

# **O Livro dos Segredos Volume 1**

**OSHO**

**AnDre**  
**Advaita Samtusti**  
**[a r z @terra.com.br](mailto:arz@terra.com.br)**

Agradecimento a Ma Gyan Darshana por disponibilizar o ebook em espanhol

A ciência da meditação  
UMA VISÃO CONTEMPORÂNEA DAS 112 MEDITAÇÕES DESCRITAS NO  
VIGYAN BHAIRAV TANTRA

**Indique de Capítulos**

1. O mundo do tantra
2. O caminho do ioga e o caminho do tantra
3. A respiração: uma ponte ao universo
4. Superar os enganos da mente.
5. Cinco técnicas de atenção
6. Estratagemas para transcender os sonhos
7. Técnicas para te tranquilizar
8. Aceitação total e não divisão: o significado da pureza tântrica.
9. Técnicas para te centrar
10. Autorrealização: a necessidade básica
11. Técnicas para penetrar no interno
12. além da mente, até a fonte
13. Centrar-se internamente
14. Trocar a direção da energia
15. Ver o passado como um sonho
16. Mais à frente do pecado da inconsciência
17. Várias técnicas para «parar»
18. Permanecer com a realidade
19. Uma técnica para o tipo intelectual e outra para o tipo emocional
20. O amor corrente e o amor de um buda
21. Três técnicas para olhar
22. Desbloquear o terceiro olho
23. Vários métodos mais para olhar
24. Dúvida ou fé, vida ou morte: as bases de caminhos diferentes
25. Das palavras aos sons puros e ao ser
26. Aceitar os topos e os vales
27. Ausência de som, plenitude do som e consciência total
28. Meditação: soltar o lastro das repressões
29. Métodos para deixar a mente
30. Entregar-se no sexo e entregar-se a um professor
31. Do som ao silêncio interno
32. O ensino central é a «não luta»
33. A espiritualidade do ato sexual tântrico
34. O orgasmo cósmico através do tantra
35. Dirigir a atenção para dentro, para o real
36. De *maia* (ilusão) à realidade
37. Técnicas para observar o fluxo do filme da vida
38. Para o ser autêntico
39. Da onda ao oceano cósmico
40. A iluminação súbita e seus obstáculos
41. Métodos tântricos para ser consciente e não julgar
42. Alerta com o tantra
43. Encontrar o que não troca mediante o cambiante
44. Segretos de amor e liberação
45. Permanecer com o real

46. O caminho tântrico para ser livre dos desejos
47. Meditação tântrica usando a luz
48. A potencialidade da semente
49. Obrar com consciência
50. Ir às raízes
51. Voltar para a existência
52. Entrar neste momento
53. Da morte à imortalidade
54. O fogo da consciência
55. Só o irreal se dissolve
56. Descobrir o vazio
57. Está em todas partes
58. Vê mais à frente do carma
59. Observa desde "a colina
60. te libere a ti mesmo: de ti mesmo
61. Técnicas para fazer-se um com a totalidade
62. A meta é agora mesmo
63. Começa a te criar a ti mesmo
64. A não-eleição é sorte
65. Elimina os limites
66. Um buda não é ninguém
67. Vê além da mente e a matéria
68. A energia se deleita jogando
69. É um desconhecido para ti mesmo
70. Sofre a dor da solidão
71. Esquece a periferia
72. Começa a viver na insegurança
73. O medo à transformação é profundo
74. A sensibilidade é consciência
75. Busca o ritmo dos opostos
76. A vida é energia sexual
77. te volte cada ser
78. O guia interno
79. A filosofia do vazio
80. Tudo e nada significam o mesmo

## **Lista de meditações**

### **Introdução**

#### *O que acontece quando morremos?*

É uma pergunta que se encontra no centro de quase toda busca espiritual humana, e a resposta que se dá marca os limites entre uma doutrina religiosa e outra. Já cria um na reencarnação ou a ressurreição, no céu ou o inferno, no purgatório ou em pagar as dívidas kármicas, a pergunta do que acontece depois da morte ocupa uma enorme quantidade de espaço no terreno religioso.

No rico e complexo mundo da mitologia hindu, Shiva representa o aspecto da morte e a destruição em uma «trindade» que inclui também a criação (Brahma) e a

manutenção (Vishnu). É a Shiva ao que se atribuem os sutras, de cinco mil anos de antigüidade, deste *Livro dos segredos*. por que? Para compreendê-lo, será útil saber um pouco mais sobre a procedência da Shiva.

É um personagem complexo, este Shiva, com muitas facetas. Segundo conta a história, uma vez Brahma e Vishnu foram falar com a Shiva de um assunto urgente, e o encontraram fazendo o amor com sua esposa. Shiva estava tão absorto em fazer o amor que nem sequer se deu conta de que os outros dois deuses tinham entrado em sua habitação. Zangados por haver-se tido que ficar de pé como uns parvos durante horas até que Shiva por fim os viu, amaldiçoaram-no e declararam que a partir de então seria representado por um símbolo fálico. Desde aí o *shivalingam* que embeleza milhares de templos da Shiva por toda a Índia. Em outra de suas facetas, é a metade do dueto «Shiva-Shakti», a parte masculina da dança eterna do masculino e o feminino. E no livro das secretas fala a seu consorte, Devi, que se sinta em seu regaço durante todo o discurso!

Sexo e morte, masculino e feminino, *yin* e *yang*..., o mundo paradoxal, não só do hinduísmo, mas também de todas as grandes tradições espirituais do Oriente.

E a meditação, que transforma todas as paradoxos em mistérios. E supera a armadilha da mente para que seu dono possa por fim ser livre para deixar as ribeiras da contradição e entrar no rio do conhecimento de si mesmo.

Osho diz a respeito:

*A morte sempre ocorre no presente. A morte, o amor, a meditação: todos eles ocorrem no presente. Por isso, se tiver medo à morte, não pode amar. Se te assustar o amor, não pode meditar. Se tiver medo à meditação, sua vida será inútil. Inútil não faz referência a algum propósito, mas sim a que nunca poderá sentir nenhuma sorte nela. Será uma futilidade.*

*Pode parecer estranho conectar estas três coisas: o amor, a meditação, a morte. Não o é! São experiências similares. De modo que se pode entrar em uma delas, poderá entrar nas outras dois.*

9

Uma coisa mais que terá que compreender: Shiva, Brahma e Vishnu são manifestações de algo Supremo superior a eles, um «mais à frente» que escapa inclusive à compreensão dos deuses. Dos três, Shiva é o mais humano. Brahma tem feito seu trabalho da criação e está mais ou menos retirado até que, em um remoto tempo futuro, depois da destruição deste mundo, seus serviços possam ser de novo necessários. Vishnu se ocupa da causa e efeito das coisas cotidianas, em certo sentido os meros quehaceres da casa, com toda a desapaixonada precisão de um contável. Mas Shiva, com sua intensa e vibrante vida, é o que deseja a reunião com sua fonte original, que está ébrio de alguma visão médio recordada de seu lar supremo. Os sutras da Shiva são um mapa que mostra ao sedento como chegar ao manancial:

Este *Livro dos segredos* é um comentário místico contemporâneo do *Vigyan Bhairav Tantra* da Shiva, de cinco mil anos de antigüidade, e cuja tradução literal seria «técnicas para ir além da consciencia». O fato de que a palavra «tantra» signifique simplesmente «técnica» surpreenderá a muitos. O tantra, na era moderna - previsivelmente, possivelmente- associa-se quase inteiramente com o sexo. Em realidade, das 112 técnicas de meditação descritas no livro dos segredos, menos de meia dúzia se ocupam diretamente do ato sexual. O propósito do tantra, como descobrimos nas páginas seguintes, não é simplesmente proporcionar às pessoas uma melhor vida

sexual; mas bem é utilizar inumeráveis situações e encontros da vida corrente dos seres humanos, incluído o sexo, como portas de entrada à experiência da meditação. Como diz Osho no primeiro capítulo:

*Estes sutras da Shiva são as técnicas mais velhas, mais antigas. Mas também as pode chamar as últimas, porque resulta impossível lhes acrescentar nada. incluíram todas as possibilidades, todas as maneiras de limpar a mente, de transcender a mente. Não se pode acrescentar nem um só método aos cento e doze métodos da Shiva. É o mais antigo e, entretanto, o último, o mais novo. Velhos como as velhas montanhas -os métodos parecem eternos- e novos como uma gota de rocío ao sol, porque são essencialmente frescos.*

*Estes cento e doze métodos de meditação constituem toda a ciência de transformar a mente.*

Observa o uso que faz Osho da palavra «ciência». Recalca, uma e outra vez, não só no livro dos segredos, mas também em quase tudo seus bate-papos conhecidos, que a meditação não é um sistema de crenças, uma doutrina, uma «resposta» a uma pergunta; por exemplo, a que acontece quando morremos. A meditação é um estado interno no que, de fato, todas as crenças, as doutrinas e as respostas pré-fabricadas desapareceram, deixando só a consciência pura e livre de pensamentos, que pode perceber a realidade diretamente, tal como é. Mas as técnicas de meditação não são a meditação; procura não incorrer neste engano. As técnicas são só mapas, como fórmulas científicas. Não se trata das estudar por si mesmos, mas sim das usar, de experimentar com elas no laboratório do próprio espaço interno de cada um. A meditação é o que pode acontecer como resultado do experimento.

Mas espera: o que tem que ver tudo isto com uma vida sexual estupenda? A gente que foi capaz de introduzir a meditação em sua relação amorosa te pode dizer que atire todos os «manuais práticos» e aprenda a pôr sua atenção no aqui e agora. depois disso, tudo resolverá por si só.

E o que acontece quando morremos? Pode que as pessoas que saborearam a meditação não lhe possam dar uma resposta precisa, mas lhe podem dizer que conheceram e experimentou o imortal dentro de si mesmos, e saíram que essa experiência sabendo que a morte é só um sonho.

O sexo, a morte, a meditação: quem melhor para ligá-los que Shiva, destruidor e amante, o

10

deus com a mais humana das aspirações: elevar-se sobre si mesmo e desvelar os segredos de todo o desconhecido. E quem melhor para trazer os segredos dos sutras da Shiva ao momento presente que Osho, cujo esforço se centra em que a vida inteira, do sexo a supraconsciência, da espiritualidade à ciência, seja resgatada de todas nossas escuras idéias do bem e o mal, do superior e o inferior, e devolvida à totalidade luminosa que constitui nosso direito básico como seres humanos.

Osho oferece, no capítulo introdução, pautas bastante detalhadas para usar *O livro dos segredos*. Algumas se podem esboçar aqui, e outros aspectos sobre o contexto em que se criou este livro podem resultar úteis para que o leitor o empregue atendendo ao objeto parar o que foi concebido.

Cada capítulo do livro surgiu originalmente como um bate-papo improvisado, dirigida a um pequeno grupo de amigos e discípulos. Osho sempre fala sem notas nem

nenhuma outra preparação especial, exceto (neste caso, por exemplo) uma cópia dos sutras que está comentando, ou (em outros casos) algumas piadas ou anedotas recolhidas de antemão e que poderia usar para ilustrar alguma questão durante seu bate-papo.

Para os que estejam acostumados a ler «manuais práticos» e livros de «autoayuda», pode que este contexto ao princípio lhes resulte desconcertante. Aqui não encontrará um discurso ordenado por pontos - primeiro, segundo, terceiro... que terá que anotar para logo repeti-los. Não há notas a pé de página, subtítulos, quadros sinóticos ou ilustrações explicativas. Aproximar-se do texto com esse tipo de expectativas significa encontrar a frustração de maneira acelerada. É melhor lê-lo como leria uma história, ou poesia, ou a letra de uma canção. Com uma atitude de paciência e receptividade, com a certeza de que tudo será revelado a seu tempo.

Ao princípio do livro dos segredos, Osho apressa a sua audiência a experimentar com cada uma das técnicas de meditação das que fala, conforme vão surgindo: joga com ela durante três dias», sugere. E recalca a palavra joga»: não ser sério, não fazer «esforços tremendos» ou «automóvel castigar-se», a não ser «jogar». E quando provar uma técnica e encontre que realmente «vai», uma técnica que desfrute e que pareça contribuir algo novo e fresco a sua vida, então pode explorá-la com mais profundidade. Neste sentido, como leitor está em uma posição melhor que a audiência original: pode dar todo o tempo que seja necessário a cada capítulo, para jogar com cada uma das técnicas oferecidas antes de passar a seguinte.

É obvio, também pode entrar diretamente em qualquer parte do livro, em caso de que uma técnica concreta capte verdadeiramente sua atenção e te exija que a prove em seguida.

Observa que a cada «capítulo de sutra» lhe segue um capítulo que contém as respostas do Osho a perguntas dos que lhe escutam. Em quase todos os casos, as perguntas guardam relação com as técnicas dadas no capítulo anterior. De modo que, quando começar a experimentar, resultará-te útil revisar o capítulo seguinte ao que oferece as técnicas com as que esteja jogando. É muito provável que encontre alguma pista extra, alguma compreensão mais profunda, algum «problema» dissolvido.

E, por último, recorda não confundir o mapa com o ponto do destino. *O livro dos segredos* não é uma série de respostas, a não ser um jogo de chaves. Osho promete ao princípio mesmo que este jogo de chaves está completo, que cada porta dispõe de um modelo. A chave de sua própria porta está em algum sítio perto daqui. Quão único precisa fazer é provar as chaves, uma atrás de outra, até que encontre a que encaixe. Então, abre a porta e vê por ti mesmo o que há dentro.

Carol NEIMAN Puna (Índia), 1997

## Capítulo 1

### O Mundo do Tantra

#### O Sutra

#### Devi pergunta:

*OH, Shiva, qual é sua realidade?*

*O que é este prodigioso universo?  
O que constitui a semente?  
Quem centra a roda universal?  
O que é esta vida além da forma que impregna as formas?  
Como podemos entrar nela plenamente, por cima do espaço e o tempo, os nomes e as  
descrições?  
Dissipa minhas dúvidas!*

Alguns pontos introduções. Primeiro, o mundo do *Vigyan Bhairav Tantra* não é intelectual, não é filosófico. A doutrina não tem sentido nele. ocupa-se do método, da técnica; não de nenhum princípio. A palavra «tantra» significa técnica, o método, o caminho. De modo que não é filosófico; observa isto. Não se ocupa de problemas e indagações intelectuais. Não se ocupa do «porquê» das coisas, ocupa-se do «como»; não do que é a verdade, mas sim de como se pode alcançar a verdade.

*Tantra* significa técnica. De modo que este tratado é científico. A ciência não se ocupa do porquê, a ciência se ocupa do como. Essa é a diferença básica entre a filosofia e a ciência. A filosofia pergunta: « por que esta existência?» A ciência pergunta: « Como esta existência?» Assim que faz a pergunta « Como?», o método, a técnica, voltam-se importantes. As teorias perdem seu sentido; a experiência se converte no central.

O tantra é ciência, o tantra não é filosofia. Compreender a filosofia é fácil, porque só se requer seu intelecto. Se pode compreender a linguagem, se pode compreender o conceito, pode compreender a filosofia. Não precisa trocar; não requer nenhuma transformação. Tal como é, pode compreender a filosofia; mas não o tantra.

Necessitará uma mudança..., mas bem uma mutação. A não ser que você seja diferente, o tantra não se pode compreender, porque o tantra não é uma proposta intelectual, é uma experiência. A não ser que esteja receptivo, disponível, vulnerável à experiência, não vai vir a ti.

A filosofia se ocupa da mente. Sua cabeça é suficiente; não se requer sua totalidade. O tantra te necessita em sua totalidade. É um desafio mais profundo. Terá que estar nele integralmente. Não é fragmentário. requer-se uma aproximação diferente, uma atitude diferente, uma disposição diferente para recebê-lo. Por isso, Devi faz perguntas aparentemente filosóficas. O tantra começa com as perguntas do Devi. Todas as perguntas podem ser abordadas filosoficamente.

Em realidade, qualquer pergunta pode ser abordada de duas maneiras: filosoficamente ou totalmente, intelectualmente ou existencialmente. Por exemplo, se alguém perguntar: «O que é o amor?», pode-o abordar intelectualmente, pode debater, pode propor teorias, pode argumentar a favor de uma hipótese determinada. Pode criar um sistema, uma doutrina: e pode que não tenha conhecido absolutamente o amor.

Para criar uma doutrina, a experiência não é necessária. Em realidade, pelo contrário, quanto menos saiba, melhor, porque então pode propor um sistema sem vacilar. Só um cego pode definir facilmente o que é a luz. Quando não sabe, é atrevido. A ignorância sempre é atrevida; o conhecimento duvida. E quanto mais sabe, mais sente que se dissolve o chão sob seus pés.

quanto mais sabe, mais adverte quão ignorante é. E os que são realmente sábios se voltam ignorantes. voltam-se tão básicos como os meninos, ou tão simples como os idiotas.

Quanto menos saiba, melhor. Ser filosófico, ser dogmático, ser doutrinário: isso é fácil. Abordar um problema intelectualmente é muito fácil. Mas abordar um problema existencialmente -não só pensar nele, mas também vivê-lo, experimentá-lo, permitir que te transforme- é difícil. Ou seja, para conhecer o amor um terá que estar poseído pelo amor. Isso é perigoso, porque não seguirá sendo o mesmo. A experiência te vai trocar. Assim que entra no amor, entra em uma pessoa diferente. E quando sair não poderá reconhecer seu velho rosto; não te pertencerá. Agora há uma fissura, o homem de antes morreu e chegou o homem novo. Isso é o que se conhece como renascimento: ter nascido duas vezes.

O tantra é existencial, não filosófico. De modo que, é obvio, Devi faz perguntas que parecem filosóficas, mas Shiva não as vai responder dessa maneira. Assim é melhor compreendê-lo ao princípio; do contrário se sentirá perplexo, porque Shiva não vai responder a uma só pergunta. Todas as perguntas que faz Devi, Shiva não as vai responder absolutamente. E, entretanto, responde-as! E na verdade, só *ele* as respondeu e ninguém mais; mas em um plano diferente.

Devi pergunta: « Qual é sua realidade, meu senhor? » Ele não vai responder. Em troca, dará uma técnica. E se Devi experimentar esta técnica, saberá. De modo que a resposta é indireta; não é direta. Não vai responder « Quem sou? », mas sim dará uma técnica: ponha em prática e saberá.

Para o tantra, fazer é saber, e não há outro saber. A não ser que faça algo, a não ser que troque, a não ser que tenha uma perspectiva diferente a que olhar, com a que olhar, a não ser que entre em uma dimensão totalmente diferente ao intelecto, não há resposta. podem-se dar respostas: todas são mentira. Todas as filosofias são mentira. Faz uma pergunta e a filosofia te dá uma resposta. Satisfaz-te ou não te satisfaz. Se te satisfizer, converte a essa filosofia, mas segue sendo o mesmo. Se não te satisfizer, segue procurando alguma outra filosofia a que te aderir. Mas segue sendo o mesmo; não te afetou absolutamente, não te trocou.

Assim dá no mesmo que seja hindu ou maometano ou cristão ou jaina. A pessoa real detrás da fachada de hindu ou maometano ou cristão é a mesma. Só são distintas as palavras, ou a roupa. O homem que vai à igreja ou ao templo ou à mesquita é o mesmo. Só troca o rosto, e se trata de rostos falsos, máscaras. detrás das máscaras encontrará ao mesmo homem -a mesma ira, a mesma agressividade, a mesma violência, a mesma avareza, a mesma luxúria-; tudo é o mesmo. É a sexualidade maometana diferente à sexualidade hindu? É a violência cristã diferente à violência hindu? É a mesma! A realidade segue sendo a mesma; só troca a roupa.

O tantra não se ocupa da roupa; o tantra se ocupa de ti. Se fizer uma pergunta, sua pergunta mostra onde está. Mostra também que, em qualquer lugar que esteja, não pode ver; por isso surge a pergunta. Um cego pergunta: « O que é a luz? », e a filosofia começa a responder o que é a luz. O tantra só saberá isto: se um homem perguntar « O que é a luz? », pergunta-a mostra tão somente que está cego. O tantra começará a operar o homem, a trocar ao homem, para que possa ver. O tantra não dirá o que é a luz. O tantra te dirá como alcançar a compreensão, como chegar a ver, como obter a visão. Quando houver visão, haverá uma resposta. O tantra não te dá a resposta; o tantra te dá a técnica para obter a resposta.

Agora bem, esta resposta não vai ser intelectual. Se lhe disser algo sobre a luz a um cego, isto é intelectual. Se o cego mesmo se voltar capaz de ver, isto é existencial. A isto refiro quando digo que o tantra é existencial. De modo que



Shiva não vai responder às perguntas do Devi; entretanto, responderá. Isto é o primeiro.

O segundo: este é um tipo diferente de linguagem. Deve saber algo sobre ele antes de abordá-lo. Todos os tratados de tantra são diálogos entre a Shiva e Devi. Devi pergunta e Shiva responde. Todos os tratados de tantra começam dessa maneira. por que? por que este método? É muito significativo. Não é um diálogo entre um professor e um discípulo, a não ser entre dois amantes. E com isso, o tantra dá a entender algo muito significativo: que os ensinamentos mais profundos não podem dar-se a menos que exista o amor entre os dois: o discípulo e o professor. O discípulo e o professor devem estar profundamente apaixonados. Só então se pode expressar o mais elevado, o mais à frente.

De modo que é uma linguagem de amor; o discípulo deve estar em uma atitude de amor. Mas não só isto, porque os amigos podem ser amantes. O tantra diz que um discípulo deve atuar de forma receptiva, adotar uma receptividade feminina; só então é possível algo. Não precisa ser uma mulher para ser um discípulo, mas sim ter uma atitude feminina de receptividade. Quando Devi pergunta, isto significa que pergunta a atitude feminina. por que esta ênfase na atitude feminina?

O homem e a mulher não só são diferentes fisicamente; são diferentes psicologicamente. O sexo não é só uma diferença no corpo; é também uma diferença de psicologias. Uma mente feminina significa receptividade: receptividade total, entrega, amor. Um discípulo necessita uma psicologia feminina; do contrário não poderá aprender. Pode perguntar, mas se não estar aberto, não poderá ser respondido. Pode fazer uma pergunta e mesmo assim seguir fechado. Então a resposta não pode penetrar em ti. Suas portas estão fechadas; está morto. Não está aberto.

Uma receptividade feminina significa uma receptividade como a do útero na profundidade interna, de modo que possa ser receptivo. E não só isso: significa muito mais. Uma mulher não só está recebendo algo; assim que o recebe se converte em parte de seu corpo. recebe-se um menino. Uma mulher concebe; no momento em que se produz a concepção, o menino se converteu em parte do corpo feminino. Não é um estranho, não é um forasteiro. foi absorvido. Agora o menino não viverá como um pouco acrescentado à mãe, a não ser simplesmente como uma parte, simplesmente como a mãe. E o menino não só é recebido; o corpo feminino se volta criativo, o menino começa a crescer.

Um discípulo necessita uma receptividade como a do útero. O que se recebe não deve ser acumulado como conhecimento morto. Deve crescer em ti; deve converter-se em sangue e ossos dentro de ti. Deve converter-se em uma parte, agora. Deve crescer! Este crescimento te trocará, transformará a ti, o receptor. Por isso o tantra usa este sistema. Todos os tratados começam com o Devi fazendo uma pergunta e Shiva respondendo. Devi é a consorte da Shiva, sua parte feminina.

Uma coisa mais... Agora a psicologia moderna, especialmente o psicanálise, diz que o homem é homem e mulher. Ninguém é só varão e ninguém é só fêmea; todo mundo é bissexual. Os dois sexos estão presentes. Esta é uma investigação muito recente no Ocidente, mas para o tantra este foi um dos conceitos mais básicos há milhares de anos. Deve ter visto imagens da Shiva como *ardhanarishwar*: metade homem, metade mulher. Não há outro conceito como este em toda a história humana. Shiva é representado como metade homem, metade mulher.

De modo que Devi não é só uma consorte; é a outra metade da Shiva. E a não ser que um discípulo se converta na outra metade do professor, é impossível transmitir o

ensino mais alta, os métodos esotéricos. Quando te faz um, não há dúvida. Quando é um com o professor -tão totalmente um, tão profundamente um-, não há debate, não há lógica, não há razão. A gente simplesmente absorve;

17

alguém se volta um útero. E então o ensino começa a crescer em ti e a te trocar.

Por isso o tantra está escrito na linguagem do amor. Também terá que entender algo sobre a linguagem do amor. Há dois tipos de linguagem: a linguagem da lógica e a linguagem do amor. Há diferenças básicas entre os dois.

O segundo: este é um tipo diferente de linguagem. Deve saber algo sobre ele antes de abordá-lo. Todos os tratados de tantra são diálogos entre a Shiva e Devi. Devi pergunta e Shiva responde. Todos os tratados de tantra começam dessa maneira. por que? por que este método? É muito significativo. Não é um diálogo entre um professor e um discípulo, a não ser entre dois amantes. E com isso, o tantra dá a entender algo muito significativo: que os ensinamentos mais profundos não podem dar-se a menos que exista o amor entre os dois: o discípulo e o professor. O discípulo e o professor devem estar profundamente apaixonados. Só então se pode expressar o mais elevado, o mais à frente.

De modo que é uma linguagem de amor; o discípulo deve estar em uma atitude de amor. Mas não só isto, porque os amigos podem ser amantes. O tantra diz que um discípulo deve atuar de forma receptiva, adotar uma receptividade feminina; só então é possível algo. Não precisa ser uma mulher para ser um discípulo, mas sim ter uma atitude feminina de receptividade. Quando Devi pergunta, isto significa que pergunta a atitude feminina. por que esta ênfase na atitude feminina?

O homem e a mulher não só são diferentes fisicamente; são diferentes psicologicamente. O sexo não é só uma diferença no corpo; é também uma diferença de psicologias. Uma mente feminina significa receptividade: receptividade total, entrega, amor. Um discípulo necessita uma psicologia feminina; do contrário não poderá aprender. Pode perguntar, mas se não estar aberto, não poderá ser respondido. Pode fazer uma pergunta e mesmo assim seguir fechado. Então a resposta não pode penetrar em ti. Suas portas estão fechadas; está morto. Não está aberto.

Uma receptividade feminina significa uma receptividade como a do útero na profundidade interna, de modo que possa ser receptivo. E não só isso: significa muito mais. Uma mulher não só está recebendo algo; assim que o recebe se converte em parte de seu corpo. recebe-se um menino. Uma mulher concebe; no momento em que se produz a concepção, o menino se converteu em parte do corpo feminino. Não é um estranho, não é um forasteiro. foi absorvido. Agora o menino não viverá como um pouco acrescentado à mãe, a não ser simplesmente como uma parte, simplesmente como a mãe. E o menino não só é recebido; o corpo feminino se volta criativo, o menino começa a crescer.

Um discípulo necessita uma receptividade como a do útero. O que se recebe não deve ser acumulado como conhecimento morto. Deve crescer em ti; deve converter-se em sangue e ossos dentro de ti. Deve converter-se em uma parte, agora. Deve crescer! Este crescimento te trocará, transformará a ti, o receptor. Por isso o tantra usa este sistema. Todos os tratados começam com o Devi fazendo uma pergunta e Shiva respondendo. Devi é a consorte da Shiva, sua parte feminina.

De modo que isto é pouco comum: Devi está sentada no regaço da Shiva e perguntando, e Shiva responde. É um diálogo de amor: não é um conflito; é como se Shiva estivesse falando consigo mesmo. por que esta ênfase no amor, na linguagem do

amor? Porque se estiver apaixonado por seu professor, toda a *gestalt* troca; volta-se diferente. Então não está ouvindo suas palavras, então está bebendo-o. Então as palavras são irrelevantes. Em realidade, o silêncio entre as palavras se volta mais importante. Pode que o que esteja dizendo seja significativo ou pode que não o seja...; mas são seus olhos, seus gestos, sua compaixão, seu amor.

Por isso o tantra tem um padrão fixo, uma estrutura. Cada tratado começa com o Devi perguntando e Shiva respondendo. Não vai haver nenhuma discussão, nenhum esbanjamento de palavras. Há enunciações muito singelas dos fatos, mensagens telegráficas sem intenção de convencer, a não ser simplesmente de descrever.

Se entrar em contato com a Shiva com uma pergunta e com a mente fechada, não te responderá desta maneira. Primeiro terá que romper sua teimosia. Assim terá que ser agressivo. Terá que destruir seus prejuízos, suas idéias preconcebidas. A não ser que fique limpo completamente de seu passado, não te pode dar nada. Mas este não é o caso de seu consorte, Devi; no Devi não passou.

Recorda, quando está profundamente apaixonado, sua mente deixa de existir. Não passou; tão somente o momento presente se volta tudo. Quando está poseído pelo amor, o presente é o único tempo, o agora o é tudo: não passou, não há futuro. De modo que Devi está simplesmente aberta. Não há defesa: não há nada que limpar, nada que destruir. O terreno está preparado, só terá que deixar cair uma semente. O terreno não está só preparado, a não ser acolhedor, receptivo, pedindo ser impregnado.

portanto, todas as máximas que vamos comentar serão telegráficas. São simplesmente sutras, mas cada sutra, cada mensagem telegráfica dada pela Shiva, vale um Veda, vale uma Bíblia, vale um Corán. Cada uma das frases se pode converter na base de uma grande Escritura. As Escrituras são lógicas: tem que expor, defender, debater. Aqui não há nenhum debate, a não ser simples afirmações de amor.

Em terceiro lugar, as mesmas palavras *Vigyan Bhairav Tantra* fazem referência à técnica de ir além da consciencia. *Vigyan* significa «consciencia»,

18

*bhairav* significa «estado que está além da consciencia», e *tantra* significa «método»: o método de ir além da consciencia. Esta é a doutrina suprema: sem nenhuma doutrina.

Somos inconscientes, de modo que tudo os ensinamentos religiosos se ocupam de como ir além da inconsciência, como ser consciente. Por exemplo, Krishnamurti, o Zen, ocupam-se de como criar mais consciencia, porque somos inconscientes. Assim que como ser mais conscientes, como estar mais alerta? Como ir da inconsciência para a consciencia?

Mas o tantra diz que isto é uma dualidade: inconsciente e consciente. Se passas da inconsciência a consciencia, vai de uma parte da dualidade à outra. Vê além de ambas! A menos que vá além de ambas, nunca poderá alcançar o supremo. Assim não seja nem o inconsciente nem o consciente; simplesmente vê mais à frente, simplesmente sei. Não seja nem consciente, nem inconsciente: simplesmente sei! Isto é ir mais à frente do ioga, mais à frente do Zen, além de tudo os ensinamentos.

*Vigyana* significa «consciencia», e *bhairava* é um término específico, um término do tantra para referir-se a alguém que foi mais à frente. Por isso Shiva é conhecido como Bhairava, e Devi é conhecida como Bhairavi: os que foram além das dualidades.

Em nossa experiência só o amor pode oferecer um vislumbre. Por isso o amor se converte no meio básico para repartir a sabedoria tântrica. Em nossa experiência podemos dizer que só o amor é algo que vai além da dualidade. Quando duas pessoas

estão apaixonadas, quanto mais aprofundam nisso, menos e menos são dois, mais e mais se voltam um. E chega um momento em que se chega a um ponto máximo em que só são dois na aparência. Internamente são um; a dualidade é transcendida.

Só neste sentido adquire significado o dito do Jesus «Deus é amor»; de outro modo, não. Em nossa experiência, o amor é o mais próximo a Deus. Não é que Deus esteja amando, como seguem interpretando os cristãos; que Deus sinta um amor paternal por ti. Tolices! «Deus é amor» é uma afirmação tântrica. Significa que o amor é a única realidade em nossa experiência que se aproxima mais a Deus, ao divino. por que? Porque no amor se sente a unidade. Os corpos seguem sendo dois, mas algo além dos corpos se funde e se volta um.

É por isso pelo que se deseja tanto o sexo. O que de verdade se deseja é a unidade, mas essa unidade não é sexual. No sexo, dois corpos têm só uma enganosa sensação de voltar-se um, mas não são um; simplesmente estão unidos. Mas, por um só momento, dois corpos se esquecem de si mesmos no outro, e se sente uma certa unidade física. Este desejo não é mau, mas ficar nele é perigoso. Este desejo mostra um anseio mais profunda de sentir a unidade.

No amor, em um plano mais elevado, o ser interno avança, funde-se com o outro, e se sente a unidade. A dualidade se dissolve. Só neste amor não dual podemos vislumbrar como é o estado de um *bhairava*. O estado de um *bhairava* é amor absoluto sem retorno; do topo do amor não se volta a cair. É continuar no topo.

Fizemos a morada da Shiva no Kailash.

Isso é simplesmente simbólico: é o topo mais alta, o topo mais sagrado. Temo-la feito a morada da Shiva. Podemos ir ali, mas teremos que baixar; não pode ser nossa morada. Podemos ir em peregrinação. É um *tirthyatra*: uma peregrinação, uma viagem. Podemos tocar por um só momento o topo mais alta; logo teremos que retornar.

No amor acontece esta peregrinação sagrada, mas não para todos, porque quase ninguém vai mais à frente do sexo. De modo que seguimos vivendo no vale, o vale escuro. Às vezes, alguém vai ao topo do amor, mas logo se torna para atrás, porque produz uma enorme vertigem. Está tão alto e você está tão baixo, e é tão difícil viver ali. Os que amaram sabem quão difícil é estar constantemente apaixonado. A gente tem que voltar uma e outra vez. É a morada da Shiva. Ele vive ali, é seu lar.

Um *bhairava* vive no amor; essa é sua morada. Já nem sequer é consciente do amor: porque se viver no Kailash não te dará conta de que isto é Kailash, de que é um topo. O topo se volta uma planície. Shiva não é consciente do amor. Nós somos conscientes do amor porque vivemos no não-amor. E por causa deste contraste sentimos o amor. Shiva é amor. O estado de *bhairava* significa que alguém se converteu em amor. Não é que esteja *amando*: alguém se converteu em amor, a gente vive no topo. O topo se tornou sua morada.

Como fazer possível este topo mais alta? além da dualidade, além da inconsciência, além da consciencia, mais à frente do corpo e mais à frente da alma, mais à frente do mundo e além da chamada *moksha*, liberação..., como alcançar este topo? A técnica é o tantra. Mas o tantra é pura técnica, de modo que vai ser difícil compreender. Primeiro, compreendamos as perguntas, o que está perguntando Devi.

*OH Shiva, qual é sua realidade?*

por que esta pergunta? Você também pode fazer esta pergunta, mas não suportará o mesmo significado. Assim trata de compreender por que Devi pergunta: *Qual é sua realidade?* Devi está profundamente apaixonada. Quando está profundamente apaixonado, encontra-te por primeira vez com a realidade interna. Então Shiva não é a

forma, então Shiva não é o corpo. Quando está apaixonado, o corpo da pessoa que amas se desvanece, desaparece. A forma já não está, e se revela o sem forma. Está ante um abismo. É por isso pelo que temos tanto medo ao amor. Podemos fazer frente a um rosto, podemos fazer frente a uma forma, mas nos assusta fazer frente a um abismo.

Se amas a alguém, se amas de verdade, seu corpo está exposto a desaparecer. Em alguns momentos de clímax, de ponto gélido, a forma desaparecerá, e através da pessoa que amas entrará no sem forma. Por isso temos medo: é cair em um abismo sem fundo. De maneira que esta pergunta não é simplesmente curiosidade:

*OH, Shiva, qual é sua realidade?*

Devi deve haver-se apaixonado pela forma. As coisas começam assim. Deve haver-se apaixonado por este homem como homem, e agora, quando o amor maturou, quando o amor floresceu, este homem desapareceu. tornou-se sem forma. Agora não lhe encontra por nenhuma parte. OH, Shiva, qual é sua realidade? É uma pergunta feita em um momento de amor muito intenso. E quando surgem as perguntas, voltam-se distintas segundo o estado em que se fazem.

Assim cria a situação, o entorno da pergunta em sua mente. Devi deve sentir-se confusa: Shiva desapareceu. Quando o amor alcança seu topo, o amante desaparece. por que acontece isto? Isto acontece porque, em realidade, toda pessoa é sem forma. Não é um corpo. Move-te como um corpo, vive como um corpo, mas não é um corpo. Quando vemos alguém do exterior, é um corpo. O amor penetra no interior, e então já não vemos a pessoa do exterior. O amor pode ver uma pessoa tal como a pessoa se vá a si mesmo do interior. Então a forma desaparece.

Um monge Zen, Rinzai, alcançou a iluminação, e o primeiro que perguntou foi: «Onde está meu corpo? Aonde se foi meu corpo?» Começou a procurar. Chamou a seus discípulos e disse: «Vão e averiguem onde está meu corpo. perdi meu corpo.»

Tinha entrado no sem forma. Você também é uma existência sem forma, mas não te conhece ti mesmo diretamente, a não ser através dos olhos de outros. Conhece-te através do espelho. Alguma vez, enquanto te esteja olhando ao espelho, fecha os olhos e pensa, medita: se não houvesse espelho, como

20

poderia ter conhecido seu rosto? Se não houvesse espelho, não teria havido rosto. Não tem rosto; os espelhos lhe dão rostos. Pensa em um mundo no que não há espelhos. Está sozinho: não há nenhum espelho; nem sequer os olhos de outros funcionam como espelhos. Está sozinho em uma ilha solitária; nada te pode refletir. Terá então um rosto? Terá um corpo? Não pode o ter. Não tem nenhum. Conhecemo-nos nós mesmos só através de outros, e outros só podem conhecer a forma externa. É por isso pelo que nos identificamos com ela.

Outro místico Zen, Hyakujo, estava acostumado a dizer a seus discípulos: «Quando tiver perdido sua cabeça meditando, vêm mim imediatamente. Quando perder a cabeça, vêm mim imediatamente. Quando começar a sentir que não há cabeça, não tenha medo; vêm mim imediatamente. Esse é o momento adequado. Então te pode ensinar algo.» Com cabeça, nenhum ensino é possível. A cabeça sempre se interpõe.

Devi pergunta a Shiva: *OH, Shiva, qual é sua realidade?* Quem é? A forma desapareceu; daí a pergunta. No amor entra no outro como si mesmo. Não se trata de ti respondendo. Faz-te um, e por primeira vez conhece um abismo: uma presença sem forma.

É por isso pelo que durante séculos e séculos não fizemos estátuas nem pinturas da Shiva. Só fazíamos o *shivalinga*: o símbolo. O *shivalinga* é simplesmente uma forma sem forma. Quando ama a alguém, quando entra em alguém, volta-se uma presença luminosa. O *shivalinga* é simplesmente uma presença luminosa, um aura de luz. Por isso pergunta Devi:

*Qual é sua realidade? O que é este prodigioso universo?*

Conhecemos o universo, mas não sabemos que é prodigioso. Os meninos sabem, os que amam sabem. Às vezes, os poetas e os loucos sabem.

Nós não sabemos que o mundo é prodigioso. Tudo é simplesmente repetitivo: sem prodígios, sem poesia, tão somente prosa insípida. Não cria uma canção em ti; não cria uma dança; não traz para a vida a poesia interna. O universo inteiro parece mecânico. Os meninos o olham com olhos maravilhados. Quando os olhos estão maravilhados, o universo é prodigioso.

Quando está apaixonado, volta-te de novo como os meninos. Jesus diz: «Só os que são como meninos entrarão no reino de Deus.» por que? Porque se o universo não é um portento, não pode ser religioso. O universo pode ser explicado: então seu enfoque é científico. O universo é conhecido ou desconhecido, mas o que é desconhecido pode ser conhecido qualquer dia; não é incognoscível. O universo se volta incognoscível, um mistério, só quando seus olhos estão maravilhados.

Devi diz: *O que é este prodigioso universo?* de repente, há um salto de uma pergunta pessoal a uma pergunta muito impessoal. Ela estava perguntando: *Qual é sua realidade?*, e logo, de repente: *O que é este prodigioso universo?*

Quando a forma desaparece, a pessoa que amas se volta o universo, o sem forma, o infinito. de repente, Devi se dá conta de que não está fazendo uma pergunta sobre a Shiva; está fazendo uma pergunta sobre o universo inteiro. Agora Shiva se tornou o universo inteiro. Agora todas as estrelas se movem nele, e todo o firmamento e todo o espaço está rodeado por ele. Agora ele é o grande fator de inclusão: «o grande monopolista». Karl Jaspers definiu a Deus como «o grande monopolista».

Quando entra no amor, no mundo profundo e íntimo do amor, a pessoa desaparece, a forma desaparece, e a pessoa amada se volta simplesmente uma porta ao universo. Pode que sua curiosidade seja científica: então tem que abordá-lo mediante a lógica. Então não deve pensar no sem forma. Então te guarde do sem forma; então te contente com a forma. A ciência se

21

ocupa sempre da forma. Se se propuser algo sem forma a uma mente científica, reduzirá-o a forma: a menos que tome uma forma, não tem sentido. Primeiro lhe dê uma forma, uma forma definida; só então começa a investigação.

No amor, se houver forma, não tem fim. Dissolve a forma! Quando as coisas se voltam sem forma, vertiginosas, sem limites, cada coisa entrando nas demais, voltando o universo inteiro uma unidade, só então é um universo prodigioso.

*O que constitui a semente?*

Então Devi continua. Do universo passa a perguntar: *O que constitui a semente?* Este universo sem forma, prodigioso, de onde vem? De onde se origina? Ou não se origina? Qual é a semente?

## *Quem centra a roda universal?*

pergunta Devi. Esta roda segue girando e girando: esta grande mudança, este fluxo constante. Mas quem centra esta roda? Onde está o eixo, o centro, o centro imóvel?

Não se detém esperar nenhuma resposta. Segue perguntando como se não estivesse perguntando a ninguém, como se estivesse falando consigo mesma;

*O que é esta vida além da forma que impregna as formas? Como podemos entrar nela plenamente, por cima do espaço e o tempo, os nomes e as descrições? Dissipa minhas dúvidas!*

A ênfase não está nas perguntas, a não ser nas dúvidas: *Dissipa minhas dúvidas!* Isto é muito significativo. Se fizer uma pergunta intelectual, está pedindo uma resposta definitiva para que resolva seu problema. Mas Devi diz: *Dissipa minhas dúvidas!* Em realidade não está pedindo respostas. Está pedindo uma transformação de sua mente, porque uma mente dúbia seguirá sendo uma mente dúbia, independentemente das respostas que se dêem. Adverte-o: uma mente dúbia seguirá sendo uma mente dúbia. As respostas são irrelevantes. Se te der uma resposta e você tem uma mente dúbia, duvidará dela. Se te der outra resposta, também duvidará dela. Tem uma mente dúbia. Uma mente dúbia significa que lhe porá um signo de interrogação a tudo.

De modo que as respostas são inúteis. Pergunta-me: «Quem criou o mundo?», e eu te digo que «A» criou o mundo. Então está exposto a pergunta!: «Quem criou a"»? Assim é que o verdadeiro problema não é como responder as perguntas. O verdadeiro problema é como trocar a mente dúbia, como criar uma mente que não seja dúbia, que seja confiada. De modo que Devi diz: *Dissipa minhas dúvidas!*

Duas ou três coisas mais... Quando faz uma pergunta, pode estar fazendo-a por muitas razões. Alguém pode ser simplesmente esta: quer uma confirmação. Já sabe a resposta, tem a resposta, só quer que se confirme que sua resposta é correta. Então sua pergunta é falsa, fingida; não é uma pergunta. Pode que esteja fazendo uma pergunta não porque esteja disposto a te trocar a ti mesmo, a não ser só por curiosidade.

A mente segue fazendo perguntas. Na mente, as perguntas chegam como chegam as folhas em uma árvore. Essa é a natureza mesma da mente: questionar; de modo que segue fazendo perguntas. Não importa o que esteja questionando; com algo que lhe dê à mente criará uma pergunta. É uma máquina para triturar, para criar perguntas. Assim lhe dê algo e o esquartejará e criará muitas perguntas. Se se responder a uma pergunta, a mente criará muitas perguntas com a resposta. Esta foi a história inteira da filosofia.

22

Bertrand Russell recorda que quando era menino pensou que um dia, quando fora o suficientemente amadurecido para compreender toda a filosofia, todas as perguntas ficariam respondidas. Depois, quando tinha oitenta anos, disse: «Agora posso dizer que minhas próprias perguntas seguem em pé, como seguiam em pé quando era menino. Agora outras perguntas surgiram por causa destas teorias da filosofia.» Assim disse: «Quando era jovem, estava acostumado a dizer que a filosofia é uma busca das respostas últimas. Agora não posso dizer isso. É uma busca de perguntas intermináveis.»

De modo que uma pergunta cria uma resposta e muitas perguntas. A mente dúbia é o problema. Devi diz: «Não se preocupe de minhas perguntas. perguntei tantas coisas:

Qual é sua realidade? O que é este prodigioso universo? O que constitui a semente? Quem centra a roda universal? O que é esta vida além da forma? Como podemos entrar nela plenamente, por cima do tempo e o espaço? Não se preocupe de minhas perguntas. Dissipa minhas dúvidas. Faça-te estas perguntas porque as tenho na mente. Faça-lhe isso só para te mostrar minha mente, mas não os Prestes muita atenção. A verdade é que as respostas não satisfarão minha necessidade. Minha necessidade é... *Dissipa minhas dúvidas!*»

Mas como se podem dissipar as dúvidas? Servirá alguma resposta? Há alguma resposta que dissipará suas dúvidas? A mente é a dúvida. Não é que a mente duvide; a mente é a dúvida! A não ser que a mente se dissolva, as dúvidas não se podem dissipar.

Shiva responderá. Suas respostas são técnicas: as técnicas mais velhas, as técnicas mais antigas. Mas também as pode chamar as «últimas», porque não lhes pode acrescentar nada. Estão completas: cento e doze técnicas. incluíram todas as possibilidades, todas as maneiras de limpar a mente, de transcender a mente. Não se pode acrescentar nem um só método aos cento e doze métodos da Shiva. E este livro, *Vigyan Bhairav Tantra*, tem cinco mil anos de antigüidade. Não se pode acrescentar nada; não há nenhuma possibilidade de acrescentar nada. É exaustivo, completo. É o mais antigo e, entretanto, o último, o mais novo. Velhos como as velhas montanhas -os métodos parecem eternos- e novos como uma gota de *rocio* ao sol, porque são essencialmente frescos.

Estes cento e doze métodos de meditação constituem toda a ciência de transformar a mente. Entraremos neles um a um. Primeiro trataremos de compreender intelectualmente. Mas usa seu intelecto só como um instrumento, não como um professor. Usa-o como um instrumento para compreender algo, mas não vá criando barreiras com ele. Quando estivermos falando destas técnicas, deixa de lado seus conhecimentos passados, seu saber, toda a informação que acumulaste. Deixa os de lado: são somente pó acumulado no caminho.

Entra em contato com estes métodos com a mente fresca: alerta, é obvio, mas sem argumentação. E não cria a falácia de que uma mente argumentaçã é uma mente alerta. Não o é, porque assim que entra em argumentos, perdeste a consciência, perdeste a alerta. Já não está aqui.

Estes métodos não pertencem a nenhuma religião. Recorda, não são hindus, de igual maneira que a teoria da relatividade não é feijão porque Einstein a concebesse. E a rádio e a televisão não são cristãs. Ninguém diz: « por que usa a eletricidade? É cristã, porque a concebeu uma mente cristã.» A ciência não pertence às raças ou as religiões: e o tantra é uma ciência. Assim recorda: isto não é hindu absolutamente. Estas técnicas foram concebidas por hindus, mas estas técnicas não são hindus. É por isso pelo que não mencionarão nenhum ritual religioso. Não se necessita nenhum templo. Você mesmo é já um templo mais que suficiente. Você é o laboratório; todo o experimento vai acontecer dentro de ti. Não é necessária nenhuma crença.

Isto não é religião, isto é ciência. Não é necessária nenhuma crença. Não se requer acreditar no

Corán ou os Veda ou na Buda ou na Mahavira. Não, não é necessária nenhuma crença. A audácia para experimentar é suficiente, a valentia para experimentar é suficiente; essa é sua beleza. Um maometano pode praticar e alcançará o significado profundo do Corán. Um hindu pode praticar e saberá por primeira vez o que são os Veda. E um jaina pode praticar e um budista pode praticar; não precisam abandonar sua religião. O tantra



os deixará satisfeitos, estejam onde estejam. O tantra será proveitoso, seja qual seja o caminho que escolheram.

Assim recorda isto: o tantra é pura ciência. Pode ser hindu ou maometano ou parsi ou o que seja: o tantra não afeta sua religião absolutamente. O tantra diz que a religião é um assunto social, de modo que pertence a qualquer religião; é irrelevante. Mas te pode transformar a ti mesmo, e essa transformação necessita uma metodologia científica. Quando está doente, quando adoceste ou agarraste a tuberculosis ou qualquer outra coisa, o fato de ser hindu ou maometano dá no mesmo. A tuberculosis é indiferente a seu hinduísmo, a seu mahometanismo, a suas crenças: políticas, sociais ou religiosas. A tuberculosis tem que ser tratada cientificamente. Não há uma tuberculosis hindu, não há uma tuberculosis maometana.

É ignorante, está em conflito, está dormido. Isto é uma enfermidade, uma enfermidade espiritual. Terá que tratar esta enfermidade com o tantra. Você é irrelevante, suas crenças são irrelevantes. É meramente uma casualidade que tenha nascido em uma parte e outra pessoa tenha nascido em alguma outra parte. É só uma casualidade. Sua religião é uma casualidade, assim não afeire a ela. Utiliza métodos científicos para te transformar a ti mesmo.

O tantra não é muito conhecido. E inclusive se é conhecido, é muito mal-entendido. Há razões para isso. Quanto mais elevada e pura é uma ciência, menor é a possibilidade de que as massas a conheçam. Só ouvimos o nome da teoria da relatividade. Estava acostumado a dizer-se que só doze pessoas a compreendiam quando Einstein estava vivo. Em todo mundo, só uma dúzia de mentes podiam entendê-la. Era difícil inclusive para o Albert Einstein explicar-lhe a alguém, fazê-la compreensível, porque se move a grande altura, fica por cima de sua cabeça. Mas se pode compreender. São necessários conhecimentos técnicos, matemáticos; é necessária uma formação, e então se pode compreender. Mas o tantra é mais difícil porque nenhuma formação ajudará. Só a transformação pode ajudar.

Por isso é que o tantra nunca pôde ser compreendido pelas massas. E sempre acontece que quando não pode entender algo, ao menos o malentendidos, porque então pode pensar: «Muito bem, já entendo.» Não pode simplesmente permanecer no vazio.

Em segundo lugar, quando não pode compreender algo, começa a denegri-lo, porque te insulta. Você não pode entendê-lo! Você? *Você* não pode entendê-lo? Isso é impossível. Deve haver um engano na coisa mesma. A gente começa a denegrir, a gente começa a dizer tolices, e então sente: «Agora está bem.»

De modo que o tantra não foi compreendido; o tantra foi mal-entendido. Isto é natural, porque era tão profundo e tão elevado. Em segundo lugar, como o tantra se move além da dualidade, a perspectiva mesma é amoral. Por favor, entende estas palavras: «moral», «imoral», «amoral». Entendemos a moralidade, entendemos a imoralidade, mas se volta difícil se algo for amoral: além de ambas.

O tantra é amoral. Considera o desta maneira... Uma medicina é amoral; não é nem moral nem imoral. Se a dá a um ladrão, ajudará-o; se a dá a uma santo, ajudará-o. Não fará nenhuma distinção entre um santo e um ladrão. A medicina não pode dizer: «Este é um ladrão, assim que o vou matar, e este é um santo assim que o vou ajudar.» Uma medicina é uma coisa científica. Que seja um ladrão ou um santo é irrelevante.

O tantra é amoral. O tantra diz que não é necessária nenhuma moralidade: não é necessária nenhuma moralidade específica. Antes ao contrário, é imoral porque tem uma mente muito perturbada. De modo que o tantra não pode pôr como condição prévia

que primeiro seja moral para logo poder praticar o tantra. O tantra diz que isto é absurdo.

Alguém está doente, com febre, e chega o médico e diz: «Primeiro baixa sua febre; primeiro tenha boa saúde. Só então te posso dar a medicina.» Isto é o que está acontecendo.

Um ladrão vai ver um santo e lhe diz: «Sou um ladrão. me diga como meditar.» O santo diz: «Primeiro deixa sua profissão. Como vais poder meditar se segue sendo um ladrão?»

Chega um alcoólico e diz: «Sou alcoólico. Como posso meditar?» O santo diz: «A primeira condição é: deixa o álcool; só então poderá meditar.» As condições se voltam suicidas. O homem é um alcoólico ou um ladrão ou imoral porque tem uma mente perturbada, uma mente doente. Estes são os efeitos, as conseqüências de uma mente doente, e lhe dizem: «Primeiro te ponha bem e logo poderá meditar.» Mas, então, quem necessita a meditação? A meditação é medicinal. É uma medicina.

O tantra é amoral. Não te pergunta quem é. Que seja uma pessoa é suficiente. Esteja onde esteja, seja o que seja, é aceito.

Escolhe uma técnica que vá bem, ponha toda sua energia nela, e não voltará a ser o mesmo. As técnicas reais, autênticas, sempre serão assim. Se puser condições prévias, isso mostra que tenho uma pseudo-técnica: digo-te: «Primeiro faz isto e não faça isso, e então...» E são condições impossíveis, porque um ladrão pode trocar seu objeto, mas não pode voltar um não-ladrão.

Um homem avaro pode trocar o objeto de sua avareza, mas não pode voltar-se não-avaro. Pode lhe forçar a não-avareza, ou ele a pode forçar a si mesmo, mas isto é só por causa de uma certa avareza. Se lhe promete o céu, pode que inclusive trate de ser não-avaro. Mas esta é a avareza por excelência. O céu, *moksha*, a liberação, *sat-chit-anand*, a existência, a consciencia, a sorte: estes serão os objetos de sua avareza.

O tantra diz que não pode trocar ao homem a menos que lhe dê técnicas autênticas com as que trocar. Com apenas pregar não se troca nada. E o pode ver no mundo inteiro. O que diz o tantra está escrito no mundo inteiro. Tanto pregar, tanto moralizar, tantos sacerdotes, pregadores: o mundo inteiro está cheio deles e, entretanto, tudo é feio e imoral.

por que está acontecendo isto? Passará o mesmo se entregas os hospitais aos pregadores. Irã ali e começarão a pregar. E farão que tudo doente sinta: « Você tem a culpa! Você criaste esta enfermidade; agora troca-a.» Se se entregarem os hospitais aos pregadores, em que condição estarão os hospitais? Na mesma em que está o mundo inteiro.

Os pregadores seguem pregando. Seguem lhe dizendo às pessoas: «Não se sinta furioso», sem lhe dar nenhuma técnica. E ouvimos este ensino durante tanto tempo que nem sequer expomos nunca a pergunta: « O que está dizendo? Como é isso possível? Quando me sinto furioso, isso significa que "eu" sou fúria, e você simplesmente me diz: "Não esteja furioso." De modo que o único que posso fazer é me suprimir a mim mesmo.»

Mas isso criará mais ira. Isso criará mais culpabilidade: porque se trato de trocar e não posso me trocar, isso cria inferioridade. Produz-me uma sensação de culpa, de que sou incapaz, não posso superar minha ira. iNadie pode fazê-lo! Necessita certas armas, necessita certas técnicas, porque sua ira é tão somente uma indicação de uma mente perturbada. Troca a mente perturbada e trocará a indicação. A ira está mostrando simplesmente o que há dentro. Troca o que há dentro e trocará o externo.

De modo que ao tantra não lhe interessa o que denominam moralidade. Em realidade, enfatizar a moralidade é vil, degradante; é desumano. Se alguém vier para mim e lhe digo: «Primeiro deixa a ira, deixa o sexo, deixa isto e aquilo», então sou desumano. O que estou dizendo é impossível. E essa impossibilidade fará que o homem se sinta intrinsecamente mau. Começará a sentir-se inferior; será degradado por dentro ante si mesmo. Se tentar o impossível, vai ser um fracasso. E quando for um fracasso ficará convencido de que é um pecador.

Os pregadores convenceram a todo mundo de que «são Isto pecadores é bom para eles, porque a não ser que estejam convencidos, sua profissão carece de sentido. Devem ser pecadores; só então podem seguir prosperando as Igrejas, os templos e as mesquitas. Sua condição de pecador é seu êxito. Sua culpabilidade é o fundamento das Igrejas mais altas. quanto mais culpado se sinta, mais Igrejas seguirão surgindo, mais e mais altas. Estão construídas sobre sua culpabilidade, sobre seu pecado, sobre seu complexo de inferioridade. De modo que criaram uma humanidade inferior.

Ao tantra não lhe interessa o que denominam moralidade, suas formalidades sociais, etc. Isso não significa que o tantra diga que seja imoral, ino! O tantra é tão indiferente a sua moralidade que não pode dizer que seja imoral. O tantra te dá técnicas científicas para trocar a mente, e uma vez que a mente seja diferente, seu caráter será diferente. Uma vez que o fundamento de sua estrutura troque, todo seu edifício será diferente. Por causa desta atitude amoral, o tantra não podia ser tolerado pelos que denominam Santos; todos ficaram contra ele: porque se o tantra triunfa, então todas estas tolices que acontecem em nome da religião terão que terminar.

Observa: o cristianismo lutou muitíssimo em contra do progresso científico. E por que? Só porque se há progrido cientista no mundo material, então não está muito longínquo o momento em que a ciência penetre também no mundo psicológico e no mundo espiritual. De modo que o cristianismo começou a combater o progresso científico, porque uma vez que sabe que pode trocar a matéria por meio da técnica, não está muito longínquo o momento em que chegará ou seja que pode trocar a mente por meio de técnicas: porque a mente não é mais que matéria sutil.

Esta é a proposição do tantra, que a mente não é outra coisa que matéria sutil; pode-se trocar. E uma vez que tem uma mente diferente, pode ter um mundo diferente, porque miras através da mente. O mundo que está vendo o está vendo porque tem uma determinada mente. Troca a mente, e quando olha há um mundo diferente. E se não haver mente..., isso é o supremo para o tantra: produzir um estado no que não há mente. Então olha ao mundo sem intermediário. Quando não há intermediário, encontra-te com o real, porque agora não há ninguém entre você e o real. Então nada pode estar distorcido.

