-, não lhe esgota suas energias meditativas ter um orgasmo?

Todas as perguntas se fazem basicamente sem compreender o que é o ato sexual tântrico. Normalmente, é assim. Se sua energia, seu *kundalini*, ascende, sobe e vai para a cabeça, *não* pode ter um orgasmo ordinário. E se tenta o ter, haverá um profundo conflito dentro de ti, porque a energia está indo para cima e você a está forçando para baixo. Mas o orgasmo tântrico não é um problema. Será uma ajuda. A energia indo para cima *não* é contraditória com o orgasmo tântrico. Pode te relaxar, e essa relaxação com a pessoa que amas ajudará a que a energia ascenda mais.

No ato sexual ordinário é um problema. Essa é a razão pela que todas essas técnicas que não são tântricas estão contra o sexo: porque não sabem que é possível um orgasmo cerque. Só conhecem um tipo: o orgasmo ordinário, e então é um problema para eles. Para o ioga é um

problema, porque o ioga está tratando de forçar a sua energia a ir para cima. Sua energia sexual indo é o que se chama *kundalini*.

No ato sexual vai para baixo. O ioga dirá que seja celibatário, porque se está fazendo as duas coisas -ioga e te dar ao sexo-, está criando um caos em seu sistema. Por um lado está tentando elevar sua energia, e pelo outro está solto energia, para baixo. Está criando um caos.

Por isso as técnicas do ioga estão em contra do sexo, mas o tantra não está em contra do sexo, porque o tantra tem um tipo diferente de orgasmo, um orgasmo cerque, que pode ajudar. E não se cria nenhum caos, nenhum conflito; mas bem, será benéfico. Se está escapando, se for um homem e está escapando da mulher, ou se for uma mulher escapando do homem, então, faça o que faça, o outro permanece em sua mente e segue te empurrando para baixo. Isto é paradoxal, mas ou é verdade.

Quando está em um profundo abraço com a pessoa que amas, pode te esquecer do outro. Só então se esquece do outro. Um homem esquece que existe a mulher; uma mulher esquece que existe o homem. Só em um abraço profundo o outro deixa de existir, e quando o outro deixa de existir, sua energia pode fluir facilmente. De outra forma, o outro segue empurrando-a para baixo:

De modo que o ioga e as técnicas ordinárias tentam conseguir que te escape do outro, do sexo oposto. Tem que escapar. Tem que ser consciente: lutando e controlando continuamente. Mas se estiver em contra do outro sexo, esse mesmo «estar em contra» é um esforço constante e segue te empurrando para baixo.

O tantra diz que não é necessário nenhum esforço; te relaxe com o outro. Nesse momento depravado, o outro desaparece e sua energia pode fluir, para cima, mas flui para cima só quando está em um vale. Flui para baixo quando está em uma cúpula.

Uma pergunta mais:

Ontem de noite disse que o ato sexual deveria ser lento e pausado, mas disse também que um não deveria ter nenhum controle sobre o ato sexual e que alguém deveria voltar-se total. Isto me deixa confuso. Por favor, explica estas duas coisas.

Não é controle. O controle é uma coisa diferente, e a relaxação é totalmente diferente. No sexo, está te relaxando nele, não controlando-o. Se o está controlando, não haverá relaxação. Se o está controlando, cedo ou tarde terá pressa por acabar, porque o controle é um esforço. E todo esforço cria tensão, e a tensão cria uma exigência, uma necessidade de desafio. Não é um controle; não te está resistindo a nada. Simplesmente não tem pressa, porque o sexo não está acontecendo para chegar a alguma parte. Não está indo a nenhuma parte. É só um jogo; não há uma meta. Não terá que obter nada, assim por que ter pressa?

Mas um homem que sempre, em todo ato, está presente totalmente... Se tiver pressa em tudo, também terá pressa no ato sexual, porque *sua* estará presente. Uma pessoa que seja muito consciente do tempo, também terá pressa no ato sexual: como se estivesse perdendo o tempo. Assim pedimos café instantâneo e sexo instantâneo. Com o café está bem, mas com o sexo é simplesmente um disparate. Não pode haver sexo instantâneo. Não é um trabalho e não é algo que possa acelerar. Com a pressa o destruirá; perderá-te toda a oportunidade. Desfruta-o, porque mediante o sexo se pode sentir uma intemporalidad. Se tiver pressa, então a intemporalidad não se pode sentir.

O tantra diz que vá sem pressa, pausadamente, desfrutando-o como se estivesse dando um passeio pela manhã, não como se estivesse indo ao escritório. Isso é outra coisa. Quando está indo ao escritório tem pressa por chegar a um sítio, e quando dá um passeio pela manhã não tem pressa, porque não vai a nenhuma parte. Simplesmente está andando, não há pressa, não há meta. Pode dar a volta em qualquer sítio.

Esta ausência depressa é básica para criar o vale; de outra forma se criará a cúpula. E quando se diz isto, não significa que tenha que controlar. Não tem que controlar sua excitação, porque isso é contraditório. Não pode controlar a excitação. Se a controlar, está criando uma excitação dobro. te relaxe! Toma-o como um jogo; não o conclua. O princípio é suficiente.

Durante o ato, fecha os olhos. Sente o corpo do outro, sente a energia do outro fluindo para ti e te funda com ela, te dissolva nela. Chegará. Pode que o velho hábito persista durante uns poucos dias; logo se irá. Mas não o force a que se vá. Simplesmente segue te relaxando, te relaxando, te relaxando, e se não haver ejaculação não pense que algo foi mau. Um homem pensa que algo foi mal se não haver ejaculação; tende a pensar que algo foi mau. Nada foi mau! E não pense que te perdeste algo: não te perdeste nada. Ao princípio te parecerá que te perdeste algo, porque a excitação e a cúpula já não estarão. antes de que chegue o vale, parecerá-te que te está perdendo algo, mas isso é tão somente um velho hábito. Em certo tempo, em um mês ou três semanas, o vale começará a aparecer, e quando o vale apareça se esquecerá de suas cúpulas. Nenhuma cúpula merece a pena. Mas tem que esperar, e não o force e não o controle. Simplesmente te relaxe.

A relaxação é um problema: porque quando dizemos: «te relaxe», na mente se traduz como se terei que fazer-se algum esforço. Nossa linguagem faz que pareça assim. Estive lendo um livro. O livro se titula *Deve te relaxar. Deve!* O mesmo «deve» não te deixará te relaxar, porque quando se volta uma meta, deve fazê-lo, e se não poder, sentirá-se frustrado. O mesmo «deve» te dá uma sensação de muito esforço..., de uma árdua viagem. Não pode te relaxar se está pensando do ponto de vista de dever.

A linguagem é um problema. Há certas coisas que a linguagem sempre expressa mal. Por exemplo, a relaxação: se te disser que te relaxe, então se volta também um esforço, e perguntará: «Como me relaxar?». Com o «como» não o entende bem. Não pode perguntar «Como?», pois estaria pedindo uma técnica, e a técnica criará esforço; o esforço criará tensão. De modo que se me pergunta como te relaxar, direi-te que não faça nada, que simplesmente te relaxe. Simplesmente te tombe e espera, não faça nada! Tudo o que faça será a barreira; criará o obstáculo.

Se começar a contar de um a cem e logo à inversa, de cem a um, permanecerá acordado toda a noite. E se às vezes te dormiste contando, não se deve a contar. deve-se a que contou e contou, e então te aborreceu: deve-se a esse aborrecimento. Não se deve a contar; é só devido ao aborrecimento. E então se esqueceu de contar e dormiu. Mas o sonho chega, a relaxação chega só quando não está fazendo nada: este é o problema.

Quando falo do «ato sexual» parece que necessita um esforço. Não o necessita! Simplesmente começa a jogar com sua amada ou seu amante; simplesmente segue jogando. Sentia mutuamente, sede sensíveis o um ao outro, igual a meninos pequenos jogando ou cães jogando, animais jogando. Simplesmente segue jogando, e não pense no ato sexual absolutamente. Pode que aconteça, pode que não aconteça.

Se acontecer simplesmente jogando, levará-te a vale mais facilmente. Se pensar nisso, já te está adiantando a ti mesmo; está jogando com a pessoa a que amas, mas está *pensando* no ato sexual. Então o jogo é falso. Não está aqui, e a mente está no futuro; esta mente sempre se irá ao futuro.

Quando está no ato sexual, a mente está pensando em como acabá-lo. Sempre se está adiantando. Não o permita! Simplesmente, joga e te esqueça de todo ato sexual. Acontecerá.

Então permite que aconteça. Então será fácil relaxar-se, e quando acontecer, simplesmente te relaxe. Permaneçam juntos. Estejam em presença um do outro e sentí-os felizes.

Negativamente, pode-se fazer algo. Por exemplo, quando te excita respira rapidamente, porque a excitação requer uma respiração rápida. Para a relaxação é bom, útil, que respire profundamente, não rápida a não ser lentamente, respirando com folga: estando a gosto. Então o ato sexual se pode prolongar.

Não fale, não diga nada, porque isso cria perturbação. Não use a mente; usa os corpos. Usa a mente só para perceber o que está acontecendo. Não pense, simplesmente adverte o que está acontecendo: a calidez que está fluindo, o amor que está fluindo, a energia que surge. Percebe-o.

Sei consciente, e tampouco isso deveria converter-se em um esforço. Flutua sem esforço algum. Só assim aparecerá o vale, e uma vez que aparece o vale, *você* é transcendido.

Uma vez que sente e adverte o vale, o orgasmo depravado, já é uma transcendência. Então já não há sexo. tornou-se meditação: um, *samadhi*.

Capítulo 35

Dirigir a Atenção para Dentro, para o Real

Os Sutras

53 *OH, beleza de olhos de lótus, de tato doce, quando estiver cantando, vendo, saboreando, sei consciente de que existe e descobre o eterno.*

54 *Em algo em que encontre satisfação, no ato que seja, cristaliza-a.*

55 *Quando está a ponto de dormir, quando ainda não te dormiste e a vigília externa desaparece, nesse ponto se revela o Ser.*

56 *As ilusões enganam, as cores circunscrevem, inclusive os divisíveis são indivisíveis.*

A civilização é um adestramento em como voltar-se irreal. O tantra é o processo inverso: como evitar voltar-se irreal, e se já te tornaste irreal, como ficar em contato com a realidade que está oculta dentro de ti, como voltar a entrar em contato com ela, como voltar a ser real. O primeiro que terá que compreender é como vamos voltando irreais, e uma vez que se compreende este processo, muitas coisas trocam imediatamente. A compreensão mesma se converte em transformação.

O homem nasce indiviso. Não é nem um corpo nenhuma mente. Nasce indiviso, como um indivíduo. É corpo e mente. Inclusive dizer que é ambos é errôneo. É cuerpo-mente. O corpo e a mente são dois aspectos de seu ser, não duas divisões: duas polaridades de algo que podemos chamar vida, energia ou o que seja - XYZ-, mas o corpo e a mente não são duas coisas.

O processo mesmo da civilização, a educação, a cultura, o condicionamento, dá começo à divisão. A todo mundo ensinam que é dois, não um, e então, é obvio, a gente começa a identificar-se com a mente e não com o corpo. O processo mesmo de pensamento se volta seu centro, e o processo de pensamento é só uma periferia. Não é o centro, porque pode existir sem pensar. Uma vez existiu sem pensamentos: pensar não é necessário para existir. Se entrar profundamente em meditação, *você* existirá, e não haverá pensamento. Se te deprimir, *seu* existirá, mas não haverá pensamento. Ao dormir profundamente *você* existirá, mas não haverá pensamento.

O pensamento está só na periferia; seu ser está em outra parte: mais profundo que o pensamento. Mas lhe estão ensinando continuamente que é dois, o corpo e a mente, e que, em realidade, é a mente e poses o corpo. A mente se volta o amo e o corpo se volta o escravo, e segue lutando contra o corpo. Isto cria uma greta, uma fissura, e essa fissura é o problema. Toda neurose nasce dessa fissura; toda ansiedade nasce dessa fissura.

Seu ser está enraizado em seu corpo, e seu corpo não é um pouco separado da existência. Forma parte dela. Seu corpo é todo o universo. Não é um pouco limitado, finito. Pode que não o tenha observado, mas trata de observar onde termina realmente seu corpo..., idôn-de! Pensa que seu corpo termina onde termina sua pele?

Se o Sol, que está tão longe, morre, instantaneamente você morrerá aqui. Se os raios de sol deixarem de vir, já não existirá aqui. Seu corpo não pode existir sem que o Sol esteja ali, tão longe. De alguma forma, o Sol e você estão profundamente relacionados. O Sol deve estar incluído em seu corpo; do contrário não pode existir. Forma parte de seus raios.

Pela manhã vê flores que se abrem; sua abertura é em realidade a saída do Sol. De noite se fecharão; seu fechamento é Pôr-do-sol. São raios que se expandiram. Você existe aqui porque ali, tão longe, existe o Sol. Sua pele não é realmente sua pele. Sua pele não deixa de expandir-se; inclusive o Sol está incluído. Está respirando; pode respirar porque há ar, existe a atmosfera. A cada momento exalta e inspira a atmosfera.

Se por um só momento não houvesse ar, morreria. Sua respiração é sua vida. Se sua respiração for sua vida, então toda a atmosfera forma parte de ti. Não pode existir sem ela. De modo que onde termina realmente seu corpo? Onde está o limite? Não há limite! Se observar, se aprofundar, verá que não há limite. Ou, o limite do universo é o limite de seu corpo. O universo inteiro está envolto em ti, de maneira que seu corpo não é só seu corpo; é seu universo e você está enraizado nele. Sua mente tampouco pode existir sem o corpo. Forma parte dele; é um de seus processos.

A divisão é destrutiva, e com a divisão está exposto a te identificar com a mente. Pensa, e sem pensamento não há divisão. Pensa, e te identifica com seu pensamento. Então te parece que poses o corpo. Isto é um investimento completo da verdade. Não possui o corpo; nem tampouco o corpo te está possuindo. Não são duas coisas. Sua existência é uma, uma profunda harmonia de pólos opostos. Mas os pólos opostos não estão divididos, a não ser unidos. Só assim podem voltar-se pólos opostos. E a oposição é boa. Proporciona estímulo, dá vigor, cria energia. É dialética.

Se fosse realmente um, sem pólos opostos em seu interior, estaria embotado e sem vida. Estes dois pólos opostos, o corpo e a mente, dão-lhe vida. São opostos e ao mesmo tempo complementários..., e básica e essencialmente um. Uma corrente de energia flui pelos dois. Mas uma vez que nos identificamos com o processo de pensamento, acreditam que estamos centrados na cabeça. Se lhe cortarem as pernas, não sentirá que cortam *a ti*. Dirá: «Cortaram-me as pernas». Mas se lhe cortarem a cabeça, cortam *a ti*. É assassinado.

Se fechar os olhos para sentir onde está, imediatamente sente que está na cabeça. Não está aí, porque quando entrou por primeira vez na vida no útero de sua mãe, quando se juntaram as células masculina e feminina, não havia cabeça. Mas a vida tinha começado. Existia, e não havia cabeça. Foi criado nesse primeiro encontro de duas células vivas. A cabeça chegou depois, mas seu ser já existia. Onde está esse ser? Não está em sua cabeça. Em realidade, não está em nenhuma parte..., ou está em todas as partes de seu corpo. Não está em nenhuma parte; não pode determinar com precisão onde está. E quando o determina, não está entendendo nada. Está em todas partes. Sua vida está em todas partes, está expandida por todo você. E não só por todo você; se a seguir, terá que ir até os limites mesmos do universo. Está em todas partes!

Com a identificação de que «sou minha mente», tudo se volta falso. Volta-te irreal porque esta identidade é falsa. Terá que rompê-la. As técnicas do tantra são para romper esta identidade. O esforço do tantra é para te deixar sem cabeça, sem centro, em todas partes ou em nenhuma parte. E por que a humanidade, os seres humanos se voltam falsos e irreais com a mente? Porque a mente é um epifenômeno: um processo que é necessário, útil mas secundário; um processo que consta de palavras, não de realidades. A palavra «amor» não é amor, a palavra «deus» não é Deus. Mas a mente consta de palavras, de um processo verbal, e então o amor mesmo se volta menos significativo que a palavra «amor». Para a mente, a palavra é mais significativa. Deus se volta menos significativo que a palavra «deus». Para a mente é assim. As palavras se voltam mais significativas, mais importantes. Voltam-se primitivos, e começamos a viver nas palavras. E quanto mais vive nas palavras, mais superficial te volta, e te seguirá perdendo a realidade, que não é palavras. A realidade é existência.

Viver na mente é como se alguém estivesse vivendo em um espelho. De noite, se for a um lago e o lago está em calma e não há ondas, o lago se volta um espelho. Pode olhar a Lua no lago, mas essa lua é falsa: é só um reflexo. O reflexo vem do real, mas o reflexo não é real. A mente é tão somente um fenômeno refletivo. A realidade se reflete nela, mas os reflexos não são reais. E se fica apanhado nos reflexos, perderá-te a realidade completamente. Por isso, com a mente, com os reflexos da mente, tudo titubeia. Uma pequena onda, um ligeiro vento, perturbará sua mente. A realidade não é perturbada, mas a mente é perturbada por algo. A mente é um fenômeno refletivo, e estamos vivendo na mente.

O tantra diz que baixe. Descende de seu trono, baixa de sua cabeça. te esqueça dos reflexos e entra na realidade. Todas as técnicas das que estamos falando se ocupam disto: como estar longe da mente para poder entrar na realidade.

Agora nos ocuparemos das técnicas.

53 Recordar-se a gente mesmo.

Primeira técnica para autorrecordarse: *OH, beleza de olhos de lótus, de tato doce, quando estiver cantando, vendo, saboreando, sei consciente de que existe e descobre o eterno.*

Estamos vivendo, mas não somos conscientes de que existimos ou de que estamos vivendo. Não recordamos a nós mesmos. Está comendo ou está te banhando ou está dando um passeio: não é consciente de que existe enquanto está passeando. Tudo existe, exceto você. As árvores, as casas, o tráfico, tudo existe. É consciente de tudo o que te rodeia, mas não é consciente de seu próprio ser: de que existe. Pode que seja consciente do mundo inteiro, mas se não ser consciente de ti mesmo, essa consciencia é falsa. por que? Porque sua mente pode refleti-lo tudo, mas sua mente não pode te refletir a ti. Se for consciente de ti mesmo, então há transcendido a mente.

Sua lembrança de ti mesmo não pode refletir-se em sua mente, porque está detrás da mente. A mente só pode refletir o que está diante dela. Pode ver outros, mas não te pode ver ti mesmo. Seus olhos podem ver todo mundo, mas seus olhos não podem ver-se a si mesmos. Se quer verte a ti mesmo necessitará um espelho. Só em um espelho te pode ver ti mesmo, mas então terão que estar diante do espelho. Se sua mente for um espelho, pode refletir o mundo inteiro. Mas não pode te refletir a ti, porque você não pode estar diante dela. Você sempre está detrás, oculto atrás do espelho.

Esta técnica diz: enquanto esteja fazendo algo -cantando, vendo, saboreando-, sei consciente de que existe e descobre o eterno, e descobre dentro de ti a corrente, a energia, a vida, o eterno. Mas não somos conscientes de nós mesmos.

Gurdjieff usou a lembrança da gente mesmo como técnica básica no Ocidente. A lembrança da gente mesmo se deriva deste sutra. Todo o sistema do Gurdjieff se apóia neste único sutra. te recorde a ti mesmo, independentemente do que esteja fazendo. É muito difícil. Parece muito fácil, mas seguirá esquecendo. Não te pode acordar de ti mesmo nem sequer durante três ou quatro segundos. Parecerá-te que está te recordando, e de repente te terá ido a algum outro pensamento. Inclusive com este pensamento: «Muito bem, estou-me recordando mesmo», terá-te ido, porque este pensamento não é a lembrança da gente mesmo. Ao recordar-se a gente mesmo não haverá pensamentos; estará completamente vazio. E a lembrança da gente mesmo não é um processo mental. Não é que diga: «Sim, existo.» Dizendo «Sim, existo», foste-te. Isto é uma coisa da mente, isto é um processo mental: «Existo».

Sente *Eu existo*, não as palavras «eu existo». Não verbalices, simplesmente sente que existe. Não pense: *sente!* Inténtalo. É difícil, mas se segue insistindo, acontece. Enquanto esteja andando, recorda que existe, e sente seu ser, não nenhum pensamento, não nenhuma idéia. Simplesmente sente. Eu te toco a mão ou ponho minha mão sobre sua cabeça: não verbalices. Simplesmente sente o contato, mas sente também ao que é meio doido. Então seu consciencia se volta dobro.

Está caminhando sob as árvores; as árvores estão aí, a brisa está aí, o Sol está saindo. Isto é o mundo que te rodeia; é consciente dele. Para lhe por um momento e recorda de repente que você existe, mas não verbalices. Simplesmente sente que existe. Esta sensação não verbal, inclusive se for por um só momento, dará-te um vislumbre: um vislumbre que nenhum LSD pode te dar, um vislumbre que é do real. Por um só momento é arrojado de volta ao centro de seu ser. Está atrás do espelho; há transcendido o mundo dos reflexos; é existencial. E pode fazê-lo em qualquer momento. Não se requer nenhum lugar especial nem nenhum momento especial. E não pode *dizer*: «Não tenho tempo». Pode fazê-lo quando estiver comendo, pode fazê-lo quando estiver te banhando, pode fazê-lo quando estiver te movendo ou quando estiver sentado: em qualquer momento. Independentemente do que esteja fazendo, de repente te pode recordar a ti mesmo, e então trata de continuar esse vislumbre de seu ser.

Será difícil. Em *certo* momento sentirá que está aí; ao momento seguinte te terá ido. Terá entrado algum pensamento, terá chegado a ti algum reflexo, e te terá envolto no reflexo. Mas não te entristeça e não te desiluda. Isto se deve a que durante vistas seguidas estivemos envoltos com os reflexos. Isto se converteu em um mecanismo robô. Instantaneamente, automaticamente, *somos* lançados ao reflexo. Mas se, embora seja por um *só* momento, tem o vislumbre, é suficiente para começar. E por que é suficiente? Porque nunca terá dois momentos juntos. Só um momento está contigo sempre. E se pode ter o vislumbre durante um só momento, pode permanecer nele. *Só* é necessário o esforço: é necessário um esforço contínuo.

Só te é dado um único momento. Não pode ter dois momentos juntos, assim não se preocupe por dois momentos. Sempre terá só um momento. E se pode ser consciente em um momento, pode ser consciente durante toda sua vida. Agora só se requer esforço, e isto se pode fazer todo o dia. Cada vez que te lembre, te recorde a ti mesmo.

OH, beleza de olhos de lótus, de tato doce, quando estiver cantando, vendo, saboreando, sei consciente de que existe e descobre o eterno. Quando o sutra diz *sei consciente de que existe*, o que fará? Lembrará-te de que «me chamo Ramo» ou «Jesus» ou alguma outra coisa? Recordará que pertence a tal e qual família, a tal e qual religião e tradição? A tal e qual país e casta e credo? Lembrará-te de que é comunista ou hindu ou cristão? O que recordará?

O sutra diz que seja consciente de que existe; simplesmente diz: «Existe». Não é necessário nenhum nome, não é necessário nenhum país. Que só haja simples existência: existe! De modo que não diga a ti mesmo que existe. Não responda que «sou isto e o outro». Que haja simples existência, que existe.

Mas se volta difícil, porque nunca recordamos a simples existência. Sempre recordamos algo que é só uma etiqueta, não a existência mesma. Sempre que pensa a respeito de ti mesmo, pensa a respeito de seu nome, sua religião, seu país, muitas coisas, mas nunca a existência simples que é.

Pode praticar isto: te relaxando em uma cadeira ou sentado sob uma árvore, te esqueça de tudo e sente esta «existência». Não cristão, não hindu, não budista, não índio, não inglês, não alemão...; simplesmente, é. Sente-o, e então te resultará fácil recordar o que diz este sutra: *Sei consciente de que existe e descobre o eterno*. E no momento em que é consciente de que existe, é arrojado à corrente do eterno. O falso vai morrer; só o real permanecerá.

Por isso lhe temos tanto medo à morte: porque o irreal vai morrer. O irreal não pode existir para sempre, e estamos apegados ao irreal, identificados com o irreal. Você, assim que hindu, terá que morrer; você, assim que Ramo ou Krishna, terá que morrer; você, assim que comunista, assim que ateu, assim que teísta, terá que morrer; assim que nomeie e forma terá que morrer. E se está apegado no nome e a forma, obviamente te chegará o medo à morte, mas o real, o existencial, o básico em ti, é imortal. Uma vez que se esquecem as formas e os nomes, uma vez que olha dentro de ti o sem nome e o sem forma, entraste no eterno.

Sei consciente de que existe e descobre o eterno. Esta técnica é uma das mais úteis, e foi usada durante milênios por muitos professores. Buda a usou, Mahavira a usou, Jesus a usou, e nos tempos modernos Gurdjieff a usou. Entre todas as técnicas, esta é uma das mais potenciais. Prova-a. Levará tempo; passarão meses.

Quando Ouspensky estava aprendendo com o Gurdjieff, durante três meses teve que fazer muito esforço, um esforço árduo, para poder ter um vislumbre do que é a lembrança da gente mesmo. De modo que continuamente, durante três meses, Ouspensky viveu em uma casa isolada trabalhando só uma coisa: a lembrança da gente mesmo. Trinta pessoas começaram o experimento, e para o final da primeira semana vinte e sete se escaparam; só ficaram três. Passavam todo o dia tratando de recordar; sem fazer nada mais, só recordando que «eu existo». Vinte e sete sentiram que se estavam voltando loucos. Sentiram que a loucura estava muito perto, de modo que escaparam. Nunca voltaram; nunca voltaram a ver o Gurdjieff.

por que? Em realidade, tal como somos, estamos loucos. Sem recordar quem somos, o que somos, estamos loucos, mas esta loucura é considerada prudência. Assim que tenta voltar, assim que tenta entrar em contato com o real, parecerá loucura. Comparado com o que somos, é justo o contrário, o oposto. Se te parecer que isto é prudência, isso te parecerá loucura.

Mas três persistiram. Um dos três era P. D. Ouspensky. Durante três meses, persistiram. Só depois do primeiro mês começaram a ter vislumbres de simplesmente ser, de «eu existo». Depois do segundo mês, inclusive o «eu» se desvaneceu, e começaram a ter vislumbres de «existência»: de simplesmente ser, nem sequer de «eu», porque «eu» também é uma etiqueta. O puro ser não é «eu» e «você»; só é.

E para o terceiro mês incluso a sensação de existência se dissolveu, porque essa sensação de existência ainda é uma palavra. Inclusive essa palavra se dissolve. Então é, e então sabe o que é. antes de alcançar esse ponto não pode perguntar: «Quem sou?». Ou pode seguir perguntado continuamente: “Quem sou?”; simplesmente inquirindo continuamente: «Quem sou?», «Quem sou?», e se verá que todas as respostas proporcionadas pela mente são falsas, irrelevantes. Segue perguntando: «Quem sou?», «Quem sou?», «Quem sou?», e chega um ponto em que já não pode fazer a pergunta. Todas as respostas se vêm abaixo, e então a pergunta mesma se vem abaixo e desaparece. E quando inclusive a pergunta «Quem sou?» desaparece, sabe quem é.

Gurdjieff o tentou de um ângulo: trata de recordar que existe. Ramana Maharshi o tentou desde outro ângulo. Ele converteu em uma meditação perguntar, inquirir: «Quem sou?». E não cria em nenhuma resposta que a mente possa prover. A mente dirá: «Que tolice está perguntando? É isto, é isso, é um homem, é uma mulher, é culto ou inculto, rico ou pobre». A mente proverá respostas, mas segue perguntando. Não aceite nenhuma resposta, porque todas as

respostas dadas pela mente são falsas. São de sua parte irreal. Vêm das palavras, vêm das escrituras, vêm do condicionamento, vêm da sociedade, vêm de outros. Segue perguntando. Deixa que este dardo de «Quem sou?» penetre cada vez mais profundamente. Haverá um momento em que não chegará nenhuma resposta.

Esse é o momento apropriado. Agora está te aproximando da resposta. Quando não chega nenhuma resposta, está perto da resposta, porque a mente se está ficando em silêncio..., ou te afastaste que a mente. Quando não houver nenhuma resposta e se crie um vazio em torno de ti, seu questionamento parecerá absurdo. A quem está questionando? Não há ninguém que te responda. de repente, inclusive seu questionamento cessará. Com o questionamento, a última parte da mente se há dissolvido, porque esta pergunta também era da mente. Essas respostas eram da mente e esta pergunta também era da mente. Ambas se há dissolvido; de modo que agora *existe*.

Tenta-o. Existem todas as possibilidades de que, se persistir, esta técnica pode te dar um vislumbre do real..., e o real é eterno.

54 Sente a satisfação.

Segunda técnica para recordar-se a gente mesmo: *Em algo em que encontre satisfação, no ato que seja, cristaliza-a.*

Tem sede, assim é que bebe água. obtém-se uma sutil satisfação. Esquece a água, esquece a sede. Permanece com a sutil satisfação que está sentindo. te encha dela; simplesmente sente a satisfação.

Mas a mente humana é pícara. Só sente insatisfações, descontente. Nunca sente satisfação; nunca sente contente. Se estiver insatisfeito, sente-o e te encherá disso. Quando tem sede, sente-a: está cheio de sede, sente-a na garganta. Se crescer, sente-a em todo o corpo, e chegará um momento em que não será *seu* o que tem sede; parecerá-te que te tornaste sede. Se estiver em um deserto e não há nenhuma esperança de conseguir água, não sentirá que *você* tem sede; sentirá que te tornaste sede.

As insatisfações as sente, as desditas as sente, os dores os sente. Sempre que sofre, volta-te o sofrimento. Por isso toda a vida se volta um inferno. Nunca há sentido o positivo; sempre há sentido o negativo. A vida não é tão desventurada como a temos feito; a desdita é nossa interpretação. Um Buda é feliz aqui e agora, nesta mesma vida. Um Krishna está dançando e tocando a flauta. Nesta mesma vida aqui e agora, em que somos desventurados, Krishna está dançando. A vida não é nem desdita nem sorte. A sorte e a desdita são nossas interpretações, nossas atitudes, nossos enfoques, como nos tomamos. É sua mente: como se toma a vida.

Recorda, e analisa sua própria vida. tomaste em consideração os momentos felizes, as alegrias, as satisfações, os vislumbres ditosos? Não os tiveste nada em conta, mas tiveste muito em conta sua dor, seu sofrimento, sua desdita, e segue acumulando. É um inferno acumulado, e isto é sua própria eleição. Ninguém mais te está forçando a estar neste inferno; é sua própria eleição. A mente toma o negativo, acumula-o e se volta negativa ela mesma. E então é uma desdita que se perpetua a si mesmo. quanto mais costure negativas tem na mente, mais negativo te volta, e mais costure negativas se acumulam. O similar atrai ao similar, e isto foi assim durante vistas e vistas. Perde-lhe isso tudo devido a seu enfoque negativo.

Esta técnica te dá um enfoque positivo, um investimento total da mente ordinária e seus processos. *Em algo em que encontre satisfação, no ato que seja, cristaliza-a:* sente-a, te faça um com ela. Não a considere uma fase passageira. A satisfação pode converter-se em um vislumbre de uma existência positiva maior.

Tudo é tão somente uma janela. Se te identificar com uma dor, está olhando por uma janela, e a janela da dor, do sofrimento, só se abre para o inferno. Se te fizer um com um momento satisfatório, um momento ditoso, um momento enlevado, está abrindo outra janela. A existência é a mesma, mas suas janelas são diferentes.

Em *algo em que encontre satisfação, no ato que seja, cristaliza-a...* No que seja! Não há condições: no que seja! Vê um amigo e se sente feliz; você reúne com a pessoa a que amas e se sente feliz: cristaliza isto. Sei feliz nesse momento, e converte essa felicidade em uma porta. Então está trocando a mente, e *empezarás* a acumular felicidade. Sua mente se voltará positiva, e o mesmo mundo parecerá diferente.

narra-se que um monge Zen, Bokuju, disse: «O mundo é o mesmo, mas nada é o mesmo porque a mente troca. Tudo permanece igual, mas nada é o mesmo porque *eu* não sou o mesmo».

Você segue tentando trocar o mundo e, faça o que faça, o mundo seguirá sendo o mesmo porque você segue sendo o mesmo. Pode conseguir uma casa maior, pode conseguir um carro maior, pode conseguir uma esposa mais bonita ou um marido mais bonito, mas nada trocará. A casa maior não será maior. A esposa bonita ou o marido bonito já não serão bonitos. O carro maior seguirá sendo o pequeno porque você é o mesmo. Sua mente, seu enfoque, sua maneira de ver são os mesmos. Segue trocando as coisas sem te trocar a ti mesmo. De modo que uma pessoa desventurada abandona uma cabana e vai se viver a um palácio, mas a pessoa desventurada segue sendo a mesma. Era desventurada em uma cabana; agora será desventurada em um palácio. Pode que esta desdita seja palacial, mas será desventurada.

Segue levando sua desdita contigo, e vá aonde vá estará contigo mesmo. De modo que nenhuma mudança externa é basicamente uma mudança; é só uma aparência. Simplesmente te parece que houve uma mudança, mas não há nenhuma mudança. Só pode haver uma mudança, só uma revolução, só uma mutação, e é que sua mente troque do negativo ao positivo. Se sua perspectiva está enfocada na desdita, vive no inferno; se sua perspectiva está enfocada na felicidade, o inferno mesmo se volta o céu. isto prova! Isto trocará a qualidade mesma de sua vida.

Mas você está interessado na quantidade. Está interessado em como te fazer mais rico: na quantidade, não na qualidade. Pode ter duas casas e dois carros, uma conta bancária maior, muitas coisas. A quantidade troca: volta-se mais e mais. Mas sua qualidade segue sendo a mesma, e a riqueza não tem que ver com as coisas. A riqueza tem que ver com a qualidade de sua mente, de sua vida. Inclusive um pobre pode ser rico no que concerne à qualidade, e inclusive um rico pode ser pobre. É assim quase sempre, porque uma pessoa preocupada com as coisas e a quantidade é totalmente inconsciente de que há uma dimensão diferente em seu interior: a dimensão da qualidade. E essa dimensão só troca quando sua mente é positiva. Desde manhã pela manhã, durante todo o dia, recorda isto: sempre que sentir algo formoso, satisfatório, algo ditoso -e há muitos momentos em um dia de vinte e quatro horas-, sei consciente disso. Há muitos momentos nos que o céu está perto de ti, mas está tão apegado e envolto com o inferno, que lhe segue perdendo isso. Sai o Sol, as flores se abrem, os pássaros cantam e a brisa sopra entre as árvores. Está acontecendo! Um menino pequeno lhe olhe com olhos inocentes, e uma sutil sensação de felicidade entra em ti; ou alguém sorri e se sente ditoso.

Olhe ao redor, e trata de encontrar o ditoso; te encha disso. Nesse momento, te esqueça de tudo. te encha disso, saboreia-o, e permite que aconteça a todo seu ser. Sei um com isso. Sua fragrância te seguirá. Seguirá ressonando dentro de ti todo o dia, e essa ressonância, a sensação de eco, ajudará-te a ser mais positivo.

Isto é acumulativo. Se começar pela manhã, ao entardecer estará mais aberto às estrelas, à Lua, de noite, à escuridão. Faz-o durante vinte e quatro horas de maneira experimental, simplesmente para perceber o que é. Uma vez que perceba que o positivo conduz a um mundo

diferente porque você te volta diferente, não vais deixar o. Toda a ênfase terá trocado do negativo ao positivo. Então olha o mundo de uma maneira diferente, nova.

Isto me recorda uma anedota. Um dos discípulos da Buda se estava despedindo de seu professor. O discípulo se chamava Purnakashyapa. Perguntou a Buda: «Onde devo ir? Onde devo pregar sua mensagem?».