De modo que o tantra diz que quando não há mente, esse é o estado de um *bhairava*: um estado sem mente. Pela primeira vez olha ao mundo, ao que é. Se tiver uma mente, vai *criando* um mundo; vai impondo, projetando. Assim primeiro troca a mente, logo troca de memore a no-mente. E estes cento e doze métodos podem ajudar a todos e cada um. Qualquer método específico pode não ser útil para ti. Por isso Shiva vai descrevendo muitos métodos. Escolhe qualquer que seja o método que vá bem contigo. Não é difícil saber qual é apropriado para ti.

Trataremos de compreender cada um dos métodos e como escolher para ti mesmo um método que possa te trocar a ti e a sua mente. Esta compreensão, este entendimento intelectual será uma necessidade básica, mas não é o fim. Algo da que fale aqui, prova-a.

Em realidade, quando prova o método apropriado, notas a afinidade imediatamente. Assim irei falando de métodos aqui todos os dias. Prova-os.

26

Joga com eles: vete a casa e prova. O método apropriado, quando dá com ele, simplesmente encaixa. Algo explora em ti, e sabe que «este é o método apropriado para mim». Mas se necessita esforço, e pode que um dia fique surpreso de que um método te tenha enganchado.

Assim é que, enquanto esteja falando aqui, paralelamente vê jogando com estes métodos. Digo “jogando” porque não deveria ser muito sério. Simplesmente, joga! Pode que algo seja apropriado para ti. Se é apropriado para ti, então sei sério, e aprofunda nisso: intensamente, honestamente, com toda sua energia, com toda sua mente. Mas antes disso, simplesmente, joga.

comprovei que enquanto está jogando, sua mente está mais aberta. Quando está sério, sua mente não está tão aberta; está fechada. Assim simplesmente joga. Não ponha muito sério, simplesmente joga. E estes métodos são singelos, pode jogar com eles.

Toma um método e joga com ele durante três dias pelo menos. Se te produzir uma certa sensação de afinidade, se te produzir uma certa sensação de bem-estar, se te produzir certa sensação de que é apropriado para ti, então tome o a sério. Então te esqueça de outros, não jogue com outros métodos. Persevera nele; ao menos durante três meses. Os milagres são possíveis. O único importante é que a técnica deve ser apropriada para ti. Se a técnica não é apropriada para ti, então não acontece nada. Então pode seguir com ela durante vistas inteiras, mas não acontecerá nada. Se o método é apropriado para ti, então inclusive três minutos são suficientes.

Assim é que estes cento e doze métodos podem ser uma experiência milagrosa para ti, ou podem ser simplesmente algo que escutas: depende de ti. Eu irei descrevendo cada método desde tantos ângulos como é possível. Se sentir afinidade com ele, joga com ele durante três dias. Se notas que for contigo, que algo encaixa em ti, continua com ele durante três meses.

A vida é um milagre. Se não ter conhecido seu mistério, isso só indica que não conhece a técnica para abordá-la.

Shiva propõe cento e doze métodos. São todos os métodos possíveis. Se nada encaixar e nada te produz a sensação de que são para ti, então não fica nenhum método para ti: recorda-o. Então te esqueça da espiritualidade e sei feliz. Então isto não é para ti.

Mas estes cento e doze métodos são para toda a humanidade: para todas as foi que aconteceram e para todas as foi que ainda estão por vir. Em nenhum momento houve um só homem, e nunca o haverá, que possa dizer: «Estes cento e doze métodos são todos eles inúteis para mim.» Impossível! Isso é impossível!

Todos os tipos de mentes foram tomados em consideração. A cada tipo possível de mente lhe deu uma técnica no tantra. Há muitas técnicas para as que não existe nenhum homem ainda; são para o futuro. Há muitas técnicas para as que não existe nenhum homem agora; são para o passado. Mas não tenha medo. Há muitos métodos que são para ti.

Assim começaremos este viaje desde manhã.

27

## Capítulo 2

### O Caminho do Ioga e o Caminho do Tantra

#### Perguntas

*Que diferença há entre o ioga e o tantra?*

*No caminho da entrega, como dar com a técnica apropriada?*

*Como saber se a técnica que se está praticando terá êxito?*

30

Há muitas perguntas. A primeira:

#### Pergunta 1

*Que diferença há entre o ioga tradicional e o tantra? São o mesmo?*

O tantra e o ioga são essencialmente diferentes. Chegam à mesma meta; entretanto, seus caminhos não são só diferentes, mas também contrários. É necessário entender isto muito claramente. O processo do ioga também é metodologia, o ioga também é técnica. O ioga não é filosofia. Igual ao tantra, o ioga se apóia na ação, o método, a técnica. Fazer conduz a ser também no ioga, mas o processo é diferente.

No ioga terá que lutar; é o caminho do guerreiro. No caminho do tantra não terá que lutar em modo algum. Mas bem, pelo contrário, terá que dar-se gosto, mas com consciencia.

O ioga é refreamento com consciência; o tantra é complacência com consciência.

O tantra diz que faça o que faça, o supremo não é contrário a isso. É um crescimento; pode crescer para ser o supremo. Não há oposição entre você e a realidade. Forma parte dela, assim não é necessária nenhuma luta, nenhum conflito, nenhuma oposição à natureza. Tem que usar a natureza; tem que usar algo que seja para ir mais à frente.

No ioga, tem que lutar contigo mesmo para ir mais à frente. No ioga, o mundo e *moksha*, a Liberação -você tal como é e você tal como pode ser-, são duas coisas opostas. Refreia, combate, dissolve o que é para poder alcançar o que pode ser. Ir mais à frente é uma morte no ioga. Deve morrer para que seu ser autêntico nasça.

Aos olhos do tantra, o ioga é um suicídio profundo. Deve matar seu ser natural: seu corpo, seus instintos, seus desejos, tudo. O tantra diz que aceite a ti mesmo tal como é. É uma aceitação profunda. Não crie uma fissura entre você e o real, entre o mundo e o *nirvana*. Não crie nenhuma fissura. Não há fissuras para o tantra; não é necessária nenhuma morte. Para seu renascimento não é necessária nenhuma morte: mas bem uma transcendencia. Para esta transcendencia, te use a ti mesmo.

Por exemplo, existe o sexo, a energia básica: a energia básica através da que nasceste, com a que nasceste. As células básicas de seu ser e de seu corpo são sexuais, de maneira que a mente humana gira em torno do sexo. Para o ioga, deve lutar com esta energia. Através da luta, cria um centro diferente em ti mesmo. quanto mais luta, mais te integra em um centro diferente. Então o sexo não é seu centro. Lutar com o sexo -é

obvio, conscientemente- criará em ti um novo centro de ser, uma nova ênfase, uma nova cristalização. Então o sexo não será sua energia. Criará sua energia lutando com o sexo.

31

Uma energia diferente será criada e um centro diferente de existência.

Para o tantra, tem que usar a energia do sexo. Não lute com ela, transforma-a. Não pense em termos de antagonismo, sei afetuoso com ela. É sua energia. Não é má, não é daninha. Toda energia é simplesmente natural. Pode ser usada a seu favor, pode ser usada contra ti. Pode fazer dela um obstáculo, uma barreira, ou pode fazer dela um degrau. Pode ser usada. Usada corretamente, converte-se em seu amiga; usada erroneamente, converte-se em sua inimizada. Mas não é nenhuma das duas coisas. A energia é simplesmente natural. Um homem corrente está utilizando o sexo; este se converte em um inimigo, destrói a esse homem; o homem simplesmente se dissipa no sexo.

O ioga adota a opinião contrária, contrária à mente corrente. A mente corrente está sendo destruída por seus próprios desejos, de modo que o ioga diz que deixe de desejar, que esteja sem desejos. Combate o desejo e cria uma integração em ti sem desejos.

O tantra diz que seja consciente do desejo; que não crie nenhuma luta. Entra no desejo com total consciencia, e quando entra no desejo com total consciencia, o transcendes. Está nele e, entretanto, não está nele. Passa por ele, mas permanece alheio.

O ioga tem muito atrativo porque o ioga é justo o contrário da mente corrente, de maneira que a mente corrente pode entender a linguagem do ioga. Sabe que o sexo te está destruindo: que te destruiu, que segue girando em torno dele como um escravo, como uma marionete. Sabe isto por experiência. De modo que quando o ioga diz que o combata, imediatamente compreende o que diz. Esse é o atrativo, o fácil atrativo do ioga.

O tantra não pode ser tão facilmente atrativo. Parece difícil: como entrar no desejo sem ser afligido por ele? Como estar no ato sexual conscientemente, com total conscientiza? A mente corrente se assusta. Parece perigoso. Não é que seja perigoso; algo que sabe sobre o sexo cria este perigo para ti. Conhece-te ti mesmo, sabe como te enganar a ti mesmo. Sabe muito bem que sua mente é ardilosa. Pode entrar no desejo, no sexo, em tudo, e pode te enganar a ti mesmo te dizendo que o está fazendo com completa consciência. Por isso sente o perigo.

O perigo não está no tantra; está em ti. E o atrativo do ioga se deve a ti, deve-se a sua mente corrente, sua mente sexualmente reprimida, faminta de sexo, que sente prazer no sexo. devido a que a mente corrente não é sã com respeito ao sexo, o ioga resulta atrativo. Com uma humanidade melhor, com uma sexualidade sã -natural, normal- as coisas seriam diferentes. Não somos normais e naturais. Somos absolutamente anormais, insalubres, verdadeiramente dementes. Mas como todos são como nós, nunca nos damos conta.

A loucura é tão normal que não estar louco pode parecer anormal. Um Buda é anormal, um Jesus é anormal entre nós. Não formam parte de nós. Esta «normalidade» é uma enfermidade. Esta mente «normal» criou o atrativo do ioga. Se tomar o sexo de modo natural -sem nenhuma filosofia em torno dele, sem nenhuma filosofia a favor ou em contra-, se tomar o sexo como toma suas mãos, seus olhos, se for totalmente aceito como algo natural, então o tantra resultará atrativo. E só então pode o tantra ser útil para muita gente.

Mas os dias do tantra se aproximam. cedo ou tarde, o tantra explorará por primeira vez entre as massas, porque por primeira vez chegou o momento, o momento para tomar

o sexo de modo natural. É possível que a explosão possa proceder do Ocidente, porque Freud, Jung, Reich prepararam o ambiente. Não sabiam nada sobre tantra, mas criaram o terreno básico para que o tantra se desenvolva. A psicologia ocidental há

32

chegado à conclusão de que a enfermidade humana básica está relacionada com o sexo, a loucura básica do homem está dirigida para o sexo.

De modo que, a menos que se dissolva esta orientação para o sexo, o homem não pode ser natural, normal. O homem se desencaminhou a causa tão somente de suas atitudes respeito ao sexo. Não é necessária nenhuma atitude. Só então é natural. Que atitude tem respeito a seus olhos? São malignos ou são divinos? Está a favor ou contra seus olhos? Não há nenhuma atitude! Por isso seus olhos são normais.

Adota alguma atitude: pensa que seus olhos são malignos. Então ver se voltará difícil. Então ver adquirirá o mesmo estado problemático que adquiriu o sexo. Então quererá ver, desejará e desejará ver. Mas quando vir, sentirá-se culpado. Cada vez que veja, sentirá-se culpado de ter feito algo mau, de ter pecado. Você gostaria de matar o instrumento mesmo da vista; você gostaria de destruir seus olhos. E quanto mais quer destruí-los, mais centrado está em seus olhos. Então empreenderá uma atividade muito absurda: quererá ver mais e mais, e simultaneamente se sentirá mais e mais culpado. O mesmo aconteceu com o centro sexual.

O tantra diz: «aceita o que é». Esta é a nota básica: a aceitação total. E só mediante a aceitação total pode crescer. Então usa todas as energias que tenha. Como as pode usar? as aceite; logo averigua o que são estas energias: o que é o sexo, o que é este fenômeno? Não o conhecemos. Sabemos muitas coisas sobre o sexo, as que nos ensinaram outros. Pode que tenhamos passado pelo ato sexual, mas com uma mente culpado, com uma atitude repressiva, depressa, apressadamente. Terá que fazer algo para desafogar-se. O ato sexual não é um ato amoroso. Não é feliz nele, mas não pode deixá-lo. quanto mais trata de deixá-lo, mais atrativo se volta. quanto mais quer negá-lo, mais se sente incitado.

Não pode negá-lo, mas esta atitude de negar, de destruir, destrói a mente mesma, a consciência mesma, a sensibilidade mesma que o pode compreender. De maneira que o sexo continua sem nenhuma sensibilidade nele. Então não pode entendê-lo. Só uma profunda sensibilidade pode fazer entender algo; só senti-la com profundidade, só entrar nela em profundidade pode entender algo. Só pode entender o sexo se entrar nele como um poeta o faz entre as flores: só então! Se se sentir culpado em relação às flores, pode que passe pelo jardim, mas passará com os olhos fechados. E irá com pressa, com uma pressa profunda e louca. Tem que sair de alguma forma do jardim. Assim, como pode ser consciente?

De modo que o tantra diz: «aceita o que é». É um grande mistério de muitas energias multidimensionais. Aceita-o, e entra em cada energia com profunda sensibilidade, com consciência, com amor, com compreensão. Entra nela! Então cada desejo se converte em um veículo para transcenderlo. Então cada energia se converte em uma ajuda. E então este mundo mesmo é o nirvana, este corpo mesmo é um templo: um templo sagrado, um lugar sagrado.

O ioga é negação; o tantra é afirmação. O ioga pensa em términos de dualidade: daí a palavra «ioga». Significa juntar duas coisas, unir duas coisas com um «jugo». Mas há duas coisas, há dualidade. O tantra diz que não há dualidade. Se houver dualidade, não pode as unir. E o tente como o tenta, seguirão sendo dois. Junte-as como as junta, seguirão sendo dois, e a luta continuará, o dualismo continuará.

Se o mundo e o divino som dois, então não podem ser unidos. Se em realidade não são dois, se só parecer que são dois, só então podem ser um. Se seu corpo e sua alma são dois, então não podem ser unidos. Se você e Deus são dois, então não há nenhuma possibilidade de uni-los. Seguirão sendo dois.

33

O tantra diz que não há dualidade; é só uma aparência. Assim por que ajudar à aparência a fortalecer-se? O tantra pergunta: « por que ajudar a esta aparência de dualidade a fortalecer-se? » Dissolve-a agora mesmo! Sei um! Mediante a aceitação te faz um, não mediante a luta. Aceita o mundo, aceita o corpo, aceita tudo o que é inerente a ele. Não crie um centro diferente em ti, porque para o tantra esse centro diferente não é outra coisa que o ego. Não crie um ego. Simplesmente sei consciente do que é. Se lutas, o ego estará presente.

De modo que é muito difícil encontrar um iogue que não seja um egoísta. E pode que os iogues sigam falando do estado sem ego, mas eles não podem estar sem ego. O processo mesmo pelo que passam cria o ego. A luta é o processo. Se lutas, está exposto a criar um ego. E quanto mais lute, mais se fortalecerá o ego. E se vontades sua luta, conseguirá o ego supremo.

O tantra diz: «nenhuma luta!» Então não há nenhuma possibilidade de ego. Se compreendermos o tantra, haverá muitos problemas, porque para nós, se não haver luta, há só desenfreamento. No-luta significa desenfreamento para nós. Então nos assustamos. Demonos rédea solta durante vistas inteiras e não chegamos a nenhuma parte. Mas para o tantra, o desenfreamento não é o desenfreamento que nós conhecemos. O tantra diz: «date rédea solta, mas sei consciente».

Sente-se furioso... O tantra não dirá que não se sinta furioso. O tantra dirá que esteja furioso sem reservas, mas que seja consciente. O tantra não está contra a fúria; o tantra só está contra o adormecimento espiritual, a inconsciência espiritual. Sei consciente e sinta-se furioso. E este é o segredo do método: que se for consciente, a ira se transforma: volta-se compaixão. Assim é que o tantra diz que a ira não é seu inimigo; é compaixão em semente. A mesma ira, a mesma energia, converterá-se em compaixão.

Se lutas com ela, não haverá nenhuma possibilidade para a compaixão. De maneira que se tiver êxito na luta, na repressão, estará morto. Então não haverá ira, porque a reprimiste, mas tampouco haverá compaixão, porque só a ira pode ser transformada em compaixão. Se tiver êxito em sua repressão -o qual é impossível-, não haverá sexo, mas tampouco amor, porque se o sexo está morto, não há nenhuma energia que possa converter-se em amor. De modo que não terá sexo, mas tampouco terá amor. E então perdeste toda a oportunidade, porque sem amor não há divindade, sem amor não há liberação, e sem amor não há liberdade.

O tantra diz que estas mesmas energias devem ser transformadas. pode-se dizer desta forma: se estiver contra o mundo, então não há nirvana, porque este mundo mesmo deve ser transformado em nirvana. Então está contra as energias básicas que são a fonte.

Assim é que a alquimia tântrica diz: «não lute, sei afetuoso com todas as energias que lhe são dadas. as acolha.» Agradece que tem ira, que tem sexo, que tem avareza. te mostre agradecido, porque são as fontes ocultas, e podem ser transformadas, podem ser abertas. E quando o sexo é transformado, converte-se em amor. perdeu-se o veneno, perdeu-se a fealdade.

A semente é feita, mas quando toma vida, brota e floresce. Então há beleza. Não atire a semente, porque então está atirando também as flores que há nela. Ainda não



estão aí, ainda não se manifestaram para que possa as ver. Não se manifestaram, mas estão aí. Usa esta semente para poder obter as flores. Assim primeiro deixa que haja aceitação, uma compreensão sensível e consciência. Então o desenfreado está permitido.

Uma coisa mais que é realmente muito estranha, mas que é um dos descobrimentos mais profundos do tantra: «com algo que considere sua inimidade - a avareza, a ira, o ódio, o sexo, o que seja- sua percepção de que são inimigos converte em sua inimidade. Considera-os presente

34

divino e trata-o com um coração muito agradecido. Por exemplo, o tantra desenvolveu muitas técnicas para a transformação da energia sexual. te aproxime do ato sexual como se estivesse te aproximando do templo do divino. Trata o ato sexual como se fora uma oração, como se fora uma meditação. Sente o que tem de sagrado.

Por isso no Khajuraho, no Puri, no Konarak, todos os templos têm *maithum*, esculturas do coito. O ato sexual nos muros dos templos parece ilógico, especialmente para o cristianismo, para o mahometismo, para o jainismo. Parece inconcebível, contraditório. Que relação tem o templo com as imagens *maithum*? Nos muros externos dos templos do Khajuraho, todo tipo concebível de ato sexual está plasmado em pedra. por que? Em um templo não é aceitável, ao menos isso é o que pensamos. O cristianismo não pode imaginar o muro de uma igreja com as imagens do Khajuraho. Impossível!

Os hindus modernos também se sentem culpados, porque a mente dos hindus modernos está criada pelo cristianismo. São «fendo-cristãos», e são piores, porque ser cristão está bem, mas ser hindo-cristianizo é simplesmente estranho. sentem-se culpados. Um líder hindu, Purshottamdas Tandon, considerava inclusive que estes templos tinham que ser destruídos, que não nos pertencem. Em realidade, parece que não nos pertencem porque o tantra não esteve em nossos corações por muito tempo, há séculos. Não foi a corrente principal. O ioga foi a corrente principal, e para o ioga, Khajuraho é inconcebível: deve ser destruído.

O tantra diz: «te aproxime do ato sexual como se estivesse entrando em um templo sagrado.» Por isso representaram o ato sexual em seus templos sagrados. Hão dito: «te aproxime do sexo como se estivesse entrando em um templo sagrado». portanto, quando entra em um templo sagrado, o sexo deve estar presente para que ambos fiquem unidos, associados em sua mente. Então pode sentir que o mundo e o divino não são dois elementos em luta, a não ser um. Não são contraditórios, a não ser simplesmente pólos opostos que se ajudam mutuamente. E só podem existir por causa desta polaridade. Se se perder esta polaridade, perde-se o mundo inteiro. Assim vê a profunda unidade que passa por todas as coisas. Não veja só os pólos opostos; vê o fluxo interno que os unifica.

Para o tantra todo é sagrado. Recorda isto: para o tantra *todo* é sagrado; nada é profano. Considera o desta maneira: para uma pessoa irreligiosa, tudo é profano; para as denominadas pessoas religiosas, algumas costure são sagradas, algumas costure são profanas.

Para o tantra, tudo é sagrado.

Um missionário cristão esteve comigo faz uns poucos dias e disse: «Deus criou o mundo. Assim que lhe perguntei: « Quem criou o pecado?» Ele disse: «O diabo.»

Então lhe perguntei: « Quem criou ao diabo?» Então se sentiu confuso. Disse: «É obvio, Deus criou ao diabo.»

O diabo cria o pecado e Deus cria ao diabo. Então, quem é o verdadeiro pecador: o diabo ou Deus? Mas a concepção dualista sempre conduz a semelhantes absurdos. Para o tantra, Deus e o diabo não são dois. Em realidade, para o tantra não há nada que possa ser chamado «diabo»; todo é divino, tudo é sagrado. E este parece ser o ponto de vista correto, o mais profundo. Se algo for profano neste mundo, de onde vem e como pode existir?

Assim só há duas alternativas. A primeira é a alternativa do ateu, que diz que tudo é profano. Esta atitude está bem. Também ele é não-dualista; não vê nada sagrado no mundo. Logo está a alternativa do tântrico: diz que tudo é sagrado. Ele também é não-dualista. Mas entre estas duas estão as denominadas pessoas religiosas, que não são realmente religiosas. Não são nem religiosas nem irreligiosas, porque estão sempre em conflito. Toda sua teologia é simplesmente para arrumar-lhe

35

para juntar cabos, mas estes cabos não se podem unir.

Se uma só célula, se um só átomo neste mundo é profano, então o mundo inteiro se volta profano, porque como pode existir esse único átomo em um mundo sagrado? Como pode ser? É sustentado por tudo; para existir, tem que ser sustentado por tudo. E se o elemento profano é sustentado por todos os elementos sagrados, então que diferença há entre eles? De modo que o mundo é totalmente, incondicionalmente sagrado, ou é profano; não há caminho intermédio.

O tantra diz que tudo é sagrado; por isso não podemos entendê-lo. É o ponto de vista não-dual mais profundo, se é que podemos chamá-lo ponto de vista. Não o é, porque qualquer ponto de vista está exposto a ser dual. Não está contra nada, assim não é um ponto de vista. É uma unidade sentida, uma unidade vivida.

São dois caminhos, o ioga e o tantra. O tantra não podia ser tão atrativo devido a nossas mentes aleijadas. Mas sempre que há alguém que é são por dentro, não um caos, o tantra tem beleza. Só essa pessoa pode compreender o que é o tantra. O ioga tem atrativo, um atrativo fácil, devido a nossas mentes perturbadas.

Recorda: essencialmente é seu memore a que faz a algo atrativo ou não atrativo. Você é o fator decisivo.

Estes enfoques são diferentes. Não estou dizendo que não se possa chegar por meio do ioga. Também se pode chegar por meio do ioga, mas não por meio do ioga que prevalece. O ioga que prevalece não é realmente ioga, a não ser a interpretação de suas mentes doentes. O ioga pode ser autenticamente um método para chegar ao supremo, mas também isso só é possível quando sua mente está sã, quando sua mente não é insana e doente. Então o ioga toma um caráter diferente.

Por exemplo, Mahavira seguiu o caminho do ioga, mas não reprimiu realmente o sexo. Tinha-o conhecido, tinha-o vivido, estava profundamente familiarizado com ele. Mas se voltou totalmente inútil para ele, e então o deixou. Buda seguiu o caminho do ioga, mas tinha vivido no mundo, conhecia-o profundamente. Não estava lutando.

Uma vez que conhece algo, libera-te disso. Simplesmente cai como caem as folhas mortas de uma árvore. Não é renúncia; não há nenhuma luta de por meio. Olhe o rosto da Buda: não parece o rosto de um lutador. Não esteve lutando. Está completamente depravado; seu rosto é o símbolo mesmo da relaxação..., não há luta.

Olhem a seus iogues. A luta é visível em seus rostos. No mais fundo há muita agitação: agora mesmo estão sentados sobre vulcões. Pode olhar seus olhos, seus rostos, e o notará. No mais fundo, em alguma parte, reprimiram todas suas doenças; não as hão transcendido.

Em um mundo são, no que todos estejam vivendo sua vida autenticamente, individualmente, sem imitar a outros, a não ser vivendo sua própria vida a sua maneira, ambos são possíveis. Pode que alguém aprenda a sensibilidade profunda que transcende os desejos; pode que chegue a um ponto no que todos os desejos se voltem inúteis e se acabem. O ioga também pode levar a isso; recorda-o. Precisamos uma mente sã, um homem natural. Nesse mundo em que haja um homem natural, o tantra, e também o ioga, levarão a transcendência dos desejos.

Em nossa denominada sociedade doente, nem o ioga nem o tantra podem fazer isto, porque se escolhermos o ioga, não o escolhemos porque os desejos se tornaram inúteis, não! Ainda são significativos; não estão desaparecendo por si mesmos. Temos que forçá-los. Se escolhermos o ioga, escolhemo-lo como técnica de repressão. Se escolhermos o tantra, escolhemos o tantra como astúcia, como engano profundo: uma desculpa para desenfrear-se.

De maneira que com uma mente insana nem o ioga nem o tantra podem funcionar. Ambos conduzirão a decepções. Para começar, necessita-se uma mente

36

sã, sobre tudo uma mente sã sexualmente. Então não é muito difícil escolher seu caminho. Pode escolher o ioga, pode escolher o tantra.

Basicamente, há dois tipos de pessoas: masculinas e femininas. Não quero dizer biologicamente, a não ser psicologicamente. Para os que psicologicamente são basicamente masculinos -agressivos, violentos, extrovertidos-, o ioga é seu caminho. Para os que são basicamente femininos -receptivos, passivos, não-violentos- o tantra é seu caminho. E o pode notar: para o tantra, a Mãe Kali, Tara e tantas *devis, bhairavis* -divindades femininas- são muito significativas. No ioga nunca ouvirá mencionar nenhum nome de uma deidade feminina. O tantra tem deidades femininas; o ioga tem deuses masculinos. O ioga é energia que sai; o tantra é energia que vai para dentro. Assim, em términos da psicologia moderna, pode-se dizer que o ioga é extrovertido, e o tantra, introvertido. Assim depende da personalidade. Se tiver uma personalidade introvertida, então a luta não é para ti. Se tiver uma personalidade extrovertida, então a luta é para ti.

Mas estamos simplesmente confusos, parecemos uma confusão; por isso é que nada serve. Ao contrário, tudo perturba. O ioga te perturbará, o tantra te perturbará. Cada medicina vai criar uma nova enfermidade para ti, porque o que escolhe está doente, insano; de modo que o resultado de sua eleição será a enfermidade. Assim não quero dizer que não possa chegar por meio do ioga. Ponho a ênfase no tantra só porque vamos tratar de compreender o que é o tantra.

## **Pergunta 2**

*No caminho da entrega, como dá o buscador com a técnica apropriada entre estes cento e doze métodos?*

No caminho da vontade há métodos: estes cento e doze métodos. No caminho da entrega, entrega-a mesma é o método; não há outros métodos. Recorda isto. Todos os métodos são no-entrega, porque um método significa depender de ti mesmo. Pode fazer algo; a técnica existe e a pode aplicar. No caminho da entrega já não existe, assim não pode fazer nada. Fez o supremo, o último: entregaste-te. No caminho da entrega, entrega-a é o único método.

Estes cento e doze métodos requerem certa vontade; requerem que faça algo. Manipula sua energia, equilibra sua energia, cria um centro em seu caos. Faz algo. Seu esforço é significativo, básico, necessário. No caminho da entrega só se necessita uma coisa: entrega-te. Aprofundaremos nestes cento e doze métodos, assim é bom dizer algo sobre a entrega, porque não tem método.

Nestes cento e doze métodos não haverá nada sobre a entrega. por que não há dito nada Shiva sobre a entrega? Porque não se pode dizer nada. A mesma Bhairavi, a mesma Devi, não chegou a Shiva por meio de nenhum método. Simplesmente se entregou. Assim terá que dar-se conta disto. Não está fazendo estas perguntas para si mesmo; estas perguntas se estão fazendo para toda a humanidade. Ela chegou a Shiva. Ela já está em seu regaço; é abraçada por ele. Ela se fundiu com ele, mas ainda pergunta.

Assim recorda uma coisa: ela não está perguntando para si mesmo, não há nenhuma necessidade. Está perguntando para toda a humanidade.

Mas se ela já chegou, por que está perguntando a Shiva? Não pode falar ela mesma com a humanidade? Ela chegou pelo caminho da entrega, de maneira que não sabe nada sobre o método. Ela mesma chegou mediante o amor; o amor é suficiente em si mesmo, o amor não necessita nada mais. Ela chegou mediante o amor, de modo que não sabe nada sobre métodos, técnicas. Por isso está perguntando.

por que não há dito nada Shiva sobre a entrega? Porque não se pode dizer nada. A mesma Bhairavi, a mesma Devi, não chegou a Shiva por meio de nenhum método. Simplesmente se entregou. Assim terá que dar-se conta disto. Não está fazendo estas perguntas para si mesmo; estas perguntas se estão fazendo para toda a humanidade. Ela chegou a Shiva. Ela já está em seu regaço; é abraçada por ele. Ela se fundiu com ele, mas ainda pergunta.

Assim recorda uma coisa: ela não está perguntando para si mesmo, não há nenhuma necessidade. Está perguntando para toda a humanidade.

Mas se ela já chegou, por que está perguntando a Shiva? Não pode falar ela mesma com a humanidade? Ela chegou pelo caminho da entrega, de maneira que não sabe nada sobre o método. Ela mesma chegou mediante o amor; o amor é suficiente em si mesmo, o amor não necessita nada mais. Ela chegou mediante o amor, de modo que não sabe nada sobre métodos, técnicas. Por isso está perguntando.

E Shiva descreve cento e doze métodos. Não falará da entrega, porque a entrega não é real

mente um método. Entrega-te só quando todos os métodos se tornaram inúteis, quando não pode chegar por nenhum método. Fez tudo o que pudeste. chamaste a todas as portas e nenhuma porta se abre, e passaste por todas as rotas e nenhuma rota chega. Fez tudo o que pode fazer, e agora se sente impotente. Nessa total impotência se produz a entrega. De modo que no caminho da entrega não há método.

Mas o que é a entrega e como funciona? E se a entrega funciona, que necessidade tem que cento e doze métodos? Então por que entrar neles innecesariamente?, perguntará a mente. Então muito bem! Se a entrega funciona, é melhor entregar-se. por que seguir desejando métodos? E quem sabe se um método específico será apropriado para ti ou não? E pode que demoremos vistas em averiguá-lo. Assim é bom entregar-se, mas é difícil. É o mais difícil do mundo.

Os métodos não são difíceis. São fáceis; pode-te adestrar. Mas para a entrega não te pode adestrar..., não há nenhum adestramento! Não pode perguntar como te entregar;

pergunta-a mesma é absurda. Como pode perguntar como te entregar? Pode perguntar como amar?

Ou há amor ou não o há, mas não pode perguntar como amar. E se alguém te diz e te ensina como amar, recorda: nunca será capaz de amar. Uma vez que te deu uma técnica para o amor, aferrará-te à técnica. Por isso é que os atores não podem amar. Sabem tantas técnicas, tantos métodos; e todos somos atores. Uma vez que sabe o truque de como amar, o amor não floresce, porque criaste uma fachada, um engano. E com o engano não está nisso, não está envolto. Está protegido.

O amor é estar totalmente aberto, vulnerável. É perigoso, volta-te inseguro. Não podemos perguntar como amar, não podemos perguntar como nos entregar. Acontece! O amor acontece, entrega-a acontece. O amor e a entrega são profundamente uma só coisa. Mas o que é? E se não podemos saber como nos entregar, ao menos podemos saber como estamos nos mantendo a nós mesmos, como estamos impedindo de nos entregar. Isso se pode saber e isso é útil.

Como é que ainda não te entregaste? Qual é sua técnica de no-entrega? Se ainda não te apaixonaste, então o verdadeiro problema não é como amar. O verdadeiro problema é afundar profundamente para averiguar como viveste sem amor, qual é seu truque, qual é sua técnica, qual é sua estrutura: sua estrutura de defesa, como viveste sem amor. Isso se pode entender, e isso terei que entendê-lo.

O primeiro: vivemos com o ego, no ego, centrados no ego. Sou, sem saber quem sou. Sigo proclamando: «eu existo». Este «yo-existo» é falso, porque não sei quem sou. E a menos que saiba quem sou, como posso dizer «eu»? Este «eu» é um falso «eu». Este falso «eu» é o ego. Esta é a defesa. Isto te protege da entrega.

Não te pode entregar, mas pode tomar consciência desta medida de defesa. Se tiver tomado consciência, dissolve-se. A partir de então, não o segue fortalecendo, e um dia chega a sentir: «eu não sou». No momento em que chega a sentir «eu não sou», produz-se a entrega. Assim trata de averiguar se for. Em realidade, há um centro em ti que possa chamar seu «eu»? Afunda profundamente em seu interior, segue tratando de averiguar onde está este «eu», onde está a morada deste ego.

Rinzai foi a seu professor e disse: «me dê a liberdade !»

O professor disse: «te traga para ti mesmo. Se existir, farei-te livre. Mas se não existir, como te posso fazer livre? Já é livre. E a liberdade», disse seu professor, «não é sua liberdade. Em realidade, a liberdade é te liberar de "ti". Assim vete e trata de averiguar onde está este "eu", onde está você, logo vêem ver-me. Isto é a meditação. Vete e medita.»

E o discípulo Rinzai se vai e medita durante semanas, meses, e logo volta. Então diz: «Não sou o corpo. Só tenho descoberto isto.»

38

E o professor diz: «Isto é o que te liberaste. Vete outra vez. Trata de averiguar.»

Então ele o tenta, medita e descobre que «não sou minha mente, porque posso observar meus pensamentos. E o observador é diferente do observado: não sou minha mente.» Chega e diz: «Não sou minha mente.»

E o professor diz: «Agora está três quartas partes liberado. Vete outra vez e averigua quem é.»

E ele estava pensando: «Não sou o corpo. Não sou a mente.» Tinha lido, estudado, estava bem informado, de maneira que estava pensando: «Não sou meu corpo, nem minha mente, assim devo ser minha alma, meu *atma*.» Mas meditou, e então descobriu

que não há *atma*, não há alma, porque este *atma* não é mais que sua informação mental: doutrinas, palavras, filosofias.

Assim que um dia chegou correndo e disse: «Agora já não sou!»

Então o professor disse: «Tenho que te ensinar agora os métodos da liberdade?»

Rinzai disse: «Sou livre porque já não sou. Não há ninguém que possa estar em cativo. Sou só um grande vazio, uma nada.»

Só um nada pode ser livre. Se for algo, estará em cativo. Se for, estará em cativo. Só um vazio, um espaço vacante, pode ser livre. Então não pode até-lo. Rinzai chegou correndo e disse: «Já não sou. Não me pode encontrar em nenhuma parte.» Isto é a liberdade. E por primeira vez tocou os pés de seu professor: pela primeira vez! Não realmente, pois também os havia meio doido muitas vezes antes. Mas o professor disse: «Pela primeira vez há meio doido meus pés.»

Rinzai perguntou: «por que diz que pela primeira vez? Hei meio doido seus pés muitas vezes.»

O professor disse: «Mas você estava aí, assim que como foste poder tocar meus pés se você já estava aí? Enquanto você está aí, como pode tocar meus pés?»

O «eu» nunca pode tocar os pés de ninguém. Inclusive se aparentemente toca os pés de alguém, está tocando seus próprios pés, mas de maneira indireta. «Há meio doido meus pés pela primeira vez», disse o professor: «porque agora já não é. E esta é também a última vez», disse o professor. «A primeira e a última.»

Entrega-a acontece quando não é, de modo que t*Ú* não te pode entregar. Por isso é que a entrega não pode ser uma técnica. Você não te pode entregar: você é o obstáculo. Quando você não está, está a entrega. De modo que você e a entrega não podem coabitar, não há coexistência entre você e a entrega. Ou está você ou está a entrega. Assim averigua onde está, quem é. Esta indagação cria muitíssimos resultados surpreendentes.

Ramana Maharshi estava acostumado a dizer: «Indaga, "Quem sou?"» Entenderam-no mau. Inclusive seus discípulos mais próximos não compreenderam o que significa. Pensam que é uma indagação para averiguar «quem sou?» realmente. Não o é! Se segue indagando «quem sou?», está exposto a chegar à conclusão de que não é. Não se trata realmente de uma indagação para averiguar «quem sou?». Em realidade, é uma indagação para dissolver-se.

dei esta técnica a muitas pessoas: indagar interiormente «quem sou?». Logo, dois ou três meses depois, vêm para mim e dizem: «Ainda não averigüei "quem sou?". Pergunta-a ainda é a mesma; não há resposta.»

E lhes digo: «Continua. Algum dia chegará a resposta.» E eles confiam em que a resposta chegará. Não vai haver nenhuma resposta. É só que a pergunta se dissolverá. Não vai haver uma resposta, como «é isto». Só a pergunta se dissolverá. Não haverá ninguém para perguntar sequer «quem sou?». E então sabe.

Quando não está o «eu», o «eu» verdadeiro se abre. Quando não está o ego, pela primeira vez te encontra com seu ser. Esse ser é vazio. Então te pode entregar; então te entregaste. Agora é entrega. De maneira que não pode haver técnicas, ou só técnicas negativas como esta indagação de «quem sou?».

Como funciona a entrega? Se te entregar, o que acontece? Chegaremos a compreender como funcionam os métodos. Aprofundaremos nos métodos, e chegaremos ou seja como funcionam. Têm uma base científica de funcionamento.

Quando te entrega, converte-te em um vale; quando é um ego, é como um topo. Ego significa que está por cima de todos outros, que é alguém. Pode que os outros lhe reconheçam, pode que não lhe reconheçam; essa é outra questão. Você reconhece que está por cima de todos. É como um topo; nada pode entrar em ti.

Quando um se entrega, alguém se volta como um vale. Alguém se volta profundidade, não altura. Então toda a existência começa a entrar em torrentes nele por toda parte. Ele é simplesmente um espaço vazio, uma profundidade, um abismo, sem fundo. A existência inteira começa a entrar por toda parte. pode-se dizer que Deus corre a ele desde todas as partes, entra nele por todos os poros, enche-o totalmente.

Esta entrega, este voltar um vale, um abismo, pode-se sentir de muitas maneiras. Há entregas menores; há grandes entrega. Inclusive nas entregas menores, nota-o. Entregar-se a um professor é uma entrega menor, mas começa a notá-la, porque o professor começa a fluir em ti imediatamente. Se entregar a um professor, de repente nota sua energia fluindo dentro de ti. Se não notar a energia fluindo dentro de ti, então tenha muito claro que não te entregaste nem sequer de uma forma menor.

Há tantas histórias que perderam o sentido para nós porque não sabemos como aconteceram. Mahakashyapa chegou a Buda, e Buda simplesmente lhe tocou a cabeça com a mão, e aconteceu. E Mahakashyapa começou a dançar. Assim Ananda perguntou a Buda: « O que lhe aconteceu? E eu estive quarenta anos contigo! Está louco? Ou simplesmente está enganando a outros? O que lhe aconteceu? E eu hei meio doido seus pés milhares e milhares de vezes.»

É obvio, a Ananda parecerá que este Mahakashyapa, ou está louco, ou está enganado. Ananda tinha estado com a Buda durante quarenta anos, mas havia um problema. Era seu irmão maior, o irmão maior da Buda; esse era o problema. Quando Ananda chegou a Buda quarenta anos antes, o primeiro que disse a Buda foi isto: «Sou seu irmão maior, e quando me iniciar, serei seu discípulo. Assim me conceda três coisas antes de que me faça seu discípulo, porque então não poderei pedir. Uma, que sempre estarei contigo. me prometa que nunca me dirá: "Vete a outra parte." Seguirei-te.

»Segundo, que sempre dormirei na mesma habitação em que você durma. Não pode me dizer: "Sal" Estarei contigo como uma sombra. E terceiro, que se trouxer para alguém em qualquer momento, inclusive a meia-noite, terá que lhe responder. Não pode dizer: "Este não é o momento." e me prometa estas três coisas enquanto sou ainda seu irmão maior, porque uma vez que me faça seu discípulo terei que te seguir. Ainda é mais jovem que eu; assim me prometa estas coisas.»

Assim Buda prometeu, e isto se converteu em problema. Durante quarenta anos, Ananda esteve com a Buda, mas nunca se pôde entregar, porque esta não é a natureza da entrega.

Ananda perguntou munitíssimas vezes: « Quando vou chegar?»

Buda disse: «A não ser que eu mora, não chegará.»E Ananda pôde chegar só quando Buda morreu. O que aconteceu a este Mahakashyapa de repente? Tem Buda predileção, predileção pela Mahakashyapa? Não! Está fluindo, fluindo continuamente. Mas você tem que ser como um vale, um útero, para recebê-lo. Se estiver por cima dele, como vais receber? Essa energia que flui não pode chegar a ti; passará-te de comprimento. Assim te dobre. Inclusive em uma entrega menor com um professor, a energia começa a fluir. De repente, imediatamente, volta-te um veículo de uma grande força.

Há milhares e milhares de histórias...; com apenas um contato, com apenas um olhar, alguém se iluminou. Não nos parecem racionais. Como é possível? É possível! Inclusive um olhar de um professor a seus olhos trocará seu ser inteiro, mas só pode trocar se seus olhos são um espaço vazio, como um vale. Se pode absorver o olhar do professor, imediatamente será diferente.

Assim que estas são entregas menores que acontecem antes de que te entregue totalmente. E estas entregas menores lhe preparam para a entrega total. Uma vez que conhecesse que através da entrega recebe algo desconhecido, incrível, inesperado, nem sequer sonhado alguma vez, então está preparado para uma grande entrega. E esse é o trabalho do professor: te ajudar nas entregas menores para que possa te armar de valor para uma grande entrega, para uma entrega total.

### **Pergunta 3**

*Quais são as indicações exatas para, saber que a técnica concreta que se está praticando conduzirá ao supremo?*

Há indicações. Em primeiro lugar, começa a sentir uma identidade diferente dentro de ti. Já não é o mesmo. Se a técnica é apropriada para ti, imediatamente é uma pessoa diferente. Se for um marido, já não é o mesmo marido. Se for um lojista, já não é nunca mais o mesmo lojista. Não importa o que seja, se a técnica é apropriada para ti, é uma pessoa diferente; essa é a primeira indicação.

De modo que se começar a te sentir estranho com respeito a ti mesmo, date conta de que está acontecendo algo. Se segue sendo o mesmo e não sente nada estranho, não está acontecendo nada. Esta é a primeira indicação de se uma técnica é apropriada para ti. Se o for, imediatamente é transportado, transformado em uma pessoa diferente. de repente acontece isto: olha ao mundo de maneira diferente.

Os olhos são os mesmos, mas o que olhe atrás deles é diferente.

Em segundo lugar, tudo o que cria tensões, conflitos, começa a diminuir. Não é que quando tiver praticado o método durante anos, então diminuirão seus conflitos, ansiedades, tensões..., não! Se o método é apropriado para ti, começam a diminuir imediatamente. Notas que chega a ti uma vitalidade; está-te descarregando. Começará a sentir, se a técnica é apropriada para ti, que a gravidade se investiu. A terra já não tira de ti para baixo. Mas bem, o céu tira de ti para cima. Como se sente quando separa um avião? Tudo se altera. de repente há uma sacudida, e a gravidade se volta insignificante. A terra já não tira de ti; está-te afastando da gravidade.

A mesma sacudida acontece se uma técnica meditativa é apropriada para ti. de repente, desapegas. de repente sente que a terra se tornou insignificante; não há gravidade. Não tira de ti para baixo; está sendo elevado. Em terminologia religiosa, isto se chama «graça». Há duas forças: a gravidade e a graça. Graça significa que se atira de ti para cima; gravidade, que se atira de ti para baixo.

Por isso na meditação muita gente sente de repente que não tem peso. Por isso muita gente sente uma levitação interna. E muitos me hão dito isto quando a técnica é apropriada para eles: « Que estranho! Fechamos os olhos e sentimos que estamos um pouco por cima da terra: uns trinta, sessenta, inclusive cento e vinte centímetros por cima da terra. Quando abrimos os olhos, estamos simplesmente no chão; quando fechamos os olhos, levitamos. O que é isto? Quando abrimos os olhos estão simplesmente no chão! Não levitamos.»

O corpo permanece no chão, mas você levita. Esta levitação é em realidade um puxão do alto. Se a técnica é apropriada para ti, atiraram que ti, porque o que a técnica



faz é te voltar acessível ao puxão para cima. De modo que se é apropriada para ti, sabe: tornaste-te leve.

41

Em terceiro lugar, algo que faça agora, seja o que seja, independentemente de quão corriqueiro seja, será diferente. Andará de maneira diferente, sentará-se de maneira diferente, comerá de maneira diferente. Tudo será diferente. Esta diferença a notará em todas partes. Às vezes, esta estranha experiência cria medo. A gente quer voltar e ser outra vez o mesmo, porque a gente estava completamente adaptado ao velho. Era um mundo rotineiro, inclusive aborrecido, mas foi eficiente nele.

Agora sente uma fissura em todas partes. Sentirá que perdeste sua eficiência. Sentirá que sua utilidade se reduziu. Sentirá que é um estranho em todas partes. Terá que passar por este período. Voltará a te adaptar. Você trocasse, não o mundo, assim não encaixará. Assim é que recorda o terceiro: Quando a técnica seja apropriada para ti, não encaixará no mundo. Voltará-te inadequado. Há algo solto em todas partes, falta algum parafuso. Sentirá em todas partes que houve um terremoto. E tudo permaneceu igual; só você, você te tornaste diferente. Mas estará adaptado em um plano diferente, em um plano mais elevado.

A alteração se sente igual a quando um menino cresce e se volta sexualmente amadurecido. Aos quatorze ou quinze anos, todo menino sente que se tornou estranho. apareceu uma nova força: o sexo. Antes não estava aí, ou sim o estava, mas escondida. Agora, por primeira vez, tornou-se acessível a um novo tipo de força. Por isso os adolescentes se sentem incômodos; as garotas, os meninos, quando se voltam sexualmente amadurecidos, sentem-se muito incômodos. Não encaixam em nenhuma parte. Já não são meninos e ainda não são homens, assim estão entremedias, sem encaixar em nenhuma parte. Se jogarem com meninos pequenos, sentem-se incômodos: feito-se homens. Se começarem a cercar amigos com homens, sente-se incômodos: ainda são meninos. Não encaixam com ninguém.

O mesmo fenômeno acontece quando uma técnica é apropriada para ti. Uma nova fonte de energia se volta disponível, e é maior que o sexo. Está de novo em um período transitivo. Agora não pode encaixar neste mundo de homens mundanos. Não é um menino, e ainda não pode encaixar no mundo dos Santos; e entremedias um se sente incômodo.

Se uma técnica é apropriada para ti, surgirão três coisas. Pode que não esperasse que dissesse estas coisas. Pode que esperasse que eu dissesse que te voltaria mais silencioso, mais acalmado, e estou dizendo justamente o contrário: voltará-te mais turbado. Quando a técnica seja apropriada para ti, voltará-te mais turbado, não mais silencioso. O silêncio virá mais tarde. E se chegar o silêncio e não a confusão, tenha muito claro que isto não é uma técnica; isto é simplesmente adaptar-se à velha pauta.

Por isso mais gente se decide pela oração que pela meditação; porque a oração te dá consolo. Vem-te bem, ajusta-se a ti, a seu mundo. A oração fazia virtualmente quão mesmo agora fazem os psicanalistas. Se está turbado, porá-te menos turbado, mais ajustado à norma, à sociedade, à família. De modo que indo ao psicanalista durante um, dois ou três anos não ficará melhor, mas estará mais adaptado. A oração faz o mesmo, e os sacerdotes fazem o mesmo: voltam-lhe mais adaptado.

Seu filho morreu e está turbado, e vai a um sacerdote. Diz-te: «Não esteja turbado. Só morrem tão logo os meninos aos que Deus ama mais. Chama-os.» Sente-se satisfeito. Seu filho foi «chamado». Deus o ama mais. Ou o sacerdote te diz outra coisa: «Não se preocupe, a alma nunca morre. Seu filho está no céu.»

Havia uma mulher aqui faz uns dias. Seu marido tinha morrido o mês passado. Estava turvada. Veio para mim e disse: «me assegure tão somente que tornou a nascer em um bom lugar e que tudo irá bem. me dê a certeza de que não foi ao inferno, ou se converteu em um animal, de que está no céu ou se converteu em um deus ou algo semelhante. Se me pode assegurar isto, então tudo

42

está bem. Então o posso agüentar; do contrário sou desventurada.»

O sacerdote diria: « Muito bem! Seu marido nasceu como um deus no sétimo céu, e é muito feliz. E te está esperando.»

Estas orações, voltam-lhe adaptado à norma..., e se sente melhor.

A meditação é uma ciência. Não vai ajudar a te adaptar, te vai ajudar a te transformar. Por isso digo que estas três coisas aparecerão como indicações. Virá o silêncio, mas não como uma adaptação. O silêncio virá como um florescimento interno. Então o silêncio não será uma adaptação à sociedade, à família, ao mundo, à empresa..., não! Então o silêncio será uma harmonia autêntica com o universo.

Então floresce uma profunda harmonia entre você e a totalidade, então há silêncio; mas isso chegará depois. Primeiro se sentirá turbado, primeiro te voltará louco: porque *está* louco, só que não te dá conta.

Se uma técnica é apropriada para ti, fará que tome consciência de tudo o que é. Sua anarquia, sua mente, sua loucura, tudo sairá à luz. É uma confusão escura. Quando uma técnica é apropriada para ti, é como se de repente há luz e toda a confusão se volta visível. Pela primeira vez te encontrará contigo mesmo tal como é. Você gostaria de apagar a luz e te voltar para dormir: dá medo. Este é o ponto em que um professor se volta útil. Ele te diz: «Não tenha medo. Isto é só o princípio. E não te escape disso.»

Ao princípio, esta luz te mostra tal como é, e se pode seguir adiante, transforma-te para o que pode ser.

Suficiente por hoje.

43

### Capítulo 3

#### A Respiração: Uma Ponte ao Universo

##### Os Sutras

##### Shiva responde:

*1 OH, criatura radiante, esta experiência pode surgir entre duas respirações. depois de que a respiração entra, e justo antes de que comece a sair: a beneficência.*

*2 Quando a respiração troca de direção de entrar em sair, e de novo quando a respiração passa de sair a entrar: nessas duas mudanças, date conta.*

*3 Ou quando a inspiração e a expiração se fundem, nesse instante toca o centro sem energia, o centro cheio de energia.*

*4 Ou quando a respiração está totalmente dentro e se deteve por si mesmo, ou totalmente fora e se deteve por si mesmo: em semelhante pausa universal, nosso pequeno eu desaparece. Isto só é difícil para o impuro.*

A verdade sempre está aqui. Já é a realidade. Não é algo que se tenha que obter no futuro. *Você* é a verdade aqui e agora, assim não é algo que se tenha que criar ou algo que se tenha que projetar ou algo que se tenha que procurar. Compreende isto muito claramente; então estas técnicas serão fáceis de compreender e também de fazer.

A mente é uma máquina de desejar. A mente sempre está desejando, sempre está procurando algo, pedindo algo. O objeto sempre está no futuro; à mente não interessa absolutamente o presente. Neste mesmo momento, a mente não pode mover-se: não há espaço. A mente necessita o futuro para mover-se. pode-se mover no passado ou no futuro. Não pode mover-se no presente; não há espaço. A verdade está no presente, e a mente sempre está no futuro ou no passado, de maneira que não há nenhum encontro entre a mente e a verdade.

Quando a mente procura objetos mundanos, não é difícil, o problema não é absurdo; pode resolver. Mas quando a mente começa a procurar a verdade, o esforço mesmo se volta um desatino, porque a verdade está aqui e agora, e a mente sempre está então e ali. Não há nenhum encontro. Assim que o primeiro que terá que compreender é: não pode procurar a verdade. Pode-a encontrar, mas não a pode procurar. A busca mesma é o obstáculo.

No momento em que começa a procurar, foste-te que presente, afastaste-te que ti mesmo, porque *você* sempre está no presente. O buscador sempre está no presente e a busca está no futuro; não te vais encontrar com o que está procurando. Lao Tsé diz: «Não procure; do contrário, errará. Não procure, encontra. Não procure e encontra.»

Todas estas técnicas da Shiva são simplesmente um trazer a mente do futuro ou do passado à presente. O que está procurando já está aqui, já é o caso. Terá que trazer a mente do procurar ao não-procurar. É difícil. Se o pensar intelectualmente, é muito difícil. Como trazer a mente do procurar ao não-procurar?, porque então a mente converte o não-procurar mesmo em seu objeto! A mente diz então: «Não procure.» A mente diz então: «Não deveria procurar.» A mente diz então: «Agora, não-procurar é meu objeto. Agora desejo o estado de no-desejo.» A busca tornou, o desejo tornou pela porta de atrás. Por isso há gente que procura objetos mundanos e há gente que pensa que está procurando objetos não mundanos. Todos os objetos são mundanos, porque «procurar» é o mundo.

De modo que não pode procurar nada que não seja mundano. Assim que procura, converte-se no mundo. Se está procurando deus, seu Deus forma parte do mundo. Se está procurando *moksha* -a liberação- *nirvana*, sua liberação forma parte do mundo, sua liberação não é algo que transcenda o

47

mundo, porque procurar é o mundo, desejar é o mundo. Assim não pode desejar o *nirvana*, não pode desejar o no-desejo. Se tráficos de entendê-lo intelectualmente, converterá-se em uma adivinhação.

Shiva não diz nada sobre isso; imediatamente começa a dar técnicas. Não são intelectuais. Shiva não diz ao Devi: «A verdade está aqui. Não a busque e a encontrará.» Imediatamente, dá técnicas. Estas técnicas não são intelectuais. Se as praticar, a mente

dá um giro. O giro é só uma conseqüência, um resultado adicional; não um objeto. O giro é simplesmente um resultado adicional.

Se praticar uma técnica, sua mente abandonará sua viagem ao futuro ou ao passado. de repente te encontrará no presente. Por isso Buda deu técnicas, Lao Tsé deu técnicas, Krishna deu técnicas. Mas eles sempre apresentam suas técnicas com conceitos intelectuais. Só Shiva é diferente. Ele dá técnicas imediatamente, sem compreensão intelectual, sem introdução intelectual, porque sabe que a mente é trapaceira, a coisa mais artilosa que existe. Pode converter algo em um problema. Não procurar se converterá no problema.

Há pessoas que vêm para mim e me perguntam como não desejar. Desejam o no-desejo. Alguém lhes há dito, ou o têm lido em alguma parte, ou ouviram falatórios espirituais, que se não desejar obterá a sorte, que se não desejar será livre, que se não desejar não haverá sofrimento. Agora suas mentes desejam alcançar esse estado no que não há sofrimento, assim perguntam como não desejar. Suas mentes estão empregando truques. Ainda desejam; quão único passa é que trocou o objeto do desejo. Antes desejavam o dinheiro, desejavam a fama, desejavam o prestígio, desejavam o poder. Agora desejam o no-desejo. Só trocou o objeto, e eles permanecem igual e seguem desejando igual. Mas agora o desejo se tornou mais enganoso.

devido a isto, Shiva começa imediatamente, sem nenhuma introdução absolutamente. Começa imediatamente a falar de técnicas. Essas técnicas, se se seguirem, de repente dão um giro a sua mente: vem à presente. E quando a mente vem à presente, já não existe. Não pode ser uma mente no presente; isso é impossível. Agora mesmo, se estiver aqui e agora, como vais ser uma mente? Os pensamentos cessam, porque não se podem mover. O presente não tem espaço no que mover-se; não pode pensar. Se estiver neste mesmo momento, como te vais mover? A mente se para, obtém o estado sem mente.

Assim que o que conta é estar aqui e agora. Pode tentá-lo, mas o esforço pode resultar vão; porque se te esforça por estar no presente, este esforço se move para o futuro. Quando pergunta como estar no presente, de novo está perguntando sobre o futuro. Este momento está acontecendo-se por alto na indagação: « Como estar presente? Como estar aqui e agora?» Este momento presente está acontecendo-se por alto na indagação, e sua mente começará a tramar e a criar sonhos no futuro: algum dia estará em um estado de memore no que não há nenhum movimento, nenhum motivo, nenhuma busca, e então haverá sorte; assim que como estar no presente?

Shiva não diz nada sobre isso; simplesmente dá uma técnica. Pratica-a e de repente te encontra com que está aqui e agora. E estar aqui e agora é a verdade, e estar aqui e agora é a liberdade, e estar aqui e agora é o *nirvana*.

As nove primeiras técnicas se ocupam da respiração. Assim primeiro compreendamos algo sobre a respiração, e logo poderemos passar às técnicas. Respiramos continuamente, do momento do nascimento ao momento da morte. Tudo troca entre estes dois momentos. Tudo troca, nada permanece igual; só a respiração é constante entre o nascimento e a morte.

O menino se converterá em jovem; o jovem se fará velho. ficará doente, seu corpo se voltará feio, adoentado, tudo trocará. Será feliz, desventurado, sofrerá; tudo seguirá trocando. Mas, aconteça o que acontecer, entre estes dois momentos há

que respirar. Feliz ou desventurado, jovem ou velho, afortunado ou frustrado -não importa como esteja-, uma coisa é segura: entre estes dois momentos do nascimento e a morte deve respirar.

A respiração será um fluxo contínuo; não é possível nenhuma pausa. Se se esquecer, embora seja por um momento, de respirar, já não será. Por isso não é necessário que *você* respire, porque se não, seria difícil. A alguém poderia esquecer lhe respirar por um só momento, e então não se poderia fazer nada. Assim, em realidade, *você* não está respirando, porque *você* não é necessário. Está profundamente dormido, e a respiração continua; está inconsciente, e a respiração continua; está em vírgula, e a respiração continua. *Você* não é necessário; respirar é algo que continua independentemente de ti.

É um dos fatores constantes de sua personalidade; isso é o primeiro. É algo que é fundamental e básico para a vida; isso é o segundo. Não pode viver sem a respiração. De modo que respiração e vida se tornaram sinônimos. Respirar é o mecanismo da vida, e a vida está profundamente relacionada respirando. Por isso na Índia o chamamos *prana*. demos uma palavra para ambos: *prana* significa a vitalidade, o vivo. Sua vida é sua respiração.

Em terceiro lugar, sua respiração é uma ponte entre você e seu corpo. Constantemente, a respiração te enlaça com seu corpo, conecta-te, relaciona-te com seu corpo. A respiração não é só uma ponte a seu corpo; é também uma ponte entre você e o universo. O corpo é precisamente o universo que veio a ti, que está mais perto de ti.

Seu corpo é parte do universo. Tudo o que há no corpo forma parte do universo: cada partícula, cada célula. É a aproximação mais próxima ao universo. A respiração é o corpo. Se se romper a ponte, já não está no corpo. Se se romper a ponte, já não está no universo. Entra em alguma dimensão desconhecida; então não te pode encontrar no espaço e o tempo.

Assim, em terceiro lugar, a respiração é também a ponte entre você e o espaço e o tempo.

A respiração, portanto, volta-se muito importante: o mais importante. Assim é que as primeiras nove técnicas se ocupam da respiração. Se pode fazer algo com a respiração, de repente voltará para presente. Se pode fazer algo com a respiração, chegará à fonte da vida. Se pode fazer algo com a respiração, pode transcender o tempo e o espaço. Se pode fazer algo com a respiração, estará no mundo, e também além dele.

A respiração tem dois momentos. A gente é no que toca o corpo e o universo, e o outro é no que toca a ti e ao que transcende o universo. Só conhecemos uma parte da respiração. Quando vai ao universo, ao corpo, conhecemo-la. Mas sempre está indo do corpo ao «não-corpo»: do «não-corpo» ao corpo. Não conhecemos o outro momento. Se tomadas conscientizar do outro momento, da outra parte da ponte, do outro lado da ponte, de repente será transformado, transplantado a uma dimensão diferente.

Mas, recorda, o que Shiva vai dizer não é ioga; é tantra. O ioga também atua sobre a respiração, mas o trabalho do ioga e a do tantra são basicamente diferentes. O ioga trata de sistematizar a respiração. Se sistematizar sua respiração, sua saúde melhorará. Se sistematizar sua respiração, se conhecer os segredos da respiração, sua vida se alargará; estará mais são e viverá mais tempo. Será mais forte, estará mais cheio de energia, será mais vital, mais vivo, mais jovem, mais fresco.

Mas o tantra não se ocupa disso. O tantra não se ocupa da sistematização da respiração, mas sim de usar a respiração como técnica para voltar para dentro. Não terá que praticar um estilo determinado de respiração, um sistema determinado de respiração ou um ritmo determinado de respiração; não! Terá que tomá-la respiração tal como é. Simplesmente terá que tomar consciência de certos momentos da respiração.

Há certos momentos, mas não somos conscientes deles. estivemos respirando e continuaremos respirando - nascemos respirando e morreremos respirando-, mas não somos conscientes de certos momentos. E isto é estranho. O homem está procurando, explorando a fundo o espaço. O homem vai à Lua; o homem está tratando de ir mais longe, da Terra ao espaço, e o homem ainda não aprendido a parte mais próxima de sua vida. Há certos momentos na respiração que nunca observaste, e esses momentos são as portas: as portas mais próximas a ti pelas que pode entrar em um mundo diferente, em um ser diferente, em uma consciencia diferente. Mas são muito sutis.

Observar uma lua não é muito difícil. Inclusive chegar à Lua não é muito difícil; é uma áspera viagem. Necessita mecanização, necessita tecnologia, necessita informação acumulada, e então pode chegar a ela. Respirar é o mais próximo a ti, e quanto mais perto está uma coisa, mais difícil é percebê-la. quanto mais perto está, mais difícil; quanto mais óbvia é, mais difícil. Está tão perto de ti que, de novo, não há espaço entre você e sua respiração. Ou há um espaço tão pequeno que necessitará uma observação muito minuciosa; só então tomará consciência de certos momentos. Estes momentos constituem a base destas técnicas.

Assim agora me ocuparei de cada técnica.

### *1 Observa a pausa entre duas respirações.*

*Shiva responde: OH, criatura radiante, esta experiência pode surgir entre duas respirações. depois de que a respiração entra e justo antes de que comece a sair: a beneficência.*

Essa é a técnica: *OH, criatura radiante, esta experiência pode surgir entre duas respirações.*

depois de que a respiração entra -quer dizer, baixa- e justo antes de que comece a sair -quer dizer, a subir-, *a beneficência*. Sei consciente entre estes dois momentos..., e acontece. Quando sua respiração entra, observa. Durante um só momento, ou uma milésima de momento, não há respiração: antes de começar a subir, antes de começar a sair. Entra uma respiração; então há um certo ponto em que a respiração se para. Logo a respiração sai. Quando a respiração sai, então, de novo por um só momento, ou uma fração de momento, a respiração se para. Logo a respiração entra.

antes de que a respiração comece a entrar ou comece a sair, há um momento em que não está respirando. Nesse momento pode acontecer, porque quando não está respirando, não está no mundo. Compreende isto: quando não está respirando, está morto; ainda *está*, mas morto. Mas o momento é de uma duração tão breve que nunca o observa.

Para o tantra, cada expiração é uma morte e cada nova respiração é um renascimento. A respiração que entra é renascimento; a respiração que sai é morte. Expiração é sinônimo de morte; inspiração é sinônimo de vida. De modo que com cada respiração está morrendo e voltando a nascer. O intervalo entre ambas é de muito breve duração, mas a observação e atenção aguda, sincera, permitirá-te advertir a pausa. Se pode advertir a pausa, diz Shiva, *a beneficência*. Então não se necessita nada mais. É bem-aventurado, soubeste; aconteceu-te.

Não tem que adestrar a respiração. Deixa-a tal como é. por que uma técnica tão simples? Parece tão simples. Uma técnica tão simples para conhecer a verdade? Conhecer a verdade significa conhecer o que nem nasce nem morre, conhecer esse elemento eterno que sempre é. Pode conhecer a expiração, pode conhecer a inspiração, mas nunca conhece a pausa entre as duas.

50

Prova-o. de repente, compreenderá-o; e o pode compreender; já está aí. Não terá que acrescentar nada nem a ti nem a sua estrutura; já está aí. Já está tudo aí, exceto uma certa consciência. Assim, como fazê-lo? Em primeiro lugar, toma consciência da inspiração. Observa-a. te esqueça de tudo; simplesmente observa a respiração que entra; o passo mesmo.

Quando a respiração te toque as janelas do nariz, sente-a aí. E deixa que entre. Vete com ela com completa consciencia. Quando baixar mais e mais e mais com a respiração, não a perca. Não te adiante e não fique atrás; te mova com ela. Recorda isto: não te adiante, não a siga como uma sombra; sei simultâneo com ela.

A respiração e a consciencia deveriam voltar uma só coisa. A respiração entra; você entra. Só então será possível cair na conta do que há entre duas respirações. Não será fácil. Entra com a respiração, logo sal com a respiração: dentro-fora, dentro-fora.

Buda tentou usar especialmente este método, de maneira que se tornou um método budista. Na terminologia budista se conhece como Anapanasati ioga. E a iluminação da Buda se apoiou nesta técnica; só esta.

Todas as religiões do mundo, todos os visionários do mundo, chegaram por meio de alguma técnica ou outra, e todas essas técnicas estarão entre estas cento e doze técnicas. Esta primeira é uma técnica budista. No mundo a conhece como técnica budista porque Buda alcançou sua iluminação por meio dela.

Buda disse: «Sei consciente de sua respiração quando entra, quando sai: entrando, saindo.» Nunca menciona a pausa porque não faz falta. Buda pensou e sentiu que se começar a preocupar-se pela pausa, a pausa entre duas respirações, essa preocupação pode alterar sua consciência. De modo que disse simplesmente: «Sei consciente. Quando a respiração entre, entra com ela, e quando a respiração saia, sal com ela. Faz simplesmente isto: entrar, sair, com a respiração.» Nunca diz nada sobre a parte última da técnica.

A razão disso é que Buda estava falando com homens muito comuns, e inclusive isso poderia criar o desejo de alcançar o intervalo. Esse desejo de alcançar o intervalo se converteria em uma barreira para a consciência, porque se está desejando alcançar o intervalo, adiantará-te. A respiração estará entrando, e você te adiantará porque está interessado na pausa que vai haver no futuro. Buda nunca a menciona, assim que a técnica da Buda é só a metade.

Mas a outra metade subsigue automaticamente. Se segue praticando a consciencia da respiração, a consciência da respiração, de repente, um dia, sem sabê-lo, chegará ao intervalo. Porque segundo sua consciência vá agudizándose e aprofundando-se e intensificando-se, segundo sua consciência vá precisando-se -o mundo inteiro é excluído; só sua respiração entrando e saindo é seu mundo, a área inteira de seu consciencia -, estará mais perto de advertir o intervalo em que não há respiração.

Quando te estiver movendo pausadamente com a respiração, quando não houver respiração, como não vai dar conta? de repente tomará consciência de que não há respiração, e chegará um momento em que advirta que a respiração não está saindo nem entrando. A respiração se deteve completamente. Nessa detenção, *a beneficência*.

Esta técnica é suficiente para milhões de pessoas. Toda a Ásia a provou e viveu com ela durante séculos. O Tíbet, China, Japão, Birmania, Tailândia, Sri Lanka: toda a Ásia, exceto a Índia, provou esta técnica. Só uma técnica, e milhares e milhares de pessoas alcançaram a iluminação através dela. E é só a primeira técnica.

Mas, por desgraça, como esta técnica se associou no nome da Buda, os hindus estiveram tratando de evitá-la. devido a que chegou a conhecer-se mais e mais como um método budista, os hindus a esqueceram completamente. E não só isso;

51

tentaram também evitá-la por outra razão. Como esta técnica é a primeira técnica mencionada pela Shiva, muitos budistas afirmaram que este livro, o *Vigyan Bhairav Tantra*, é um livro budista, não hindu.

Não é nem hindu nem budista; uma técnica é simplesmente uma técnica. Buda a usou, mas já existia para poder ser usada. Buda se converteu em um buda, um iluminado, devido a esta técnica. A técnica era anterior a Buda; a técnica já existia. Prova-a. É uma das técnicas mais simples: simples comparada com outras técnicas; não estou dizendo que seja simples para ti. Outras técnicas serão mais difíceis. Por isso é mencionada como a primeira técnica.

## *2 Observa o ponto de mudança entre duas respirações.*

Segunda técnica -todas estas nove técnicas se ocupam da respiração-:

*Quando a respiração troca de direção de entrar em sair, e de novo quando a respiração passa de sair a entrar, nessas duas mudanças, date conta.*

É a mesma, mas com uma ligeira diferença. A ênfase não está agora na pausa, a não ser no momento de mudança. A expiração e a inspiração fazem um círculo. Recorda, não são duas linhas paralelas. Sempre pensamos nelas como em duas linhas paralelas: a respiração entrando e a respiração saindo. Pensa que são duas linhas paralelas? Não o são. A inspiração é a metade do círculo; a expiração é a outra metade do círculo.

Assim compreende isto: em primeiro lugar, inspirar e exaltar cria um círculo. Não são linhas paralelas, porque as linhas paralelas não se juntam em nenhuma parte. Em segundo lugar, a inspiração e a expiração não são duas respirações, a não ser uma respiração. A mesma respiração que entra, sai, assim deve haver um giro dentro. Deve girar em alguma parte. Deve haver um ponto no que a inspiração se converte na expiração.

por que tal ênfase no giro? Porque, diz Shiva,

*Quando a respiração troca de direção de entrar em sair, e de novo quando a respiração passa de sair a entrar, nessas duas mudanças, date conta.*

Muito simples, mas diz: date conta destes giros e te dará conta de ti mesmo, realizará-te.

por que o giro? Se sabe conduzir, estará familiarizado com as marchas. Cada vez que troca de marcha, tem que passar pela marcha neutra, o ponto morto, que não é uma marcha absolutamente. Da primeira marcha passa a segunda, ou de segunda a terceira, mas sempre tem que acontecer o ponto morto. Esse ponto morto é um ponto de



mudança. Nesse ponto de mudança, a primeira marcha se volta a segunda, e a segunda se volta a terceira. Quando sua respiração entra e excursão para sair, passa pelo ponto morto; de outra forma não pode girar para sair. Passa pelo território neutro.

Nesse território neutro não é nem um corpo nem uma alma, nem físico nem mental, porque o físico é uma marcha de seu ser e o mental é outra marcha de seu ser. Vai passando de parte a marcha; entretanto, tem que ter uma marcha neutra, um ponto morto, no que não é nem corpo nem mente. Nesse ponto morto, simplesmente é: é simplesmente uma existência: puro, simples, sem corpo, sem mente.

Por isso fica a ênfase no giro. O homem é uma máquina; uma máquina grande e complicada. Tem muitas marchas em seu corpo, muitas marchas em sua mente. Não é consciente de seu grande mecanismo, mas é uma grande máquina. E é bom que não seja consciente; de outra forma te voltaria louco. O corpo é uma máquina tão grandiosa que os cientistas dizem que se tivéssemos que criar uma fábrica semelhante ao corpo humano, necessitariam-se seis e meio quilômetros quadrados de terreno, e faria tanto ruído que incomodaria em cento e sessenta quilômetros quadrados à redonda.

52

O corpo é um grandioso dispositivo mecânico; o mais grandioso. Tem milhões e milhões de células, e cada uma delas está viva. De modo que é uma grande cidade de uns sessenta trillones de células; há aproximadamente sessenta trillones de cidadãos dentro de ti, e a cidade inteira funciona muito silenciosamente, sem problemas. O mecanismo está funcionando a cada momento. É muito complicado. Estas técnicas se relacionarão com muitos pontos do mecanismo de seu corpo e o mecanismo de sua mente. Mas a ênfase recairá sempre nesses pontos nos que de repente não forma parte do mecanismo; recorda isto. de repente não forma parte do mecanismo. Há momentos nos que troca de marcha.

Por exemplo, de noite, quando dorme, troca de marcha, porque durante o dia necessita um mecanismo diferente para a consciencia de estar acordado; funciona uma parte diferente da mente. Logo dorme, e essa parte deixa de funcionar. Outra parte da mente começa a funcionar, e há uma pausa, um intervalo, um giro. Há uma mudança de marcha. Pela manhã, quando te está levantando de novo, troca-se de marcha. Está sentado em silêncio, e de repente alguém diz algo e te zanga; entra em uma marcha diferente. É por isso que tudo troca.

Se te zangar, sua respiração trocará de repente. Sua respiração se voltará irritada, caótica. Haverá um tremor em sua respiração; sentirá-se sufocado. Todo seu corpo quereria fazer algo, romper algo em pedaços; só assim pode desaparecer o sufoco. Sua respiração trocará; seu sangue adotará um ritmo diferente, um movimento diferente. Substâncias químicas diferentes terão que ser segregadas em seu corpo; todo o sistema glandular terá que trocar. Volta-te um homem diferente quando está zangado.

Há um carro parado... Você o arranca. Não ponha nenhuma marcha; deixa-o em ponto morto. Dará puxões, vibrará, tremerá, mas não se pode mover; esquentará-se. Por isso, quando está zangado e não pode fazer nada, esquentá-te. O mecanismo está preparado para correr e fazer algo, e você não o está fazendo: esquentará-te. É um mecanismo, mas, é obvio, não só um mecanismo. É mais, mas o «mais» terá que encontrá-lo. Quando entra em alguma marcha, tudo troca em seu interior. Quando troca de marcha, há um giro.

Shiva diz:

*Quando a respiração troca de direção de entrar em sair, e de novo quando a respiração passa de sair a entrar, nessas duas mudanças, date conta.*

Sei consciente do momento da mudança. Mas é um momento muito curto; será necessária uma observação muito minuciosa. E não temos nenhuma capacidade de observação; não podemos observar nada. Se te disser: «Observa esta flor; observa esta flor que te dou», não poderá observá-la. Verá-a por um só momento, e logo começará a pensar em outra coisa. Pode que seja sobre a flor, mas não será *a flor*. Pode que pense a respeito da flor, sobre o bela que é: então te moveste. Já não está observando a flor; seu campo de observação trocou. Pode que diga que é vermelha, que é azul, que é branca...; então te moveste. Observação significa permanecer sem nenhuma palavra, sem nenhuma verbalização, sem que nada bulha por dentro; simplesmente permanecer *com* o observado. Se pode permanecer com a flor durante três minutos, completamente, sem nenhum movimento na mente, acontecerá: a beneficência. Realizará-te.

Mas não somos observadores absolutamente. Não somos conscientes, não estamos alerta; não podemos emprestar atenção a nada. Simplesmente vamos saltando. Isto forma parte de nossa herança, de nossa herança de bonitos. Nossa mente é simplesmente o desenvolvimento da mente do macaco, de modo que o macaco segue adiante. Segue saltando daqui para lá. O macaco não pode ficar quieto. Por isso Buda insistiu tanto em simplesmente sentar-se sem nenhum movimento, porque então à mente de macaco não lhe está permitido fazer o que quer.

53

No Japão têm um tipo particular de meditação que chamam Zazen. No Japão, a palavra «zazen» significa, simplesmente, sentar-se sem fazer nada. Não se permite nenhum movimento. Alguém se sinta como uma estátua: morto, sem mover-se em modo algum. Mas não há necessidade de sentar-se como uma estátua durante anos seguidos. Se pode observar o giro de sua respiração sem nenhum movimento da mente, entrará. Entrará em ti mesmo ou no mais à frente interno.

por que são tão importantes estes giros? São importantes porque, ao girar, a respiração deixa que vá em uma direção diferente. Estava contigo quando entrava; estará de novo contigo quando sair. Mas no momento do giro não está contigo e você não está com ela. Nesse momento, a respiração é diferente a ti, e você é diferente a ela: se a respiração for vida, então está morto; se respirar é seu corpo, então é não-corpo \*; se respirar é sua mente, então está sem mente... nesse momento.

Pergunto-me se o observaste ou não: se parar sua respiração, a mente se de repente. Se parar sua respiração agora mesmo, sua mente se parará de repente; a mente não pode funcionar. Uma interrupção repentina da respiração, e a mente se para. por que? Porque estão separadas. Só a respiração em movimento está unida à mente, ao corpo; uma respiração imóvel está separada. Então está em ponto morto. O carro está funcionando, está arrancado, o carro está fazendo ruído -está preparado para avançar-, mas não tem colocada nenhuma marcha, de modo que a carroceria do carro e o mecanismo do carro não estão unidos. O carro está dividido em dois. Está preparado para mover-se, mas o mecanismo do movimento não está unido a ele.

\* O duplo sentido da expressão se perde em castelhano. Osho diz «then you are não-body», o que, além de significar «então é não-corpo», sonha também como «then you are nobody» («então não é ninguém»). (*N. do T.*)

O mesmo acontece quando a respiração dá um giro. Não está unido a ela. Nesse momento, pode tomar consciência facilmente de quem é. O que é este ser? O que é ser? Quem está dentro desta casa do corpo? Quem é o amo da casa? Sou só a casa, ou há também um amo? Sou só o mecanismo, ou alguma outra costure permea também este mecanismo? Nesse intervalo de giro, diz Shiva: *date conta*. Diz que simplesmente seja consciente do momento de giro, e te converte em uma alma realizada.

### *3 Observa o ponto de fusão de duas respirações.*

Terceira técnica de respiração:

*Ou quando a inspiração e a expiração se fundem, nesse instante toca o centro sem energia, o centro cheio de energia.*

Estamos divididos no centro e a periferia. O corpo é a periferia; conhecemos o corpo, conhecemos a periferia. Conhecemos a circunferência, mas não sabemos onde está o centro. Quando a inspiração se funde com a expiração, quando se fazem uma, quando não pode dizer se se trata da inspiração ou da expiração..., quando é difícil determinar e definir se a respiração está saindo ou entrando, quando a respiração entrou e começa a sair, há um momento de fusão. Não está nem saindo nem entrando. A respiração se acha estática. Quando está saindo é dinâmica; quando está entrando é estática. Quando não está fazendo nenhuma das duas coisas, quando está silenciosa, imóvel, está perto do centro. O ponto de fusão da inspiração e a expiração é seu centro.

Considera o desta maneira: quando a respiração entra, aonde vai? Vai a seu centro, toca seu centro. Quando sai, de onde sai? Sai de seu centro. Seu centro foi meio doído. Por isso os místicos

54

taoístas e os místicos Zen dizem que a cabeça não é o centro; o umbigo é seu centro. A respiração vai ao umbigo, e logo sai. Vai ao centro.

Como pinjente, há uma ponte entre você e seu corpo. Conhece o corpo, mas não sabe onde está seu centro. A respiração está indo constantemente ao centro e saindo, mas não está tomando suficiente fôlego. Por isso normalmente não vai realmente ao centro; agora, ao menos, não está indo ao centro. É por isso pelo que todo mundo se sente «desfocado». Em todo mundo moderno, os que podem pensar notam que não estão dando em seu centro.

Observa a um menino dormindo, observa sua respiração. A respiração entra; o abdômen se torcedor. A respiração não afeta ao peito. Por isso é que os meninos não têm peito, só abdômen; um abdômen muito dinâmico. A respiração entra e o abdômen se torcedor; a respiração sai e o abdômen se desincha; o abdômen se move. Os meninos estão em seu centro. Por isso são tão felizes, tão cheios de gozo, tão cheios de energia, jamais cansados; transbordantes, e sempre no momento presente, sem passado nem futuro.

Um menino se pode zangar. Quando está zangado, encontra-se totalmente zangado; converte-se na ira. Então sua ira também é bela. Quando a gente está totalmente zangado, a ira tem uma beleza própria, porque a totalidade sempre tem beleza.

Você não pode estar zangado e ser belo; volta-te feio, porque a parcialidade sempre é feia e não só com a ira. Quando ama é feio porque, de novo, é parcial,

fragmentário; não é total. Observa sua cara quando estiver amando a alguém, fazendo o amor. Faz o amor ante um espelho e observa sua cara: será feia, como de animal. No amor sua cara também se volta feia. por que? O amor também é um conflito, está restando algo. Está dando muito avaramente. Nem sequer no amor é total; não dá completamente, totalmente.

Um menino é total inclusive na ira e a violência. Sua cara se volta radiante e bela; está aqui e agora. Sua ira não é algo que se preocupa com o passado ou algo que se preocupa com o futuro; não está calculando, está simplesmente zangado. O menino está em seu centro. Quando está em seu centro, sempre é total. Faça o que faça, será um ato total; bom ou mau, será total. Quando é fragmentário, quando está fora de seu centro, cada um de seus atos está exposto a ser um fragmento de ti mesmo. Sua totalidade não está respondendo; só uma parte, e a parte está indo em contra de tudo: isso cria fealdade.

Todos fomos meninos. por que quando crescemos nossa respiração sei volta superficial? Nunca vai ao abdômen; nunca toca o umbigo. Se pudesse baixar mais e mais, voltaria-se menos e menos superficial, mas touca só o peito e sai. Nunca vai ao centro. Tem medo do centro, porque se for ao centro te voltará total. Se quer ser fragmentário, este é o mecanismo para ser fragmentário.

Amas; se respirar do centro, fluirá totalmente no amor. Tem medo. Tem medo a ser tão vulnerável, tão aberto a alguém, a quem é. Pode que o chame seu amante, pode que a chame sua amada, mas tem medo. A outra pessoa está aí. Se for totalmente vulnerável, aberto, não sabe o que vai passar. Então é completamente, em outro sentido. Tem medo a te dar tão completamente a alguém. Não pode respirar; não pode respirar fundo. Não pode relaxar sua respiração para que vá ao centro; porque assim que a respiração vai ao centro, seus atos se voltam totais.

Como te assusta ser total, respira levemente. Respira de modo mínimo, não de modo máximo. Por isso a vida parece tão sem vida. Se está respirando de modo mínimo, a vida se voltará sem vida; está vivendo em grau mínimo, não máximo. Pode viver ao máximo: então a vida é transbordante. Mas então haverá dificuldades. Não pode ser um marido, não pode ser uma esposa, se a vida for transbordante. Tudo se voltará difícil.

55

Se a vida for transbordante, o amor será transbordante. Então não te pode atar a um. Então estará fluindo por toda parte; encherá todas as dimensões. E então a mente avisa perigo, de modo que é melhor não estar vivo. quanto mais morto está, mais seguro está. quanto mais morto está, mais está tudo sob controle. Pode controlar; então segue sendo o amo. Sente-se o amo porque pode controlar. Pode controlar sua ira, pode controlar seu amor, pode controlá-lo tudo. Mas este controle só é possível no grau mínimo de sua energia.

Todo mundo deve haver sentido alguma vez que há momentos nos que, de repente, troca-se do grau mínimo ao máximo. Vai a uma paragem de montanha. de repente está fora da cidade e de sua prisão. Sente-se livre. O céu é imenso, e o bosque é verde, e a cúpula toca as nuvens. De repente respira profundamente. Pode que não o tenha observado.

Se for a uma paragem de montanha, observa. Em realidade, não é a paragem de montanha o que produz a mudança. É sua respiração. Aspira profundamente. Diz: «Ah! Ah!» Toucas o centro, volta-te total por um momento, e tudo é sorte. Essa sorte não provém da paragem de montanha, essa sorte provém de seu centro: há-o meio doido de repente.

Na cidade tinha medo. Ali por toda parte estavam pressentem outros, e te estava controlando. Não podia gritar, não podia rir. Que pena! Não podia cantar e dançar na rua. Tinha medo: havia algum policial perto, à volta da esquina, ou o sacerdote ou o juiz ou o político ou o moralista. Havia alguém à volta da esquina, assim não podia dançar na rua.

Bertrand Russell há dito em alguma parte: «Amo a civilização, mas obtivemos a civilização a um preço muito alto.» Não pode dançar na rua, mas pode ir a uma paragem de montanha e, de repente, dançar. Está só com o céu, e o céu não é uma prisão. É só abertura, abertura e abertura: imenso, infinito. de repente, respira profundamente, a respiração toca seu centro e a sorte. Mas não dura muito. Em uma hora ou dois, a paragem de montanha desaparecerá. Pode que esteja ali, mas a paragem de montanha desaparecerá.

Voltarão suas preocupações. Começará a pensar em chamar à cidade, em escrever uma carta a sua esposa, ou começará a pensar que, como vais voltar dentro de três dias, deveria fazer preparativos. Acaba de chegar e já está fazendo preparativos. tornaste.

Em realidade, sua respiração não tinha que ver contigo; aconteceu de repente. Devido à mudança de situação, a marcha trocou. Estava em uma nova situação, não podia respirar como antes, assim, por um momento, houve uma nova respiração. Tocou o centro, e sentiu a sorte.

Shiva diz que está tocando o centro a cada momento, ou que se não o está tocando, *pode* tocá-lo. Respira profunda, lentamente. Touca o centro; não respire do peito: esse é um dos truques. A civilização, a educação, a moralidade, criaram a respiração superficial. Será bom se aprofundar no centro, porque se não, não pode respirar profundamente.

A não ser que a humanidade deixe de ser repressiva com respeito ao sexo, o homem não poderá respirar realmente. Se a respiração baixa profundamente até o abdômen, dá energia ao centro sexual. Touca o centro sexual; massageia o centro sexual de dentro. O centro sexual se volta mais ativo, mais vivo. A civilização tem medo ao sexo. Não permitimos que nossos meninos se toquem seus centros sexuais, seus órgãos sexuais. Dizemos: «Basta! Não te toque!»

Observa a um menino quando se toca o centro sexual pela primeira vez, e lhe diz «Não! Não te toque o centro sexual!»: a respiração se voltará superficial imediatamente; porque não é só seu emano a que está tocando o centro sexual: a respiração o está tocando por dentro. E se a respiração segue tocando-o, é difícil para a mão. Se a mão se para, então basicamente é necessário, é preciso, que

56

a respiração não toque, não vá tão profundo. Deve permanecer superficial.

Temos medo ao sexo. A parte inferior do corpo não é só inferior fisicamente; tornou-se inferior em valor. É condenada como «inferior». Assim não aprofunde, permanece superficial. É uma pena que só possamos respirar para baixo. Se lhes deixassem, alguns pregadores trocariam todo o mecanismo. Só lhes permitiriam respirar para cima, na cabeça. Então não sentiria a sexualidade absolutamente.

Se queremos criar uma humanidade sem sexualidade, teremos que trocar o sistema respiratório. A respiração deve ir à cabeça, ao *sahasrar* -o sétimo centro, na cabeça-, e logo voltar para a boca. Este deveria ser o trajeto: da boca a *sahasrar*. Não deve ir muito abaixo, porque abaixo é perigoso. quanto mais aprofunda, mais te aproxima dos estratos mais profundos da biologia. Chega ao centro, e esse centro está perto do centro sexual; muito perto. Tem que ser assim, porque o sexo é vida.

Considera o desta maneira: a respiração é vida de acima para baixo; o sexo é vida no outro sentido: de abaixo para cima. A energia sexual flui e a energia da respiração flui. O passo da respiração está na parte superior do corpo, e o passo do sexo está na parte inferior de corpo. Quando se juntam, criam a vida; quando se juntam, criam a biologia, a bioenergía. De modo que se tiver medo ao sexo, cria uma distância entre os dois, não deixe que se juntem. Assim, em realidade, o homem civilizado é um homem castrado; por isso não conhecemos a respiração, e este sutra será difícil de compreender. Shiva diz:

*Quando a inspiração e a expiração se fundem, nesse instante toca o centro sem energia, o centro cheio de energia.*

Usa términos muito contraditórios: «sem energia, cheio de energia». É sem energia porque seus corpos, suas mentes, não lhe podem dar nenhuma energia. Sua energia corporal não está aí, de modo que é sem energia o melhor que pode conhecer sua identidade. Mas está cheio de energia porque tem a fonte cósmica de energia, não devido a sua energia corporal.

Sua energia corporal é tão somente energia combustível. Não é mais que gasolina. Come algo, bebe algo: isso cria energia. É simplesmente dar combustível ao corpo. Deixa de comer e de beber, e seu corpo cairá morto. Não agora mesmo; demorará três meses pelo menos, porque tem reservas de gasolina. acumulaste muita energia; pode funcionar pelo menos três meses sem ir a nenhum posto de gasolina. Pode funcionar; tem uma reserva. Para uma emergência, qualquer emergência, pode-a necessitar.

É energia «combustível». O centro não recebe energia combustível. Por isso Shiva diz que é um centro sem energia. Não depende de que você coma e bebês. Está conectado com a fonte cósmica; é energia cósmica. Por isso diz que é um *centro sem energia, cheio de energia*. No momento em que possa sentir o centro do que a respiração sai ou entra, o momento mesmo em que as respirações se fundem -esse centro-, se tomadas consciência dele, produz-se a iluminação.

*4 Sei consciente quando a respiração se detém.*

Quarta técnica de respiração:

*Ou quando a respiração está totalmente dentro e se deteve por si mesmo, ou totalmente fora e se deteve por si mesmo, em semelhante pausa universal, nosso pequeno eu desaparece. Isto só é difícil para o impuro.*

Mas então é difícil para todos, porque, diz Shiva: *Isto só é difícil para o impuro.*

Mas, quem é puro? É difícil para ti; não o pode praticar. Mas às vezes te dá conta de repente. Está conduzindo e de repente adverte que vai a

57

haver um acidente. A respiração se deterá. Se estiver fora, ficará fora. Se estiver dentro, ficará dentro. Não pode respirar em semelhante emergência; não lhe pode permitir isso. Tudo se detém, vai.

*Ou quando a respiração está totalmente dentro e se deteve por si mesmo, ou totalmente fora e se deteve por si mesmo, em semelhante pausa universal, nosso pequeno eu desaparece:*

você pequeno eu é só uma utilidade cotidiana. Nas emergências não te pode acordar dele. Quem é -o nome, o saldo bancário, o prestígio, tudo- simplesmente se evapora. Seu carro se dirige para outro carro; em um momento chegará a morte. Neste momento haverá uma pausa. Inclusive para o impuro haverá uma pausa. de repente, detém-se a respiração. Se pode ser consciente nesse momento, pode alcançar o objetivo.

Os monges Zen provaram muito este método no Japão. Por isso seus métodos parecem muito estranhos, absurdos, estranhos. Fizeram muitas coisas inconcebíveis. Um professor joga a alguém à rua. De repente, o professor começa a esbofetear ao discípulo sem tom nem som, sem causa alguma.

Estava sentado com seu professor e tudo ia bem. Estavam simplesmente conversando, e de repente ele começa a te dar golpes para criar a pausa. Se houver alguma causa, não se pode criar a pausa. Se tiver ultrajado ao professor e ele começa a te dar golpes, há uma casualidade e sua mente o compreende: «Ultrajei-o, e me está golpeando.»

Em realidade, sua mente já o estava esperando, assim não há pausa. Mas, recorda, um professor Zen não te golpeará se o ultraja; rirá, porque então a risada pode criar a pausa. Estava-o ultrajando e lhe estava dizendo tolices, e esperava que se zangasse. Mas ele põe-se a rir ou fica a dançar. Isso é inesperado; isso criará a pausa. Não pode entendê-lo. Se não poder compreender, a mente se para, e quando a mente se para, a respiração se para. Em um ou outro caso: se a respiração se para, a mente se para; se a mente se para, a respiração se para.

Estava apreciando ao professor e se sentia bem, e estava pensando: «Agora o professor deve estar contente.» E, de repente, ele agarra sua vara e começa a te dar golpes; e sem piedade, porque os professores Zen são desumanos. Começa a te dar golpes; não pode entender o que está passando. A mente se para, há uma pausa. Se conhecer a técnica, pode chegar a ti mesmo.

Há muitas histórias a respeito de que alguém obteve o estado búdico devido a que o professor começou a lhe dar golpes. Não o compreende: miúda tolice! Como vai um a alcançar o estado búdico porque alguém lhe dê golpes, ou porque alguém o atire pela janela? Inclusive se alguém te mata, não pode alcançar o estado búdico. Mas se entender esta técnica, então se volta fácil de compreender.

Sobre tudo no Ocidente, nos últimos trinta ou quarenta anos, o Zen se tornou muito predominante; uma moda. Mas a não ser que conheçam esta técnica, não podem compreender o Zen. Podem-no imitar, mas a imitação não serve para nada. Melhor dizendo, é perigosa. Estas não são coisas que se devam imitar.

Toda a técnica Zen se apóia na quarta técnica da Shiva. Mas isto é uma pena. Agora teremos que importar o Zen do Japão porque perdemos toda essa tradição; não a conhecemos. Shiva era o perito por excelência deste método. Quando chegou com seu *barat*, sua procissão, para casar-se com o Devi, a cidade inteira deveu sentir a pausa... A cidade inteira!

O pai do Devi não estava disposto a casar a sua filha com este *hippie*; Shiva foi o *hippie* original. O pai do Devi estava totalmente contra suya. E nenhum pai permitiria este matrimônio, assim não podemos dizer nada contra o pai do Devi. Nenhum pai permitiria o matrimônio de sua filha com a Shiva. Mas Devi insistiu, de modo que teve que acessar; a contra gosto, mustiamente, mas acessou.

Então chegou a procissão nupcial. diz-se que a gente começou a correr ao ver a Shiva e seu

58

procissão. Todo o *barat* deveu tomar LSD, maconha. Estavam «colocados». E, em realidade, o LSD e a maconha são só o princípio. Shiva conhecia e seus amigos e discípulos conheciam o psicodélico supremo: *soma rasa*. Aldoux Huxley denominou psicodélico supremo «soma», devido somente a Shiva. Estavam colocados, dançando, gritando, renda-se. A cidade inteira se escaqueó. Deveu sentir a pausa.

Algo repentina, inesperada, incrível, pode criar a pausa para o impuro. Mas para o puro não há necessidade de tais coisas. Para o puro, a pausa sempre está presente. Muitas vezes, para as mentes puras, a respiração se para. Se sua mente for pura -quer dizer, não está desejando, desejando, procurando nada-, simplesmente pura, inocentemente pura, pode estar sentado e, de repente, sua respiração se parará.

Recorda isto: o movimento da mente necessita o movimento da respiração. O movimento rápido da mente necessita o movimento rápido da respiração. Por isso, quando está zangado, a respiração é rápida. No ato sexual, a respiração é muito rápida. Por isso na Ayurveda -um sistema de medicina de ervas na Índia se diz que sua vida se cortará se te permite muito sexo. Sua vida se cortará, segundo o Ayurveda, porque o Ayurveda mede sua vida em respirações. Se sua respiração for muito rápida, sua vida se cortará.

A medicina moderna diz que o sexo melhora a circulação sangüínea, que o sexo contribui à relaxação. E que os que reprimem sua sexualidade podem ter problemas; especialmente problemas cardíacos. Têm razão, e o Ayurveda também tem razão, mas parecem contraditórios. Mas o Ayurveda foi inventado cinco mil anos antes. Todo homem trabalhava muitíssimo: a vida era trabalho, assim não havia necessidade de relaxar-se, não havia necessidade de criar estratégias artificiais para a circulação sangüínea.

Mas agora, para os que não realizam muitas atividades físicas, o sexo é sua única atividade. É por isso que a medicina moderna também está no correto para o homem moderno. Como não faz nenhum grande esforço físico, o sexo lhe proporciona o grande esforço: o coração pulsa mais, o sangue circula mais rapidamente, a respiração se volta mais profunda e vai ao centro. De modo que depois do ato sexual se sente depravado e te pode dormir com facilidade. Freud diz que o sexo é o melhor tranqüilizador, e é assim; ao menos, para o homem moderno.

No sexo, a respiração se acelerará; ao estar zangado, a respiração se acelerará. No sexo, a mente está cheia de desejo, luxúria, impureza. Quando a mente é pura -nenhum desejo na mente, nenhuma busca, nenhuma motivação; não vai a nenhuma parte, mas sim simplesmente permanece aqui e agora como um lago inocente..., sem nem sequer uma onda-, então a respiração se detém automaticamente. Não é necessária.

Por esta via, o pequeno eu desaparece e alcança o ser superior, o ser supremo.

Acredito que isto será suficiente por hoje.

59

## Capítulo 4

### Superar os Enganos da Mente



## **Perguntas**

*Como pode a consciência da pausa na respiração trazer a iluminação?*

*Como trabalhar e praticar a consciência da respiração simultaneamente?*

### **Pergunta 1**

*Como é possível que simplesmente tomando consciência de um momento específico do processo da respiração se possa alcançar a iluminação? Como é possível liberar do inconsciente simplesmente sendo consciente de uma pausa tão pequena e momentânea na respiração?*

Esta pergunta é significativa, e é provável que lhe tenha ocorrido a muitas mentes, de modo que terá que compreender várias coisas. Em primeiro lugar, pensa-se que a espiritualidade é um lucro difícil. Não é nenhuma das duas coisas: quer dizer, não é nem difícil nem um lucro. Seja o que seja, já é espiritual. Não terá que acrescentar nada novo a seu ser, e não terá que desprezar nada de seu ser; é o mais perfeito possível. Não é que vás ser perfeito alguma vez no futuro, não é que tenha que realizar um árduo esforço para ser você mesmo. Não é uma viagem a algum outro ponto em alguma outra parte; não vai a nenhuma parte. Já está aqui. O que terá que obter já se obteve. Esta idéia deve entrar profundamente em ti; só assim será capaz de compreender por que técnicas tão simples podem ser úteis.

Se a espiritualidade for um lucro, então é obvio que vai ser difícil; não só difícil, mas também realmente impossível. Se ainda não for espiritual, não pode sê-lo, alguma vez poderá, porque como vai ser espiritual alguém que não é espiritual? Se ainda não for divino, não há nenhuma possibilidade, não há maneira. E não importa os esforços que faça; os esforços feitos por alguém que ainda não é divino não podem criar divindade. Se não ser divino, seus esforços não podem criar divindade. É impossível.

Mas a situação é totalmente inversa: já é o que quer obter. O objetivo do desejo já está aqui, presente em ti. Aqui e agora, neste mesmo momento, é o que se conhece como divino. O supremo está aqui; já é a realidade. Essa é a razão pela que técnicas simples podem ser úteis. Não é um lucro, a não ser um descobrimento. Está oculto, e está oculto em coisas muito, muito pequenas.

A pessoa é como a roupa. Seu corpo está aqui, oculto na roupa; de igual maneira, sua espiritualidade está aqui, oculta em certa roupa. Estas roupas são sua personalidade. Pode estar nu aqui e agora, e da mesma maneira pode estar nu também em sua espiritualidade. Mas não sabe o que são as roupas. Não sabe como está escondido nelas; não sabe como estar nu. estiveste metido na roupa durante tanto tempo -durante vistas e vistas e vistas estiveste na roupa- e estiveste tão identificado com as roupas, que agora não pensa que sejam roupas. Pensa que estas roupas são você. Essa é a única barreira.

63

Por exemplo, tem algum tesouro, mas o esqueceste ou ainda não te deste conta de que é um tesouro, e segue mendigando pela rua... É um mendigo. Se alguém disser: «Olhe em sua casa. Não precisa ser um mendigo; pode ser um imperador neste mesmo momento», o mendigo dirá: «Que tolices diz. Como vou ser um imperador neste mesmo momento? estive mendigando durante anos e ainda sou um mendigo, e inclusive se sigo

mendigando durante vistas seguidas, não vou ser um imperador. Assim que absurdo e ilógico é o que diz: "Pode ser um imperador este mesmo momento."»

É impossível. O mendigo não pode acreditá-lo. por que? Porque a mente mendicante procede de um hábito prolongado. Mas se o tesouro está oculto em casa, escavando um pouco, tirando um pouco a terra, o tesouro aparecerá. E imediatamente já não voltará a ser um mendigo; converterá-se em um imperador.

É o mesmo com a espiritualidade: é um tesouro oculto. Não terá que obter nada em algum momento futuro. Ainda não o reconheceste, mas já está em ti. Você é o tesouro, mas segue mendigando.

De modo que com simples técnicas será suficiente. Escavar a terra, tirá-la um pouco, não é um grande esforço, e te pode converter em um imperador imediatamente. Tem que escavar um pouco para retirar a terra. E quando digo retirar a terra, não o digo só simbolicamente. Literalmente, seu corpo forma parte da terra, e te identificaste com o corpo. Retira um pouco esta terra, cria um buraco nela, e chegará a conhecer o tesouro.

É por isso pelo que esta pergunte ocorrerá a muitos. Em realidade, esta pergunte ocorrerá a todos: «Uma técnica tão pequena como esta: ser consciente de sua respiração, ser consciente da inspiração e da expiração, e logo tomar consciência do intervalo entre as duas, é isto suficiente?» Um pouco tão simples! É isto suficiente para a iluminação? É esta a única diferença entre você e Buda: que você não tomaste consciência da pausa entre duas respirações e Buda sim?; só isso? Parece ilógico. Há uma grande distancia entre a Buda e você. A distância parece infinita. A distância entre um mendigo e um imperador é infinita, mas o mendigo pode voltar um imperador imediatamente se o tesouro estiver já oculto.

Buda foi um mendigo como você; não foi sempre um buda. Em um momento concreto, o mendigo morre, e se converte no professor. Não se trata, em realidade, de um processo gradual; não é que Buda vá acumulando e um dia já não é um mendigo e se volta um imperador. Não, um mendigo nunca se pode voltar um imperador se se tratar de uma acumulação; seguirá sendo um mendigo. Pode que se converta em um mendigo rico, mas seguirá sendo um mendigo. E um mendigo rico é um mendigo ainda maior que um mendigo pobre.

de repente, um dia Buda cai na conta do tesouro interno. Então deixa de ser um mendigo, converte-se em um professor. A distância entre a Gautama Siddharta e Gautama Buda é infinita. É a mesma distância que há entre você e Buda. Mas o tesouro está escondido dentro de ti tanto como estava escondido na Buda.

Outro exemplo... Um homem nasce cego, com os olhos doentes. Para um cego, o mundo é uma coisa diferente. Uma pequena operação pode trocá-lo *tudo*, porque só terá que curar os olhos. No momento em que os olhos estejam preparados, que vê, que está escondido detrás, começará a olhar por esses olhos. que vê já está aí; só faltam as janelas. Está em uma casa sem janelas. Pode abrir um buraco na parede e, de repente, olhará para fora.

Já somos o que seremos, o que deveríamos ser, o que devemos ser. O futuro já está escondido no presente; todo o potencial está aqui em semente. Só terá que abrir uma janela, só é necessária uma pequena operação cirúrgica. Se pode compreender isto, que a espiritualidade já

está aqui, já é a realidade, então não há problema com respeito a como um esforço tão pequeno pode ser útil.

Em realidade, não se necessita um grande esforço. Só são necessários pequenos esforços, e quanto mais pequenos sejam, melhor. E se pode proceder sem esforço algum, é ainda melhor. Por isso acontece, acontece muitas vezes, que quanto mais o tenta, mais duro resulta obtê-lo. Seu esforço mesmo, sua tensão, suas ocupações, seu desejo, sua expectativa se convertem na barreira. Mas com um esforço muito pequeno, um esforço sem nenhum esforço, como o chamam no Zen -fazer como se não estivesse fazendo-, acontece facilmente. quanto mais te obceque com isso, menor será a possibilidade, porque está usando uma espada onde se necessita uma agulha. A espada não será útil. Pode que seja maior, mas onde se necessita uma agulha, uma espada não servirá.

Vete a um açougueiro: tem instrumentos muito grandes. E vete a um cirurgião do cérebro: não encontrará instrumentos tão grandes. E se os encontra, foge imediatamente! Um cirurgião do cérebro não é um açougueiro. Necessita instrumentos muito pequenos; quanto mais pequenos, melhor.

As técnicas espirituais são mais sutis; não são ásperas. Não podem sê-lo, porque sua cirurgia é ainda mais sutil. No cérebro, o cirurgião ainda está fazendo algo com a matéria áspera, mas quando está operando nos planos espirituais, a cirurgia se volta mais e mais estética. Não há nenhuma matéria áspera. volta-se sutil; isto é o primeiro.

Em segundo lugar, pergunta-a diz: «Se algo for mais pequeno, como vai ser possível um passo maior por meio disso?» Este conceito é irracional, acientífico. Mas agora a ciência sabe que quanto mais pequena é uma partícula, mais atômica, mais explosiva é; maior, em realidade. quanto mais pequena é, maior é seu efeito. Poderia ter imaginado antes de 1945, poderia algum poeta ou sonhador imaginativo ter imaginado que duas explosões atômicas arrasariam completamente duas grandes cidades no Japão, Hiroshima e Nagasaki? Duzentas mil pessoas foram exterminadas em questão de segundos. E que força explosiva se utilizou? Um átomo! A partícula mais diminuta fez voar em pedaços duas grandes cidades. Um átomo não se pode ver. Não só não pode vê-lo com os olhos, não pode vê-lo por nenhum meio. O átomo não se pode ver com nenhum instrumento; só podemos ver seus efeitos.

Assim não pense que os Himalayas são maiores porque têm uma massa tão enorme. Os Himalayas são impotentes ante uma explosão atômica. Um pequeno átomo pode fazer desaparecer todos os Himalayas. O tamanho em matéria áspera não é necessariamente poder. Pelo contrário, quanto mais pequena é a unidade, mais penetrante. quanto mais pequena é a unidade, mais intensamente está cheia de poder.

Estas pequenas técnicas são atômicas. Os que fazem coisas maiores não conhecem a ciência atômica. Pensará possivelmente que uma pessoa que trabalha com átomos é uma pequena pessoa que trabalha com pequenas coisas, e uma pessoa que trabalhe com os Himalayas te parecerá muito grande. Hitler trabalhava com grandes massas. E Einstein e Planck trabalhavam em seus laboratórios com pequenas unidades de matéria: partículas de energia. Mas, essencialmente, antes da investigação do Einstein os políticos eram simplesmente impotentes. Consideravam um terreno mais amplo, mas não conheciam o segredo da unidade pequena.

Os moralistas sempre consideram as generalizações, mas estas são ásperas. O assunto parece muito grande. Dedicam toda sua vida a moralizar, a praticar isto ou aquilo, a *sanyam*, controle. Sempre controlam; todo o edifício parece muito grande.

O tantra não se preocupa por isso. O tantra se ocupa dos segredos atômicos no ser humano, na mente humana, na consciencia humana. E o tantra conseguiu segredos atômicos. Estes métodos são segredos atômicos. Se pode obtê-los, seu resultado é explosivo, cósmico.

Terá que advertir outra questão. Se pode dizer: « Como é que com um exercício tão pequeno e simples um se pode iluminar?», está dizendo-o sem fazer o exercício. Se o fizer, então não dirá que é um exercício pequeno e simples. Parece assim porque o exercício inteiro se apresentou em duas ou três frases.

Conhece a fórmula atômica? Duas ou três palavras, e se contribui toda a fórmula. E com essas duas ou três palavras, os que as podem entender, os que podem usar essas palavras, podem destruir toda a Terra. A fórmula é muito pequena.

Estas também são fórmulas, de modo que se só olha a fórmula, parecerá algo muito, muito pequeno e simples. Não o é! Tenta fazê-la. Quando o fizer, saberá que não é tão fácil. Parece simples, mas é uma das coisas mais profundas. Analisaremos o processo; então o compreenderá.

Quando inspira, nunca sente a respiração. Nunca há sentido a respiração. Isto o negará imediatamente. Dirá: «Isso não é verdade. Pode que não seja consciente continuamente, mas sinto a respiração.» Não, não sente a respiração, sente o canal.

Olhe o mar. Há ondas; vê as ondas. Mas essas ondas são criadas pelo ar, o vento. Não vê o vento, vê seu efeito sobre a água. Quando inspira, a respiração toca a janela de seu nariz. Sente a janela do nariz, mas nunca percebe a respiração. A respiração baixa: sente o canal. A respiração volta: de novo, sente o canal. Nunca sente a respiração, sente tão somente o contato e o canal.

Isto não é o que se dá a entender quando Shiva diz: *Sei consciente*. Primeiro tomará consciência do canal, e quanto te tenha feito completamente consciente do canal, só então começará, mais adiante, a ser consciente da respiração mesma. E quando te tiver feito consciente da respiração, será capaz de ser consciente da pausa, do intervalo. Não é tão fácil como pudesse parecer.

Para o tantra, para todos os que procuram, há capas de consciência. Se te abraçar, primeiro tomará consciência de meu contato com seu corpo. Não de meu amor; meu amor não é tão áspero. E normalmente nunca tomamos consciência do amor. Só somos conscientes do corpo em movimento. Conhecemos os movimentos amorosos, conhecemos os movimentos que não são amorosos; mas nunca conhecemos o amor mesmo. Se te beijar, dá-te conta do contato, não de meu amor; esse amor é uma coisa muito sutil. E a menos que tome consciência de meu amor, o beijo está morto, não significa nada. Só se pode te fazer consciente de meu amor, pode tomar consciência de mim, porque essa é, de novo, uma capa mais profunda.

A respiração entra. Sente o contato, não a respiração. Mas nem sequer é consciente desse contato. Só o adverte se algo vai mau. Se tiver alguma dificuldade para respirar, então o adverte; se não, não é consciente. O primeiro passo será ser consciente do canal no que se nota que a respiração está tocando; assim aumentará sua sensibilidade. Leva anos voltá-lo suficientemente sensível para perceber o movimento da respiração em vez do contato. Então, diz o tantra, terá percebido o *prana*, a vitalidade. E só então há uma pausa em que a respiração se para, em que a respiração não se está movendo; ou o centro que a respiração está tocando, ou o ponto de fusão, ou o giro em que a respiração, a inspiração, converte-se na expiração. Isto será árduo; não será tão simples.

Só se fizer algo, se for a este centro, saberá o difícil que é. A Buda custou seis anos chegar a este centro além da respiração. Para chegar a este giro, teve um comprido e árdua viagem de seis anos; então aconteceu. Mahavira esteve trabalhando nisso durante doze anos; então aconteceu. Mas a fórmula é simples, e teoricamente isto pode

acontecer neste mesmo momento; teoricamente, recorda. Não há nenhum obstáculo teoricamente, assim por que não vai acontecer neste mesmo momento?

66

*Você é o obstáculo. Exceto por ti, isto pode acontecer neste mesmo momento. O tesouro está aqui; o método o conhece. Pode escavar, mas não escavará.*

Inclusive esta pergunta é um truque para não escavar, porque sua mente diz: «Um pouco tão simples? Não seja tolo. Como te vais converter em um buda mediante um pouco tão simples? Não vai passar.» E então não vais fazer nada, porque como vai poder acontecer? A mente é trapaceira. Se disser que isto é muito difícil, a mente diz: «Isto é tão difícil que está fora de seu alcance.» Se disser que é muito simples, a mente diz: «Isto é tão simples que só os parvos podem acreditar.» E a mente segue racionalizando as coisas, fugindo sempre de fazer.

A mente cria obstáculos. Converterá-se em uma barreira se pensar que isto é muito simples, ou que é muito difícil: o que vais fazer então? Não pode fazer algo simples, não pode fazer algo difícil. O que vais fazer? me diga! Se quer fazer algo difícil, farei-o difícil. Se for fazer algo simples, farei-o simples. É ambas as coisas: depende de como se interprete. Mas se necessita uma coisa, que o vás fazer. Se não for fazer, então a mente sempre te proporcionará explicações.

Teoricamente, é possível aqui e agora; não há nenhum obstáculo real. Mas há obstáculos. Pode que não sejam reais, pode que sejam simplesmente psicológicos -pode que sejam simplesmente iluda tuas-, mas estão aí. Se te disser: «Não tenha medo, te mova! O que pensa que é uma serpente não é uma serpente, é uma soga», o medo seguirá aí. te parece que é uma serpente.

Assim, diga o que diga, não vai ajudar te. Está tremendo; quer te jogar a correr e escapar. Digo-te que é simplesmente uma soga, mas sua mente dirá: «Pode que este homem esteja confabulado com a serpente. Deve passar algo. Este homem me está empurrando para a serpente. Deve lhe interessar que eu mora, ou algo assim.» Se trato de te convencer muito de que é uma soga, isso só te demonstrará que, por alguma razão, interessa-me te empurrar para a serpente. Se te disser que teoricamente é possível ver que a soga é uma soga neste mesmo momento, sua mente criará muitíssimos problemas.

Em realidade, não há dilema; em realidade, não há problema. Nunca o houve, nunca o haverá. Há problemas na mente, e miras a realidade através da mente; por isso, a realidade se volta problemática. Sua mente opera como uma prisão. Divide e cria problemas. E não só isso: cria soluções que se convertem em problemas mais graves, porque, de fato, não há nenhum problema que resolver. A realidade não é problemática absolutamente; não há nenhum problema. Mas você não pode ver nada sem problemas. Em qualquer lugar que miras, cria problemas. Seu «olhar» é problemática. Proporcionei-te esta técnica de respiração; agora a mente diz: «Isto é tão simples.» por que?-por que diz a mente que isto é tão simples?

Quando se inventou a máquina de vapor, ninguém acreditou. Parecia tão simples; incrível. O mesmo vapor que conhece, em sua cozinha, em sua panela, o vapor fazendo funcionar uma máquina, levando a centenas e centenas de passageiros e semelhante carrega? O mesmo vapor que conhece tão bem? Isso não é verossímil.

Sabe o que aconteceu na Inglaterra? Quando começou a funcionar o primeiro trem, ninguém estava disposto a montar-se nele, ninguém! persuadiu-se a muita gente, a subornou, lhes ofereceu dinheiro para que se montassem no trem, mas escapavam no último momento. Disseram: «Em primeiro lugar, o vapor não pode fazer semelhantes milagres. Uma coisa tão simples como o vapor não pode fazer semelhantes milagres. E

se a máquina fica em marcha, isso significa que o diabo está trabalhando em alguma parte. O diabo está fazendo funcionar a máquina, não o vapor. E que garantia tem que uma vez que a máquina fique em marcha serão capazes de pará-la?»

Não se pôde oferecer nenhuma garantia, porque era o primeiro trem. Nunca se tinha parado antes;

67

era só provável. Não havia nenhuma experiência, de modo que a ciência não podia dizer: «Sim, parará-se.» Teoricamente, parará-se..., mas a gente não estava interessada em teorias. O que lhes interessava era se existia alguma experiência real de parar um trem: «Se não se para alguma vez, o que acontecerá com os que estejamos montados nele?»

De maneira que se trouxe como passageiros a doze criminais que estavam no cárcere. foram morrer de todos os modos, estavam condenados a morte, assim não havia problema se o trem não se parava. Desta maneira, o condutor louco que pensava que sim ia se parar, o cientista que o tinha inventado e estes doze passageiros que foram ser mortos de todos os modos, seriam os únicos que morreriam. «Um pouco tão simples como o vapor», disseram então. Mas agora ninguém o diz, porque funciona e sabe.

Tudo é simples: a realidade é simples. Parece complexa só por causa da ignorância; de outro modo, tudo é simples. Uma vez que sabe, volta-se simples. Sabê-lo aboca a que seja difícil, não devido à realidade, recorda, a não ser devido a sua mente. Esta técnica é simples, mas não vai ser simples para ti. Sua mente criará dificuldades. Assim prova-a.

## **Pergunta 2**

Outro amigo diz:

*Se provar este método de ser consciente de minha respiração, se disposto atenção a minha respiração, então não posso fazer nenhuma outra coisa; toda a atenção está nisso. E se tiver que fazer alguma outra coisa, então não posso ser consciente de minha respiração.*

Isto acontecerá, assim, ao princípio, escolhe um período específico pela manhã, ou pela tarde, ou quando for. Durante uma hora, simplesmente faz o exercício; não faça nada mais. Simplesmente faz o exercício. Uma vez que adapte a ele, já não será um problema. Poderá andar pela rua e poderá ser consciente.

Há uma diferença importante entre «consciência» e «atenção». Quando dispostas atenção a algo, essa atenção é exclusiva; tem que retirar sua atenção de todo o resto. Assim, em realidade, é uma tensão. Por isso se chama atenção. Dispostas atenção a uma coisa a costa de todo o resto. Se dispostas atenção a sua respiração, não pode emprestar atenção a caminhar ou a conduzir. Não o tente enquanto esteja conduzindo, porque não pode emprestar atenção a ambas as coisas.

«Atenção» faz referência, exclusivamente, a uma coisa. Consciência é uma coisa muito diferente; não é exclusiva. Não é emprestar atenção; é estar atento; é ser consciente. É consciente quando é inclusivamente consciente. Sua respiração está em seu consciencia. Está caminhando e passa alguém, e também é consciente dele. Alguém faz ruído na estrada, passa algum trem, passa algum avião; tudo está incluído. A consciência é inclusiva, a atenção é exclusiva. Mas, ao princípio, será atenção.