Buda disse: «Você mesmo pode escolher onde». Assim é que ele disse: «Irei a um rincão remoto do Bihar» -conhecia-se como Suka-, «irei à província da Suka».

Buda disse: «É melhor que troque sua eleição, porque a gente dessa província é muito cruel, violenta, daninha, e ninguém se atreveu a ir ali a lhes ensinar não-violência, amor, compaixão. Assim, por favor, escolhe outro sítio».

Mas Purnakashyapa disse: «Permita ir ali justo porque ninguém foi, e alguém tem que ir».

Buda disse: «Então te farei três perguntas antes de permitir ir. Se a gente dessa província te insulta, humilha-te, como se sentirá?».

Purnakashyapa disse: «Sentirei que são muito bons se simplesmente me insultarem. Porque então não me estão espancando. São boa gente; poderiam me haver espancado».

Buda disse: «Então a segunda pergunta: se começarem a te espancar, como se sentirá?».

Purnakashyapa disse: «Sentirei que são muito boa gente. Poderiam me haver matado, mas simplesmente me estão espancando».

Então Buda disse: «Agora a terceira pergunta: se realmente lhe matarem e lhe assassinam, então, no momento em que te esteja morrendo, como se sentirá?».

Purnakashyapa disse: «Sentirei-me agradecido a ti e a eles. Se me matarem, terão-me liberado de uma vida em que tantos enganos são possíveis. Terão-me liberado, assim que me sentirei agradecido».

Assim é que Buda disse: «Agora pode ir a qualquer parte. O mundo inteiro é o céu para ti. Agora não há problema. O mundo é um céu, assim pode ir a qualquer parte».

Com esta mente, não há nada mau no mundo. Com sua mente, nada pode estar bem. Com uma mente negativa, tudo está mau, não é que esteja mau; está mal porque uma mente negativa só pode ver o que está mau.

Em algo em que encontre satisfação, no ato que seja, cristaliza-a. Isto é um processo muito delicado, mas também muito doce, e quanto mais persevera nele, mais doce se volta. Encherá-te de uma nova doçura e fragrância. Simplesmente procura o belo; esquece o feio. Então chega um momento em que também o feio se volta belo. Simplesmente procura o momento feliz, e chega um momento em que não há nada que possa chamar desventurado. Então não há nenhum momento desventurado. te interesse pelo ditoso, e cedo ou tarde não haverá desdita. Uma mente positiva o embeleza tudo.

55 Sei consciente do lapso entre estar acordado e dormido.

Terceira técnica para recordar-se a gente mesmo: *Quando está a ponto de dormir, quando ainda não te dormiste e a vigília externa desaparece, nesse ponto se revela o Ser.*

Há alguns momentos cruciais em seu consciencia. Nestes momentos cruciais está mais perto de seu centro que o resto do tempo. Troca de marcha, e sempre que troca de parte passas pelo ponto morto, a marcha neutra. Esse ponto morto está mais perto. Pela manhã, quando o dormir está indo-se; desaparecendo, e te está começando a sentir acordado mas ainda não está acordado; justo nesse ponto médio, está em uma marcha neutra. Há um ponto em que não está dormido e não está acordado, justo no meio. Então está em uma marcha neutra. De dormir a estar acordado, seu consciencia troca todo o mecanismo. Salta de um mecanismo a outro. Entre os dois mecanismos não há nenhum mecanismo; há um lapso. Mediante esse lapso pode ter um

vislumbre de seu ser. O mesmo acontece de noite, quando de novo está saltando de seu mecanismo de vigília a seu mecanismo de dormir, de sua consciência ao inconsciente. Durante um só momento não há nenhum mecanismo, nenhum cabo do mecanismo em ti, porque saltaste que um a outro. Se pode estar acordado entre os dois, se pode tomar consciência entre os dois, se te pode recordar a ti mesmo entre os dois, terá um vislumbre de seu ser real.

Como fazê-lo? Quando for dormir, te relaxe. Fecha os olhos, faz que a habitação esteja escura. Fecha os olhos e começa a esperar. Está chegando o sonho; simplesmente espera, não faça nada, simplesmente espera! Seu corpo se está relaxando, o corpo se está voltando pesado: sente-o. Sente como se volta pesado. O dormir tem seu próprio mecanismo e começa a funcionar. Sua consciência de vigília está desaparecendo. Recorda, porque o momento será muito sutil e o momento será atômico. Se lhe perder isso, perdeste-lhe isso. Não é um período muito comprido: um só momento, um lapso muito pequeno, e trocará da vigília a dormir. Simplesmente espera, plenamente consciente. Segue esperando. Levará tempo. Leva a menos três meses. Só então pode ter o vislumbre do momento em que está justo no meio. Assim é que não tenha pressa. Não pode fazê-lo agora mesmo; não pode fazê-lo esta noite. Mas tem que começar e pode que tenha que esperar durante meses.

Normalmente, em um prazo de três meses, um dia acontece. Está acontecendo cada dia, mas sua consciência e o encontro do lapso não se podem planejar. É um evento. Você simplesmente segue esperando, e um dia acontece. Algum dia, de repente toma consciência de que não está nem acordado nem dormido: um fenômeno muito estranho. Pode que inclusive te assuste, porque só conheceu estas duas coisas: sabe quando está dormido, sabe quando está acordado. Mas não conhece um terceiro ponto em seu ser no que não está nenhuma das duas coisas. Em seu primeiro impacto, pode que te assuste e que tenha medo. Não te assuste e não tenha medo. Algo que é tão nova, desconhecida previamente, produzirá certo medo, porque este momento, quando o houver sentido uma e outra vez, dará-te também outra sensação: que não está nem vivo nem morto, nem isto nem aquilo. É um abismo.

Estes dois mecanismos são como duas colinas; salta de um topo a outra. Se permanecer no meio cai em um abismo, e o abismo não tem fundo: segue caindo, segue caindo. Os sufistas usaram esta técnica, e antes de lhe dar esta técnica a um buscador, dão-lhe também outra prática, como proteção. Sempre que se dá esta técnica nos círculos sufistas, antes se dá outra prática, que é imaginar com os olhos fechados que está caindo em um poço profundo: escuro, profundo e sem fundo. Simplesmente imagina que está caindo em um poço profundo: caindo e caindo e caindo, eternamente caindo. Não tem fundo, não pode chegar ao fundo. Esta queda já não pode cessar em nenhuma parte. Você pode parar; pode abrir os olhos e dizer basta, mas esta queda em si mesmo não pode cessar. Se continuar, o poço não tem fundo, e se volta cada vez mais escuro.

Nos sistemas sufistas, este exercício do poço -este exercício do poço escuro sem fundo- pratica-se primeiro. É bom, útil. Se os praticaste e te deste conta de sua beleza, seu silêncio, então quanto mais profundo vai no poço, mais silencioso te volta. O mundo ficou muito longe, e sente que você foste muito longe, muito longe, muito longe. O silêncio cresce com a escuridão, e no profundo não há fundo. O medo chega a sua mente, mas sabe que isto é só imaginação, assim pode continuar.

Mediante este exercício te volta capaz de fazer esta técnica, e então, quando cai no poço entre a vigília e o sonho, não é imaginação; é um fato real. E não tem fundo, o abismo não tem fundo. Por isso Buda chamou a esta nada vazio: *shunya*. Não tem fim. Uma vez que a conhece, seu também te volta sem fim. É difícil ter este vislumbre enquanto a gente está acordado. Logo é impossível, é obvio, quando está dormido, porque então o mecanismo está funcionando, e é difícil desconectar do mecanismo. Mas há um momento de noite e outro momento pela manhã - em vinte e quatro horas há estes dois momentos- nos que é muito fácil, mas terá que esperar.

Quando está a ponto de dormir, quando ainda não te dormiste e a vigília externa desaparece, nesse ponto se revela o Ser: então sabe quem é, o que é seu ser real, o que é sua existência autêntica. Somos falsos enquanto estamos acordados, e sabe muito bem. É falso enquanto está acordado. Sorri quando as lágrimas seriam mais reais. Suas lágrimas tampouco são acreditáveis. Pode que sejam tão somente uma fachada, cerimoniais, uma obrigação. Seu sorriso é falso, e os que estudam os rostos podem asseverar que seu sorriso é só um sorriso grafite. Não tem raízes por dentro; o sorriso está só no rosto, só em seus lábios. Não está em nenhuma outra parte de seu ser. Não tem raízes, não tem extremidades. É forçada. O sorriso não vem de dentro a fora; o sorriso foi imposta do exterior.

Tudo o que diz e tudo o que faz é falso, e não é necessariamente o caso que esteja falsificando a vida deste modo deliberadamente: não necessariamente! Pode que seja totalmente inconsciente disso..., e o é! Do contrário, seria muito difícil conduzir semelhantes tolices falsas continuamente. É automático. Esta falsidade continua enquanto está acordado, e continua inclusive enquanto está dormido; de uma maneira diferente, é obvio. Seus sonhos são simbólicos, não reais. É surpreendente que não é real nem sequer em seus sonhos; inclusive em seus sonhos tem medo e cria símbolos.

Agora os psicanalistas seguem fazendo este negocio de analisar os sonhos. Têm um grande negócio, porque você não pode analisar seus próprios sonhos. São simbólicos, não são reais. Dizem algo só em metáforas. Se quer matar a sua mãe e te desfazer dela, não a vais matar nem sequer em um sonho. Matará a outra pessoa que se pareça com sua mãe. Matará a sua tia ou a alguma outra pessoa, mas não a sua mãe. Nem sequer em sonhos pode ser real. Então necessita o psicanálise; é necessário um profissional para interpretar: mas pode descrever todo o assunto de tal modo que inclusive o psicanálise seja enganado.

Seus sonhos também são totalmente falsos. Se *for* real enquanto está acordado, seus sonhos serão reais. Não serão simbólicos. Se quer matar a sua mãe, verá um sonho no que matas a sua mãe, e não será necessário nenhum intérprete para te revelar o que significa seu sonho. Mas somos tão falsos... No sonho está sozinho, mas ainda tem medo ao mundo e à sociedade.

Matar a uma mãe é o major pecado, e me pergunto se tiver pensado alguma vez por que matar a uma mãe é o major pecado. É o major pecado porque todo mundo sente uma profunda animadversión contra sua mãe. É o major pecado, e se acostuma -sua mente está condicionada- que inclusive pensar em fazer mal a sua mãe é pecado. Ela deu a luz. Por todo mundo, em todas as sociedades, acostuma-se o mesmo. Não há uma só sociedade na Terra que não esteja de acordo com isto, que matar a uma mãe é o major pecado. Ela deu a luz e você a está matando?

Mas por que este ensino? No mais fundo existe a possibilidade de que todo mundo esteja necessariamente contra sua mãe: porque a mãe não só deu a luz; ela foi o instrumento de sua falsificação, ela foi o instrumento de te forçar a ser irreal. Ela te tem feito o que é. Se for um inferno, ela teve um papel nisso, o maior papel. Se é desgraçado, sua mãe está nisso em alguma parte, oculta em ti, porque a mãe deu a luz, educou-te; ou, em realidade, atirou abaixo sua realidade. Falsificou-te. A primeira falsidade aconteceu entre você e sua mãe; a primeira mentira aconteceu entre você e sua mãe: a primeira mentira!

Inclusive quando não há linguagem e o menino não pode falar, pode mentir. cedo ou tarde, o menino se dá conta de que sua mãe não aprova muitas de suas sensações. A cara de sua mãe, seus olhos, sua conduta, seu estado de ânimo, tudo mostra que algo nele não é aceito, apreciado. Então o menino começa a reprimir-se. Algo está mau. Ainda não há linguagem; sua mente não está funcionando. Mas todo seu corpo começa a reprimir-se. Então começa a sentir que às vezes algo é apreciado pela mãe. Ele depende da mãe, sua vida depende da mãe. Se a mãe o abandonar, não viverá. Toda sua existência está centrada na mãe.

Tudo o que a mãe mostra, faz, diz, indica, é significativo. Se o menino sorrir e a mãe o ama e lhe dá carinho e leite, e o abraça, ele está aprendendo política. Sorrirá quando não sentir o sorriso,

porque agora sabe que pode persuadir à mãe. Sorrirá com um sorriso falso. Então nasceu o mentiroso, o político veio ao mundo. Agora sabe como falsificar, e isto o aprende em sua relação com sua mãe. Esta é a primeira relação com o mundo. quando tomar consciencia de sua desdita, de seu inferno, de suas confusões, descobrirá que sua mãe está oculta em alguma parte.

Existem todas as possibilidades de que te possa sentir hostil para sua mãe. É por isso que toda cultura insiste em que é o maior pecado matar a sua mãe. Nem sequer no pensamento, nem sequer em um sonho, pode matar a sua mãe. Não estou dizendo *que deveria* matar a sua mãe; simplesmente digo que seus sonhos também são falsos: simbólicos, não reais. É tão falso que nem sequer pode sonhar um sonho real.

Estes são nossos dois rostos falsos: a gente está presente enquanto está acordado, o outro enquanto está dormido. Entre estes dois rostos falsos há uma porta muito pequeno, um intervalo. Nesse intervalo pode ter um vislumbre de seu rosto original, quando não estava relacionado com sua mãe, e através da mãe com a sociedade; quando estava sozinho, contigo mesmo; quando *foi*: não isto e aquilo, não havia divisão. Só existia o real; não havia nada irreal. Pode ter um vislumbre desse rosto, esse rosto inocente entre estes dois mecanismos.

Normalmente não estamos interessados nos sonhos, a não ser nas horas de vigília. Mas o psicanálise está mais interessado em seus sonhos que em suas horas de vigília, porque considera que em suas horas de vigília é mais mentiroso. Nos sonhos se pode discernir algo. É menos consciente quando está dormido, e não está forçando as coisas, não está manipulando. Então se pode discernir algo real. Pode que seja celibatário, um monge em suas horas de vigília, mas reprimiste o desejo sexual. Então se introduzirá à força em seus sonhos; seus sonhos vão ser sexuais. É muito difícil encontrar um monge que não tenha sonhos sexuais; mas bem, é impossível. Pode encontrar um criminoso que não tenha sonhos sexuais, mas não pode encontrar um homem religioso que não tenha sonhos sexuais. Um libertino pode não ter sonhos sexuais, mas não os considerados Santos, porque tudo o que empurre para baixo enquanto esteja acordado surgirá em seus sonhos e colorirá seus sonhos.

Os psicanalistas não estão interessados em sua vida de vigília, porque sabem que é totalmente falsa. Se se pode vislumbrar algo do real, só pode vislumbrar-se através dos sonhos. Mas o tantra diz que nem sequer os sonhos são reais. São mais reais -e isto parecerá paradoxal, porque pensamos que os sonhos são irreais-, são mais reais que suas horas de vigília, porque então está menos em guarda. O censor está dormido e as coisas saem à luz, reprimido-o pode expressar-se; é obvio, simbolicamente, mas os símbolos se podem analisar.

E por todo mundo os símbolos humanos são os mesmos. Pode que falem uma língua diferente enquanto estão acordados, mas quando estão dormidos falam a mesma língua. No mundo inteiro a linguagem dos sonhos é o mesmo. Se se reprimir o sexo, então surgirão os mesmos símbolos. Se se reprimir o desejo de comida, o desejo de comer, a fome, então aparecerão os mesmos símbolos..., ou similares. A linguagem dos sonhos é um, mas nos sonhos ainda há problemas, porque são simbólicos. E um Freud pode que os interprete de uma maneira, um Jung de uma maneira diferente e um Adler de outra maneira distinta. E se é analisado por cem psicanalistas, haverá cem interpretações. Estará ainda mais confuso que antes, mais confuso com cem interpretações de uma coisa.

O tantra diz que não é real nem acordado nem dormido. Só é real no meio. Assim não se preocupe pela vigília e não se preocupe por sonhar e dormir. te interesse no lapso; sei consciente do lapso. Enquanto esteja passando de um estado a outro, tenha um vislumbre. E uma vez que sabe quando chega o lapso, já o tem. Tem a chave; pode abrir o lapso em qualquer momento e entrar nele. abre-se uma nova dimensão de ser, a dimensão real.

56 Considera o mundo uma ilusão.

Quarta técnica para recordar-se a gente mesmo, e última: *As ilusões enganam, as cores circunscrevem, inclusive os divisíveis são indivisíveis.*

Esta é uma técnica estranha, não muito usada, mas um dos professores mais importantes da Índia, Shankara, usou-a, e Shankara apoiou toda sua filosofia nesta técnica. Já conhece sua filosofia do *maia*, ilusão. Shankara diz que tudo é ilusório. Tudo o que está vendo, ouvindo, sentindo, tudo é ilusão. Não é real, porque ao real não se pode acessar com os sentidos. Estão-me ouvindo e eu estou vendo que estão me escutando: pode que seja só um sonho, e não há maneira de discernir se for um sonho ou não. Pode que simplesmente esteja sonhando que estão aqui me escutando. Como posso saber que isto é real e não um sonho? Não há maneira.

conta-se que Chuang Tsé há dito que uma noite sonhou que se tornou uma mariposa. Pela manhã estava muito triste..., e ele não era um homem que tivesse tristeza, nunca lhe havia visto triste. Seus discípulos se congregaram e disseram: «Chiang Tsé, Professor, por que está tão triste?».

Chuang Tsé disse: «devido a um sonho».

Os discípulos riram e disseram: «devido a um sonho está triste..., você que sempre nos estiveste ensinando a não estar tristes inclusive se o mundo inteiro nos causar tristeza? E só um sonho te causou tristeza? O que está dizendo?».

Chuang Tsé disse: «É um sonho tal que me causa confusão, tristeza e desdita muito profundos. Sonhei que havia me tornado uma mariposa». Os discípulos disseram: «O que tem que desconcertante nisso?».

Chuang Tsé disse: «Este é o enigma agora: se Chuang Tsé pode sonhar que se tornou uma mariposa, por que não o inverso? Pode que a mariposa sonhe que se tornou um Chuang Tsé. Assim é que agora estou alterado. O que é certo e o que é errado? O que é real e o que é irreal? Era que Chuang Tsé estava sonhando que se convertia em uma mariposa ou é que agora a mariposa se dormiu e sonhado que se tornou Chuang Tsé? Se o um for possível, então também o outro é possível». E se diz que Chuang Tsé nunca pôde superar este enigma. Permaneceu com ele toda sua vida.

Como determinar que não te estou falando em um sonho? Como determinar que não está sonhando que estou falando? Com os sentidos não é possível nenhuma decisão, porque enquanto está sonhando, os sonhos parecem reais, tão reais como algo. Quando sonha, sempre sente que é real. Quando os sonhos se sentem como reais, por que não vai se poder sentir a realidade como um sonho?

Shankara diz que com os sentidos não há possibilidade de saber se o que tiver diante é real ou irreal. E se não haver possibilidade de saber se for real ou irreal, Shankara o chama *maia*: é ilusão. Ilusão não significa irreal. Ilusão significa a impossibilidade de determinar se for real ou irreal... Recorda isto.

Nas línguas ocidentais, «*maia*» foi traduzido de maneira muito errônea, e nos termos ocidentais dá a sensação de que «ilusão» significa «irreal». Não significa isso! «Ilusão» significa a incapacidade de determinar se algo é real ou irreal. Esta confusão é *maia*.

Todo este mundo é *maia*, uma confusão. Não pode determinar; não pode ser categórico respeito a ele. Sempre te está escabullendo, sempre trocando, transformando-se em outra coisa. É uma fantasia, algo onírico. Esta técnica se ocupa- desta filosofia. As *ilusões enganam* -ou, o que engana é ilusão-, *as cores circunscrevem, inclusive os divisíveis são indivisíveis.* Neste mundo de ilusão nada é certo. Todo este mundo é como o arco íris. Parece que existe, mas não existe. Se estiver longe existe, mas se te aproxima se dissolve. quanto mais te aproxima, menos existe. Se chegar ao ponto em que estava vendo um arco íris, já não está ali.

O mundo inteiro é como as cores do arco íris. Quando está longe, tudo é esperançador; quando te aproxima, a esperança desaparece. E quando alcança a meta, só há cinzas: só um arco íris morto. As cores desapareceram, e as coisas não são como parecem; não são como lhe parecem que são.

Inclusive os divisíveis são indivisíveis. Todas sua matemática, todo seu sistema de cálculo, todos seus conceitos, toda sua filosofia, voltam-se inúteis. Se tenta compreender esta ilusão, seu esforço mesmo te confunde mais. Nada é certo aí; tudo é incerto: um fluxo, um fluxo de mudança, sem nenhuma possibilidade de que possa determinar se isto ou aquilo é verdadeiro ou falso. O que acontecerá? Se adotar esta atitude, o que acontecerá? Se realmente aprofundar nesta atitude de que tudo o que não pode ser determinado é ilusório, automaticamente, espontaneamente te voltará para ti mesmo. Então o único ponto no que pode ter um centro é em seu próprio ser. Isso é indubitável.

Tenta compreender isto: pode que de noite sonhe que me tornei uma mariposa, e não possa determinar nesse sonho se isto for real ou irreal. Pode que pela manhã me sinta perplexo, como Chuang Tsé, porque mas bem seja a mariposa a que esteja sonhando. São dois sonhos, e não há maneira de comprovar o que é real e o que é irreal.

Mas Chuang Tsé não está tendo em conta uma coisa: que sonha. Está pensando só nos sonhos, comparando sonhos e não tendo em conta ao que sonha: que sonha que Chuang Tsé se tornou uma mariposa, que está pensando que pode que seja justo à inversa..., que a mariposa esteja sonhando que se tornou Chuang Tsé. Quem é este observador? Quem estava dormido e agora está acordado? Pode que você seja irreal, pode que para mim seja um sonho, mas eu não posso ser um sonho para mim mesmo, porque inclusive para que exista um sonho é necessário um sonhador real. Inclusive para um sonho falso é necessário um sonhador real. Assim te esqueça do sonho. Esta técnica diz que se esqueça do sonho. O mundo inteiro é ilusão, mas você não. Assim não vá em detrás do mundo, não há nenhuma possibilidade de alcançar a certeza nele. E agora isto parece estar demonstrado inclusive pela investigação científica.

Durante os três últimos séculos a ciência estava segura, e Shankara parecia ser tão somente uma mente filosófica, poética... Durante três séculos a ciência estava segura, mas agora, nestas duas últimas décadas, a ciência se tornou incerta. Agora os melhores cientistas dizem que nada é indubitável, e que nunca estaremos seguros da matéria. Tudo se tornou incerto de novo. Tudo parece ser um fluxo, cambiante. Só as aparências parecem certas. quanto mais aprofunda, mais incerto, indefinido, volta-se tudo. Shankara diz, e o tantra sempre o esteve dizendo, que o mundo é ilusório. Inclusive antes de que Shankara nascesse, o tantra estava ensinando uma doutrina: que o mundo inteiro é ilusório, assim considera-o um sonho. Se pode pensar nele como em um sonho -e se pensar absolutamente, chegará a te dar conta de que é um sonho-, então todo o foco da consciência se volta para dentro, porque há uma necessidade profunda de encontrar a verdade, o real.

Se o mundo inteiro for irreal, então não há cubro nele. Então está seguindo, indo detrás sombras, e perdendo tempo, vida e energia. Então vê para dentro. Uma coisa é segura: «Eu sou». Inclusive se o mundo inteiro for ilusório, uma coisa é segura: há alguém que sabe que isto é ilusório. Pode que o conhecimento seja ilusório, pode que o que se sabe seja ilusório, mas o que sabe não pode sê-lo. Esta é a única certeza, a única rocha sobre a que te pode manter em pé.

Esta técnica diz que olhe o mundo: é um sonho, uma ilusão, e nada é o que parece. É só um arco íris. Aprofunda nesta impressão. Será arrojado a ti mesmo. Ao chegar a seu próprio ser, chega a uma certa verdade, a algo que é indubitável, que é absoluto.

A ciência nunca pode ser absoluta. vai ser relativa. Só a religião pode ser absoluta, porque não procura o sonho, mas sim está em procura de que sonha; não do observado, a não ser de que observa, que vê, que é consciente.

Capítulo 36

De Maia (ilusão) à Realidade

Perguntas

Como pode a lembrança da gente mesmo transformar a mente humana?

Se se deveria pôr a ênfase no positivo, não é isto uma eleição que está contra aceitar a realidade total?

Qual é o papel e a importância do gurú neste mundo de maia?

Primeira pergunta:

De que maneira pode a lembrança da gente mesmo transformar a mente humana?

O homem não está centrado em si mesmo. Nasce centrado, mas a sociedade, a família, a educação, a cultura, separam-lhe do centro, e lhe separam do centro de uma maneira muito ardilosa, sabendo, ou sem dar-se conta. De modo que todo mundo se volta, em certo sentido, excêntrico: fora do centro. Há razões, razões de sobrevivência, para isso. Quando nasce um menino, terá que lhe impor uma certa disciplina. Não lhe pode permitir a liberdade. Se lhe permite a liberdade total, permanecerá com o centro: espontâneo, vivendo consigo mesmo, vivendo-se a si mesmo.

Será original tal como é. Será autêntico; e então não haverá necessidade de praticar nenhum autorrecurso. Não haverá necessidade de praticar nenhuma meditação, porque nunca se sairá do centro. Permanecerá consigo mesmo: centrado, enraizado, situado em seu próprio ser. Mas isto ainda não foi possível. Por conseguinte, a meditação é medicinal. A sociedade cria a enfermidade, e então terá que tratar a enfermidade.

A religião é medicinal. Se pudesse desenvolver-se realmente uma sociedade humana apoiada na liberdade, não haveria necessidade de religião. É necessária a medicina porque estamos doentes, e são necessários métodos para centrar-se porque estamos fora do centro. Se algum dia se fizer possível criar sobre a Terra uma sociedade sã, sã no sentido interno, não haverá religião. Mas parece difícil criar semelhante sociedade.

Terá que disciplinar ao menino. O que está fazendo quando está disciplinando a um menino? Está-lhe impondo algo que não é natural para ele. Está-lhe pedindo e exigindo algo que nunca fará espontaneamente. Castigar-lhe, premiar-lhe, subornar-lhe, fará de tudo para que seja social: para afastar o de seu ser natural. Criará um novo centro em sua mente que antes não existia, e este centro crescerá e o centro natural passará ao esquecimento, ao inconsciente.

Seu centro natural entrou no inconsciente, na escuridão, e seu centro antinatural se tornou seu consciente. Não há realmente divisão entre o inconsciente e o consciente; a divisão é criada. É uma consciencia. Esta divisão se produz porque seu próprio centro foi confinado a algum rincão escuro. Nem sequer você está em contato com ele; não te permite estar em contato com ele. Você mesmo te tornaste inconsciente de que tem um centro. Vive o que a sociedade, a cultura, a família, ensinaram-lhe a viver: vive uma vida falsa.

Para esta vida falsa é necessário um centro falso. Esse centro é seu ego, sua mente consciente. Por isso, faça o que faça, nunca será ditoso: porque só o centro real pode acontecer, só o centro

real pode explorar, pode chegar ao clímax, ao ponto ótimo, da possibilidade de sorte. O centro falso é um jogo de sombras. Pode jogar com ele, pode ter esperança com ele, mas a fim de contas quão único resulta dele é frustração. Com uma ansiedade falsa, não pode ser de outra forma.

Em certo modo todo te está obrigando a não ser você mesmo; e isto não se pode trocar com apenas dizer que isto está mau, porque a sociedade tem suas próprias necessidades. Um menino, ao nascer, é como um animal: espontâneo, centrado, sólido, mas muito independente. Não pode formar parte de uma organização. É perturbador. Deve ser coagido, educado e trocado. Nesta educação terá que tirar o de seu centro.

Vivemos na periferia, e só vivemos na medida em que nos permite isso a sociedade. Nossa liberdade é falsa, porque as regras do jogo, do jogo social, estão tão profundamente fixadas que pode que te pareça que está escolhendo isto e aquilo, mas não está escolhendo. A eleição provém de sua mente educada, e isto acontece de maneira automática.

Isto recorda a um homem que se casou com oito mulheres em sua vida. casou-se com uma mulher, logo se divorciou, logo se casou com outra..., muito cautelosamente, muito precavidamente, *muito* precavidamente, para não voltar a cair na mesma armadilha. Calculou-o em todos os aspectos, e pensava que esta. nova mulher ia ser totalmente diferente da primeira. Mas em uns poucos dias, quando a lua de mel ainda não tinha terminado, a nova mulher começou a resultar ser igual à anterior, que a primeira. Em menos de seis meses, o matrimônio voltou a romper-se. O homem se casou com uma terceira mulher, esta vez com ainda muita mais cautela, mas voltou a acontecer o mesmo.

casou-se com oito mulheres, e todas as vezes a mulher resultou ser igual à anterior. O que estava passando? E agora ele estava escolhendo muito cautelosamente, com muito cuidado. O que estava passando? que elegia era inconsciente. Não podia trocar ao que elegia, e o que elegia sempre era o mesmo, de modo que a eleição ia ser a mesma. E o que escolhe funciona inconscientemente.

Segue fazendo isto e aquilo, e segue trocando coisas externas, mas segue sendo o mesmo. Segue fora do centro. Faça o que faça, à margem do aparentemente diferente que seja, ao final resulta ser o mesmo. Os resultados sempre são os mesmos; a consequência sempre é a mesma.

Sempre que te parece que está escolhendo e que é livre, tampouco então é livre nem está escolhendo. A eleição é também algo mecânico. Os cientistas, especialmente os biólogos, dizem que a mente fica impressa, e isso acontece muito tempranamente. Os dois ou três primeiros anos são os anos da impressão, e as coisas ficam fixadas na mente. Logo segue fazendo o mesmo; segue repetindo de maneira mecânica. Move-te em um círculo vicioso.

Ao menino lhe obriga a estar fora do centro. Tem que ser disciplinado; tem que aprender a obedecer. Por isso damos tanto valor à obediência. E a obediência destrói a todo mundo, porque obediência significa que você já não é o centro: o outro é o centro; você só tem que lhe seguir.

A educação é necessária para sobreviver, mas convertemos esta necessidade para sobreviver em uma desculpa para submeter. Obrigamos a todo mundo a ser obediente. O que significa isso? Obediente a quem? Sempre a outra pessoa: está o pai, a mãe, alguma outra pessoa, e você tem que lhe ser obediente. por que tanta insistência na obediência? Porque seu pai foi obrigado a ser obediente quando era menino; sua mãe foi obrigada a ser obediente quando era menina. Obrigaram-lhes a sair de seus centros; agora eles estão fazendo o mesmo. Estão fazendo o mesmo com seus filhos, e estes filhos voltarão a fazer o mesmo. Assim é como o círculo vicioso segue adiante.

mata-se a liberdade, e ao perder a liberdade perde seu centro. Não é que o centro tenha sido destruído; não pode ser destruído enquanto esteja vivo. Estaria bem que fora destruído; estaria mais a gosto contigo mesmo. Se fosse totalmente falso e não houvesse nenhum centro real oculto dentro de ti, estaria a gosto. Não haveria conflito, nem ansiedade, nem luta.

O conflito se cria porque o real segue aí. Permanece no centro, e só na periferia se cria um centro irreal. Entre estes dois centros se cria uma luta constante, uma ansiedade, uma tensão constantes. Isto terá que transformá-lo, e só há uma maneira: o falso deve desaparecer e terá que dar ao real seu lugar. Deve voltar a te assentar em seu centro, em seu ser; do contrário haverá angústia.

O falso pode desaparecer. O real não pode desaparecer a menos que morra. Enquanto esteja vivo, o real estará aí. A sociedade só pode fazer uma coisa: pode empurrá-lo para baixo e pode criar uma barreira para que inclusive você te volte inconsciente disso. Pode recordar algum momento de sua vida no que fosse espontâneo, no que vivesse no momento..., no que estivesse te vivendo a ti mesmo e não estivesse seguindo a alguma outra pessoa?

Estive lendo uma memória de um poeta. Seu pai tinha morrido, e puseram o corpo morto em um ataúde. O poeta, o filho, estava chorando, soluçando, e logo depois de logo beijou a frente do cadáver de seu pai e disse: «Sim, agora que está morto, posso fazer isto. Sempre quis te beijar a frente, mas enquanto estava vivo era impossível. Tinha-te muito medo».

Só pode beijar a um pai morto; e inclusive se o pai vivo te permite lhe beijar, o beijo será falso; não pode ser espontâneo. Um menino jovem nem sequer pode beijar a sua mãe espontaneamente, porque sempre está presente o medo ao sexo; os corpos não devem entrar em um contato muito estreito, nem sequer, com a mãe. Tudo se volta falso. Há medo e falsidade: não há liberdade, não há espontaneidade, e o centro real solo pode funcionar quando é espontâneo e livre.

Agora poderá compreender qual é minha atitude para esta pergunta: *De que maneira pode a lembrança da gente mesmo transformar a mente humana?* Voltará a te enraizar; dará-te de novo raízes em seu próprio centro. Ao te recordar a ti mesmo, está te esquecendo de tudo o que não é você: a sociedade, o mundo louco que te rodeia, a família, as relações, tudo o está esquecendo... Está recordando simplesmente que existe.

Esta lembrança não lhe dá isso a sociedade. Esta lembrança de ti mesmo te separará de tudo o que é periférico. E se pode recordar, voltará para seu próprio ser, a seu próprio centro. O ego estará na periferia, mas agora poderá vê-lo. Poderá observá-lo, como qualquer outro objeto: E uma vez que te volte capaz de observar seu ego, seu centro falso, não voltará a ser falso nunca mais.

Pode que necessite seu centro falso porque tem que viver em uma sociedade que é falsa. Agora será capaz de usá-lo, mas nunca te identificará com ele. Agora será um instrumento. Viverá em seu centro. Poderá usar o falso como uma conveniência social, uma convenção, mas não estará identificado com isso. Agora sabe que pode ser espontâneo, livre. A lembrança de ti mesmo te transforma, porque te dá a oportunidade de voltar a ser você mesmo; e ser a gente mesmo é o supremo, e ser a gente mesmo é o absoluto.

O topo de todas as possibilidades, de todas as potencialidades, é o divino..., ou como é que queira chamá-lo. Deus não está em alguma parte do passado; está em seu futuro. ouviste dizer uma e outra vez que Deus é o pai. De modo mais significativo, Deus vai ser seu filho, não o pai, porque vai surgir, a desenvolver-se, de ti. Assim é que eu digo «Deus filho», porque o pai está no passado e o filho está no futuro.

Pode te voltar divino, Deus pode nascer de ti; se for autenticamente você mesmo, deste o passo básico. Está indo para a divindade, para a liberdade total. Como escravo não pode ir a isso. Como escravo, como pessoa falsa, não há nenhum caminho que leve para o divino, à possibilidade suprema, ao florescimento supremo de seu ser. Primeiro deve estar centrado em ti mesmo. A lembrança da gente mesmo ajuda, e só a lembrança da gente mesmo ajuda; nenhuma outra coisa pode te transformar. Com o centro falso não há crescimento, só acumulação..., e recorda a diferença entre acumulação e crescimento. Com o centro falso pode acumular: pode acumular riqueza, pode acumular conhecimentos, pode acumular algo, sem nenhum crescimento.

O crescimento só lhe acontece ao centro real. O crescimento não é uma acumulação; o crescimento não te curva. A acumulação é uma carga.

Pode saber muitas coisas sem saber nada. Pode saber muito sobre o amor sem conhecer o amor. Então é uma acumulação. Se conhecer o amor, então é crescimento. Pode saber muito sobre o amor com o centro falso; só pode conhecer o amor com o centro real. O centro real pode maturar. O falso só pode fazer-se mais e maior sem nenhum crescimento, sem nenhuma maturidade. O falso é só um desenvolvimento canceroso, uma acumulação, te curvando como uma enfermidade.

Mas pode fazer uma coisa: pode trocar totalmente seu enfoque. Do falso, pode levar seus olhos ao real. Isto é o que significa a lembrança da gente mesmo: independentemente do que esteja fazendo, te recorde a ti mesmo; recorda que existe. Não o esqueça. A lembrança mesmo dará uma realidade autêntica ao que esteja fazendo. Se está amando, primeiro recorda que existe; do contrário estará amando do centro falso. E do centro falso só pode fingir; não pode amar. Se está rezando, primeiro recorda que existe; do contrário a oração será tão somente um ato sem sentido, um engano. E não está enganando a ninguém mais; está-te enganando a ti mesmo.

Primeiro recorda que existe, e esta lembrança de que «eu existo» deve voltar-se tão básico que te siga como uma sombra. Então, inclusive enquanto durma estará presente, e recordará. Se pode recordar todo o dia, pouco a pouco entra inclusive em seus sonhos, inclusive em seu dormir, e saberá que «eu existo».

O dia que pode saber que existe, inclusive enquanto dorme, está situado em seu centro. O falso já não existe; não é uma carga para ti. Agora pode usá-lo, é um instrumento. Não é seu escravo; tornaste-te o amo.

Krishna diz no Gita que enquanto que todo mundo está dormido, o iogue não o está: ele está acordado. Isso não significa que o iogue viva sem dormir, porque dormir é uma necessidade biológica, corporal. O que quer dizer é que, inclusive quando está dormido, o iogue recorda que existe: que «eu existo». O dormir está só na periferia. No centro está a lembrança.

O iogue recorda inclusive enquanto está dormido, e você não está te recordando a ti mesmo nem sequer enquanto está acordado. Está andando pela rua, mas não está recordando que existe. Tenta, e notará uma mudança de qualidade. Tenta recordar que existe. de repente chega a ti uma nova ligeireza, a pesadez desaparece; volta-te leve. Salta do centro falso de novo ao real, mas é difícil e árduo porque estamos muito assentados no falso. Levará tempo, mas não é possível nenhuma transformação sem que a lembrança de ti mesmo chegue a não te supor nenhum esforço. Simplesmente começa a te recordar a ti mesmo; do contrário não é possível nenhuma transformação.

Segunda pergunta:

Ontem à noite disse que deveríamos ver a vida em suas dimensões positivas e não pôr a ênfase no negativo. Não é isto uma eleição? E não está isto contra aceitar a realidade total, o que é?

É uma eleição, mas quem é negativo não pode dar um salto além da eleição. Se pode dá-lo, isso é bom, mas é impossível. Do negativo, é impossível dar um salto para a noelección, porque «mente negativa» significa que só pode ver o feio, só pode ver a morte, só pode ver a desdita. Não pode ver nenhum elemento positivo na vida. E, recorda, é difícil perder a desdita.

Pode que pareça muito estranho quando digo isto, mas é difícil dar um salto da desdita; é mais fácil dar um salto da felicidade. É mais fácil dar um salto quando é feliz, porque com a felicidade chega a valentia, com a felicidade se abre a possibilidade de uma sorte mais elevada, com a

felicidade o mundo inteiro parece um lar. Com a desdita, o mundo é como um inferno, e não há esperança; tudo é irremediável. Então não pode dar nenhum salto. Na desdita um se volta um covarde, e um se aferra à desdita porque ao menos a desdita se conhece.

Não pode te lançar à aventura quando é desventurado. A aventura requer que tenha uma sutil felicidade. Então pode deixar o conhecido. É tão feliz que não te assusta o desconhecido. E a felicidade se tornou um fenômeno tão profundo que sabe que, esteja onde esteja, será feliz. Com a mente positiva sabe que não há inferno, e que em qualquer lugar que esteja estará o céu. Pode entrar no desconhecido porque agora sabe que o céu vai contigo.

ouviste que vai ao céu ou ao inferno. Isto é uma tolice. Ninguém vai ao céu, ninguém vai ao inferno. Leva seu próprio inferno e céu contigo, e em qualquer lugar que vai, vai com seu inferno ou seu céu. O céu e o inferno não são portas. São cargas; leva-os contigo.

Só com um coração bailarino -feliz, ditoso, positivo- pode dar um salto ao que não está demarcado. Por isso digo que do negativo não pode ir além da eleição. Aferra a sua desdita. É o conhecido. Está familiarizado com ela, está relacionado com ela, e é melhor o mau conhecido que o bom por conhecer. Ao menos acostumaste a isso, e sabe como vai. criaste certos mecanismos de defesa, uma couraça a seu redor para estar a salvo desta desdita. Uma desdita desconhecida criará novos mecanismos de defesa. Sempre é melhor estar com a desdita conhecida que com uma desdita desconhecida.

Com a felicidade acontece justamente o contrário. Com a felicidade um quer entrar na felicidade desconhecida, porque o conhecido chega a aborrecer. Nunca te aborrece da desdita conhecida; desfruta-a. observa às pessoas falando de sua desdita: desfrutem-na, exageram sua desdita; têm uma sutil felicidade.

Com a felicidade te aborrece. Pode ir ao desconhecido. Desconhecido-o é atraente, e a ausência de eleição é a porta ao desconhecido. Assim é como terá que avançar: do negativo ao positivo, e do positivo à ausência de eleição. Primeiro volta sua mente positiva. Do inferno vete ao céu, e do céu pode ir a *moksha*: ao supremo, que não é nenhuma das duas coisas. Da desdita vete à sorte, e só então pode ir ao mais à frente, que está além de ambas. Por isso dizia o sutra que primeiro transforme sua mente do negativo ao positivo, e esta mudança é tão somente uma mudança de enfoque.

A vida é ambas as coisas ou nenhuma das duas. É ambas as coisas ou nenhuma das duas; depende de ti, de como a veja. Pode olhá-la com uma mente negativa, e então parece o inferno. Não é o inferno; isto é só sua interpretação.

Troca seu ponto de vista: olhe positivamente. E isto é o que quer dizer ao falar da atitude do ateu. Eu não chamo um homem ateu ou teísta porque cria ou não em Deus. Chamo um homem teísta se tiver uma atitude positiva, e ateu se tiver uma atitude negativa. Não é uma questão de dizer não a Deus; é uma questão de dizer não à vida. O teísta é o que diz sim e olhe sempre de uma mente afirmativa. Então tudo troca totalmente.

Se uma mente negativa chegar a uma rosa, a um jardim, pode que haja ali muitas rosas, mas só contará os espinhos. Para a mente negativa o primeiro são os espinhos; isso é significativo. As flores são só ilusórias; só os espinhos são reais. Contará e, é obvio, por cada flor existirão mil espinhos. E uma vez que contou mil espinhos, não pode acreditar em uma flor. Dirá que uma flor é simplesmente ilusória. Como vai existir uma flor tão bela com espinhos tão feios, tão violentas? É impossível, é incrível. E inclusive se existir, agora não significa nada. contaram-se mil espinhos, e a flor desaparece.

Uma mente positiva começa com a rosa, com a flor. E uma vez que está em comunhão com a rosa, uma vez que conhece a beleza, a vida, o florescimento infável, os espinhos desaparecem. E a alguém que tenha conhecido a rosa em sua beleza, em sua possibilidade mais elevada, a alguém que a tenha observado profundamente, já nem sequer os espinhos lhe parecerão espinhos. Os

olhos cheios de rosa são diferentes agora. Agora os espinhos lhe parecerão um amparo para esta flor. Não serão inimizadas; parecerão-lhe uma parte do fenômeno das flores.

Agora esta mente saberá que esta flor surge e que estes espinhos são necessários; protegem. Graças a estes espinhos pôde surgir esta flor. Esta mente positiva se sentirá agradecida inclusive aos espinhos. E se este enfoque se faz mais profundo, chega um momento em que os espinhos se voltam flores. Com o primeiro enfoque a flor desaparece..., ou inclusive a flor se volta um espinho. Só com uma mente positiva pode alcançar o estado de uma mente sem tensão. Com uma mente negativa permanecerá tenso, com muitas desditas a seu redor. Uma mente tão negativa, tão criatividade, não deixa de ver desditas e desditas e infernos e infernos.

Em tempos da Buda, havia um professor realmente famoso. Chamava-se Sanjay Belattiputa. Era um pensador absolutamente negativo. Buda falava de sete infernos, assim é que alguém foi ao Sanjay Belattiputa e lhe disse que Buda havia dito que há sete infernos. Sanjay Belattiputa disse: «Vão e lhe digam a seu Buda que não sabe nada. Há setecentos infernos. Não sabe nada! Só sete? Há setecentos infernos, e eu os contei todos».

Se tiver uma mente negativa, nem sequer setecentos infernos são muitos. Encontrará mais; é interminável. A mente positiva pode estar sem tensão. Em realidade, se for positivo como vais estar tenso?, e se for negativo como vais estar sem tensão? Com uma mente negativa não pode haver nenhuma conexão com a meditação. A mente negativa é antimeditativa; não pode meditar. Um simples mosquito é suficiente para destruir toda a meditação. Com uma mente negativa, está fechada a porta à tranqüilidade, à calma, ao silêncio. A mente negativa perpetua a desdita. Como vai dar um salto para a não-eleição?

Krishnamurti segue falando de não escolher, e a audiência é negativa. Escutam, mas nunca compreendem. E quando não estão compreendendo, Krishnamurti se altera porque não lhe estão entendendo. Só uma mente positiva pode compreender o que está dizendo, mas uma mente positiva não precisa ir a nenhuma parte: nem a nenhum Krishnamurti nem a nenhum Osho, a nenhuma parte. Só uma mente negativa vai em busca de um professor, de um professor.

Falar com a mente negativa do estado de não-eleição, de ir além da dualidade, de viver tanto o negativo como o positivo, não tem sentido. Não é que isso não seja verdade: é verdade, mas não tem sentido. Terá que ter em conta ao que está escutando. Ele é mais importante que o que está falando. Por isso vejo, é negativo. Primeiro necessita uma transformação para a positividade. De dizer não, deve passar a dizer sim. Deve olhar a vida com uma atitude afirmativa, e com uma atitude afirmativa esta mesma Terra se transforma totalmente. Só então, quando alcançaste uma atitude positiva, pode dar um salto para a não-eleição: e isso será fácil, muito fácil!

À desdita não se pode renunciar. É difícil; aferra a ela. Só se pode renunciar à felicidade, porque então sabe que quando renuncia ao negativo ganha o positivo e uma felicidade positiva. Renuncia ao negativo e vontades a felicidade: só renunciando ao negativo alcança a felicidade. Se renúncias agora a esta felicidade, também a esta mente positiva, abre as portas do infinito. Mas primeiro deve perceber o positivo. Só então, só então, pode dar um salto.

Terceira pergunta:

Na última técnica de ontem, explicou que neste mundo de maia, a consciencia interna do buscador é seu único centro real. Com este ponto de referência, explica, por favor, a importância e o papel do gurú neste mundo de maia.

Este mundo de *maia* não é um mundo de *maia* para ti; é muito real, e o papel do gurú é te mostrar que não é real. É real para ti, assim é que como vais pensar que é irreal? Só pode pensar sobre a irrealidade se tiver um vislumbre do real; só então pode comparar. Este mundo não é

maia, ilusório, para ti. ouviste, tem lido que este mundo é *maia*, e pode que o tenha memorizado como um louro, de modo que você também pode chamar ilusório a este mundo.

Todos os dias vem para mim alguém que chama ilusório a este mundo e logo diz: «Minha mente está muito irritada. Estou muito tenso, assim me diga como obter a paz». iY este mundo é ilusório! Se este mundo for ilusório, como vai estar tensa sua mente? Se tiver chegado ou seja que este mundo é ilusório, o mundo terá desaparecido, e com ele toda sua desdita. Mas a mente ainda está aí. Não sabe que este mundo é ilusório.

Pela manhã, quando desapareceu o dormir, e com ele o sonho, está preocupado pelo sonho? se preocupa que no sonho se sentisse doente ou inclusive que estivesse morto? Enquanto o sonho estava presente, estava preocupado, estava doente, pedia um médico, alguma medicina. Mas pela manhã, no momento em que não estava dormido e o sonho tinha desaparecido, não estava preocupado. Agora sabe que era um sonho, e que não está doente.

Se alguém vier para mim e diz: «Sei que era um sonho que estava doente, mas agora me diga uma coisa: onde posso conseguir a medicina para me curar dessa enfermidade?». O que mostrará isso? Mostrará que ainda está dormido; mostrará que ainda está sonhando. O sonho ainda está presente.

Na Índia, esta manida perorata de que «o mundo inteiro é ilusório» penetrou profundamente na mente, mas no centro falso. Não é um crescimento. ouvimos...; os Upanishas, veda-os e os *rishis* estiveram dizendo durante séculos que o mundo é ilusório. propagaram a idéia tão contundentemente que os que estão dormidos e sonhando pensam que estão acordados. O mundo inteiro está dormido, mas sua desdita mostra que o mundo é real, sua angústia mostra que o mundo é real.

O papel do gurú é te dar um vislumbre do real: não um ensino, a não ser um despertar. O gurú não é um professor, o gurú é o que desperta. Não tem que te dar doutrinas. Se te der doutrinas, é um filósofo. Se fala de que o mundo é ilusória e argumenta e demonstra que o mundo é ilusório, se discutir, debate, se te der uma doutrina intelectualmente, não é um gurú, não é um professor. Pode que seja um professor, um professor de uma doutrina particular, mas não é um professor, não é um gurú.

Um gurú não dá doutrinas. Dá métodos..., métodos que lhe podem ajudar a deixar de dormir. É por isso que um gurú sempre perturba seus sonhos, e é difícil viver com um gurú. É muito fácil viver com um professor, porque nunca te perturba. Mas bem, segue incrementando sua acumulação de conhecimentos. Ajuda-te a ser mais egotista; faz-te mais erudito. Seu ego se sente mais satisfeito. Agora sabe mais, pode discutir mais. Pode-te ensinar a ti mesmo, mas um gurú sempre é um perturbador. Perturbará seu sonho e seu dormir, e pode que tenha estado sonhando um sonho muito bonito. Pode que te esteja dando uma viagem, uma viagem muito bonita. O gurú o perturbará, e você te zangará.

Um gurú sempre está em perigo por parte de seus discípulos. Podem matá-lo em qualquer momento, porque perturba; nisso consiste seu trabalho. Não te pode ajudar a ser seu mesmo tal como é, porque é falso. Tem que destruir sua identidade falsa. É doloroso. Por isso, a menos que haja um amor muito profundo, o trabalho é impossível. É necessária uma intimidade muito profunda; do contrário haverá ódio. De maneira que um gurú não pode te permitir que esteja perto dele a menos que te tenha entregue; do contrário te converterá em um inimigo. Um gurú só pode trabalhar com sua entrega total, porque é uma cirurgia espiritual.

Forzosamente, haverá muito sofrimento para o discípulo, e se não estar em uma intimidade profunda com o gurú, é impossível. Não está preparado para sofrer tanto. veio em busca da sorte e o gurú lhe dá sofrimento. veio a sentir euforia, e o gurú cria um inferno para ele. Ao princípio haverá inferno, porque sua imagem será destroçada, suas expectativas serão destroçadas. Tudo o

que soubeste, terá que atirá-lo. Tudo o que é, ele o desfará. Em realidade, está passando por uma morte.

Na Índia, na antigüidade, dizíamos *Acharya mrityuh*. Significa que o professor, o gurú, é uma morte. É-o! E a não ser que confie nele tão totalmente, esta operação cirúrgica é impossível, porque ao princípio haverá sofrimento. Sua angústia sairá à luz; todos seus infernos reprimidos serão revelados. E só se crie, se tiver fé e confiança profundas nele, pode permanecer com ele; de outra forma te escapará, porque este homem te está perturbando completamente.

Assim, recorda, o trabalho do gurú, seu papel, é te fazer consciente de sua falsidade, e por causa de seu centro falso seu mundo é falso. O mundo não é realmente ilusório, não é *maia*. É *maia* porque seus olhos são ilusórios. Estão cheios de sonhos. Projeta seus sonhos por toda parte, e a realidade fica falsificada. O mesmo mundo se voltará real quando seus olhos sejam reais. Quando o centro falso se rompa e esteja enraizado de novo em seu centro real, em seu ser, este mundo se converterá no *nirvana*.

Os professores Zen estiveram dizendo continuamente que este mundo é *nirvana*, este mundo mesmo é *moksha*, liberação. É só uma questão de olhos. Com olhos falsos tudo fica falsificado; com olhos reais tudo é real. Sua entidade falsa cria um mundo falso em torno de ti. E não pense que todos vós vivem em um só mundo. Não podem! Cada um vive em seu próprio mundo, e há tantos mundos como mente, porque cada mente cria seu próprio mundo, seu próprio âmbito. Inclusive se está vivendo em uma família, o marido vive em seu próprio mundo e a mulher em seu próprio mundo, e há choques todos os dias entre estes dois mundos. Nunca se encontram; chocam. O encontro é impossível.

Com a mente não pode haver nenhum encontro; só choque, conflito. Quando não há mente, pode haver um encontro. A esposa vive em seu próprio mundo, em suas próprias expectativas. Para ela, o marido não é o marido real que há no mundo, a não ser só sua própria imagem. O marido vive em seu próprio mundo, e a esposa real não é sua esposa. Ele tem uma imagem de uma esposa, e cada vez que esta esposa não está à altura de sua imagem, há luta, conflito, ira, ódio. Ele ama a sua própria imagem de uma esposa, e a esposa ama a sua própria imagem de um marido, e ambas são ilusórias; não existem em nenhuma parte. Esta esposa real existe e este marido real existe, mas não se podem encontrar porque entre estas duas pessoas reais estão a esposa irreal e o marido irreal. Sempre estão aí; não permitirão um encontro das pessoas reais.

Todo mundo está vivendo em seu próprio mundo, em seus próprios sonhos, expectativas, projeções. Há tantos mundos como mente. Esses mundos são ilusórios, *maia*. Quando seu centro falso desaparece, o mundo inteiro troca. Então é um mundo real. Então vê pela primeira vez as coisas como são. Então não há desdita, porque com a ilusão desaparecem as expectativas, e com a realidade não pode haver desdita. Então a gente chega a perceber: «É assim! Os fatos são os fatos!». Com ficções há problemas, e as ficções nunca lhe permitem conhecer os fatos. Estas ficções da mente são *maia*.

O papel do gurú é destroçar as ficções para que os fatos estejam disponíveis para ti e você esteja disponível para os fatos. Esta «factualidad» é verdade. Uma vez que conheça esta factualidad, inclusive o gurú será diferente. Se for a um gurú agora, vai com sua própria imagem dele. Alguém vem para mim: vem com sua própria imagem de mim. E, então, se não advier a sua imagem, está em dificuldades. Mas como vou advir me a sua imagem? E se trato de me advir à imagem de todos, parecerei uma confusão. E cada discípulo pensa que eu deveria ser de tal e qual maneira; tem seu próprio conceito de um gurú. Se não estar cumprindo com seus conceitos, sente-se frustrado, mas assim é como vai ser. Um discípulo vem com uma mente, e este é o problema. Tenho que trocar sua mente, destruí-la. Vem com uma mente e me olhe também com sua mente.

Estive-me hospedando com uma família. A família era jaina, de maneira que não comiam de noite. O ancião da família, o avô, apreciava muito meus livros. Nunca me tinha visto, e é fácil

amar um livro: um livro é uma coisa morta. Veio para ver-me. Era muito ancião, e inclusive sair de sua habitação lhe resultava difícil. Tinha noventa e dois anos, e veio para ver-me. Disse-lhe que eu podia ir a sua habitação, mas ele disse: «Não! Eu te respeito muitíssimo; eu irei». Assim é que veio, e me esteve elogiando muito.

Dizia: «É como um *tirthankara*, como o mais elevado da mitologia jaina, Mahavira». Os professores mais insignes se conhecem como *tirthankaras*, assim dizia: «É como um *tirthankara*.» Não deixava de me elogiar, e então chegou o entardecer e descendeu a escuridão.

Veio alguém da casa e disse: «está-se fazendo tarde. Vêem jantar».

Assim pinjente: «Espera um pouco a que acabe este ancião. Que diga tudo o que queira dizer e então irei».

O ancião disse: «O que está dizendo? vais comer de noite?».

Eu disse: «Não me parece mau».

Assim é que ele disse: «Retiro minhas palavras. Não é nenhum *tirthankara*. Uma pessoa que nem sequer sabe que comer de noite é o major pecado, o que vai ou seja?».

Agora este homem não quer ter nenhum encontro comigo. Impossível! Se eu não ia comer de noite, era um *tirthankara*, um grande professor. Ainda não tinha comido. Só havia dito que não me importava comer de noite, e de repente já não sou um *tirthankara*. O ancião me disse: «vim a aprender algo, de ti, mas agora é impossível. Agora me parece que devo te ensinar algo».

Quando este mundo se volta uma ilusão, seu gurú também forma parte dela e desaparece. Por isso, quando o discípulo acordada, não há gurú. Isto parecerá muito paradoxal: quando o discípulo *realmente* acordada, não há gurú.

Há belas canções da Saraha, um místico budista. A linha final de todas as canções é: «e Saraha desapareceu». Ele ensina algo; dá ensinamentos. Diz: «Não existe nem o mundo nem o *nirvana*, nem o bom nem o mau. Vê mais à frente, e Saraha desaparece». foi um enigma. por que diz sempre «e Saraha desaparece»? Se realmente alcança a canção, tudo o que há dito -«Não existe nem o bom nem o mau, nem o mundo nem o *nirvana*»- se o discípulo acordada realmente a isto, Saraha desaparecerá. Onde estará o gurú? O gurú formava parte do mundo do discípulo. Agora não haverá nenhuma entidade como o gurú e o discípulo; feito-se um. Quando o discípulo acordada, converte-se no gurú, e Saraha desaparece. Então o gurú já não existe. Inclusive o gurú forma parte de seu sonho, de seu mundo ilusório. Mas devido a isto surgem muitos problemas.

Krishnamurti vai dizendo que não há nenhum professor..., e tem razão. Esta é a verdade suprema. Quando despertaste, você é o professor e não há nenhum outro professor. Mas esta é a verdade suprema, e antes de que isto aconteça, o professor existe porque o discípulo existe. O discípulo cria ao professor; é a necessidade do discípulo.

Assim recorda isto: se encontrar um mau professor, merece um mau professor; por isso encontra um mau professor. Um mau discípulo não pode encontrar um bom professor. Você cria seu professor. Um pequeno professor ou um grande professor depende de ti; encontrará à pessoa que mereça. Se encontrar a uma pessoa errônea, isso se deve a ti. Você é responsável, não a pessoa errônea. O gurú também forma parte de sua mente, forma parte do mundo de sonhos. Mas a menos que desperte, necessitará a alguém que te perturbe, alguém que te ajude. Este alguém é um gurú se te der métodos. É simplesmente um professor se só te der doutrinas, princípios, ensinamentos, mas pode que o necessite agora mesmo.

Considera o desta maneira: inclusive em um sonho há algo que te pode ajudar a sair dele. Inclusive em um sonho algo pode te ajudar a sair dele. Pode tentá-lo justo enquanto te esteja dormindo. Segue repetindo na mente: «Quando houver um sonho, meus olhos se abrirão». Durante três semanas, segue repetindo-o continuamente quando estiver dormindo: «Quando houver um sonho, meus olhos se abrirão; de repente despertarei». E despertará. Inclusive de um sonho te pode despertar com um certo método. Justo quando te estiver dormindo, te diga a ti mesmo... Se te chamar RAM, dava: «RAM, desperta às cinco da manhã». Repete-o duas vezes, e

logo dorme em silêncio. cedo ou tarde lhe agarrará o truque. Às cinco em ponto alguém despertará. Inclusive em sonhos, inclusive dormido, podem-se usar métodos que despertarão. O mesmo acontece com o dormir espiritual em que te encontra.

Um professor pode te dar métodos que serão benéficos para isto. Então, sempre que estar caindo em um sonho, os métodos não lhe deixarão cair, ou sempre que haver caído em um sonho, de repente despertará. Quando este despertar volta natural para ti, não há necessidade do gurú. Quando há dê, o gurú desaparece, mas ainda sentirá gratidão pelo gurú, porque te ajudou.

Sariputta era um dos discípulos mais ilustres da Buda. iluminou-se por direito próprio; converteu-se ele mesmo em um buda. Então Buda disse a Sariputta: «Agora pode ir; minha presença já não te é necessária. Você mesmo te converteste em um professor por direito próprio, assim vete e ajuda a outros a sair de seu sonho».

Sariputta, quando ia deixar a Buda, tocou-lhe os pés. Alguém perguntou a Sariputta: «Você mesmo te iluminaste, assim porquê toca os pés da Buda?».

Sariputta disse: «Já não há necessidade de tocar seus pés, mas esta situação só pôde acontecer devido a ele. Já não há necessidade, mas isto só pôde acontecer graças a ele».

Sariputta se foi, mas em qualquer lugar que estava, pela manhã se prostrava na direção em que estava Buda; ao entardecer se prostrava, e todo mundo lhe perguntava: «O que está fazendo? Ante quem te está prostrando?», porque Buda estava muito longe, a milhas de distância.

De modo que inclusive quando o professor desaparece, quando o gurú desaparece, o discípulo sente uma profunda gratidão, a maior gratidão que é possível.

Enquanto está dormido é necessário que alguém te perturbe. E se o permite a alguém, isso é o que significa a entrega. Se disser: «De acordo, permito-te que me perturbe», isso é o que significa a entrega: confiança. Confiança significa que agora, inclusive se este homem te leva a desdita, estará disposto a ir. Já não lhe porá em dúvida. Leve-te aonde te leve, confiará nele. Não vai fazer te danifico.

Se não confiar, então não é possível nenhum avanço, porque te parece que vai danificar te. Parece-te, em seus próprios termos, que te vai fazer mal de muitas maneiras, e se pensar: «Tenho que me proteger a mim mesmo», já não é possível nenhum trabalho. Se desconfiar de seu cirurgião, não lhe permitirá que te faça perder a consciencia. Não sabe o que vai fazer, e dirá: «Realiza a operação, mas me deixe estar consciente para que possa ir vendo o que está fazendo. Não posso confiar em ti».

Confia em seu cirurgião. fica inconsciente porque as coisas são de tal maneira que em sua estado consciente a cirurgia resultaria impossível de realizar; seu consciencia interferiria. Por isso a confiança é cega. Isso significa que inclusive está disposto a ficar inconsciente, a ficar cego. Está disposto a lhe seguir em qualquer lugar que te leve. Só então é possível uma cirurgia mais profunda, interna. E não é só uma cirurgia física, fisiológica; mas também psicológica. Sentirá-se muita dor, muita angústia, porque é necessária a catarse e tem que ser arrojado de volta a seu centro, que esqueceste completamente; terá que te levar de volta a suas raízes, que deixaste atrás a quilômetros de distância.

Isto vai ser árduo e difícil; inclusive leva anos. Mas se o discípulo está disposto a entregar-se, pode acontecer inclusive em segundos. Depende da intensidade da entrega. perde-se um tempo desnecessário porque o gurú tem que ir devagar..., devagar, para que esteja preparado para confiar mais, e tem que fazer muitas coisas innecesariamente só para criar confiança. Só para realizar a cirurgia tem que criar innecesariamente muitas costure que podem ser descartadas. Não há necessidade de perder tempo e energia nelas, mas são necessárias só para criar confiança.

mencionei a Saraha; Saraha é um dos oitenta e quatro *siddhas* - um dos oitenta e quatro místicos budistas- que o obtiveram. Saraha diz a esses discípulos que se converteram em professores: «lhes comporte de tal forma que outros possam confiar em vós. Agora sei que não necessitam nenhuma moralidade; agora sei que não necessitam normas. fostes mais à frente, e

podem fazer o que quiserem e podem ser o que quiserem. Já não existe nenhum sistema, nenhuma moralidade para vós. Mas lhes comporte de tal maneira que os discípulos possam confiar em vós». De modo que os grandes professores se comportaram de forma que a sociedade lhes passe. Não é porque precisem comportar-se dessa maneira; é só algo necessário para criar confiança. Assim é que se Mahavira se comportar segundo a pauta que os jainas estabeleceram, não é porque haja nenhuma necessidade interna. comporta-se dessa maneira para que os jainas lhe possam seguir e fazer-se discípulos, para que possam confiar.

Essa é a razão pela que surgem muitos problemas sempre que um professor começa a comportar-se de uma maneira nova. Jesus se comportou de uma maneira nova que não se conhecia na comunidade judia. Não havia nada de mau nisso, mas se converteu em um problema. Os judeus não puderam confiar nele. Seus professores de antigamente se comportaram de outra forma e este homem se estava comportando de uma maneira diferente. Não estava seguindo as regras do jogo, assim é que não puderam confiar nele. De modo que tiveram que lhe crucificar.

E por que se comportou assim Jesus? Tinha a Índia detrás. Esteve aqui muitos anos antes de aparecer em Jerusalém. Tinham-lhe ensinado aqui, em um monastério budista, e tratou de seguir regras budistas onde não havia uma sociedade budista. estava-se comportando em uma comunidade judia como se estivesse vivendo em uma comunidade budista, e isso criou todo o problema. Mataram-lhe, lhe interpretaram mal, assassinaram-lhe, e a única razão era esta: que os judeus não podiam confiar nele.

Um professor, um gurú, tem que criar muitas coisas innecesariamente em torno dele, tem que fazer muitas coisas, só para criar confiança. Mas inclusive então surgem problemas, porque todo mundo vem com suas próprias expectativas: «O gurú deve ser de tal ou qual maneira».

Entrega significa que abandona suas expectativas, deixa que o gurú seja tal como é e lhe permite fazer o que quiser fazer. Inclusive se o resultado é a dor, está preparado para isso. Inclusive se te leva para a morte, está preparado para isso, porque a fim de contas te levará a uma morte profunda. Só depois dela é possível o renascimento. A ressurreição só é possível quando sua velha identidade foi crucificada.

Capítulo 37

Técnicas para Observar o Fluxo do Filme da Vida

Os Sutras

57 *Em estados de desejo extremo, permanece sem te alterar.*

58 *Isto que chamamos universo aparece como um malabarismo, um espetáculo de imagens. Para ser feliz, considera-o assim.*

59 *OH, amada, não ponha a atenção nem no prazer nem na dor, a não ser entre eles.*

60 *Objetos e desejos existem em mim como em outros. De modo que, aceitando, deixa que se transformem.*

A mente original é como um espelho: é pura, e permanece pura, mas se pode acumular pó sobre ela. A pureza não se perde, o pó não pode destruir a pureza, mas a pureza pode ficar coberta. Este é o estado da mente corrente: coberta com pó. Oculta depois do pó, a mente original permanece pura. Não pode voltar-se impura; isso é impossível. E se fosse possível que se voltasse impura, não haveria forma de voltar a recuperar a pureza. Em si mesmo permanece pura, só que coberta de pó.

Nossa mente é a mente original mais pó, a mente búdica mais pó, a mente divina mais pó. Uma vez que sabe como limpá-la, resgatá-la do pó, sabe tudo o que merece a pena saber-se e alcançaste tudo o que merece a pena alcançar-se. Todas estas técnicas se ocupam de como liberar sua mente do pó cotidiano que se acumulará sobre ela. O pó é natural. Igual a acontece a um viajante que acontece muitíssimos caminhos, acumula-se o pó..., e foste um viajante durante muitíssimas vidas. viajaste grandes distancia, e se acumulou muito pó.

Terá que compreender muitas coisas antes de que nos internemos nas técnicas. Uma, Oriente é basicamente diferente do Ocidente em sua atitude para a transformação interna. O cristianismo pensa que lhe aconteceu algo ao ser mesmo do homem: o pecado. Oriente pensa que não lhe aconteceu nada ao ser mesmo; não lhe pode acontecer nada. O ser permanece em sua absoluta pureza; não houve nenhum pecado. De modo que o homem não é condenado no Oriente, não é um ser degradado. Pelo contrário, segue sendo quão divino é, que sempre foi, e é natural que se acumule pó. O pó está exposto a acumular-se.

De maneira que não pecou, só uma falsa identificação.

Identificamo-nos com a mente, com o pó. Nossa experiência, nossos conhecimentos, nossas lembranças..., todo isso é pó. Tudo o que conhecestes, tudo o que experimentaste, tudo o que foi seu passado..., todo isso é pó. Recuperar a mente original significa recuperar a pureza: sem experiências, sem conhecimentos, sem lembranças, sem o passado.

Todo o passado é pó, mas estamos identificados com o passado e não com a consciencia que sempre está presente. Considera o desta maneira: tudo o que sabe está sempre no passado, e você está aqui e agora no presente. Todos seus conhecimentos são pó. «Saber» é sua pureza, os conhecimentos são pó. A capacidade de saber, a energia de saber, saber, é sua natureza original. Mediante esse saber acumula conhecimentos. Esses conhecimentos são como pó. Aqui e agora, este mesmo momento, é absolutamente puro, mas não te identifica com esta pureza, está identificado com o passado, o passado acumulado.

De modo que todas as técnicas meditativas são basicamente métodos para te tirar do passado e te permitir te mergulhar no aqui e agora.

Buda procurava como recuperar esta pureza de consciencia, como ser livre do passado, porque a menos que seja livre do passado, permanecerá pacote, será um escravo. O passado pesa muito sobre ti, e devido ao passado nunca se conhece o presente. O passado se conhece; o presente é um momento atômico muito diminuto. Lhe segue perdendo devido isso ao passado, e devido ao passado segue projetando ao futuro. O passado é projetado ao futuro, e ambos são falsos. O passado já não existe, e o futuro ainda não existe. Nenhum dos dois existe, e o que sim existe está escondo entre estas duas coisas que não existem.

Buda estava procurando; ia de um professor a outro. Procurava, e foi a muitos professores, todos os professores conhecidos. Consultou-lhes, deixou-lhes que trabalhassem nele, cooperou. disciplinou-se de muitas maneiras, mas não estava repleto, e a dificuldade era esta: os professores estavam interessados no *futuro*, em algum estado de liberação além da morte, depois de que a vida tenha terminado. Estavam interessados em algum Deus, algum *nirvana*, algum *moksha* - algum estado de liberação- em algum momento futuro, e Buda estava interessado no aqui e agora, de modo que não houve realmente nenhum encontro. Disse a cada professor: «Estou interessado no aqui e agora, em como ser total, completo e puro aqui e agora». E eles diziam: «Utiliza este

método, faz isto, e se o faz corretamente, algum dia futuro, em alguma vida futura, em algum estado futuro, obterá-o».

cedo ou tarde deixou a cada um dos professores, e então o tentou ele só. O que fez? Fez algo muito simples. Uma vez que sabe, é muito simples e óbvio, mas quando não sabe, é tão árduo e difícil que parece impossível. Só fez uma coisa: permaneceu com o momento presente. Esqueceu seu passado e esqueceu seu futuro. Disse: «Estarei aqui e agora. Simplesmente existirei». Se pode existir, embora seja por um só momento, terá conhecido o sabor, o sabor de sua consciencia pura. E uma vez que se saboreou, nunca pode esquecer-se. Então o sabor, o gosto, permanece contigo, e esse sabor se volta uma transformação.

São muitas as maneiras de te desentupir de seu passado, de tirar o pó e olhar no espelho de sua própria mente. Todas estas técnicas são maneiras diferentes, mas com cada técnica é necessária uma profunda compreensão: recorda isso. Estas técnicas não são mecânicas, porque são para desempoeirar a consciencia. Não são coisas mecânicas. Pode usar estas técnicas mecanicamente, e se as usa como técnicas mecânicas, pode que obtenha uma certa calma na mente, mas isso não será a pureza original. Pode que obtenha um certo silêncio, mas esse silêncio será cultivado. Também isso pertence à parte da mente que é pó, não à capa original. Não as use mecanicamente. É necessária uma profunda compreensão, e com compreensão podem ser úteis para revelar seu ser.