Assim primeiro prova-o em períodos selecionados. Durante uma hora, simplesmente estate atento a sua respiração. Mais adiante, será capaz de transformar sua

atenção em consciência. Então, faz coisas simples; por exemplo, caminhar: caminha atentamente com completa consciência de caminhar e também de respirar. Não crie nenhuma oposição entre as duas ações de caminhar e respirar. Sei um observador de ambas. Não é difícil.

Olhe! Por exemplo, posso emprestar atenção a uma cara aqui. Se disposto atenção a uma cara, todas as caras não estarão aqui para mim. Se disposto atenção a uma cara, todas as demais ficam excluídas. Se disposto atenção só ao nariz dessa cara, a cara inteira, o resto da cara, fica excluído. Posso seguir reduzindo minha atenção até um só ponto.

Também é possível o contrário. Disposto atenção a toda a cara; então os olhos e o nariz e todo o resto estão aí. Logo alarguei meu foco. Não vos Miro como indivíduos, mas sim como

68

grupo. Então todo o grupo está dentro de minha atenção. Se vos tomo como algo diferente ao ruído que há na rua, então estou excluindo a rua. Mas posso lhes considerar a vós e à rua como um tudo. Então posso ser consciente de vós e da rua. Posso ser consciente de todo o cosmos. Depende de seu foco; de que se faça mais e maior. Mas primeiro começa com a atenção, e recorda que tem que converter-se em consciência. Assim escolhe um período curto. A manhã é boa, porque está fresco, as energias são vitais, tudo está surgindo; sente-se mais vivo pela manhã.

Os fisiologistas dizem que não só se sente mais vivo, mas também é um pouco mais alto pela manhã que ao entardecer. Se medir um metro oitenta, então pela manhã mede um pouco mais de um metro oitenta e um, e ao entardecer volta a medir um metro oitenta. perdeste mais de um centímetro, porque sua coluna vertebral se assenta quando está cansada. De modo que pela manhã se sente fresco, jovem, vivo, com energia.

Faz isto: não deixe a meditação para o último momento da jornada. Ponha primeiro. Logo, quando sentir que já não é um esforço, quando te puder sentar durante toda uma hora completamente imerso na respiração -consciente, atento-, só quando souber isto, que obtiveste a atenção da respiração sem nenhum esforço, quando estiver depravado e desfrutando-a sem nenhum forçamento, então o terá conseguido.

Então acrescenta outra coisa; por exemplo, caminhar. Recorda ambas as coisas; logo vete acrescentando outras. depois de um certo período, será capaz de ser consciente de sua respiração continuamente, inclusive dormido. E a não ser que seja consciente inclusive dormido, não poderá conhecer a profundidade. Mas isto chega, vai chegando com o tempo.

Terá que ser paciente e terá que começar corretamente. Recorda isto, porque a ardilosa mente tentará sempre que começar mau. Então o pode deixar depois de dois ou três dias e dizer:

«Isto é impossível.» A mente fará que comece mau. Assim recorda sempre começar corretamente, porque o que começa bem está já ao meio fazer. Mas começamos mau.

Sabe muito bem que a atenção é uma coisa difícil. Isto se deve a que está totalmente dormido. De modo que se começar a estar atento a sua respiração enquanto está fazendo outra coisa, não pode fazê-la. E não vais deixar seu trabalho; deixará o esforço de estar atento a sua respiração.

Assim não te crie problemas desnecessários. Em vinte e quatro horas pode encontrar um pequeno rincão. Quarenta minutos serão suficientes..., assim pratica esta técnica ali. Mas a mente porá muitas desculpas. A mente dirá: « Quanto tempo tem? Há

já tanto trabalho que fazer. Quanto tempo tem?» Ou a mente dirá: «Agora não é possível, assim deixa-o para mais tarde. Em algum momento futuro, quando as coisas vão melhor, então o fará.» Tome cuidado do que te diga sua mente. Não seja muito crédulo com a mente. E nunca duvidamos. Podemos duvidar de todo o mundo, mas nunca duvidamos de nossa própria mente.

Inclusive os que tanto falam de cepticismo, de dúvida, de razão, nem sequer eles duvidam nunca de sua própria mente. E sua mente te levou a estado em que te encontra. Se estiver em um inferno, sua mente te levou a este inferno, e nunca dúvidas deste guia. Pode duvidar de qualquer professor, qualquer professor, mas nunca dúvidas de sua mente. Com fé inquebrável te move com sua mente como gurú. E sua mente te levou a confusão, à desdita em que está. Se deve duvidar de algo, primeiro dúvida de sua própria mente. E sempre que a mente te diga algo, pense-lhe isso duas vezes.

É verdade que não tem tempo? Seriamente? Não tem tempo para meditar, para dedicar uma hora à meditação? pense-lhe isso duas vezes. Pergunta uma e outra vez à mente: «É certo que não tenho tempo?»

Não o vejo. Nunca vi a um homem que não tivesse tempo de sobra. Sigo vendo gente jogando

69

às cartas, e dizem: «Estamos matando o tempo.» Vão ao cinema e dizem: «O que vamos fazer?» Estão matando o tempo, mexericando, lendo o mesmo periódico uma e outra vez, falando das mesmas coisas das que estiveram falando toda sua vida, e dizem: «Não temos tempo.» Para as coisas desnecessárias sim têm tempo suficiente. por que?

Com uma coisa desnecessária, a mente não está em perigo. No momento em que pensa na meditação, a mente fica alerta. Está entrando em uma dimensão perigosa, porque a meditação significa a morte da mente. Se entrar em meditação, cedo ou tarde sua mente terá que dissolver-se, retirar-se completamente. A mente fica alerta e começa a te dizer coisas: «Quanto tempo fica? E inclusive se houver tempo, há coisas mais importantes que fazer. Deixa-o para depois. Pode meditar em qualquer momento. O dinheiro é mais importante. Primeiro acumula dinheiro; logo já meditará a suas largas. Como vais meditar sem dinheiro? Assim disposta atenção ao dinheiro; logo já meditará.»

Parece-te que a meditação se pode deixar para mais tarde facilmente, porque não tem que ver com sua sobrevivência imediata. O pão não se pode deixar para mais tarde: morrerá. O dinheiro não se pode deixar para mais tarde: é necessário para suas necessidades básicas. A meditação se pode deixar para mais tarde, pode sobreviver sem ela. Em realidade, pode sobreviver facilmente sem ela.

No momento em que entre profundamente em meditação, não sobreviverá, ao menos nesta Terra: desaparecerá. Desaparecerá do círculo desta vida, esta roda. A meditação é como a morte, de modo que a mente se assusta. A meditação é como o amor, de modo que a mente se assusta. «Deixa-o para mais tarde», diz, e você segue deixando-o para mais tarde até o infinito. Sua mente sempre está dizendo este tipo de coisas. E não pense que estou falando de outros. Estou falando especificamente de *ti*.

conheci a muitas pessoas inteligentes que vão dizendo coisas muito inteligentes sobre a meditação. Um homem veio do Delhi; é um importante funcionário público. Veio com o único propósito de aprender a meditar aqui. Tinha vindo do Delhi, e esteve aqui sete dias. Disse-lhe que fora à classe de meditação da manhã na praia Chowpatty, em Bombay, mas ele disse: «Mas isso é difícil. Não me posso levantar tão cedo.» e nunca repensará sobre o que lhe há dito sua mente. É isto difícil? Agora saberá: o



exercício pode ser simples, mas sua mente não é simples. A mente diz: «Como vou levantar às seis da manhã?»

Em uma ocasião, estava em uma grande cidade e o coletor dessa cidade veio para ver-me às onze da noite. Eu estava a ponto de ir à cama, e ele chegou: «Não! É urgente. Estou muito perturbado. É uma questão de vida ou morte», disse-me. «Assim, por favor, me conceda ao menos meia hora. Insígnia me a meditar; de outra forma, poderia suicidar-me. Estou muito alterado, e estou tão frustrado que algo deve acontecer em meu mundo interno. Meu mundo externo está completamente perdido.» Disse-lhe: «Vêm as cinco da manhã.»

Ele disse: «Isso não é possível.» É uma questão de vida ou morte, mas não se pode levantar às cinco. Disse-me: «Isso não é possível. Nunca madrugo tanto.»

«Muito bem», disse-lhe, «então vêm as dez.» Ele disse: «Isso também será difícil, porque tenho que estar no escritório para as dez e meia.»

Não pode tomar o dia livre, e é uma questão de vida ou morte. Assim que lhe disse: «É uma questão de sua vida e morte, ou de minha vida e morte? De quem?» E não era um homem pouco inteligente; era o suficientemente inteligente. Estes truques eram muito inteligentes.

Assim não pense que sua mente não está empregando os mesmos truques. É muito inteligente, e como pensa que é sua mente, nunca a questiona. Não é tua; é só um produto social. iNo é

70

tua! Foi-te dada, impuseram-lhe isso à força. Ensinaram-lhe e condicionou de uma certa maneira. Da mesma infância, sua mente foi criada por outros: seus pais, a sociedade, os professores. O passado está criando sua mente, influenciando sua mente. O passado morto se está impondo a si mesmo sobre o vivo continuamente. Os professores são só agentes: agentes do morto contra o vivo. Seguem te impondo coisas à força em sua mente. Mas a mente está em uma relação tão estreita contigo, a distância é tão pequena, que te identifica com ela.

Diz: «Sou hindu.» Volta a pensá-lo, considera-o de novo. *Você* não é hindu. Deram-lhe uma mente hindu. Nasceu simplesmente como um ser simples, inocente; não um hindu, não um maometano. Mas lhe deram uma mente maometana, uma mente hindu. Obrigaram-lhe, enjaularam-lhe, aprisionaram-lhe em uma condição em particular, e logo a vida segue acrescentando coisas a esta mente, e esta mente se volta pesada; pesa muito sobre ti. Não pode fazer nada; a mente começa a impor-se à força sobre ti. Suas experiências são acrescentadas à mente. Constantemente, seu passado está condicionando cada um de seus momentos presente. Se te disser algo, não vais pensar lhe o de uma maneira fresca, de uma maneira aberta. Sua velha mente, seu passado, interporá-se, começará a falar e a tagarelar a favor ou em contra.

Recorda: sua mente não é tua, seu corpo não é teu; vem de seus pais. Sua mente tampouco é tua; também vem de seus pais. Quem é você então?

Cada um está identificado ou com o corpo, ou com a mente. Pensa que é jovem, pensa que é velho, pensa que é hindu, pensa que é jaina, que é parsi. i Não o é! Nasceu como consciencia pura. Todo isso são prisões. Estas técnicas que parecem tão simples não serão simples para ti, porque esta mente criará constantemente muitíssimas complicações e problemas.

### Pergunta 3

*Faz só uns poucos dias, veio um homem e me disse: «Estou provando seu método de meditação, mas me diga em que Escritura se dá? Se consegue me convencer de que aparece em minha Escritura religiosa, resultará-me mais fácil de fazer.»*

Mas por que lhe resultará mais fácil de fazer se estiver escrito em uma Escritura? Porque então a mente não criará um problema. A mente dirá: «i Muito bem! Isto nos pertence, assim faz-o.» Se não estar escrito em nenhuma Escritura, a mente dirá: «O que está fazendo?» A mente fica contra isso.

Disse a esse homem: «estiveste praticando este método durante três meses. Como se sente?»

Ele disse: «Estupendamente. Sinto-me maravilhosamente. Mas me diga..., me dê alguma autoridade das Escrituras.» Sua própria sensação não é uma autoridade em modo algum. Diz: «Sinto-me maravilhosamente. Tornei-me mais acalmado, mais pacífico, mais amoroso. Sinto-me estupendamente.» Mas sua própria experiência não é a autoridade. A mente pede uma autoridade do passado.

Disse-lhe: «Não está escrito em nenhuma parte de suas Escrituras. Em troca, estão escritas muitas coisas contra esta técnica.»

Sua cara ficou triste. E então disse: «Então me resultará difícil fazê-lo e continuar.»

por que sua experiência não tem nenhum valor?

O passado -o condicionamento, a mente- está continuamente te moldando e destruindo sua presente. Assim recorda, e sei consciente. Sei cético e dúvida de sua mente. Não confie nela. Só se pode alcançar este ato de maturidade que é não confiar em sua mente, estas técnicas serão realmente simples, úteis e operativas. Produzirão milagres; podem produzir milagres.

Estas técnicas, estes métodos não se podem compreender intelectualmente absolutamente. Estou tentando o impossível, mas, então, o que estou tentando? Não se podem compreender intelectualmente, mas não há outra maneira de te fazer consciente de certas técnicas que podem trocar sua vida totalmente. Só pode entender o intelecto,

71

e isso é um problema. Não pode entender outra coisa; só pode entender o intelecto. E estas técnicas não se podem entender intelectualmente, assim que como as comunicar?

Ou deveria te voltar capaz de compreender sem introduzir o intelecto, ou se deveria encontrar algum método para que estas técnicas se possam fazer compreensíveis intelectualmente. O segundo não é possível, mas o primeiro, sim.

Terá que começar intelectualmente, mas não afeire a isso. Quando te disser: «Faz», trata de fazê-lo. Se começar a acontecer algo dentro de ti, então será capaz de deixar de lado seu intelecto e te aproximar de mim diretamente sem o intelecto, sem nenhum esforço, sem o mediador. Mas começa fazendo algo. Podemos seguir falando durante anos e anos, sua mente se pode abarrotar de muitas coisas, mas isso não te vai ajudar. Mas bem, pode que te faça mal, porque começará ou seja muitas coisas. E se souber muitas coisas, estará confuso. Não é bom saber muitas coisas. É bom saber um pouco e praticá-lo. Uma técnica simples pode ser útil; algo que se faz, sempre é útil. por que é difícil fazê-la?

No fundo, tem medo. Medo a que se o fizer, pode que algo deixe de acontecer: isso é o que te assusta. Pode que pareça paradoxal, mas vim encontrando a tantas, tantas pessoas que pensam que querem trocar. Dizem que necessitam a meditação, pedem uma transformação profunda, mas no fundo também têm medo. São ambivalentes: dobre;

têm duas mentes. Seguem perguntando o que fazer, e nunca o fazem. Então por que seguem perguntando? Simplesmente para enganar-se a si mesmos com que estão realmente interessados em transformar-se a si mesmos. Essa é a razão pela que perguntam.

Isto lhes dá uma fachada, uma aparência de que estão realmente, sinceramente, interessados em trocar. Por isso perguntam, vão a este gurú ou ao outro, encontram, provam, mas nunca fazem nada. No fundo têm medo.

Erich Fromm tem escrito um livro, *O medo à liberdade*. O título parece contraditório. Todo mundo pensa que gosta da liberdade; todo mundo pensa que está tentando obter a liberdade; neste mundo e também no outro». «Queremos *moksha*, a liberação, queremos ser liberados de todas as limitações, de todas as escravidões. Queremos ser totalmente livres», dizem. Mas Erich Fromm diz que o homem tem medo à liberdade. Queremo-la, seguimos dizendo que a queremos, seguimos nos convencendo a nós mesmos de que a queremos, mas no fundo temos medo à liberdade. Não a queremos! por que? por que esta dualidade?

A liberdade dá medo, e a meditação é a liberdade mais profunda possível. Não só te libera das limitações externas; libera-te da escravidão interna: a mente mesma, a base da escravidão. Libera-te de todo o passado. No momento em que não tem mente, o passado desapareceu. Há transcendido a história; já não há sociedade, nem religião, nem Escritura, nem tradição, porque todo isso tem sua morada na mente. Já não passou, nem futuro, porque o passado e o futuro formam parte da mente, a memória e a imaginação.

Então está aqui e agora no presente. Já não vai haver nenhum futuro. Haverá agora e agora e agora: um agora eterno. Então está completamente liberado; transcendes toda tradição, toda história, corpo, mente, tudo. Alguém se libera daquilo temente. Tal é o grau de liberdade; então onde estará *você*? Em semelhante liberdade, pode existir você? Em semelhante liberdade, em semelhante imensidão, pode ter seu pequeno «eu», seu ego? Pode dizer «eu sou»?

Pode dizer: «Estou em cativeiro», porque pode conhecer seu limite. Quando não existe cativeiro não há nenhum limite. Volta-te simplesmente um estado, nada mais...; uma nada, um vazio absolutos. Isso dá medo, de modo que a gente segue falando da meditação, sobre como fazê-la, e a gente segue sem fazê-la.

72

Todas as perguntas surgem deste medo. Sente esse medo. Se o conhecer, desaparecerá. Se não o conhecer, continuará. Está disposto a morrer no sentido espiritual? Está disposto a não ser?

Sempre que alguém acudia a Buda, ele dizia: «Esta é a verdade básica: que não é. E como não é, não pode morrer, não pode nascer; e como não é, não pode sofrer, ser escravo. Está disposto a aceitar isto?» Buda perguntava: «Está disposto a aceitar isto? Se não estar disposto a aceitar isto, então não prove agora a meditação. Em primeiro lugar trata de descobrir se for realmente ou não. Primeiro medita sobre isto: há algum "eu"? Há alguma substância dentro ou é só uma combinação?»

Se consegue descobri-lo, verá que o corpo é uma combinação. Algo veio que sua mãe, algo veio que seu pai, e todo o resto veio que a comida. Isto é seu corpo. Neste corpo *não* é, não há «eu». Contempla-o na mente: algo veio que aqui, e algo de lá. A mente não tem nada que seja original. É só uma acumulação.

Descobre se houver algum «eu» na mente. Se aprofundar, verá que sua identidade é como uma cebola. Tira uma capa e surge outra capa; tira outra capa e ainda surge outra capa. Segue tirando capas, e ao final chega a uma nada. Com todas as capas

tiradas, não há nada dentro. O corpo e a mente são como cebolas. Quando tiraste o corpo e a mente, chega a encontrar uma nada, um abismo, um vazio sem fundo. Buda o chamou *shunya*.

Encontrar este *shunya*, encontrar este vazio, produz medo. Esse medo está aí. Por isso nunca praticamos a meditação. Falamos sobre ela, mas nunca fazemos nada a respeito. Esse medo está aí. Sabe no mais fundo de ti que há um vazio, mas não te pode escapar deste medo. Faça o que faça, o medo seguirá aí a menos que enfrente a ele. Essa é a única maneira. Uma vez que te tenha enfrentado a seu nada, uma vez que saiba que é como um espaço, *shunya*, então já não haverá medo. Então não pode haver nenhum medo, porque este *shunya*, este vazio, não pode ser destruído. Este vazio não vai morrer. O que ia morrer já não existe; não era mais que as capas de uma cebola.

Essa é a razão pela que muitas vezes, em profunda meditação, quando um se aproxima desta nada, alguém se assusta e começa a tremer. A gente sente que vai morrer, a gente quer escapar desta nada e retornar ao mundo. Muitos retornam; e então nunca voltam a olhar para dentro. A meu entender, todos e cada um de vós provou em uma ou outra vida alguma técnica de meditação. estiveste perto de um nada, e então o medo se apoderou de ti e escapou. E no profundo de suas lembranças do passado, essa lembrança segue aí; isso se converte no obstáculo. Sempre que pensa de novo em provar a meditação, a lembrança do passado que há no profundo de sua mente inconsciente volta a te turvar e diz: «Segue pensando nisso; não o faça. Já o fez uma vez.»

É difícil encontrar a um homem -e eu observei a muitos- que não tenha provado a meditação uma ou duas vezes em alguma vida. A lembrança está aí, mas você não é consciente dele, não é consciente de onde está a lembrança. Está aí. Cada vez que começa a fazer algo, converte-se em um obstáculo; isto e aquilo começam a te deter de muitas maneiras. De modo que se estiver realmente interessado na meditação, te precava de seu próprio medo a ela. Sei sincero com isso: tem medo? Se tiver medo, então primeiro terá que fazer algo com seu medo, não com a meditação.

Buda provou muitas estratagemas. Às vezes, alguém lhe dizia: «Tenho medo de provar a meditação.» E isto é indispensável: terá que lhe dizer ao professor que tem medo. Ao professor não lhe pode enganar., e não há nenhuma necessidade: é te enganar a ti mesmo. Assim que cada vez que alguém lhe dizia: «Tenho medo à meditação», Buda dizia:

73

«Está cumprindo o primeiro requisito.» Se você mesmo disser que tem medo à meditação, então algo se volta possível. Então se pode fazer algo, porque tem descoberto um pouco muito profundo. Assim que o que é este medo? Medita sobre isso. Vê e saca à luz de onde vem, qual é sua origem.

Todo medo tem que ver basicamente com a morte. Seja qual seja sua forma, sua modalidade, seja qual seja sua feitura, seu nome, todo medo tem que ver com a morte. Se aprofundar, verá que tem medo à morte.

Se alguém vinha a Buda e lhe dizia: «Tenho medo à morte, dei-me conta disso», Buda dizia: «Então vete ao lugar onde incineram os corpos, vete ao cemitério, e medita sobre uma pira funerária. Todos os dias há gente que morre; será incinerada. Fica no *marghat* -cemitério- e medita sobre a pira ardendo. Quando se forem seus familiares, você fique. Simplesmente, olhe o fogo, o corpo que arde. Quando todo se esteja convertendo em fumaça, tão somente olha-o profundamente. Não pense; simplesmente, medita sobre isso durante três, seis, nove meses.

«Quando se converter em certeza que não pode escapar de sua morte; quando tiver uma certeza absoluta de que a morte é a rota da vida, de que a morte está implícita na vida, de que a morte vai acontecer, que não há escapatória, e que já está nisso, só então vêm mim.»

depois de meditar sobre a morte, depois de ver todos os dias, dia e noite, corpos mortos queimando-se, desfazendo-se em cinza -só fica um pouco de fumaça, e logo desaparece-, depois de meditar durante meses seguidos, surgirá uma certeza: a certeza de que a morte é inevitável. Em realidade, é a única certeza. O único seguro na vida é a morte. Todo o resto é incerto: pode que passe, pode que não. Mas a respeito da morte não pode dizer que pode que acontecer pode que não. vai passar; vai acontecer. Já aconteceu. No momento em que entrou na vida, entrou na morte. Já não se pode fazer nada a respeito.

Quando a morte é segura, não há medo. O medo sempre é sobre coisas que se podem trocar. Se a morte for acontecer, o medo desaparece. Se pode trocá-lo, se pode fazer algo com respeito à morte, o medo seguirá aí. Se não se pode fazer nada, se já estiver nela, então é absolutamente seguro que o medo desaparecerá. Se o medo à morte tivesse desaparecido, Buda te permitiria meditar. Diria-te: «Agora pode meditar.»

Assim entra você também no profundo de sua mente. E ouvir estas técnicas só resultará útil quando se romperem suas barreiras internas, quando desapareça o medo interno e tenha a certeza de que a morte é a realidade. De modo que se morrer na meditação, não há medo: a morte é inevitável. Inclusive se a morte ocorre na meditação, não há medo. Só então pode avançar; e então pode avançar rápido como um foguete, porque já não há barreiras.

Não é a distância o que toma muito tempo, a não ser as barreiras. Pode avançar neste mesmo momento se não haver nenhuma barreira. Já está aí, salvo pela barreira. É uma carreira de cercas, e você segue pondo mais e mais cerca. Sente-se bem quando cruza uma cerca; sente-se bem por ter acontecido a cerca. E o estúpido do caso, o parvo do caso é que você pôs ali a cerca para começar. Nunca esteve ali. Você segue pondo cercas, e logo as saltando, e logo sentindo-se bem; logo segue pondo mas cercas, e logo saltando. Move-te em círculo e nunca, nunca chega ao centro.

A mente cria cercas porque a mente tem medo. Dará-te muitas explicações de por que não está meditando. Não lhe cria. Aprofunda, descobre a causa básica. por que uma pessoa segue falando de comida e, entretanto, alguma vez come? Que problema há? Parece que essa pessoa está louca!

74

Outro homem segue falando do amor e nunca ama, outro homem segue falando de outra coisa e nunca faz nada a respeito. Este bate-papo se volta obsessiva; converte-se em uma compulsão. A gente segue, a gente considera que falar é fazer. Falando tem a impressão de que está fazendo algo, de modo que se sente a gosto. Está fazendo algo; ao menos está falando, ao menos está lendo, ao menos está escutando. Isto não é fazer. Isto é enganoso; não caia no engano.

Falarei aqui destes cento e doze métodos, não para alimentar sua mente, não para te fazer mais erudito, não para que esteja melhor informado. Não estou tratando de te converter em um fogaréu. Estou falando aqui para te proporcionar certa técnica que pode trocar sua vida. Assim, qualquer que seja o método que te atraia, não comece a falar dele, ponha em prática. Não fale e faz-o. Sua mente expor muitas perguntas. Indaga com primeiro profundidade, antes de me perguntar. Primeiro indaga com

profundidade se essas perguntas forem realmente significativas ou se sua mente te está enganando.

Primeiro, faz; logo, pergunta. Então suas perguntas serão práticas. E eu sei o que pergunta foi feita para pôr em prática a técnica, e o que pergunta foi feita simplesmente por curiosidade, simplesmente pelo intelecto. Assim em adiante não responderei a suas perguntas intelectuais em modo algum. Faz algo; então suas perguntas se voltam significativas. Estas perguntas que dizem: «Este exercício é muito simples», não se expõem depois de fazer. Isto *não* é tão simples. Ao final devo repetir de novo:

Já é a verdade.

Só é necessário um certo despertar.

Não tem que ir a nenhuma parte. Tem que entrar em ti mesmo, e o pode fazer neste mesmo momento. Se pode deixar de lado sua mente, entra aqui e agora.

Estas técnicas são para deixar de lado sua mente. Estas técnicas não são realmente para meditar; são para deixar de lado sua mente. Uma vez que a mente não está, *está você!*

Acredito que isto é suficiente por hoje, ou inclusive mais que suficiente.

75

## Capítulo 5

### Cinco Técnicas de Atenção

#### Os Sutras

Shiva Responde:

*5 Com a atenção entre as sobrancelhas, deixa que a mente esteja diante do pensamento. Que a forma se encha com essência da respiração até o cocuruto e que ali se transborde como luz.*

*6 Durante sua atividade mundana, mantén a atenção entre duas respirações e, com esta prática, volta a nascer em uns poucos dias.*

*7 Com a respiração intangível no centro da frente, quando chegar ao coração no momento de dormir, tenha controle sobre seus sonhos e sobre a morte mesma.*

*8 Com suprema devoção, te centre nos dois pontos de enlace da respiração e conhece que conhece.*

*9 Te tombe como um morto. Quando estiver furioso, permanece assim. Ou olhe fixamente sem mover uma pestana. Ou chupeta algo e te converta na chupadura.*

Quando um dos grandes filósofos gregos, Pitágoras, chegou ao Egito para ingressar em uma escola - uma escola esotérica secreta de misticismo-, foi rechaçado. E Pitágoras tinha uma das melhores mentes jamais criadas. Não podia entendê-lo. Voltou a solicitá-lo uma e outra vez, mas lhe disseram que a menos que passasse por um certo adestramento de jejum e de respiração, não lhe podiam permitir ingressar na escola.

diz-se que Pitágoras disse: «vim a procurar conhecimento, não algum tipo de disciplina.» Mas as autoridades da escola disseram: «Não podemos te dar conhecimentos

a menos que seja diferente. E a verdade é que não nos interessam absolutamente os conhecimentos, interessa-nos a experiência real. Nenhum conhecimento é conhecimento a não ser que se viva e fique em prática. Assim terá que jejuar durante quarenta dias, respirando continuamente de uma certa maneira, com uma certa consciência em certos pontos.»

Não havia mais remédio, assim Pitágoras teve que acontecer este adestramento. depois de quarenta dias de jejuar e respirar, consciente, atento, permitiram-lhe ingressar na escola. diz-se que Pitágoras disse: «Não lhe estão permitindo entrar no Pitágoras. Sou um homem diferente, renasci. Tinham razão e eu estava equivocado, porque então todo meu ponto de vista era intelectual. Por meio desta purificação, meu centro de ser trocou. desceu que intelecto ao coração. Agora posso sentir as coisas. antes deste adestramento só podia compreender mediante o intelecto, mediante a cabeça. Agora posso sentir. Agora a verdade não é para mim um conceito, a não ser uma vida. Não vai ser uma filosofia, a não ser, mas bem, uma experiência: existencial.»

Qual foi o adestramento pelo que aconteceu? Esta quinta técnica foi a técnica que proporcionaram ao Pitágoras. A proporcionaram no Egito, mas a técnica é a Índia.

### *5 Centra sua atenção no terceiro olho.*

*Quinta técnica de respiração: Com a atenção entre as sobrancelhas, deixa que a mente esteja diante do pensamento. Que a forma se encha com essência da respiração até o cocuruto e que ali se transborde como luz.*

Esta é a técnica que proporcionaram ao Pitágoras. Pitágoras voltou para a Grécia com esta técnica, e se converteu verdadeiramente na fonte, no alicerce de todo o misticismo ocidental. Ele é pai de todo o misticismo ocidental.

Esta técnica é um dos métodos mais profundos. Tenta compreender isto: *Com a atenção entre as sobrancelhas...* A fisiologia moderna, a investigação

79

científica, diz que entre as sobrancelhas há uma glândula que é a parte mais misteriosa do corpo. Esta glândula, denominada glândula pineal, é o terceiro olho dos tibetanos; *shivanetra*: o olho da Shiva do tantra. Entre os dois olhos existe um terceiro olho, mas não está operativo. Está aí, pode funcionar em qualquer momento, mas não funciona naturalmente. Tem que fazer algo para abri-lo. Não está cego; simplesmente está fechado. Esta técnica é para abrir o terceiro olho.

*Com a atenção entre as sobrancelhas...* Fecha os olhos, e enfoca os dois olhos em meio das duas sobrancelhas. te centre justo no meio, com os olhos fechados, como se estivesse olhando com os dois olhos. Ponha nisso toda sua atenção.

Este é um dos métodos mais singelos para estar atento. Não pode estar atento a outra parte do corpo tão facilmente. Esta glândula absorve a atenção melhor que nenhuma outra coisa. Se lhe emprestar atenção, seus dois olhos ficam hipnotizados com o terceiro olho. Ficam fixos; não se podem mover. Se tráficos de pôr a atenção em qualquer outra parte do corpo, é difícil. Este terceiro olho capta a atenção, força a atenção; é magnético para a atenção. De modo que todos os métodos de todo o mundo o usaram. É o mais singelo para adestrar sua atenção, porque não só está você tratando de estar atento; a glândula mesma te ajuda, é magnética. Sua atenção é levada a ela à força. É absorvida.

Nas antigas escrituras tântricas se diz que, para o terceiro olho, a atenção é comida. Tem fome; esteve faminto durante vistas e vistas. Se lhe emprestar atenção, volta para a vida. Volta para a vida! Lhe dá comida. E uma vez que sabe que a atenção é comida, uma vez que adverte que sua atenção é magnéticamente absorvida, atraída, captada pela glândula mesma, a atenção não é já algo difícil. Só terá que saber qual é o ponto correto. Assim fecha os olhos, deixa que os dois olhos vão justo ao médio, e sente o ponto. Quando estiver perto do ponto, de repente seus olhos ficarão fixos. Quando se voltar difícil movê-los, então date conta que deste com o ponto correto.

*Com a atenção entre as sobrancelhas, deixa que a mente esteja diante do pensamento...*

Se a atenção estiver aí, pela primeira vez sentirá um estranho fenômeno. Pela primeira vez verá os pensamentos correndo ante ti; converterá-te na testemunha. É como a tela de um cinema: os pensamentos correm e você é uma testemunha. Uma vez que sua atenção está enfocada no centro do terceiro olho, volta-te imediatamente a testemunha dos pensamentos.

Normalmente, não é a testemunha, está identificado com os pensamentos. Se chegar a ira, volta-te a ira. Se se mover um pensamento, não é a testemunha; funde-te com o pensamento, identifica-te, e te move com ele. Converte-te no pensamento; tomadas a forma do pensamento. Quando chega o sexo te volta o sexo, quando chega a ira te volta a ira, quando chega a avareza te volta a avareza. Qualquer pensamento que se mova se identifica contigo. Não tem nenhum espaço entre você e o pensamento.

Mas concentrado no terceiro olho, de repente te volta uma testemunha. Através do terceiro olho te converte na testemunha. Através do terceiro olho pode ver os pensamentos movendo-se como nuvens no céu ou gente que passa pela rua.

Está sentado junto à janela olhando o céu ou às pessoas da rua; não está identificado. Mantém-te distante, como quem observa de uma colina: diferente. Se houver ira, pode olhá-la como a um objeto. Já não sente que *você* está zangado. Sente que está rodeado de ira -uma nuvem de ira chegou a ti- mas não é a ira. E se não ser a ira, a ira se volta impotente, não pode te afetar; permanece sem perturbar. A ira virá uma e outra vez, mas você permanecerá centrado em ti mesmo.

Esta quinta técnica é uma técnica para encontrar a testemunha. *Com a atenção entre as sobrancelhas, deixa que a mente esteja diante do pensamento.*

80

Agora, observa seus pensamentos; agora, encontra seus pensamentos.

*Que a forma se encha com essência da respiração até o cocuruto e que ali se transborde como luz.*

Quando a atenção está centrada no centro do terceiro olho, entre as duas sobrancelhas, acontecem duas coisas. Alguém é que, de repente, volta-te uma testemunha.

Isto pode acontecer de duas maneiras. Volta-te uma testemunha e estará centrada no terceiro olho. Tenta ser uma testemunha. Não importa o que esteja passando; tenta ser uma testemunha. Está doente, o corpo está cheio de dor, tem desdita e sofrimento, o que seja: sei uma testemunha disso. Independentemente do que esteja passando, não te identifique com isso. Sei uma testemunha, um observador. Então, se se voltar possível ser uma testemunha, estará centrado no terceiro olho.



À inversa também acontece. Se está centrado no terceiro olho, voltará-te uma testemunha.

Estas duas coisas são partes de uma sozinha. Assim que o primeiro: ao estar centrado no terceiro olho, surgirá a testemunha. Agora pode presenciar seus pensamentos. Isto será o primeiro. E o segundo será que agora poderá sentir a vibração, sutil, delicada, da respiração. Agora poderá sentir a forma da respiração, a essência mesma da respiração.

Primeiro trata de compreender o que quer dizer com «a forma», com «a essência da respiração». Enquanto respira, não está respirando só ar. A ciência diz que só está respirando ar: somente oxigênio, hidrogênio e outros gases combinados em forma de ar. Dizem que está respirando ar! Mas o tantra diz que o ar é tão somente um veículo, não é o autêntico. Está respirando *prana*: vitalidade. O ar é só o veículo; o *prana* é o conteúdo. Está respirando *prana*, não só ar.

A ciência moderna ainda não é capaz de descobrir se houver algo como o *prana*, mas alguns investigadores advertiram algo misterioso. A respiração não é simplesmente ar. Isto também o advertiram muitos investigadores modernos. Terá que mencionar um nome em particular: Wilhelm Reich, um psicólogo alemão que o chamou «energia orgónica». É quase mesmo o *prana*. Reich diz que quando respira, o ar é só o recipiente, e há um conteúdo misterioso que se pode denominar *orgón* ou *prana* ou *élan vital*. Mas é muito sutil. Em realidade, não é material. O ar é o material - o recipiente é material-, mas algo sutil, imaterial, move-se por ele.

Seus efeitos se podem sentir. Quando está com uma pessoa muito vital, sente que surge em ti certa vitalidade. Se estiver com uma pessoa muito doente, sente-se sugado, como se lhe tivessem tirado algo. Quando vai ao hospital, por que se sente tão cansado? Estão-lhe sugando por toda parte. Toda a atmosfera do hospital é doentia, e todo mundo ali necessita mais *élan vital*, mais *prana*. Se estiver ali, de repente seu *prana* começa a sair de ti. por que às vezes se sente sufocado quando está entre uma massa de gente? Porque estão chupando seu *prana*. Quando está sozinho sob o céu pela manhã, sob as árvores, de repente sente uma grande vitalidade em ti: o *prana*. Cada pessoa necessita um espaço particular. Se não se der esse espaço, seu *prana* é sugado.

Wilhelm Reich fez muitos experimentos, mas lhe consideraram louco. A ciência tem suas próprias superstições, e a ciência é uma coisa muito ortodoxa. A ciência ainda não pode advertir que há nada mais que ar, mas a Índia esteve experimentando com isso há séculos.

Pode que tenha ouvido ou pode que tenha visto alguém entrar em *samadhi*, consciencia cósmica -*samadhi* subterrâneo-, durante dias seguidos, sem que penetre nada de ar. Um homem entrou em semelhante *samadhi* subterrâneo no Egito em 1880 durante quarenta anos. Todos os que o tinham enterrado morreram, porque devia sair de seu *samadhi* em 1920, quarenta anos depois. Em 1920 ninguém acreditava que o encontrariam vivo, mas o encontraram vivo. depois disso viveu outros dez anos. tornou-se completamente pálido, mas estava

81

vivo. E não havia nenhuma possibilidade de que lhe chegasse nada de ar...

Os médicos e outra gente lhe perguntavam: «Qual é o segredo?». Ele dizia: «Não sabemos. Só sabemos que o *prana* pode entrar e fluir em qualquer parte.»

O ar não pode penetrar, mas o *prana* sim. Uma vez que sabe que pode absorver *prana* diretamente, sem o recipiente, pode entrar em *samadhi*, inclusive durante séculos.

Ao estar centrado no terceiro olho, de repente pode observar a essência mesma da respiração; não a respiração, a não ser a essência mesma da respiração, o *prana*. E se pode observar a essência da respiração, o *prana*, está no ponto do que acontece o salto, a grande mudança.

O sutra diz: *Que a forma se encha com essência da respiração até o cocuruto...* E quando chegar a sentir a essência da respiração, o *prana*, imagina que sua cabeça está cheia de *prana*; simplesmente, imagina-o. Não é necessário nenhum esforço. Explicarei-te como funciona a imaginação. Quando estiver enfocado no centro do terceiro olho, imagina-o, e acontece, imediatamente.

Agora mesmo, sua imaginação é impotente; segue imaginando e não acontece nada. Mas às vezes, sem te dar conta, na vida corrente também passam coisas. Está imaginando algo sobre seu amigo e, de repente, batem na porta. Diz que é uma coincidência que tenha vindo seu amigo. Às vezes, sua imaginação funciona quão mesmo uma coincidência. Mas sempre que isto passe, a partir de agora trata de recordar e analisá-lo tudo. Sempre que advertir que sua imaginação se tornou real, entra em ti mesmo e observa. Em algum ponto sua atenção deve ter estado perto do terceiro olho. Sempre que acontece esta coincidência, não é uma coincidência. Parece que o é porque não conhece a ciência secreta. Sem sabê-lo, sua mente deve haver-se aproximado do centro do terceiro olho. Se sua atenção estiver no terceiro olho, a imaginação é suficiente para criar qualquer fenômeno.

Este sutra diz que quando estiver centrado entre as sobrancelhas e possa sentir a essência mesma da respiração, *que a forma se encha*. Imagina então que esta essência está enchendo toda sua cabeça, especialmente o cocuruto, o *sahasrar*, o centro psíquico mais elevado. E no momento em que imagine, encherá-se. *E que ali -no cocuruto-transborde-se como luz*. Esta essência de *prana* está transbordando-se desde seu cocuruto como luz. *E começará* a transbordar-se, e baixo esse transbordamento de luz se sentirá renovado, voltará a nascer, completamente novo. Isso é o que significa o renascimento interno.

Assim duas coisas: primeiro, quando está centrado no terceiro olho, sua imaginação se volta potente, poderosa. Essa é a razão pela que se insistiu tanto na pureza. antes de realizar estas práticas, sei puro. A pureza não é um conceito moral para o tantra, a pureza é significativa; porque se está centrado no terceiro olho e sua mente é impura, sua imaginação se pode voltar perigosa: perigosa para ti, perigosa para outros. Se está pensando em assassinar a alguém, se esta idéia estiver na mente, simplesmente imaginá-lo pode matar a essa pessoa. Por isso fica tanta insistência em ser puro primeiro.

Ao Pitágoras disseram que acontecesse o jejum, por um tipo específico de respiração -esta respiração- porque aqui a gente está movendo-se em um terreno muito perigoso. Porque onde há poder há perigo, e se a mente é impura, sempre que conseguir poder seus pensamentos impuros se apoderarão de ti imediatamente.

imaginaste matar muitas vezes, mas, felizmente, a imaginação não pode funcionar. Se funcionar, se se fizer realidade imediatamente, voltará-se perigosa; não só para outros, mas também também para ti mesmo, porque pensaste muitas vezes em suicidarte. Não terá nada de tempo para trocar; acontecerá imediatamente.

Pode que tenha observado a alguém sendo hipnotizado. Quando alguém é hipnotizado, o

hipnotizador pode dizer algo e imediatamente a pessoa hipnotizada obedece. Independentemente de quão absurda seja a ordem, do irracional ou inclusive quão impossível seja, a pessoa hipnotizada a obedece. O que está acontecendo? Esta quinta técnica está na base de todo hipnotismo. Sempre que se está hipnotizando a alguém, lhe diz que enfoque seus olhos em um ponto concreto: em alguma luz, em algum ponto da parede ou alguma outra coisa, ou nos olhos do hipnotizador.

Quando enfoca os olhos em qualquer ponto concreto, em um prazo de três minutos sua atenção interna começa a fluir para o terceiro olho. E no momento em que sua atenção interna começa a fluir para o terceiro olho, sua cara começa a trocar. É o hipnotizador sabe quando começa a trocar sua cara. De repente, sua cara perde toda sua vitalidade. volta-se inanimada, como se estivesse profundamente dormida. O hipnotizador sabe imediatamente quando sua cara perdeu o brilho, a vitalidade. Isso significa que agora a atenção está sendo absorvida pelo centro do terceiro olho. Sua cara se tornou inanimada; toda a energia está indo para o centro do terceiro olho.

Agora o hipnotizador sabe imediatamente que algo que diga, acontecerá. Diz-te: «Agora te vais dormir profundamente»; dormirá imediatamente. Diz-te: «Agora está perdendo o sentido»; perderá o sentido imediatamente. Agora se pode fazer algo. Se te disser: «Agora te converteste no Napoleón», voltará-te Napoleón. Começará a te comportar como um Napoleón, começará a falar como Napoleón. Seus gestos trocarão. Seu inconsciente receberá a ordem e criará a realidade. Se padecer uma enfermidade, agora lhe pode ordenar que a enfermidade desapareceu, e desaparecerá. Ou se pode criar qualquer enfermidade nova.

Pondo simplesmente uma pedra corrente da rua em sua mão, o hipnotizador pode dizer: «O que tem na mão é fogo», e sentirá um calor imenso; sua mão se queimará; não só na mente, mas também realmente. Sua pele se queimará realmente. Terá uma sensação abrasadora. O que está acontecendo? Não há fogo, é só uma pedra corrente, fria. Como? Como acontece esta queimadura? Está enfocado no centro do terceiro olho, o hipnotizador está fazendo sugestões a sua imaginação, e se estão fazendo realidade. Se o hipnotizador disser: «Agora está morto», morrerá imediatamente. Seu coração se parará. *Parará-se.*

Isto acontece a causa do terceiro olho. No terceiro olho, a imaginação e a materialização não são duas coisas. A imaginação é a realidade. Imagina algo, e é assim. Não há diferença entre sonho e realidade. *Não* há diferença entre sonho e realidade! Sonha-o, e se volta real. Por isso Shankara há dito que todo este mundo não é mais que o sonho do divino..., o *sonho* do divino! Isto se deve a que o divino está centrado no terceiro olho -sempre, eternamente-, de modo que algo que sonha o divino, volta-se real. Se você também está centrado no terceiro olho, algo que sonhe se voltará real.

Sariputta foi ver a Buda. Meditou profundamente, e então começaram a lhe chegar muitas coisas, muitas visões, como acontece a qualquer que entre em meditação profunda. Começou a ver céus, começou a ver infernos, começou a ver anjos, deuses, demônios. E eram verdadeiros, tão reais que foi correndo a ver a Buda para lhe dizer que tinha tido tal e qual visão. Mas Buda disse: «Não é nada; só sonhos. i Só sonhos!»

Mas Sariputta disse: «São tão reais... Como vou dizer que são sonhos? Quando vejo uma flor em minha visão, é mais real que qualquer flor no mundo. Tem fragrância; posso tocá-la. Quando te vejo», disse a Buda, «não te vejo tão real. Essa flor é mais real que você aqui diante de mim, assim que como posso distinguir entre o que é real e o que é sonho?»

Buda disse: «Agora que está centrado no terceiro olho, sonho e realidade são uma só coisa. O que esteja sonhando será real, e também à inversa.»

Para quem está centrado no terceiro olho, os sonhos se farão realidade e toda a realidade se voltará como um sonho, porque quando seu sonho se pode fazer real, sabe que não há nenhuma diferença básica entre sonho e realidade. De modo que quando Shankara diz que todo este mundo é só *maia*, um sonho do divino, não é uma proposição teórica, não é uma afirmação filosófica. É, mas bem, a experiência interna de alguém que está centrado no terceiro olho.

Quando estiver centrado no terceiro olho, imagina que a essência do *prana* se transborda do cocuruto, como se está sentado sob uma árvore e caem flores, ou como se está sob o céu e de repente uma nuvem começa a chover, ou como se está sentado pela manhã e sai o Sol e começam a chegar seus raios. Imagina-o, e imediatamente há um transbordamento: um transbordamento de luz que cai do cocuruto. Este transbordamento te re-cria, dá-te um novo nascimento. tornaste a nascer.

### *6 Te centre na pausa durante suas atividades cotidianas.*

*Sexta técnica de respiração: Durante sua atividade mundana, mantén a atenção entre duas respirações e, com esta prática, volta a nascer em uns poucos dias.*

*Durante sua atividade mundana, mantén a atenção entre duas respirações...* te esqueça das respirações: manten atento ao espaço entre elas. chegou uma respiração: antes de que emprenda a volta, antes de que seja exalada, vem a pausa, o intervalo. Uma respiração saiu; antes de que se tome de novo, a pausa. *Durante sua atividade mundana, mantén a atenção entre duas respirações e, com esta prática, volta a nascer em uns poucos dias.* Mas terá que fazê-lo continuamente. Esta sexta técnica terá que pô-la em prática continuamente. Por isso se menciona: *Durante sua atividade mundana...* Independentemente do que esteja fazendo, mantén sua atenção na pausa entre duas respirações. Mas terá que praticá-lo durante a atividade.

falamos que uma técnica similar. Só há esta diferença agora, que terá que praticá-la durante a atividade mundana. Não a pratique aisladamente. Esta prática é para fazê-la enquanto esteja realizando outra coisa. Está comendo: segue comendo e estate atento à pausa. Está andando: segue andando e estate atento à pausa. Te vais dormir: te deite, deixa que chegue o sonho, mas segue atento à pausa. por que durante a atividade? Porque a atividade distrai a mente, a atividade requer sua atenção uma e outra vez. Não te distraia, manten fixo na pausa. E não deixe a atividade, deixa que a atividade continue. Terá duas capas de existência: fazer e ser.

Temos duas capas de existência: o mundo de fazer e o mundo de ser; a circunferência e o centro. Segue trabalhando na periferia, na circunferência; não o pares. Mas segue trabalhando com a atenção também no centro. O que acontecerá? Sua atividade se converterá em uma atuação, como se estivesse representando um papel.

Está representando um papel; por exemplo, em uma função teatral. Tornaste-te Ramo, ou te tornaste Cristo. Segue atuando como Cristo ou como Ramo, e, mesmo assim, segue sendo você mesmo. No centro, sabe quem é; na periferia segue atuando como Ramo, Cristo ou quem é. Sabe que não é Ramo; está atuando. Sabe quem é. Sua atenção está centrada em ti; sua atividade continua na circunferência.

Se praticar este método, sua vida inteira sucederá em uma larga representação dramática. Será um ator representando papéis, mas centrado continuamente na pausa. Se esquecer a pausa, então não está representando papel algum; tornaste-te o papel. Então não é uma representação

dramática; confundiste-o com a vida. Isso é o que temos feito. Todo mundo pensa que está vivendo a vida. Não é a vida, a não ser só um papel; um papel que te foi outorgado pela sociedade, pelas circunstâncias, pela cultura, pela tradição, o país, a situação. Foi-te outorgado um papel e o está representando; identificaste-te com ele. Para romper essa identificação está esta técnica.

Krishna tem muitos nomes. Krishna é um dos grandes atores. Está continuamente centrado em si mesmo e representando; representando muitos papéis, muitos jogos, mas nunca sério, em modo algum. A seriedade se deriva da identificação. Se te voltar realmente Ramo na representação dramática, então inevitavelmente haverá problemas. Esses problemas sairão de sua seriedade. Quando Sita é raptada, pode ter um ataque ao coração, e terá que parar toda a comédia. Se te voltar realmente Ramo, o ataque ao coração é seguro..., inclusive a parada cardíaca.

Mas é só um ator. Sita é raptada, mas não se raptou nada. Voltará para sua casa e dormirá em paz. Nem sequer em um sonho te parecerá que Sita foi raptada. Quando Sita foi raptada realmente, o mesmo Ramo estava chorando, soluçando e perguntando às árvores: «Onde foi minha Sita? Quem se deu procuração que ela?» Mas isto é o que terá que compreender. Se Ramo está chorando realmente e perguntando às árvores, identificou-se. Já não é Ramo; já não é uma pessoa divina.

Isto é o que terá que recordar: que para Ramo, sua vida real também era só um papel. Viu a outros atores representando o papel de Ramo, mas o mesmo Ramo estava tão somente representando um papel; em um cenário maior, é óbvio.

Índia tem uma história muito bela sobre isto. Acredito que esta história é única; em nenhuma outra parte do mundo existe algo assim. diz-se que Valmiki escreveu o *Ramayana* antes de que nascesse Ramo, e que logo Ramo teve que segui-lo. Assim, em realidade, a primeira função de Ramo foi também só uma representação dramática. A história foi escrita antes de que Ramo nascesse, e então Ramo teve que segui-la. O que ia fazer? Quando um homem como Valmiki escreve a história, Ramo tem que segui-la. Assim que tudo está prefixado de algum modo. Sita tinha que ser raptada e a guerra tinha que acontecer.

Se pode compreender isto, então pode compreender a teoria do a não ser, *bhagya*: o destino. Tem um significado muito profundo. E o significado é: se considerar que tudo está prefixado para ti, sua vida se volta uma representação dramática. Se está representando o papel de Ramo no drama, não pode trocá-lo; tudo está prefixado, inclusive seu diálogo. Se lhe disser algo a Sita, simplesmente repete algo que está prefixado: Não pode trocá-lo se toma a vida como um pouco prefixado.

Por exemplo, vais morrer em um dia específico: está prefixado. Quando estiver morrendo, estará chorando, mas está prefixado. E haverá tais e quais pessoas a seu redor: está prefixado. Se tudo está prefixado, tudo se volta uma representação dramática. Se tudo está prefixado, isso significa que você só tem que representar seu papel. Não te pede que o viva, só te pede que o represente.

Esta técnica, a sexta técnica, é só para fazer de ti um psicodrama: uma representação, um jogo. Você está centrado na pausa entre duas respirações, e a vida segue, na periferia. Se sua atenção estiver no centro, então sua atenção não está realmente na periferia: essa é só uma subatención; só acontece em alguma parte perto de sua atenção. Pode senti-la, pode conhecê-la, mas não é significativa. É como se não te estivesse acontecendo a ti. Repetirei-o: se praticar esta sexta técnica, será como se sua

vida inteira não te estivesse acontecendo a ti, como se lhe estivesse acontecendo a outra pessoa.

85

### *7 Uma técnica para ser consciente em sonhos.*

*Sétima técnica de respiração: Com a respiração intangível no centro da frente, quando chegar ao coração no momento de dormir, tenha controle sobre seus sonhos e sobre a morte mesma.*

Está entrando em capas mais e mais profundas. *Com a respiração intangível no centro da frente...* Se já conhecer o terceiro olho, conhece a respiração intangível, o *prana* invisível no centro da frente, e então conhece o transbordamento: a energia, a luz, transborda-se. *Quando chegar ao coração...* Quando esse transbordamento chegue ao coração... *no momento de dormir, tenha controle sobre seus sonhos e sobre a morte mesma.*

Toma esta técnica em três partes. Primeiro, deve ser capaz de sentir o *prana* na respiração: a parte intangível desta, sua parte invisível, sua parte imaterial. Isto acontece se puser sua atenção entre as duas sobrancelhas; então chega com facilidade. Se estiver atento à pausa, então também chega, mas com um pouco menos de facilidade. Se for consciente do centro que há em seu umbigo, onde a respiração chega, toca e sai, também acontece, mas com menos facilidade. A maneira mais fácil para conhecer a parte invisível da respiração é estar centrado no terceiro olho. Mas não importa onde esteja centrado; acontece, começa a sentir o *prana* que entra em ti.

Se pode sentir o *prana* que entra em ti, pode saber quando vais morrer. Seis meses antes do dia de sua morte, começa ou seja o se pode sentir a parte invisível da respiração. por que tantos Santos anunciam o dia de sua morte? É fácil, porque se pode ver o conteúdo da respiração, o *prana* que entra em ti, no momento em que o processo se investe, pode senti-lo. antes de que morra, seis meses antes de que morra, o processo se investe: o *prana* começa a sair de ti. Então a respiração não o leva para dentro. Mas bem, pelo contrário, a respiração o leva para fora; a mesma respiração.

Você não pode adverti-lo porque não conhece a parte invisível; só conhece a parte visível, só conhece o veículo. O veículo será o mesmo. Agora, a respiração está trazendo o *prana* dentro, e deixando-o aí; então o veículo sai vazio. Logo se enche de novo de *prana* e entra. De modo que a inspiração e a expiração não são o mesmo, recorda. A inspiração e a expiração são a mesma assim que veículos, mas a inspiração está cheia de *prana* e a expiração está vazia. ingeriste o *prana*, e a respiração se esvaziou.

Acontece o contrário quando te aproxima da morte. A inspiração chega sem *prana*, vazia, porque seu corpo não pode absorver o *prana* do cosmos. vais morrer; não é necessário. O processo inteiro se investiu. E quando a respiração sai, tira seu *prana*. Quem tem sido capaz de ver o invisível, pode saber o dia de sua morte imediatamente. Seis meses antes, o processo se investe.

Este sutra é muito, muito significativo:

*Com a respiração intangível no centro da frente, quando chegar ao coração no momento de dormir, tenha controle sobre seus sonhos e sobre a morte mesma.*

Tem que praticar esta técnica enquanto esteja dormindo; só então, em nenhum outro momento. Enquanto te esteja dormindo, só então; esse é o momento adequado

para praticar esta técnica. Está-te dormindo. Pouco a pouco, pouco a pouco, o sonho está apoderando-se de ti. Em uns momentos, seu consciencia se dissolverá; não será consciente. antes de que chegue esse momento, sei consciente: consciente da respiração e sua parte invisível, o *prana*, e sente que chega ao coração.

Segue sentindo que chega ao coração. O *prana* entra em corpo pelo coração. Segue sentindo que o *prana* entra no coração, e deixa que chegue o sonho enquanto esteja sentindo-o continuamente.

86

Segue sentindo, e deixa que chegue o sonho e te alague.

Se acontecer isto -que está sentindo a respiração invisível entrando no coração, e o sonho se apodera de ti -, estará consciente em sonhos. Saberá que está sonhando. Normalmente não sabemos que estamos sonhando. Enquanto sonha, pensa que essa é a realidade. Isso acontece também a causa do terceiro olho. Viu dormir a outra pessoa? Seus olhos se movem para cima e se centram no terceiro olho. Se não o viu, observa-o.

Seu filho está dormindo... lhe abra os olhos e observa onde estão seus olhos. Suas pupilas foram para cima e estão enfocadas no terceiro olho. Digo que olhe aos meninos; não olhe aos adultos: eles não são dignos de crédito porque seu sonho não é profundo. Estarão simplesmente pensando que estão dormidos. Olhe aos meninos; seus olhos vão para cima. enfocam-se no terceiro olho. devido a este enfoque no terceiro olho, crie que seus sonhos são reais, e não pode advertir que são sonhos; são reais. Saberá quando te levantar pela manhã. Então saberá que «estava sonhando». Mas disso te dá conta depois, em retrospectiva. Não te pode dar conta durante o sonho de que está sonhando. Se te der conta, então há duas capas: o sonho segue, mas você está acordado, é consciente. Para alguém que se volta consciente em sonhos, este sutra é maravilhoso. Diz: *Tenha controle sobre seus sonhos e sobre a morte mesma.*

Se pode ser consciente dos sonhos, pode fazer duas coisas. Uma: pode criar sonhos. Normalmente, não pode criar sonhos. Que impotente é o homem! Nem sequer pode criar sonhos.

Se quer sonhar algo em particular, não pode sonhá-lo; não está em suas mãos. Que incapaz é o homem! Nem sequer pode criar sonhos. É tão somente uma vítima dos sonhos, não o criador. Um sonho te acontece; não pode fazer nada. Nem o pode parar, nem o pode criar.

Mas se dorme recordando o coração cheio de *prana*, sendo meio doido continuamente pelo *prana* com cada respiração, chegará a dominar seus sonhos; e esse é um domínio excepcional. Então pode sonhar qualquer sonho que queira. Tão somente adverte, enquanto te esteja dormindo, que «quero sonhar este sonho», e esse sonho chegará a ti. Simplesmente dava, enquanto esteja dormindo: «Não quero sonhar esse sonho», e esse sonho não poderá entrar em sua mente.

Mas para que serve dominar seus sonhos? Não é inútil? Não, não é inútil. Uma vez que domine seus sonhos, nunca sonhará: é absurdo. Quando domina seus sonhos, deixa de sonhar; já não é necessário. E quando deixa de sonhar, está dormido com uma qualidade totalmente diferente, e essa qualidade é quão mesma a da morte.

A morte é um dormir profundo. Se seu dormir tornou tão profundo como a morte, isso significa que não haverá mais sonhos. Sonhar cria superficialidade no dormir. Fica na superfície devido aos sonhos; devido a que te pendura dos sonhos, fica na superfície. Quando não está sonhando, cai no mar, alcança sua profundidade.