57 Que os desejos não lhe alterem.

Primeira técnica para observar: *Em estados de desejo extremo, permanece sem te alterar.*

Em estados de desejo extremo, permanece sem te alterar: Quando o desejo se apodera de ti, altera-te. É obvio, isso é natural. O desejo se apodera de ti, e sua mente começa a flutuar e há muitas ondas na superfície. O desejo te leva a algum ponto do futuro; o passado empurra a algum ponto do futuro. Altera-te, não está a gosto. O desejo é, portanto, uma alteração.

Este sutra diz: *Em estados de desejo extremo, permanece sem te alterar.* Mas como permanecer sem te alterar? Desejo significa alteração, assim que como permanecer sem alterar-se..., e em momentos extremos de desejo? Terá que fazer certos experimentos; só então compreenderá o que significa. Está zangado, a ira se apodera de ti, está louco, poseído, já não está em seus cabais. de repente recorda estar sem te alterar: como se estivesse te despindo. por dentro, te dispa, te dispa da ira. Haverá ira, mas agora tem um ponto dentro de ti que não está alterado.

Saberá que a ira está na periferia. Está aí, como uma febre. A periferia está flutuando; a periferia está alterada. Mas você pode olhá-la. Se pode olhá-la, permanecerá sem te alterar. Observa-a como testemunha, e permanecerá sem te alterar. Este ponto que não se altera é sua mente original. A mente original não pode ser alterada; nunca está alterada..., mas nunca a olhaste. Quando a ira está presente, identifica-te com a ira. Se esquece de que a ira é uma coisa diferente a ti. Faz-te um com ela, e começa a atuar através dela, começa a fazer algo através dela.

podem-se fazer duas coisas. Com a ira será violento com alguém, com o propósito de sua ira. Então te foste ao outro. A ira está entremedias de ti e o outro. Eu estou aqui, logo está a ira, e aí está você, o objeto de minha ira. Da ira posso viajar em duas dimensões: ou viajo a ti; então você te volta meu centro de consciencia, o objeto de minha ira. Então minha mente se enfoca em ti, que me insultou. Esta é uma das maneiras em que pode viajar com a ira. Há outra maneira: pode viajar a ti mesmo. Não vai à pessoa que te parece que causou a ira, a não ser à pessoa que sente a ira; vai ao sujeito e não ao objeto.

Normalmente, vamos sempre ao objeto. Se for ao objeto, a parte de pó de sua mente é alterada, e sentirá: «"Eu" estou alterado». Se for para dentro, ao centro de seu próprio ser, será

capaz de observar a parte de pó; poderá ver que a parte de pó da mente está alterada, mas «*eu* não estou alterado». E pode experimentar isto com qualquer desejo, qualquer perturbação.

Vem-te à mente um desejo sexual; apodera-se de todo seu corpo. Pode ir ao objeto sexual, ao objeto de seu desejo. Pode que o objeto esteja presente, pode que não o esteja. Também pode ir ao objeto em sua imaginação. Mas então estará cada vez mais alterado. quanto mais te afaste de seu centro, mais alterado estará. Em realidade, a distância e a alteração sempre estão em proporção. quanto mais distante está de seu centro, mais alterado está; quanto mais perto está do centro, menos alterado está. Se estiver justo no centro, não há alteração.

Em um ciclone, há um centro que permanece sem alteração: no ciclone da ira, o ciclone do sexo, o ciclone de qualquer desejo. Justo no centro não há ciclone, e um ciclone não pode existir sem um centro silencioso. A ira tampouco pode existir sem algo dentro de ti que está além da ira.

Recorda isto: nada pode existir sem seu oposto. Necessita o oposto.

Sem isso, não há possibilidade de que exista. Se não houvesse dentro de ti um centro que permanece imóvel, não seria possível nenhum movimento. Se não houvesse dentro de ti um centro que permanece sem alterar-se, não te poderia acontecer nenhuma perturbação. Analisa isto e observa-o. Se não houvesse em ti nenhum centro de absoluta calma, como poderia sentir que está alterado? Necessita uma comparação. Necessita dois pontos para comparar.

Supón que uma pessoa está doente: sente a enfermidade porque em alguma parte dentro dela existe um ponto, um centro de absoluta saúde. Por isso pode comparar. Diz que te dói a cabeça. Como é que tem conhecimento desta dor, desta dor de cabeça? Se fosse a dor de cabeça, não poderia sabê-lo. Deve ser outra pessoa, outra coisa: que observa, que presença, que pode dizer: «Está-me doendo a cabeça».

Esta dor só pode senti-lo algo que não é a dor. Se estiver doente, se tiver febre, pode senti-lo porque não é a febre. A febre não pode sentir que há febre; é necessário alguém que esteja além dela. É necessária uma polaridade. Quando está zangado, se sentir que está zangado, isso significa que dentro de ti existe um ponto que ainda está sem alterar-se e que pode ser uma testemunha. Pode que não olhe esse ponto; isso é outra coisa. Pode que não te veja ti mesmo nesse ponto; isso é outra coisa. Mas sempre está aí em sua antiga pureza; está aí.

Este sutra diz: *Em estados de desejo extremo, permanece sem te alterar.* Que pode fazer? Esta técnica não advoga pela repressão. Esta técnica não diz que quando houver ira a reprima e permaneça sem te alterar, ino! Se reprimir, criará mais perturbação. Se houver ira e há um esforço para reprimir, duplicará a perturbação. Quando houver ira, fecha suas portas, medita sobre a ira, deixa que esteja a ira. Você permanece sem te alterar, mas não a reprime.

É fácil reprimir; é fácil expressar. Fazemos ambas as coisas. Expressamos se a situação o permite, e se resultar conveniente e não perigoso para ti. Se pode lhe fazer danifico ao outro sem que o outro lhe faça isso a ti, expressará a ira. Se for perigoso, se o outro te pode fazer mais dano, se seu chefe ou o que seja com quem está zangado é mais forte, reprimirá-a.

A expressão e a repressão são fáceis; observar é difícil. A observação não é nenhuma das duas coisas: não é reprimir, não é expressar. Não é expressar porque não a está dirigindo ao objeto da ira. Tampouco está sendo reprimida. Está permitindo que se expresse: que se expresse em um vazio. Está meditando sobre ela.

Ponha ante um espelho e expressa sua ira: e presencia-a. Está sozinho, assim pode meditar sobre ela. Faz o que tenha que fazer, mas em um espaço vazio. Se quer pegar a alguém, pega ao céu vazio. Se quer estar zangado, te zangue; se quer gritar, grita. Mas faz-o sozinho, e te recorde a ti mesmo como um ponto que está vendo tudo isto, este drama, esta representação. Então se volta um psicodrama, e pode rir disso e será uma catarse profunda para ti. Depois se sentirá liberado disso... E não só liberado disso: terá ganho algo disso mediante. Terá maturado; terá-te acontecido um crescimento. E agora saberá que, inclusive enquanto estava zangado, havia um

ponto dentro de ti que não estava alterado. Agora tenta deixar cada vez mais ao descoberto este centro, e é fácil deixá-lo ao descoberto no meio do desejo.

Essa é a razão pela que o tantra não está em contra do desejo. Diz que esteja no meio do desejo, mas recorda o centro que não está alterado. De modo que o tantra diz que inclusive o sexo pode usar-se. Entra no sexo, mas permanece sem te alterar. Sei uma testemunha. Segue sendo um observador profundo. Independentemente do que esteja acontecendo, está acontecendo na periferia; você é tão somente um observador, um espectador.

Esta técnica pode ser muito útil, e lhe podem acontecer muitos benefícios mediante ela. Mas será difícil, porque quando te altera, se esquece de tudo. Pode que esqueça que tem que meditar. Então tenta o desta maneira: não espere ao momento em que te acontece a ira. Não espere ao momento! Fecha sua habitação e pensa em alguma experiência passada de ira em que perdeu os estribos. Recorda-a, e volta-a para viver. Isso te resultará fácil. Volta-a para viver, volta-a para fazer, revive-a. Não só a recorde, revive-a. Recorda que alguém te tinha insultado, e o que se disse, e como reagiu. Reage de novo, volta a viver a situação.

Pode que não saiba que a mente é simplesmente um mecanismo de gravação. E agora os cientistas dizem, agora é um fato científico, que se se tocam seus centros da memória com eletrodos começam a repetir o que têm gravado. Por exemplo, uma vez estive zangado: o incidente está gravado, na mesma ordem em que aconteceu, igual a se houvesse uma cinta magnetofônica em seu cérebro. Se for meio doido por um eletrodo, começará a repetir-se. Voltará a ter a mesma sensação. Lhe porão os olhos vermelhos, seu corpo começará a tremer e acalorar-se, toda a situação será revivida. No momento em que se retira o eletrodo, se para. Se voltar a dar energia ao eletrodo, volta a começar desde o começo.

Agora dizem que a mente é uma máquina grabadora, e pode reviver algo. Mas não recorde somente: revive. Começa a sentir de novo a experiência, e a mente cairá na conta. O incidente chegará a ti; reviverá-o. Ao revivê-lo, permanece sem te alterar. Começa com o passado. Isto é fácil, porque agora é um jogo; a situação real não está presente. E se te volta capaz de fazer isto, será capaz de fazê-lo quando a situação para o aborrecimento 'esteja' acontecendo realmente, quando houver uma situação real. E isto se pode fazer com todos os desejos, e terá que fazê-lo com todos os desejos.

Este reviver algo do passado servirá para muito. Todo mundo tem cicatrizes em sua mente, feridas sem curar. Se as reviver, liberará-te delas. Se pode ir ao passado e fazer algo que tinha ficado incompleto, liberará-te de seu passado. Sua mente ficará mais fresca; já não terá pó. Recorda algo de seu passado que sinta que ficou pendente. Queria matar a alguém, queria amar a alguém, queria isto e o outro, e ficou incompleto.

Essa coisa incompleta segue abatendo-se sobre a mente como uma nuvem. Afeta a tudo o que é e o que está fazendo. Terá que dispersar essa nuvem. Retrocede no tempo e recolhe desejos que ficaram incompletos, e revive quão feridas ainda estejam verdes. Curarão-se. Voltará-te mais inteiro, e graças a isto saberá como permanecer sem te alterar em uma situação alterada.

Em estados de desejo extremo, permanece sem te alterar. Gurdjieff usou muitíssimo esta técnica. O criava situações, mas para criar situações é necessária uma escola. Não pode fazê-lo sozinho. Gurdjieff tinha uma pequena escola no Fontainebleau, e era o diretor. Sabia como criar situações. Entrava em uma habitação, e havia um grupo de pessoas sentadas. Entrava na habitação em que havia um grupo de pessoas sentadas que fariam algo para te zangar. E o fariam de uma maneira tão natural que nem te passaria pela imaginação que estavam criando uma situação para ti. Mas era uma mutreta. Alguém te insultava dizendo algo, e você te alterava. Então todos jogavam mais lenha ao fogo e você perdia os estribos. E quando estava a ponto de explorar, Gurdjieff gritava: «Recorda! Permanece sem te alterar!».

pode-se criar uma situação, mas só em uma escola em que há muitas pessoas trabalhando em si mesmos. E quando Gurdjieff gritava: «Recorda! Permanece sem te alterar!», dava-te conta de que era uma situação criada. A alteração não pode desaparecer tão rapidamente, tão imediatamente, porque tem raízes físicas. Suas glândulas jogaram veneno no sangue; seu corpo, está afetado.

A ira não pode desaparecer tão imediatamente. Inclusive agora que tem cansado na conta de que lhe tinham posto uma ceva, de que ninguém te estava insultando e de que não diziam nada a sério, será difícil fazer algo. Irá está aí, seu corpo está cheio dela..., mas de repente sua temperatura baixa. Só no corpo, na periferia, permanece a ira. No centro te acalma de repente, e sabe que existe um ponto dentro de ti que não está alterado. Põe-se a rir. Tem os olhos vermelhos de ira; tem o rosto violento, como um animal, mas põe-se a rir. Agora conhece duas coisas: um ponto que não está alterado e uma periferia que está alterada.

Você pode ajudar. Sua família se pode voltar uma escola; podem-lhes ajudar mutuamente. Os amigos se podem voltar uma escola e podem ajudar-se mutuamente. Pode decidir com sua família. Toda a família pode decidir que agora terá que criar uma situação para o pai ou para a mãe, e então toda a família coopera para criar a situação. Quando o pai ou a mãe perde completamente os estribos, todos se põem-se a rir e dizem: “Permanece sem te alterar absolutamente”. Lhes podem ajudar mutuamente, e a experiência é simplesmente maravilhosa. Uma vez que conhece um centro sereno dentro de ti em uma situação acalorada, não pode esquecer-lo, e então em qualquer situação acalorada pode recordá-lo, reclamá-lo, recuperá-lo.

No Ocidente agora se usa uma técnica, uma técnica terapêutica, que se chama psicodrama. Ajuda, e também está apoiada em técnicas como esta. No psicodrama simplesmente representa um papel, simplesmente joga um jogo. Ao princípio é um jogo, mas cedo ou tarde se apodera de ti. E quando se apodera de ti, sua mente começa a funcionar, porque sua mente e seu corpo funcionam automaticamente. Funcionam automaticamente!

De maneira que se vê atuando em um psicodrama a um ator que, em uma situação de ira, zanga-se realmente, pode que pense que simplesmente está atuando, mas não é assim. Pode que se zangou de verdade; pode que agora não esteja atuando absolutamente. Está poseído pelo desejo, pela alteração, pelo sentimento, pelo estado de ânimo, e só se estiver realmente poseído, sua atuação parece real.

Seu corpo não pode saber se está jogando ou se o está fazendo seriamente. Pode que te tenha observado a ti mesmo em algum momento de sua vida no que estava jogando a estar zangado, e não te deu conta de quando a ira se voltou real, ou pode que só estivesse jogando e não se sentisse sexual. Estava brincando com sua mulher ou com sua noiva, ou com seu marido, e de repente se voltou real. O corpo o assume, e o corpo pode enganar-se. O corpo não sabe se for real ou irreal, especialmente com o sexo. Se lhe imaginar, o corpo pensa que é real.

O sexo é um dos centros mais imaginativos do corpo, de modo que, simplesmente imaginando, pode ter um orgasmo sexual. Pode enganar ao corpo. Em sonhos, pode ter um desafio sexual; inclusive em sonhos, o corpo é enganado. Não está fazendo o amor com ninguém; só está fazendo o amor em sonhos, em sua fantasia, em sua imaginação. Mas o corpo pode soltar energia sexual, e inclusive se pode sentir um profundo orgasmo. O que está acontecendo? Como se engana o corpo? O corpo não pode saber o que é real e o que é irreal. Uma vez que começa a fazer algo, o corpo pensa que é real e começa a comportar-se de uma maneira real.

O psicodrama é uma técnica apoiada em semelhantes métodos. Não está zangado, simplesmente está representando que está zangado...; e então vai entrando nisso. Mas o psicodrama é belo porque sabe que simplesmente está atuando, e então na periferia a ira se volta real, e você está oculto justo detrás dela, olhando-a. Agora sabe que você não está alterado, mas há ira, há alteração. A alteração está aí e, entretanto, a alteração não existe.

Esta percepção de duas forças funcionando simultaneamente te dá uma transcendência, e então a pode sentir também na ira real. Uma vez que sabe senti-la, pode-a sentir também em situações reais. Usa esta técnica; trocará toda sua vida. Uma vez que sabe como permanecer sem te alterar, o mundo não é desdita para ti. Então nada pode criar nenhuma confusão em ti; verdadeiramente, nada pode te ferir. Já não há sofrimento para ti, e uma vez que sabe, pode fazer outra coisa.

Gurdjieff estava acostumado a fazê-la. Era capaz de trocar seu rosto em qualquer momento. Podia estar renda-se, sorrindo, parecer feliz contigo e, de repente, zangava-se sem causa alguma. E se diz dele que chegou a dominar tanto esta arte que se havia duas pessoas sentadas junto a ele, uma a cada lado, podia estar zangado com a metade de sua cara e podia estar sorrindo com a outra metade. Então uma das pessoas diria: «Que homem tão bonito é Gurdjieff!». E a outra diria: «Que homem mais feio!». Olhava a uma pessoa de um lado sorrindo, e olhava zangado ao outro lado.

Uma vez que pode desconectar seu centro da periferia, pode fazer isso. Uma vez que o centro está completamente desligado, se pode permanecer se te alterar na ira, no desejo, pode jogar com os desejos, com a ira, com as alterações.

Esta técnica é para criar uma percepção de dois extremos em seu interior. Estão aí; há dois pólos opostos. Uma vez que é consciente desta polaridade, pela primeira vez te volta dono de ti mesmo. De outra forma, outros são seus donos; é tão somente um escravo. Sua mulher sabe, seu filho sabe, seu pai sabe, seus amigos sabem, que pode ser gasto e levado. Te pode alterar, te pode fazer feliz e infeliz. Se outra pessoa pode te fazer feliz e infeliz, não é um amo, a não ser um escravo. O outro te tem em seu poder. Com um simples gesto te pode fazer desgraçado; com um pequeno sorriso te pode fazer feliz.

De modo que está a mercê de outras pessoas; outros podem te fazer algo. E se esta é a situação, então todas suas reações são simplesmente reações, não acione. Simplesmente reage. Se alguém te insultar e te zanga, sua ira não é uma ação, a não ser uma reação. Se alguém te admirar e começa a sorrir e a te sentir bem, estupidamente, isto é uma reação, não uma ação.

Buda passava por um povo, e se congregaram algumas pessoas. Estavam contra ele, e lhe insultaram. Buda escutou, e logo disse: «Tenho que chegar a tempo ao outro povo, assim posso ir já? Se já houverem dito tudo o que tinham que dizer, se tiverem terminado, então posso ir. Ou, se tiverem mais costume que me dizer, ao voltar esperarei aqui. Podem vir e me dizer isso».

Essas pessoas estavam muito surpreendidas. Não podiam entendê-lo. Tinham-lhe estado insultando, usando más palavras, lhe ultrajando, assim disseram: «Mas não estamos te dizendo algo; estamos te ultrajando e te insultando».

Buda disse: «Podem fazê-lo, mas se quiserem alguma minha reação, chegam tarde. Faz dez anos, se tivessem vindo com semelhantes palavras, teria reagido. Mas agora aprendi a atuar, agora sou dono de mim mesmo; não podem me forçar a fazer nada. Assim terão que lhes voltar. Não podem me alterar; já nada pode me alterar, porque conheci meu próprio centro».

Este conhecimento do centro ou este assentamento no centro te faz o amo. Do contrário é um escravo, e um escravo de muitos amos: não só de um amo, mas também de muitos. Tudo é o amo, e você é um escravo de todo o universo. Obviamente, estará em dificuldades. Com tantos amos atirando de ti em tantas direções e dimensões, nunca está em harmonia, nunca é um; e devorado em tantas direções, está angustiado. Só alguém que é dono de si mesmo pode transcender a angústia.

58 Vê o mundo como um teatro.

Segunda técnica para observar: *Isto que chamamos universo aparece como um malabarismo, um espetáculo de imagens. Para ser feliz, considera-o assim.*

Todo este mundo é como uma peça de teatro, assim não lhe tome muito a sério. A seriedade te meterá em problemas; meterá-te em problemas. Não lhe tome a sério. Nada é sério; todo este mundo é um teatro.

Se pode considerar o mundo inteiro um teatro, recuperará sua consciência original. O pó se acumula porque é tão sério. Essa seriedade cria problemas, e somos tão sérios que inclusive vendo uma representação teatral acumulamos pó. Vete a um cinema e observa aos espectadores. Não olhe a tela, te esqueça do filme; não olhe a tela, olhe só aos espectadores da sala. Alguém estará chorando e lhe cairão as lágrimas, alguém se estará rendendo, alguém estará excitado sexualmente. Olhe às pessoas. O que estão fazendo? O que lhes está passando? E não há nada na tela, só imagens: imagens de luz e sombra. A tela está vazia.

Mas como se estão emocionando? Estão chorando, soluçando, renda-se. A imagem não é só uma imagem, o filme não é só um filme. esqueceram que é só uma história; a tomaram a sério. iSe tornou «viva»! É «real»! E isto está acontecendo em todas partes, não só no cinema. Olhe a vida que há a seu redor. O que é?

viveu muita gente nesta Terra. Onde está sentado, há ao menos dez cadáveres enterrados, nesse mesmo lugar, e eles também eram sérios como você. Agora já não existem. Onde foram suas vidas? Onde foram seus problemas? Estavam lutando, lutando por um só centímetro de terra, e a terra segue aqui e eles não.

E não estou dizendo que seus problemas não fossem problemas. Eram-no; igual a seus problemas são problemas. Eram sérios: problemas de vida e morte. Mas onde estão seus problemas? E se toda a humanidade desaparece um dia, a terra seguirá aí, as árvores crescerão, os rios fluirão e sairá o Sol, e a Terra não notará nenhuma ausência ou se perguntará onde está a humanidade.

Olha-o tudo: olhe para trás, olhe para diante, olhe todas as dimensões nas que é, que é sua vida. Parece um comprido sonho, e tudo o que toma tão a sério neste momento se volta inútil ao momento seguinte. Pode que nem sequer te lembre disso.

Recorda seu primeiro amor: que sério foi. A vida dependia dele. Já não te lembra absolutamente, está esquecido. E algo da que hoje pensa que sua vida depende dela, será esquecida. A vida é um fluxo, nada permanece. É como um filme; tudo se transforma em todo o resto. Mas no momento te parece que é muito sério, altera-te. Esta técnica diz: *Isto que chamamos universo aparece como um malabarismo, um espetáculo de imagens. Para ser feliz, considera-o assim.*

Na Índia não chamamos a este mundo uma criação de Deus, a não ser uma peça teatral, um jogo, um *lê-a*. Este conceito de *lê-a* é formoso, porque a criação parece séria. O Deus cristão, o Deus judeu, é muito sério. Inclusive por uma só desobediência, Adão foi expulso do Jardim do Éden..., e não só foi expulso *ele*, mas também, devido a ele, toda a humanidade. Ele era nosso pai, e estamos sofrendo por sua culpa. Deus parece ser muito sério. Não terá que lhe desobedecer. E se lhe desobedece, venha-se, e a vingança foi tão larga...

O pecado não parece tão sério. Em realidade, Adão o cometeu devido à própria estupidez de Deus. Deus Pai disse ao Adão: «Não te aproxime da árvore, a árvore da ciência do bem e do mal, e não coma seu fruto». Esta proibição se converte em um convite, e isto é psicológico. Nesse jardim tão grande só essa árvore da ciência se voltou atrativo. Estava proibido.

Qualquer psicólogo pode dizer que Deus cometeu um engano. Se o fruto dessa árvore não devia ser comido, o melhor era não falar dele absolutamente. Não havia nenhuma possibilidade de que Adão chegasse a essa árvore, e toda a humanidade teria estado no jardim. Mas este mandato, esta ordem: «Não comam», criou o problema; este «não» criou todo o problema.

devido a que Adão desobedeceu, foi expulso do céu, e a vingança parece tão larga... E os cristãos dizem que Jesus foi crucificado para redimimos: para redimimos do pecado que cometeu Adão. De modo que todo o conceito cristão da História está condicionado a duas pessoas, Adão e

Jesus. Adão cometeu o pecado, e Jesus sofreu para nos redimir desse pecado, e permitiu ser crucificado. Sofreu tanto que pode que o pecado do Adão esteja perdoado. Mas não parece que Deus o tenha perdoado ainda. Jesus foi crucificado, mas a humanidade continua sofrendo da mesma forma.

O conceito mesmo de Deus como pai é feio, sério. O conceito índio não é o de um criador. Deus é tão somente um jogador; não é sério. Isto é só um jogo. Há regras, mas são as regras de um jogo. Não precisa tomar as tão a sério.

Nada é pecado..., só engano, e sofre devido ao engano, não porque Deus te castigue. Sofre devido às regras que não segue. Deus não te está castigando. O conceito inteiro da leia dá à vida uma cor teatral; volta-se uma prolongada peça de teatro. E esta técnica se apóia neste conceito: *Isto que chamamos universo aparece como um malabarismo, um espetáculo de imagens. Para ser feliz, considera-o assim.* Se não ser feliz, tomaste-lhe isso muito a sério. E não tente descobrir como ser feliz. Simplesmente troca de atitude. Não pode ser feliz, com uma mente séria. Com uma mente festiva, sim pode ser feliz. Tome toda *esta* vida como um mito, como uma história. É-o, mas assim que lhe tire isso desta maneira não será desventurado. A desdita surge da excessiva seriedade. Prova-o durante sete dias; durante sete dias recorda sozinha uma coisa, que o mundo inteiro é só um teatro..., e não voltará a ser o mesmo. Só sete dias! Não vais perder muito, porque não tem nada que perder.

Pode, tentá-lo. Durante sete dias tome o tudo como uma peça teatral, como um espetáculo. Estes sete dias lhe darão muitos vislumbres de sua natureza búdica, de sua pureza interna. E uma vez que tem o vislumbre, não pode voltar a ser o mesmo. Será feliz, e não pode conceber que tipo de felicidade te pode acontecer, porque não conheceste nenhuma felicidade. Só conheceste graus de infelicidade: às vezes foi mais infeliz, às vezes menos infeliz, e quando foi menos infeliz o chamava felicidade. Não sabe nem que é a felicidade porque não pode sabê-lo. Quando tem um conceito do mundo pelo que lhe está tomando isso muito a sério, não pode saber o que é a felicidade. A felicidade só acontece quando está situado na idéia de que o mundo é só uma peça teatral.

Assim isto prova, e faz-o tudo de maneira muito festiva, fazendo uma atuação..., não algo real. Se for um marido, joga, joga a ser o marido; se for uma esposa, joga a ser a esposa. Que seja só um jogo. E há regras, é obvio; para jogar a qualquer jogo fazem falta regra. O matrimônio é uma regra e o divórcio é uma regra, mas não lhe tome muito a sério. São regras, e uma regra cria outra. O divórcio é mau porque o matrimônio é mau: uma regra cria outra! Mas não lhe tome muito a sério, e então observa como a qualidade de sua vida troca imediatamente.

Vete a casa esta noite; e te comporte com sua mulher ou seu marido ou seus filhos como se estivesse fazendo um papel em uma peça teatral, e observa que belo é. Se está fazendo um papel, tentará ser eficiente, mas não te alterará. Não há necessidade. Fará o papel e te irás dormir. Mas, recorda, é um papel, e durante sete dias segue continuamente esta atitude. Então pode te acontecer a felicidade, e uma vez que sabe o que é a felicidade, não precisa entrar na desdita, porque é sua eleição.

É desventurado porque escolheste uma atitude errônea para a vida. Pode ser feliz se escolher, uma atitude correta. Buda põe muita atenção à atitude correta. Faz dela uma base, um fundamento: a atitude correta. O que é uma atitude correta? Qual é o critério? Para mim, este é o critério: a atitude que te faz feliz é a atitude correta, e não há nenhum critério objetivo. A atitude que te faz infeliz e desgraçado é a atitude errônea. O critério é subjetivo; sua felicidade é o critério.

59 Permanece no meio entre duas polaridades.

Terceira técnica para observar: *OH, amada, não ponha a atenção nem no prazer nem na dor, a não ser entre eles.*

Tudo é polar, e a mente vai de uma polaridade a outra, sem permanecer nunca no meio. conheceste algum momento em que não fosse nem feliz nem infeliz? conheceste algum momento em que não estivesse nem são nem doente? conheceste algum momento em que não fosse nem isto nem aquilo, em que estivesse justo entremédias, justo no meio, exatamente no meio? A mente se vai de um pólo a outro instantaneamente. Se for feliz, cedo ou tarde irá à infelicidade, e o fará instantaneamente: a felicidade desaparecerá e será infeliz.

Se te está sentindo bem, cedo ou tarde se sentirá mau, e não há nenhum ponto em que fique no meio. Vai instantaneamente disto a isso. Igual a um pêndulo de um relógio antigo, vai da esquerda à direita, da direita à esquerda, e o pêndulo segue movendo-se. Há uma lei secreta: quando o pêndulo vai para a esquerda, parece que está indo à esquerda, mas está agarrando impulso para ir à direita. Quando está indo à esquerda, está agarrando energia, impulso, para ir à direita; quando está indo à direita, está agarrando impulso para ir à esquerda. De modo que o que surge à vista não é o tudo. Quando te está pondo feliz, está agarrando impulso para ser desventurado. Assim é que quando te vejo te renda, não está longe o momento em que estará chorando.

Nos povos da Índia as mães sabem isto, de maneira que quando um menino começa a rir muito dizem: «Que pare; se não, começará a chorar». Tem que ser assim. Se um menino for tão feliz, o seguinte passo não pode ser outro que a infelicidade. portanto, fazem que pare. Do contrário será infeliz. Mas o mesmo é aplicável ao contrário, e isso não se sabe. Quando um menino está chorando e tráficos de fazer que pare, não só está parando seu pranto; está parando seu passo seguinte. Agora não pode ser feliz. Quando um menino chore, lhe deixe. lhe ajude a que chore mais, para que quando o pranto termine tenha pego impulso. Agora pode ir à direita pode ser feliz.

Os psicanalistas dizem agora que quando um menino esteja chorando e gritando, não o pares, não tente lhe persuadir, não lhe distraia. Não trate de enfocar sua mente em outra coisa; não lhe suborne para que pare. Não faça nada. Simplesmente permanece em silêncio junto a ele, e lhe deixe que chore e gema e grite, para que possa ir facilmente à felicidade. Do contrário, nem poderá chorar nem poderá ser feliz. Assim é como nos tornamos todos. Não podemos fazer nada. O sorriso não é completo; tudo está confuso.

Mas isto é a lei natural da mente. Vai de um pólo a outro. Esta técnica é para trocar esta lei natural: *OH, amada, não ponha a atenção nem no prazer nem na dor, a não ser entre eles.* Pode escolher qualquer das polaridades, e tenta estar justo no meio. O que pode fazer para estar no meio? Como estará no meio? Uma coisa: quando sente dor, o que pode fazer? Quando sente dor, quer escapar dele. Não o quer; trata de te afastar dele. Esforça-te para ir ao oposto: para ser feliz, para estar alegre.

Quando sente felicidade, o que faz? Esforça-te para te aferrar a ela, para que não possa entrar o pólo oposto..., para *te aferrar* a ela!

Quando sente felicidade te aferra; quando sente dor te escapa. Esta é a atitude natural. Se quer trocar esta lei natural e transcendê-la, quando sentir dor não trate de escapar. Permanece com ele. Perturbará todo o mecanismo natural. Tem dor de cabeça: permanece com ele. Fecha os olhos, medita sobre a dor de cabeça; permanece com ele. Não faça nada. Simplesmente sei uma testemunha; não trate de escapar.

Quando sentir felicidade e se sinta especialmente ditoso em um momento específico, não aferre a ela. Fecha os olhos e sei um observador de todo isso. Aferrar-se ou escapar são o natural para a mente coberta de pó. Se permanecer como observador, cedo ou tarde cairá no meio, porque a lei natural é ir à polaridade, ao pólo oposto. Se permanecer como testemunha, está no meio.

Buda chamou a toda esta filosofia *majjhim nikai*, o caminho médio, devido a esta técnica. Ele diz que permaneça sempre no meio; independentemente de qual seja a polaridade, permanece sempre no meio. No momento em que perde seu estado de observador te aferra ou rechaça. Se rechaça, irá ao outro extremo; se te aferrar, tentará ficar neste extremo, mas nunca estará no meio. Sei só um observador. Não esteja atraído, não esteja repellido. Tem dor de cabeça; aceita-o. É um fato. Igual a está aí uma árvore, igual a está aí a casa, igual a está aí a noite, assim está aí a dor de cabeça. Aceita-o e fecha os olhos. Não trate de escapar dele.

É feliz; aceita o fato. Não aferre a ele, e não tente não ser infeliz. Não tente nada. Se chegar a infelicidade, aceita-a. Permanece como um observador em uma colina, simplesmente vendo coisas. Chega a manhã, e chega a noite, e logo sai o Sol, e logo o Sol fica e há estrelas e escuridão, e de novo sai o sol..., e você é simplesmente um observador em uma colina. Não pode fazer nada. Simplesmente vê. iHa chegado a manhã; percebe o fato, e sabe que agora virá a noite, porque a noite segue à manhã. E quando chega a noite, percebe o fato, e sabe que agora estará chegando a manhã, porque a manhã segue de noite.

Quando há dor, é simplesmente um observador. Sabe que chegou a dor, e cedo ou tarde se irá, e virá o pólo oposto. E quando veio a felicidade, sabe, que não vai permanecer para sempre. A infelicidade estará oculta em alguma parte, estará vindo. Permanece como observador. Se pode observar sem atração e sem repulsão, cairá ao médio, e uma vez que o pêndulo se para no meio pode ver por primeira vez o que é o mundo.

Enquanto te está movendo, não pode saber o que é o mundo; seu movimento o confunde tudo. Uma vez que não te está movendo, pode olhar o mundo. Pela primeira vez, sabe o que é a realidade. Uma mente que não se move sabe o que é a realidade; uma mente que se move não pode saber o que é a realidade. Sua mente é como uma câmara: vai te movendo e tirando fotos, mas o que recolhe é confusão, porque a câmara não se deve mover. Se a câmara está movendo-se, as fotos serão só confusão.

Seu consciencia: está indo de uma polaridade a outra, e tudo o que sabe da realidade é só uma confusão, um pesadelo. Não sabe o que é o que; tudo está confuso, errado. Se permanecer no meio e o pêndulo se parou, se seu consciencia agora está enfocada, centrada, então sabe o que é a realidade. Só uma mente que não está movendo-se sabe o que é a verdade. *OH, amada, não ponha a atenção nem no prazer nem na dor, a não ser entre eles.*

60 Aceitação.

Quarta técnica para observar: *Objetos e desejos existem em mim como em outros. De modo que, aceitando, deixa que se transformem.*

Esta técnica pode ser muito útil. Quando está zangado, sempre justifica sua ira, mas quando outra pessoa se zanga, sempre critica. Seu desvario é normal, mas o desvario de outros é pura perversão. Tudo o que você faz é bom; ou, inclusive se não era bom, era necessário fazê-lo. Sempre encontra alguma racionalização para isso.

Outros fazem o mesmo, mas então não o racionaliza da mesma forma. Se você está zangado, diz que era necessário para ajudar ao outro. Se não te tivesse zangado, o outro se teria destruído, teria pego um mau hábito, de modo que foi bom lhe castigar. Foi só por seu bem. Mas quando alguém se zanga contigo, a mesma racionalização não é aplicável. Então essa pessoa está louca, é má.

Temos pautas dobre: uma pauta para a gente mesmo e outra pauta para todos outros. Esta mente da pauta dobro sempre será profundamente desgraçada. Esta mente não é justa, e a não ser que sua mente seja justa não pode ter um vislumbre da verdade. Só uma mente justa pode deixar esta pauta dobro.

Jesus diz: «Não faça a outros o que você não gosta que façam a ti». Isto significa que é necessária uma pauta similar. Esta técnica está apoiada na idéia de uma pauta única: *Objetos e desejos existem em meu como em outros...* Não é excepcional, embora todo mundo pensa que é excepcional. Se pensar que é excepcional, tenha muito claro que é assim como pensa toda mente corrente. Saber que alguém é corrente é o mais extraordinário deste mundo.

Alguém perguntou ao Suzuki a respeito de seu professor: «O que tinha de excepcional seu professor, Suzuki? Suzuki era um professor Zen, assim disse: «Quão único nunca esquecerei é isto, que nunca vi a um homem que se considerasse tão corrente. Era simplesmente corrente, e isso é o mais extraordinário, porque toda mente corrente pensa que é excepcional, extraordinária».

Mas ninguém é extraordinário, e se souber isto te volta extraordinário. Todo mundo é como todos outros. Os mesmos desejos que lhe rondam rondam a todos outros. Mas a seu sexo o chama amor; ao amor de outros o chama sexo. Tudo o que faz, protege-o. Diz que é bom. Por isso o está fazendo, e o mesmo feito por outros não é o mesmo. E isto não lhes acontece só às pessoas; acontece às raças, às nações. É por isso que o mundo inteiro se tornou um embrulho, devido a isto.

Se a Índia segue fortalecendo seu exército é para a defesa, e se a China segue fortalecendo seu exército é para o ataque. Todos os governos do mundo chamam «defesa» a sua organização militar. Então quem ataca? Se todos estão defendendo-se, quem é o agressor? Se lhe internas na História, não encontrará a ninguém que seja um agressor. É obvio, os vencidos resultam ser os agressores. Os vencidos sempre resultam ser os agressores, porque eles não podem escrever a História. Os que ganham escrevem a História.

Se Hitler pudesse ter ganho então, a História teria sido diferente. Então ele teria sido El Salvador do mundo, não o agressor. Então Churchill e Roosevelt e outros aliados teriam sido os agressores, e teria sido bom que fossem destruídos. Mas como Hitler não pôde vencer, ele foi o agressor, e Churchill e Roosevelt e Stalin e outros aliados salvaram à humanidade. Não só com as pessoas, mas também com tudo o que fazemos -como nações, como raças- aplica-se a mesma lógica. Nós somos diferentes, e o outro é diferente.

Ninguém é diferente! Uma mente religiosa sabe que todo mundo é o mesmo, de modo que se te dá racionalizações a ti mesmo, por favor, lhes dê as mesmas racionalizações também a outros. Se criticar a outros, então te aplique a mesma crítica a ti mesmo. Não crie duas pautas. Uma só pauta transformará seu ser totalmente, porque com uma só pauta te volta justo, e pela primeira vez pode olhar diretamente a realidade, tal como é. *Objetos e desejos existem em mim como em outros. De modo que, aceitando, deixa que se transformem.*

Aceita-os e se transformarão. O que estamos fazendo? Aceitamos que existem em outros. Tudo o que está mal existe em outros; tudo o que está bem existe em ti. Então como vais transformar te? Já está transformado. Pensa que já é bom e que todos outros são maus; o mundo necessita uma transformação, não você. É por isso que sempre há líderes, movimentos, profetas. Seguem exortando para trocar o mundo, para criar uma revolução, e estivemos fazendo revoluções e revoluções e não troca nada.

O homem segue sendo o mesmo e a Terra permanece no mesmo sofrimento. Só as caras e as etiquetas trocam, mas o sofrimento continua. Não é uma questão de como trocar o mundo. O mundo não está no engano; você está no engano. A questão é como te trocar a ti mesmo.

«Como me trocar a mim mesmo?», é a busca religiosa; «Como trocar a todos outros?», é a pergunta política. Mas o político pensa que ele está bem; em realidade, ele é modelo de como deveria ser o mundo inteiro. Ele é o modelo, ele é o ideal, e depende dele trocá-lo tudo. Tudo o que o homem religioso vê em outros, vê-o também em si mesmo. Se houver violência, imediatamente se pergunta se a violência existe ou não nele. Se houver avareza, se vir avareza em

alguma parte, sua primeira reflexão é sobre se a mesma avareza existir ou não nele. E quanto mais procura, mais vê que ele é a fonte de todo mal. Então não é uma questão de como trocar o mundo; é uma questão de como trocar-se a gente mesmo. E a mudança começa no momento em que aceita uma pauta única. Então já está trocando.

Não condene a outros. Não quero dizer que condene a ti mesmo, não! Simplesmente não condene a outros. E se não estar condenando a outros, terá uma profunda compaixão por eles, porque têm os mesmos problemas. Se alguém cometer um pecado, um pecado a olhos da sociedade, começa a lhe condenar, sem pensar nunca que você também tem dentro de ti a semente para cometer esse pecado. Se alguém cometer um assassinato, condena-lhe, mas é que não estiveste pensando sempre em matar a alguém, em assassinar? Não está aí sempre a semente potencial? O homem que cometeu um assassinato não era um assassino um momento antes, mas a semente estava aí. E a semente também está em ti. Um momento depois, quem sabe? Pode que seja um assassino.

Assim não lhe condene. Mas bem, aceita. Então sentirá uma profunda compaixão por ele, porque o que tenha feito, qualquer homem é capaz de fazê-lo; você é capaz de fazê-lo.

Uma mente não condenatória terá compaixão; uma mente não condenatória terá uma profunda aceitação. Sabe que assim é como é a humanidade, e que «assim é como sou eu». Então o mundo inteiro se voltará um reflexo de seu próprio ser. Voltará-se um espelho. Então cada rosto se converte em um espelho para ti; olha a ti mesmo em cada rosto.

Objetos e desejos existem em mim como em outros. De modo que, *aceitando, deixa que se transformem.* A aceitação se converte em transformação. Isto é difícil de compreender porque sempre rechaçamos, e tampouco assim podemos transformar nada. Tem avareza, mas a rechaças. Ninguém quer considerar-se avaro. É sexual, mas o rechaça. Ninguém quer considerar-se sexual. É irascível, tem ira, mas a rechaças. Cria uma fachada, e tráfico de justificá-la. Nunca te parece que está zangado ou que tem ira.

Mas o rechaço nunca transforma nada. Simplesmente reprime, e o que é reprimido toma mais força. Vai a suas raízes, a seu inconsciente no fundo de ti, e começa a funcionar daí. E desde essa escuridão do inconsciente se volta mais poderoso. Já não pode aceitá-lo porque nem sequer é consciente disso. A aceitação o tira tudo à superfície. Não há necessidade de reprimir.

Sabe que é avaro, sabe que tem ira, sabe que é sexual, e o aceita como feitos naturais, sem nenhuma condenação. Não há necessidade de reprimi-los. Chegam à superfície da mente, e da superfície da mente os pode expelir. Do centro profundo não se podem expelir. E quando estão na superfície sempre é consciente deles, mas quando estão no inconsciente deixa de te dar conta. É uma enfermidade da que é consciente se pode curar; uma enfermidade da que não é consciente não se pode curar.

Traz-o tudo à superfície. Aceita sua humanidade, seu animalidade. Tudo o que haja em ti, aceita-o sem nenhuma condenação. Está aí, e sei consciente disso. Há avareza; não trate de convertê-la em não-avareza. Não pode. E se tenta convertê-la em não-avareza, simplesmente a reprimirá. Sua não-avareza será simplesmente outra forma de avareza e nada mais. Não tente convertê-la em outra coisa; não pode trocá-la. Se quer trocar sua avareza, o que fará? E uma mente avara só pode sentir-se atraída pelo ideal da não-avareza se mediante ele for possível alguma avareza adicional. Se alguém disser que «se abandonar todas suas riquezas, poderá entrar em meu reino de Deus», então pode inclusive renunciar. Uma avareza adicional se volta possível. Isto é um negócio.

A avareza não tem que voltar-se não-avareza; a avareza tem que ser transcendida. Não pode trocá-la.

Como vai poder uma mente violenta voltar-se no-violenta? Se forçar a ti mesmo a ser no-violento, estará sendo violento contigo mesmo. Não pode transformar uma coisa em outra; simplesmente pode ser consciente e aceitar. Aceita a avareza tal como é. Aceitá-la não significa

que não haja necessidade de transformá-la. Aceitá-la significa tão somente que aceita o fato, o fato natural, tal como é. Então vai pela vida sabendo muito bem que tem avareza. Faz o que esteja fazendo, recordando muito bem que tem avareza. Esta consciencia, transformará-te. Transforma porque não pode ser avaro sabendo, não pode te enfurecer sabendo.

Para a ira, para a avareza, para a violência, a inconsciência é um requisito básico; igual a não pode tomar veneno sabendo, igual a não pode pôr a mão em uma chama sabendo. Pode fazê-lo sem sabê-lo. Se não saber o que é uma chama, o que é o fogo, pode pôr sua mão nele. Mas se souber que o fogo queima, não pode pôr a mão nele.

quanto mais vai sabendo, mais se converte a avareza em um fogo e mais se converte a ira em veneno. Simplesmente se voltam impossíveis. Sem nenhuma repressão, desaparecem. E quando a avareza desaparece sem nenhum ideal de não-avareza, tem uma beleza própria. Quando a violência desaparece sem que você te faça no-violento, tem uma beleza própria.

De outra forma, um homem no-violento é profundamente violento. Essa violência está oculta, e pode vislumbrada também em sua não-violência. Forçará-se a si mesmo sua não-violência e a forçará a outros de uma maneira muito violenta. Essa violência se tornou sutil. Este sutra diz que a aceitação é transformação, porque mediante a aceitação se faz possível a consciencia.

Capítulo 38

Para o Ser Autêntico

Perguntas

Como se identifica a mente moderna com o pó da experiência passada?

Se a gente sentir a vida como um psicodrama, então também se sente sozinho.

Então, qual é a atitude correta para a vida?

Como acrescentar a quietude e o pulo simultaneamente?

Disse que a aceitação transforma, mas por que então a aceitação dos sentidos e os desejos faz que, pelo contrário, sintam-me como um animal?

Primeira pergunta:

De que maneira se identifica a mente original modernizada com o pó dos conhecimentos e as experiências passados?

A mente é pura, e nenhuma impureza pode entrar nela. Isso é impossível. A mente é tão somente a natureza búdica, o supremo. E quando digo a mente, não refiro a sua mente, a não ser simplesmente à mente onde não existem nenhum eu e você. Você é a impureza. Justo detrás de ti está a mente original. Você é o pó. Assim primeiro tenta analisar o que é, e então será capaz de compreender como a mente original se identifica com o passado, com as lembranças, com o pó.

O que é? Agora mesmo, se te perguntar o que é, pode responder de duas maneiras. Alguém será uma resposta verbal, e nessa resposta verbal relatará seu passado. Dirá: «Meu nome é assim.

Pertenço a tal ou qual família, a tal ou qual religião, a tal ou qual país. Tenho estudos ou não os tenho, sou rico ou pobre». Tudo isto são experiências passadas, não são você. Levaste-as a término, passaste por elas, foram a trajetória, mas seu passado segue acumulando-se.

Esta será a resposta verbal, mas esta não é a resposta real. Isto é sua mente debatendo, o ego falso. Agora mesmo, se deixar todo seu passado -se esquecer a seu pai, seus pais, sua família, sua religião, seu país, tudo o que é accidental-, se esquecer tudo o que é accidental e só fica contigo mesmo aqui e agora, quem é então? Não virá nenhum nome a seu consciencia, nenhuma forma..., só uma simples consciencia de que existe. Não poderá dizer quem é. Simplesmente dirá: «Sou». Assim que responde quem, vai ao passado.

É uma simples consciencia, uma mente pura, um espelho inocente. Agora mesmo, neste mesmo momento, é. Quem é? Só uma simples consciencia de que «sou». Nem sequer é necessário o «eu». quanto mais aprofunde, mais sentirá só que é, existência. Esta existência é a mente pura, mas esta existência não tem forma; é sem forma: *nirakar*. Esta existência não tem nome; é sem nome: *anam*.

Resultará-te difícil ser apresentado com o que é realmente. Na sociedade, ao te relacionar com outros, necessitará algum nome, alguma forma. Seu passado te provê de nome e forma. Esse nome e essa forma são úteis. Sem eles te resultará difícil sobreviver. São necessários, mas não são você; são só etiquetas. devido a esta necessidade utilitária, a mente original se identifica com o nome e a forma.

Nasce um menino. É uma simples consciencia, mas tem que lhe chamar algo, tem que lhe dar um nome. Ao princípio, o menino usará seu próprio nome. Não dirá: «Tenho fome»; dirá: «RAM tem fome»..., seu nome é RAM. Dirá: «RAM está muito zangado». Só mais adiante aprenderá que isto não se pode usar desta maneira; não pode chamar-se RAM a si mesmo; RAM é o nome que lhe chamam outros. Então aprenderá o uso de «eu».

Primeiro se identificará com «RAM», o nome que lhe chamam outros; logo se identificará consigo». Isto é utilitário. Necessita-o. Sem isso a sobrevivência será difícil. devido a esta necessidade utilitária, alguém se identifica. Pode transcender esta identificação, e no momento em que começa a transcender e a reclamar seu consciencia original, começaste a meditação, e só pode começar a meditação quando te frustra com seu nome e sua forma e o mundo que lhes pertence.

A religião começa quando te frustra, quando te frustra totalmente, com o mundo do nome e a forma, e quando todo isso te parece absurdo. É-o! Substancialmente é absurdo. Esta sensação do absurdo do mundo que se criou em torno do nome e a forma te inquieta. Essa inquietação é o princípio de uma busca religiosa. Inquieta-te porque não pode te identificar totalmente com esta etiqueta. A etiqueta segue sendo uma etiqueta; você segue sendo o que é. Esta etiqueta te cobre um pouco, mas não pode voltar-se sua totalidade. E cedo ou tarde te farta desta etiqueta. Quer saber quem é realmente. E no momento em que perguntas sinceramente: «Quem sou?» está em uma viagem diferente; está transcendendo.

Esta identificação é natural. Há outra razão pela que é tão fácil identificar-se. Isto é uma habitação; se te disser: «Olhe a habitação», onde olhará? Olhará as paredes. As paredes não são a habitação: a habitação é só espaço; não é as paredes, as paredes são só os limites do espaço que chamamos habitação. Mas se te digo que olhe a habitação, olhará as paredes, porque o espaço não se pode olhar.

É tão somente espaço interno; seu nome e sua forma são as paredes. Dão-lhe uma demarcação, dão-lhe uma definição, dão-lhe um lugar definido. Pode-te identificar com essa delimitação; do contrário é só um zero, *shunya*: uma nada. Essa nada está aí, esse espaço interno está aí.

Considera o desta maneira. Inspira e expira. Se inspirar e expira silenciosamente e não há pensamento em sua mente, se simplesmente está sentado sob uma árvore inspirando e exaltando,

o que sentirá? Sentirá que há espaço externo e há espaço interno. A respiração entra no espaço interno, a respiração sai ao espaço externo, mas onde está você? Simplesmente há dois espaços. Sua garganta é só uma porta, uma porta giratória. Quando a respiração entra, a respiração empurra a porta e penetra. Quando a respiração sai, volta a empurrar a porta e sai. Sua garganta é tão somente uma porta giratória, e há dois espaços: o externo e o interno. E se esta porta se rompe, nem sequer há dois espaços: só um espaço.

Assustará-te se sentir uma nada dentro. Quer ser algo definível, demarcado. Não há ninguém que esteja demarcado por dentro; o espaço externo é infinito e o espaço interno também é infinito. É por isso que Buda insistiu tanto em que não há alma, não há *atma*. É só um espaço vazio..., infinito.

É difícil sentir-se a gente mesmo como este espaço a menos que se faça um árduo esforço. Alguém se identifica com as delimitações. É mais fácil sentir-se a gente mesmo dessa maneira: com as delimitações. Seu nome é tão somente uma delimitação, seu corpo é tão somente uma delimitação, seus pensamentos são tão somente uma delimitação.

Para a utilidade externa, e também para sua própria conveniência, identifica-te. Então, uma vez que te identifica, a acumulação cresce mais e mais, e com a acumulação sente uma satisfação do ego. Está identificado com suas riquezas; então segue acumulando. Tem a sensação de que está crescendo, te fazendo mais grandioso. Tem uma casa grande, logo uma casa maior, logo uma casa ainda maior, assim sente que te está voltando mais e maior, e é assim como nasce a avareza.

A avareza não é outra coisa que uma expansão, um esforço por expandir o ego. Mas independentemente do grande que te volte em seu ego, nunca pode te voltar infinito, e dentro é infinito. Se pode observar um nada, dentro é infinito. Por isso o ego nunca está satisfeito. Ao final resulta lhe frustrar. Não pode voltar-se infinito; permanecerá finito.

Assim é como a gente tem sempre um descontentamento espiritual. É infinito. Nenhuma outra coisa te resultará útil e nenhuma outra coisa te satisfará. Mas toda delimitação será finita. É necessária, é necessária em certo modo, útil, mas não é verdadeira, não é a verdade. Este espelho interno, esta mente interna, é pura consciencia: só consciencia.

Olhe a luz. Diz que a habitação está cheia de luz, mas como vê a luz? Nunca viu a luz mesma, não pode vê-la; vê sempre algo que está iluminado. A luz cai sobre as paredes, a luz cai sobre os livros, a luz cai sobre outras pessoas. reflete-se nesses objetos. Como pode ver os objetos, diz que há luz. Quando não pode ver os objetos, diz que há escuridão. Nunca viu a luz pura em si mesmo. Sempre se vê refletida sobre algum objeto.

A consciencia é inclusive mais pura que a luz. É a possibilidade mais pura da existência. Se te voltar totalmente silencioso, desaparecem todas as delimitações e não poderá dizer quem é. Simplesmente é, porque não há nenhum objeto com o que te pode contrastar para sentir que é. Não pode dizer que é um sujeito, uma alma, ou sequer uma consciencia. devido a esta pureza da consciencia, sempre te conhece ti mesmo através de outra coisa; não pode te conhecer diretamente. De modo que quando cria delimitações, sente que te conhece ti mesmo. Com um nome te parece que te conhece ti mesmo; com suas riquezas te parece que te conhece ti mesmo. Algo em torno de ti se volta a delimitação, e a consciencia pura se reflete nisso.

Quando Buda alcançou a iluminação, disse: «Já não existo». Quando alcançar esse estado, você também dirá: «Já não existo», porque como vais existir sem uma delimitação? Quando Shankara o alcançou, disse: «Sou tudo». Ambas as coisas significam o mesmo. Se for tudo, já não existe. Tudo ou nada: só há duas possibilidades, mas em ambas, não existe. Se for tudo, o *Brahma*, então não é. Se não ser, totalmente uma nada, então tampouco é. devido a isto, identificar-se é uma parte necessária da vida. E isto é bom porque a não ser que te identifique, não pode deixar de te identificar. A não ser que te identifique, não pode deixar de te identificar! Ao menos uma vez, a gente tem que identificar-se.

É desta maneira: se nascer são e nunca estiveste doente, nunca será consciente de sua saúde. Não pode sê-lo, porque a consciencia da saúde requer um antecedente de doença e enfermidade. Terá que cair doente para saber que estava são ou o que é a saúde. Será necessário o outro pólo. A ciência esotérica oriental diz que esta é a razão pela que existe o mundo, para que possa te precaver de que é divino. O mundo serve de contraste.

Entra em uma escola e verá que o professor está escrevendo em uma piçarra com giz branco. Também pode escrever sobre um encerado branco, mas então não terá sentido, porque será invisível, não se verá. Sobre um tabuleiro negro só se pode escrever com giz branco para que se veja. O fundo negro é necessário para que a escritura branca se volte visível.

O mundo é tão somente um tabuleiro negro, e você te volta visível devido a ele. Esta é uma polaridade inerente, e isso está bem. É por isso que no Oriente nunca havemos dito que o mundo é mau; o, consideramos simplesmente uma escola, um adestramento. É bom porque só com um contraste será capaz de conhecer sua pureza. Quando chega ao mundo te identifica. Com a identificação, entra; começa o mundo. De modo que terá que cair doente para conhecer sua saúde interna.

Esta foi uma questão básica por todo mundo: por que existe este mundo? por que existe? deram-se muitas respostas, mas essas respostas são supérfluas. Só esta atitude parece ser muito profunda e significativa: que o mundo é tão, só um fundo, um contraste; sem ele não pode te precaver de você, consciencia interna.

Contarei-lhes uma história. Um homem -muito rico, o mais rico de seu país- desassossejou-se, voltou-se uma pessoa frustrada. Tinha a sensação de que sua vida não tinha sentido. Tinha tudo o que alguém podia comprar, mas tudo o que alguém podia comprar resultou ser insignificante. Só algo que não se pudesse comprar podia ter real significado. Tinha tudo o que se podia comprar -poderia ter comprado o mundo inteiro-, mas o que podia fazer agora? Estava frustrado e dentro dele, havia um profundo descontente.

De modo que recolheu todos seus bens de valor, ornamentos, ouro, jóias, tudo, em uma grande bolsa, e se lançou a uma viagem em busca de um homem que pudesse lhe dar algo valioso, um vislumbre da felicidade. Então lhe daria de presente as lucros de toda sua vida. Foi de um professor a outro, viajou e viajou, mas ninguém era capaz de lhe dar sequer um vislumbre. E ele estava disposto a dá-lo tudo: todo seu reino.

Então chegou a um povo e perguntou por Amacie Nasruddin, que era um faquir que vivia ali. Um homem do povo lhe disse: «Amacie Nasruddin está sentado justo fora do povo, meditando sob uma árvore. Vá ali, e se ele não pode lhe dar um vislumbre da felicidade, então não há remédio. Então pode você ir a todos os rincões do mundo, mas nunca o conseguirá. Se este homem não pode lhe dar um vislumbre, então não há nenhuma possibilidade».

Assim é que o homem se encheu de excitação.

Foi ao Nasruddin, que estava sentado sob uma árvore. O Sol se estava pondo. O homem disse:

«vim com este propósito. As lucros de toda minha vida estão aqui nesta bolsa, e lhe darei isso se pode me dar um vislumbre da felicidade».

Amacie Nasruddin escutou. Estava caindo a noite, estava-se pondo escuro. Sem lhe responder, Amacie Nasruddin lhe arrebatou a bolsa ao rico e saiu correndo. É obvio, o rico lhe seguiu, gritando, chorando e chiando. Amacie Nasruddin conhecia as ruas do povo; o rico não as conhecia, porque era um forasteiro, assim não podia encontrá-lo. De todas partes do povo, gente de todo o povo começou a lhes seguir. Nasruddin estava dando voltas e mais voltas. O homem estava furioso. Ia gritando: «Roubaram-me as riquezas de toda minha vida. Sou pobre! iMe converti em um mendigo!». Ia chorando..., chorando como uma madalena.

Então Nasruddin chegou ao mesma árvore, e pôs a bolsa ante a árvore e se escondeu atrás da árvore. O homem chegou, caiu sobre a bolsa, e começou a chorar de felicidade. Nasruddin olhou desde atrás da árvore e disse: «É feliz, homem? tiveste um pequeno vislumbre?».

O homem disse: «Sou mais feliz que ninguém na Terra».

O que aconteceu? Para ter um topo, é necessário um vale. Para sentir felicidade, é necessária a desdita. Para conhecer o divino, é necessário o mundo. O mundo é simplesmente um vale. O homem era o mesmo, a bolsa era a mesma. Não tinha acontecido nada novo, mas agora ele disse que era feliz -tão feliz como se pode ser nesta Terra-, e fazia só uns poucos minutos era desgraçado. Nada tinha trocado. O homem era o mesmo, a bolsa era a mesma, a árvore era o mesmo. Nada tinha trocado, mas agora o homem era feliz, estava dançando.

Tinha acontecido o contraste. A consciencia chega a identificar-se porque mediante a identificação existe o mundo, e mediante o mundo pode te recuperar a ti mesmo.

Quando Buda o alcançou, perguntaram-lhe: «O que obtiveste?». Ele disse: «Nada. Pelo contrário, perdi muito. Não obtive nada, porque agora sei que tudo o que obtive sempre esteve aí; era minha natureza. Nunca me tinha sido arrebatado, assim não obtive nada. obtive o que já estava aí, o que já estava obtido. Só perdi minha ignorância».

A identificação é ignorância. Forma parte deste grande jogo -este *lê-a* cósmico, este jogo cósmico- que terá que te perder a ti mesmo para voltar a te encontrar. Este te perder a ti mesmo é só uma maneira, a única maneira, de te recuperar a ti mesmo. Se já perdeste muito, pode recuperar. Se ainda não perdeste a ti mesmo o suficiente, terá que te perder mais. E antes disso não se pode fazer nada; antes disso não há ajuda possível. A não ser que esteja completamente perdido no vale, na escuridão, no *sansara*, no mundo, não se pode fazer nada. Perde para poder ganhar. Isto parece paradoxal; mas assim é o mundo, assim é o processo mesmo.

Segunda pergunta:

Se a gente começar a sentir que a vida é um psicodrama, então um se sente também desligado e sozinho. Assim se perde a intensidade, a sinceridade, a profundidade de viver. Por favor, sugere o que fazer nesta situação. Qual é então a atitude correta para a vida?

Se a gente começar a sentir que a vida é um psicodrama, então um se sente também desligado e sozinho... Então sente-o! por que criar um problema? Se se sente desligado e sozinho, sintase assim! Mas seguimos criando problemas. Independentemente do que aconteça, criaremos um problema com isso. Sintase só e desligado..., e se pode estar a gosto com sua solidão, desaparecerá. Se começar a fazer algo com ela para transcendê-la, nunca desaparecerá; seguirá aí. Agora uma corrente moderna de psicologia e psicanálise diz que algo pode desaparecer se permanecer com ela sem criar nenhum problema, e esta foi um dos ensinamentos mais antigos do tantra.

Nos últimos dez ou doze anos, no Japão se esteve usando uma pequena técnica terapêutica. Os psicanalistas e psiquiatras ocidentais a estiveram estudando. É uma terapia Zen, e é estupenda. Se alguém se voltar neurótico ou sicótico, simplesmente põem a esse homem ou essa mulher em uma habitação solitária, e lhe dizem: «Permanece contigo mesmo, não importa o que seja. Neurótico? Muito bem! Então sei neurótico e vive com isso». E os médicos não interferem. Lhe proverá comida, satisfarão suas necessidades, lhe emprestará atenção, mas não há interferência. O paciente tem que viver consigo mesmo, e em três dias começa a trocar. Os psicanalistas ocidentais trabalham durante anos, e basicamente não troca nada.

O que acontece a este paciente Zen? Não há interferência do exterior. Só há aceitação do fato de que «muito bem, está neurótico. Não se pode fazer nada». O Zen diz que uma árvore é

pequena e outra árvore é muito grande, de modo que, muito bem, a gente é pequeno, outro é grande, e não se pode fazer nada. Uma vez que aceita algo, já o está transcendendo.

Um dos psiquiatras mais originais da Inglaterra, R. D. Laing, tem proposto agora que se podemos deixar a um homem consigo mesmo, simplesmente lhe emprestando atenção amorosa, satisfazendo suas necessidades, sem interferir com ele, superará sua loucura em três ou quatro semanas. Sua proposta é que nenhuma loucura pode durar mais de dez dias se não se interferir com ela. Se interferir, então prolonga o processo.

O que acontece quando não está interferindo com algo? Sente-se sozinho, assim sinta-se sozinho: assim é como é. Mas quando se sente sozinho começa a fazer algo, e então está dividido. Então uma parte de ti se sente sozinha e outra parte trata de trocá-lo. Isto é absurdo. É como tratar de te elevar atirando de suas pernas ou dos cordões de seus sapatos: tratar de te elevar até o céu. Absurdo! Está sozinho, assim que o que pode fazer? Não há ninguém mais que possa fazer algo. Está sozinho, assim sinta-se sozinho. Isto é seu destino; assim é como é. O que acontecerá o aceita? Se o aceitar, sua fragmentação desaparecerá, será um, estará inteiro: não dividido.

Se está deprimido, estate deprimido; não faça nada. E o que pode fazer? Tudo o que faça será produto da depressão, de modo que criará mais confusão. Pode rezar a Deus, mas rezará tão deprimidamente que inclusive deprimirá a Deus com suas orações. Não seja tão violento. Sua oração será uma oração deprimida.

Pode meditar, mas o que fará? A depressão estará presente. Como está deprimido, faça o que faça, a depressão seguirá. Criará-se mais confusão, mais frustração, porque não te pode sair bem. E quando não te puder sair bem, sentirá-se mais deprimido, e isto pode seguir até o infinito. É melhor permanecer com a primeira depressão que criar um segundo círculo e logo um terceiro círculo. Permanece com o primeiro; o original é belo. O segundo será falso, e o terceiro será um eco longínquo. Não os crie. O primeiro é belo. Está deprimido, de modo que assim é como a existência te está acontecendo neste momento.

Está deprimido, assim permanece com isso. Espera e observa. Não pode estar deprimido muito tempo, porque neste mundo nada é permanente. Este mundo é um fluxo. Este mundo não pode trocar sua lei básica para ti, para que possa permanecer deprimido para sempre. Aqui nada é para sempre; tudo está movendo-se e trocando. A existência é um rio; não pode parar-se para ti, só para ti, para que possa permanecer deprimido para sempre. está-se movendo, já se moveu. Se observar sua depressão: sentirá *que nem sequer* sua depressão é a mesma ao momento seguinte; é diferente, está trocando. Simplesmente observa, permanece com ela e não faça nada. Assim é como acontece a transformação mediante não-fazer. Isto é o que quer dizer com «esforço sem esforço».

Sente a depressão, saboreia-a profundamente, vive-a. É seu destino. Então, de repente sentirá que desapareceu, porque o homem que pode aceitar inclusive a depressão não pode estar deprimido. Um homem, uma mente, que pode aceitar inclusive a depressão não pode seguir deprimido! A depressão requer uma mente que não aceita. «Isto não é bom, isso não é bom; isto não deveria ser assim, isso não deveria ser assim; isto não deve ser desta maneira». Todo é negado, rechaçado: não aceito. O «não» é básico. Inclusive a felicidade será rechaçada por semelhante memore. Uma mente semelhante também encontrará algo que rechaçar na felicidade.

Veio para mim um homem o outro dia e disse: «A meditação vai muito profundo e me sinto muito feliz, mas não confio. Esta felicidade deve ser ilusória, porque nunca hei sentido nenhuma felicidade antes. Devo estar me enganando; surgiu-me muita dúvida. Por favor, esclarece minha dúvida». Incluso se lhe acontecer a felicidade a uma mente que sempre esteve rechaçando, sentirá uma dúvida respeito a ela. Sentirá que algo foi mau. É feliz, assim é que sentirá que algo foi mau. Com apenas meditar uns poucos dias isto não é possível...

Uma mente que não aceita, não aceitará nada, mas se pode aceitar sua solidão, sua depressão, sua tristeza, já está transcendendo. A aceitação é transcendência. retiraste o chão mesmo, e então a depressão não pode perdurar aí.

isto prova: seja qual seja seu estado de ânimo, aceita-o e espera a que o estado troque por si mesmo. Não o está trocando; sente a beleza que chega quando os estados trocam por si mesmos. Pode saber que é como quando o Sol sai pela manhã e logo fica ao entardecer. Logo voltará a sair e voltará a ficar, e continuará... Você não precisa fazer nada a respeito. Se pode sentir seus estados de ânimo trocando por si mesmos, pode permanecer indiferente, pode permanecer longe, a quilômetros de distância, como se a mente fora a alguma outra parte. O Sol está saindo, ficando; a depressão vem, a felicidade vem, vai..., mas você não está nela. Vai e vem por si mesmo; os estados vêm e se vão.

Se a gente começar a sentir que a vida é um psicodrama, então um se sente também desligado e sozinho. Pois sente-o! Assim se perde a intensidade, a sinceridade, a profundidade de viver. Deixa que se perca, porque a sinceridade e a profundidade que se pode perder não era real. Era fictícia, falsa, e é melhor que o falso se perca. Como vai se perder uma profundidade real? A definição mesma de «profundidade real» é que não se pode perder, faça o que faça. Se pode alterar a um buda, então não é um buda. Faça o que faça, ele permanece inalterado. Essa inalteração incondicional é a natureza búdica. O real não se pode perder. O real sempre é incondicional.

Se te amar e digo: «Não te zangue, do contrário meu amor se acabará», então quanto antes se acabe semelhante amor, melhor. Se o amor for real, o que faça não importa; o amor permanecerá. E só então tem algum valor.

De modo que se por só olhar o mundo como um psicodrama, como um teatro, perde sua intensidade, sua profundidade de viver, então não vale a pena conservá-la. Era falsa. por que se perdeu? Porque em realidade era um ato em uma peça de teatro, e você pensava que era real, de maneira que te parecia que era mais profunda. Agora sabe que era só uma peça de teatro. Se era só uma peça de teatro e se perde a sinceridade, a sinceridade era falsa.

Pensava que era real, e não o era. Com apenas olhar a vida como uma peça de teatro, desapareceu.

É como se houvesse uma corda atirada em uma habitação escura e te parecesse que era uma serpente, mas não há nenhuma serpente. Logo entra com um abajur, e com o abajur já não há serpente e só fica a corda. Se com o abajur já não há serpente, então nunca a houve.

Se miras a vida como uma peça de teatro, o que é falso desaparecerá e o que é real aparecerá em ti pela primeira vez. Espera! Deixa que desapareça o falso, e espera! Haverá um lapso, um intervalo, antes de que desapareça o falso e chegue o real. Haverá um lapso. Quando as sombras falsas tenham desaparecido completamente e seus olhos não estejam cheios delas, e seus olhos se desprenderam das sombras falsas, poderá olhar quão real sempre esteve aí. Mas terá que esperar.

Por favor, sugere o que fazer nesta situação. Por favor, não faça nada. Embaralhaste-o tudo fazendo muito. Faz tanto que o embrulhaste tudo em torno de ti..., não só para ti mesmo, mas também também para outros. Não faça; isso será compaixão para contigo mesmo. Sei compassivo. Não faça nada, porque com uma mente falsa, uma mente confusa, tudo se volta mais confuso. Com uma mente confusa, é melhor esperar e não fazer nada para que desapareça a confusão. Desaparecerá; não há nada permanente neste mundo. Quão único precisa é uma paciência profunda. Não tenha pressa.

Contarei-te uma história. Buda passava por um bosque. Fazia calor -era justo o meio-dia-, tinha sede, assim que disse a seu discípulo Ananda: «Retrocede. cruzamos um riacho. Retrocede e me traga, agarra um pouco de água».

Ananda retrocedeu, mas o riacho era muito pequeno e estavam passando por ele algumas carretas. A água estava revolta e se tornou turva. Toda a sujeira que se sedimentou nela tinha emerso, e a água já não era potável. De modo que Ananda pensou: «Terei que voltar». Voltou e disse a Buda: «A água se tornou absolutamente suja e não é potável. me permita que me adiante. Sei que há um rio a umas poucas milhas daqui. Irei e agarrarei água dali».

Buda disse: «Não! Volta para mesmo riacho».

Como Buda o havia dito, Ananda teve que obedecer, mas obedeceu com pouco ânimo, porque sabia que a água não se poderia trazer. E se estava perdendo tempo innecesariamente e tinha sede, mas como Buda o disse, tinha que ir.

Voltou de novo e disse: «por que insiste? Essa água não é potável».

Buda disse: «Volta a ir». E como Buda o disse, Ananda teve que obedecer.

A terceira vez que chegou ao riacho, a água estava tão clara como estava acostumado a está-lo. O pó tinha fluído, as folhas mortas se foram, e a água era pura outra vez. Então Ananda riu. Levou a água e foi dançando. Caiu aos pés da Buda e disse: «Suas maneiras de ensinar são milagrosas. Enfureceste-me uma grande lição: que só se necessita paciência e que nada é permanente».

E este é o ensino básico da Buda: nada é permanente, tudo é efêmero..., assim por que estar tão preocupado? Volta para mesmo riacho. Já deve ter trocado tudo. Nada permanece igual. Simplesmente sei paciente: volta uma e outra e outra vez. Uns poucos momentos, e as folhas se foram e a sujeira se sedimentou de novo e a água será pura outra vez.

Ananda perguntou também a Buda, quando ia voltar pela segunda vez: «Insiste em que vá, mas posso fazer algo para fazer pura essa água?».

Buda disse: «Por favor, não faça nada; do contrário a fará mais impura. E não entre no riacho. Fique fora, espera na borda. Se entrar no riacho o revolverá tudo. O riacho flui por si mesmo, assim deixa que flua».

Nada é permanente; a vida é um fluxo. Heráclito há dito que não se pode entrar duas vezes no mesmo rio. É impossível entrar duas vezes no mesmo rio porque o rio seguiu fluindo; tudo trocou. E não só seguiu fluindo o rio, você também seguiste fluindo. Você também é diferente; você também é um rio que flui.

Vê esta transitoriedade de tudo. Não tenha pressa; não tente fazer nada. Simplesmente espera! Espera em um estado de não-fazer total. E se pode esperar, a transformação se produzirá. Esta espera mesma é uma transformação.