A morte é o mesmo. Por isso a gente na Índia sempre há dito que dormir é uma morte de pouca duração, e que a morte é um comprido dormir: qualitativamente são o

mesmo. Dormir é uma morte dia a dia. A morte é um fenômeno vida-a-vista, um dormir vista-a-vida. Todos os dias está cansado. Fica dormido e recupera sua vitalidade, sua vivacidade pela manhã; renasceste. depois de uma vida de setenta ou oitenta anos está completamente cansado. Então uma morte de tão breve duração não será suficiente; necessita uma grande morte. depois dessa grande morte ou grande dormir, volta a nascer com um corpo totalmente novo.

Uma vez que possa conhecer o dormir sem sonhos e possa ser consciente disso, não terá medo à morte. Ninguém morreu nunca, ninguém pode morrer: essa é a única impossibilidade.

Faz só um dia te estava dizendo que a morte é a única certeza, e agora te digo que

87

a morte é impossível. Ninguém morreu jamais e ninguém pode morrer -essa é a única impossibilidade-, porque o universo é vida. Volta a nascer uma e outra vez, mas o dormir é tão profundo que se esquece de sua velha identidade. Sua mente fica completamente poda de lembranças.

Considera o desta maneira. Hoje vais dormir: é como se houvesse algum mecanismo -e logo o teremos- como o que apaga em uma grabadora magnetofônica, que pode limpar totalmente uma cinta para que o que estivesse gravado nela já não o esteja. O mesmo é possível com a memória, porque em realidade a memória é simplesmente uma gravação profunda. cedo ou tarde dispostos de um mecanismo que se possa pôr na cabeça e que limpará sua mente completamente. Pela manhã já não será a mesma pessoa, porque não poderá recordar quem era o que dormiu. Então seu dormir assemelhará à morte. Haverá uma discontinuidade; não poderá recordar quem dormiu. Isto está acontecendo naturalmente. Quando morre e volta a nascer, não pode recordar quem morreu. Começa de novo.

Com esta técnica, primeiro dominará seus sonhos; quer dizer, deixará de sonhar. Ou se quer sonhar, será capaz de sonhar, mas os sonhos serão voluntários. Não serão involuntários, não lhe serão impostos; não será uma vítima. Então a qualidade de seu dormir voltará igual à da morte. Então saberá que a morte é dormir.

É por isso que este sutra diz: *Tenha controle sobre seus sonhos e sobre a morte mesma*. Saberá que a morte é só um dormir prolongado; e útil e belo, porque te dá nova vida; dá-lhe isso tudo de novo. A morte desaparece... Com o desaparecimento dos sonhos, a morte desaparece.

Há outro significado de conseguir poder sobre a morte, controle sobre a morte. Se pode chegar a advertir que a morte é só um dormir, será capaz de controlá-la. Se pode controlar seus sonhos, também pode controlar sua morte. Pode escolher se for nascer outra vez, de quem, quando, de que forma; terá controle também sobre seu nascimento.

Buda morreu... Não refiro a sua última vida, a não ser a sua penúltima vida, antes de converter-se na Buda. antes de morrer disse: «Nascerei de tais e quais pais; assim será minha mãe, assim será meu pai. Mas minha mãe morrerá imediatamente... Quando eu nasça minha mãe morrerá imediatamente. antes de que nasça, minha mãe terá certos sonhos.» Não só adquire poder de seus sonhos; também adquire poder dos sonhos de outros. Assim Buda, por exemplo, disse: «Haverá certos sonhos. Quando estiver no útero, minha mãe terá certos sonhos. De modo que quando alguma mulher tenha estes sonhos nesta seqüência, saibam que vou nascer dela.»

E aconteceu. A mãe da Buda sonhou a mesma seqüência de sonhos. A seqüência era conhecida por toda a Índia, porque a da Buda não era uma declaração corrente. Todo mundo a conhecia, sobre tudo os que estavam interessados em religião e nas coisas mais



profundas da vida e nas vias esotéricas da vida. conhecia-se, de modo que os sonhos foram interpretados. Freud não foi o primeiro interpretador; nem, é obvio, o mais profundo. Só no Ocidente foi o primeiro.

De modo que o pai da Buda se dirigiu imediatamente aos interpretadores de sonhos, os *Freuds* e *Jungs* daqueles dias, e lhes perguntou: «O que significa esta seqüência? Tenho medo. Estes sonhos são estranhos, e se seguem repetindo na mesma seqüência. Há um, dois, três, quatro, cinco, seis sonhos que se repetem continuamente. São os mesmos sonhos, como se a gente estivesse vendo o mesmo filme uma e outra vez. O que está passando?»

Assim que lhe disseram: «vais ser o pai de uma grande alma: alguém que vai ser um buda. Mas então sua esposa vai estar em perigo; quando nascer este buda é difícil que a mãe sobreviva.»

O pai perguntou: «por que?» Os interpretadores disseram: «Não sabemos por que, mas esta

88

alma que vai nascer fez uma declaração: que quando fora a nascer de novo, a mãe morreria imediatamente.»

Posteriormente, perguntaram a Buda: «por que morreu sua mãe imediatamente?» Ele disse: «Dar a luz a um buda é um acontecimento tão grande que todo o resto se volta vão depois. Assim é que a mãe não pode existir. Terá que nascer outra vez para começar de novo. Dar a luz a um buda é um clímax tal, um ponto culminante tal, que a mãe não pode existir depois dele».

De modo que a mãe morreu. E Buda havia dito em sua vida anterior que nasceria enquanto sua mãe estivesse de pé sob uma palmeira; e aconteceu. A mãe estava de pé sob uma palmeira: de pé enquanto Buda nascia. E ele havia dito: «Nascerei enquanto minha mãe esteja de pé sob uma palmeira, e darei sete passos. Imediatamente, andarei. Estes são os sinais que lhes dou», disse, «para que saibam que nasceu um buda.» E o cumpriu tudo.

E isto não é assim só com a Buda. É-o com o Jesus, é-o com a Mahavira, é-o com muitos outros. Todos os *tirthankaras* jainas hão predito em sua vida anterior como foram nascer. E deram seqüências de sonhos específicas -que tais e quais serão os símbolos- e hão dito como acontecerá.

Pode dirigi-lo. Uma vez que possa dirigir seus sonhos, pode dirigi-lo tudo, porque o sonho é a substância mesma deste mundo. Esta vida está feita com a substância dos sonhos. Uma vez que pode dirigir seus sonhos, pode dirigi-lo tudo. Este sutra diz: *sobre a morte mesma*. Então a gente pode dar-se a si mesmo um certo nascimento, uma certa vida.

Somos simplesmente vítimas. Não sabemos por que nascemos, por que morremos. Quem nos dirige?, e por que? Não parece haver nenhuma razão. Tudo parece um caos, simplesmente acidental. É porque não somos professores. Uma vez que somos professores, não é assim.

*8 Observa o ponto de mudança com devoção.*

*Oitava técnica de respiração: Com suprema devoção, te centre nos dois pontos de enlace da respiração e conhece que conhece.*

Há uma pequena diferença nas técnicas, ligeiras modificações. Mas embora as diferenças são pequenas nas técnicas, pode que para ti sejam grandes. Uma só palavra cria uma grande diferença. *Com suprema devoção, te centre nos dois pontos de enlace da respiração.* A inspiração tem um ponto de enlace no que excursão; a expiração tem outro ponto de enlace no que excursão. Com estes dois giros -e já falamos que estes giros- cria-se uma pequena diferença: quer dizer, pequena na técnica, mas para o buscador pode que seja grande. Só se acrescenta uma condição: *Com suprema devoção;* e toda a técnica se volta diferente.

Em sua primeira forma não se mencionava absolutamente a devoção; era simplesmente uma técnica científica. Pratica-a e funciona. Mas há pessoas que não podem praticar técnicas tão seca, tão científicas. Os que são tendentes ao coração, os que pertencem ao mundo da devoção, para eles se criou uma pequena diferença:

*Com suprema devoção, te centre nos dois pontos de enlace da respiração e  
conhece que conhece.*

Se não ter uma disposição científica, uma atitude científica, se não ter uma mente científica, então prova isto: *Com suprema devoção -com fé, amor, confiança- te centre nos dois pontos de enlace da respiração e conhece que conhece.* Como fazê-la? Como? Pode sentir devoção por alguém: pela Krishna, pelo Jesus pode sentir devoção. Mas como sentir devoção por ti mesmo, por este ponto de enlace da respiração? O fenômeno não parece devocional absolutamente. Mas isso depende...

89

O tantra diz que o corpo é o templo. Seu corpo é o templo do divino, a morada do divino, assim não trate a seu corpo como um objeto. É sagrado, é divino. E quando está inspirando, não é só você quem está fazendo a respiração; é o divino dentro de ti. Está comendo, está te movendo ou andando... Considera o desta maneira: não é você, a não ser o divino que se move em ti. Então todo o assunto se volta absolutamente devocional.

diz-se que muitos Santos amam seu corpo. Tratam seu corpo como se pertencesse a sua amada. Pode tratar seu corpo desta maneira ou pode tratá-lo como um mecanismo: essa também é uma atitude. Pode tratá-lo com culpabilidade, pecado; pode tratá-lo como algo sujo; pode tratá-lo como algo milagroso, como um milagre; pode tratá-lo como a morada do divino. Depende de ti. Se pode tratar seu corpo como um templo, então esta técnica será útil: *Com suprema devoção...*

Prova-a. Quando estiver comendo, prova-a. Não pense que *você* está comendo. Pensa que é o divino em ti quem está comendo, e observa a mudança. Está comendo o mesmo, é o mesmo, mas imediatamente todo se volta diferente. Está dando a comida ao divino. Está te banhando -um pouco muito corrente, corriqueiro-, mas troca de atitude: sente que está banhando ao divino em ti. Então esta técnica será fácil: *Com suprema devoção, te centre nos dois pontos de enlace da respiração e conhece que conhece.*

*9 a te Tombe como um morto.  
b Olhe sem mover uma pestana.  
c Chupeta algo e te volte a chupadura.*

Novena técnica: *te tombe como um morto. Quando estiver furioso, permanece assim. Ou olhe fixamente sem mover uma pestana. Ou chupeta algo e te converta na chupadura.*

*te tombe como um morto. Prova-o: de repente, morreste-te. Deixa o corpo! Não o mova, porque está morto. Simplesmente imagina que está morto. Não pode mover o corpo, não pode mover os olhos, não pode chorar, não pode gritar, não pode fazer nada, está morto. E então sente o que se sente. Mas não faça armadilha. Pode fazer armadilha, pode mover um pouco o corpo. Não te mova. Se chegar algum mosquito, trata o corpo como se estivesse morto. É uma das técnicas mais empregadas.*

Ramana Maharshi alcançou a iluminação mediante esta técnica, mas não era uma técnica que ele usou em sua vida. Em sua vida, aconteceu de repente, espontaneamente. Mas ele deveu ter perseverado nela em alguma vida passada, porque nada acontece espontaneamente. Tudo tem uma conexão causal, uma casualidade. De repente, uma noite Ramana -era jovem, tinha quatorze ou quinze anos então- sentiu que ia se morrer. E estava muito enraizado em sua mente que a morte se deu procuração dele. Não podia mover o corpo, sentiu-se como se estivesse paralisado. Então sentiu um sufoco repentino, e soube que agora lhe ia parar o coração. Nem sequer podia gritar e lhe dizer a alguém: «vou morrer.»

Às vezes acontece em alguma pesadela: não pode gritar, não pode te mover. Inclusive quando desperta, durante uns poucos momentos não pode fazer nada. Isso é o que aconteceu. Tinha poder absoluto sobre seu consciencia, mas não tinha nenhum poder sobre seu corpo. Sabia que estava ali, que estava presente, consciente, alerta, mas sentiu que ia morrer. E o conhecimento se voltou tão certo que não havia nenhuma outra possibilidade, assim desistiu. Fechou os olhos e permaneceu ali, esperando a morrer; esperou a morrer.

Pouco a pouco, o corpo se foi ficando rígido. O corpo morreu, mas então se converteu em um problema. Sabia que o corpo tinha morrido, mas ele seguia ali e sabia. Sabia que ele estava vivo e que o corpo tinha morrido. Então voltou. Por

90

a manhã, o corpo estava bem, mas o homem que havia tornado já não era o mesmo: porque tinha conhecido a morte. Tinha conhecido uma esfera diferente, uma dimensão diferente de consciencia.

escapou de sua casa. Essa experiência da morte o trocou completamente. converteu-se em uma das poucas pessoas iluminadas desta época.

Esta é a técnica. Isto aconteceu espontaneamente a Ramana, mas não te vai acontecer espontaneamente a ti. Mas prova-a. Em alguma vida se pode voltar espontânea. Pode que aconteça enquanto a esteja provando. E se não ir acontecer, o esforço não terá sido desperdiçado. Está em ti; permanece em ti como uma semente. Em algum momento, quando chegar a ocasião adequada e caíam as chuvas, germinará.

Toda espontaneidade é assim. A semente tinha sido semeada faz já tempo, mas não era o momento adequado; não havia chuva. Em outra vida, chega o momento adequado. É mais amadurecido, tem mais experiência, está mais frustrado com o mundo; então, de repente, em alguma situação, chegam as chuvas e a semente explora.

*te tombe como um morto. Ou olhe fixamente sem mover uma pestana. Ou chupeta algo e te converta na chupadura.*

É obvio, quando te estiver morrendo, não será um momento feliz. Não vai ser tão ditoso enquanto esteja sentindo que está morto. O medo se apoderará de ti, pode que chegue a ira a sua mente, ou a frustração, a tristeza, a amargura, a angústia..., algo. Será distinto para cada indivíduo.

O sutra diz: *Quando estiver furioso, permanece assim.* Se se sentir furioso, permanece assim. Se se sentir triste, permanece assim. Se se sentir ansioso, assustado, permanece assim. Está morto e não pode fazer nada, assim permanece assim. Tenha o que tenha na mente, o corpo está morto e não pode fazer nada, assim permanece.

Esse permanecer é belo. Se pode permanecer durante uns poucos minutos, de repente sentirá que tudo trocou. Mas começamos a nos mover. Se houver alguma emoção na mente, o corpo começa a mover-se. Por isso o chamamos «emoção»: cria moção, movimento no corpo. Se está zangado, de repente seu corpo se começa a mover. Se estiver triste, seu corpo começa a mover-se. Por isso se chama emoção, porque cria moção no corpo. Sinta-se morto e não permita que as emoções movam seu corpo. Deixa que estejam aí, mas *permanece assim*: imóvel, morto. Haja o que haja..., nenhum movimento. Permanece! Nenhum movimento.

Ou *olhe fixamente sem mover uma pestana.* Este *ou olhe fixamente sem mover uma pestana* era o método do Meher Baba. Durante anos seguidos, esteve olhando o teto de sua habitação. Durante anos seguidos, esteve convexo como morto no chão, olhando o teto sem mover uma pestana, sem mover os olhos. tombava-se durante horas seguidas, simplesmente olhando, sem fazer nada. Olhar com os olhos é bom, porque te centra de novo no terceiro olho. E uma vez que está centrado no terceiro olho, inclusive se quer mover as pálpebras, não pode; ficam fixos.

Meher Baba chegou por meio de olhar, e você diz: «Como com estes pequenos exercícios...?» Mas durante três anos ele esteve olhando o teto, sem fazer nada. Três anos é muito tempo. Faz-o durante três minutos e te parecerá que estiveste convexo aí durante três anos. Os três minutos se farão muito, muito compridos. Parecerá que o tempo não está acontecendo e que o relógio se parou.

Meher Baba olhou e olhou e olhou. Pouco a pouco, os pensamentos cessaram, o movimento cessou, e se voltou pura consciencia, converteu-se no olhar. Então permaneceu em silêncio durante toda sua vida. voltou-se tão silencioso em seu interior com este olhar que lhe fez impossível voltar a formular palavras.

Meher Baba estava na América. Havia um homem que podia ler os pensamentos de outros, que podia ler as mentes, e que era um dos

91

adivinhos de pensamento mais excepcionais. Fechava os olhos, sentava-se diante de ti, e em uns poucos minutos se harmonizava contigo e começava a escrever o que estava pensando. Examinaram-no milhares e milhares de vezes, e sempre tinha razão, sempre estava no certo. Assim que alguém o trouxe ante o Meher Baba. sentou-se ali, e este foi o único fracasso de toda sua vida; o único fracasso. Tentou-o uma e outra vez, e começou a suar, mas não pôde perceber nenhuma só palavra.

Com a pluma na mão, permaneceu ali e disse: «Que tipo de homem é este? Não posso ler porque não há nada que ler. Este homem está absolutamente vazio. Inclusive me esquecimento de que há alguém sentado aqui. Quando fecho os olhos, tenho que abri-los de novo e olhar a ver se esse homem segue aqui ou se escapou. Assim que me resulta difícil me concentrar, porque no momento em que fecho os olhos, sinto que me estão enganando: é como se esse homem se escapou e não houvesse ninguém diante de mim. Tenho que abrir os olhos de novo, e vejo que este homem está aqui. E não está pensando absolutamente.» Esse olhar, esse olhar constantemente tinha parado sua mente completamente.

Ou *olhe fixamente sem mover uma pestana.* Ou *chupeta algo e te converta na chupadura.* Estas são pequenas modificações. Algo servirá... Está morto: é suficiente.

*Quando estiver furioso, permanece assim.* Inclusive esta parte se pode converter em uma técnica. Está zangado: te tombe, permanece zangado. Não saia disso, não faça nada, simplesmente permanece imóvel.

Krishnamurti segue falando disto. Toda sua técnica depende desta única coisa: *Quando estiver furioso, permanece assim.* Se está zangado, estate zangado, e permanece zangado. Não te mova. Se pode permanecer assim, a ira se irá e você sairá disso completamente diferente. Se estiver ansioso, não faça nada. Permanece aí, fique aí. A ansiedade se irá; você sairá disso completamente diferente. E uma vez que tenha cuidadoso a ansiedade sem ser movido por ela, será o professor.

Ou *olhe fixamente sem mover uma pestana. Ou chupeta algo e te converta na chupadura.* Isto último é físico e fácil de fazer, porque chupar é o primeiro que tem que fazer um menino. Chupar é o primeiro ato da vida. Quando nasce um menino, começa a chorar. Pode que não tenha tentado compreender por que há este pranto. Em realidade, não está chorando -parece-nos que está chorando-, a não ser simplesmente- chupando ar. E se o menino não pode chorar, em uns poucos minutos estará morto, porque chorar é o primeiro esforço para sorver ar. O menino não respirava enquanto estava no útero. Estava vivo sem respirar. Estava fazendo quão mesmo os iogues fazem clandestinamente. Estava obtendo *prana* sem respirar, puro *prana* -da mãe.

Por isso o amor entre o menino e a mãe é uma coisa inteiramente diferente a outros amores, porque o *prana* -energia- mais puro os une a ambos. Isto não pode voltar a acontecer. Havia uma sutil relação *pránica*. A mãe lhe dava seu *prana* ao menino, e o menino não respirava absolutamente. Quando nasce, é arrojado fora da mãe a um mundo desconhecido. Agora o *prana*, a energia, não lhe chegará tão facilmente. Tem que respirar por si mesmo.

O primeiro pranto é um esforço por chupar, e logo chupará o leite do peito da mãe. Estes são os primeiros atos básicos que tem feito. O que *você* tem feito vem depois: estes são os primeiros atos da vida. Também se podem praticar. Este sutra diz: *Ou chupeta algo e te converta na chupadura.* Chupeta algo: chupeta simplesmente o ar, mas te esqueça do ar e te converta na chupadura. O que significa isto? Está chupando algo; é o chupador, não a chupadura. Está detrás, chupando.

Este sutra diz: não fique detrás; entra no ato e te converta na chupadura. Prova algo que funcione. Está correndo: te converta

92

no correr, não seja o corredor. te converta no correr e te esqueça do corredor. Sente que não há nenhum corredor dentro, simplesmente o processo de correr. É o processo, um processo como um rio que corre. Não há ninguém dentro. Tudo está em silêncio por dentro, e só há um processo.

Chupar está bem, mas te parecerá muito difícil, porque o esquecemos completamente... Em realidade, não completamente, porque seguimos substituindo-o. O peito da mãe é substituído por um cigarro; segue chupando-o. Não é mais que o mamilo, o peito da mãe e o mamilo. E quando entra a fumaça quente, é algo assim como leite cálida.

De modo que aos que não lhes permite chupar o peito da mãe tudo o que querem, logo fumarão. É um substituto, mas o substituto servirá. Enquanto esteja fumando um cigarro, te converta na chupada. Esquece o cigarro, esquece ao fumante; te converta no fumar.

Não há nenhum objeto que esteja chupando, há o sujeito que está chupando, e o processo em meio de chupar. te converta na chupadura, te converta no processo. Prova-o. Terá que prová-lo com muitas coisas; então descobrirá o que é adequado para ti.

Está bebendo água; entra a água fria: te converta no beber. Não beba a água. te esqueça da água, te esqueça de ti mesmo e de sua sede; simplesmente te converta no beber: o processo mesmo. te converta na frescura, o tato, a entrada, e a chupadura que terá que lhe dar ao processo.

por que não? O que acontecerá? Se te converter na chupadura, o que acontecerá? Se pode te converter na chupadura, imediatamente te voltará inocente, como um menino recém-nascido, porque esse é o primeiro processo. De alguma forma, terá uma regressão. Mas há desejo. O ser mesmo do homem deseja chupar. Prova muitas costure, mas nada lhe serve, porque não compreende. A não ser que te converta na chupadura, nada servirá. Assim prova-o.

Dava-lhe este método a um homem. Ele tinha tentado muitas coisas; tinha provado muitíssimos métodos. Então veio para mim, e lhe perguntei: «Se te der só uma coisa a escolher em todo mundo, o que escolherá?» E lhe disse imediatamente que fechasse os olhos e me dissesse isso, e que não pensasse nisso. assustou-se, sentiu-se indeciso, assim que lhe disse: «Não tenha medo, não duvide. Sei sincero e me diga isso

O disse: «É absurdo, mas o que aparece ante mim é um peito.»

E então começou a sentir-se culpado, assim que lhe disse: «Não se sinta culpado. Não há nada de mau em um peito; é uma das coisas mais belas, assim por que sentir-se culpado?»

Mas ele disse: «Isto sempre foi uma obsessão para mi.» E me disse: «Por favor, primeiro me diga, e logo pode prosseguir com seu método e a técnica: primeiro me diga por que estou tão interessado nos peitos das mulheres. Sempre que Miro a uma mulher, o primeiro que vejo é o peito. O corpo inteiro é secundário.»

E isto não é assim só para ele; é assim com todo mundo; com quase todo mundo. E é natural, porque o peito da mãe foi nosso primeiro conhecimento do universo. É básico. O primeiro contato com o universo foi o peito da mãe. Por isso os peitos são tão atrativos. São belos; atraem, têm uma força magnética. Essa força magnética vem de seu inconsciente. Isso foi o primeiro com o que entrou em contato, e o contato foi encantador, uma bela sensação. Dá-te alimento, vitalidade foto instantânea, amor, tudo. O contato era suave, receptivo, acolhedor. permaneceu assim na mente do homem.

Assim que disse a esse homem: «Agora te darei o método.» E este foi o método que lhe dava: chupar algo e converter-se na chupadura. Disse-lhe: «Simplesmente fecha os olhos. Imagina os peitos de sua mãe ou os peitos de qualquer mulher que você goste. Imagina, e começa a chupar como se houvesse um peito real. Começa a chupar.» Começou a chupar. Em três dias, estava chupando tão rapidamente,

93

tão locamente, que ficou tão cativado por isso... Disse-me: «tornou-se um problema: quero chupar todo o dia. E é tão belo, e se cria um silêncio tão profundo com isso.» Em três meses, chupar se voltou um gesto muito, muito silencioso. Os lábios se pararam; nem sequer te tivesse dado conta de que estava fazendo algo. Mas tinha começado o chupar interno. Estava chupando todo o dia. converteu-se em um mantra, *unjapa*: a repetição de um mantra.

depois de três meses, veio para mim e me disse: «Está-me acontecendo algo estranho. Algo doce está caindo de minha cabeça a minha língua continuamente. E é tão

doce e me cheia de tanta energia que não necessito comida, não fica nada de fome. Comer se converteu em uma formalidade. Tomo algo para não criar problemas na família. Mas algo está chegando para mim continuamente. É tão doce, dá tanta vida...»

Disse-lhe que continuasse. Três meses mais, e um dia chegou como louco, dançando, e me disse: «O chupar desapareceu, mas sou outro homem. Já não sou o mesmo que veio a ti. aberto-se alguma porta dentro de mim. Algo se tem quebrado e não fica nenhum desejo. Já não quero nada: nem sequer a Deus, nem sequer *moksha*, a liberação. Não quero nada. Agora tudo está bem tal como é. Aceito-o e sou ditoso.»

isto prova. Simplesmente chupa algo e te converta na chupadura. Pode ser útil para muitos, porque é muito básico.

Isto é tudo por hoje.

94

## Capítulo 6

### Estratagemas para Transcender os Sonhos

#### Perguntas

*Como ser consciente em sonhos?*

*por que fazer esforços se formos meramente atores no cenário de um cenário?*

#### Pergunta 1

Um amigo perguntou:

*Pode nos explicar, por favor, quais são alguns de outros fatores que podem lhe fazer a um consciente enquanto está sonhando?*

Esta é uma pergunta significativa para todos os que estão interessados na meditação, porque, em realidade, a meditação é uma transcendência do processo de sonhar. Está sonhando constantemente: não só de noite, não só enquanto está dormido; está sonhando todo o dia. Isto é o primeiro que terá que compreender. Enquanto está acordado ainda está sonhando.

Simplesmente fecha os olhos em qualquer momento do dia. Relaxa o corpo e advertirá que os sonhos seguem aí. Nunca desaparecem, tão somente ficam escondidos por nossas atividades diárias. É como as estrelas durante o dia. De noite pode ver as estrelas. Durante o dia não as pode ver, mas sempre estão aí. Simplesmente ficam escondidas pela luz do Sol.

Se entrar em um poço profundo, pode ver as estrelas no céu incluso durante o dia. É necessária uma certa escuridão para ver as estrelas. Assim entra em um poço profundo e olhe do fundo, e poderá ver as estrelas também durante o dia. As estrelas estão aí. Não é que de noite estejam aí e durante o dia não; sempre estão aí. De noite as pode ver facilmente. Durante o dia não as pode ver porque a luz do Sol se converte em um obstáculo.

O mesmo acontece sonhando. Não é que só sonhe quando está dormido. Quando dorme pode sentir os sonhos facilmente, porque já não está presente a atividade do dia; por isso pode ver e sentir essa atividade interna. Quando te levanta pela manhã, continua sonhando em seu interior enquanto começa a atuar externamente.

Este processo da atividade, da atividade de cada dia, simplesmente oculta os sonhos. Os sonhos seguem aí. Fecha os olhos, te relaxe em uma poltrona, e de repente o advertirá: as estrelas estão aí, não se foram a nenhuma parte. Os sonhos sempre estão aí. Há uma atividade constante.

O segundo... Se os sonhos continuarem, não se pode dizer que esteja realmente acordado. De noite está mais dormido, durante o dia está menos dormido. A diferença é relativa, porque se os sonhos seguem aí, não se pode dizer que esteja realmente acordado. Os sonhos criam um revestimento sobre a consciencia. Este revestimento se volta como fumaça: está rodeado por ele. Não pode estar realmente acordado enquanto esteja sonhando, já seja durante o dia ou de noite. Assim que o segundo: só se pode dizer que está acordado quando não está sonhando absolutamente.

Chamamos a Buda «o que despertou». O que é este despertar? Este despertar é em realidade

97

a cessação do sonho interno. Não há nenhum sonho por dentro. Está aí, mas não há nenhum sonho. É como se não houvesse nenhuma estrela no céu; tornou-se espaço puro. Quando não há sonhos, converte-te em espaço puro.

Esta pureza, esta inocência, esta consciencia sem sonhos, é o que se conhece como iluminação: o despertar.

Durante séculos, a espiritualidade em todo mundo, Oriente e Ocidente, há dito que o homem está dormido. Jesus o diz, Buda o diz, os Upanishads falam disso: o homem está dormido. De modo que enquanto está dormido de noite, está tão somente relativamente mais dormido; durante o dia está menos dormido. Mas a espiritualidade diz que o homem está dormido. Isto terá que entendê-lo.

O que quer dizer com isso? Gurdjieff, neste século, recalcou este fato de que o homem está dormido. «De fato», disse, «o homem é um tipo de dormir. Todo mundo está profundamente dormido.»

por que diz isso? Não sabe, não te lembra de quem é. Sabe quem é? Se te encontrar com uma pessoa na rua e lhe pergunta quem é e não te pode responder, o que pensará? Pensará que está louco, ou bêbado, ou simplesmente dormido. Se não poder responder quem é, o que vais pensar dele? No caminho espiritual todo mundo está assim. Não pode responder quem é.

Este é o primeiro significado quando Gurdjieff ou Jesus ou qualquer diz que o homem está dormido: não é consciente de ti mesmo. Não te conhece ti mesmo; nunca encontre a ti mesmo. Sabe muitas coisas no mundo objetivo, mas não conhece sujeito. Seu estado mental é como se tivesse ido ver um filme. O filme está passando na tela, e você te embebeste tanto dela que quão único conhece é o filme, a história, o que está aparecendo na tela. Então, se alguém te perguntar quem é, não pode dizer nada.

Sonhar é só o filme: só o filme! É a mente refletindo o mundo. No espelho da mente se reflete o mundo; isso é sonhar. E está tão envolto nisso, tão identificado com isso, que te esqueceste completamente de quem é. Isto é o que significa estar dormido: que sonha está perdido no sonho. Vê-o tudo exceto a ti mesmo, sente-o tudo exceto a ti mesmo, conhece-o tudo exceto a ti mesmo. Esta ignorância da gente mesmo é o dormir. A menos que afastamento o sonho completamente, não pode despertar em ti mesmo.

Pode que haja sentido algumas vezes, enquanto via um filme durante três horas, e de repente o filme se termina e volta para ti mesmo. Recorda que aconteceram três horas, recorda que era só um filme. Nota suas lágrimas..., estiveste chorando porque para ti o filme era uma tragédia, ou esteve te renda, ou esteve fazendo alguma outra



coisa, e agora te ri de ti mesmo. Que tolice estava fazendo! Era só um filme, só uma história. Não havia nada na tela; só um jogo de luzes e sombras, um jogo elétrico. Agora te ri: voltaste para ti mesmo. Mas onde estava durante três horas?

Não estava em seu centro. Tinha-te ido completamente à periferia. Tinha-te ido ali, onde transcorria o filme. Não estava em seu centro, não estava contigo mesmo. Estava em alguma outra parte.

Isto acontece ao sonhar: isto é o que é nossa vida. O filme duro só três horas, mas este sonhar está em funcionamento durante vistas e vistas e vistas. Inclusive se se detém o sonho de repente, não será capaz de reconhecer quem é. de repente se sentirá muito inseguro, inclusive assustado. Tentará entrar outra vez no filme, porque isso é o conhecido. Está familiarizado com isso, está muito aclimado a isso.

Para quando acontece que deixa de sonhar, há um caminho, especialmente no Zen, que se conhece como o caminho da iluminação repentina. Há

98

técnicas entre estes cento e doze métodos, há muitas técnicas que lhe podem dar o despertar repentino. Mas pode ser muito, e pode que não seja capaz de suportá-lo. Pode que explore. Pode inclusive que morra, porque viveste sonhando durante tanto tempo que não recorda quem é se não estar sonhando.

Se todo este mundo desaparecer de repente e fica sozinho, daria-te um pasmo tão grande que morreria. O mesmo aconteceria se de repente desaparecessem todos os sonhos da consciencia. Seu mundo desaparecerá, porque seu mundo era seu sonho.

Não estamos realmente no mundo. Mas bem «o mundo» não se compõe de coisas fora de nós, mas sim de nossos sonhos. Assim é que toda pessoa vive em seu próprio mundo de sonhos.

Recorda: não é um mundo do que sempre falamos. Geograficamente o é, mas psicologicamente há tantos mundos como mente. Cada mente é um mundo. E se seus sonhos desaparecem, seu mundo desaparece. Sem sonhos te resulta difícil viver. Essa é a razão pela que os métodos repentinos não se usam de maneira geral; só se usam os métodos graduais.

É bom dar-se conta disto: a razão de que se usem os métodos graduais não é que seja necessário um processo gradual. Pode entrar súbitamente nessa realização neste mesmo momento. Não há nenhuma barreira; nunca houve nenhuma barreira. Já é essa realização, pode entrar neste mesmo instante. Mas isso pode resultar perigoso, fatal. Pode que não seja capaz de suportá-lo. vai ser muito para ti.

Está aclimado só aos sonhos falsos. Não pode confrontar a realidade, não pode entrar em contato com ela. É uma planta de estufa: vive em seus sonhos. Ajudam-lhe de muitas formas. Não são só sonhos; para ti são a realidade.

A razão pela que se usam os métodos graduais não é que a realização requeira tempo. A realização não requer tempo! A realização não requer nada de tempo. A realização não é algo que tenha que ser alcançado no futuro, mas com os métodos graduais a alcançará no futuro. Assim que o que fazem os métodos graduais? Em realidade não lhe estão ajudando a «realizar a realização»; lhe estão ajudando a suportá-la. Estão-lhe fazendo capaz, forte, para que quando acontecer o sucesso o possa suportar.

Há sete métodos por meio dos quais pode abrir acontecer com a força na iluminação, imediatamente. Mas não será capaz de suportá-lo. Pode que fique cego: muita luz. Ou pode que morra de repente: muita sorte.

Este sonhar, este dormir profundo no que estamos, como pode ser transcendido? Esta pergunta é significativa para transcendê-lo: *Pode explicamos, por favor, quais são alguns de outros fatores que podem lhe fazer a um consciente enquanto está sonhando?* Falarei de outros dois métodos, Ontem falamos de um. Hoje, outros dois que são ainda mais fáceis.

A gente é começar a atuar, a comportar-se como se todo mundo fora só um sonho. Independentemente do que esteja fazendo, recorda que isso é um sonho. Enquanto esteja comendo, recorda que isso é um sonho. Enquanto esteja andando, recorda que isso é um sonho. Deixa que sua mente recorde continuamente, enquanto esteja acordado, que tudo é um sonho. Este é o porquê de chamar o mundo *maia*, ilusão, sonho.

Este não é um raciocínio filosófico. Desgraçadamente, quando Shankara foi traduzido ao inglês, ao alemão e ao francês, às línguas ocidentais, subentendeu-se que era simplesmente um filósofo. Isso criou muitos mal entendidos. No Ocidente há filósofos -por exemplo, Berkeley- que dizem que o mundo é só um sonho, uma projeção da mente. Mas isto é uma teoria filosófica. Berkeley o propõe como hipótese.

Quando Shankara diz que o mundo é um sonho, não é filosófico, não é uma teoria. Shankara o propõe como uma ajuda, um apoio para uma meditação específica. E esta é a meditação: se

99

quer recordar enquanto está sonhando que isso é um sonho, terá que começar enquanto esteja acordado. Normalmente, enquanto está sonhando não pode recordar que isso é um sonho; pensa que é uma realidade.

por que pensa que isso é uma realidade? Porque todo o dia está pensando que tudo é uma realidade. Essa se converteu na atitude, uma atitude fixa. Enquanto estava acordado te estava banhando: era real. Enquanto estava acordado estava comendo: era real. Enquanto estava acordado estava falando com um amigo: era real. Durante todo o dia, toda a vida, independentemente do que esteja pensando, sua atitude é que isso é real. Isto se arraiga; converte-se em uma atitude fixa da mente.

De modo que, enquanto está sonhando de noite, segue funcionando a mesma atitude: que isso é real. Assim, primeiro, analisemos. Deve haver alguma similitude entre sonhar e a realidade; de outra forma, esta atitude seria um tanto difícil.

Estou-te vendo. Então fecho os olhos e entro em um sonho, e te vejo em meu sonho. Não há nenhuma diferença entre as duas maneiras de ver. Quando te estou vendo realmente, o que estou fazendo? Sua imagem se reflete em meus olhos. Não te estou vendo . Sua imagem se reflete em meus olhos, e então essa imagem é transformada por meio de processos misteriosos; e a ciência ainda não está em posição de dizer como. Essa imagem é transformada quimicamente e levada a alguma parte da cabeça, mas a ciência ainda não é capaz de dizer aonde, onde acontece isto exatamente. Não está acontecendo nos olhos; os olhos são só janelas. Não estou vendo com os olhos, estou-te vendo *através dos olhos*.

Reflete-te nos olhos. Pode que seja só uma imagem; pode que seja uma realidade, pode que seja um sonho. Recorda: os sonhos são tridimensionais. Posso reconhecer uma imagem porque uma imagem é bidimensional. Os sonhos são tridimensionais, por isso são exatamente como você e os olhos não podem distinguir se o que viram é real ou irreal. Não há maneira de julgar; os olhos não são o juiz.

Então a imagem é transformada em mensagens químicas. Essas mensagens químicas são como ondas elétricas; vão a alguma parte da cabeça. desconhece-se ainda onde está o ponto em que os olhos entram em contato com a superfície de ver.

Simplesmente chegam para mim ondas, e então são decodificadas. Então as decodifico de novo, e desta maneira sei o que está acontecendo.

Eu sempre estou dentro, e você sempre está fora, e não há nenhum encontro. Por isso, se for real ou só um sonho, é um problema. Inclusive neste mesmo momento, não há maneira de julgar se estou sonhando ou se estiver realmente aqui. me escutando, como pode saber que está me escutando realmente, que não está sonhando? Não há maneira. É por isso que a atitude que mantém durante todo o dia é transladada de noite. E enquanto está sonhando, considera que o sonho é real.

Prova o contrário; isso é o que quer dizer Shankara. Ele diz que o mundo inteiro é uma ilusão, ele diz que o mundo inteiro é um sonho; recorda isto. Mas somos tolos. Se Shankara disser: «Isto é um sonho», então dizemos: «Que necessidade tem que fazer nada? Se isto for só um sonho, então não é necessário comer. Para que seguir comendo e pensando que é um sonho? Não coma!» Mas então, recorda: quando tiver fome, é um sonho. Ou come, e quando notar que comeste muito, recorda, é um sonho.

Shankara não te está dizendo que troque o sonho, recorda, porque o esforço para trocar o sonho está apoiado falsamente, de novo, na crença de que é real; de outra forma, não há necessidade de trocar nada. Shankara está dizendo simplesmente que não importa o que esteja passando, é um sonho.

Recorda isto: não faça nada para trocá-lo, tão somente recorda-o continuamente. Trata de recordar constantemente durante três semanas que qualquer

100

coisa que esteja fazendo é só um sonho. Ao princípio é muito difícil. Cairá uma e outra vez na velha pauta da mente, começará a pensar que é uma realidade. Terá que despertar a ti mesmo continuamente para te recordar a ti mesmo que «isto é um sonho». Se durante três semanas pode manter constantemente esta atitude, na quarta ou quinta semana, qualquer noite, enquanto esteja sonhando, de repente recordará que «isto é um sonho».

Esta é uma maneira de entrar nos sonhos com consciencia, com consciência. Se pode recordar de noite, enquanto está sonhando, que isso é um sonho, então, durante o dia não necessitará nenhum esforço para recordar que isso também é um sonho. Então saberá.

Ao princípio, quando estiver praticando isto, será só fictício. Começa simplesmente com fé... «Isto é um sonho.» Mas quando puder recordar em sonhos que isso é um sonho, voltará-se real. Então, durante o dia, quando te levantar, não sentirá que te está levantando de dormir; sentirá que simplesmente está passando de um sonho a outro. Então se voltará real. E se as vinte e quatro horas se voltam um sonho, e pode senti-lo e recordá-lo, estará em seu centro. Então seu consciencia se converteu em um arco de duas flechas.

Está sentindo os sonhos, e se os está sentindo como sonhos, começará a sentir ao que sonha: o sujeito. Se considerar que os sonhos são reais, não pode sentir ao sujeito. Se o filme se tornou realidade, se esquece a ti mesmo. Quando o filme se termina e sabe que era irreal, sua realidade irrompe, se manifesta; pode-te sentir a ti mesmo. Esta é uma maneira.

Este foi um dos métodos índios mais antigos. Por isso insistimos em que o mundo é irreal. Não o dizemos filosoficamente; não dizemos que esta casa é irreal, assim pode atravessar as paredes. Não é isso o que queremos dizer! Quando dizemos que esta casa é irreal, é uma estratégia. Não é um argumento contra a casa.

Assim Berkeley propôs que o mundo inteiro é só um sonho. Um dia, pela manhã, estava passeando com o Samuel Johnson. Samuel Johnson era um endurecido realista, assim Berkeley disse: «ouviste falar de minha teoria? Estou elaborando-a. Sinto que o mundo inteiro é irreal, e não se pode provar que é real. E a carga de provar que o é recai sobre os que dizem que é real. Eu digo que é irreal; igual aos sonhos.»

Johnson não era um filósofo, mas tinha uma mente lógica muito ardilosa. Estão na rua, passeando pela manhã em uma rua solitária. Então Johnson agarra uma pedra na mão e lhe dá um golpe na perna a Berkeley. Jorra o sangue, e Berkeley grita. Johnson diz: «por que está gritando se a pedra é só um sonho? Diga o que diga, crie na realidade da pedra. O que diz é uma coisa, e seu modo de atuar é diferente e contrário. Se sua casa for só um sonho, então aonde vais voltar? Aonde vais voltar depois do passeio matutino? Se sua esposa for só um sonho, não voltará a te reunir com ela.»

Os realistas sempre argumentaram que esta maneira, mas não podem argumentar desta maneira com a Shankara, porque a sua não é uma teoria filosófica. Não está dizendo nada sobre a realidade; não está propondo nada sobre o universo. Mas bem é uma estratégia para trocar sua mente, para trocar a atitude básica fixa de forma que possa olhar o mundo de uma maneira diferente, inteiramente diferente.

Isto é um problema, um problema para o pensamento índio continuamente; porque para o pensamento índio tudo é só uma estratégia para a meditação. Não nos interessa se for verdadeiro ou falso. Interessa-nos sua utilidade para transformar ao homem.

Isto é enfaticamente diferente à mente ocidental. Quando eles propõem uma teoria, preocupa-lhes se for verdadeira ou falsa, se se pode provar logicamente ou não. Quando nós expomos algo, não nos preocupa sua verdade; interessa-nos

101

sua utilidade, interessa-nos sua capacidade, sua capacidade para transformar a mente humana. Pode que seja certo, pode que não seja certo. Em realidade, não é nenhuma das duas coisas: é simplesmente uma estratégia.

Vi flores fora. Pela manhã, sai o sol e tudo é formoso. Você nunca estiveste fora, e nunca viu flores, e nunca viu o Sol da manhã. Nunca viu o céu aberto; não sabe o que é a beleza. viveste em uma prisão fechada. Quero te guiar para fora. Quero que saia sob o céu aberto e que veja estas flores. Como o vou fazer?

Você não sabe o que são as flores. Se falar de flores, pensa: «tornou-se louco. Não há flores.» Se falar do sol da manhã, pensa: «É um visionário. Vê visões e sonhos. É um poeta.» Se falar do céu aberto, rirá-te. Porá-se a rir: «Onde está o céu aberto? Só há paredes e paredes e mais paredes.»

Assim, o que vou fazer? Devo idear algo que possa entender e que te ajude a sair, assim digo que a casa está em chamas e começo a correr. volta-se contagioso: corre detrás de mim e sai. Então saberá que o que pinjente não era nem verdadeiro nem falso. Era só uma estratégia. Então verá as flores e me perdoará.

Buda fazia isso, Mahavira fazia isso, Shiva fazia isso, Shankara fazia isso. Podemos perdonarlosdepués. Sempre os perdoamos, porque uma vez que saímos, sabemos o que estavam fazendo. E então compreendemos que era inútil discutir com eles, porque não era questão de discutir. Não havia fogo em nenhuma parte, mas só podíamos compreender essa linguagem. A flores sim existiam, mas não podíamos compreender a linguagem das flores; esses símbolos não tinham sentido para nós.

Assim que essa é uma maneira. Logo há um segundo método no outro pólo. Este método constitui um pólo; o outro método é o outro pólo da mesma coisa. Um método é

para começar a sentir, a recordar, que tudo é um sonho. O outro é não pensar nada sobre o mundo, a não ser simplesmente seguir recordando que *você é*.

Gurdjieff usou este segundo método. Este segundo método procede da tradição sufi, do Islã. Eles trabalharam com ele muito profundamente. Recorda: «Eu sou», independentemente do que esteja fazendo. Está bebendo água, está comendo sua comida; recorda: «Eu sou.» Continua comendo e segue recordando «eu sou, eu sou». Não o esqueça! É difícil, porque já pensa que sabe que é, assim que necessidade tem que seguir recordando-o? Nunca o recorda, mas é uma técnica muito, muito poderosa.

Quando caminhar, recorda: «Eu sou.» Deixa que o caminhar continue, segue caminhando, mas estate continuamente fixo neste autorreuerdo de «eu sou, eu sou, eu sou». Não o esqueça. Está-me escutando: faz-o aqui. Está-me escutando. Não esteja tão fundido, envolto, identificado. Não importa o que eu esteja dizendo; recorda, segue recordando. Está escutando, acontecem-se as palavras, alguém está falando, você é «eu sou, eu sou, eu sou». Deixa que este «eu sou» seja um fator constante da consciência.

É muito difícil. Não pode recordar continuamente nem sequer durante um só minuto. Prova-o. Ponha seu relógio ante seus olhos e olhe como se movem os ponteiros de relógio. Um segundo, dois segundos, três segundos... Segue olhando-o, Faz duas coisas: olhe o movimento do ponteiro de relógio que mostra os segundos, e recorda continuamente «eu sou, eu sou». Com cada segundo, segue recordando «eu sou». Em um prazo de cinco ou seis segundos notará que o esqueceste. De repente te lembrará de que «aconteceram muitos segundos e não recordei que "eu sou"».

Inclusive recordá-lo por um minuto completo é um milagre. E se pode recordá-lo por um minuto, a técnica é para ti. Então faz-a. Por meio dela será capaz de ir além dos sonhos e de saber que os sonhos são sonhos.

102

Como funciona? Se pode recordar todo o dia «eu sou», isto penetrará também em seu dormir. E quando estiver sonhando, recordará continuamente «eu sou». Se pode recordar «eu sou» no sonho, de repente o sonho se volta só um sonho. Então o sonho não pode te enganar, então o sonho não pode ser sentido como realidade. Este é o mecanismo: o sonho se sente como realidade porque te falta o automóvel recordo; falta-te «eu sou». Se não haver lembrança da gente mesmo, então o sonho se volta realidade. Se houver lembrança da gente mesmo, volta-se só um sonho.

Esta é a diferença entre o sonho e a realidade. Para uma mente meditativa, ou para a ciência da meditação, esta é a única diferença. Se for, então toda a realidade é só um sonho. Se não ser, então os sonhos se voltam realidade.

Nagarjuna diz: «Agora sou, porque o mundo não é. Quando eu não era, o mundo era. Só a gente pode existir.» Isso não significa que o mundo tenha desaparecido. Nagarjuna não está falando deste mundo; está falando do mundo dos sonhos. Ou você pode ser, ou os sonhos podem ser: ambos não podem ser.

De modo que o primeiro passo será continuar recordando «eu sou» constantemente; simplesmente «eu sou». Não diga «Ramo», não diga «Shyam». Não utilize nenhum nome, porque você não é isso. Usa simplesmente eu sou».

Prova-o em qualquer atividade e sente-o. quanto mais real te volta dentro de ti, mais irreal se volta o mundo circundante. A realidade se volta «eu», e o mundo se volta irreal. O mundo é real ou o «eu» é real: ambos não podem ser reais. Agora está sentindo que só é um sonho; então o mundo é real. Troca a ênfase. te volte real, e o mundo se voltará irreal.

Gurdjieff trabalhou com este método continuamente. Seu principal discípulo, P. D. Ouspensky, conta que quando Gurdjieff estava trabalhando com ele com este método, e levava três meses praticando continuamente esta lembrança de «eu sou, eu sou, eu sou», depois de três meses, tudo se deteve. Só uma nota permaneceu dentro como uma música eterna: «Eu sou, eu sou, eu sou.» Mas então isto não era um esforço. Era uma atividade espontânea que continuava: «Eu sou.» Então Gurdjieff disse ao Ouspensky que saísse da casa. Durante três meses, tinha-o mantido na casa e não lhe permitia sair.

Então Gurdjieff disse: «Vêem comigo.» Estavam vivendo em uma cidade russa, Tiflis. Gurdjieff lhe disse que saísse, e se foram à rua. Ouspensky escreve em seu jornal: «Pela primeira vez pude compreender o que Jesus queria dizer quando disse que o homem está dormido. A cidade inteira me pareceu como que estava dormida. A gente se movia dormida; os lojistas estavam vendendo dormidos; os clientes estavam comprando dormidos. Toda a cidade estava dormida. Olhei ao Gurdjieff: só ele estava acordado. A cidade inteira estava dormida. Estavam zangados, estavam brigando, estavam amando, comprando, vendendo, fazendo de tudo.»

Ouspensky diz: «Agora podia ver seus rostos, seus olhos: estavam dormidos. Não estavam aí. Faltava o centro interno, não estava ali». Ouspensky disse ao Gurdjieff: «Não quero voltar ali nunca mais. O que lhe aconteceu à cidade? Todos parecem dormidos, drogados.»

Gurdjieff disse: «Não lhe aconteceu nada à cidade, algo aconteceu a ti. foste desdrogado; a cidade é a mesma. É o mesmo lugar pelo que você andava faz três meses, mas não podia ver que outros estão dormidos porque você também estava dormido. Agora pode ver porque chegou a ti uma certa qualidade de consciência. Com três meses praticando «eu sou» continuamente, tomaste consciência em muito pequena medida. tomaste consciência! Uma parte de seu consciencia foi mais à frente do sonho. Por isso pode ver que todo mundo está dormido, morto, movendo-se, drogado, como hipnotizado.»

103

Ouspensky diz: «Não podia suportar esse fenômeno: todo mundo dormido! Não importa o que estejam fazendo, não são responsáveis por isso. Não o são! Como vão ser responsáveis?» Voltou e perguntou ao Gurdjieff: «O que é isto? Estou sendo enganado de algum jeito? Tem-me feito algo pelo que a cidade inteira parece dormida? Não posso acreditar o que vejo.»

Mas isto acontecerá com qualquer. Se pode te recordar a ti mesmo, saberá que ninguém se está recordando a si mesmo, e cada um segue movendo-se desta forma. O mundo inteiro está dormido. Mas deve começar enquanto está acordado. Em qualquer momento que te lembre, começa «eu sou».

Não quero dizer que tenha que repetir as palavras «eu sou»; mas bem, sente-o. te dando um banho, sente «eu sou». Nota o contato da ducha fria, e te permita estar detrás, sentindo e recordando «eu sou». Recorda: não estou dizendo que tenha que repetir verbalmente «eu sou». Pode repeti-lo, mas essa repetição não te dará consciência. Pode que a repetição crie mais sonho. Há muitas pessoas que seguem repetindo muitas coisas. Seguem repetindo «Ramo, Ramo, Ramo...», e se simplesmente estão repetindo sem consciência, então este «Ramo, Ramo, Ramo...» converte-se em uma droga. Podem dormir bem graças a ela.

Por isso Mahesh Yogi tem tanto atrativo no Ocidente, porque está dando mantras para que a gente os repita. E no Ocidente dormir converteu em um dos problemas mais sérios. O dormir está totalmente alterado. O dormir natural desapareceu. Só pode dormir

com tranqüilizadores e drogas; de outra forma, dormir tornou impossível. Esta é a razão do atrativo do Mahesh Yogi. É porque se repetir algo constantemente, essa repetição te faz dormir profundamente; isso é tudo.

De modo que a denominada meditação transcendental não é mais que um tranqüilizador psicológico. Não é nada: tão somente um tranqüilizador. Ajuda, mas é boa para dormir, não para a meditação. Dorme bem, dormirá com mais calma. É boa, mas não é para a meditação absolutamente. Se repetir uma palavra constantemente, cria um certo aborrecimento, e o aborrecimento é bom para dormir.

De modo que algo monótona, repetitiva, pode ajudar a dormir. O menino no útero da mãe dorme continuamente durante nove meses, e pode que não saiba o porquê disto. O porquê é sozinho o «tic-tac, tic-tac» do coração da mãe. Continuamente soa o batimento do coração, o batimento do coração do coração. É uma das coisas mais monótonas do mundo. Com o mesmo pulsado repetindo-se continuamente, o menino fica narcotizado: continua dormindo.

Por isso, quando um menino chora, grita, causa algum problema, a mãe lhe põe a cabeça perto de seu coração. Então se sente bem de repente e dorme. Deve-se de novo ao batimento do coração do coração. volta-se outra vez parte do útero. Por isso, inclusive se não ser um menino e sua esposa, sua amada, põe sua cabeça sobre seu coração, entrará-te sonho a causa do monótono batimento do coração.

Os psicólogos sugerem que se não poder dormir, concentre-te no relógio. Simplesmente te concentre no tic-tac, tic-tac do relógio: reproduz o batimento do coração do coração, e te pode dormir. Algo repetitiva servirá.

Assim que este «eu sou», este recordar «eu sou», não é um mantra verbal. Não é para ser repetido verbalmente: sente-o! Sei sensível a seu ser. Quando tocar a mão de alguém, não toque *só* sua mão; sente também seu contato, sinta-se também a ti mesmo: que está aqui neste contato, totalmente presente. Enquanto esteja comendo, não te limite a comer; sinta-se também a ti mesmo comendo. Esta impressão, esta sensibilidade deve penetrar cada vez mais profundamente em sua mente.

Um dia, de repente, está acordado em seu centro, funcionando pela primeira vez. E quando o mundo

104

inteiro se volta um sonho, então pode saber que o que sonha é um sonho. E quando sabe que o que sonha é um sonho, os sonhos cessam. Só podem continuar se considerar que são reais. Cessam se se adverte que são irrealis.

E uma vez que os sonhos cessam em ti, é um homem diferente. O homem velho está morto; o homem adormecido está morto. Já não é o ser humano que foi. Pela primeira vez, toma consciência; pela primeira vez, no mundo inteiro que está dormido, você está acordado. Converte-te em um buda, um ser acordado.

Com este despertar não há desdita, depois deste despertar não há morte, este mediante despertar já não há medo. Pela primeira vez te libera de tudo. Estar livre de dormir, estar livre de sonhar, é estar livre de tudo. Obtém a liberdade. O ódio, a ira, a avareza, desaparecem. Converte-te em puro amor. Não é que ame; converte-te em puro amor!

## **Pergunta 2**

Uma pergunta mais; e é relativamente a mesma:

*Se formos todos atores em uma peça teatral que está já escrita, como pode nos transformar a meditação sem que a obra mesma contenha um capítulo para nossa*

*transformação em um momento específico? E se esse capítulo está já esperando a desenvolver-se ao seu devido tempo, por que meditar? por que fazer nenhum esforço absolutamente?*

Isto é o mesmo; contém a mesma falácia. Não estou dizendo que tudo esteja determinado. Não estou expondo isto como uma teoria que explique o universo. É uma estratégia.

Índia sempre esteve utilizando esta estratégia do destino. Isto não quer dizer que tudo esteja predeterminado. Isso não é absolutamente o que quer dizer! A única razão para expor isto é que, se considerar que tudo está predeterminado, tudo se volta um sonho. Se considerar as coisas desta maneira, se o crie assim –que tudo está predeterminado; que, por exemplo, te vais morrer em um dia específico-, *tudo* se volta um sonho. Não está predeterminado, não é inamovível! Ninguém está tão interessado em ti. O universo é completamente inconsciente de ti e de quando te vais morrer. É algo absolutamente inútil. Sua morte é irrelevante para o universo.

Não pense que é tão importante que o universo inteiro está determinando o dia de sua morte -a hora, o minuto, o momento-, não! Você *não* é o centro. Ao universo lhe dá igual a exista ou que não exista. Mas esta falácia continua funcionando em sua mente. É criada na infância e se converte em parte do inconsciente.

Nasce um menino. Não pode dar nada ao mundo, mas tem que tomar muitas coisas. Não pode restituir, não pode devolver nada. É tão impotente: simplesmente necessitado. Necessitará comida, necessitará amor, necessitará proteção, necessitará calor. Tudo deve ser provido.

Uma criatura nasce absolutamente necessitada, especialmente a criatura do homem. Nenhum animal é tão necessitado. Por isso nenhum animal cria uma família: não é necessário. Mas a criatura do homem é tão necessitada, tão absolutamente necessitada, que não pode existir sem que haja uma mãe que a proteja, um pai, uma família, uma sociedade. Não pode existir sozinha. Morreria imediatamente.

É tão dependente... Necessitará amor, necessitará comida, necessitará-o tudo, e o pedirá tudo. E a mãe dará, o pai dará, a família dará. O menino começa a pensar que é o centro do mundo inteiro. Terá que dar-lhe tudo; só tem que pedi-lo. Pedi-lo é suficiente; não é necessário nenhum outro esforço.

De modo que o menino começa a considerar-se a si mesmo o centro, e tudo gira em torno dele, para ele. A existência inteira parece estar criada para ele. A existência inteira estava esperando a que ele chegasse e pedisse, e lhe satisfará em tudo. É uma necessidade que suas exigências sejam satisfeitas; a não ser, morrerá. Mas esta necessidade se volta muito perigosa.

105

Cresce com esta atitude de «sou o centro». Logo exigirá mais. As exigências de um menino são muito simples, podem-se prover. Mas quando crescer, suas exigências se voltarão mais e mais complexas. Às vezes não será possível as prover, as satisfazer. Às vezes será absolutamente impossível. Pode que peça a Lua, ou o que lhe ocorra...

quanto mais cresça, mais complexas, mais impossíveis se voltarão suas exigências. Então se afiança a frustração, e o menino começa a pensar que agora o estão enganando. Dava por sentado que era o centro do mundo. Agora haverá problemas, e com o tempo será destronado. Quando se converter em um adulto, estará completamente destronado. Então saberá que não é o centro. Mas no mais fundo, a mente inconsciente segue pensando em função de que ele é o centro.



Vem gente e me pergunta se seu destino está determinado. Estão perguntando se forem tão importantes, tão significativos para este universo que seu destino deva estar determinado de antemão. «Qual é meu propósito?», perguntam. «por que fui criado?» Esta tolice infantil de que é o centro cria este tipo de perguntas, como: «Com que propósito fui criado?»