Terceira pergunta:

A prática de observar me volta acalmado, cometido e silencioso, mas então meus amigos me dizem que me tornei sério. Parece que o que dizem tem algo de fundamento. Por favor, explica como um pode crescer simultaneamente em silêncio e pulo.

Se realmente te tornaste silencioso, não emprestará atenção ao que digam outros. Se as opiniões de outros ainda são importantes, não é silencioso. Em realidade, está esperando a que digam algo ou a que aprovem e apreciem que te tornaste silencioso. Seu silêncio necessita sua aprovação? Necessita que o certifiquem? Então não está seguro de que te tornaste silencioso.

As opiniões de outros só são importantes porque não sabe nada. A opinião nunca é conhecimento. Segue acumulando opiniões de outras pessoas porque não sabe o que é, quem é, o que te está acontecendo. Tem que lhes perguntar a outros: «O que me está passando?». Tem que lhes perguntar a outros? Se realmente for silencioso, acalmado, cometido, então não há amigos e nenhuma opinião é importante. Então te pode rir. Deixa que digam o que queiram.

Mas lhe afeta. Tudo o que dizem entra muito fundo em ti; altera-te. Seu silêncio é falso, forçado, cultivado. Não é um florescimento espontâneo dentro de ti. Pode que te tenha forçado a ti mesmo a ser silencioso, mas estava fervendo por dentro. Então esse silêncio está só na superfície. Se alguém disser que não é silencioso, ou se alguém diz que isto não é bom, ou se alguém diz que isto é falso, então te altera e o silêncio se vai. O silêncio se foi; por isso me está perguntando isto.

Parece que o que dizem tem algo de fundamento. Tornaste-te sério. E que tem que mau em ser sério? Se tiver nascido sério, para ser sério, será sério. Não pode forçar o pulo; do contrário seu pulo será sério, e destruirá todo o jogo. Há jogadores sérios. ficam tão sérios em seus jogos e jogadas que o jogo cria ainda mais ansiedade.

Estive lendo as memórias de alguém que era um grande industrial, muito preocupado com os problemas cotidianos. Alguém sugeriu o golfe: «Jogue golfe. Isso reduzirá a ansiedade». Começou a jogar golfe, mas seguia sendo o mesmo. excitou-se tanto com seu jogo de golfe que não podia dormir; passava-se toda a noite jogando. A indústria era uma carga, e agora o golfe se converteu em uma segunda carga..., e ainda mais forte. Jogava golfe, mas com uma mente séria, a mesma mente.

Se for sério, é sério. Não se pode fazer nada a respeito. Sei sério e permanece sério. Então já começaste a ser brincalhão; então é brincalhão com sua seriedade, não lhe a tomadas a sério. Você a tomadas como um jogo, de modo que diz: «Muito bem, Deus me deu este papel, assim serei um homem sério e jogarei a minha seriedade». Então, no mais fundo, terá desaparecido. Compreende-me?

Pode criar seriedade com seu pulo ou pode criar pulo com sua seriedade. Se for uma pessoa triste, séria, lhe diga a todo mundo: «nasci sério e vou seguir sendo-o», e não lhe tome a sério. Sei! Simplesmente sei, e então te pode rir disso e desaparecerá. E nem sequer te dará conta de quando desapareceu.

E não Prestes atenção ao que digam outros. Isto é uma enfermidade. Voltarão-lhe louco... outros. Quais são outros e por que está tão interessado neles? Voltam-lhe louco e você lhes volta loucos, porque você é outros para eles. por que emprestar tanta atenção às opiniões de outros? Disposta atenção a suas próprias experiências e permanece fiel a suas próprias experiências. Se se sentir bem sendo sério, está bem! Se sentir que te tornaste acalmado e silencioso e cometido com sua prática de observar, por que estar interessado e por que alterar-se pelo que digam outros?

Mas não está seguro, de maneira que deve acumular opiniões de outros. Devemos começar uma campanha de assinaturas: «Se pensar que me tornei um buda, assina». Se todo mundo assina e acumulaste muitas assinaturas, pelo menos da maioria, pensa que é um buda. Esta não é a forma de ser um iluminado.

E por favor, explica como um pode crescer simultaneamente em silêncio e pulo. cresce-se! Nunca se deu o caso contrário. A gente cresce simultaneamente em silêncio e pulo, mas se seu silêncio é falso, então surge o problema. Todos os que conheceram o silêncio sempre foram brincalhões, brincalhões. Podiam rir, e podiam rir não só de outros, podiam rir de si mesmos.

Bodhidharma entrou na China faz mil e quatrocentos anos, da Índia. ficou um de seus sapatos na cabeça; alguém o tinha em um de seus pés e o outro sobre a cabeça. O imperador da China, Wu, tinha vindo a lhe dar a bem-vinda. incomodou-se. Havia muitíssimos rumores, é obvio, de que este homem era estranho, mas era um iluminado e o imperador quis lhe dar a bem-vinda a seu reino. incomodou-se. Seus cortesãos também se incomodaram. Que tipo de homem era este? E ele ria.

Não estava bem dizer algo ante outros, de modo que quando todos se foram e Bodhidharma e o imperador se retiraram à habitação da Bodhidharma, o imperador perguntou: «Por favor, me diga, por que te comporta como um parvo? por que leva um sapato na cabeça?».

Bodhidharma riu e disse: «Porque me posso rir de mim mesmo, e é bom te mostrar minha realidade. Sou um homem assim, e não dou mais importância a minha cabeça que a meus pés; ambos são o mesmo para mim. Elevado-o e o baixo desapareceram. E, além disso, quero te dizer que não dou nenhuma importância ao que outros digam de mim. Isto é bom. No primeiro momento que entrei, quis que soubesse que tipo de homem sou».

Este Bodhidharma é uma jóia excepcional; existiram muito poucos que possam comparar-se com ele. O que estava mostrando? Está mostrando simplesmente que neste caminho da espiritualidade tem que ir sozinho, como indivíduo. A sociedade se volta irrelevante.

Alguém chegou a fazer uma entrevista ao George Gurdjieff. O homem que veio era um grande jornalista. Os discípulos do Gurdjieff estavam muito excitados, porque agora a história ia estar em um grande periódico, e a foto de seu professor e as notícias de seu professor foram ser publicadas. Puseram muito cuidado; emprestaram muita atenção ao jornalista. esqueceram-se virtualmente de seu professor, e andaram rondando ao jornalista. Então começou a entrevista, mas, em realidade, nunca começou. Quando o jornalista fez algumas pergunta ao Gurdjieff, Gurdjieff disse: «Espera um momento».

Justo a seu lado estava sentada uma senhora.

Gurdjieff lhe perguntou: «Que dia é hoje?».

A senhora disse: «Domingo».

Gurdjieff disse: «Como é possível? Um dia antes era sábado, assim que como pode ser hoje domingo? O outro dia disse que era sábado, e agora é domingo. Como vai vir no domingo depois do sábado?».

O jornalista se levantou. Disse: «Vou. Este homem parece estar louco». Nenhum dos discípulos podia entender o que tinha acontecido. Quando o jornalista se foi, Gurdjieff estava rindo-se.

O que digam outros não é relevante. Sei autêntico com o que sinto, mas sei autêntico! Se te acontecer o silêncio real, poderá rir.

diz-se a respeito do Dogen, um professor Zen, que quando alcançou a iluminação muita gente lhe perguntou: «O que fez depois disso?».

O disse: «Pedi uma taça de chá». Que terá que fazer depois? Tudo terminou. E Dogen era sério respeito a seu pulo, brincalhão respeito a sua seriedade. Em realidade, o que fica?

Não Prestes muita atenção ao que digam outros e recorda só uma coisa: não force nem cultive o silêncio. Um silêncio cultivado será sério, doente, tenso. Mas como pode chegar a ti um silêncio real? Tenta compreender isto. Está tenso, é infeliz, está deprimido, zangado, é avaro, violento. Tem mil enfermidades. Entretanto, pode praticar o silêncio. Estas enfermidades estarão dentro de ti, e você pode criar uma capa de silêncio. Pode fazer meditação transcendental; pode usar um *mantra*. O *mantra* não vai trocar sua violência, nem vai trocar sua avareza. Não vai trocar nada profundo. O *mantra* só pode te dar um efeito tranquilizador. Só na periferia se sentirá mais silencioso. Isto é só um tranquilizador, um som sedativo, e a sedação é possível de muitas maneiras..., muitas maneiras. Quando repete um *mantra* continuamente, volta-te sonolento. Qualquer repetição contínua de um som cria aborrecimento e sonho. Sente-se depravado, mas esta relaxação só está na superfície. por dentro, segue igual.

Isto está acontecendo em todas partes. Os buscadores espirituais vão de um professor a outro. Seguem indo, praticando, e quando abandonam sua prática descobrem que são os mesmos; não aconteceu nada. Nada acontecerá desta maneira. Estes são silêncios cultivados. Tem que seguir cultivando-os. É obvio, se segue cultivando-os, permanecem contigo igual a um hábito, mas se romper o hábito desaparecem. Um silêncio real não chega com apenas usar alguma técnica superficial, a não ser sendo consciente de tudo o que é... Não só sendo consciente, mas também permanecendo com o fato do que é.

Permanece com o fato. Isto é muito difícil, porque a mente quer mudança. Como trocar a violência, como trocar a depressão, como trocar a infelicidade? A mente procura mudança para criar de alguma forma uma imagem melhor no futuro. devido a isto, a gente segue procurando este método e aquele.

Permanece com o fato, e não trate de trocá-lo. Faz isto durante um ano. Fixa uma data, e dava que «a partir desta data, durante um ano, não pensarei em trocar. Permanecerei com tudo o que sou; simplesmente estarei alerta e consciente». Não estou dizendo que não tenha que fazer nada, mas essa alerta é o único esforço. Tem que estar alerta, sem pensar em trocar; permanecendo com tudo o que é: bom ou mau ou o que seja. Um ano, sem nenhuma atitude de mudança, só estando alerta, e de repente um dia descobrirá que já não é o mesmo. A alerta o terá trocado tudo.

No Zen o chamam «zazen»: simplesmente sentar-se sem fazer nada. Algo que aconteça, acontece; você está simplesmente sentado. Zazen significa simplesmente sentar-se sem fazer nada. Nos monastérios Zen, os monges se sintam durante anos, todo o dia. Pensará que estão meditando. Não o estão! Estão simplesmente sentados em silêncio. E silêncio não quer dizer que estejam usando algum *mantra* para criar silêncio; estão simplesmente sentados. Se uma perna se intumescer, sentem-na. Estão alerta. Se o corpo se sente cansado, estão alerta: o corpo se sente cansado. Assim é como tem que sentir o corpo. Se houver pensamentos movendo-se, sabem. Não estão tratando de pará-los; não estão tratando de apartá-los à força. Não estão fazendo nada. Os pensamentos estão hoje como nuvens no céu, mas eles sabem que as nuvens não podem destruir o céu, vêm e vão.

De modo que há pensamentos movendo-se no céu da consciencia; vêm e vão. Não os forcem, não os param, não fazem nada: Simplesmente estão atentos a que os pensamentos se estão movendo. Às vezes chega a depressão, uma nuvem; tudo se volta sombrio. Às vezes chega a felicidade, um raio de sol; tudo começa a dançar, como se as flores se aberto por toda a consciencia. Mas eles não se alteram nem por isso nem pelo outro, nem pelo tempo nublado nem pelo brilho do Sol. Simplesmente esperam e vêem que as coisas se estão movendo. Eles estão simplesmente sentados à beira de um rio, e tudo sigue-movendo é-moviéndose. Não tratam de trocar nada.

Se chegar um mau pensamento, não dizem: «Isto. é mau», porque no momento em que diz: «Isto é mau», tem avareza de trocá-lo. No momento em que diz: «Isto é mau», apartaste-o à força; condenaste-o, e você gostaria de convertê-lo em algo bom. Eles simplesmente dizem isto é isto, isso é isso: nenhuma condenação, nenhuma avaliação, nenhuma justificação. Simplesmente estão olhando, observando.

Às vezes se esquecem de observar. Tampouco então se alteram. Sabem que «é obvio é assim», que «me esqueci de observar; agora recorde e observarei de novo». Não criam nenhum problema. Vivem o que é. Os anos chegam e se vão, e eles seguem sentados e vendo o que é.

Logo um dia todo desaparece. Igual a um sonho, tudo desaparece e está acordado. Este despertar não é um pouco praticado; este despertar não é cultivado. Este despertar é sua natureza, sua natureza básica. brotou porque pôde esperar pacientemente e observar, e não criou nenhum problema. Recorda isto como um pouco muito básico: não crie problemas. Não crie problemas!

Houve aqui uma senhora faz só dois ou três dias. Disse-me: «Minha mente é sexual, o que posso fazer?». Outra pessoa veio e disse: «Sinto-me muito inferior; tenho complexo de inferioridade. O que posso fazer?». Assim que disse a esse homem: «Sente-se inferior, assim sinte-se inferior; sei consciente de que se sente assim. O que fazer? Não há nada a fazer. Alguém se sente sexual, assim sinte-se sexual. Sei consciente de que é sexual». Mas assim que lhe digo semelhantes costure a alguém, fica pasmado. Tinha vindo por alguma técnica para trocar-se a si mesmo.

Ninguém se aceita a si mesmo; é tão inimigo de ti mesmo... Nunca te tiveste nada de amor; nunca sentaste a gosto contigo mesmo. E isto é surpreendente: esperas que todos lhe amem, e você mesmo nem sequer pode te amar a ti mesmo. Está tão contra ti mesmo, que você gostaria de te destruir em todos os aspectos e criar outro. Se te deixasse, criaria outro homem. E tampouco estaria satisfeito com esse, porque você permaneceria ainda atrás dele.

te ame, te aceite, e não crie problemas desnecessários. E todos os problemas são desnecessários; não há problemas necessários. Nunca encontrei nenhum. Permanece com sua realidade, e acontecerá a transformação. Mas não é um resultado, não pode forçá-la a que aconteça. É uma consequência, não um resultado. Se aceitar a ti mesmo e permanece alerta, chega. Não pode forçá-la, não pode dizer que «a forcerei a que venha». E se a forças, acontecerá-te algo falso, e então essa coisa falsa pode ser perturbada por qualquer: *por qualquer*.

Última pergunta:

Disse que a aceitação transforma, mas por que acontece que quando aceito meus sentidos e desejos me sinto como um animal, em vez de transformado?

Esta é sua transformação; esta é sua realidade. E o que tem que mau em ser um animal? Não vi um só homem que possa comparar-se a qualquer animal.

Suzuki estava acostumado a dizer: «Amo a uma rã, inclusive a uma rã, mais que a um homem. Olhe a uma rã sentada junto a um lago: que meditativamente se sinta uma rã! Olha-a, que meditativa é..., não perturbada por todo mundo em torno dela; simplesmente sentada e sentada e meditando, uma com a existência».

Suzuki disse: «Quando não estava iluminado era um homem, e quando me iluminei me voltei como um gato».

Olhe a um gato: conhece o segredo de como relaxar-se e não tem lido nenhum livro sobre a relaxação. Como relaxar-se? Olhe a um gato. Nenhum homem pode ser melhor professor que um gato. O gato está depravado e alerta. Se você te relaxar, dorme. O gato está alerta incluso enquanto dorme, e o corpo está muito flexível, muito depravado em todo momento.

O que tem que mau em ser um animal? O homem, por meio de seu ego, criou comparações. Diz: «Não somos animais».

Mas a nenhum animal gostaria de ser um ser humano. Eles estão a gosto, em casa na existência. Não estão preocupados, não estão tensos. É obvio, não criam nenhuma religião porque não precisam fazê-lo. Não têm psicanalistas: não porque estejam sem desenvolver, mas sim porque não necessitam nenhum.

O que tem que mau nos animais? A que se deve esta condenação? Esta condena forma parte do ego humano. O homem pensa que é superior, o mais alto na hierarquia. Nenhum animal assentiu a esta hierarquia. Darwin disse que o homem evoluiu que os macacos, mas se perguntas aos macacos, temo-me que não dirão que o homem representa evolução; dirão que é degradação. O homem se considera a si mesmo o centro. Isto não é necessário. Isto é só uma tolice egotista.

Se se sentir como um animal, não há nada de mau nisso. Sei um animal, e sei-o totalmente..., e sei-o com total alerta. Esse estado de primeiro alerta tirará a luz seu animal, porque essa é sua realidade. Sua humanidade é simplesmente falsa, superficial. Alguém te insulta, e aparece o animal..., não o ser humano. Alguém te critica, e aparece o animal..., não o ser humano. Está aí, e sua humanidade é só superficial. Se o aceitar tudo, esta humanidade superficial desaparecerá. Isto é uma coisa falsa, e pode tomar consciencia de seu animal real. E é bom tomar consciencia da realidade. Se continua estando alerta, dentro deste animal encontrará o divino. E sempre é melhor ser um animal real que ser um homem irreal. A realidade é o importante.

De modo que não estou contra os animais; só estou contra as falsidades. Não seja um ser humano falso. Sei um animal real, e com essa realidade haverá te tornado autêntico, substancial. Então segue estando alerta, e com o tempo chegará a uma capa mais profundad que é mais real que o animal..., e que é o divino.

O divino não está só em ti, recorda; está em todos os animais. Não é que só esteja nos animais: está em todas as árvores, está nas rochas. O divino é o centro básico em tudo. Só pode perdê-lo sendo falso, e o pode recuperar sendo real.

Capítulo 39

Da Onda ao Oceano Cósmico

Os Sutras

61 *Assim como as ondas chegam com a água e as chamas com o fogo, assim o universal ondeia conosco.*

62 *Em qualquer lugar que sua mente esteja vagando, interna ou externamente, neste mesmo lugar, isto.*

63 *Quando estiver lucidamente consciente através de algum sentido específico, mantem na consciencia.*

Sri Aurobindo diz em alguma parte que a vida inteira é ioga..., e é assim. Tudo se pode voltar uma meditação. E a não ser que todo se volte uma meditação, a meditação não te aconteceu. A meditação não pode ser uma parte, um fragmento. Ou é -e quando é, está totalmente nela-, ou não é. Não pode fazer meditativa uma parte de sua vida. Isso é impossível, e isso é o que se está tentando em todas partes.

Você te pode voltar meditativo, não uma parte de ti; isso é impossível, porque a meditação é uma qualidade de seu ser. É como respirar: segue respirando à margem do que esteja fazendo. Independentemente do que esteja fazendo, segue respirando. Caminhando, estando sentado, convexo, dormindo, continua respirando. Não pode dispor o de tal maneira que às vezes respire e às vezes não. É um contínuo.

A meditação é uma respiração interna, e quando digo uma respiração interna, digo-o literalmente; não é uma metáfora. De igual forma que está respirando ar, pode respirar consciencia, e uma vez que começa a respirar consciencia, já não é só um corpo físico. E com esse começo, ao começar com uma respiração mais elevada -uma respiração de consciencia, da vida mesma, por assim dizê-lo-, entra em uma esfera diferente, uma dimensão diferente. Essa dimensão é metafísica.

Sua respiração é física; a meditação: é metafísica. De modo que não pode fazer meditativa uma parte de sua vida. Não pode meditar pela manhã e logo te esquecer disso. Não pode ir a um templo ou a uma igreja e meditar ali, e sair de sua meditação ao sair do templo. Isso não é possível, e se o tenta estará tentando algo falso. Pode entrar em uma igreja e pode sair dela, mas não pode entrar em meditação e sair dela. Quando entra, entraste. Em qualquer lugar que vá agora, a meditação será você. Esse é um dos fatos básicos, primários, elementares que terá que recordar sempre.

Em segundo lugar, pode entrar em meditação por qualquer parte, porque a vida inteira é uma meditação profunda. As colinas estão meditando, as estrelas estão meditando, as flores, as árvores, os elementos estão meditando, a terra mesma está meditando. A vida inteira está meditando, e pode entrar nela por qualquer parte; algo se pode converter em uma entrada. Isto foi usado. Por isso há tantas técnicas; por isso há tantas religiões; por isso uma religião não pode compreender a outra: porque suas entradas são diferentes. E às vezes há religiões que nem sequer se conhecem como religiões. Não reconhecerá a certas pessoas como religiosas porque sua entrada é muito diferente.

Por exemplo, um poeta. Um poeta pode entrar em meditação sem ir a nenhum professor, sem ir a nenhum templo, sem ser religioso -o que chamamos religioso- de alguma forma. Sua poesia, sua criatividade, pode-se converter em uma entrada; pode entrar por ela. Ou um oleiro que está criando vasilhas de barro pode entrar em meditação simplesmente criando vasilhas de barro. O trabalho mesmo se pode converter em uma entrada. Ou um arqueiro se pode voltar meditativo mediante seu arco e flecha, ou um jardineiro, ou qualquer pode entrar por qualquer parte. Tudo o que possa fazer se pode converter em uma porta. Se a qualidade de consciencia troca enquanto está fazendo algo, volta-se uma técnica. De modo que pode haver tantas técnicas como pode imaginar. Qualquer ato se pode voltar uma porta. De maneira que o ato, a técnica, o caminho, o método, não é o primário, a não ser a qualidade de consciencia que ponha no ato.

Kabir, um dos místicos mais sobressalentes da Índia, era tecedor, e continuou sendo tecedor incluso quando o alcançou. Tinha milhares e milhares de discípulos, e vinham e lhe diziam: “Deixa já de tecer. Não o necessita. Estamos aqui e lhe serviremos de todas as maneiras”.

Kabir ria e dizia: «Este tecer não é só tecer. Estou fazendo roupas -esse é o ato externo-, mas algo acontece simultaneamente dentro de mim que não podem ver. Esta é minha meditação». Como pode ser meditativo um tecedor pelo fato de tecer? Se a qualidade da mente que põe em tecer é meditativa, então o ato não é relevante, a não ser irrelevante.

Outro místico era oleiro; chamava-se Gora. Trabalhava com vasilhas de barro, e dançava e cantava enquanto fazia suas vasilhas. Enquanto estava fazendo uma vasilha no torno, quando a vasilha se centrava no torno, ele também se centrava dentro de si. Só se veria uma coisa: o torno girava, a vasilha de barro estava surgindo e ele estava centrando a vasilha: só via um centramento. Outro centramento estava acontecendo simultaneamente: ele também se estava centrando. Enquanto centrava a vasilha, enquanto ajudava a que surgisse a vasilha, ele também estava surgindo no mundo, que não se vê, da consciencia interna. Quando a vasilha se criava, isso não era no que ele estava trabalhando realmente; estava-se criando também a si mesmo.

Qualquer ato se pode voltar meditativo, e uma vez que sabe como se volta meditativo um ato, pode transformar todos seus atos em meditação. Então a vida inteira se converte em ioga. Andar pela rua ou trabalhar no escritório ou simplesmente estar sentado sem fazer nada -simplesmente vadiar- pode converter-se em meditação. Assim, recorda, a meditação não pertence ao ato; pertence à qualidade que leva a ato.

Agora entraremos nas técnicas.

61 Experimenta a existência como um ondear.

Primeiro: Assim como as ondas chegam com a água e as chamas com o fogo, assim o universal ondeia conosco.

Primeiro tenta compreender o que é uma onda, e então pode sentir como esta consciencia das ondas pode te ajudar a entrar em meditação. Vê ondas no oceano. Aparecem; existem *em* um sentido e, entretanto, em um sentido mais profundo não existem. Isto é o primeiro que terá que compreender a respeito de uma onda. A onda aparece; está aí em um sentido, e entretanto, em um

sentido mais profundo não o está. Em um sentido mais profundo só existe o oceano. Não pode ter uma onda sem o oceano, e inclusive quando a onda está aí, só existe o oceano. A onda é só uma forma, não uma substância. O oceano é substancial; a onda é só uma forma.

Devido à linguagem se criam muitos problemas. Como dizemos onda, parece como se a onda fora uma coisa. Seria melhor se não usássemos a palavra «onda», a não ser «ondear». Não há onda, só um ondear: só uma atividade, não uma coisa; só um movimento, não uma substância; só um processo, não matéria. A matéria é o oceano; a onda é só uma forma. O oceano pode estar em calma. As ondas desaparecerão, mas o oceano seguirá aí.

O oceano pode estar em calma ou em movimento, ou em muita atividade ou sem atividade, mas não pode encontrar uma onda em calma. Uma onda é atividade, não uma substância. Quando há atividade, há onda: é um ondear, um movimento..., uma forma simples de movimento. Mas quando chega o silêncio, quando chega a inatividade, a onda já não existe e existe o oceano. Em ambos os casos o oceano é a realidade. A onda é tão somente uma forma de jogo. A onda acontece e desaparece; o oceano permanece.

Em segundo lugar, as ondas aparecem como indivíduos. Cada onda tem sua própria personalidade: única, diferente a qualquer outra. Não há duas ondas similares. Algumas cheire são grandes, algumas cheire são pequenas. Têm suas próprias características peculiares. Cada onda tem seu próprio caráter e, é obvio, cada onda é diferente das demais. Pode que uma onda surja, pode que outra mora. Enquanto uma está surgindo e outra está morrendo. Ambas não podem ser a mesma, porque uma está surgindo, outra está morrendo. Entretanto, a realidade detrás de ambas é a mesma. Parecem diferentes, parecem separadas, parecem individuais, mas a aparência é falacioso. No fundo só há um oceano, e não importa quão desligadas pareçam; estão relacionadas. E enquanto uma onda está elevando-se e outra está morrendo, pode que não veja nenhuma relação; pode que a relação não salte à vista, porque como pode estar relacionada uma onda que surge com uma onda que morre?

Um ancião está morrendo e um menino nasce: como estão relacionados? Se estão relacionados, ambos morrerão juntos ou nascerão juntos. O menino nasce e o ancião morreu; uma onda está morrendo, outra está surgindo. Mas pode que a onda que surge esteja recolhendo energia da onda que morre. Pode que a onda que morre esteja ajudando-a, com sua morte, a surgir. Pode que a onda que se dispersa seja a causa da onda que está surgindo.

No fundo estão relacionadas por um oceano. Não são diferentes; não estão desligadas, não estão separadas. Sua individualidade é falsa e ilusória. Não são individuais. Sua dualidade parece existir, mas não existe: a verdade é sua não-dualidade.

Agora voltarei a ler o sutra: *Assim como as ondas chegam com a água e as chamas com o fogo, assim o universal ondeia conosco*. Somos tão somente cheire em um oceano cósmico. Medita sobre isso; permite que esta sensação penetre profundamente em ti. Começa a sentir sua respiração como o surgimento de uma onda. Inspira, expira, e a respiração que está entrando em ti era a respiração de outra pessoa faz só um momento, e a respiração que está saindo de ti será a respiração de outra pessoa ao momento seguinte. Respirar é tão somente ondear na vida do oceano. Não estão separados: só cheire. São um no fundo. Temos uma união; a individualidade é falsa e ilusória. Assim, o *ego* é a única barreira. A individualidade é falsa. Parece que existe, mas não é real. O real é o não-individual, o oceânico, a união.

É por isso que toda religião está contra a atitude egoísta. A pessoa que diz que não há Deus pode que não seja irreligiosa, mas a pessoa que diz «eu sou» é irreligiosa.

O Buda Gautama era ateu; não acreditava em nenhum Deus. Mahavira Vardhaman era ateu; não acreditava em nenhum Deus. Mas o alcançaram, chegaram, realizaram a totalidade, o tudo. Se não crie em nenhum Deus pode que não seja irreligioso, porque Deus não é básico para a religião. O não-ego é básico para a religião. E inclusive se crie em Deus, com uma mente egoísta é irreligioso. Com uma mente não-egoísta não há necessidade de acreditar em Deus. Cai no

divino automaticamente. Sem ego não te pode aferrar à onda; tem que cair no oceano. Com o ego, segue te aferrando à onda. Olhe a vida como um oceano, e sinta-se a ti mesmo como uma onda, e permite que esta sensação entre em ti.

Pode usar esta técnica de muitas maneiras. Enquanto respire, sente que o oceano está respirando em ti. O oceano chega a ti, sai, entra, sai. Com cada respiração sente que se eleva uma onda; com cada expiração sente que uma onda morre. E entre as duas, quem é você? Só uma nada, *shunya*: um vazio. Com essa sensação do vazio será transformado. Com essa sensação de nada toda sua desdita desaparecerá, porque a desdita necessita um centro..., e um centro falso, além disso. O vazio é seu centro real. Com ele não há desdita; está em uma calma profunda. Como não é, quem pode estar tenso? Está cheio de sorte. Não é que esteja cheio de sorte, mas como não é, só há sorte.

Sem ti, pode criar desdita?

Por isso Buda nunca diz que nesse estado, o estado supremo, haverá *ananda*: sorte. Nunca o diz. Diz que não haverá desdita, isso é tudo. Falar de sorte pode te confundir, de modo que Buda diz que não pergunte sobre a sorte; simplesmente tenta saber como pode estar sem desdita. E isso significa como pode estar sem ti.

Qual é nosso problema? O problema é que a onda pensa que está separada do oceano; então há problemas. Se uma onda pensar que está separada do oceano, surgirá imediatamente o medo à morte. A onda tem que morrer e a onda vê ondas morrendo por toda parte. E não te pode enganar a ti mesmo durante muito tempo. A onda está vendo que outras ondas estão morrendo, e a onda sabe que, inclusive em sua formação, a morte está oculta em alguma parte, porque essas outras ondas estavam elevando-se faz um momento e agora estão caindo, dispersando-se.

De modo que tem que morrer. Se a onda pensar que está separada do oceano, o medo à morte terá que aparecer cedo ou tarde. Mas se a onda sabe que não existe e que só existe o oceano, não há medo à morte. Só uma onda pode morrer, não o oceano. Eu posso morrer, mas não a vida. Você pode morrer, morrerá..., mas não o cosmos, não a existência. A existência segue ondeando. ondeou-se em ti, ondeará-se em outros. E embora sua onda pode estar desaparecendo, precisamente por sua dispersão surgirão outras ondas, e o oceano continua.

Uma vez que te desvincula da forma de onda e te faz um e se sente um e te precave de sua unidade com o oceano, o sem forma, não há morte para ti. Do contrário, o medo à morte criará desdita. Em cada dor, em cada angústia, em cada ansiedade, o medo básico é à morte. Está assustado, tremendo. Pode que não seja consciente disso, mas se penetrar em seu interior encontrará que há um tremor a cada momento porque vais morrer.

Pode que crie muitas seguranças, pode que crie uma fortaleza a seu redor, mas nada servirá. Nada servirá! ¡El pó ao pó! vais voltar a cair. observaste ou meditaste alguma vez sobre o fato de que quando está andando por um caminho o pó se pega a seus sapatos? Pode que o pó tenha sido o corpo de um Napoleón, de um Alejandro. Em alguma parte, Alejandro agora só é pó, e o pó que se pega a seus sapatos pode ter sido uma vez o corpo do Alejandro.

O mesmo vai acontecer contigo. Agora está aqui, e no momento seguinte não estará; o mesmo vai acontecer contigo! cedo ou tarde, o pó voltará para pó, a onda desaparecerá. O medo se apodera de ti. Imagine a ti mesmo como o pó que se pega ao sapato de alguém, ou imagina algum oleiro fazendo uma vasilha de barro contigo, com seu corpo, ou o corpo de seu amado, ou imagine a ti mesmo entrando em um verme ou te convertendo em uma árvore. Mas isto está acontecendo. Tudo é uma forma e a forma tem que morrer. Só o sem forma é eterno. Se te aferrar à forma, se te identificar com a forma, se considerar a ti mesmo a forma de uma onda, está te colocando em problemas. É o oceano, não a onda.

Esta meditação pode ajudar; pode te produzir uma metamorfose, pode converter-se em uma mutação. Mas permite que se expanda por toda *sua* vida. Quando estiver respirando, pensa;

quando estiver comendo, pensa; quando estiver andando, pensa. Pensa duas coisas: que a forma sempre é a onda e o sem forma sempre é o oceano. O sem forma não tem morte; a forma é mortal. E não é que vás morrer algum dia, mas sim está morrendo todos os dias. A infância morre e nasce a juventude; logo a juventude morre e nasce a velhice; logo a velhice morre e a forma desaparece.

A cada momento está morrendo a outra coisa; outra coisa nasce. Seu primeiro dia de nascimento não é só o primeiro dia de seu nascimento; simplesmente forma parte de muitos mais nascimentos por vir. E, sua morte desta vida não é a primeira morte; é só a morte desta vida. morreste antes. A cada momento algo está morrendo e outra coisa nasce. Uma parte de ti morre; outra parte nasce.

Os fisiologistas dizem que em um prazo de sete anos não fica nada velho em seu corpo; tudo troca: cada célula. Se for viver setenta anos, seu corpo é renovado uma e outra vez, dez vezes. Cada sete anos tem um corpo novo. Não de *répente*, mas a cada momento algo está trocando.

É uma onda, e tampouco isso é substancial; está trocando a cada momento. E uma onda não pode ser estática; uma onda tem que ser cambiante, uma onda tem que estar continuamente em movimento. Não pode haver um fenômeno como uma onda imóvel. Como vai haver o? Uma onda imóvel não tem sentido. Há movimento, processo; é um processo, um movimento. Se te identificar com este movimento e processo e pensa que está confinado entre o nascimento e a morte, será desventurado. Então está tomando a aparência por realidade. Isto é o que Shankara chama *maia*: ilusão. O oceano é o *Brahma*, o oceano é a verdade.

Assim te considere uma onda, ou um contínuo de ondas que se elevam e caem, e sei só um observador disto. Não pode fazer nada. Estas ondas desaparecerão. O que apareceu terá que desaparecer; não se pode fazer nada a respeito. Todo esforço é absolutamente inútil. Só se pode fazer uma coisa, e é ser um observador desta forma de onda. Uma vez que te volte um observador, de repente tomará consciencia de algo que está além da onda, que transcende a onda, que está na onda e também fora da onda, que forma a onda e ainda vai mais à frente, que é o oceano.

Assim como as ondas chegam com a água e as chamas com o fogo, assim o universal ondeia conosco. O universal ondeia conosco. Você não é; o universal é: e está ondeando por meio de ti. Sente-o, contempla-o, medita sobre isso. Deixa que te aconteça de muitíssimas maneiras.

Falei-lhes que a respiração. Surge em ti um desejo sexual: sente-o..., não como seu desejo, a não ser simplesmente como o oceano ondeando em ti, como a vida palpitando em ti, como a vida tendo uma onda em ti. Une-te em um ato de amor: não pense nisso como em duas ondas que se juntam, não pense nisso como em dois indivíduos que se juntam. Mas bem, pensa nisso como em dois indivíduos que se fundem. Já não há dois indivíduos. As ondas desapareceram; só permaneceu o oceano. Então o ato sexual se volta uma meditação. Algo que te aconteça, não a sinta como que te está acontecendo a ti, mas sim como que lhe está acontecendo ao cosmos. Você é só uma parte dele: só uma onda na superfície. Déjase-lo todo ao universo.

Dogen, um professor Zen, estava acostumado a dizer...; quando tinha fome dizia: «Parece que o universal tem fome através de mim». Quando sentia sede dizia: «A existência tem sede dentro de mim». A isto é ao que te levará esta meditação. Então todo se dispersa de seu ego e se volta parte do universo. Então tudo o que acontece lhe acontece à existência mesma; você já não está aqui. Então não pecou, então não há responsabilidade.

Não quero dizer que te voltará irresponsável; não quero dizer que te voltará um pecador. O pecado será impossível porque o pecado só pode acontecer em torno de um ego. Não haverá *cabeça de gadoponsabilidad* porque o pecado só pode acontecer em torno de um ego. Não haverá responsabilidade porque já não pode ser irresponsável. Só existe você, assim com quem pode ser irresponsável? E agora, se vir alguém morrendo, sentirá que está morrendo com ele, dentro dele. O universo está morrendo e formas parte dele. E se vir alguma flor florescendo, florescerá com

ela. O universo inteiro se voltará você agora. Estar em semelhante afinidade e harmonia profunda é estar *em samadhi*.

A meditação é o caminho, e esta harmonia da unidade, esta sensação de unidade contudo, é o fim, é a meta. ¡Pruébalo! Recorda o oceano e esquece a onda. E sempre que te lembre da onda e comece a te comportar como a onda, recorda: está fazendo algo errôneo e criará desdita devido a isso.

Não há nenhum Deus que te esteja castigando.

Sempre que cai presa de alguma ilusão, você castiga a ti mesmo. A lei, o *dharma*, o *Tao* está aí. Se for em harmonia com ele, sente-se ditoso. Se for contra ele, sente que é desventurado. Não há ninguém sentado nos céus para te castigar. Não há nenhum registro de seus pecados; não há necessidade disso. É como a gravidade. Se caminhar corretamente, a gravidade é uma ajuda. Não pode caminhar sem ela. Se caminhar erroneamente, cairá-te; pode que te fracture um osso. Mas ninguém te está castigando; é só a lei, a gravidade: a gravidade impessoal.

Se caminhar erroneamente e te cai, fraturará-te um osso. Se caminhar corretamente, usa a gravidade. A energia pode usar-se errônea ou corretamente. Quando sente a ti mesmo como uma onda, está contra a lei universal, está contra a realidade. Então criará desdita para ti mesmo. Isto é o que significa a lei do *carma*. Não há nenhum dictaminador da lei; Deus não é um juiz. Ser um juiz é feio, e se Deus fora um juiz, estaria completamente aborrecido, ou já teria se tornado louco. Não é um juiz, não é um controlador, não é um legislador. O universo tem suas próprias leis, e a lei básica é que ser real é ser ditoso, ser irreal é ser desventurado.

62 Usa a mente como a porta à meditação

Segunda técnica: *Em qualquer lugar que sua mente esteja vagando, interna ou externamente, neste mesmo lugar, isto.*

Esta mente é a porta: esta mente mesma. Em qualquer lugar que esteja vagando, independentemente do que esteja pensando, contemplando, sonhando, esta mente mesma, este mesmo momento, é a porta. Este é um método muito revolucionário, porque nunca pensamos que a mente corrente é a porta. Pensamos que alguma supermente -um Buda, um Jesus- pode entrar, que eles têm uma mente sobre-humana. Esta mesma mente que tem -esta mente que segue sonhando e imaginando pensamentos relevantes ou irrelevantes, que está infestada de feios desejos, paixões, ira, avareza, tudo o que está condenado, que está aí além de seu controle, atirando de ti para aqui e para lá, te empurrando para aqui e para lá, um manicômio constante-, esta mente mesma diz este sutra, é a porta. *Em qualquer lugar que sua mente esteja vagando* -em qualquer lugar, recorda; o objeto não é relevante-, em qualquer lugar que sua mente esteja vagando, *interna ou externamente, neste mesmo lugar, isto.*

Terá que compreender muitas coisas. Uma: a mente corrente não é tão corrente como pensamos. A mente corrente não está desligada da mente universal: forma parte dela. Suas raízes vão até o centro mesmo da existência; do contrário não pode existir. Inclusive um pecador está enraizado no divino; do contrário não pode existir. Inclusive se existir o diabo, não pode existir sem apoio divino.

A existência mesma é só possível devido ao enraizamiento no ser. Sua mente está sonhando, imaginando, vagando, tensa, angustiada, sofrendo. Como quero que se mova e em qualquer lugar que vá, permanece enraizada na totalidade. Do contrário não é possível. Não pode te afastar da existência; isso é impossível. Neste mesmo momento está enraizado nela.

De modo que o que terá que fazer? Se neste mesmo momento estamos enraizados nela, então à mente egoísta parecerá que não terá que fazer nada. Já somos o divino, assim para que tanto animação? Está enraizado no divino, mas não é consciente disso. Quando a mente está vagando;

há duas coisas: a mente e a vagabundagem, os objetos na mente e a mente mesma, nuvens vagando pelo céu e o céu. Há duas coisas: as nuvens e o céu.

Às vezes pode acontecer, acontece, que há tantas nuvens que o céu desaparece, não pode vê-lo. Mas inclusive se não poder vê-lo não desapareceu; não pode desaparecer. Não há maneira de fazer que o céu desapareça. Está aí; oculto ou não oculto, visível ou invisível, está aí.

Mas também há nuvens. Se puser a atenção nas nuvens, o céu desapareceu. Se puser a atenção no céu, as nuvens são só acidentais, vêm e vão. Não precisa preocupar-se muito por elas. Vêm e se vão. estiveram vindo, estiveram indo-se. Não destruíram nem sequer um centímetro do céu, não sujaram o céu; nem sequer o hão meio doido. O céu permanece virgem.

Quando sua mente está vagando, há duas coisas: alguém é as nuvens, os pensamentos, os objetos, imagens, e a outra é a consciencia, a mente mesma. Se dispostas muita atenção às nuvens, aos objetos, pensamentos, imagens, esqueceste-te que céu. Esqueceste-te que anfitrião; interessaste-te muito pelo hóspede. Esses pensamentos, imagens, vagabundeia são só hóspedes. Se focar a atenção nos hóspedes, se esquece de seu próprio ser. Troca o enfoque dos hóspedes ao anfitrião, das nuvens ao céu. Faz-o virtualmente.

Surge um desejo sexual: isto é uma nuvem. Ou surge a avareza de ter uma casa maior: isto é uma nuvem. Pode te obcecar tanto com ela que se esqueça completamente da quem lhe surgiu, a quem lhe aconteceu. Quem está detrás dela? Em que céu se está movendo esta nuvem? Recorda esse céu, e de repente a nuvem desaparece. Só necessita uma mudança de enfoque do objeto ao sujeito, do externo ao interno, da nuvem ao céu, do hóspede ao anfitrião..., só uma mudança de enfoque.

Lin Chi, um professor Zen, estava falando. Alguém disse do auditório: «me responda só a uma pergunta: Quem sou?» .

Lin Chi deixou de falar. Todo mundo estava atento. Que resposta ia dar? Mas não respondeu. Desceu de sua cadeira, caminhou, aproximou-se do homem. Todo o auditório ficou atento, alerta. Nem sequer respiravam. O que ia fazer? Deveria ter respondido da cadeira; isto não era necessário. O homem se assustou, e Lin Chi se aproximou dele com seus olhos penetrantes. Agarrou ao homem pelo pescoço, deu-lhe uma sacudida e lhe disse: «Fecha os olhos! E recorda quem está fazendo, esta pergunta: "Quem sou?"». O homem fechou os olhos... assustado, é obvio. Entrou em si mesmo para procurar quem tinha feito esta pergunta, e não retornava .

O público esperou e esperou e esperou. Seu rosto se voltou silencioso, acalmado, cometido. Então Lin Chi teve que sacudi-lo de novo. «Agora sal e lhe diga a todo mundo: "Quem sou?"».

O homem pôs-se a rir e disse: «Que forma mais milagrosa de responder algo! Mas se alguém me pergunta isso agora, farei o mesmo. Não posso responder».

Era só uma mudança de enfoque. Faz a pergunta: «Quem sou?», e sua mente está enfocada na pergunta, e a resposta está oculta justo detrás da pergunta em quem a faz. Troca o enfoque; volta para ti mesmo.

Este sutra diz: *Em qualquer lugar que sua mente esteja vagando, interna ou externamente, neste mesmo lugar, isto.* Vê dos objetos à mente mesma, e já não é uma mente corrente. É corrente devido aos objetos. de repente te volta um buda você mesmo. Já é um buda, só que está afligido por muitas nuvens. E não só está afligido; está te aferrando a suas nuvens, não deixará que se vão. Pensa que as nuvens são de sua propriedade. Pensa que quantas mais tenha, melhor: é mais rico. E todo seu céu, seu espaço interno, está oculto. Em certo modo, desapareceu entre as nuvens e as nuvens se tornaram sua vida. A vida das nuvens é *sansara*: o mundo.

Isto pode acontecer inclusive em um só momento, esta mudança de enfoque..., e sempre acontece de repente. Não quero dizer que não precise fazer nada e que acontecerá de repente; terá que fazer muito. Mas nunca acontecerá gradualmente. Terá que fazer e fazer e fazer, e um dia, de repente, chega um momento em que está na temperatura correta para a evaporação. de repente

não há água; evaporou-se. de repente não está no objeto. Seus olhos não estão enfocados nas nuvens; de repente se não voltado para dentro, ao espaço interno.

Nunca acontece gradualmente que uma parte de seus olhos haja tornado para dentro e uma parte esteja com as nuvens externas, nem acontece em porcentagens, que agora te tornaste dez por cento interno e noventa por cento externo, agora vinte por cento interno e oitenta por cento externo, não! Quando acontece, acontece aos cem por cem, porque não pode dividir seu enfoque. Ou vê os objetos ou te vê ti mesmo; ou o mundo ou o Brahma. Pode voltar para mundo, trocar de novo de enfoque; você tem o controle. Em realidade, só então tem o controle: quando pode trocar seu enfoque sempre que quer.

Recordo a Marpa, um místico tibetano. Quando o alcançou -quando se fez um buda, quando voltou para dentro, quando chegou a achar o espaço interno, o infinito- alguém lhe perguntou: «Marpa, como está agora?».

A resposta da Marpa é excepcional, inesperada. Nenhum buda respondeu que essa forma. Marpa disse: «Tão desventurado como antes».

O homem estava desconcertado. Disse: «Tão desventurado como antes?».

Mas Marpa riu. Disse: «Sim, mas com uma diferença, e a diferença é que agora a desdita é voluntária. Às vezes, para provar um pouco o mundo, vou para fora, mas agora eu tenho o controle. Em qualquer momento posso ir para dentro. E é bom mover-se nas polaridades. Assim a gente permanece vivo. Posso me mover!». Marpa disse: «Agora me posso mover. Às vezes entro nas desditas, mas agora as desditas não são algo que me acontece. Eu lhes aconteço e permaneço não perturbado». É obvio, quando te move voluntariamente, permanece não perturbado.

Uma vez que sabe trocar seu enfoque para dentro, pode voltar para mundo. Todo buda voltou para mundo. Enfoca de novo, mas agora o homem interno tem uma qualidade diferente. Sabe que isto é seu enfoque. Estas nuvens podem mover-se. Estas nuvens não têm o controle; não podem te dominar. Deixa-as que estejam, e é belo. Às vezes, quando o céu está cheio de nuvens, é belo; o movimento das nuvens é belo. Se o céu segue sendo ele mesmo, pode-se deixar que se movam as nuvens. O problema só surge quando o céu se esquece a si mesmo e só há nuvens. Então todo se volta feio porque se perdeu a liberdade.

Este sutra é belo. *Em qualquer lugar que sua mente esteja vagando, interna ou externamente, neste mesmo lugar, isto.* Este sutra foi usado profundamente na tradição Zen: O Zen diz que sua mente corrente é a mente búdica. Comendo, é um buda; dormindo, é um buda; levando água do poço, é um buda. É-o! Levando água do poço, comendo sua comida, jogado na cama, é um buda. Inconcebível! Parece assombroso, mas é a verdade.

Se quando está levando água está simplesmente levando a água, se não criar nenhum problema com isso e simplesmente leva água, se sua mente estiver sem nuvens e o céu vazio, se estiver simplesmente levando água, então é um buda. Ao comer, simplesmente come sem fazer nada mais. Quando estamos comendo estamos fazendo milhares e milhares de coisas. Pode que a mente não esteja nisso absolutamente. Pode que seu corpo esteja comendo como um robô; pode que sua mente esteja em outro sítio.

Faz uns poucos dias estive aqui um estudante universitário. Seus exames se estão aproximando, assim veio a me perguntar: «Estou muito confuso, e o problema é este: apaixonei-me por uma garota. Quando estou com a garota, penso em meus exames, e quando estudo penso só em minha garota. Assim que o que fazer? Quando estou lendo, estudando, não estou nisso, estou com minha garota em minha imaginação. E quando estou com minha garota, nunca estou com ela; estou pensando em meus problemas, em meus exames, que se estão aproximando. De modo que todo se tornou uma confusão».

Assim é como todo mundo se tornou uma confusão, não só esse menino. Enquanto está no escritório pensa em sua casa; enquanto está em casa está no escritório, e não pode fazer, um pouco tão mágico. Quando está em casa só pode estar em casa, não pode estar no escritório. E se

estiver no escritório, não está cordato, está louco. Então todo se mete em todo o resto. Então nada é claro. E esta mente é um problema.

Enquanto esteja tirando água de um poço, levando água de um poço, se simplesmente está fazendo este simples ato, é um buda. Assim é que muitas vezes, se for a professores Zen e os perguntas: «O que fazem *vós*? Qual é seu *sadhana*? Qual é sua meditação?», dirão: «Quando temos sonho, dormimos. Quando temos fome, comemos. E isso é tudo; não há outro *sadhana*». Mas isto é muito árduo. Parece simples: se ao comer pode só comer; se ao estar sentado pode simplesmente estar sentado, sem fazer nada mais; se pode permanecer com o momento e não ir dele; se pode estar fundido com o momento sem futuro, sem passado; se este momento de agora é a única existência..., então é um buda; esta mente mesma se volta uma mente búdica.

Quando sua mente vague, não trate de pará-la. Mas bem toma consciencia do céu. Quando a mente vague, não tente pará-la, não tente trazê-la a algum ponto, não tente trazê-la ao mesmo ponto, a alguma concentração, não! Deixa que vague, mas não Prestes muita atenção à vagabundagem: porque estando a favor ou em contra, segue comprometido na vagabundagem.

Recorda o céu, permite a vagabundagem, e simplesmente dava: «Muito bem, há tráfico na estrada. Há muita gente indo daqui para lá. O mesmo tráfico tem lugar na mente. Eu sou só o céu, não a nuvem». Sente-o, recorda-o, e permanece com isso. cedo ou tarde notará que as nuvens estão indo cada vez mais devagar e há espaços maiores entre as nuvens. Não são tão escuras, tão densas. A velocidade diminuiu, e podem ver-se intervalos, e se pode olhar o céu. Segue sentindo-se a ti mesmo como o céu, e não as nuvens. cedo ou tarde, algum dia, em algum momento apropriado em que seu enfoque foi realmente para dentro, as nuvens, terão desaparecido e é o céu, o céu sempre puro, o céu sempre virgem.

Uma vez que conhece esta virgindade, pode voltar para as nuvens, ao mundo das nuvens. Então esse mundo tem sua própria beleza. Pode te mover nele, mas agora você é o chefe, você tem o controle. O mundo não é mau; o mundo como chefe é o problema. Sendo você o chefe, pode te mover nele. Então o mundo tem uma beleza própria. É belo, é precioso, mas precisa conhecer essa beleza e esse encanto como chefe em seu interior.

63 Sei consciente de quem está sentindo.

Terceira técnica: *Quando estiver lucidamente consciente através de algum sentido específico, mantem na consciencia.*

Vê através de seus olhos. Recorda: vê *através de* seus olhos. Os olhos não podem ver; você vê através de deus. que vê está oculto detrás; os olhos são só a abertura, as janelas. Mas seguimos pensando que vemos com os olhos; seguimos pensando que ouvimos com os ouvidos. Ninguém ouviu nunca com os ouvidos. Ouve *através dos ouvidos*, não com os ouvidos. que ouça está oculto detrás. Os ouvidos são só órgãos receptivos.

Toco-te, dou-te uma palmada carinhosa, um apertão de mãos. A mão não te está tocando, eu te estou tocando, através da mão. A mão é só instrumental, de modo que pode haver dois tipos de contato: quando te toco realmente e quando evito o contato. Posso não estar em minha mão, posso me haver retirado. isto prova, e terá uma sensação diferente, distante. Toca a alguém com a mão e te retire. Há uma mão morta, não você. E se o outro é sensível, sentirá uma mão morta. Sentirá-se insultado. Está enganando; está só mostrando que está tocando, e não está tocando.

As mulheres são muito sensíveis a isto; não pode as enganar. Têm uma sensibilidade maior ao tato, ao contato corporal, de modo que sabem. Pode que o marido esteja falando de coisas bonitas. Pode que tenha comprado flores e pode que esteja dizendo: «Amo-te», mas seu tato mostrará que não está aí. E as mulheres têm uma sensação intuitiva de quando está com elas e quando não está com elas. É difícil as enganar, a não ser que seja um professor. A não ser que

seja um professor, dono e senhor de ti mesmo, não pode as enganar. Mas um professor não querará ser um marido; essa é a dificuldade.

Tudo o que diga será falso; seu tato o demonstrará. Os meninos são muito sensíveis, não pode enganá-los. Pode acariciá-los, mas sabem que é uma carícia morta. Se sua mão não for uma energia que flui, uma energia amorosa, notam-no. Então é como se se estivesse usando uma coisa morta. Quando está presente em sua mão em sua totalidade, quando *você* foste, quando seu centro de ser foi à mão, quando sua alma está aí, então o tato tem uma qualidade diferente.

Este sutra diz que os sentidos são só portas, estações receptoras, veículos, instrumentos, receptores. Você está oculto detrás. *Quando estiver lucidamente: consciente através de algum sentido específico, mantem na consciencia.* Quando estiver escutando música, não se esqueça a ti mesmo no ouvido, não perca a ti mesmo no ouvido. Recorda a consciencia que está oculta detrás. Estate alerta! Enquanto esteja vendo alguém..., isto prova, pode prová-lo agora mesmo, me olhando a mim. O que está acontecendo? Pode me olhar com os olhos, e quando digo com os olhos quero dizer que não é consciente de que está oculto detrás dos olhos. Pode me olhar através dos olhos, e quando digo através dos olhos, então os olhos estão só entre você e eu. Você estas detrás dos olhos, olhando através dos olhos, igual a alguém olhe através de uma janela ou de óculos.

Viu a algum empregado em um banco olhando por cima de seus óculos? Os óculos se deslizaram por seu nariz, e ele olhe. me olhe da mesma forma, olhe para mim como se estivesse olhando de em cima de seus olhos, como se os olhos tivessem escorregado um pouco por seu nariz e você estivesse detrás me olhando. de repente notará uma mudança na qualidade. Seu enfoque troca; os olhos se voltam simplesmente portas. Isto se converte em uma meditação.

Quando estiver ouvindo, ouça através dos ouvidos e permanece consciente de seu centro interno. Quando estiver tocando, toca através da mão e recorda o ser interno que está oculto detrás. Desde qualquer sentido pode ter uma percepção do centro interno, e qualquer sentido vai ao centro interno. Tem que dar parte. Por isso, quando está me vendo e está me ouvindo, quando me vê através dos olhos e me ouve através dos sentidos, no fundo de ti sabe que está vendo o mesmo homem ao que também está ouvindo. Se tiver algum aroma corporal, seu nariz o cheirá.

Então três sentidos diferentes dão parte a um centro. Por isso pode coordenar. Do contrário será difícil: se só seus olhos virem e seus ouvidos ouvem, será difícil saber se está ouvindo o mesmo homem ao que está vendo ou são dois homens distintos, porque estes dois sentidos são diferentes e nunca se juntam. Seus olhos nunca souberam que seus ouvidos e seus ouvidos nunca ouviram a respeito de seus olhos. Não se conhecem, nunca se encontraram; nem sequer foram apresentados.

Assim que como se sintetiza tudo? Os ouvidos ouvem, as mãos tocam, o nariz cheira, e de repente em alguma parte dentro de ti sabe que é o mesmo homem ao que está ouvindo e vendo e tocando e cheirando. que sabe isto é distinto dos sentidos. Cada sentido informa a este que sabe, e neste que sabe, no centro, tudo entra, encaixa e se faz um. Isto é milagroso.

Sou um, fora de ti. Sou um! Meu corpo e a presença de meu corpo, meu aroma corporal, minha fala são um. Seus sentidos me dividirão. Seus ouvidos darão parte se disser algo, seu nariz dará parte de se houver algum aroma, seus olhos informarão de se posso ser visto e sou visível. Dividirão-me em partes. Mas de novo, em alguma parte dentro de ti, voltarei-me um. Onde me volto um dentro de ti é seu centro de ser. Isso é seu consciencia, e a esqueceste completamente. Este esquecimento é a ignorância, e a consciencia abrirá as portas do autoconocimiento. E não pode te conhecer ti mesmo de outra maneira.

Quando estiver lucidamente consciente através de algum sentido específico, mantem na consciencia. Permanece com a consciencia; mantem na consciencia; permanece alerta. É difícil ao princípio. Seguimos dormindo, e parece árduo olhar através dos olhos. É fácil olhar com os

olhos. Ao princípio sentirá certa tensão... se tráficos de olhar através dos olhos. Não só sentirá uma tensão; a pessoa a que olhe também sentirá uma tensão.

Se miras a alguém ele através dos olhos, parecerá-lhe que lhe está invadindo, que está fazendo algo descortês. Se miras através dos olhos, o outro tomará consciência de repente de que não te está comportando devidamente, porque seu olhar se voltará penetrante, seu olhar irá mais fundo. Se vier desde seu fundo, penetrará no fundo do outro. É por isso pelo que a sociedade tem uma segurança incorporada: não olhe muito profundamente a ninguém a menos que estejam apaixonados. Se estão apaixonados, podem lhes olhar profundamente; podem penetrar até o fundo mesmo, porque o outro não tem medo. O outro pode estar nu, totalmente nu, o outro pode estar vulnerável, o outro pode estar aberto a ti. Mas, normalmente, se não estarem apaixonados, não te permite ver diretamente, ver penetrantemente.

Na Índia, uma pessoa que olhe de semelhante forma, penetrantemente a alguém, é chamada um *luchcha*. *Luchcha* significa vidente. A palavra *luchcha* vem de *lachan*; *lachan* significa olhos, e *luchcha* significa alguém que se tornou olhos para contigo. Assim não o tente com alguém que não conheça; pensará que é um *luchcha*.

Primeiro prova com objetos: uma flor, uma árvore, as estrelas de noite. Eles não se sentirão invadidos e não lhes importará. Mas bem gostarão e se sentirão bem e apreciados. Primeiro prova com eles, logo com pessoas amorosas: sua mulher, seu filho. de vez em quando agarra a seu filho em seu regaço e lhe olhe através dos olhos, e o menino compreenderá. Compreenderá mais que ninguém, porque ele ainda não foi aleijado pela sociedade, ainda não foi pervertido, ainda é natural. Sentirá amor profundo se lhe olhar através dos olhos; sentirá sua presença.

Olhe a seu amante ou amada, e só depois, com o tempo, quando for habituando a isso e te volte hábil, poderá olhar a qualquer: porque então ninguém será capaz de saber que alguém olhou tão profundamente.. É uma vez que tem esta arte de estar sempre alerta detrás dos sentidos, os sentidos não podem te enganar. Do contrário, os sentidos lhe enganam.

Em um mundo que é só uma aparência, enganaram-lhe para que te pareça real. Se pode olhar através dos sentidos e permanecer alerta, com o tempo o mundo te parecerá ilusório, como um sonho, e será capaz de penetrar na substância: sua substância mesma.

Essa substância é o Brahma.

Capítulo 40

A Iluminação Súbita e seus Obstáculos

Perguntas

Se a experiência autêntica for súbita, o que é o crescimento e a claridade gradual que sentimos?

O que acontece com os pólos opostos quando a gente está na consciência que observa?

Quando se revela a mente búdica no estado de consciência sem pensamentos?

Quais são as razões pelas que um não tem uma catarse explosiva ao fazer suas meditações?

Primeira pergunta:

Disse que alguém vê o mundo ou o mundo ou o Brahma, e que não é possível o aumento gradual de percepção do Brahma. Mas na experiência sentimos que conforme nos voltamos conscientes e mais silenciosos e sossegados, a percepção da presença divina se volta gradualmente mais e mais clara. O que é este crescimento e claridade gradual se a experiência autêntica alguma vez for gradual, a não ser súbita?

Este foi um problema muito antigo: É a iluminação súbita, ou gradual? Terá que compreender muitas coisas. Houve uma tradição que diz que a iluminação é gradual e que tudo se pode dividir em graus, tudo se pode dividir em passos... Que, como todo o resto, o conhecimento também pode ser dividido; pode-te ir voltando mais e mais sábio, pode-te ir iluminando cada vez mais. Isto foi amplamente aceito porque a mente humana não pode conceber nada repentino. A mente quer dividir, analisar. A mente é um divisor. A mente pode entender os graus, mas o súbito é não-mental: além da mente.

Se te disser que é ignorante e que gradualmente irá fazendo sábio, isto é compreensível, pode-o compreender. Se te disser: «Não, não há crescimento gradual. Ou é ignorante ou te ilumina, há um salto súbito», então surge a pergunta de *como* iluminar-se. Se não existisse o gradual, não haveria progresso. Se não houvesse nenhum grau de crescimento, nenhum grau, então não poderia fazer progressos, não poderia prosseguir. De onde começar? Em uma explosão súbita, o princípio e o final são o mesmo. Não há intervalo entre o princípio e o final, assim de onde começar? O começo é o fim.

volta-se uma adivinhação para a mente, volta-se um *koan*. Mas a iluminação repentina parece impossível. Não é que seja impossível, mas a mente não pode concebê-la. E, recorda, como vai a mente a conceber a iluminação? Não pode. Foi amplamente aceito que esta explosão interna é também um crescimento gradual. Inclusive muitas pessoas iluminadas concederam isso a suas mentes, e hão dito: «Sim, há crescimento gradual».

Não é que o haja. Hão-o dito e aceito sua atitude, sua forma de percepção. Tiveram uma compaixão profunda por ti. Sabem que se começar a pensar que é gradual, o começo será bom, mas não haverá crescimento gradual. Mas se começar, se segue buscando-o, algum dia te acontecerá o súbito. E se se diz que a iluminação só é repentina e não é possível nenhum crescimento gradual, nem sequer vais começar e nunca acontecerá. Muitas pessoas iluminadas hão dito que a iluminação é algo gradual, só para te ajudar, só para te persuadir a começar.

Algo é possível mediante o processo gradual, mas não a iluminação: não a iluminação, outra coisa. E essa outra coisa *se* volta útil. Por exemplo, se está tratando de evaporar água, esquentando-a chegará súbitamente a evaporação. Em certo ponto, aos cem graus, a evaporação começará..., súbitamente! Não haverá crescimento gradual entre a água e o vapor. Não pode dividir; não pode dizer que esta água é um pouco vapor e um pouco água. Ou é água ou é todo vapor. De repente a água salta ao estado de vapor. Há um salto..., não um crescimento gradual. Mas esquentando-a está dando calor à água gradualmente. Está ajudando-a a alcançar o ponto dos cem graus, o ponto de evaporação. Isto é um crescimento natural. Até o ponto de evaporação, a água crescerá no sentido de estar cada vez mais quente. Logo a evaporação acontecerá súbitamente.

De modo que houve professores que eram sábios, compassivos, que usaram a linguagem da mente humana que pode compreender, te dizendo: «Sim, há um crescimento gradual». Te dá valor e confiança e esperança, e uma possibilidade de que te possa acontecer também a ti: não pode alcançá-lo em uma explosão repentina, mas pouco a pouco, passo a passo, com suas limitações, com suas debilidades, pode crescer até isso. Pode que leve muitas vidas, mas ainda há esperança. Simplesmente te esquentará com todos seus esforços.

O segundo que terá que recordar: inclusive a água quente é ainda água. De modo que inclusive se te voltar mais claro em sua mente, mais puro em suas percepções, mais moral, mais centrado, ainda é um homem, não um buda, não um iluminado. Volta-te mais silencioso, mais cometido, acalmado.

Sente uma profunda sorte, mas ainda é um homem, e em realidade seus estados de ânimo são negativos, não positivos.

Sente-se acalmado porque agora está menos tenso. Sente-se ditoso porque agora te está aferrando menos a suas desditas; não as está criando. Sente-se dono de ti. Não é porque tenha chegado a realizar a unidade, a não ser só porque agora está menos dividido. Recorda isto: seu crescimento é negativo. É só água quente. Existe a possibilidade de que em qualquer momento chegue ao ponto em que acontece a evaporação. Quando acontecer, não sentirá calma, nem sequer se sentirá ditoso, não se sentirá silencioso, porque estes atributos são relativos a seus opostos. Quando está tenso, pode sentir calma. Quando sente ruído, pode sentir silêncio. Quando está dividido, fragmentado, pode sentir unidade. Quando está sofrendo, angustiado, pode sentir sorte.

Por isso Buda se manteve em silêncio: porque a linguagem já não pode expressar o que está além das polaridades. Buda não pode dizer: «Agora estou cheio de sorte», porque inclusive essa sensação de que «agora estou cheio de sorte» só é possível com um fundo de sofrimento e angústia. Só pode sentir a saúde com um fundo de enfermidade e mal-estar; só pode sentir a vida com um fundo de morte. Buda não pode dizer: «Agora sou imortal», porque a morte desapareceu tão completamente que não se pode sentir a imortalidade.

Se a desdita tiver desaparecido tão completamente, como te vais sentir ditoso? Se o ruído e a angústia são absolutamente inexistentes, como vais sentir o silêncio? Todas estas experiências, sensações, estão relacionadas com seus opostos. Sem seus opostos não se podem sentir. Se a escuridão desaparecer completamente, como vais sentir a luz? É impossível.

Buda não pode dizer: «Tornei-me luz!». Não pode dizer: «Agora estou cheio de luz». Se disser semelhantes costure, diremos que ainda não é um buda. Não pode dizer semelhantes costure. A escuridão deve estar aí se quer sentir a luz; a morte deve estar aí se quer sentir a imortalidade. Não pode evitar o oposto. É uma necessidade básica para que exista qualquer experiência. Assim que o que é a experiência da Buda? Algo que sabemos; não é isso. Não é nem negativa nem positiva, nem isto nem aquilo. E algo que possa ser expressa; não é isso.

É por isso pelo que Lao Tsé insiste tanto em que a verdade não se pode dizer, e no momento em que a diz a falsificaste. Já não é verdade.

A verdade não pode dizer-se devido a isto: não pode ser dividida em pólos opostos, e a linguagem só tem sentido com pólos opostos. De outra forma, a linguagem se volta sem sentido. Sem o contrário, a linguagem perde significado.

De modo que há uma tradição que diz que a iluminação é gradual, mas essa tradição não é realmente a verdade. É só uma verdade a meias dita com compaixão para as mentes humanas. A iluminação é súbita, e não pode ser de outra maneira. É um salto! É uma discontinuidad de seu passado! Tenta compreender: se algo for gradual, o passado segue permanecendo nisso. Se algo for gradual, então há uma continuidade. Não há fissura. Se da ignorância ao conhecimento há crescimento gradual, a ignorância não pode desaparecer completamente. Permanecerá, continuará, porque não houve discontinuidad, não houve fissura. De modo que pode que a ignorância se volte muito polida, pode que a ignorância se volte mais erudita. Pode que a ignorância pareça sábia, mas está aí. quanto mais polida, mais perigosa é, é obvio. quanto mais erudita é, mais ardiloso é um e mais capaz de enganar-se a si mesmo.

A iluminação e a ignorância estão absolutamente separadas, são absolutamente descontínuas. É necessário um salto..., um salto no que o passado se dissolva completamente. O velho se foi; já não existe, e apareceu o novo, que nunca antes tinha existido.

conta-se que Buda disse: «Não sou o que estava procurando. que apareceu agora nunca antes existiu». Isto parece absurdo, ilógico, mas é assim. É assim! Buda diz: «Não sou o mesmo que procurava; não sou o mesmo que desejava a iluminação; não sou o que era ignorante. O homem de antes está completamente morto. Sou um homem novo. Nunca existi nesse homem de antes. houve uma fissura. O homem de antes morreu e nasceu o novo».

Para a mente é difícil conceber isto. Como vais poder concebê-lo? Como vais poder conceber uma fissura? Algo deve continuar. Como vai desaparecer completamente algo e aparecer algo novo? Era absurdo para as mentes lógicas, era absurdo para as mentes científicas faz só duas décadas. Mas agora, para a ciência, não é absurdo. Agora dizem que no profundo do átomo os elétrons aparecem e desaparecem, e dão saltos. De um ponto, o elétron dá um salto a outro; entre os dois, não existe. Aparece no ponto A, logo desaparece e reaparece no ponto B, e nesse espaço já não existe. Não existe. volta-se absolutamente inexistente.

Se isto for assim, significa que a inexistência é também uma espécie de existência. É difícil de conceber, mas é assim: a inexistência é também um tipo de existência. É como se algo vai do visível ao invisível, como se algo vai da forma ao sem forma.

Quando Gautama Siddhartha, o homem de antes que morreu na Gautama o Buda, estava procurando, era uma forma visível. Quando aconteceu a iluminação, essa forma se dissolveu completamente no sem forma. Por um momento houve uma fissura; não havia ninguém. Logo, disse sem forma surgiu uma nova forma. Era Gautama o Buda. devido a que o corpo continua da mesma forma, pensamos que há uma continuidade, mas a realidade interna troca completamente. devido a que o corpo continua da mesma forma, dizemos «Gautama o Buda»: que «Gautama Siddhartha agora se tornou Gautama o acordado; tornou-se um buda». Mas Buda mesmo diz: «Não sou o mesmo que estava procurando. Sou alguém totalmente diferente».

É difícil para a mente conceber isto..., e para a mente muitas costure são difíceis, mas não podem ser negadas só porque sejam difíceis para a mente. A mente tem que render-se a essas impossibilidades que lhe resultam incompreensíveis. O sexo não pode render-se à mente; a mente tem que render-se ao sexo. Este é um dos fatos internos mais básicos: que a iluminação é um fenômeno descontínuo. O velho simplesmente desaparece e nasce o novo.

houve outra tradição, uma tradição posterior, dos que estiveram insistindo ao longo da história em que a iluminação é súbita: que não é gradual. Mas são muito poucos os que pertencem a ela. ajustam-se à verdade, mas têm que ser muito poucos porque não se podem ter seguidores se a iluminação súbita for a realidade. Simplesmente não pode entendê-lo, assim que como vais seguir o? À estrutura lógica resulta chocante e parece absurdo, impossível. Mas recorda uma coisa: então entra em esferas mais profundas. Já seja da matéria ou da mente, terá que encontrar muitas coisas que uma mente superficial não pode conceber.

Tertuliano, um dos mais insígnies místicos cristãos, há dito: «Acredito em Deus porque Deus é o maior absurdo. Acredito em Deus porque a mente não pode acreditar em Deus». É impossível acreditar em Deus; nenhuma prova, nenhum argumento, nenhuma lógica pode ajudar a acreditar em Deus. Tudo está contra ele, contra sua existência, mas Tertuliano diz: «Por isso acredito: porque só acreditando em um absurdo posso me afastar de minha mente».

Isto é belo. Se quer te afastar de sua mente, necessitará algo que sua mente não possa conceber. Se sua mente pode concebê-lo, absorverá-o em seu próprio sistema, e então não pode transcender sua mente. É por isso que toda religião insistiu em algum ponto que é absurdo. Nenhuma religião pode existir sem algum absurdo como uma de suas bases. Ante esse absurdo, ou te joga atrás e diz: «Não posso acreditar, assim que irei». Então segue sendo você. Ou dá um salto, volta-lhe as costas a sua mente. E a não ser que sua mente seja aniquilada, a iluminação não pode acontecer.

Sua mente é o problema, sua lógica é o problema, seus argumentos são o problema. Estão na superfície. Parecem verdadeiros, mas enganam. Não são verdadeiros. Por exemplo, olhe como

funciona a estrutura da mente. A mente o divide tudo em dois, e nada é divisível. A existência é indivisível; não pode dividi-la..., mas a mente segue dividindo-a. Diz que «isto» é a vida e «isto» é a morte. Qual é o fato real? O fato real é que ambas são o mesmo. Está vivo e morrendo neste mesmo momento; está as duas coisas. Mas bem, é as duas coisas: morte e vida.