Não é criado para nenhum propósito. E é bom que não seja criado para nenhum propósito; de outra forma seria uma máquina. Uma máquina se cria para algum propósito. O homem não é criado para nenhum propósito, para algo; não! O homem é a criação afluyente, transbordante. Tudo simplesmente é. As flores são e as estrelas são e você é. Tudo é simplesmente um rebasamiento, uma alegria, uma celebração da existência sem nenhum propósito.

Mas esta teoria do destino, da predeterminação, é o que cria problemas, porque a consideramos uma teoria. Pensamos que tudo está determinado, mas nada está determinado. Entretanto, esta técnica usa isto como estratégia. Quando dizemos que tudo está determinado, isto não te diz como uma teoria. O propósito é este: que se toma a vida como uma representação teatral, predeterminada, então se volta um sonho. Por exemplo, se soubesse que tal dia, tal noite, ia falar contigo, e está predeterminado que palavras deveria empregar tal dia, e se for tão inamovible que não se pode trocar nada - que não posso pronunciar nenhuma só palavra nova-, então de repente não estou relacionado absolutamente com tudo esse processo, porque não sou a fonte da ação.

Se tudo está determinado e cada palavra a vai dizer o universo mesmo ou o divino ou qualquer nome que escolha, então eu já não sou a fonte disso. Então me posso voltar um observador: um simples observador.

Se considerar que a vida está predeterminada, então a pode observar, então não está envolto. Se fracassas, estava predeterminado; se trunfas, estava predeterminado. Se ambas as coisas estão predeterminadas, ambas se voltam de igual valor: sinônimas. Então a gente é Ravana, a gente é Ramo, e tudo está predeterminado. Ravana não precisa sentir-se culpado, Ramo não precisa sentir-se superior. Tudo está predeterminado, e são simplesmente atores, estão em um cenário representando um papel.

te dar a sensação de que está representando um papel, te dar a sensação de que isto é só uma pauta predeterminada que está cumprindo, te dar esta sensação para que possa transcenderlo, esta é a estratégia. É muito difícil, porque estamos acostumados a pensar no destino como uma teoria; não só como uma teoria, mas sim como uma lei. Não podemos compreender esta atitude de tomar estas leis e teorias como estratégias.

Explicarei-lhe isso. Será útil um exemplo. Estava em uma cidade. Me aproximou um homem; era maometano, mas eu não sabia, não o tinha advertido. E ele estava vestido de forma que parecia hindu. Não só tinha aspecto de hindu, mas também falava como se fora do tipo hindu. Não era do tipo maometano.

Fez-me uma pergunta. Disse: «Os maometanos e os cristãos dizem que só há uma vida.

106

Os hindus, os budistas e os jainas dizem que há muitas vidas: uma larga seqüência de vidas, de modo que, a menos que alguém se libere, segue e segue voltando a nascer uma e outra vez. E você que diz? Se Jesus era um homem iluminado, tem que havê-lo sabido. Ou Mahoma, ou Moisés; eles também deveram ter sabido, se eram homens iluminados, que há muitas vidas e não só uma. E se disser que eles têm razão, então o

que passa com a Mahavira, Krishna, Buda e Shankara? Uma coisa é segura, que todos eles não podem estar iluminados.

»Se o cristianismo tiver razão, então Buda está equivocado, então Krishna está equivocado, então Mahavira está equivocado. E se Mahavira, Krishna e Buda têm razão, então Mahoma, Jesus e Moisés estão equivocados. Assim, me diga. Estou muito perplexo; pareço uma confusão, confuso. E os dois não podem ter razão. Como vão ter razão os dois? Ou há muitas vidas ou há uma. Como vão ter razão os dois?» Era um homem muito inteligente, e tinha estudado muitas coisas, assim disse: «Não te pode escapar e dizer que ambos têm razão. Os dois não podem ter razão. É assim logicamente: os dois não podem ter razão.»

Mas eu lhe disse: «Isto não tem que ser assim; seu enfoque é absolutamente errôneo. Ambas as posturas são estratégias. Nenhuma das duas tem razão, nenhuma das duas está equivocada: ambas as som estratégias.» Resultou-lhe impossível compreender o que queria dizer com estratégia.

Mahoma, Jesus e Moisés estavam falando com um tipo de mente, e Buda, Mahavira, Krishna estavam falando com um tipo de mente muito diferente. Em realidade há duas religiões básicas: a hindu e o feijão. De modo que todas as religiões nascidas da Índia, todas as religiões nascidas do hinduísmo, acreditam na reencarnação, em muitos nascimentos; e todas as religiões nascidas do pensamento judeu -o mahometanismo, o cristianismo- acreditam em uma vida. Estas são duas estratégias.

Tenta compreendê-lo. Como nossas mentes estão fixas, consideramos as coisas como teorias, não como estratégias. De modo que muitas vezes vem gente a mim e me diz: «Um dia disse que isto está no certo, e outro dia disse que aquilo está no certo, e ambos não podem estar no certo.» É óbvio que ambos não podem estar no certo, mas ninguém está dizendo que ambos estejam no certo. Não me interessa absolutamente qual está no certo e qual está equivocado. Só me interessa que estratégia funciona.

Na Índia usam esta estratégia das muitas vidas. por que? Há muitas questões. Todas as religiões nascidas no Ocidente, em particular do pensamento judeu, eram religiões dos pobres. Seus profetas eram incultos. Jesus não era culto, Moisés tampouco. Eram todos eles incultos, pouco sofisticados, simples, e estavam falando com massas que não eram sofisticadas absolutamente, que eram pobres; não eram ricas.

Para um pobre, uma vida é mais que suficiente, mais que suficiente! Está passando fome, morrendo. Se lhe disser que há tantas vidas que seguirá nascendo e voltando a nascer, que se moverá em uma roda de mil e uma vistas; o pobre se sentirá frustrado. «O que está dizendo?», perguntará um pobre. «Uma vida é muito, assim não fale de mil e uma vistas, de um milhão de vistas. Não diga isso. nos dê o céu imediatamente depois desta vida.» Deus pode ser real só se se pode alcançar depois desta vida, imediatamente.

Buda, Mahavira e Krishna estavam falando com uma sociedade muito rica. Hoje em dia resulta difícil de compreender, porque toda a roda girou. Agora Ocidente é rico e Oriente é pobre. Então Ocidente era pobre e Oriente era rico. Todos os *avatars* hindus, todos os *tirthankaras* -professores mundiais- dos jainas, todos os budas -seres acordados-, todos eles eram príncipes. Pertenciam a famílias reais. Eram cultos, instruídos, refinados em todos os aspectos. Não pode refinar mais

107

a Buda. Era absolutamente refinação, culto, instruído; não se pode acrescentar nada. Inclusive se Buda viesse hoje, não se poderia acrescentar nada.

Assim é que estavam falando com uma sociedade que era rica. Recorda: para uma sociedade rica os problemas são diferentes. Para uma sociedade rica, o céu não tem

significado. Para uma sociedade pobre, o céu é muito significativo. Se a sociedade está vivendo no céu, o céu perde sentido, assim não pode propô-lo. Nem pode criar um desejo ardente de fazer algo para obter o céu; já estão nele..., e aborrecidos.

Assim é que Buda, Mahavira e Krishna não falam do céu, mas sim da liberdade. Não falam de um mundo prazenteiro no mais à frente; falam de um mundo transcendental, no que não há nem dor nem prazer. O céu do Jesus não os teria atraído: já estavam nele.

E, em segundo lugar, para um rico, o verdadeiro problema é o aborrecimento. A um pobre, lhe prometa agradar no futuro. Para um pobre, o sofrimento é o problema. Para um rico, o sofrimento não é o problema; para um rico, o aborrecimento é o problema. Está aborrecido de todos os prazeres.

Mahavira, Buda e Krishna..., todos eles usaram o aborrecimento, e disseram: «Se não fazer nada, vais nascer uma e outra vez. Esta roda se moverá. Recorda, repetirá-se a mesma vida. O mesmo sexo, a mesma riqueza, a mesma comida, os mesmos palácios uma e outra vez: mil e uma vezes te moverá em círculo.»

Para um homem rico que conheceu todos os prazeres, isto não é uma boa perspectiva, esta repetição. A repetição é o problema. Esse é o sofrimento para ele. Quer algo novo, e Mahavira e Buda dizem: «Não há nada novo. Este mundo é velho. Não há nada novo sob o Sol, tudo é velho. Já provaste todas estas coisas antes, e seguirá as provando. Está em uma roda que excursão. Transciéndela, salta fora da roda.»

Para um rico, só se criar uma estratégia que intensifique sua sensação de aborrecimento pode ir para a meditação. Para um pobre, se falas de aborrecimento está dizendo coisas sem sentido. Um pobre nunca está aborrecido, nunca! Só um rico está aborrecido. Um pobre nunca se aborrece; sempre está pensando no futuro. Algo acontecerá e tudo estará bem. O pobre necessita uma promessa, mas se a promessa está lejísimos, perde seu sentido. Deve ser imediata.

conta-se que Jesus disse que «no transcurso de minha vida, no transcurso de sua vida, verá o reino de Deus.» Esta afirmação obcecou a toda a cristandade durante vinte séculos, porque Jesus disse: «Em *sua* vida, imediatamente, vais ver o reino de Deus.» E o reino de Deus nem sequer chegou ainda, assim que o que queria dizer? E disse: «O mundo vai se acabar logo, assim não perca o tempo! Fica pouco tempo.» Jesus disse: «Fica muito pouco tempo. É de parvos perdê-lo. O mundo vai se acabar imediatamente e terá que prestar conta de ti mesmo, assim te arrependa.»

Jesus criou uma sensação de urgência mediante o conceito de uma vida. Ele sabia, e Buda e Mahavira também sabiam. Não se diz o que sabiam. conhece-se o que engenharam. Isto era uma estratégia para criar imediatez, urgência, para que começasse a atuar.

Índia era um país velho, rico. Não era questão de urgência em promessas para o futuro. Só havia uma forma possível de criar urgência, e era criar mais aborrecimento. Se um homem sentir que vai nascer uma e outra vez, uma e outra vez, imensamente, até o infinito, vem imediatamente e pergunta: «Como liberar-se desta roda? Isto é muito. Já não posso seguir mais, porque já conheço tudo o que pode conhecer-se. Se isto se for repetir, é um pesadelo. Não quero repeti-lo, quero algo novo.»

De modo que Buda e Mahavira dizem: «Não há nada novo sob o Sol. Tudo é velho e uma repetição. E repetiste durante muitíssimas vidas, e seguirá repetindo durante muitíssimas

A estratagemas é diferente, mas o propósito é o mesmo. Dá um salto! te mova! te transforme a ti mesmo! Seja o que seja, te transforme a ti mesmo disso.

Se considerarmos as afirmações religiosas como estratagemas, então não há contradição. Então Jesus e Krishna, Mahoma e Mahavira, querem dizer o mesmo. Criam diferentes rotas para pessoas diferentes, diferentes técnicas para mentes diferentes, diferentes estímulos para atitudes diferentes. Mas não se trata de princípios pelos que lutar e discutir. São estratagemas para ser usadas, transcendidas e tiragens. Isto é tudo por hoje.

109

## Capítulo 7

### Técnicas para te Tranqüilizar

#### Os Sutras

*10 Enquanto esteja sendo acariciada, Doce Princesa,  
entra na carícia como vida eterna.*

*11 Fecha as portas dos sentidos quando sentir o sigiloso caminhar de uma formiga.  
Então.*

*12 Quando estiver em uma cama ou em um assento, te permita  
te voltar leve, além da mente.*

O homem tem um centro, mas vive fora dele: fora do centro. Isso cria uma tensão interna, uma agitação constante, angústia. Não está onde deveria estar; não está em seu equilíbrio correto. Está desequilibrado, e este estar desequilibrado, desfocado, é a base de todas as tensões mentais. Se o desequilíbrio for excessivo, volta-te louco. Um louco é alguém que se saiu completamente de si mesmo. O homem iluminado é justo o contrário do louco. Está centrado em si mesmo.

Você está no meio. Não está completamente fora de ti, e tampouco está em seu centro. Move-te no meio. Às vezes vai muito, muito longe e tem momentos nos que está louco temporalmente. Em pleno aborrecimento, no sexo, em algo em que te tenha ido muito longe de ti mesmo, está temporalmente louco. Então não há nenhuma diferença entre você e um louco. A única diferença é que ele está aí permanentemente e você está aí temporalmente. Você voltará.

Quando está zangado, é uma loucura, mas não é permanente. Qualitativamente não há diferença; quantitativamente sim há diferença. A qualidade é a mesma, de modo que às vezes toca a loucura, e às vezes, quando está depravado, totalmente tranqüilo, também toca seu centro. Esses são os momentos ditosos. Acontecem. Então é igual a um Buda, ou um Krishna, mas só temporalmente, momentaneamente. Não permanecerá aí. Em realidade, no momento em que te dá conta de que é ditoso, já te moveste. É tão momentâneo que para quando o reconheceste, a sorte terminou.

Seguimos nos movendo entre estes dois pontos, mas este movimento é perigoso. Este movimento é perigoso porque então não pode criar uma auto imagem, uma auto imagem fixa. Não sabe quem é. Se te mover constantemente da loucura a estar centrado

em ti mesmo, se este movimento for constante, não pode ter uma imagem sólida de ti mesmo. Terá uma imagem líquida. Então não sabe quem é. É muito difícil. É por isso que inclusive te assusta se previrem momentos ditosos, e tráficos de te afiançar em algum ponto intermédio.

Isto é o que queremos dizer ao falar de um ser humano normal: alguém que nunca toca sua loucura ao estar zangado e nunca toca tampouco essa liberdade total, esse êxtase. Nunca se sai de uma imagem sólida. A pessoa normal é, em realidade, uma pessoa morta, que vive entre estes dois pontos. É por isso que todos os que são excepcionais -grandes artistas, pintores, poetas- não são normais. São muito líquidos. Às vezes tocam o centro, às vezes se voltam loucos. movem-se rapidamente entre estes dois pontos. É obvio, têm muita angústia, têm muita tensão. Têm que viver entre dois mundos, trocando-se constantemente a si mesmos. Por isso sentem que não têm identidade. Sentem, segundo as palavras do Colin

113

Wilson, que são alheios. Em seu mundo de normalidade, eles são alheios.

Resultará útil definir estes quatro tipos. Primeiro está o homem normal, que tem uma identidade fixa, sólida, que sabe quem é -um médico, um engenheiro, um professor, um santo-, que sabe quem é e nunca se sai daí. Ele se aferra constantemente à identidade, à imagem.

Em segundo lugar estão os que têm uma imagem líquida: poetas, artistas, pintores, cantores. Não sabem quem som. Às vezes se voltam totalmente normais, às vezes se voltam loucos, às vezes tocam o êxtase que toca um buda.

Em terceiro lugar estão os que estão permanentemente loucos. saíram-se de si mesmos; nunca voltam para casa. Nem sequer recordam que têm um lar.

E em quarto lugar estão os que chegaram a casa..., Buda, Cristo, Krishna.

Esta quarta categoria -os que chegaram a casa- está totalmente relaxada. Em seu consciencia não há nenhuma tensão, nenhum esforço, nenhum desejo. Em uma palavra, não estão voltando-se algo. Não há nada que queiram voltar-se. São, foram. Não há nenhum «voltar-se algo»! E estão a gosto com seu ser. Sejam o que sejam, estão a gosto com isso. Não querem trocá-lo, não querem ir a nenhuma parte. Não têm futuro. Este mesmo momento é a eternidade para eles..., nenhum desejo, nenhum desejo. Isso não significa que um buda não coma ou que um buda não durma. Come, dorme, mas isso não são desejos. Um buda não projetará esses desejos: não comerá amanhã; comerá hoje.

Recorda isto. Você segue comendo no manhã, segue comendo no futuro; você segue comendo no passado, no ontem. Raramente acontece que coma hoje. Enquanto esteja comendo hoje, sua mente se irá a alguma outra parte. Enquanto esteja tratando de dormir, começará a comer amanhã, ou virá a lembrança do passado.

Um buda come hoje. Vive neste mesmo momento. Não projeta sua vida ao futuro; não há futuro para ele. Quando chega o futuro, chega como presente. Sempre é hoje, sempre é agora. De modo que um buda come, mas nunca come na mente; recorda isto. Não come no cérebro. Você segue comendo na mente. É absurdo, porque a mente não está feita para comer. Todos seus centros estão embrulhados; toda sua configuração corpo-mente está desordenada, está louca.

Um buda come, mas nunca pensa em comer. E isso é aplicável a tudo. De modo que um buda é tão corrente como você quando está comendo. Não pense que um buda não vai comer, ou que quando fizer muito sol não vai suar, ou que quando chegar o vento frio não sentirá frio. Sentirá-o, mas sempre sentirá no presente, nunca no futuro. Não há

nenhum «voltar-se algo». Se não haver nenhum «voltar-se algo», não há tensão. Compreende isto claramente. Se não haver nenhum «voltar-se algo», como vai haver alguma tensão? Tensão implica que quer ser algo que não é.

É A e quer ser B; é pobre e quer ser rico; é feio e quer ser bonito; ou é estúpido e quer ser sábio. Independentemente do que queira, de qual seja o desejo, a fôrma sempre é esta: A quer voltar-se B. Seja o que seja, não está contente com isso. Para estar contente se necessita outra coisa: essa é a estrutura constante de uma mente que deseja. Quando o conseguir, a mente dirá de novo que «isto não é suficiente, necessita-se outra coisa».

A mente sempre segue e segue adiante. Consiga o que consiga, volta-se inútil. No momento em que o consegue, é inútil. Isto é o desejo. Buda o chamou *trishna*: isto é «voltar-se algo».

Você vai de uma vida a outra, de um mundo a outro, e isto prossegue. Pode continuar até o infinito. Não tem fim; o desejo, desejar, não tem fim. Mas se não haver nenhum «voltar-se algo», se aceitar totalmente o que é -feio ou bonito, sábio ou estúpido, rico ou pobre-, seja o que seja, se o aceitar em sua totalidade: «voltar-se algo» cessa. Então não há tensão; então a tensão não pode existir. Então

114

não há angústia. Está tranqüilo, não está preocupado. Esta mente que não está «voltando-se algo» é uma mente que está centrada no ser.

No pólo contrário está o louco. Ele não tem ser; é só um «voltar-se algo». esqueceu o que é. A foi esquecido completamente e está tratando de ser B. Já não sabe quem é; só conhece o objetivo que deseja. Não vive aqui e agora, a não ser em alguma outra parte. É por isso pelo que nos parece louco, demente, porque você vive neste mundo e ele vive no mundo de seus sonhos. Não forma parte de seu mundo; está vivendo em outra parte. esqueceu completamente sua realidade aqui e agora. E ao esquecer-se a si mesmo, esqueceu o mundo que o rodeia, que é real. Vive em um mundo irreal; para ele, essa é a única realidade.

Um buda vive este momento mesmo no ser, e o louco é justo o contrário. Nunca vive no aqui e agora, no ser, a não ser sempre no «voltar-se algo»: em alguma parte do horizonte. São dois pólos opostos.

Assim recorda: o louco não é contrário a ti, é contrário a um buda. E recorda também: o buda não é contrário a ti, é contrário ao louco. Você está no meio. Você é ambos, mesclados; tem loucura, tem momentos de iluminação, mas ambos mesclados.

Às vezes, se está depravado, de repente acontece um vislumbre do centro. Há momentos nos que está depravado. Está apaixonado: por uns poucos momentos, por um só momento, seu amante, seu amado está contigo. foi um prolongado desejo, um prolongado esforço, e por fim a pessoa a que amas está contigo. Por um momento, a mente se apaga. houve um prolongado esforço para estar com seu amor. A mente esteve desejando e desejando e desejando, e a mente esteve sempre pensando, pensando em seu amor. Agora seu amor está aqui e, de repente, a mente não pode pensar. O velho processo não pode continuar. Estava pedindo estar com seu amor; agora seu amor está aqui, assim que a mente simplesmente se para.

Nesse momento em que a pessoa a que amas está aí, não há desejo. Está depravado; de repente é arrojado de volta a ti mesmo. A não ser que um amante possa te lançar de volta a ti mesmo, não é amor. A não ser que te você volte mesmo em presença da pessoa que amas, não é amor. A não ser que a mente deixe de funcionar completamente em presença do amante ou do amado, não é amor.

Às vezes acontece que a mente se para e, por um momento, não há nenhum desejo. O amor não tem desejos. Tenta compreender isto: pode que você deseje o amor, mas o amor não tem desejos. Quando acontece o amor, não há nenhum desejo; a mente está em silêncio, acalmada, relaxada. Não há mais «voltar-se algo», não há nenhuma parte a que ir.

Mas isto acontece só durante uns poucos momentos, se é que acontece. Se realmente amaste a alguém, acontecerá durante uns poucos momentos. É um sobressalto. A mente não pode funcionar, porque toda sua função se tornou inútil, absurda. A pessoa que desejava está aí, e a mente não pode pensar o que fazer agora.

Durante uns momentos o mecanismo inteiro se para. Está depravado em ti mesmo. Há meio doido seu ser, seu centro, e sente que está na fonte do bem-estar. Enche-te uma sorte, rodeia-te uma fragrância. de repente não é o mesmo homem que foi.

Por isso o amor transforma tanto. Se está apaixonado não o pode ocultar. Isso é impossível! Se está apaixonado, notará-se, porque não é o mesmo homem. A mente que deseja não está aí. É como um buda por uns poucos momentos. Isto não pode continuar muito tempo, porque é um sobressalto. Imediatamente, a mente tratará de encontrar algumas maneiras e desculpas para pensar outra vez.

Por exemplo, pode que a mente comece a pensar que alcançaste seu objetivo, que obtiveste seu amor, assim agora o que? O que vais fazer? Então começam os vaticínios, começam os argumentos. Começa a pensar: «Hoje cheguei a minha amada, mas acontecerá o mesmo amanhã?».

115

A mente começou a funcionar. E no momento em que a mente está funcionando, entra outra vez em «te voltar algo».

Às vezes, inclusive sem amor, simplesmente por causa da fadiga, do cansaço, a gente deixa de desejar. Também então a gente é arrojado a si mesmo. Quando não está longe de ti mesmo, está exposto a estar em seu ser, seja qual seja a causa disso. Quando a gente está totalmente cansado, fatigado, quando a gente nem sequer tem vontades de pensar ou de desejar, quando a gente está completamente frustrado, sem nenhuma esperança, então, de repente, alguém se sente em casa. Agora não pode ir a nenhuma parte. Todas as portas estão fechadas; a esperança desapareceu; e com ela o desejo, com ela o «voltar-se algo».

Não durará muito, porque sua mente tem um mecanismo. pode-se apagar durante uns poucos momentos, mas, de repente, voltará para a vida, porque não pode existir sem esperança, terá que encontrar alguma esperança. Não pode existir sem desejo. Como não sabe como existir sem desejo, terá que criar algum desejo.

Em qualquer situação em que acontece que de repente a mente deixa de funcionar, está em seu centro. Está de férias, em um bosque ou no monte, ou na praia: de repente sua mente habitual não funcionará. Não está o escritório, não está a esposa, ou não está o marido. De repente, há uma nova situação, e a mente necessitará um pouco de tempo para funcionar nela, para adaptar-se a ela. A mente se sente inadaptada. A situação é tão nova que te relaxa, e está em seu centro.

Nesses momentos te volta um buda, mas serão só momentos. Então lhe fascinarão, e você gostaria de reproduzi-los uma e outra vez e repeti-los. Mas recorda: aconteceram espontaneamente, de modo que não pode repeti-los. E quanto mais tente repeti-los, mais impossível lhes resultará voltar para ti.

Isso lhe está acontecendo a todo mundo. Amava a alguém, e no primeiro encontro sua mente se parou durante uns poucos momentos. Então te casou. por que te casou?

Para repetir esses belos momentos uma e outra vez. Mas quando aconteceram não estava casado, e não podem acontecer no matrimônio, porque toda a situação é diferente. Quando duas pessoas se encontram pela primeira vez, toda a situação é nova. Suas mentes não podem funcionar nela. Estão tão aniquilados por ela, tão cheios da nova experiência, da nova vida, do novo florescimento...! Então a mente começa a funcionar e pensam: «Este é um momento tão belo! Quero seguir repetindo-o todos os dias, assim deveria me casar.»

A mente o destruirá tudo. Matrimônio significa mente. O amor é espontâneo; o matrimônio é calculador. Casar-se é uma coisa matemática. Então espera esses momentos, mas nunca voltarão. É por isso que toda pessoa casada está frustrada: porque esperava certas coisas que aconteceram no passado. por que não estão acontecendo outra vez? Não podem acontecer porque toda a situação se foi. Agora não é novo; agora não há espontaneidade; agora o amor é uma rotina. Agora todo se espera e se exige. Agora o amor se tornou uma obrigação, não uma alegria. Era divertido ao princípio; agora é uma obrigação. E a obrigação não pode te dar a mesma sorte que te pode dar a diversão. É impossível! Sua mente criou todo o assunto. Agora segue esperando que aconteça, e quanto mais espera que aconteça, menor é a possibilidade de que aconteça.

Isto ocorre em todas partes, não só no matrimônio. Vai a um professor e a experiência é nova. Sua presença, suas palavras, seu modo de vida, são novos. de repente, sua mente deixa de funcionar. Então pensa: «Este é o homem que me convém, assim tenho que ir todos os dias.» Então te casa com ele. Pouco a pouco se afiança a frustração, porque o converteste em uma obrigação, uma rotina. Agora não virão essas mesmas experiências. Então pensa que este homem te enganou ou que lhe enganaram de uma ou outra

116

forma. Então pensa: «A primeira experiência foi uma alucinação. Devo ter sido hipnotizado ou algo pelo estilo. Não foi real.»

Foi real. Sua mente habitual o faz irreal. E então a mente trata de esperar que aconteça, mas a primeira vez que aconteceu não estava esperando que acontecesse. Tinha vindo sem nenhuma expectativa; estava simplesmente aberto a receber o que estivesse passando.

Agora vem todos os dias com expectativas, com a mente fechada. Não pode acontecer. Sempre acontece em uma mente aberta; sempre acontece em uma situação nova. Isso não quer dizer que tenha que trocar sua situação cada dia; só significa: não deixe que sua mente crie uma pauta. Então sua esposa será nova todos os dias, seu marido será novo todos os dias. Mas não permita que a mente crie uma pauta de expectativas; não permita que a mente se vá ao futuro. Então seu professor será novo todos os dias, seu amigo será novo cada dia. E tudo é novo no mundo exceto a mente. A mente é quão único é velho. Sempre é velha.

O Sol sai de novo cada dia. Não é o velho sol. A Lua é nova; o dia, a noite, as flores, as árvores..., tudo é novo exceto sua mente. Sua mente sempre é velha -recorda, siempore porque a mente necessita o passado, a experiência acumulada, a experiência projetada. A mente necessita o passado, e a vida necessita o presente. A vida sempre é ditosa; a mente, nunca. Sempre que permite que entre a mente, afiança-se a desdita.

Estes momentos espontâneos não se repetirão outra vez, assim que o que fazer? Como estar em um estado depravado continuamente? Estes três sutras são para isso. São três técnicas referentes à sensação de repouso, técnicas para relaxar os nervos.



Como permanecer no ser? Como não entrar em «voltar-se algo»? É difícil, árduo, mas estas técnicas podem ajudar. Estas técnicas lhe jogarão sobre ti mesmo.

### *10 Te volte a carícia.*

*Primeira técnica de relaxação: Enquanto esteja sendo acariciada, Doce Princesa, entra na carícia como vida eterna.*

Shiva começa com o amor. A primeira técnica é referente ao amor, porque o amor é o mais próximo em sua experiência no que está depravado. Se não poder amar, é impossível que te relaxe. Se te pode relaxar, sua vida se voltará uma vida amorosa.

Um homem tenso não pode amar. por que? Um homem tenso sempre vive com propósitos. Pode ganhar dinheiro, mas não pode amar, porque o amor não tem propósito. O amor não é uma mercadoria. Não pode acumulá-lo; não pode convertê-lo em um saldo bancário; não pode fortalecer seu ego com ele. Em realidade, o amor é o ato mais absurdo, sem nenhum significado além de si mesmo, sem nenhum propósito além de si mesmo. Existe em si mesmo, não para nada mais.

Ganha dinheiro *para* algo: é um meio. Constrói uma casa para que alguém viva nela: é um meio. O amor não é um meio. por que amas? Para que amas? O amor é o fim em si mesmo. É por isso que uma mente cultivada, lógica, uma mente que pense em términos de propósito, não pode amar. E a mente que pense sempre em términos de propósito estará tensa, porque o propósito só se pode cumprir no futuro, nunca aqui e agora.

Está construindo uma casa: não pode viver nela agora mesmo; primeiro terá que construí-la. Pode viver nela no futuro, não agora. Ganha dinheiro: o saldo bancário se criará no futuro, não agora. Os meios terá que usá-los agora, e os fins virão no futuro.

O amor sempre existe aqui; o futuro não existe para ele. Por isso o amor está tão perto da meditação. É por isso que também a morte está

117

tão perto da meditação: porque também a morte existe sempre aqui e agora, nunca pode acontecer no futuro. Pode morrer no futuro? Só pode morrer no presente. Ninguém morreu nunca no futuro. Como vais morrer no futuro? Ou como vais morrer no passado? O passado se foi, já não existe, de modo que não pode morrer nele. O futuro ainda não chegou, assim que como vais morrer nele?

A morte ocorre sempre no presente. A morte, o amor, a meditação: todos eles ocorrem no presente. De modo que se tiver medo à morte, não pode amar. Se tiver medo ao amor, não pode meditar. Se tiver medo à meditação, sua vida será inútil. Inútil não no sentido de algum propósito, a não ser no sentido de que nunca será capaz de sentir nenhuma sorte nela. Será corriqueiro.

Pode que pareça estranho conectar estas três coisas: o amor, a meditação e a morte. Não o é! São experiências similares. De modo que se pode entrar em uma delas, pode entrar nas outras dois.

Shiva começa com o amor. Diz:

*Enquanto esteja sendo acariciada, Doce Princesa, entra na carícia como vida eterna.*

O que significa isto? Muitas coisas! Uma: enquanto está sendo amado, o passado cessou, o futuro não existe. Entra na dimensão do presente. Entra no agora. amaste

alguma vez a alguém? Se tiver amado alguma vez, então sabe que a mente já não está aí.

É por isso que os denominados sábios dizem que os apaixonados estão cegos, atordoados, amalucados. Em essência, o que dizem é certo. Os apaixonados *estão* cegos, porque não têm em conta o futuro, não calculam o que vão fazer. Estão cegos; não podem ver o passado. O que aconteceu aos apaixonados? Entram no aqui e agora sem nenhuma consideração do passado ou o futuro, sem nenhuma consideração das conseqüências. Por isso os chamam cegos. Estão-o!

Estão cegos para os que estão calculando, e são visionários para os que não estão calculando. Os que não estão calculando verão o amor como o olho real, a visão real.

Assim, em primeiro lugar, no momento do amor, o passado e o futuro já não existem. Então, terá que compreender uma questão delicada. Quando não aconteceu e não há futuro, pode-se chamar a esses momentos o presente? É o presente só entre os dois: entre o passado e o futuro. É relativo. Se não ter acontecido nem futuro, o que significa chamá-lo o presente? Não tem sentido. Por isso Shiva não usa a palavra «presente». Ele diz: *vida eterna*. Quer dizer a eternidade..., entra na eternidade.

Dividimos o tempo em três partes: passado, presente, futuro. Essa divisão é falsa, absolutamente falsa. O tempo é, em realidade, passado e futuro. O presente não forma parte do tempo. O presente forma parte da eternidade. O que aconteceu é tempo; o que está por vir é tempo. O que é, não é tempo, porque nunca passa: sempre está aqui. O agora sempre está aqui. Está *sempre* aqui! Este agora é eterno.

Se te mover do passado, nunca entra no presente. Desde em sempre passado entra no futuro; não há nenhum momento que é presente. Desde em sempre passado entra no futuro. Do presente nunca entra no futuro. Do presente aprofunda mais e mais em mais presente e mais presente. Isto é a vida eterna.

Podemos dizer o desta maneira: do passado ao futuro é tempo. Tempo significa que te move em uma linha plana, reta. Ou podemos chamá-la horizontal. No momento em que está no presente, a dimensão troca: move-te verticalmente, acima ou abaixo, para a altura ou para o alto, ou para o profundo. Mas então nunca te move horizontalmente. Um Buda, um Shiva vivem na eternidade, não no tempo.

Perguntaram ao Jesus: «O que acontecerá em seu reino de Deus?» O homem que lhe perguntou não estava perguntando sobre o tempo. Estava perguntando

118

sobre o que ia passar com seus desejos, sobre como seriam satisfeitos.. Estava perguntando se haveria vida eterna ou se haveria morte; se haveria sofrimento, se haveria homens inferiores e homens superiores. Estava perguntando coisas deste mundo quando perguntou: «O que vai acontecer em seu reino de Deus?»

E Jesus respondeu -a resposta é como a de um monge Zen-: «Já não haverá tempo.»

Pode que o homem que recebeu esta resposta não a compreendesse absolutamente: «Já não haverá tempo.» Só isto disse Jesus: «Já não haverá tempo», porque o tempo é horizontal e o reino de Deus é vertical, é eterno. Sempre está aqui! Só tem que te sair do tempo para entrar nele.

De maneira que o amor é a primeira porta. Por ela pode sair do tempo. Por isso todo mundo quer ser amado, todo mundo quer amar. E ninguém sabe por que se dá tanta importância ao amor, por que há um desejo tão profundo de amor. E a menos que saiba corretamente, não pode amar nem ser amado, porque o amor é um dos fenômenos mais profundos que há no mundo.

Pensamos que todo mundo é capaz de amar tal como é. Este não é o caso; não é assim. É por isso pelo que está frustrado. O amor é uma dimensão diferente, e se tenta amar a alguém no tempo, seu esforço será defraudado. No tempo, o amor não é possível.

Lembrança uma anedota. Olhe estava apaixonada pela Krishna. Era uma mãe de família, a esposa de um príncipe. O príncipe teve ciúmes da Krishna. Krishna já não existia; Krishna não estava presente; Krishna não era um corpo físico. Havia um lapso de cinco mil anos entre a existência física da Krishna e a existência física de Olhe. Assim, em realidade, como podia Olhe estar apaixonada pela Krishna? O lapso de tempo era tão grande...

Um dia, o príncipe, seu marido, perguntou a Olhe: «Segue falando de seu amor, segue dançando e cantando em torno de Krishna, mas onde está? De quem está tão apaixonada? De quem está falando continuamente?» Olhe estava falando com a Krishna, cantando, renda-se, brigando. Parecia que estava louca; estava-o, a nossos olhos. O príncipe disse: «Tornaste-te louca? Onde está seu Krishna? A quem está amando? Com quem está conversando? Eu estou aqui, e te esqueceste completamente de mim.»

Olhe disse: «Krishna está aqui - você não está aqui - porque Krishna é eterno; você, não. Ele sempre estará aqui, ele sempre esteve aqui, ele está aqui. Você não estará aqui; você não esteve aqui. Não esteve aqui um dia, não estará aqui outro dia, assim que como vou acreditar que entre estas duas inexistências você está aqui? Como é possível uma existência entre duas inexistências?»

O príncipe está no tempo, mas Krishna está na eternidade. De modo que pode estar perto do príncipe, mas a distância não se pode destruir. Estará distante. Pode que esteja muito, muito distante da Krishna no tempo, mas pode estar perto. É uma dimensão diferente, não obstante.

Miro diante de mim e há uma parede; movo os olhos e há um céu. Quando olha no tempo, sempre há uma parede. Quando olha mais à frente do tempo, há o céu aberto..., infinito. O amor abre o infinito, o eterno da existência.

Assim, em realidade, se tiver amado alguma vez, o amor se pode converter em uma técnica de meditação. Esta é a técnica:

*Enquanto esteja sendo amada, Doce Princesa, entra no ato de amar como vida eterna.*

Não seja um amante que se mantém distante, fora. te volte o ato do amor e entra na eternidade. Quando está amando a alguém, está aí como amante? Se estiver aí, então está no tempo e o amor é falso, fingido. Se ainda estiver aí e pode dizer: «Eu sou», então podem estar perto fisicamente, mas espiritualmente são pólos opostos.

119

Enquanto esteja no amor, *você* não deve estar: só o amor, só o amando. te converta no ato de amar. Enquanto esteja acariciando a seu amante ou amado, te volte a carícia. Enquanto esteja beijando, não seja o que beija ou o que é beijado: sei o beijo. te esqueça completamente do ego, dissolve-o nesse ato. Entra nesse ato tão profundamente que já não exista o ator. E se não poder entrar no amor, é difícil que entre em comer ou caminhar: muito difícil, porque o amor é o método mais fácil para dissolver o ego. Por isso, os que são egoístas não podem amar. Pode que falem disso, podem que cantem sobre isso, pode que escrevam sobre isso, mas não podem amar. O ego não pode amar!

Shiva diz: «te converta no ato de amar». Quando estiver no abraço, te volte o abraço, te volte o beijo. te esqueça de ti mesmo tão totalmente que possa dizer: «Já não existo. Só existe o amor.» Então o coração não está pulsando, mas sim está pulsando o amor. Então o sangue não está circulando, mas sim está circulando o amor. E os olhos não estão vendo, mas sim está vendo o amor. Então as mãos não se estão movendo, mas sim se está movendo o amor para tocar.

te volte o amor e entra na vida eterna. O amor troca sua dimensão súbitamente. É arrojado fora do tempo e está ante a eternidade. O amor se pode voltar uma meditação profunda; a mais profunda possível. Às vezes, os amantes conheceram o que os Santos não conheceram. E os amantes hão meio doido esse centro que muitos iogues não encontraram. Mas será só um vislumbre a não ser que transforme seu amor em meditação. Tantra significa isto: a transformação do amor em meditação. E agora pode compreender por que o tantra fala tanto do amor e do sexo. por que? Porque o amor é a porta natural mais fácil pela que pode transcender este mundo, esta dimensão horizontal.

Olhe a Shiva com seu consorte, Devi. Olha-os! Não parecem ser dois: são um. A unidade é tão profunda que inclusive entrou nos símbolos. Todos vimos o *shivalinga*. É um símbolo fálico -o órgão sexual da Shiva-, mas não está só, assenta-se na vagina do Devi. Os hindus de antigamente eram muito atrevidos. Agora, quando vê um *shivalinga* nunca recorda que é um símbolo fálico. Esquecemo-lo; tratamos que esquecê-lo completamente.

Jung recorda em sua autobiografia, em suas memórias, um incidente muito belo e divertido. Veio a Índia e foi ver Konarak, e no templo do Konarak há muitíssimos *shivalingas*, muitos símbolos fálicos. O pandit que lhe estava guiando lhe explicou tudo menos os *shivalingas*. E havia tantos que resultava difícil evitar essa explicação. Jung estava muito ao tanto, mas para tomar o cabelo ao pandit seguia perguntando: «Mas o que são estes?»

Assim que o pandit lhe disse por fim ao ouvido, ao ouvido do Jung: «Não me pergunte isso aqui, o direi depois. É algo muito privado.»

Jung deveu rir por dentro: estes são os hindus de hoje. Então, fora do templo, o pandit lhe aproximou e disse: «Não estava bem que me perguntasse diante de outros. O direi agora. É um segredo.» E, outra vez ao ouvido do Jung, disse: «São nossas partes privadas.»

Quando Jung retornou, encontrou-se com um grande erudito -um erudito em pensamento, mitologia e filosofia orientais-, Heinrich Zimmer. Contou- esta anedota ao Zimmer. Zimmer era uma das mentes mais dotadas que trataram que aprofundar no pensamento índio, e amava a Índia e suas formas de pensar, o enfoque oriental não lógico, místico, da vida. Quando ouviu o que lhe contava Jung, riu e disse: «Isto está bem para variar. Sempre ouvi falar de índios extraordinários -Buda, Krishna, Mahavira-. O que me conta não diz algo sobre os índios extraordinários, a não ser sobre os índios.»

Para a Shiva, o amor é a grande porta de entrada. E para ele, o sexo não é algo que deva ser condenado.

120

Para ele, o sexo é a semente, e o amor, seu florescimento, e se condenações a semente, condenações a flor. O sexo pode converter-se em amor. Se nunca se converter em amor, então está malogrado. Condenação o fracasso, não o sexo. O amor deve florescer, o sexo deve converter-se em amor. Se não se está convertendo, não é culpa do sexo, a não ser tua.

O sexo não deve ficar em sexo; esse é o ensino do tantra. Deve ser transformado em amor. E o amor não deve ficar em amor. Deve ser transformado em luz, em experiência meditativa, na última, o supremo topo místico. Como transformar o amor? Sei o ato e te esqueça do ator. Enquanto esteja amando, sei amor: simplesmente amor. Então não é seu amor ou meu amor ou o amor de alguma outra pessoa; é simplesmente *amor*. Quando você não está, quando está em mãos da fonte ou a corrente suprema, quando está apaixonado, não é você quem está apaixonado. Quando o amor te absorveu, você desapareceste; converteste-te em uma energia que flui.

D. H. Lawrence, uma das mentes mais criativas destes tempos, era, sabendo ou sem sabê-lo, um adepto do tantra. Foi condenado completamente no Ocidente, seus livros foram proibidos. Houve muitos casos nos tribunais só porque havia dito: «A energia do sexo é a única energia, e se a condenações e a reprime vai em contra do universo. Então nunca será capaz de conhecer o florescimento mais elevado desta energia. E quando é reprimida se volta feia: este é o círculo vicioso.»

Os sacerdotes, os moralistas, denominada-las pessoas religiosas -as Batatas, os shankaracharyas e outros- seguem condenando o sexo. Dizem que é uma coisa feia. E quando o reprime, volta-se feio. Assim dizem: «Olhe! O que dizíamos é verdade. Você o demonstra. Olhe! O que está fazendo é feio e você sabe que é feio.»

Mas não é o sexo o que é feio; são estes sacerdotes os que o têm feito feio. Uma vez que o têm feito feio, demonstra-se que têm razão. E quando se demonstra que têm razão, você segue fazendo-o mais e mais feio.

O sexo é uma energia inocente: a vida que flui em ti, a existência que está viva em ti. Não o malogre! Deixa que suba às alturas. Quer dizer, o sexo deve converter-se em amor. Qual é a diferença? Quando sua mente é sexual, está explorando ao outro; o outro é só um instrumento para usar e atirar. Quando o sexo se volta amor, o outro não é um instrumento, o outro não tem que ser explorado; o outro não é realmente o outro. Quando ama, não é algo egocêntrico. Mas bem, o outro se volta significativo, único.

Não é que o esteja explorando, ino! Pelo contrário, ambos estão unidos em uma profunda experiência. São companheiros de uma profunda experiência, não o explorador e o explorado. Estão-lhes ajudando o um ao outro a entrar em um mundo diferente de amor. O sexo é exploração. O amor é entrar juntos em um mundo diferente.

Se esta entrada não for momentânea e se esta entrada se voltar meditativa -quer dizer, se te pode esquecer completamente de ti mesmo, e o amante e o amado desaparecem, e só há amor que flui-, então, diz Shiva, a vida eterna é tua.

### *11 Fecha seus sentidos, te volte como uma pedra.*

*Segunda técnica de relaxação: Fecha as portas dos sentidos quando sentir o sigiloso caminhar de uma formiga. Então.*

Isto parece muito simples, mas não é tão simples. Lerei-o de novo: *Fecha as portas dos sentidos quando sentir o sigiloso caminhar de uma formiga. Então.* Isto é só um exemplo; algo servirá. *Fecha as portas dos sentidos quando sentir o sigiloso caminhar de uma formiga*, e então -então- acontecerá. O que está dizendo Shiva?

121

Tem uma lasca cravada no pé: dói-te, está sofrendo. Ou uma formiga está reptando por sua perna. Sente a reptación e de repente lhe quer tirar isso de cima. Usa qualquer experiência! Tem uma ferida; é dolorosa. Tem dor de cabeça, ou qualquer dor no corpo.

Algo servirá de objeto. Isto é só um exemplo, *o sigiloso caminhar de uma formiga*. Shiva diz: *Fecha as portas dos sentidos quando sentir o sigiloso caminhar de uma formiga*. Não importa o que esteja sentindo; fecha todas as portas dos sentidos.

O que terá que fazer? Fecha os olhos e pensa que está cego e não pode ver. Fecha os ouvidos e pensa que não pode ouvir. Faz-o com os cinco sentidos, fecha-os. Como os pode fechar? É fácil. Deixa de respirar por um só momento: todos seus sentidos estarão fechados. Quando a respiração se parou e todos os sentidos estão fechados, onde está este sigiloso caminhar? Onde está a formiga? de repente está afastado; longe.

meu amigo, um velho amigo, muito maior, caiu pela escada, e os médicos lhe disseram que não poderia sair da cama durante três meses, que teria que descansar durante três meses. E era um homem muito inquieto; resultava-lhe difícil. fui ver o, e me disse: «Pede por mim e me benza para que possa morrer, porque estes três meses são ainda mais que a morte. Não posso estar como uma pedra. E outros me dizem: "Não te mova."»

Eu lhe disse: «Esta é uma boa oportunidade. Simplesmente fecha os olhos e pensa que é só uma pedra, que não te pode mover. Como te vais poder mover? É uma pedra: só uma pedra, uma estátua. Fecha os olhos. Sente que agora é uma pedra, uma estátua.»

Perguntou-me o que aconteceria. Disse-lhe: «Prova-o. Estou aqui sentado e não se pode fazer nada. Não se pode fazer nada! Terá que estar aqui durante três meses de todos os modos, assim prova-o.»

Ele nunca o teria provado, mas a situação era tão impossível que disse: «De acordo! Provarei-o porque pode que passe algo. Mas não acredito», disse. «Não acredito que possa acontecer algo simplesmente por pensar que sou como uma pedra, morto como uma estátua, mas o provarei.» De modo que o provou.

Eu tampouco pensava que fora a passar algo, dado o tipo de homem que era. Mas, às vezes, quando está em uma situação impossível, desesperada-se, começam a passar coisas. Fechou os olhos. Eu esperei, porque pensava que em questão de dois ou três minutos os abriria e diria: «Não aconteceu nada.» Mas não haveria os olhos, e passaram trinta minutos. Eu podia sentir e ver que se tornou uma estátua. Toda a tensão de sua frente desapareceu. Sua cara tinha trocado.

Tinha que partir, mas ele não abria os olhos. E estava absolutamente silencioso, como se estivesse morto. Sua respiração se apaziguou, e como tinha que partir, tive que lhe dizer: «Quero ir agora, assim, por favor, abre os olhos e me diga o que aconteceu.»

Abriu os olhos totalmente trocado. E disse: «Isto é um milagre. O que me tem feito?»

Eu lhe disse: «Não tenho feito nada absolutamente.»

Ele disse: «Deve ter feito algo, porque isto é um milagre. Quando comecei a pensar que sou como uma pedra, como uma estátua, de repente me invadiu a sensação de que, inclusive se queria mover as mãos, era impossível fazê-lo. a de vezes que tentei abrir os olhos!, mas eram como pedra, assim não podia abri-los.»

Disse: «Inclusive cheguei a me preocupar com o que estaria pensando, porque durava tanto, mas o que podia fazer? Não podia me mover durante estes trinta minutos. E quando cessou todo movimento, de repente o mundo desapareceu e eu estava sozinho, no profundo de mim, de mim mesmo. Então a dor desapareceu.»

Era uma dor intensa; não podia dormir de noite sem um tranqüilizador. Mas a dor desapareceu. Perguntei-lhe o que sentiu quando a dor estava desaparecendo.

Ele disse: «Primeiro comecei a sentir que a dor estava em alguma parte distante. Seguiu aí, mas muito longe, como se lhe estivesse acontecendo a outra pessoa. E logo, pouco a pouco, pouco a pouco, como se alguém se estivesse afastando mais e mais e não pudesse vê-lo, desapareceu. A dor desapareceu! Durante ao menos dez minutos, não havia dor. Como vai ter dor um corpo de pedra?»

Este sutra diz:

*Fecha As portas dos sentidos. te volte como uma pedra, fechado ao mundo.*

Quando está fechado ao mundo, em realidade está também fechado a seu próprio corpo, porque seu corpo não forma parte de ti; forma parte do mundo. Quando está fechado completamente ao mundo, está fechado também a seu próprio corpo. Então, diz Shiva, então acontecerá.

Assim prova-o com o corpo. Algo servirá, não necessitará que uma formiga caminhe por ti. De outra forma, pensará: «Quando a formiga caminhe, meditarei.» E semelhantes formigas tão úteis são difíceis de encontrar, assim que algo servirá. Está convexo na cama, sente os lençóis frite: te volte como um morto. de repente os lençóis se irão muito, muito longe, e desaparecerão. Sua cama desaparecerá; sua habitação desaparecerá; o mundo inteiro desaparecerá. Está fechado, morto, como uma pedra, como uma mónada do Leibnitz, sem nenhuma janela fora: sem nenhuma janela! Não te pode mover!

E então, quando não te pode mover, é arrojado de volta a ti mesmo, centra-te em ti mesmo. Então, pela primeira vez, pode olhar desde seu centro. E uma vez que pode olhar desde seu centro, não pode voltar a ser o mesmo outra vez.

## *12 Te permita te voltar leve.*

*Terceira técnica de relaxação: Quando estiver em uma cama ou em um assento, te permita te voltar leve, além da mente.*

Está aqui sentado. Simplesmente sente que te tornaste leve, que não há peso. Sentirá que há peso em uma ou outra parte, mas segue sentindo a ingravidez. A ingravidez chega. Chega um momento em que sente que é leve, que não há peso. Quando não há peso, não é um corpo, porque o peso é do corpo; não é teu. Você é leve.

Por isso se fizeram tantos experimentos. Alguém se está morrendo... Muitos cientistas de todo o mundo tentaram pesar à pessoa. Se houver uma ligeira diferença, se quando um homem estiver vivo peso mais e quando um homem está morto pesa menos, então os cientistas podem dizer que algo saiu que corpo, que uma alma ou o ser ou algo que estava ali já não está; porque para a ciência nada pode ser leve, nada!

O peso é básico para toda matéria. Inclusive os raios de sol têm peso. É muito, muito leve, minúsculo, e são difíceis de pesar, mas os cientistas os pesaram. Se pode recolher todos os raios de sol que caem em uma parcela de oito quilômetros quadrados, seu peso será similar ao de um cabelo. Mas os raios de sol têm peso; foram pesados. Nada pode ser leve para a ciência. E se algo pode ser leve, então é imaterial, não pode ser matéria. E a ciência acreditou durante estes vinte ou vinte e cinco anos que não há nada exceto matéria.

De modo que quando morre um homem, se algo se for do corpo, o peso deve ser diferente. Mas nunca é diferente; o peso segue sendo o mesmo. Às vezes, inclusive aumenta; esse é o problema. O homem vivo pesa menos; o homem morto se volta mais pesado. Isso criou novos problemas, porque o que realmente estavam tentando descobrir era se se perdia um pouco de peso; então poderiam dizer que algo saiu. Mas parece que,

pelo contrário, algo entrou. O que aconteceu? O peso é material, mas você não é um peso. Você é imaterial.

123

Se provas esta técnica da ingravidez, tem que imaginar que não tem peso: e não só imaginar, mas também sentir que seu corpo se tornou leve. Se segue sentindo, sentindo, sentindo, chega um momento em que de repente te dá conta de que é leve. Já o é, assim pode te dar conta em qualquer momento. Só tem que criar uma situação em que possa sentir de novo que é leve.

Tem que deshipnotizarte a ti mesmo. Esta é a hipnose, a crença de que «sou um corpo e por isso sinto peso». Se te puder deshipnotizar a ti mesmo para te dar conta de que não é um corpo, não sentirá peso. E quando não sente peso está além da mente, diz Shiva: *Quando estiver em uma cama ou em um assento, te permita te voltar leve, além da mente.* Então pode acontecer. A mente também tem peso; a mente de cada um tem um peso diferente.

Em certa época, expôs-se que quanto mais pesada fora a mente, mais inteligente seria. E em geral é verdade, mas não absolutamente, porque às vezes homens muito geniais tinham mentes muito pequenas, e às vezes a mente de algum idiota estúpido pesava muitíssimo. Mas, em geral, é verdade, porque quando tem um mecanismo maior da mente, pesa mais. A mente também é um peso, mas seu consciencia é ingravida. Para sentir esta consciencia, tem que sentir a ingravidez. Assim prova-o: andando, sentado, dormindo, pode-o provar.

Algumas observações... por que o corpo morto se volta, às vezes, mais pesado? Porque no momento em que a consciencia abandona o corpo, o corpo fica desprotegido. Imediatamente, podem entrar nele muitas coisas. Não estavam entrando devido a ti. Em um corpo morto podem entrar muitas vibrações; em ti, não podem entrar. Você está aí, o corpo está vivo, é resistente a muitas coisas. Por isso, uma vez que está doente, começa a ser uma larga série; uma enfermidade, logo outra, e logo outra: porque uma vez que está doente, volta-te indefeso, vulnerável, sem resistência. Então algo pode entrar em ti. Sua presença protege o corpo. De modo que, às vezes, um corpo morto pode ganhar peso. No momento em que o abandona, algo pode entrar no corpo.

Em segundo lugar, quando é feliz sempre se sente leve; quando está triste sempre sente mais peso, como se algo estivesse atirando de ti para baixo. A gravidade aumenta muito. Quando está triste, é mais pesado. Quando é feliz, é ligeiro. Nota-o. por que? Porque quando é feliz, sempre que sente um momento ditoso, se esquece completamente do corpo. Quando está triste, sofrendo, não pode te esquecer do corpo, sente seu peso. Tira de ti para baixo: para a terra, como se estivesse enraizado. Então não lhe pode mover; tem raízes na terra. Com a felicidade é leve. Com o sofrimento, com a tristeza, volta-te pesado.

Em meditação profunda, quando se esquece completamente de seu corpo, pode levitar. Inclusive o corpo pode elevar-se contigo. Acontece muitas vezes. Alguns cientistas estiveram observando a uma mulher na Bolívia. Enquanto medita, eleva-se um metro e vinte centímetros, e agora o observaram cientificamente; tomaram-se vários filmes, e muitas fotografias. Ante milhares e milhares de observadores, a mulher se eleva de repente e a gravidade se volta nula, anulada. No momento não há nenhuma explicação para o que está acontecendo, mas essa mesma mulher não pode elevar-se quando não está meditando. E se se perturba sua meditação, de repente cai ao chão.



O que acontece? Em meditação profunda, se esquece completamente do corpo, e se rompe a identificação. Seu corpo é uma coisa muito pequena; você é muito grande, tem poder infinito. Seu corpo não tem nada comparado contigo.

É como se um imperador se ficou identificado com seu escravo, de modo que quando o escravo vai se mendigar, o imperador se vai a

124

mendigar; quando o escravo chora, o imperador chora. Quando o escravo diz: «Não sou ninguém», o imperador diz: «Não sou ninguém.» Uma vez que o imperador reconheça seu próprio ser, uma vez que reconheça que é um imperador e que este homem é só um escravo, tudo trocará de repente.

É poder infinito identificado com um corpo muito finito. Uma vez que te precave de seu ser, a ingravidez aumenta e o peso do corpo diminui. Então pode levitar, o corpo pode elevar-se.

Há muitíssimas histórias que ainda não podem demonstrar-se cientificamente, mas serão demonstradas..., porque se uma mulher pode elevar um metro e vinte centímetros, então não há nenhum obstáculo. Outra pessoa pode elevar-se mil metros, outra pode entrar completamente no cosmos. Teoricamente, não há nenhum problema: um metro ou cem metros ou mil metros, dá no mesmo.

Há histórias sobre Ramo e sobre muitos outros que desapareceram completamente com o corpo. Seus corpos não foram encontrados mortos nesta Terra. Mahoma desapareceu completamente: não só com seu corpo; diz-se que desapareceu também com seu cavalo. Estas histórias parecem impossíveis, parecem mitológicas, mas não o são necessariamente.

Uma vez que conhece a força ingravida, volta-te o senhor da gravidade. Pode usá-la; a gravidade depende de ti. Pode desaparecer completamente com seu corpo.

Mas para nós a ingravidez será um problema. A técnica de *siddhasana*, a maneira em que se sinta Buda, é o melhor meio para ser leve. Sente-se sobre a terra: não sobre alguma cadeira ou algo similar, a não ser simplesmente no chão. E é bom que o chão não seja de cimento ou de algo artificial. Sente-se na terra para estar o mais perto possível da natureza. É bom se te pode sentar nu. Sente-se nu na terra com a postura da Buda, *siddhasana*; porque *siddhasana* é a melhor postura em que ser leve. por que? Porque sente mais peso se o corpo se apóia desta ou essa forma. Então seu corpo tem mais área em que ser afetado pela gravidade. Se me sentir nesta cadeira, uma área maior de meu corpo é afetada pela gravidade.

Quando está de pé, uma área menor é afetada, mas não pode estar de pé muito tempo. Mahavira sempre meditava de pé; sempre, porque então a gente cobre a menor área. Só seus pés estão tocando o chão. Quando está de pé, erguido, você afeta a menor quantidade de gravidade, e a gravidade é peso.

Sentar-se na postura da Buda, travado -suas pernas estão travadas, suas mãos estão travadas-, também ajuda, porque então sua eletricidade interna se volta um circuito. Faz que sua coluna vertebral esteja reta.

Agora pode entender por que se pôs tanto ênfase em ter a coluna vertebral reta: porque com a coluna vertebral reta se cobre uma área menor, de modo que a gravidade lhe afeta menos. Com os olhos fechados, te equilibre completamente, te centre. te incline para a direita e sente a gravidade; te incline para a esquerda e sente a gravidade; te incline para diante e sente a gravidade; te incline para trás e sente a gravidade. Encontra o centro no que se sinta menos a gravidade, no que se sinta menos peso, e permanece aí. Então te esqueça do corpo e sente que não tem peso: é leve. Então segue

sentindo esta ingravidez. de repente te volta leve; de repente não é o corpo; de repente está em um mundo diferente de incorporeidade.

Não ter peso é não ter corpo. Então transcende também a mente. A mente também forma parte do corpo, parte da matéria. A matéria pesa; você não pesa. Esta é a base desta técnica.

Prova qualquer técnica, mas persevera durante vários dias para poder sentir se está funcionando ou não.

Suficiente por hoje.

125

## Capítulo 8

### Aceitação Total e Não Divisão: O Significado da Pureza Tântrica

Pergunta

*O que é a pureza para o tantra?*

#### Pergunta 1

Uma das coisas que se perguntam é:

*O que significa o tantra ao falar da purificação da mente, a pureza da mente, como condição básica para seguir progredindo?*

Tudo o que corrientemente se dá a entender quando se fala de pureza não é o que quer dizer o tantra. Normalmente, dividimo-lo tudo em mau e bom. A divisão pode fazer-se por qualquer razão. Pode fazer-se higiênicamente, moralmente ou de qualquer outra maneira, mas dividimos a vida em dois: bom e mau. E normalmente, quando dizemos pureza queremos dizer o bom: as qualidades «más» não deveriam permitir-se e as qualidades «boas» deveriam estar pressente. Mas para o tantra esta divisão de bom e mau não tem sentido. O tantra não olhe a vida através de nenhuma dicotomia, nenhuma dualidade, nenhuma divisão. Então: «O que é a pureza para o tantra?» é uma pergunta muito relevante.

Se perguntar a um santo, dirá que a ira é má, que o sexo é mau, que a avareza é má. Se perguntar ao Gurdjieff, dirá que a negatividad é má, que qualquer emoção que seja negativa é má, e que ser positivo é bom. Se os perguntas aos jainas, aos budistas, aos hindus, aos cristãos ou aos maometanos, pode que difiram em sua definição do bom e o mau, mas têm definições. Chamam malotes a certas coisas e boas a certas coisas. De modo que não lhes resulta difícil definir a pureza. Algo que consideram boa é pura, algo que consideram malote é impuro.

Mas para o tantra é um profundo problema. O tantra não faz divisões superficiais entre o bom e o mau. Então, o que é a pureza? O tantra diz que dividir é impuro e que viver na não-divisão é pureza. Assim, para o tantra, pureza significa inocência: inocência indiferenciada.

Há um menino; chama-o puro. O menino se zanga, tem avareza, assim por que o chama puro? O que é puro na infância? A inocência! Não há nenhuma divisão na mente de um menino. O menino não tem consciência de nenhuma divisão no que é bom e o que é mau. Essa inconsciência é a inocência. Inclusive se se zanga, não tem nenhuma

intenção de estar zangado; é um ato puro e simples. Acontece, e quando a ira se vai, foi-se. Não fica nada dela. O menino volta a ser o mesmo, como se nunca tivesse estado zangado. A pureza não foi afetada; a pureza é a mesma. De maneira que o menino é puro porque não há mente.

quanto mais cresça a mente, mais impuro se voltará o menino. Então a ira aparecerá como uma coisa calculada, não espontaneamente. Então, às vezes o menino reprimirá a ira: se a situação não a permitir. E quando a ira é reprimida, às vezes

129

será transferida a outra situação. Quando em realidade não haja nenhuma necessidade de zangar-se, zangará-se, porque a ira reprimida necessitará alguma saída. Então todo se voltará impuro, porque entrou a mente.

Um menino pode ser um ladrão a nossos olhos, mas um menino, por si mesmo, nunca é um ladrão, porque o conceito mesmo de que as coisas pertencem aos indivíduos não existe em sua mente. Se agarrar seu relógio, seu dinheiro ou algo, para ele não é um roubo, porque a noção mesma de que as coisas pertencem a alguém é inexistente. Seu roubo é puro, enquanto que inclusive seu no-roubo é impuro: está a mente.

O tantra diz que quando alguém se volta de novo como um menino, é puro. É obvio, não é um menino: só como um menino. Há uma diferença e há uma semelhança. A semelhança é a inocência recuperada. Alguém é de novo como um menino. Há um menino nu: ninguém sente a nudez, porque um menino não é ainda consciente do corpo. Sua nudez tem uma qualidade diferente a sua nudez. Você é consciente do corpo.

O iniciado deve recuperar esta inocência. Mahavira está nu de novo. Essa nudez tem de novo a mesma qualidade de inocência. esqueceu seu corpo; já não é o corpo. Mas há também uma diferença, e a diferença é grande: o menino é simplesmente ignorante, daí a inocência. Mas o iniciado é sábio; essa é a razão de sua inocência.

O menino tomará um dia conscientiza de seu corpo e sentirá a nudez. Tentará esconder-se, sentirá-se culpado, envergonhará-se. Chegará a tomar consciência. De modo que sua inocência é uma inocência fruto da ignorância. O conhecimento a destruirá.

Esse é o significado da história bíblica da expulsão do Adão e Eva do Paraíso Terrestre. Estavam nus como meninos. Não eram conscientes do corpo; não eram conscientes da ira, a avareza, a luxúria, o sexo ou nenhuma outra coisa. Eram inconscientes. Eram como os meninos, inocentes.

Mas Deus lhes tinha proibido comer o fruto da árvore do conhecimento. A árvore do conhecimento estava proibido, mas eles comeram, porque algo proibida se volta incitante. Algo proibida se volta atrativa! Viviam em um grande jardim com um número infinito de árvores, mas a árvore do conhecimento se voltou o mais importante e significativo porque estava proibido. Em realidade, esta proibição se converteu na atração, o convite. Estavam como magnetizados, hipnotizados pela árvore. Não podiam escapar dele, tiveram que comer.

Mas esta história é bela, porque a árvore se chama «árvore do conhecimento». No momento em que comeram o fruto do conhecimento deixaram de ser inocentes. voltaram-se conscientes; caíram na conta de que estavam nus. Imediatamente, Eva tratou de ocultar seu corpo. Com a consciência do corpo se voltaram conscientes de tudo: a ira, a luxúria, a avareza, tudo. voltaram-se adultos, assim foram expulsos do jardim.

De modo que na Bíblia o conhecimento é pecado. Foram expulsos do jardim, foram castigados, a causa do conhecimento. A não ser que se voltem de novo como meninos -

inocentes, sem saber- não podem entrar no jardim. Só podem voltar a entrar no reino de Deus se cumprirem a condição de voltar-se inocentes de novo.

Todo isso é simplesmente a história da humanidade. Todo menino é expulso do jardim, não só Adão e Eva. Todo menino vive sua infância na inocência, sem saber nada. É puro, mas essa pureza é da ignorância. Não pode durar. A não ser que se converta em uma pureza da sabedoria, não pode contar com ela. Terá que ir-se; cedo ou tarde terá que comer o fruto do conhecimento.

Cada menino terá que comer o fruto do conhecimento. No Paraíso Terrestre era fácil: havia simplesmente a árvore. Como substituto da árvore nós temos escolas, colégios e universidades.

130

Cada menino terá que acontecer, terá que deixar de ser inocente, terá que perder sua inocência. O mundo mesmo necessita conhecimento, a existência mesma necessita conhecimento. Não pode existir nela sem conhecimento. E no momento em que chega o conhecimento, penetra a divisão. Começa a dividir entre o que é bom e o que é mau.

Assim é que para o tantra a divisão em bom e mau é impureza. antes dela é puro, depois dela é puro; nela é impuro. Mas o conhecimento é um mal necessário, não se pode escapar dele. Terá que passar por ele; forma parte da vida. Mas não é necessário ficar sempre nele; pode ser transcendido. A transcendência te faz puro e inocente de novo. Se as divisões perdessem seu significado, se o conhecimento que diferenciar entre o bem e o mal deixasse de existir, olharia de novo o mundo de uma atitude inocente.

Jesus diz: «A não ser que lhes voltem como meninos, não podem entrar em meu reino de Deus.» A não ser que lhes voltem como meninos...; esta é a pureza do tantra.

Lao Tse diz: «Um centímetro de divisão, e o céu e o inferno se separam.» A não-divisão é a mente do sábio: nenhuma divisão absolutamente! Um sábio não sabe o que é bom e o que é mau. É como os meninos, mas também diferente a eles, porque conheceu esta divisão. passou por esta divisão e a há transcendido; foi mais à frente. conheceu a escuridão e a luz, mas agora foi mais à frente. Agora vê a escuridão como parte da luz, e a luz como parte da escuridão; agora não há divisão. A luz e a escuridão se tornaram uma só coisa: graus de um mesmo fenômeno. Agora o vê tudo como graus de uma mesma coisa; independentemente do opostos que sejam, não são dois. A vida e a morte, o amor e o ódio, o bom e o mau, tudo é parte de um fenômeno, uma energia. A diferença é só de grau, e nunca se podem dividir. Não se pode demarcar, determinar que «a partir deste ponto há divisão». Não há divisão.

O que é bom? O que é mau? Desde onde pode defini-los e demarcá-los como separados? São sempre um. São só graus diferentes da mesma coisa. Uma vez que se sabe e se sente isto, sua mente se volta pura de novo. Esta é a pureza a que se refere o tantra. Assim é que definirei a pureza tântrica como inocência, não como o que é bom.

Mas a inocência pode ser ignorante: então é inútil. Tem que ser perdida, tem que ser expulso dela; de outra forma, não pode maturar. Deixar o conhecimento e transcender o conhecimento formam parte do processo de maturação, formam parte de ser realmente adulto. Assim passa por ele, mas não fique aí. Balança! Segue avançando! Chega um dia em que está além dele.

É por isso que a pureza tântrica é difícil de compreender e pode ser mal-entendida. É delicada! De modo que reconhecer a um sábio tântrico é virtualmente impossível. Os Santos e sábios correntes podem ser reconhecidos porque lhes seguem: seus padrões, suas definições, sua moralidade. Um sábio tântrico é inclusive difícil de reconhecer porque transcende todas as divisões. Assim, em realidade, em toda a história do

crescimento humano não sabemos nada sobre os sábios tântricos. Não se menciona ou se registra nada sobre eles porque é muito difícil reconhecê-los.

Confucio acudiu ao Lao Tsé. A mente do Lao Tsé é a de um sábio tântricamente acordado. Nunca conheceu a palavra «tantra»; a palavra não tem sentido para ele. Nunca soube nada sobre o tantra, mas tudo o que há dito é tantra. Confucio é representativo de nossa mente, é representativo por antonomásia. Pensa continuamente do ponto de vista do bom e o mau, ou o que se deveria fazer e o que não se deveria fazer. É um legalista: o maior legalista jamais nascido. Foi ver o Lao Tsé, e perguntou ao Lao Tsé: «O que é bom? O que se deveria fazer? O que é mau? Defina-o claramente.»

131

Lao Tsé disse: «As definições criam uma confusão, porque definir significa dividir: isto é isto, e isso é isso.» Divide e diz que A é A e B é B... dividiste. Diz que A não pode ser B; então criaste uma divisão, uma dicotomia, e a existência é uma. A está sempre voltando-se B, A está sempre se movendo por volta do B. A vida está sempre voltando-a morte, a vida está sempre movendo-se para a morte, assim que como pode definir? A infância está movendo-se para a juventude e a juventude está movendo-se para a velhice; a saúde está movendo-se para a enfermidade e a enfermidade está movendo-se para a saúde. Assim que onde as pode demarcar como separadas?

A vida é um movimento, e no momento em que define provoca um barulho, porque as definições estarão mortas, e a vida é um movimento vivo. De modo que as definições sempre são falsas. Lao Tsé disse: «Definir cria não-verdade, assim não defina. Não diga o que é bom e o que é mau.»

Assim Confucio disse: «O que está dizendo? Então como pode a gente ser dirigida e guiada? Então como lhes pode ensinar? Como lhes pode fazer morais e bons?»

Lao Tsé disse: «Quando alguém trata de fazer bom a outro, isso é um pecado para mim. Quem é você para dirigir? Quem é você para guiar? E quantos mais guia há, mais confusão. Deixa a outros em paz. Quem é você?»

Este tipo de atitude parece perigosa. É-o! A sociedade não pode apoiar-se em semelhantes atitudes. Confucio segue perguntando, e toda a questão é que Lao Tse diz: «A natureza é suficiente; não é necessária nenhuma moralidade. A natureza é espontânea. A natureza é suficiente; não são necessárias leis e disciplinas impostas. A inocência é suficiente; não é necessária nenhuma moralidade. A natureza é espontânea, a natureza é suficiente. Não são necessárias leis impostas e disciplinas. A inocência é suficiente. Não é necessário o conhecimento.»

Confucio voltou muito perturbado. Não pôde dormir durante noites. E seus discípulos lhe perguntaram: «nos conte algo sobre o encontro. O que aconteceu?» Confucio respondeu: «Ele não é um *homem*; é um perigo, um dragão. Não é um homem. Nunca vão ao sítio onde está. Quando ouvirem falar do Lao Tsé, fujam desse lugar. Ele perturbará completamente sua mente.»

E isso é certo, porque todo o tantra se ocupa de como transcender a mente. Está exposto a destruir a mente. A mente vive com definições, leis e disciplinas; a mente é uma ordem. Mas recorda: o tantra não é desordem, e esse é um ponto muito sutil que terá que compreender.

Confucio não pôde entender ao Lao Tsé. Quando Confucio se foi, Lao Tsé se esteve rendo e rendo, assim que seus discípulos lhe perguntaram: «por que te ri tanto? O que aconteceu?»

conta-se que Lao Tsé disse: «A mente é tal barreira para a compreensão... Inclusive a mente de um Confucio é uma barreira. Não pôde me compreender absolutamente, e tudo o que diga sobre mim será um mal-entendido. Ele pensa que vai criar ordem no mundo. *Não se pode* criar ordem no mundo. A ordem é inerente a ele; sempre está aí. Quando tenta criar ordem, cria desordem.» Lao Tsé disse: «Pensará que estou criando desordem, quando em realidade é ele quem está criando desordem. Eu estou contra todos os ordens impostos porque acredito em uma disciplina espontânea que chega e cresce automaticamente. Não precisa impô-la.»

O tantra olhe às coisas dessa maneira. Para o tantra, inocência é espontaneidade, *sahajata*: ser a gente mesmo sem nenhuma imposição, ser simplesmente a gente mesmo, crescendo como uma árvore. Não é árvore de seu jardim, a não ser a árvore de seu bosque, crescendo espontaneamente; sem ser guiado, porque toda guia é uma má guia. Para o tantra, toda guia é uma má guia. Sem ser guiado, sem ser protegido, sem ser dirigido, sem ser motivado, a não ser simplesmente crescendo.

132

A lei interna é suficiente; não é necessária nenhuma outra lei. E se necessitar alguma outra lei, isso só mostra que não conhece a lei interna, que perdeste o contato com ela. Assim que o autêntico não é um pouco imposto. O autêntico é recuperar de novo o equilíbrio, ir de novo ao centro, voltar de novo para casa para que obtenha a verdadeira lei interna.

Mas para a moralidade, para as religiões -denominada-las religiões-, a ordem tem que ser imposto, o bem tem que ser imposto de acima, desde fora. As religiões, os ensinamentos morais, os sacerdotes, as batatas, todos eles lhe consideram algo inerentemente mau: recorda isto. Não acreditam na bondade do homem; não acreditam em nenhuma bondade interna. Acreditam que é mau, que a não ser que te ensine a ser bom, não pode ser bom; a não ser que se force a bondade desde fora, não há nenhuma possibilidade de que saia de dentro.

Assim é que para os sacerdotes, para a gente religiosa, para os moralistas, é naturalmente mau. A bondade vai ser uma disciplina imposta desde fora. É um caos e eles têm que trazer a ordem; eles trarão a ordem. E converteram o mundo inteiro em um embrulho, uma confusão, um manicômio, porque estiveram ordenando durante séculos e séculos, disciplinando durante séculos e séculos. ensinaram tanto que os acostumados se tornaram loucos.

O tantra acredita em sua bondade interna; recorda esta diferença. O tantra diz que todo mundo nasce bom, que a bondade é sua natureza. É certo! Já é bom! Necessita um crescimento natural, não necessita nenhuma imposição; por isso nada se considera mau. Se surgir a ira, se surgir o sexo, se surgir a avareza, o tantra diz que também são bons. Quão único falta é que não está centrado em ti mesmo; por isso não pode usá-los.

A ira não é má. Em realidade, o problema é que não está dentro; por isso a ira cria estragos. Se estiver presente dentro, a ira se volta energia sã, a ira se volta saúde. A ira é transformada em energia, volta-se boa. Tudo o que há é bom. O tantra acredita na bondade inerente de tudo. Tudo é sagrado, nada é profano e nada é mau. Para o tantra não há diabo, só existência divina.

As religiões não podem existir sem o diabo. Necessitam um Deus e necessitam também um diabo. Assim não te confunda se só vê deus em seus templos. Justo detrás de Deus se oculta o diabo, porque nenhuma religião pode existir sem o diabo.

Algo tem que ser condenado, algo tem que ser combatido, algo tem que ser destruído. A totalidade não se aceita, só a parte. Isto é muito básico. Não é aceito

totalmente por nenhuma religião, só parcialmente. As religiões dizem: «Aceitamos seu amor, mas não seu ódio. Destrói o ódio.» E isto é um problema muito profundo, porque quando destrói o ódio completamente, o amor também é destruído: porque não são dois. As religiões dizem: «Aceitamos seu silêncio, mas não aceitamos sua ira.» Destrói a ira, e sua vitalidade será destruída. Então será silencioso, mas não será um homem vivo: tão somente um homem morto. Esse silêncio não é vida, é só morte.

As religiões sempre lhe dividem em dois: o mau e o divino. Aceitam o divino e estão em contra do mal: o mal tem que ser destruído. De modo que se alguém as segue realmente, chegará à conclusão de que no momento em que destrói ao diabo, Deus é destruído. Mas ninguém as segue realmente: ninguém as pode seguir, porque o ensino mesma é absurda. Assim que o que está fazendo todo mundo? Todos estão simplesmente dando o pego. Por isso há tanta hipocrisia. Essa hipocrisia foi criada pela religião. Não pode fazer o que estão ensinando, assim que te volta hipócrita. Se lhes seguir, morrerá; se não lhes seguir, sentirá-se culpado de que é irreligioso. Assim que o que fazer?

A ardilosa mente faz um arranjo. mostra-se conforme de boquilha, dizendo: «Estou-lhes

133

seguindo», mas segue fazendo tudo o que quer fazer. Continua com sua ira, continua com seu sexo, continua com sua avareza, mas segue dizendo que a avareza é má, que a ira é má, que o sexo é mau: que é pecado. Isto é hipocrisia. O mundo inteiro se tornou hipócrita, ninguém é honesto. A não ser que desapareçam estas religiões divisórias, ninguém pode ser honesto. Isto parecerá contraditório, porque todas as religiões estão pregando que terá que ser honesto, mas são as primeiras pedras de toda desonestidade. Eles fazem desonestos; como lhes pregam coisas impossíveis, que não podem fazer, voltam-lhes hipócritas.

O tantra te aceita em sua totalidade, em sua integridade, porque o tantra diz: aceita totalmente ou rechaça totalmente; não há nada entremédias. Um homem é uma totalidade, uma totalidade orgânica. Não pode dividi-lo. Não pode dizer: «Não aceitaremos isto», porque o que rechaças está organicamente unida ao que aceita.

É desta maneira... Aqui está meu corpo. Chega alguém e diz: «Aceitamos sua circulação sanguínea, mas não aceitamos o ruído de seu coração. Este contínuo pulsar de seu coração não o aceitamos. Aceitamos sua circulação sanguínea. Está bem, é silenciosa.» Mas minha circulação sanguínea é através de meu coração, e o pulsar está basicamente relacionado com a circulação do sangue; acontece por causa dela. Assim que o que posso fazer? Meu coração e minha circulação sanguínea são uma unidade orgânica. Não são duas coisas, são uma.

Assim ou me aceite totalmente ou me rechace totalmente, mas não trate de me dividir, porque então criará uma desonestidade, uma profunda desonestidade. Se segue condenando o batimento do coração de meu coração, então também eu começarei a condenar o batimento do coração de meu coração. Mas o sangue não poderá circular, e não posso estar vivo sem isso. Assim que o que fazer? Segue sendo como é, e segue dizendo todo o tempo outra coisa que não é, que não pode ser.

Não é difícil ver como estão relacionados o coração e a circulação sanguínea, mas é difícil ver como estão relacionados o amor e o ódio. São um. Quando ama a alguém, o que está fazendo? É um movimento, como a respiração saindo. Quando ama a alguém, o que está fazendo? vais encontrar te com ele; é uma respiração que sai. Quando odeia a alguém, é uma respiração que volta a entrar.

Quando ama, é atraído a alguém. Quando odeia, é repellido. A atração e a repulsão são duas ondas de um movimento. A atração e a repulsão não são duas coisas; não pode as dividir. Não pode dizer: «Pode inspirar mas não pode exaltar, ou pode exaltar mas não pode inspirar. Só te permite fazer uma coisa. Ou segue exaltando ou segue inspirando, mas não as duas coisas.» Como vais inspirar se não te permite exaltar? E se não te permite odiar, não pode amar.

O tantra diz: «Aceitamos ao homem inteiro, porque o homem é uma unidade orgânica.» O homem é uma profunda unidade; não pode descartar nada. E é assim como deveria ser; porque se o homem não é uma unidade orgânica, então neste universo nada pode ser uma unidade orgânica. O homem é o ponto culminante da totalidade orgânica. A pedra atirada na rua é uma unidade. A árvore é uma unidade. A flor e o pássaro são unidades. Tudo é uma unidade, assim por que não o homem? E o homem é o ponto culminante: uma grande unidade, uma totalidade orgânica muito complexa. Em realidade, não pode recusar nada.

O tantra diz: «Aceitamo-lhe tal como é. Isso não significa que não haja necessidade de mudança; isso não significa que agora tenha que deixar de crescer. Mas bem, pelo contrário, significa que aceitamos a base do crescimento.» Agora pode crescer, mas este crescimento não vai ser uma eleição. Este crescimento vai ser um crescimento sem eleição.

Olhe! Por exemplo, quando um buda se ilumina podemos perguntar: «Aonde foi sua ira?

134

Aonde? Tinha ira, tinha sexo, assim que aonde foi seu sexo? Aonde se foi sua ira? Onde esta sua avareza?» Agora não podemos reconhecer nada de ira nele. Quando está iluminado não podemos reconhecer nada de ira nele.

Pode reconhecer o barro no lótus? O lótus vem do barro. Se alguma vez viu um lótus crescendo no barro e lhe trazem uma flor de lótus, pode conceber que esta bela flor de lótus tenha saído do barro corrente de um lago? Este belo lótus saindo do feio barro! Pode reconhecer o barro em alguma parte dele? Está aí, mas transformado. Sua fragrância procede desse mesmo barro feio. A cor rosada das pétalas vem do mesmo barro feio. Se ocultas esta flor de lótus no barro, em uns poucos dias desaparecerá de novo em sua mãe. Então será incapaz de novo de reconhecer aonde se foi o lótus. Aonde? Onde está a fragrância? Onde estão essas pétalas tão formosas?

Não te pode reconhecer a ti mesmo na Buda, mas você está aí; é obvio, em um plano maior e mais elevado, transformado. O sexo está aí, a ira está aí, o ódio está aí. Todo o pertencente ao homem está aí. Buda é um homem, mas chegou a seu crescimento supremo. converteu-se em uma flor de lótus; não pode reconhecer o barro, mas isso não significa que o barro não esteja aí. Está aí, mas não como barro. É uma unidade mais elevada. É por isso que na Buda não pode sentir nem ódio nem amor. Isso é ainda mais difícil de compreender, porque Buda parece totalmente amoroso: sem odiar nunca, sempre em silêncio, nunca zangado. Mas seu silêncio é diferente de seu silêncio. Não pode ser o mesmo.

O que é seu silêncio? Einstein há dito em alguma parte que nossa paz não é mais que uma preparação para a guerra. Entre duas guerras temos um intervalo de paz, mas essa paz não é realmente paz. É só o intervalo entre duas guerras, de modo que se volta uma guerra fria. portanto, temos dois tipos de guerra: quente e fria.

depois da segunda guerra mundial, Rússia e Estados Unidos começaram uma guerra fria. Não estão em paz: tão somente em preparação de outra guerra. estão-se preparando.



Toda guerra perturba, destrói. Tem que te preparar outra vez, assim necessita um lapso, um intervalo. Mas se em realidade as guerras desaparecem completamente deste mundo, então este tipo de paz que significa guerra fria também desaparecerá, porque acontece sempre entre duas guerras. Se as guerras desaparecerem completamente, esta guerra fria que chamamos paz não pode continuar.

O que é seu silêncio? Tão somente uma preparação entre duas iras. O que passa quando parece estar em calma? Está realmente depravado, realmente em calma, ou está simplesmente te preparando para outro arrebatamento, para outra explosão? A ira é um esbanjamento de sua energia, assim também necessita tempo. Quando te enfurece, não te pode voltar a enfurecer imediatamente. Quando entra no ato sexual, não pode voltar a entrar imediatamente. Necessitará tempo, assim necessitará um período de *brahmacharya* -celibato- durante ao menos dois ou três dias. Dependerá de sua idade. Este celibato não é realmente celibato, está tão somente te preparando de novo.

Entre dois atos sexuais não pode haver *brahmacharya*. Segue chamando jejum ao período entre duas comidas. Por isso pela manhã «toma o café da manhã», mas onde está o jejum? Tão somente te estava preparando. Não pode seguir te colocando comida continuamente, tem que ter um intervalo, mas esse intervalo não é um jejum. Em realidade, é só uma preparação para outra comida, não um jejum.

De modo que quando está em silêncio, é sempre entre duas iras. Quando está em calma, é sempre entre duas cúspides de tensão. Quando é celibatário, é só entre dois atos sexuais. Quando está amando, é sempre entre dois ódios: recorda isto.

Assim é que se Buda estiver em silêncio, não pense que esse é seu silêncio. Quando sua ira desapareceu,

135

seu silêncio também desapareceu. Ambos existem juntos; não se podem separar. De modo que quando é um *brahmachari* -um celibatário-, não pense que esse é seu celibato. Quando o sexo desapareceu, *brahmacharya* também desapareceu. Ambos formavam parte de uma coisa, assim ambos desapareceram. Com um Buda há um ser tão diferente que não pode concebê-lo. Só pode conceber a dicotomia que conhece. Não pode conceber o tipo de homem que é, o que lhe aconteceu.

Toda a energia chegou a um nível diferente, um plano diferente de existência. O barro se converteu em um lótus, mas ainda segue aí. O barro não foi excluído do lótus; foi transformado.

De modo que todas as energias que há dentro de ti são aceitas pelo tantra. O tantra não está a favor de excluir nada absolutamente, mas sim da transformação. E o tantra diz que o primeiro passo é aceitar. O primeiro passo é muito difícil: aceitar. Pode que te esteja enfurecendo muitas vezes cada dia, mas aceitar sua ira é muito difícil. Estar zangado é muito fácil; aceitar sua ira é muito difícil. por que? Não sente tanta dificuldade em estar zangado, assim por que sente tanta dificuldade em aceitá-lo? Enfurecer-se não parece tão mau como aceitá-lo. Todo mundo pensa que é uma boa pessoa e que a ira é só momentânea, vem e vai. Não destrói seu auto imagem. Segue sendo bom. Diz que «simplesmente aconteceu». Não é destrutivo para seu ego.

De modo que os que são ardilosos se arrependem imediatamente. Enfurecerão-se e se arrependem, pedirão perdão. Estes são os ardilosos. por que os chamo ardilosos? Porque sua ira faz tremer seu auto imagem. Começam a sentir-se inquietos. Começam a sentir: «Enfureço-me? Sou tão mau que me enfureço?» De modo que a imagem de boa pessoa treme. Tem que tentar assentá-la de novo. Imediatamente diz: «Isto está mau. Não voltarei a fazê-lo. me perdoe.» Pedindo perdão, seu auto imagem se assenta de

novo. É bom: de volta a seu estado prévio quando não havia ira. cancelou sua ira pedindo perdão. chamou-se mau a si mesmo simplesmente para seguir sendo bom.

É por isso que durante vistas inteiras pode seguir estando zangado, sendo sexual, sendo possessivo, sendo isto e aquilo, mas nunca aceitando. Este é um truque da mente. Tudo o que faz está só na periferia. No centro, segue sendo bom. Se aceitar que «tenho ira», no centro te volta mau. Então não é só uma questão de zangar-se, então não é momentâneo. Mas bem, a ira é então parte de sua constituição. Então não é que alguém te irrite e te zangue. Inclusive se estiver sozinho, a ira está aí. Quando não te está zangando, a ira ainda segue aí, porque a ira é sua energia, forma parte de ti.

Não é que às vezes cintile e logo se extinga, não! Não pode cintilar se não estar sempre presente. Pode apagar esta luz, pode acender esta luz; mas a corrente deve permanecer aí continuamente. Se a corrente não estiver aí, não pode acendê-la e apagá-la. A corrente, a corrente da ira, sempre está aí; a corrente do sexo sempre está aí, a corrente da avareza sempre está aí. Pode acendê-la, pode apagá-la. Troca com as situações, mas internamente continua sendo o mesmo.

Aceitar significa que a ira não é um ato. Mas bem, *você é ira*. O sexo não é simplesmente um ato; *você é sexo*. A avareza não é simplesmente um ato; *você é avareza*. Aceitar isto significa desprezar a auto imagem. E todos construímos belas imagens de nós mesmos. Todo mundo construiu uma bela imagem de si mesmo: absolutamente bela. E algo que faça nunca a afeta, segue protegendo-a. A imagem é protegida, sente-se muito bem. Por isso te pode enfurecer, pode-te voltar sexual, e não está turbado. Mas se aceitar e diz: «Sou sexo, sou ira, sou avareza», então seu auto imagem se desmorona imediatamente.

136

O tantra diz que este é o primeiro passo, e o mais difícil: aceitar tudo o que é. Às vezes, tratamos de aceitar, mas sempre que aceitamos o fazemos de novo de uma forma muito calculada. Nossa astúcia é profunda e sutil, e a mente tem formas muito sutis de enganar. Às vezes aceita e diz: «Sim, estou zangado.» Mas se o aceita, só o aceita quando pensa em como transcender a ira. Então aceita e diz: «Muito bem, estou zangado. Agora me diga como ir além disso.» Só aceita o sexo para não ser sexual. Sempre que está tratando de fazer outra coisa, é capaz de aceitar, porque seu auto imagem se mantém de novo para o futuro.

É violento e tráficos de ser no-violento; assim aceita e diz: «Muito bem, sou violento. Hoje sou violento; mas, entretanto, amanhã serei no-violento.» Como te voltará no-violento? Pospor esta auto imagem ao futuro. Não pensa sobre ti mesmo no presente. Pensa sempre do ponto de vista do ideal: da não-violência, o amor e a compaixão. Então está no futuro. Este presente existe simplesmente para voltar um passado; seu eu autêntico está no futuro, assim segue te identificando com ideais. Esses ideais são também formas de não aceitar a realidade. É violento: essa é a realidade. E o presente é quão único é existencial; o futuro não o é. Seus ideais são tão somente sonhos. São truques para pospor a mente, para enfocar a mente em outra parte.

É violento; esta é a realidade, assim aceita-o. E não trate de ser no-violento. Uma mente violenta *não pode* voltar-se no-violenta. Como é possível? Considera-o com profundidade. É violento, assim que como vais ser no-violento? Algo que faça será feita pela mente violenta: algo! Inclusive enquanto esteja tentando ser no-violento, o esforço o estará fazendo a mente violenta. É violento, assim inclusive tentar ser no-violento será violento. No esforço mesmo por ser no-violento, tentará todo tipo de violência.

Por isso vai aos que lutam pela não-violência. Pode que eles não sejam violentos com outros, mas o são consigo mesmos. São muito violentos consigo mesmos: estão-se matando a si mesmos. E quanto mais se enfurecem consigo mesmos, mais célebres som. Quando se voltam completamente loucos, suicidas, então a sociedade diz: «Estes são os sábios.» Mas só transformaram o objeto da violência, nada mais. Eram violentos com alguma outra pessoa, agora são violentos consigo mesmos: mas a violência segue aí. E quando é violento com outra pessoa, a lei pode proteger, os tribunais podem ajudar, a sociedade te condenará. Mas quando é violento contra ti mesmo, não há lei. Nenhuma lei te pode proteger contra ti mesmo.

Quando o homem está contra si mesmo não há amparo, não se pode fazer nada. E a ninguém importa, porque é teu assunto. Ninguém mais está envolto nisso: é teu assunto. Denominado-los monges, denominado-los Santos, são violentos contra si mesmos. A ninguém interessa. Dizem: «Muito bem! Segue fazendo-o. É teu assunto.»

Se sua mente for avara, como vais ser não-avaro? A mente avara continuará sendo avara. Algo que faça para ir além da avareza não ajudará. É obvio, podemos criar novas avarezas. Pergunta a uma mente avara: «O que está fazendo acumulando simplesmente riquezas? Morrerá e não te pode levar suas riquezas contigo.» Esta é a lógica dos denominados pregadores religiosos: que não te pode levar suas riquezas contigo. Mas se alguém pudesse levar-lhe toda a lógica se viria abaixo.

A pessoa avara percebe a lógica, é obvio. Pergunta: «Como me posso levar minha riqueza comigo?» Mas quer levar-lhe verdadeiramente. Por isso o sacerdote se volta influente. O sacerdote lhe mostra que é uma tolice acumular coisas que não se podem levar além da morte. Diz-lhe: «Eu te ensinarei a acumular

137

coisas que sim se podem levar. A virtude se pode levar, *punya* -as boas obras- pode-se levar, a bondade se pode levar, mas não a riqueza. Assim doa a riqueza.»

Mas isto é uma apelação a sua avareza. Isto quer dizer o: «Agora lhe daremos coisas melhores que sim se podem levar além da morte.» A apelação obtém resultados. A pessoa avara sente: «Tem razão. A morte existe e não se pode fazer nada a respeito, assim devo fazer algo que sim se possa levar a mais à frente. Devo criar algum tipo de saldo bancário também no outro mundo. O mundo, este saldo bancário, não pode estar comigo para sempre.» Segue falando nestes termos.

Examina as Escrituras..., apelam a sua avareza. Dizem: «O que está fazendo perdendo o tempo em prazeres momentâneos?» A ênfase recai em «momentâneos». Assim encontra prazeres eternos; então está bem. Não estão contra os prazeres, estão simplesmente contra que sejam momentâneos. Observa a avareza!

Às vezes acontece que pode que encontre uma pessoa não avara que está desfrutando de prazeres momentâneos, mas entre seu Santos não pode encontrar um que não esteja pedindo, exigindo, prazeres eternos. Neles a avareza é ainda maior. Pode encontrar uma pessoa não avara entre as pessoas correntes, mas não pode encontrar uma pessoa não avara entre os denominados Santos. Eles também querem prazeres, mas são mais avaros que você. Você te contenta com prazeres momentâneos, e eles não. Sua avareza é maior. Sua avareza só pode contentar-se com prazeres eternos.

A avareza infinita pede prazeres infinitos; recorda isto. Uma avareza finita se contente com o prazer finito. Eles lhe perguntarão: «O que está fazendo amando a uma mulher? Ela não é mais que ossos e sangue. Considera com atenção à mulher que amas. O que é?» Não estão contra a mulher; estão contra os ossos, contra o sangue, em contra do corpo. Mas se a mulher é de ouro, então está bem. Estão pedindo mulheres de ouro.

Não estão neste mundo, assim criam outro mundo. Dizem: «No céu há donzelas de ouro -*apsaras*- que são formosas e que nunca envelhecem.» No céu hindu, as *apsaras*, as garotas celestiais, permanecem sempre com dezesseis anos. Nunca envelhecem, sempre têm dezesseis anos: nunca mais e nunca menos. Assim que o que está fazendo perdendo o tempo nestas mulheres correntes? Pensa no céu. Não estão realmente contra o prazer. Em realidade, estão em contra do prazer momentâneo.

Se, por algum capricho, Deus outorga a este mundo o prazer eterno, todo o edifício da religião se virá abaixo imediatamente; todo o atrativo se perdeu. Se de alguma forma os saldos bancários se podem levar além da morte, ninguém estará interessado em criar saldos bancários no outro mundo. Assim é que a morte é uma grande ajuda para os sacerdotes.

Um homem avaro sempre é atraído por outra avareza. Se lhe disser e lhe convence de que sua avareza é a causa de sua desdita, e que se deixar a avareza alcançará um estado de sorte, pode que o tente: porque agora já não está realmente contra sua avareza. Está-lhe dando novos pastos a sua avareza. Pode entrar em novas dimensões de avareza.

Assim que o tantra diz que uma mente avara não pode voltar-se não-avara, uma mente violenta não pode voltar-se no-violenta. Mas isto parece irremediável. Se isto for assim, então não se pode fazer nada. Então o que defende o tantra? Se uma mente avara não se pode voltar não-avara, e uma mente violenta não se pode voltar no-violenta, e uma mente obcecada pelo sexo não pode transformar-se por cima do sexo, se não se pode fazer nada, o que defende o tantra?. O tantra não está dizendo que não se possa fazer nada. pode-se fazer algo, mas a dimensão é completamente diferente.

138

Uma mente avara tem que compreender que é avara e aceitá-lo: não tratar de ser noavariciosa. A mente avara tem que aprofundar em si mesmo para cair na conta da profundidade de sua avareza. Não afastando-se dela, a não ser permanecendo com ela; não entrando em ideais -em ideais contraditórios, em ideais opostos-, a não ser permanecendo no presente, entrando na avareza, conhecendo a avareza, compreendendo a avareza, e não tratando de escapar dela de maneira nenhuma. Se pode permanecer com sua avareza, acontecerão muitas coisas. Se pode permanecer com sua avareza, com seu sexo, com sua ira, seu ego se dissolverá. Isto será o primeiro, e que grande milagre é!

Muita gente vem para mim e segue me perguntando como não ter ego. Não pode não ter ego a não ser que olhe os fundamentos de seu ego para encontrá-lo. É avaro e pensa que não é avaro: isto é o ego. Se for avaro e sabe e aceita totalmente que é avaro, então onde pode deixar que se mantenha seu ego? Se está zangado e diz que está zangado -não o diz a outros, mas o adverte muito dentro de ti, sente a impotência- então onde se pode manter sua ira? Se for sexual, aceita-o. Algo que haja em ti, aceita-a.

A não-aceitação da natureza cria o ego, a não-aceitação de sua essência, seu *tathata*, o que é. Se o aceitar, o ego não existirá. Se não o aceitar, se o rechaçar, se criar ideais contra isso, haverá ego. Os ideais são a matéria da que parece o ego.

te aceite a ti mesmo. Mas então parecerá um animal. Não parecerá um homem, porque seu conceito do homem está em seus ideais. Por isso seguimos ensinando a outros a não ser como animais, e todo mundo é um animal. O que pode fazer? É um animal. Aceita seu animalidad. E no momento em que aceita seu animalidad, fez o primeiro para ir além dos animais: porque nenhum animal sabe que é um animal; só o homem pode sabê-lo. Isso é ir mais à frente. Negando, não pode ir mais à frente.

Aceita! Quando tudo esteja aceito, de repente notará que há transcendido. Quem está aceitando? Quem aceita a totalidade? O que aceita foi mais à frente. Se rechaças,

permanece no mesmo plano. Se aceitar, vai mais à frente. Aceitação é transcendência. E se te aceita totalmente a ti mesmo, de repente é arrojado a seu centro. Então não te pode mover a nenhuma parte. Não pode sair de sua essência, de sua natureza, assim é arrojado a seu centro.

Todas estas técnicas tântricas que estamos expondo e tratando de compreender são maneiras diferentes de te jogar em seu centro, de te tirar da periferia. E você está tratando de escapar do centro de muitas maneiras. Os ideais são bons escapamentos. Os idealistas são os mais sutis dos egoístas.

Acontecem muitas coisas... É violento e cria um ideal de não-violência. Então necessita não entrar em ti mesmo, em sua violência; não é necessário. Então esta é a única necessidade: seguir pensando na não-violência, lendo sobre a não-violência, e tratando de praticar a não-violência. Diz a ti mesmo: «Não toque a violência», e é violento. Assim que te pode escapar de ti mesmo, pode-te ir à periferia, mas então nunca chegará ao centro. Isso é o primeiro.

Em segundo lugar, quando cria o ideal da não-violência, pode condenar a outros. Agora é muito fácil. Tem o ideal com o que julgar a todo mundo, e pode lhe dizer a todo mundo: «É violento.» Índia criou muitos ideais; é por isso pelo que a Índia segue condenando continuamente ao mundo inteiro. Toda a mente da Índia é condenatória. Segue condenando ao mundo inteiro; todos outros são violentos, só a Índia é no-violenta. Ninguém parece ser no-violento aqui, mas o ideal é bom para condenar a outros. Nunca te troca, mas pode condenar a outros

139

porque você tem o ideal, o critério. E quando você é violento, pode-o racionalizar: sua violência é algo inteiramente diferente.

Estes últimos vinte e cinco anos vimos muitas costure violentas, mas nunca condenamos nossa violência. Sempre a defendemos e racionalizou com belas palavras. Se formos violentos em Rojão de luzes, no Bangladesh, então dizemos que é para ajudar a que a gente obtenha a liberdade ali. Se formos violentos em Cachemira, é para ajudar às cachemiras. Mas já sabe, todos os militaristas dizem o mesmo. Se a América for violenta no Vietnam, é por «essa pobre gente.» Ninguém é violento para si mesmo; ninguém o foi nunca. Sempre somos violentos para ajudar a alguém. Inclusive se lhe Mato, é por seu próprio bem, é para te ajudar. E inclusive se acabar morto, inclusive se lhe Mato, observa minha compaixão... Inclusive te posso matar por seu próprio bem. Assim segue condenando ao mundo inteiro.

Quando a Índia atacou Goa, quando a Índia entrou em guerra com a China, Bertrand Russell criticou ao Nehru, dizendo: «Onde está sua não-violência agora? São todos seguidores do Gandhi. Onde está sua não-violência agora?» Nehru respondeu proibindo o livro do Bertrand Russell na Índia. O livro que Russell escreveu foi proibido. Esta é nossa mente no-violenta.

Este era um bom debate. O livro deveria ter sido distribuído grátis, porque argumentava magnificamente. Dizia: «São um povo violento. Sua não-violência era simplesmente política. Seu Gandhi não era um sábio, era tão somente uma mente diplomática. E todos falam da não-violência, mas quando chega o momento lhes voltam violentos. Quando outros estão lutando, lhes põem sobre seu elevado altar e condenam ao mundo inteiro por violento.»

Isto acontece com os indivíduos, com as sociedades, com as culturas, com as nações. Se tiver ideais, não precisa te transformar a ti mesmo. Sempre pode confiar em que será

transformado no futuro pelos próprios ideais, e pode condenar a outros muito facilmente.

O tantra diz que permaneça contigo mesmo. Seja o que seja, aceita-o. Não condene a ti mesmo, não condene a outros. A condenação é inútil, as energias não trocam com ela.

O primeiro passo é aceitar. Fica com o fato -isto é muito cientista-, fica com o fato da: ira, a avareza e o sexo. E conhece o fato em toda sua realidade. Não o toque simplesmente de acima, da superfície. Conhece o fato em sua totalidade, em toda sua realidade. Entra nele até as raízes. E, recorda, sempre que pode entrar até as raízes de algo, o transcendes. Se pode conhecer sua sexualidade até as mesmas raízes, volta-te seu amo. Se pode conhecer sua ira até as mesmas raízes, volta-te seu amo. Então a ira se volta simplesmente instrumental: pode-a usar.

Lembrança muitas costure sobre o Gurdjieff. Gurdjieff ensinava a seus discípulos a estar enfurecidos corretamente. ouvimos falar das palavras da Buda: meditação correta, pensamento correto e contemplação correta. ouvimos falar do ensino da Mahavira sobre a visão correta e o conhecimento correto. Gurdjieff ensinava a ira correta e a avareza correta, e o ensino estava influenciado pela antiga tradição do tantra. Gurdjieff foi muito condenado no Ocidente, porque no Ocidente ele era o símbolo vivente do tantra.

Ele ensinava a ira correta; ele ensinava a estar totalmente zangado. Se estava zangado, ele te dizia: «Segue. Não o reprima, deixa que saia em sua totalidade. Entra nisso. te volte a ira. Não te contenha, não jogue a um lado. Entra de um salto profundo nela. Deixa que todo seu corpo se volte uma chama, um fogo.»

Você nunca entraste tão profundamente e nunca viu a ninguém fazê-lo, porque todo mundo está mais ou menos culturizado. Ninguém é original; todo mundo está mais ou menos imitando.

140

Ninguém é original! Se pode entrar totalmente na ira, voltará-te um fogo, um ardor. O fogo será tão profundo, as chamas serão tão profundas, que tanto o passado como o futuro cessarão imediatamente. Voltará-te uma chama presente. E quando cada uma de suas células esteja ardendo, quando todas as partes de seu corpo estejam em chamas e haja te tornado tão somente fúria -não furioso-, então Gurdjieff dirá: «Agora sei consciente. Não reprima. Agora sei consciente. Agora de repente sei consciente do que te tornaste, pelo que é a ira.»

Neste momento de total presente e presença, a gente pode fazer-se consciente de repente, e te pode pôr-se a rir do absurdo de todo o assunto, da tolice, da estupidez de todo o assunto. Mas isto não é repressão; isto é risada. Pode-te rir de ti mesmo porque te há transcendido a ti mesmo. A ira não voltará a ser capaz de te dominar nunca mais. conheceste a ira em sua totalidade, e não obstante te pôde rir e ir além dela. Pôde ver desde além de sua ira. Uma vez que viu sua totalidade, sabe o que é a ira. E sabe também que inclusive se toda a energia se transformar em ira, ainda pode ser um observador, uma testemunha. Assim não há medo.

Recorda isto: o que não é conhecido, sempre produz medo. O que é escuro sempre produz medo. Tem medo a sua própria ira.

De modo que a gente segue dizendo que reprima a ira porque não é bom estar enfurecido, pode que faça mal a outros. Mas essa não é a verdadeira causa. A verdadeira causa é que têm medo a sua ira. Se se zangarem realmente, não sabem o que pode acontecer. têm-se medo a si mesmos. Nunca conheceram a ira. É algo muito temível, escondido em seu interior, assim que lhe têm medo. Por isso estão sob o controle da

sociedade, da cultura, da educação, e dizem: «Não devemos nos zangar. A ira é má. Faz mal a outros.»

Tem medo a sua ira, tem medo a sua sexualidade. Nunca estiveste no sexo totalmente.

O primeiro passo é aceitar. Fica com o fato -isto é muito cientista-, fica com o fato da: ira, a avareza e o sexo. E conhece o fato em toda sua realidade. Não o toque simplesmente de cima, da superfície. Conhece o fato em sua totalidade, em toda sua realidade. Entra nele até as raízes. E, recorda, sempre que pode entrar até as raízes de algo, o transciendes.; sua mente sempre estava aí. E se a mente está aí no ato sexual, então o ato é pseudo, falso. A mente deve dissolver-se, deve te voltar simplesmente corpo. Não deve haver nenhum pensar. Se está pensando, está dividido. Então o ato sexual não é mais que soltar a energia excessiva. É soltar energia, nada mais. Mas tem medo de estar totalmente no sexo. Por isso está sob o controle da sociedade e diz que o sexo é mau. Tem medo!

por que tem medo? Porque se entrar totalmente no sexo, não sabe o que pode fazer, não sabe o que pode acontecer, não sabe que força animal pode surgir, não sabe o que pode jogar nisso seu inconsciente. Não sabe! Então não será o amo; não terá o controle. Pode que se destrua seu auto imagem. portanto, controla o ato sexual. E a forma de controlar é permanecer na mente. Deixa que haja ato sexual, mas local.

Trata de compreender este «local» e «geral». O tantra diz que um ato sexual é local quando só está envolto seu centro sexual. É local; é uma solta local de energia. O centro sexual vai acumulando energia. Quando é excessiva, tem que soltá-la; se não, criará tensões, criará pesadez. A soltas, mas é uma solta local. Não está envolto todo seu corpo, todo seu ser. A implicação não local, total, significa que cada fibra do corpo, cada célula do corpo, tudo o que é, está nisso. Seu ser inteiro se tornou sexual. Não só seu centro sexual; todo seu ser se tornou sexual.

Mas então tem medo, porque então algo é possível. E não sabe o que pode acontecer, porque nunca conhecestes a totalidade. Pode que faça certas coisas que não pode conceber.

Seu inconsciente explorará. Não te voltará um animal, a não ser muitos animais, porque passaste

141

por muitas vidas, por muitos corpos animais. Pode que comece a uivar, pode que comece a gritar, pode que comece a rugir como um leão. Não sabe.

Algo é possível: isso produz medo. Precisa manter o controle para não te perder a ti mesmo em algo. Por isso nunca conhecemos nada. E a menos que conheça, não pode transcender. Aceita, aprofunda, entra até as mesmas raízes. Isto é tantra. O tantra advoga por experiências profundas. Algo que se experimentou pode ser transcendida; algo que se reprimiu, nunca pode ser transcendida.

Isto é tudo por hoje.

142

## *Capítulo 9*

### *Técnicas para te Centrar*

## *Os Sutras*

*13 Ou imagina que os círculos de cinco cores da cauda do pavão são seus cinco sentidos no espaço ilimitável. Agora deixa que sua beleza se funda por dentro. Do mesmo modo, com qualquer ponto do espaço ou de uma parede: até que o ponto se dissolva. Então seu desejo de outro se faz realidade.*

*14 Ponha toda sua atenção no nervo, delicado como o fio de lã do lótus, do centro de sua coluna vertebral. Assim, sei transformado.*

O homem nasce com um centro, mas permanece completamente inconsciente dele. O homem pode viver sem conhecer seu centro, mas o homem não pode existir sem um centro. O centro é o elo entre o homem e a existência; é a raiz. Pode que não o conheça, o conhecimento não é essencial para que exista o centro, mas se não o conhece viverá uma vida desarraigada, como se estivesse desarraigado. Não sentirá nenhuma base, não se sentirá cimentado; não se sentirá em casa no universo. Estará sem lar.

É obvio, o centro está aí, mas ao não conhecê-lo, sua vida irá à deriva: não terá sentido, estará vazia, sem chegar a nenhuma parte. Sentirá-se como se estivesse vivendo sem vida, à deriva, simplesmente esperando à morte. Pode seguir pospondo de um momento a outro, mas sabe muito bem que esse pospor não te levará a nenhuma parte. Simplesmente está acontecendo o tempo, e essa sensação de profunda frustração te seguirá como uma sombra. O homem nasce com um centro, mas não com o conhecimento do centro. Esse conhecimento terá que obtê-lo.

Você tem o centro. O centro está aí; não pode existir sem ele. Como vais poder existir sem um centro? Como vais poder existir sem uma ponte entre você e a existência?... ou se você gosta da palavra: «Deus». Não pode existir sem um elo profundo.

Tem raízes no divino. Vive cada momento através dessas raízes, mas essas raízes são subterrâneas. Igual a com qualquer árvore, as raízes são subterrâneas; a árvore não é consciente de suas próprias raízes. Você também tem raízes. Esse enraizamento é seu centro. Quando digo que o homem nasce com ele, quero dizer que existe uma possibilidade de que tome consciência de seu enraizamento.

Se tomadas conscientizar, sua vida se volta real; de outra forma, sua vida será como um dormir profundo, um sonho. O que Abraham Maslow chamou «autorrealización» não é, em realidade, mais que te voltar consciente de seu próprio centro, do que está conectado com o universo total, te voltar consciente de suas raízes: não está sozinho, não é atômico, forma parte desta totalidade cósmica. Este universo não é um mundo alheio. Não é um estranho, este universo é seu lar. Mas, a não ser que encontre suas raízes, seu centro, este universo segue sendo alheio, estranho.

Sartre diz que o homem vive como se tivesse sido arrojado ao mundo. É obvio, se não conhecer seu centro sentirá um arrojamento, como se tivesse sido arrojado ao mundo. É um estranho; não forma parte deste mundo, e este mundo não forma parte de ti. Então o medo, então a ansiedade, então a angústia estão abocados a resultar.

Um homem, como um estranho no universo, está exposto a sentir profunda ansiedade, espanto,



medo, angústia. Toda sua vida será simplesmente uma luta, uma conflito, e uma conflito que está destinada a ser um fracasso. O homem não pode triunfar porque uma parte nunca pode triunfar contra o tudo.

Não pode triunfar contra a existência. Pode triunfar com ela, mas nunca contra ela. E essa é a diferença entre um homem religioso e um homem não religioso. Um homem não religioso está contra o universo; um homem religioso está com o universo. Um homem religioso se sente em casa. Não sente que foi arrojado ao mundo; sente que cresceu no mundo. Há que recordar a diferença entre ser arrojado e ter crescido de algo.

Quando Sartre diz que o homem é arrojado ao mundo, a mesma palavra, a formulação mesma mostra que não está em seu sítio. E a palavra, a eleição da palavra «arrojado», significa que foste obrigado sem seu consentimento. De modo que este mundo te parece hostil. Então o resultado será a angústia.

Só pode ser de outra maneira se não ser arrojado ao mundo, mas sim acréscimo como parte dele, como uma parte orgânica. Em realidade, seria melhor dizer que é o universo que cresceu em uma dimensão específica que chamamos «humana». O universo cresce em multidimensiones: em árvores, em colinas, em estrelas, em planetas..., em multidimensiones. O homem é também uma dimensão de crescimento. O universo está realizando-se a si mesmo através de muitíssimas dimensões. O homem também é uma dimensão junto com a altura e o topo. Nenhuma árvore pode tomar consciência de suas raízes; nenhum animal pode tomar consciência de suas raízes. É por isso que para eles não há ansiedade.

Se não ser consciente de suas raízes, de seu centro, nunca pode ser consciente de sua morte. A morte é só para o homem. Só existe para o homem, porque só o homem pode tomar consciência de suas raízes, consciência de seu centro, consciência de sua totalidade e seu enraizamiento no universo.

Se viver sem um centro, se sentir que é um estranho, o resultado será a angústia. Entretanto, se sentir que está em casa, que é um crescimento, uma realização da potencialidade da existência mesma -como que a existência mesma se tornou consciente em ti, como que tomou consciência em ti -, se se sentir assim, se realmente o perceber desta maneira, o resultado será a sorte.

A sorte é o resultado de uma unidade orgânica com o universo, e a angústia é o resultado de um antagonismo. Mas, a não ser que conheça o centro, está exposto a sentir um «arrojamiento», como se lhe tivessem imposto a vida à força. Este centro que está aí, embora o homem não é consciente dele, é do que tratam estes sutras dos que vamos falar. antes de entrar no *Vigyan Bhairav Tantra* e suas técnicas referentes ao centro, duas ou três coisas mais.

Uma: quando o homem nasce está enraizado em um ponto concreto, em um *chakra* -centro- concreto, que é o umbigo. Os japoneses o chamam *hara*: daí o término *harakiri*. *Harakiri* significa suicídio. Literalmente, o término significa matar o *hara*, a coluna, o centro. O *hara* é o centro; destruir o centro é o significado de *harakiri*. Pero, em certo modo, todos cometemos o *harakiri*. Não matamos o centro, mas nos esquecemos que ele, ou nunca o recordamos. Está aí esperando, e nos fomos distanciando mais e mais dele.

Quando nasce um menino, está enraizado no umbigo, no *hara*; vive por meio do *hara*. Observa a um menino respirando: seu umbigo sobe e baixa. Respira com o abdômen, vive com o abdômen; não com a cabeça, não com o coração. Mas pouco a pouco terá que distanciar-se.

Primeiro desenvolverá outro centro: o coração, o centro da emoção. Aprenderá o amor, será amado, e se desenvolverá outro centro. Este centro

não é o centro verdadeiro; este centro é um derivado. Por isso os psicólogos dizem que se um menino não é amado, nunca será capaz de amar.

Se um menino é criado em circunstâncias não amorosas -em circunstâncias que não fitem, sem ninguém que lhe ame e dê calor-, ele mesmo não será capaz de amar a ninguém em sua vida, porque o centro mesmo não se desenvolverá. O amor da mãe, o amor do pai, a família, a sociedade: isso é o que contribui a desenvolver um centro. Esse centro é um derivado; não nasce com ele. De modo que se não lhe ajuda a crescer, não crescerá. Há muitíssimas pessoas sem o centro do amor. Seguem falando do amor, e seguem acreditando que amam, mas os falta o centro, assim que como vão poder amar? É difícil ter uma mãe amorosa, e muito difícil e excepcional ter um pai amoroso. Todo pai, toda mãe, pensa que ama. Não é tão fácil. O amor é um broto difícil, muito difícil. Mas se não haver amor ao princípio para o menino, ele mesmo nunca será capaz de amar.

Por isso a humanidade inteira vive sem amor. Seguem produzindo meninos, mas não sabem como lhes dar o centro do amor. Mas bem, pelo contrário, quanto mais civilizada se volta a sociedade, mais força a que surja um terceiro centro, que é o intelecto. O umbigo é o centro original. Um menino nasce com ele; não é um derivado. Sem ele, a vida é impossível, de modo que se recebe. O segundo centro é um derivado. Se o menino receber amor, responde. Neste responder, cresce nele um centro: o centro do coração. O terceiro centro é a razão, o intelecto, a cabeça. A educação, a lógica e o ensino criam um terceiro centro; esse também é um derivado.

Mas vivemos no terceiro centro. O segundo está quase ausente; ou, inclusive se estiver presente, não está em funcionamento; ou, inclusive se às vezes funciona, funciona irregularmente. Mas o terceiro centro, a cabeça, volta-se a força básica na vida, porque a vida inteira depende deste terceiro centro. É utilitário. Necessita-o para a razão, a lógica, o pensamento. De modo que, cedo ou tarde, todo mundo se orienta para a cabeça; começa a viver na cabeça.

A cabeça, o coração, o umbigo: estes são os três centros. O umbigo é o centro que nos dá, o centro original. O coração se pode desenvolver, e é bom desenvolvê-lo por muitas razões. Também é necessário desenvolver a razão, mas não deve ser desenvolvida a costa do coração, porque se a razão se desenvolve a costa do coração, perde o elo e não pode voltar para umbigo. O desenvolvimento é da razão à existência e ao ser. Tratemos de entender o desta maneira.

O centro do umbigo está em ser; o centro do coração está em sentir; o centro da cabeça está em saber. Saber é o que está mais longe de ser; sentir está mais perto. Se te faltar o centro de sentir, então é muito difícil criar uma ponte entre a razão e ser: verdadeiramente difícil. Por isso uma pessoa amorosa pode tomar consciencia de estar em casa no mundo mais facilmente que uma pessoa que vive mediante o intelecto.