A mente divide. Diz: «isto» é a morte e «isto» é a vida. Não só o divide; diz que ambas as coisas são opostas, inimizadas, e que a morte está tratando de destruir a vida. E parece correto: a mente está tratando de destruir a vida. Mas se aprofundar mais, mais que a mente, a morte não está tratando de destruir a vida! Não pode existir sem a morte. A morte te está ajudando a existir. A cada momento está te ajudando a existir. Se por um só momento a morte deixa de operar, morrerá.

A morte está em todo momento eliminando muitas partes de ti que deixaram que ser funcionais. Morrem muitas células; são retiradas pela morte. Quando são retiradas, nascem outras novas. Está crescendo: algo está morrendo e algo está nascendo continuamente. Em todo momento há morte e vida, e ambas estão funcionando. Na linguagem tenho que as chamar dois. Não são dois; são dois aspectos de um só fenômeno. A vida e a morte são uma; vista-muerte-a» é um processo. Mas a mente divide. Essa divisão nos parece correta, mas essa divisão é falsa.

Diz que «isto» é luz e «isso» é escuridão. Mas onde começa a escuridão e onde acaba a luz? Pode as delimitar? Não pode as delimitar. Em realidade, a brancura e a negrume são dois pólos de uma larga zona cinza, e essa zona cinza é a vida. Em um pólo aparece a negrume e em outro pólo aparece a brancura, mas a realidade é cinza, e esse cinza contém a ambas.

A mente divide e então tudo parece bem demarcado, claro. A vida é muito confusa; por isso a vida é um mistério. E devido a isto, a mente não pode compreender a vida. É útil criar conceitos bem demarcados. Pode pensar com facilidade, convenientemente, mas te perde a realidade mesma da vida. A vida é um mistério, e a mente lhe tira o mistério a tudo. Então tem fragmentos mortos, não a totalidade.

Com a mente não poderá conceber que a iluminação é súbita, que desaparecerá e haverá algo novo que nunca antes conheceste. Mas não trate de compreender por meio da mente. Mas bem, pratica algo que lhe quente mais e mais. Mas bem, trata de obter algum fogo que lhe quente mais e mais. E então, um dia de repente saberá que o velho desapareceu; a água já não está, isto é um novo fenômeno. Evaporaste-te, e tudo trocou totalmente.

A água sempre está fluindo para baixo, e depois da evaporação o novo fenômeno se eleva para cima. Toda a lei trocou. conheceste uma lei, a lei da gravidade do Newton, que diz que a Terra o atrai tudo para baixo. Mas a lei da gravidade é só uma lei. Há outra lei. Pode que não tenha ouvido falar dela, porque a ciência ainda tem que descobri-la, mas o ioga e o tantra a conheceram durante séculos. Chamam-na levitação. A gravidade é a atração para baixo e a levitação é a atração para cima.

A história de como tirou o chapéu a gravidade é bem conhecida. Newton estava sentado sob uma árvore, sob uma macieira, e então caiu uma maçã. devido a isto, começou a pensar, e sentiu que algo tira da maçã para baixo. O tantra e o ioga perguntam: «Como chegou acima a maçã para começar? Como?». Isso deve ser explicado primeiro: como a maçã alcançou a posição elevada, como a árvore está crescendo para cima. A maçã não existia; estava oculta em uma semente, e logo a maçã fez toda a viagem. Chegou à posição elevada e só então caiu. De modo que a gravidade é uma lei secundária. A levitação existiu antes. Algo atirava da maçã para cima. O que é isso?

Na vida podemos conhecer facilmente a gravidade porque todos somos atraídos para baixo. A água flui para baixo; está sob a lei da gravidade. Quando se evapora, de repente a lei também se evapora. Agora está sob o impedimento, vai para cima.

A ignorância está sob a lei da gravidade; sempre vai para baixo, e dá no mesmo o que faça. Tem que ir para baixo. Terá que ir para baixo em todos os aspectos, e a luta só não ajudará muito

a menos que entre em uma lei diferente: a lei da levitação. Isso é o *samadhi*: a porta da levitação. Uma vez que te evapora, uma vez que já não é água, tudo troca.

Não é que agora possa controlar; não há necessidade de controle: agora simplesmente não pode fluir para baixo. Igual a antes era impossível ir para cima, agora é impossível ir para baixo.

Não é que um buda tente ser não violento; não pode ser de outra forma. Não é que tente ser amoroso; não pode ser de outra forma. Tem que ser amoroso. Isso não é uma eleição, não é um esforço, não é uma virtude cultivada, é simplesmente que agora esta é a lei: vai para cima. O ódio está sob a lei da gravidade; o amor está sob a levitação.

Esta transformação súbita não significa que não tenha que fazer nada e que simplesmente tenha: que esperar a transformação repentina. Assim nunca chegará. Este é o enigma. Quando digo -ou o diz outro- que a iluminação é súbita, pensamos que se for repentina não se pode fazer nada, que simplesmente devemos esperar. Quando acontecer, acontecerá, assim que o que se pode fazer? Se for gradual, pode fazer algo.

Mas eu te digo que não é gradual, e, entretanto, pode fazer algo. E tem que fazer algo, mas esse algo não trará consigo a iluminação. Esse algo te aproximará do fenômeno da iluminação. Esse algo te liberará dos obstáculos para que aconteça o fenômeno da iluminação. De modo que a iluminação não pode ser um resultado de seus esforços; não o é. Por meio de seus esforços simplesmente te volta acessível à lei elevada da levitação. Sua disponibilidade chegará mediante seu esforço, não a iluminação. Abrirá-te, deixará de resistir, voltará-te cooperativo para que opere a lei elevada. E uma vez que é cooperativo e não resiste, a lei elevada começa a funcionar. Seus esforços farão que te entregue, seus esforços lhe farão mais receptivo.

É desta maneira: está sentado em sua habitação com as portas fechadas. O sol está fora, mas você está na escuridão. Não pode fazer nada para que o sol entre, mas se simplesmente abre as portas, sua habitação se volta acessível. Não pode fazer que entre o sol, mas pode impedir que o faça. Se abrir suas portas, o sol entrará, as ondas entrarão; a luz entrará na habitação. Você não está realmente trazendo a luz; simplesmente está retirando o obstáculo. A luz vem por si mesmo.

Compreende-o profundamente: não pode fazer nada para alcançar a iluminação, mas está fazendo muitas coisas para impedi-la: para impedir que chegue a ti. Está criando muitas barreiras, de modo que só pode fazer algo negativamente: pode tirar as barreiras, pode abrir as portas. No momento em que as portas estejam abertas, os raios entrarão, a luz te tocará e te transformará.

Todo esforço neste sentido é para destruir as barreiras, não para alcançar a iluminação. Todo esforço é negativo. É como uma medicina. A medicina não pode te dar saúde; só pode destruir suas enfermidades. Uma vez que as enfermidades não existem, a saúde acontece; volta-te acessível. Se houver enfermidades, a saúde não pode acontecer.

É por isso que a ciência médica, oriental ou ocidental, ainda não foi capaz de definir o que é a saúde. Podem definir cada enfermidade com exatidão -conhecem milhares e milhares de enfermidades e as definiram todas-, mas não podem definir o que é a saúde. E o mais que podem dizer é que quando não há enfermidade está são. Mas o que é a saúde? Algo que vai além da mente. É algo que existe: pode tê-la, pode senti-la, mas não pode defini-la.

conheceste a saúde, mas não pode defini-la: o que é? No momento em que trate de defini-la, terá que introduzir a enfermidade. Terá que dizer algo sobre a enfermidade, e terá que dizer: «A ausência de enfermidade é Isto saúde é ridículo. Para definir a saúde necessita a enfermidade? E a enfermidade tem qualidades definidas. A saúde também tem suas próprias qualidades, mas não são tão definidas porque são infinitas. Pode as sentir; quando a saúde está aí, sabe que está aí. Mas o que é? As enfermidades podem ser tratadas, destruídas. rompem-se as barreiras e entra a luz. O fenômeno da iluminação é similar. É uma saúde espiritual. A mente é uma enfermidade espiritual, e a meditação não é outra coisa que medicina.

diz-se que Buda disse: «Sou clínico, um *vaidya*: um médico. Não sou um professor e não vim a te dar doutrinas. Conheço certa medicina que pode curar suas enfermidades. E não pergunte a respeito da saúde. Toma o remédio, destrói a enfermidade, e saberá o que é a saúde. Não me pergunte sobre ela». Buda diz: «Não sou um metafísico, não sou um filósofo. Não estou interessado no que é Deus, no que é a alma, no que é *kaivalya*, a solidão, *moksha*, a liberação, e o *nirvana*. Não me interessa! Só me interessa o que é a enfermidade e como posso curá-la. Sou um médico». Seu enfoque é absolutamente científico. diagnosticou o dilema e a enfermidade humanos. Seu enfoque é absolutamente correto.

Destrói as barreiras. Quais são as barreiras? Pensar é a barreira básica. Quando pensa, cria-se uma barreira de pensamentos. cria-se um muro de pensamentos entre você e a realidade, e os pensamentos são mais densos que o que possa ser qualquer muro de pedra. E então há muitas capas de pensamentos. Não pode as transpassar e ver o que é o real. Segue pensando no que é o real e segue imaginando o que é o real, e o real está te esperando aqui e agora. Se te voltar acessível a isso, acontecerá-te. Segue pensando no que é o real, mas como vais pensar se não saber?

Não pode pensar em algo que não conhece; só pode pensar em algo que já conhece. Pensar é repetitivo, tautológico; nunca chega a nada novo e desconhecido. Por meio do pensamento nunca toca o desconhecido; só toca o conhecido, e não tem sentido porque já o conhece. Pode seguir sentindo-o uma e outra vez; pode que desfrute da sensação, mas não contribui nada novo.

Deixa de pensar. Dissolve o pensamento, e a barreira se rompe. Então suas portas estão abertas e pode entrar a luz. E uma vez que entra a luz, sabe que o velho já não existe.

Agora sabe que o que é é absolutamente novo. Nunca antes existiu, nunca o conheceste; mas pode inclusive que diga que é o mais antigo: sempre existiu, desconhecido para ti.

Pode usar ambas as expressões; significam o mesmo. Pode chamá-lo-o mais antigo: o *Brahma* que sempre tinha existido, e pode dizer que lhe esteve perdendo isso continuamente. Ou pode dizer que é o mais novo: que aconteceu só agora e nunca antes existiu. Isso também é correto, porque para ti isto é o novo. Se quer falar da verdade, terá que usar expressões paradoxais. Os Upanishads dizem: «Isto é o novo e isto é o velho. Isto é o mais antigo e isto é o mais novo. É o longínquo e o próximo». Mas então a linguagem se volta paradoxal, contraditório.

E você me pergunta: *O que é este crescimento e claridade gradual se a experiência autêntica alguma vez for gradual, a não ser súbita?* Esta claridade é da mente; esta claridade é de uma diminuição da enfermidade; esta claridade é da queda das barreiras. Se cair uma barreira está menos arrasado, seus olhos estão menos nebulosos. Se cair outra barreira, está ainda menos arrasado; seus olhos se voltam ainda mais claros. Mas esta claridade não é da iluminação; esta claridade é só uma diminuição da enfermidade, não da saúde. Quando desaparecem todas as barreiras, sua mente desaparece também com estas barreiras. Então não pode dizer: «Agora minha mente está clara; já não está». Então diz simplesmente: «Já não há mente».

Quando não há mente, então a claridade é da iluminação: Então a claridade é da iluminação!..., que é absolutamente diferente. Então se tem aberto outra dimensão. Mas terá que acontecer as claridades da mente. Recorda sempre que não importa o diáfana que se volte sua mente; segue sendo uma barreira. Não importa o transparente que se volte sua mente; inclusive se se volta um cristal transparente e pode ver o outro lado, segue sendo uma barreira e terá que rompê-la completamente. De modo que às vezes acontece que quando a gente está meditando se volta mais e mais claro, mais cordato, mais acalmado; sente-se o silêncio. Então um se aferra à meditação e pensa que tudo foi obtido. Os grandes professores sempre enfatizaram que chega um dia em que tem que descartar também sua meditação.

Contarei-te uma história..., uma história Zen.

Bokuju estava meditando, meditando muito profundamente, meditando com todo seu coração. Seu professor vinha todos os dias, e simplesmente ria e se ia. Bokuju se zangou. O professor não

dizia nada; só vinha e lhe olhava, ria e se ia. E Bokuju se sentia muito bem meditando. Sua meditação estava fazendo-se mais profunda, e necessitava que alguém o apreciasse. Estava esperando que o professor lhe desse uma palmada e lhe dissesse: «Bem, Bokuju. Fez-o muito bem». Mas o professor só ria. A risada lhe parecia insultante: como se Bokuju não estivesse progredindo; e sim estava progredindo. Conforme progrediu mais, a risada se voltou mais e mais insultante. Já não era possível tolerá-la.

Um dia chegou o professor, e Bokuju se estava sentindo absolutamente silencioso no que à mente resulta possível; não havia nenhum ruído dentro dele, nenhum pensamento. A mente estava absolutamente transparente; não se notava nenhuma barreira. Estava cheio de uma sutil e profunda felicidade, a alegria fervia por toda parte, estava em êxtase. Assim pensou: «Agora meu professor não rirá. Agora chegou o momento, e me dirá: "Agora, Bokuju, iluminaste-te"».

Esse dia chegou o professor; o professor veio com um tijolo na mão e começou a esfregar o tijolo na rocha em que Bokuju estava sentado. Ele estava muito silencioso, e o rozamento do tijolo criava ruído. zangou-se. Por fim não pôde agüentá-lo mais, e abriu os olhos e perguntou a seu professor: «O que está fazendo?».

O professor disse: «Estou tentando converter este tijolo em um espelho, e esfregando-o continuamente confio em que algum dia este tijolo se voltará um espelho».

Bokuju disse: «Está-te levando estupidamente. Esta pedra, este tijolo, não vai voltar se um espelho. Não importa quanto o esfregue, não vai voltar se um espelho».

O professor riu e disse: «Então, o que está fazendo? Esta mente nunca pode iluminar-se, e você segue esfregando-a e esfregando-a. Está polindo-a, e se sente tão bem que quando me rio sente molesto». E, de repente, quando o professor atirou o tijolo, Bokuju tomou consciencia. Quando o professor atirou seu tijolo, de repente sentiu que o professor tinha razão, e a mente se rompeu. A partir desse dia não houve mente e não houve meditação. iluminou-se.

O professor lhe disse: «Agora pode ir a qualquer parte. Vê e insígnia também a outros. Primeiro insígnia os meditação; logo insígnia os não-meditação. Primeiro insígnia os a esclarecer mente, porque só uma mente muito diáfana pode compreender que agora inclusive esta mente diáfana é uma barreira. Só uma mente profundamente meditativa pode compreender que agora inclusive a meditação tem que ser desprezada».

Não pode compreendê-lo agora mesmo. Krishnamurti segue dizendo que não há necessidade de nenhuma meditação, e tem razão. Mas está falando com as pessoas errôneas. Tem razão, não há necessidade de nenhuma meditação, mas está equivocado quanto a aqueles aos que lhes está dizendo isto. Os que nem sequer podem entender o que é a meditação, como vão compreender que não há necessidade de nenhuma meditação? Isto vai ser prejudicial para eles, porque se aferrarão a esta idéia. Parecerá-lhes que esta idéia é muito boa: não há necessidade de nenhuma meditação, assim «já estamos iluminados».

Escutando ao Krishnamurti, muitos sentem que já não há necessidade de meditação e que os que estão meditando são bobos. Pode que desperdicem toda sua vida devido a este pensamento, e este pensamento é correto. Chega um ponto em que a meditação tem que ser desprezada; chega um ponto em que a meditação se volta uma barreira. Mas espera a que chegue este ponto. Não pode desprezar algo que não tem. Krishnamurti diz: «Não há necessidade de meditação; não medite». Mas nunca meditaste, assim que como vais dizer: «não medite»?

Um rico pode renunciar a suas riquezas, não um pobre. Para renunciar, primeiro necessita algo ao que renunciar. Se meditar, pode renunciar a isso um dia..., e essa é a última renúncia, e a mais grandiosa. pode-se renunciar à riqueza; é fácil. pode-se renunciar à família; não é difícil. pode-se renunciar ao mundo inteiro, porque tudo é externo e externo e externo. O último é a meditação, a riqueza mais interna. E quando renuncia a ela, renunciaste a ti mesmo. Então não fica nenhum eu: nem sequer o *eu* que medita, o grande meditador. Inclusive essa imagem se

rompe. Tem cansado em um nada. Só nesta nada..., a discontinuidade. O velho desapareceu e o novo aconteceu. Volta-te acessível mediante a meditação.

Algo que sinta por meio da meditação, não pense que é a iluminação. São só vislumbres de uma diminuição da enfermidade, de uma dispersão da enfermidade. Sente-se bem. A enfermidade diminui, de modo que se sente relativamente são. A saúde real ainda não chegou, mas está mais são que antes e é bom estar mais são que antes.

Segunda pergunta:

Disse que a vida existe em pólos opostos como o amor e o ódio, a atração e a repulsão, a virtude e o vício, etc. Mas o que acontece com estes pólos opostos quando a gente está na consciencia que observa?

Não pergunte, espera a que aconteça, a ver o que acontece. Pode perguntar e se pode dar alguma resposta, mas essa resposta não pode voltar uma resposta autêntica para ti. E nunca te antecipe. Não pergunte o que acontece quando a gente morre. O que acontece? Algo que se diga carecerá de sentido porque ainda está vivo. O que acontece, quando alguém está morto? Terá que passar por isso. A não ser que esteja morto não pode sabê-lo. Algo que se diga pode ser creída por confiança, mas isto não tem sentido.

Mas bem pergunta *como* estar morto para poder saber o que ocorre. Ninguém mais pode *morrer* por ti; a experiência de ninguém mais pode ser uma experiência para ti. Terá que *morrer*. A morte não pode ser a experiência de outro para ti, tem que ser a tua própria. O caso é similar aqui. O que acontece quando as polaridades desaparecem? Em certo sentido, não acontece nada. O acontecer desaparece, porque tudo acontecer é polar. Quando tanto o amor como o ódio se dissolvem -e se *dissolvem*-, o que acontece? Quando ama, também odeia..., e odeia à mesma pessoa a que amas. O ódio está simplesmente oculto, e quando o ódio surge, o amor se esconde.

Jesus diz: «Ama a seus inimigos», e eu te digo que não pode fazer outra coisa. *Ama* a seus inimigos. Odeia-lhes tanto..., e sem amor é impossível. O amor é *só* o outro lado da moeda. E onde está a demarcação onde acaba o amor e começa o ódio? Há *só* um território cinza. Quando odeia a alguém e quando amas? Pode delimitá-lo? Amas e odeia à mesma pessoa; em qualquer momento o ódio pode voltar-se amor e o amor pode voltar-se ódio. Esta é a polaridade da mente, assim é como funciona a mente. Não se preocupe por isso. Se souber, nunca se preocupará. Se amas a alguém, sabe que haverá ódio. Se alguém te amar, esperará ambas as coisas: amor e ódio.

Mas o que acontece em uma consciencia búdica, quando tanto o amor como o ódio desaparecem? O que acontece? É difícil expressar o que acontece, mas tudo o que se percebeu em torno de Buda é mais *como* amor sem ódio. sentou-se em torno de Buda; não é que Buda o sinta desse *modo*. Buda já não pode sentir amor porque não pode sentir ódio. Não pode sentir amor, mas em torno dele todo mundo há sentido um profundo amor fluindo. Podemos descrevê-lo como amor sem ódio, mas então a qualidade é diferente.

Com nosso amor, o ódio está presente indevidamente. Colore-o, troca sua qualidade. O ódio lhe dá uma paixão ao amor, uma força, uma intensidade, uma qualidade enfocada, uma concentração, enquanto que o amor da Buda se volta um fenômeno disperso. Não há intensidade. Não pode te queimar, *só* pode te esquentar. Não é um fogo, a não ser um resplendor. Não é uma chama, mas sim é como a luz da manhã quando o Sol não saiu ainda e a noite desapareceu. É justo o momento do intervalo: luz sem fogo, sem chama.

Percebemo-lo como amor, e como o mais puro, porque não há ódio. Inclusive para perceber este tipo de amor tem que ser uma mente muito profundamente meditativa. Necessita uma mente

que possa meditar; do contrário um fenômeno tão delicado e difuso não será percebido. Tem que ser muito profundamente sensível.

Só pode sentir amor áspero, e essa grosseria a dá o ódio. Se alguém simplesmente amar sem nada de ódio, resultará-te difícil sentir seu amor. Terá que te desenvolver para te voltar mais transparente; delicado, sensível. Terá que te voltar como um instrumento musical muito sensível; só então virá às vezes a ti a brisa. E agora a brisa é tão não violenta que não te golpeará; será só um toque delicado. Se for muito, muito consciente, sentirá-o; do contrário lhe perderá isso.

Mas isto é o que nós sentimos em torno de Buda, não o que sente Buda. Buda não pode sentir amor ou ódio. Em realidade, os pólos opostos desaparecem, e permanece a simples presença. Buda é uma presença, não um estado de ânimo. Você é estados de ânimo, não uma presença. Às vezes é ódio, um estado de ânimo; às vezes é amor, outro estado de ânimo; às vezes é ira, outro estado de ânimo; às vezes é avareza, outro estado de ânimo. É estados de ânimo; nunca é uma presença pura, e seu consciencia segue sendo modificada por seus estados de ânimo. Cada estado de ânimo se volta o amo. Modifica a consciencia, mutila-a, troca-a, colore-a, deforma-a.

Um buda não tem estados de ânimo. Agora o ódio se foi, o amor se foi, a ira se foi, a avareza se foi..., e também a não-avareza, também a não-ira. desapareceram! Ambas desapareceram! Ele é uma simples presença. Se for sensível, sentirá o amor que flui dele, sentirá a compaixão. Se não ser sensível, se for áspero, se sua meditação não se desenvolveu, não o sentirá absolutamente. Haverá um buda entre vós, e nem sequer te dará conta de que está acontecendo um fenômeno: algo excepcional, algo que passa só uma vez em séculos. Não te dará conta!

Ou se for muito áspero, antimeditativo, inclusive te zangará sua presença. Como sua presença é sutil, pode inclusive que te volte violento devido a sua presença. Pode que sua presença te resulte perturbadora. Se for muito áspero, antimeditativo, fará-te inimigo de um buda, e ele não terá feito nada. Se estiver aberto, se for sensível, amará-lhe, e ele não terá feito nada. Recorda isto: quando te faz seu inimigo, é tua coisa; quando te faz seu amigo, é tua coisa. Um buda é uma simples presença; está disponível. Se te fizer seu inimigo, dá-lhe as costas. Simplesmente te perderá algo para o que pode que tenha que esperar durante vistas a que volte.

Ananda estava chorando o dia em que Gautama o Buda se estava morrendo, e Buda disse pela manhã: «Este é meu último dia. Agora vai se acabar o corpo». Ananda estava perto. Ele foi o primeiro a quem Buda disse: «Este é meu último dia, assim vete e lhes diga a todos que se tiverem algo que perguntar, podem perguntar».

Ananda começou a chorar e a soluçar, assim Buda disse: «por que está chorando? Por este corpo? estive ensinando e ensinando que este corpo é falso, já está morto... Ou está chorando por minha morte? Não chore, porque eu morri faz quarenta anos. Morri o dia em que me iluminei, de modo que só este corpo está desaparecendo agora. Não chore».

Ananda disse algo muito formoso. Disse: «Não estou chorando por seu corpo ou por ti, estou chorando por mim mesmo. Ainda não estou iluminado, e agora quantas vistas passarão antes de que um buda volte a estar acessível? E pode que não volte a ser capaz de te reconhecer.»

A não ser que te ilumine, sua claridade de mente pode empanar-se em qualquer momento. antes de te iluminar, pode voltar a cair uma e outra vez. Nada é seguro. Assim Ananda disse: «Estou chorando por mim mesmo. Ainda não estou iluminado, não alcancei o objetivo, e você está entrando em um nada».

Inclusive o próprio pai da Buda, entre outros muitos não pôde reconhecer que seu filho já não era seu filho: que algo tinha acontecido neste corpo que raramente acontece. A escuridão tinha desaparecido e estava brilhando ali a luz eterna, mas ele não pôde reconhecê-lo.

Muitos estavam contra ele; muitos trataram de lhe matar. Mas tudo depende de ti: se te voltar seu amigo, se lhe amar ou se te fizer seu inimigo, depende de ti, de sua sensibilidade, de sua mente: de como se sinta sua mente.

Mas um buda não está fazendo nada; é simplesmente uma presença. Só devido a sua presença, acontecem muitas coisas em torno dele. Os que podem sentir o amor sentirão que ele os ama profundamente. E quanto mais profundo possa sentir, mais crescerá sua percepção de que seu amor por ti está fazendo-se mais profundo. Se pode lhe amar realmente, sentirá que ele te ama realmente. Se te fizer seu inimigo e sente ódio, sentirá que um buda é um inimigo e te parecerá que tem que ser assassinado, destruído. Depende de ti. Um buda é alguém que não faz nada; simplesmente está sendo, está aí. De modo que é difícil dizer o que acontece, porque algo que digamos será um estado de ânimo. Se dissermos que ama, que tem um grande amor, será falso. Isso será nossa sensação.

Os seguidores do Jesus sentiram que ele era simplesmente amor, e os inimigos do Jesus pensaram que tinha que ser crucificado..., assim depende de ti. Depende de como lhe tire isso de quanto seja capaz de receber, do aberto que esteja. Mas por parte de um iluminado não se pode dizer nada. O simplesmente pode dizer que agora é: sem fazer, é... só uma presença, um ser.

Terceira pergunta:

Disse que quando uma pessoa está totalmente no momento presente sem nenhum pensamento na mente, então é uma mente búdica. Mas inclusive quando não há nenhum pensamento em mim e estou no momento, absorto, sem passado ou futuro, não sinto a natureza búdica. Por favor, explica quando se revela a mente búdica nesta consciencia sem pensamentos.

Em primeiro lugar, se for consciente de que não há nenhum pensamento em sua mente, há um pensamento. Inclusive isto é um pensamento: que agora não há nenhum pensamento em ti. Este pensamento é o último pensamento. Permite que também ele desapareça. E por que está esperando a quando te vai acontecer a natureza búdica? Isso também é um pensamento. Não acontecerá dessa forma... nunca!

Contarei-te uma história. Um rei foi a Gautama o Buda. Era devoto dele, um grande devoto, e tinha vindo por primeira vez a seu *darsham*, a sua audiência. Em uma de suas mãos, na mão esquerda, tinha um belo ornamento de ouro, de grande valor, com muitas jóias. Era o mais valioso que tinha, uma obra de arte excepcional. Tinha vindo a obsequiar-lhe a Buda para lhe mostrar sua devoção. aproximou-se. Na mão esquerda tinha esse valioso ornamento adornado com jóias; ia obsequiar o. Buda disse: «Atira-o!». O rei se alterou. Nunca tinha esperado algo assim. ficou pasmado. Mas como Buda estava dizendo «iTíralo!», atirou-o.

Na outra mão, na mão direita, havia trazido uma formosa rosa. Pensou que possivelmente a Buda não gostasse das pedras preciosas; pode que pensasse que o que havia trazido era uma criancice. Mas era bom ter uma alternativa, assim trouxe uma formosa rosa. Uma rosa não é tão áspera, não é tão material. Tem uma certa espiritualidade, tem algo do desconhecido. E a Buda poderia lhe gostar de, porque diz que a vida é um fluxo, e a flor está aí pela manhã, e de noite já não está. É o mais similar a um fluxo do mundo. Assim é que pôs a outra emano ante a Buda e quis lhe obsequiar a flor. Buda disse de novo: «iTírala!». Então se sentiu muito perturbado. Já não tinha nada que obsequiar. Mas quando Buda voltou a lhe dizer que a atirasse, atirou-a.

Então, deu-se conta de repente do «eu». Pensou: «por que estou oferecendo coisas quando me posso oferecer mesmo?». Quando tomou consciencia disto, com as duas mãos vazias, ofereceu-se a si mesmo. Mas Buda disse de novo: «Atira-o!». Já não tinha nada que atirar -tinha as mãos vazias- e Buda disse:«Atira-o!».

Mahakashyapa, Sariputia, Ananda e seus demais discípulos estavam ali, e começaram a rir. O homem se deu conta de que inclusive dizer que «me ofereço mesmo» é egotista. Inclusive dizer: «Agora estou aqui e entrego a ti», não é entrega. De modo que ele mesmo se veio ao chão.

Buda sorriu e disse: «Compreende-o bem».

A não ser que abandone inclusive esta ideia de te entregar, a não ser que abandone inclusive esta ideia das mãos vazias, não é entrega. Terá que abandonar inclusive o vazio nas mãos. É fácil compreender o abandono das coisas..., mas então as mãos estavam vazias e Buda disse: «Atira-o! Não te aferre nem sequer a este vazio!». Quando medita, tem que deixar os pensamentos. Quando os pensamentos foram abandonados, um pensamento permanece, e o pensamento é: «Agora me fiquei sem pensamentos». Há uma sensação sutil, um pensamento de que «agora o obtive e já não há nenhum pensamento. Agora a mente está desocupada. Agora estou vazio».

Mas este vazio está cheio deste pensamento. E dá no mesmo que haja pensamentos ou um pensamento. Tira também esse pensamento. E por que está esperando à natureza búdica? *Você* não pode esperar porque você não estará aí. Você nunca te encontrará com a Buda; quando Buda aconteça, você não estará aí, de maneira que suas esperanças são vões. Está perdendo o tempo; você não estará aí.

Kabir há dito: «Quando eu estava, você não estava. Agora está, e aonde foi Kabir? Quando eu te estava procurando e procurando e desejando e desejando, você não estava. Estava eu. Agora está você e, por favor, me diga: aonde foi Kabir? Onde está esse buscador que te buscava e te buscava e te desejava e chorava e soluçava por ti? Aonde foi esse Kabir?».

Você não estará aí quando Buda ocorra. Assim não espere, não deseje, porque seu desejo de «quando me ocorrerá Buda?» e «quando me voltarei uma natureza búdica? Quando me iluminarei?»..., este mesmo desejo criará uma varrerá, a última barreira. Para o lucro da liberdade total, o desejo de liberdade é a última barreira. Para estar iluminado, inclusive este desejo da iluminação deve ser afastado, tem que ser descartado.

Um dos grandes professores Zen, Lin Chi, estava acostumado a dizer: «Se te encontrar com a Buda em alguma parte de sua meditação, mata-o imediatamente!». Diz-o a sério. Este desejo de ser um buda, de estar iluminado...; se te encontrar com ele em alguma parte, mata-o imediatamente. Só então acontece. É necessária uma ausência total de desejos, e quando digo uma ausência total de desejos quero dizer que terá que abandonar inclusive o desejo da ausência total de desejos. É, sem nenhum desejo. É, sem nenhum pensamento, nem sequer consciente de que não há nenhum pensamento de que não há nenhum desejo. Então acontece.

Última pergunta:

Quais são as possíveis raciocine de não ter uma catarse explosiva? Eu sempre, inclusive com a meditação shaktipat de hoje, tenho só uma catarse muito suave. Significa necessariamente que não estou aberto ou não o suficientemente aberto, ou há outras razões possíveis? Minha preocupação por isso se converte em uma distração durante a meditação e depois.

O primeiro que terá que observar, que terá que recordar: a catarse acontecerá profundamente se você simplesmente a ajudas a acontecer, se cooperar com ela. A mente está tão reprimida, e empurraste para baixo tantas coisas, que para chegar a elas é necessária sua cooperação. De modo que sempre que sentir inclusive uma catarse suave, ajuda-a a que se volte mais forte. Não te limite a esperar. Se notas que sua mão está tremendo, não te limite a esperar; ajuda-a a tremer mais. Não sintas ou pense que tem que ser espontâneo e que, portanto, tem que esperar. Se tiver que ser espontâneo, então terá que esperar durante anos, porque estiveste reprimindo durante anos, e a repressão não era espontânea. Tem-na feito a propósito.

Agora terá que fazer justo o contrário. Só então podem ser gastas à superfície as repressões. Tem vontades de chorar; chora brandamente. Ajuda-o a que siga! Converte-o em um grito profundo! Não sabe que do começo mesmo estiveste reprimindo seu pranto, não choraste realmente. Do começo mesmo, o menino quer chorar, rir. O pranto é uma necessidade profunda para ele. Por meio do pranto, todos os dias tem uma catarse.

O menino tem muitas frustrações. Isto tem que ser assim; é assim por força. O menino quer algo, mas não pode dizer o que, não pode expressá-lo. O menino quer algo, mas pode que os pais não possam satisfazê-lo. Pode que a mãe não esteja ali disponível. Pode que ela esteja ocupada com outro trabalho, e pode que não esteja cuidando de menino. Nesse momento não lhe está emprestando atenção, assim começa a chorar. A mãe quer lhe persuadir, lhe consolar, porque ela está inquieta, o pai está inquieto, toda a família está inquieta. Ninguém quer que chore; o pranto é uma perturbação. Todo mundo trata de lhe distrair para que não chore. Podemos lhe subornar. A mãe pode lhe dar um brinquedo, a mãe pode lhe dar leite -algo para criar uma distração ou para lhe consolar-, mas que não chore...

Mas chorar é uma necessidade profunda. Se pode chorar e lhe permite chorar, ficará como novo outra vez; desfaz-se da frustração mediante o pranto. Do contrário, com um pranto bloqueado, a frustração fica bloqueada. Agora seguirá acumulando-a, e é um pranto acumulado. Os psicólogos dizem agora que necessita um grito primário. Agora se está criando uma terapia no Ocidente para te ajudar a gritar tão totalmente que cada uma das células de seu corpo esteja implicada nisso. Se pode gritar tão locamente que todo seu corpo grite com isso, ficará liberado de muita dor, muito sofrimento que está acumulado. Voltará-te como um menino: fresco e inocente de novo.

Mas esse grito primário não chegará de repente. Terá que ajudá-lo. Está no mais profundo, e há tantas capas de repressão, que não te limite a esperar: ajuda-o. Quando quiser chorar, chora de todo coração! Ponha toda sua energia nisso e desfruta-o. Ajuda-o. E o segundo: desfruta-o, porque se não estar desfrutando do que está fazendo, não pode ir muito profundo. Será superficial. Se está gritando, desfruta-o. Desfruta do fato mesmo, sinta-se bem. Se está sentindo em alguma parte que «o que estou fazendo não está bem; o que dirão outros? Que coisa mais infantil estou fazendo!», inclusive uma ligeira sensação deste tipo se converterá em repressão. Desfruta-o e joga com isso. Desfruta e joga. Simplesmente indaga mais e mais se pode voltar-se mais profundo, se pode ajudá-lo mais a seguir: de que maneiras pode ajudá-lo mais a seguir.

Se está gritando sentado, então possivelmente..., se começar a saltar, o grito se fará mais profundo. Ou se te tomba no chão e começa a te agitar dando golpes, possivelmente se volte mais profundo. Prova, ajuda-o a seguir, e desfruta-o: e te dará conta de que há muitas maneiras em que pode ajudá-lo a seguir. Desfruta tratando de fazê-lo mais profundo, e uma vez que se apodere de ti, você já não será necessário. Uma vez que chega à fonte correta em que está oculta a energia, uma vez que touca a fonte correta e se libera a energia, então você não é necessário. Pode fluir automaticamente, espontaneamente. E quando começar a fluir espontaneamente, ficará completamente limpo.

É como as flores que ficam podas depois da chuva. voltam-se novas. Qualquer bolinha de pó, tudo o que se acumulou sobre elas, já não está; são elas mesmas. Na vida armazenamos pó. Esta catarse é tão somente uma limpeza. Ajuda-a a que siga, desfruta-a, e um dia, chegará o grito primário. Simplesmente segue fazendo-o. Não se pode predizer quando chegará. Não pode dizer-se quando chegará o grito primário, porque o homem é muito complexo. Pode chegar neste mesmo momento; pode que tarde anos. Uma coisa é segura: se o ajudar, desfruta-o e joga com isso, vai vir.