A cultura ocidental pôs a ênfase basicamente no centro da cabeça. É por isso que no Ocidente se sente uma profunda preocupação pelo homem. E a profunda preocupação vem com sua não estar em casa, seu vazio, seu desarraigo. Simone Weil escreveu um livro, *A necessidade de ter raízes*. O homem ocidental se sente desarraigado, como se não tivesse raízes. A razão disso é que só a cabeça se tornou o centro. O coração não foi adestrado, falta.

O batimento do coração do coração não é seu coração, a não ser só uma função fisiológica. Assim se sentir o batimento do coração, não o entenda mau e pense que tem coração. O coração é outra coisa. Coração significa a capacidade de sentir; cabeça

significa a capacidade de saber. Coração significa a capacidade de sentir, e ser significa a capacidade de ser um, de ser um com algo..., a capacidade de ser um com algo.

A religião tem que ver com o ser; a poesia tem que ver com o coração; a filosofia e a ciência

147

têm que ver com a cabeça. Estes dois centros, o coração e a cabeça, são centros periféricos, não centros autênticos, tão somente centros falsos. O centro autêntico é o umbigo, o *hara*. Como chegar a ele de novo? Ou como percebê-lo?

Normalmente, só acontece às vezes -acontece alguma que outra vez, acidentalmente-, quando te aproxima do *hara*. Esse momento se voltará um momento muito profundo e ditoso. Por exemplo, às vezes no sexo te aproxima do *hara*, porque no sexo sua mente, seu consciencia, vai para baixo de novo. Tem que sair da cabeça e baixar. Em um profundo orgasmo sexual, às vezes acontece que está perto de seu *hara*. Por isso há tanta fascinação em torno do sexo. Não é realmente o sexo o que te dá a experiência ditosa: em realidade, é o *hara*.

Ao descer para o sexo passa pelo *hara*, toca-o. Mas para o homem moderno, inclusive isso se tornou impossível, porque para o homem moderno inclusive o sexo é um assunto cerebral, um assunto mental. Inclusive o sexo se colocou na cabeça; o homem moderno pensa nele. É por isso pelo que há tantos filmes, tantas novelas, tanta literatura, pornografia e coisas assim. O homem pensa no sexo, mas isso é um absurdo. O sexo é uma experiência; não pode pensar nele. E se começar a pensar nele, resultará-te mais e mais difícil ter a experiência real do sexo, porque não é incumbência da cabeça absolutamente. A razão não é necessária.

E quanto mais incapaz se sente o homem moderno de aprofundar no sexo, mais pensa nele. converte-se em um círculo vicioso. E quanto mais pensa nele, mais cerebral se volta o sexo. Então inclusive o sexo se volta fútil. tornou-se fútil, uma coisa repetitiva, aborrecida. Não ganha nada, segue repetindo simplesmente um velho hábito. E no fundo se sente frustrado, como se lhe tivessem extorquido. por que? Porque, em realidade, a consciencia não está baixando outra vez ao centro.

Só ao passar pelo *hara* sente sorte. De modo que, seja qual seja a causa, sempre que passas pelo *hara* sente sorte. Um guerreiro que luta no campo de batalha às vezes passa pelo *hara*, mas não os guerreiros modernos, porque eles não são guerreiros em modo algum. Uma pessoa que tira uma bomba sobre uma cidade está dormida. Não é um guerreiro; não é um lutador; não é um *kshatriya*: não é Arjuna lutando.

Às vezes, quando a gente está a ponto de morrer, é arrojado de volta ao *hara*. Para um guerreiro que luta com sua espada, a morte é possível em qualquer momento, em qualquer momento pode deixar de existir. E quando está lutando com uma espada não pode pensar. Se pensar, deixará de existir. Tem que atuar sem pensar, porque pensar leva tempo; se está lutando com uma espada não pode pensar. Se pensar, então o outro ganhará, deixará de existir. Não há tempo para pensar, e a mente necessita tempo. Como não há tempo para pensar e pensar suporá a morte, a consciencia baixa da cabeça: vai ao *hara*, e um guerreiro tem uma experiência ditosa. Por isso há tanta fascinação em torno à guerra. O sexo e a guerra foram duas fascinações, e a razão disso é esta: passa pelo *hara*. Passa por ele em qualquer perigo.

Nietzsche diz: «vive perigosamente». por que? Porque no perigo é arrojado de volta ao *hara*. Não pode pensar; não pode resolver as coisas com a mente. Tem que atuar imediatamente.

Passa uma serpente. De repente vê a serpente e se produz um salto. Não há um pensamento deliberado a respeito disso, que «há uma serpente». Não há nenhum silogismo; não discute dentro de sua mente, não arguyes dentro de sua mente. «Agora há uma serpente e as serpentes são perigosas, assim devo saltar.» Não há nenhum raciocínio lógico como esse. Se raciocinar dessa maneira, não estará vivo absolutamente. Não pode raciocinar. Tem que atuar espontaneamente, imediatamente. O ato vem primeiro e logo vem o pensar. Quando saltaste, então pensa.

148

Na vida corrente, quando não há perigo, primeiro pensa, logo atua. Quando está em perigo, o processo inteiro se investe; primeiro atua e logo pensa. Essa ação que vem primeiro sem pensar te joga em seu centro original: o *hara*. Por isso há tanta fascinação com o perigo.

Está conduzindo um carro cada vez mais rapidamente, e de repente chega um momento em que cada instante é perigoso. Em qualquer momento se pode acabar a vida. Nesse momento de incerteza, quando a vida e a morte parecem estar o mais perto possível a uma da outra, dois pontos próximos e você no meio, a mente se para: é arrojado ao *hara*. É por isso pelo que há tanta fascinação com os carros, conduzindo, conduzir rapidamente, conduzir como loucos. Ou está apostando e lhe jogaste isso tudo: a mente se para, há perigo. No momento seguinte pode te converter em um mendigo. A mente não pode funcionar; é arrojado ao *hara*.

Os perigos têm seu atrativo porque no perigo seu consciencia cotidiana, corrente, não pode funcionar. O perigo vai até o fundo. Sua mente não é necessária; volta-te uma no-mente. *É!* É consciente, mas não há pensamentos. Esse momento se volta meditativo. Em realidade, ao apostar, os jogadores de apostas estão procurando um estado mental meditativo. No perigo -em uma luta, em um duelo, nas guerras-, o homem sempre esteve procurando estados meditativos.

de repente uma sorte faz erupção, explora em ti. volta-se um derramamento interno. Mas estes são fenomenais repentinos, acidentais. Uma coisa é segura: sempre que se sente ditoso está mais perto do *hara*. Isso é seguro, independentemente de qual seja a causa; a causa é irrelevante. Sempre que passas perto do centro original lhe cheias de sorte.

Estes sutras se ocupam de criar um arraigamiento no *hara*, no centro; cientificamente, de um modo planejado; não acidentalmente, não momentaneamente, a não ser permanentemente. Pode permanecer continuamente no *hara*; esse pode chegar a ser seu arraigamiento. Como fazer que isto seja assim e como criar isto são os pontos de interesse destes sutras.

Agora tomaremos o primeiro sutra, que é outro dos modos relacionados com o ponto, ou centro.

### *13 Te concentre totalmente em um objeto.*

*Primeiro: Ou imagina que os círculos de cinco cores da cauda do pavão são seus cinco sentidos no espaço ilimitável. Agora deixa que sua beleza se funda por dentro. Do mesmo modo, com qualquer ponto do espaço ou de uma parede: até que o ponto se dissolva. Então seu desejo de outro se faz realidade.*

Todos estes sutras se ocupam de como obter o centro interno. O mecanismo básico utilizado, a técnica básica utilizada é: se pode criar um centro fora -em qualquer parte:

na mente no coração, ou inclusive fora, sobre uma parede- e se te concentra totalmente nele e exclui o mundo inteiro, se esquece do mundo inteiro e só permanece um ponto em seu consciencia, de repente será arrojado a seu centro interno.

Como funciona? Primeiro compreende isto... Sua mente é tão somente um vagabundo, uma vagabundagem. Nunca está em um ponto. Está sempre indo, movendo-se, alcançando, mas nunca em um ponto. Vai de um pensamento a outro, da o B. Mas nunca está na; nunca está no B. Sempre está em movimento. Recorda isto: a mente sempre está em movimento, esperando chegar a alguma parte, mas sem chegar nunca. Não pode chegar! A estrutura mesma da mente é movimento. Só se pode mover; essa é a natureza inerente da mente. O processo mesmo é movimento: da B, de B ao C..., segue sem parar.

149

Se te parar na ou em B ou em qualquer ponto, a mente lutará contigo. A mente dirá: «Segue adiante», porque se te pára, a mente morre imediatamente. Só pode estar viva em movimento. A mente significa um processo. Se te parar e não te move, de repente a mente fica morta, já não está aí; só permanece a consciencia.

A consciencia é sua natureza; a mente é sua atividade: igual a andar. É difícil porque pensamos que a mente é algo substancial. Pensamos que a mente é uma substância; não o é, a mente é tão somente uma atividade. De modo que em realidade é melhor chamá-la «mentear» que mente. É um processo igual a caminhar. Caminhar é um processo; se te parar, não há caminhar. Tem pernas, mas não caminhar. As pernas podem caminhar, mas se te pára, embora as pernas seguirão aí, não haverá caminhar.

A consciencia é como as pernas: sua natureza. A mente é como caminhar: só um processo. Quando a consciencia se move da B, de B a C, este movimento é a mente. Se parar o movimento, não há mente. É consciente, mas não há mente. Tem pernas, mas não caminhar. Caminhar é uma função, uma atividade; a mente também é uma função, uma atividade.

Se te parar em qualquer ponto, a mente lutará. A mente dirá: «Segue!» A mente tentará por todos os meios te empurrar para diante ou para trás ou a qualquer parte, mas «Segue!» Dá igual aonde, mas não fique em um ponto.

Se insistir e se não obedecer à mente..., é difícil, porque sempre obedeceste. Nunca lhe ordenaste à mente; nunca mandaste sobre ela. Não pode fazê-lo porque, em realidade, nunca te há desidentificado da mente. Pensa que é a mente. Esta falácia de que é a mente lhe dá à mente uma liberdade total, porque então não há ninguém que mande sobre ela, que a controle. Não há ninguém! A mente mesma é a que manda. Pode que se volte a que manda, mas essa autoridade é só aparente. Se o tentar uma vez, pode dobrar essa autoridade: é falso.

A mente é tão somente um escravo que simula ser o senhor, mas o simulou durante tanto tempo, durante vistas e vistas, que inclusive o senhor acredita que o escravo é o senhor. Isso é só uma crença. Prova o contrário e saberá que essa crença era totalmente infundada.

Este primeiro sutra diz:

*Imagina que os círculos de cinco cores da cauda do pavão são seus cinco sentidos no espaço ilimitável. Agora deixa que sua beleza se funda por dentro.*

Pensa que suas cinco sentidos são cinco cores, e que essas cinco cores enchem todo o espaço. Simplesmente imagina que suas cinco sentidos são cinco cores; cores belas, vivos, expandidos no espaço infinito. Então entra em ti com essas cores. Entra e sente

um centro no que estas cinco cores se estão fundindo dentro de ti. Isto é só a imaginação, mas ajuda. Imagina que estas cinco cores penetram em ti e se unem em um ponto.

É obvio, estas cinco cores se unirão em um ponto: o mundo inteiro se dissolverá. Em sua imaginação há só cinco cores -igual a em torno da cauda de um pavão- expandidos por todo o espaço, entrando no profundo de ti, unindo-se em um ponto. Qualquer ponto servirá, mas o *hara* é o melhor. Pensa que se estão unindo em seu umbigo; que o mundo inteiro se converteu em cores, e que essas cores se estão unindo em seu umbigo. Vê esse ponto, te concentre nesse ponto, e te concentre até que o ponto se dissolva. Se te concentrar no ponto, dissolve-se, porque é só imaginação. Recorda: algo que tenhamos feito é só imaginação. Se te concentrar nela, dissolverá-se. E quando o ponto se dissolve, é arrojado a seu centro.

O mundo se há dissolvido. Não há mundo para ti. Nesta meditação só há cor. esqueceste o mundo inteiro; esqueceste todos os objetos. Só escolheste cinco cores. Escolhe cinco cores quaisquer. Isto é especialmente para os que têm um olho muito agudo, uma sensibilidade

150

da cor muito profunda. Esta meditação não será útil para todos. A não ser que tenha olho de pintor, consciencia da cor, a não ser que possa imaginar cor, será difícil.

observaste alguma vez que seus sonhos não têm cor? Só uma de cada cem pessoas é capaz de ver sonhos em cor. Só vê em branco e negro. por que? O mundo inteiro é de cores e seus sonhos são sem cor. Se algum de vós recorda que seus sonhos são em cor, esta meditação é para ele. Se alguém recordar que, embora seja às vezes, vê cores em seus sonhos, então esta meditação será para ele.

Se disser a uma pessoa que é insensível à cor: «Imagina o espaço inteiro cheio de cores», não será capaz de imaginá-lo. Inclusive se tratar de imaginar, se pensar «vermelho», verá a palavra «vermelho», não verá a cor. Dirá «verde», e aparecerá a palavra «verde», mas não haverá verdor.

De modo que se tiver sensibilidade para a cor, prova este método. Há cinco cores. O mundo inteiro é só cores, e essas cinco cores se estão unindo em ti. Em alguma parte profunda de ti, essas cinco cores se estão unindo. te concentre nesse ponto, e segue te concentrando nele. Não te dele mova; permanece nele. Não dê ocasião à mente. Não tente pensar no verde e o vermelho e o amarelo e nas cores em geral; não pense. Simplesmente véus unindo-se em ti. Não pense neles! Se pensar, a mente se moveu. Simplesmente te encha de cores que se unem em ti, e, então, no ponto de união, te concentre. Não pense! Concentração não é pensar; não é contemplação.

Se de verdade estiver cheio de cores e te tornaste um arco íris, um pavão, e todo o espaço está cheio de cores, isto te dará uma profunda sensação de beleza. Mas não pense nisso; não diga que é belo. Não ponha a pensar. te concentre no ponto no que todas estas cores se juntam, e segue te concentrando nele. Desaparecerá, dissolverá-se, porque é só imaginação. E se forças a concentração, a imaginação não pode permanecer, dissolverá-se.

O mundo já se há dissolvido; só havia cores. Essas cores eram sua imaginação. Essas cores imaginárias se estavam juntando em um ponto. É obvio, esse ponto era imaginário; e agora, com profunda concentração, esse ponto se dissolverá. Onde está agora? Onde estará? Será arrojado a seu centro.

Os objetos se hão dissolvido mediante a imaginação. Agora a imaginação se dissolverá mediante a concentração. Só fica você como subjetividade. O mundo

objetivo se há dissolvido; o mundo mental se há dissolvido. Está só como consciencia pura.

É por isso que este sutra diz: *Com qualquer ponto do espaço ou de uma parede...* Isto será útil. Se não poder imaginar cores, então qualquer ponto de uma parede servirá. Toma algo como objeto de concentração. Se for interno, é melhor; mas de novo há dois tipos de personalidade. Para os que são introvertidos, resultará fácil imaginar todas as cores juntando-se por dentro. Mas há extrovertidos que não podem imaginar nada dentro. Só podem imaginar fora. Suas mentes só se movem no exterior; não podem ir para dentro. Para eles não há nada interno.

O filósofo inglês David Hume há dito: «Sempre que entro em mim, nunca encontro nenhum eu. Quão único encontro são reflexos do mundo externo: um pensamento, alguma emoção, alguma sensação. Nunca encontro o interno, só encontro o mundo externo refletido dentro.» Esta é a mente extrovertida por excelência, e David Hume é uma das mentes mais extrovertidas.

De modo que se não poder sentir nada por dentro, e se a mente pergunta: «O que significa isso do interno? Como entrar aí?», então prova melhor com qualquer ponto da parede. Há pessoas que vêm para mim e me perguntam como chegar a sua parte interna. É um problema, porque se só conhece o externo, se só conhecer os movimentos

151

para fora, é difícil imaginar como chegar ao interno.

Se for extrovertido, não tente este ponto interno; prova-o fora. O resultado será o mesmo. Faz um ponto na parede; te concentre nele. Então terá que te concentrar com os olhos abertos. Se está criando um centro interno, um ponto dentro, então terá que te concentrar com os olhos fechados.

Faz um ponto na parede e te concentre nele. O autêntico acontece por causa da concentração, não a causa do ponto. Que esteja dentro ou fora é irrelevante. Depende de ti. Se está olhando a parede externa, te concentrando nela; então segue te concentrando até que o ponto se dissolva. Isto não terá que esquecer-lo: *até que o ponto se dissolva!* Não pestaneje, porque pestanejar oferece um espaço para que a mente entre outra vez. Não pestaneje, porque então a mente começa a pensar. converte-se em uma lacuna; no pestanejo se perde a concentração. Assim não pestaneje.

Pode que tenha ouvido falar da Bodhidharma, um dos mais importantes professores de meditação de toda a história da humanidade. conta-se uma história muito formosa sobre ele.

estava-se concentrando em algo; algo externo. Seus olhos pestanejavam de vez em quando e perdia a concentração, assim que se arrancou as pálpebras. Esta é uma história muito formosa: arrancou-se as pálpebras, atirou-os, e se concentrou. depois de várias semanas, viu que cresciam algumas novelos no lugar em que tinha atirado suas pálpebras. Esta anedota aconteceu em uma montanha da China, e a montanha se chama Tah, ou Lha. Desde aí vem o nome «chá». Essas novelos que cresciam se fizeram chá, e é por isso pelo que o chá te ajuda a estar acordado.

Quando seus olhos estejam pestanejando e te esteja ficando dormido, tome uma taça de chá. São as pálpebras da Bodhidharma. Essa é a razão pela que os monges Zen consideram sagrado o chá. O chá não é uma coisa corrente; é sagrado: as pálpebras da Bodhidharma. No Japão têm cerimônias do chá, E todas as casas têm uma sala do chá, e o chá se serve com cerimonial religioso; é sagrado. O chá terá que tomá-lo em um estado muito meditativo.

Japão criou belas cerimônias em torno do chá. Entram na sala do chá como se estivessem entrando em um templo. Então fazem chá, e todos se sintam em silêncio escutando borbulhar o samovar. O vapor, o ruído..., e todos estão simplesmente escutando. Não é uma coisa corrente...: as pálpebras da Bodhidharma. E como Bodhidharma estava tentando estar acordado com os olhos abertos, o chá ajuda. devido a que a história aconteceu na montanha do Tah, chama-se chá. Seja verdadeira ou falsa, esta anedota é bela.

Se está te concentrando fora, então será necessário que os olhos não pestanejem, como se já não tivesse pálpebras. Esse é o significado de atirar as pálpebras. Só tem olhos, sem pálpebras para fechá-los. te concentrando até que o ponto se dissolva. Se persistir, se insistir e não permite que se mova a mente, o ponto se dissolve. E quando o ponto se dissolve, se estava concentrado no ponto e para ti o ponto era quão único havia no mundo, se o mundo inteiro já se havia dissolvido, se só ficava este ponto e agora também o ponto se dissolve, então a consciencia não pode mover-se a nenhuma parte. Não há nenhum objeto ao que mover-se: todas as dimensões estão fechadas. A mente é jogada em si mesmo, a consciencia é jogada em si mesmo, e você entra no centro.

Assim, já seja dentro ou fora, por dentro ou por fora, te concentre até que o ponto se dissolva. Este ponto se dissolverá por duas razões. Se estiver dentro, é imaginário: dissolverá-se. Se estiver fora, não é imaginário, é real. Fez um ponto na parede e te concentraste nele. Então por que se dissolverá este ponto? pode-se entender que se dissolva dentro: não estava ali absolutamente, tão somente imaginava; mas na parede sim está, assim por que se dissolverá?

dissolve-se por uma certa razão. Se te concentrar em um ponto, o ponto não vai se dissolver realmente;

152

dissolve-se a mente. Se te está concentrando em um ponto externo, a mente não se pode mover. Sem movimento não pode viver, morre, se para. E quando a mente se para não pode estar relacionado com nada externo. de repente, todas as pontes se rompem, porque a mente é a ponte. Quando te está concentrando em um ponto da parede, sua mente está saltando continuamente de ti ao ponto, do ponto a ti, de ti ao ponto. Há um saltar constante; há um processo.

Quando a mente se dissolve não pode ver o ponto, porque, em realidade, nunca vê o ponto através dos olhos; vê o ponto através da mente e através dos olhos. Se não haver mente, os olhos não podem funcionar. Pode seguir olhando à parede, mas não se verá o ponto. A mente não está aí; a ponte está quebrada. O ponto é real: está aí. Quando a mente volte, voltará a vê-lo; está aí. Mas agora não pode vê-lo. E quando não pode ver, não pode te sair. de repente, está em seu centro.

Este centramento te fará tomar consciência de suas raízes existenciais. Saberá por onde está unido à existência. Em ti há um ponto que está relacionado com a existência total, que é um com ela. Uma vez que conhece este centro, sabe que está em casa. Este mundo não é alheio. Não é um estranho. Tem um sítio no mundo, forma parte dele. Não é necessário nenhum esforço, não há luta. Não há uma relação hostil entre você e a existência. A existência se volta sua mãe.

É a existência o que entrou em ti e o que tomou consciência. É a existência o que floresceu em ti. Esta sensação, esta realização, este acontecimento..., e já não pode voltar a haver angústia.

Então a sorte não é um fenômeno; não é algo que acontece e logo se vai. Então a sorte é sua própria natureza. Quando a gente está enraizado em seu próprio centro, a



sorte é natural. A gente simplesmente é ditoso, e pouco a pouco um inclusive deixa de dar-se conta de que alguém é ditoso, porque para dar-se conta se necessita contraste. Se é desgraçado, então quando é ditoso o pode sentir. Quando a desdita já não existe, pouco a pouco se esquece completamente da desdita. E se esquece também de sua sorte. E só quando também te pode esquecer de sua sorte é realmente ditoso. Então é natural. Da mesma maneira que as estrelas brilham, que os rios fluem, assim é você ditoso. Seu ser mesmo é ditoso. Não é algo que te aconteceu: agora *é você*.

Com o segundo sutra, o mecanismo é o mesmo, a base científica é a mesma, a estrutura operativa é a mesma:

#### **14 Ponha sua consciência em sua coluna vertebral.**

*Ponha toda sua atenção no nervo, delicado como o fio de lã do lótus, do centro de sua coluna vertebral. Assim, sei transformado.*

Para este sutra, para esta técnica de meditação, a gente tem que fechar os olhos e visualizar sua coluna vertebral, seu espinhaço. É bom olhar em algum livro de fisiologia a estrutura do corpo, ou ir a alguma faculdade médica ou hospital e olhar a estrutura do corpo. Então fecha os olhos e visualiza sua coluna vertebral. Deixa que a coluna esteja reta, erguida. Visualiza-a, vela, e justo em meio dela visualiza um nervo, delicado como o fio de lã do lótus, que percorre o centro de sua coluna vertebral. *Assim sei transformado.*

Se puder, te concentre na coluna vertebral, e logo em um fio no centro dela; em um nervo muito delicado como um fio de lã de lótus que o atravessa. te concentre nele, e esta concentração mesma te joga em seu centro. por que?

A coluna vertebral é a base de toda sua estrutura corporal. Tudo está ligado a ela. Em realidade, seu cérebro não é mais que um pólo de sua coluna vertebral. Os fisiologistas dizem que não é mais que um desenvolvimento da coluna vertebral; em

153

realidade seu cérebro é um desenvolvimento de sua coluna vertebral.

Sua coluna está conectada com todo seu corpo; tudo está conectado com ela. Por isso se chama a coluna, a base. Nesta coluna há realmente algo como um fio, mas os fisiologistas não dizem nada sobre isso porque não é material. Nesta coluna, justo no centro, há um cordão de prata: um nervo muito delicado. Não é realmente um nervo no sentido fisiológico. Não pode operar e encontrá-lo; não o encontrará aí.

Mas em meditação profunda se vê. Está aí; é imaterial. É energia, não matéria. E em realidade, esse cordão de energia em sua coluna vertebral é sua vida. isso mediante está relacionado com a existência invisível, e isso mediante está relacionado também com o visível. Isso é a ponte entre o invisível e o visível. Mediante esse fio está relacionado com seu corpo, e mediante esse fio está relacionado também com sua alma.

Primeiro, visualiza a coluna. Ao princípio se sentirá muito estranho, será capaz de visualizá-la, mas a modo de ilusão. E se persistir no empenho, deixará de ser só sua imaginação. Voltará-te capaz de ver sua coluna vertebral.

Estive trabalhando com um buscador com esta técnica. Dava-lhe uma ilustração da estrutura corporal para que se concentrasse nela, de maneira que pudesse começar a sentir como pode ser visualizada a coluna vertebral por dentro. Logo começou. Em uma semana veio e disse: «Isto é muito estranho. Tentei ver a ilustração que me deu, mas

muitas vezes essa imagem desaparecia e via uma coluna diferente. Não é exatamente como a imagem que me deu.»

Assim que lhe disse: «Agora vai por bom caminho. te esqueça por completo dessa imagem, e segue vendo a coluna que se tornou visível para ti.»

O homem pode ver sua própria estrutura corporal de dentro. Não o tentamos porque é muito, muito aterrador, tremendo; porque quando vê seus ossos, seu sangue, suas veias, assusta-te. Assim, em realidade, bloqueamos completamente a capacidade de nossas mentes de ver por dentro. Vemos o corpo desde fora, como se outra pessoa estivesse olhando o corpo. É como se sai desta habitação e a miras: então conhece as paredes externas. Entra e olhe a casa: então pode olhar as paredes internas. Vê seu corpo de fora como se fosse outra pessoa que vê seu corpo. Não viu seu corpo de dentro. É capaz disso, mas devido a este medo se tornou algo estranho.

Os livros de ioga índios dizem muitas coisas sobre o corpo que a nova investigação científica tem descoberto que são exatamente certas, e a ciência é incapaz de explicar isto. Como podiam sabê-lo? A cirurgia e o conhecimento do interior do corpo humano são avanços muito recentes. Como podiam saber de todos os nervos, de todos os centros, de todas as estruturas internas? Conheciam inclusive os últimos descobrimentos; falaram a respeito deles, trabalharam com eles. O ioga sempre foi consciente de todas as coisas básicas, significativas do corpo. Mas não diseccionaban corpos, assim que como podiam saber?

Em realidade, há outra maneira de olhar seu próprio corpo: de dentro. Se te pode concentrar dentro, de repente começa a ver o corpo, o revestimento interno do corpo. Isto é bom para os que têm uma tendência profundamente corporal. Se sentir que é materialista, se sentir que não é mais que o corpo, esta técnica será muito útil para ti. Se sentir que é um corpo, se crie na Charvaka ou no Marx, se crie que o homem não é mais que um corpo, esta técnica será muito útil para ti. Então te ponha a ver a estrutura óssea do homem.

Nas antigas escolas de tantra e de ioga usavam muitos ossos. Inclusive agora, sempre se encontrará a um tântrico com alguns ossos, com a caveira de um homem. Em realidade, isso é para ajudar à concentração de dentro. Primeiro

154

concentra-se nessa caveira, logo fecha os olhos e tráfico de visualizar sua própria caveira. Segue tentando ver a caveira externa dentro, e pouco a pouco começa a sentir sua própria caveira. Seu consciencia começa a estar enfocada. Essa caveira externa, a concentração nela e a visualização são só ajudas. Uma vez que está enfocada dentro, pode ir dos dedos de seus pés a sua cabeça. Pode-te mover por dentro..., e é um grande universo. Seu pequeno corpo é um grande universo.

Este sutra usa a coluna vertebral porque dentro da coluna vertebral está o fio da vida. Por isso se insiste tanto em manter a coluna reta, porque se a coluna não está reta não poderá ver o fio interno. É muito delicado, é muito sutil; é diminuto. É um fluxo de energia. De modo que só se a coluna estiver reta, absolutamente reta, pode ter vislumbres desse fio.

Mas nossas colunas vertebrais não estão retas. Os hindus trataram que pôr reta a coluna de toda pessoa da mesma infância. Suas maneiras de sentar-se, suas maneiras de dormir, suas maneiras de caminhar se apoiavam todas elas, basicamente, em manter a coluna reta. Se a coluna vertebral não estiver reta, é muito difícil ver o núcleo interno. É delicado; e, em realidade, não é material. É imaterial; é uma força. Quando a coluna vertebral está absolutamente reta, essa espécie de linho de força se vê facilmente.

... Assim, sei transformado. Uma vez que possa sentir, te concentrar e perceber este fio, encherá-te de uma nova luz. A luz virá de sua coluna vertebral. Expandirá-se por todo seu corpo; pode que inclusive vá além de seu corpo. Quando vai mais à frente, vêem-se as auras.

Toda pessoa tem um aura, mas normalmente sua aura não é mais que sombras sem luz; tão somente sombras escuras em torno de ti. E essa aura reflete todos seus estados de ânimo. Quando está zangado, sua aura parece que está cheia de sangue; se cheia de uma expressão vermelha, enfurecida. Quando está triste, desço de moral, deprimido, então sua aura está cheia de fios escuros, como se estivesse próximo à morte: tudo morto, pesado.

Quando percebe este fio da coluna vertebral, sua aura se volta iluminada. De modo que um Buda, um Mahavira, um Krishna, um Cristo, não são representados com auras só como decoração; essas auras existem. Sua coluna vertebral começa a emitir luz. por dentro, ilumina-te -todo seu corpo se volta um corpo de luz-, então penetra no externo. Assim, em realidade, para um buda, para qualquer que esteja iluminado, não há necessidade de perguntar a ninguém o que é. O aura o mostra tudo. E quando alguém se ilumina, o professor sabe, porque o aura o revela tudo.

Contarei-lhes uma história... Eno, um professor chinês, esteve trabalhando sob a tutela de seu professor. Quando Eno foi a seu professor, o professor disse: «Para que vieste aqui? Não há necessidade de vir para mim.» O não podia entendê-lo. Eno pensou que ainda não estava preparado para ser aceito, mas o professor estava vendo outra coisa. Estava vendo sua aura em expansão. Estava dizendo isto: «Inclusive se não vir para mim, a coisa está destinada a acontecer cedo ou tarde, em qualquer parte. Já está nisso, assim não há necessidade de vir para mim.»

Mas Eno disse: «Não me rechace.» Assim que o professor o aceitou e lhe disse que fora justo atrás do monastério, à cozinha do monastério. Era um grande monastério de quinhentos monges. O professor disse ao Eno: «Simplesmente vê atrás do monastério e ajuda na cozinha, e não volte a vir para mim. Quando for necessário, eu irei a ti.»

Ao Eno não lhe deu nenhuma meditação, nenhuma Escritura que ler, estudar ou sobre a que meditar. Não lhe ensinou nada, simplesmente foi mandado à cozinha. Todo o monastério trabalhava. Havia pandits, eruditos, e havia meditadores, e havia iogues, e o monastério inteiro ficou pasmado. Todo mundo estava trabalhando e este Eno estava simplesmente limpando arroz e fazendo o trabalho da cozinha.

155

Passaram doze anos. Eno não voltou para professor porque isso não estava permitido. Esperou, esperou, esperou..., simplesmente esperou. Não era considerado mais que um servente. Os eruditos vinham, os meditadores vinham, e ninguém lhe emprestava sequer nenhuma atenção. E havia grandes eruditos no monastério.

Então o professor anunciou que sua morte estava próxima, e agora queria designar a alguém para que tomasse seu lugar, assim disse: «Os que pensam que estão iluminados deverão compor um pequeno poema de quatro linhas. Nessas quatro linhas deverão pôr tudo o que ganhastes. E se aprovar alguns poemas e vejo que as linhas mostram que aconteceu a iluminação, escolherei a alguém como meu sucessor.»

Havia um grande erudito no monastério, e ninguém tentou fazer o poema porque todos sabiam que ia ganhar ele. Era um grande conhecedor das escrituras, assim redigiu quatro linhas. Essas quatro linhas eram assim..., seu significado era este: «A mente é como um espelho, e o pó se acumula sobre ele. Poda o pó, e está iluminado.»

Mas inclusive este grande erudito tinha medo, porque o professor saberia. Ele já sabe quem está iluminado e quem não. Embora tudo o que tem escrito é formoso, é a essência mesma de todas as escrituras -a mente é como um espelho, e o pó se acumula sobre ele. Poda o pó, e está iluminado-, este era o fundo de todos os Veda, mas sabia que isso era tudo o que era. Ele não tinha sabido nada, assim tinha medo.

Não foi diretamente ao professor, mas de noite foi à cabana, à cabana de seu professor, e escreveu as quatro linhas na parede sem as assinar, sem nenhuma assina. Desta maneira, se o professor lhes dava o visto bom e dizia: «Muito bem, isto está no certo», então ele diria: «Tenho-as escrito eu.» Se dizia: «Não! Quem tem escrito estas linhas?», então permaneceria em silêncio, pensou.

Mas o professor as passou. Pela manhã, o professor disse: «Muito bem!» riu e disse: «Muito bem! Quem tem escrito isto é um iluminado.»

De modo que todo o monastério começou a falar disso. Todos sabiam quem o tinha escrito. Estavam debatendo e valorando, e as linhas eram formosas, realmente formosas. Então alguns monges foram à cozinha. Estavam bebendo chá e conversando, e Eno lhes estava servindo. Ouviu o que tinha acontecido.

Assim que ouviu essas quatro linhas, riu. Assim que alguém perguntou: «por que te ri, tolo? Você não sabe nada; durante doze anos estiveste servindo na cozinha. por que te ri?»

Ninguém lhe tinha ouvido rir antes. Consideravam-no um idiota que nem sequer podia falar. Assim disse: «Não sei escrever, e tampouco sou um iluminado, mas estas linhas estão equivocadas. Assim se alguém vem comigo, ditarei quatro linhas. Se alguém vier comigo, pode-as escrever na parede. Eu não sei escrever; não conheço a escritura.»

De modo que alguém o seguiu, em plano de brincadeira. Acudiu um turba de gente e Eno disse: «Escreve: Não há mente e não há espelho, assim que onde se pode acumular o pó? Quem sabe isto está iluminado.»

Mas saiu o professor e lhe disse: «Está equivocado», ao Eno. Eno lhe tocou os pés e voltou para sua cozinha.

De noite, quando todos dormiam, o professor veio ao Eno e disse: «Está no certo, mas não podia dizê-lo diante desses idiotas; e isso é o que são, idiotas instruídos. Se houvesse dito que você é designado como meu sucessor, lhe teriam matado. Assim escapa daqui! Você é meu sucessor, mas não o diga a ninguém. E soube isto o dia que chegou. Sua aura estava crescendo; essa é a razão pela que não te deu nenhuma meditação. Não era necessário. Já estava em meditação. E estes doze anos de silêncio -sem fazer nada, nem sequer meditação- esvaziaram completamente sua mente, e o aura se tornou completa. Tornaste-te uma lua enche. Mas escapa daqui! Se não, matarão-lhe.

«estiveste aqui durante doze anos, e a luz esteve emanando constantemente de ti, mas

156

ninguém o observou. E estiveram vindo à cozinha, todos vieram à cozinha todos os dias, três ou quatro vezes. Todos passam por aqui; por isso te pus na cozinha. Mas nenhum reconheceu sua aura. Assim escapa daqui.»

Quando se toca, vê-se, percebe-se o fio da coluna vertebral, começa a crescer um aura a seu redor. ... *Assim, sei transformado.* te encha dessa luz e sei transformado. Isto também é uma maneira de centrar-se, centrar-se na coluna vertebral. Se tiver tendência ao corpo, esta técnica te ajudará. Se não tender ao corpo, é muito difícil, resultará muito difícil visualizar de dentro. Então olhar seu corpo de dentro será difícil.

Este sutra será mais útil para as mulheres que para os homens. Elas têm mais tendência ao corpo. Elas vivem mais no corpo; sentem mais. Podem visualizar mais o corpo. As mulheres têm mais tendência ao corpo que os homens, mas a qualquer que possa sentir o corpo, que sinta o corpo, que possa visualizar, que possa fechar os olhos e sentir seu corpo de dentro, esta técnica lhe resultará muito proveitosa.

Então visualiza sua coluna vertebral, e no meio um cordão de prata que a percorre. Primeiro pode que pareça imaginação, mas pouco a pouco notará que essa imaginação desapareceu e que sua mente se enfocou nessa coluna vertebral. E então verá sua própria coluna. No momento em que veja o núcleo interno, sentirá uma explosão da luz dentro de ti.

Às vezes isto pode acontecer também sem nenhum esforço. Acontece às vezes. De novo, às vezes acontece em um profundo ato sexual. O tantra sabe: em um profundo ato de sexo toda sua energia se concentra perto da coluna. Em realidade, em um profundo ato sexual a coluna começa a emitir eletricidade. E às vezes, inclusive, se toucas a coluna receberá uma descarga. Se o coito for muito profundo e muito amoroso e prolongado -em realidade, se os dois amantes estiverem simplesmente em um profundo abraço, em silêncio, imóveis, enchendo-se um do outro, permanecendo em um profundo abraço-, acontece. aconteceu muitas vezes que uma habitação escura se enche de repente de luz, e ambos os corpos ficam rodeados de um aura azul.

deram-se muitíssimos casos semelhantes. Inclusive em algumas de suas experiências pode que tenha acontecido, mas pode que não te tenha dado conta de que em uma habitação escura, em profundo amor, de repente sente uma luz em torno de seus dois corpos, e essa luz se expande e enche toda a habitação.

aconteceu muitas vezes que de repente as coisas caem da mesa na habitação sem nenhuma causa visível. E agora os psicólogos dizem que em um ato profundo de sexo se emite eletricidade. Essa eletricidade pode ter muitos efeitos e impactos. Pode que as coisas de repente caiam, movam-se ou se rompam, e inclusive se tomaram fotografias nas que se vê luz. Mas essa luz sempre está concentrada em torno da coluna vertebral.

Assim, às vezes, também em um ato profundo de sexo -e o tantra sabe isto muito bem e trabalhou com isso- pode que tome consciência, se pode olhar por dentro o fio que percorre o centro da coluna vertebral. E o tantra usou o ato sexual para esta realização, mas então o ato sexual tem que ser totalmente diferente, sua qualidade tem que ser diferente. Não é algo que tenha que ser resolvido; não é algo que se faça para desafogar-se; então não é um ato corporal. Então é uma profunda comunhão espiritual. Em realidade, através de dois corpos é um encontro profundo de duas interioridades, de duas subjetividades, que penetram a uma na outra.

Assim é que te sugerirei que prove esta técnica quando estiver em um profundo ato sexual: será mais fácil. te esqueça do sexo. Quando estiver em um abraço profundo, permanece dentro. te esqueça também da outra pessoa; simplesmente entra em ti e visualiza sua coluna vertebral. Será mais fácil, por

157

que então está fluindo mais energia perto da coluna vertebral, e o fio é mais visível porque está em silêncio, porque seu corpo está em repouso. O amor é a relaxação mais profunda, mas convertemos o amor em uma grande tensão. Convertemo-lo em ansiedade, em uma carga.

Na calidez do amor, cheio, depravado, fecha os olhos. Mas normalmente os homens não fecham os olhos. Normalmente, as mulheres sim fecham os olhos. Por isso pinjente que as mulheres têm mais tendência ao corpo, e os homens, não. Em um abraço

profundo no ato do sexo, as mulheres revistam fechar os olhos. Em realidade, não podem amar com os olhos abertos. Com os olhos fechados, sentem mais o corpo de dentro.

Fecha os olhos e sente seu corpo. te relaxe. te concentre na coluna vertebral. E este sutra diz muito simplesmente: *Assim, sei transformado*. E será transformado com isso. Suficiente por hoje.

158

## Capítulo 10

### Autorrealización: A Necessidade Básica

#### Pergunta 1

*É a autorrealización uma necessidade básica do homem?*

Primeiro, trata de compreender o que se entende por autorrealización. A. H. Maslow utilizou este término: «autorrealización». O homem nasce como potencialidade. Não está realmente realizado: é só potencial. O homem nasce como uma possibilidade, não como uma realidade. Pode que chegue a ser algo; pode que obtenha a realização de sua potencialidade ou pode que não a obtenha. Pode que a oportunidade seja usada ou pode que não o seja. E a natureza não te está obrigando a te realizar. É livre. Pode escolher te realizar; pode escolher não fazer nada a respeito. O homem nasce como uma semente. De modo que nenhum homem nasce realizado; tão somente com a possibilidade da realização.

Se fosse assim - e é assim -, então a autorrealización se converteria em uma necessidade básica. Porque a menos que esteja realizado, a menos que te volte o que pode ser ou o que se supõe que vais ser, a não ser que se realize seu destino, a não ser que chegue realmente, a não ser que a semente se converta em uma árvore realizada, sentirá que te falta algo. E todo mundo sente que lhe falta algo. Essa sensação de que falta algo se deve em realidade a isto, a que ainda não está realizado.

Não é realmente que lhe falem riquezas ou posição, prestígio ou poder. Inclusive se conseguir o que requer -riquezas, poder, prestígio, algo-, sentirá esta sensação constante de que falta algo dentro de ti, porque este algo que falta não está relacionado com nada externo. Está relacionado com seu crescimento interno. A menos que te complete, a menos que chegue a uma realização, um florescimento, a menos que alcance uma satisfação interna em que sintas: «Isto é o que estava destinado a ser», sentirá esta sensação de que falta algo. E não pode destruir esta sensação de que falta algo de nenhuma outra maneira.

De modo que a autorrealización indica que uma pessoa chegou a ser o que tinha que chegar a ser. Tinha nascido como uma semente e agora floresceu. alcançou o crescimento completo, um crescimento interno, o fim interno. No momento em que sintas que todas suas potencialidades se realizaram, sentirá o topo da vida, do amor, da existência mesma.

Abraham Maslow, que usou este término, «autorrealización», cunhou também outro término: «experiência cúpula». Quando a gente chega a gente mesmo, alcança uma cúpula: uma cúpula de sorte. Então não há nenhum desejo de nenhuma outra coisa. Está totalmente contente consigo mesmo. Agora não falta nada; não há nenhum desejo, nenhuma exigência, nenhum movimento. Seja o que seja, está totalmente contente consigo mesmo. A autorrealización se volta uma experiência

cúpula, e só uma pessoa autorrealizada pode alcançar experiências cúpulas. Então tudo o que touca, tudo o que faz ou não faz -inclusive simplesmente existir- é uma experiência cúpula para ele; simplesmente ser, é ditoso. Então a sorte não tem que ver com nada externo; é simplesmente um resultado do crescimento interno.

Um buda é uma pessoa autorrealizada. É por isso pelo que representamos a Buda, Mahavira e outros -por isso temos feito estatua, imagens, figuras deles- sentados sobre um lótus completamente florescido. Esse lótus totalmente florescido é a cúpula do florescimento interno. floresceram dentro e se tornaram completamente florescidos. Esse florescimento interno confere um resplendor, uma contínua emissão de sorte que sai deles. Todos os que se aproximam inclusive a sua sombra, todos os que se aproximam deles sentem uma atmosfera de silêncio em torno deles.

Há uma interessante historia sobre a Mahavira. É um mito, mas os mitos são belos e dizem muitas coisas que não se podem dizer de outra maneira. conta-se que quando Mahavira se deslocava, em torno dele, em uma área de uns cinquenta quilômetros à redonda, todas as flores florescia. Inclusive se não era a estação das flores, florescia. Isto é simplesmente uma expressão poética, mas inclusive se a gente não estava autorrealizado, se a gente entrava em contato com a Mahavira, seu florecimiento se voltava contagioso, e a gente sentia também um florescimento interno na gente mesmo. Inclusive se não era a estação apropriada para uma pessoa, inclusive se não estava preparada, refletiria-o, sentiria um eco. Se Mahavira estava perto de alguém, essa pessoa sentia um eco dentro de si, e tinha um vislumbre do que podia ser.

A autorrealización é a necessidade básica. E quando digo básica, quero dizer que se todas suas necessidades ficarem satisfeitas, todas exceto a autorrealización, sentirá-se insatisfeito. De fato, se a autorrealización acontecer e não se satisfaz nada mais, sentirá não obstante uma satisfação profunda, total. É por isso pelo que Buda era um mendigo e, entretanto, um imperador.

Buda veio ao Kashi\* quando se iluminou. O rei do Kashi foi ver o e lhe perguntou: «Não vejo que tenha nada, é só um mendigo, e, entretanto, sinto que eu sou um mendigo comparado contigo. Não tem nada, mas sua maneira de andar, sua maneira de olhar, sua maneira de rir, faz parecer que o mundo inteiro é seu reino. E não tem nada visível; nada! Assim que onde está o segredo de seu poder? Parece um imperador.» Em realidade, nenhum imperador teve nunca esse aspecto: como se o mundo inteiro lhe pertencesse. «Você é o rei, mas onde está seu poder, a fonte?»

Assim Buda disse: «Está em mim. Meu poder, minha fonte de poder, o que sente em torno de mim, está em realidade dentro de mim. Não tenho nada exceto a mim mesmo, mas é suficiente. Estou realizado; já não desejo nada. Tornei-me sem desejos.»

Verdadeiramente, uma pessoa autorrealizada se voltará sem desejos. Recorda isto. Normalmente dizemos que se te voltar sem desejos te conhecerá ti mesmo. O contrário é mais certo: se te conhecer ti mesmo, voltará-te sem desejos. E a ênfase do tantra não recai em não ter desejos, a não ser em autorrealizarse. Então a ausência de desejos lhe segue.

Desejo significa que não está satisfeito por dentro, que te falta algo, assim é que o deseja. Segue e segue, de um desejo a outro, procurando a plenitude. Essa busca não acaba nunca, porque um desejo cria outro desejo. Em realidade, um desejo cria dez desejos. Se for em busca de um estado de dita através dos desejos, nunca o alcançará. Mas se provas outra coisa -métodos de autorrealización, métodos para realizar sua

potencialidade interna, de fazê-la realidade-, então, quanto mais te realize, menos e menos desejos sentirá, porque em realidade só os sente devido a que está vazio

\* Kashi: outro dos nomes da cidade a Índia do Benares. (*N. do T*)

162

por dentro. Quando não está vazio por dentro, os desejos cessam.

O que fazer com respeito à autorrealização? Terá que compreender duas coisas. Uma: autorrealização não significa que se chegar a ser um grande pintor ou um grande músico ou um grande poeta estará autorrealizado. É óbvio, uma parte de ti estará realizada, e inclusive isso proporciona uma grande satisfação.

Se tiver uma potencialidade de ser um bom músico e a realiza e te faz músico, uma parte de ti estará realizada, mas não a totalidade. O resto de humanidade que há dentro de ti permanecerá sem realizar. Estará desequilibrado. Uma parte terá crescido, e o resto se ficou como uma pedra que pendura de seu pescoço.

Observa a um poeta. Quando está em sua disposição poética parece um buda. esquece-se completamente de si mesmo: é como se o homem corrente que há no poeta já não existisse. De modo que quando um poeta está em sua disposição, tem uma cúpula: uma cúpula parcial. E às vezes os poetas têm vislumbres que só são possíveis com mentes iluminadas, como de buda. Um poeta pode falar como um buda. Por exemplo, Kahlil Gibran fala como um buda, mas não é um buda. É um poeta, um grande poeta.

De modo que se vir o Kahlil Gibran através de sua poesia, parece Buda, Cristo ou Krishna. Mas se for e conhece homem Kahlil Gibran, é simplesmente corrente. Fala tão belamente do amor... Inclusive um buda pode que não fale tão belamente. Mas um buda conhece o amor com seu ser total. Kahlil Gibran conhece o amor em seu vôo poético. Quando está em seu vôo poético, tem vislumbres do amor, belos vislumbres. Os expressa com excepcional discernimento. Mas se for ver o Kahlil Gibran autêntico, ao homem, perceberá a dicotomia. O poeta e o homem estão muito distanciados. O poeta parece ser algo que acontece a este homem às vezes, mas este homem não é o poeta.

Por isso os poetas sentem que quando estão criando poesia, outra pessoa está criando; não são eles os que estão criando. Sentem que se tornaram instrumentos de alguma outra energia, alguma outra força. Eles já não estão. Esta sensação se dá porque, em realidade, sua totalidade não está realizada: só uma parte dela o está, um fragmento.

Não há meio doido o céu. Só um de seus dedos há meio doido o céu, e você segue enraizado na terra. Às vezes salta, e por um momento não está na terra; enganaste à gravidade. Mas no momento seguinte está outra vez na terra. Quando um poeta se sente repleto, terá vislumbres, vislumbre parciais. Quando um músico se sente repleto, terá vislumbres parciais.

diz-se do Beethoven que quando estava no estrado era um homem diferente, totalmente diferente. Goethe há dito que quando Beethoven estava no estrado dirigindo a seu grupo; a sua orquestra, parecia um deus. Não podia dizer-se que fora um homem corrente. Não era um homem em modo algum; era sobre-humano. Seu aspecto, a maneira em que levantava as mãos, tudo era sobre-humano. Mas quando descia do estrado era um homem corrente. O homem que havia no estrado parecia estar poseído por alguma outra coisa, como se Beethoven já não estivesse ali e alguma outra força tivesse entrado nele. Fora do estrado era outra vez Beethoven, o homem.

devido a isto, os poetas, os músicos, os grandes artistas, as pessoas criativas estão mais tensas: porque têm dois tipos de ser. O homem corrente não está tão tenso porque



sempre vive em um: vive sobre a terra. Mas os poetas, os músicos, os grandes artistas, saltam; vão além da gravidade. Em determinados momentos não estão sobre esta terra, não formam parte da humanidade. Voltam-se parte do mundo do buda: o território dos budas. Logo voltam aqui outra vez. Têm dois pontos de existência; suas personalidades estão divididas.

Assim é que todo artista criativo, todo grande artista está louco em certa maneira. A tensão é tão

163

grande! O enguiço, a greta entre estes dois tipos de estoque é tão grande..., insalvavelmente grande. Às vezes é só um homem corrente; às vezes se volta como um buda. Entre estes dois pontos está dividido, mas tem vislumbres.

Quando digo autorrealización, não quero dizer que deveria te converter em um grande poeta ou que deveria te converter em um grande músico. Quero dizer que deveria te converter em um homem total. Não digo um grande homem, porque um grande homem sempre é parcial. A grandeza em algo sempre é parcial. Alguém se move mais e mais em uma direção, e em todas as demais dimensões, todas as demais direções, a gente segue sendo o mesmo: alguém se volta desequilibrado.

Quando digo que te volte um homem total, não quero dizer que te converta em um grande homem. Quero dizer que crie um equilíbrio, que esteja centrado, que esteja realizado como homem; não como músico, não como poeta, não como artista, a não ser realizado como homem. O que significa estar realizado como homem? Um grande poeta é um grande poeta devido à grande poesia. Um grande músico é grande devido à grande música. Um grande homem é um grande homem devido a certas coisas que tem feito: pode que seja um grande herói. Um grande homem em qualquer direção é parcial. A grandeza é parcial, fragmentária. É por isso pelo que os grandes homens têm que confrontar mais angústia que os homens correntes.

O que é um homem total? O que quer dizer ser um homem completo, um homem total? Significa, em primeiro lugar, que esteja centrado; não exista sem um centro. Neste momento é algo; no momento seguinte é outra coisa. A gente vem para mim e geralmente eu lhes pergunto: «Onde sente seu centro: no coração, na mente, no umbigo, onde? No centro sexual? Onde? Onde sente seu centro?»

Geralmente dizem: «Às vezes o sinto na cabeça, às vezes no coração, às vezes não o sinto absolutamente.» Assim que lhes digo que fechem os olhos ante mim e o sintam agora mesmo. Na maioria dos casos acontece que dizem: «Agora mesmo, por um momento, sinto que estou centrado na cabeça.» Mas ao momento seguinte não estão aí. Dizem: «Estou no coração.» E ao momento seguinte o centro se escapuliu, está em alguma outra parte, no centro sexual ou em alguma outra parte.

Em realidade, não está centrado; só está centrado momentaneamente. Cada momento tem seu próprio centro, de modo que vai trocando de posição. Quando está funcionando a mente, sente que a mente é o centro. Quando está apaixonado, sente que é o coração. Quando não está fazendo nada em particular, está confuso: não pode averiguar onde está o centro, porque isso só o pode averiguar quando está trabalhando, fazendo algo. Então uma parte específica do corpo se volta o centro. Mas *você* não está centrado. Se não estar fazendo nada, não pode encontrar onde está seu centro de ser.

Um homem total está centrado. À margem do que esteja fazendo, permanece no centro. Se está funcionando sua mente, está pensando; pensar acontece na cabeça, mas ele permanece centrado no umbigo. O centro nunca se perde. Usa a cabeça, mas nunca

se vai à cabeça. Usa o coração, mas nunca se vai ao coração. Todas estas coisas se convertem em instrumentos, e ele permanece centrado.

Em segundo lugar, está equilibrado. É obvio, quando a gente está centrado, a gente está equilibrado. Sua vida é um profundo equilíbrio. Nunca é unilateral, nunca está em nenhum extremo: permanece no meio. Buda chamou a isto o caminho de no meio. Sempre permanece no meio.

Um homem que não esteja centrado se irá sempre ao extremo. Quando comer, comerá muito, comerá excessivamente, ou pode que jejue, mas lhe resulta impossível comer corretamente. Jejuar é fácil, comer excessivamente não é difícil. Pode estar no mundo, comprometido, envolto, ou pode renunciar ao mundo; mas nunca pode estar

164

equilibrado. Nunca pode permanecer no meio, porque se não estar centrado não sabe o que significa o meio.

Uma pessoa que está centrada sempre está no meio em tudo, nunca em nenhum extremo. Buda diz que sua maneira de comer é correta; não é nem comer excessivamente nem jejuar. Sua atividade é atividade correta: nunca muita, nunca muito pouca. Seja o que seja, sempre é equilibrado.

O primeiro. Uma pessoa autorrealizada estará centrada.

O segundo: estará equilibrada.

Terceiro: se acontecerem estas duas coisas -centramiento, equilíbrio-, seguirão muitas outras. Sempre estará em calma. À margem de qual seja a situação, não se perderá a calma. Digo que não importa qual seja a situação: incondicionalmente, a calma não se perderá, porque quem está no centro sempre está em calma. Inclusive se chegar a morte, está em calma. Receberá à morte como se recebe a qualquer outro hóspede. Se chegar o infortúnio, receberá-o. Aconteça o que aconteça, não poderá tirar o de seu centro. Essa calma é também produto de estar centrado.

Para um homem semelhante, nada é corriqueiro, nada é grande; tudo se volta sagrado, belo, divino: tudo! Independentemente do que esteja fazendo, seja o que seja, será de interesse supremo, como se fora de interesse supremo. Nada é corriqueiro. Não dirá: «Isto é corriqueiro, isto é grande.» Em realidade, nada é grande, nem tampouco nada é pequeno e corriqueiro. O contato do homem é significativo. Uma pessoa autorrealizada, uma pessoa equilibrada, centrada, troca-o tudo. O mero contato o volta grande.

Se observar a um buda, verá que caminha e ama caminhar. Se for a Bodhgaya, à paragem em que Buda alcançou a iluminação, à borda do Niranjana -ao lugar no que estava sentado sob a árvore *bodhi*-, verá que marcaram o sítio de suas pegadas. Estava acostumado a meditar durante uma hora, logo passeava um pouco. Em terminologia budista isto se chama *chakraman*. sentava-se sob a árvore *bodhi*, logo passeava. Mas passeava com uma atitude serena, como em meditação.

Alguém perguntou a Buda: «por que faz isto? Às vezes se sinta com os olhos fechados e medita, logo caminha.»

Buda disse: «Sentar-se para estar em silêncio é fácil, assim passeio. Mas levo o mesmo silêncio por dentro. Sinto-me, mas por dentro sou o mesmo: silencioso. Caminho, mas por dentro sou o mesmo: silencioso.»

A qualidade interna é a mesma... Quando se encontra com um imperador e quando se encontra com um mendigo, um buda é o mesmo, tem a mesma qualidade interna. Quando está com um mendigo não é diferente, quando está com um imperador não é diferente; é o mesmo. O mendigo não é um dom ninguém e o imperador não é um alguém. E, na verdade, ao estar com um buda, imperadores se hão sentido como

mendigos e mendigos se hão sentido como imperadores. O contato, o homem, a qualidade permanece a mesma.

Quando Buda estava vivo, todos os dias pela manhã dizia a seus discípulos: «Se tiverem que perguntar algo, perguntem.» A manhã do dia em que se estava morrendo, foi igual. Chamou a seus discípulos e disse: «Se querem perguntar algo agora, podem perguntar. E recordem que esta é a última manhã. antes de que acabe este dia, eu já não estarei.» Era o mesmo. Essa foi sua pergunta diária pela manhã. Era o mesmo! O dia era o último; mas ele era o mesmo. Igual a qualquer outro dia, disse: «Muito bem, se tiverem algo que perguntar, podem perguntar; mas este é o último dia.»

Não houve nenhuma mudança de tom, mas seus discípulos começaram a chorar. esqueceram-se de perguntar.

Buda disse: «por que estão chorando? Se tivessem chorado qualquer outro dia, teria estado bem, mas este é o último dia. Para o entardecer, já não estarei, assim não percam o tempo chorando. Outro dia teria estado bem; poderiam haver

165

perdido o tempo. Não percam o tempo chorando. por que estão chorando? Perguntem, se tiverem algo que perguntar.» Era o mesmo na vida e na morte.

Assim, em terceiro lugar, o homem autorrealizado está em calma. A vida e a morte são o mesmo; a sorte e o infortúnio são o mesmo. Nada o perturba, nada o tira de seu lar, de seu centro. A um homem semelhante não pode acrescentar nada. Não pode lhe tirar nada, não pode lhe acrescentar nada: está satisfeito, realizado. Cada uma de suas respirações é uma respiração satisfeita, silenciosa, ditosa. chegou. alcançou a existência, o ser; floresceu como homem total.

Este não é um florescimento parcial. Buda não é um grande poeta. É obvio, algo que diz é poesia. Não é um poeta absolutamente, mas inclusive quando se move, quando caminha, é poesia. Não é um pintor, mas quando fala, algo que diz se converte em uma pintura. Não é um músico, mas seu ser inteiro é música por excelência.

O homem como totalidade chegou. De modo que agora, algo que esteja fazendo ou não fazendo..., quando está sentado em silêncio, sem fazer nada, inclusive em silêncio sua presença opera, cria; volta-se criativa.

Ao tantra não lhe interessa nenhum florescimento parcial, interessa-lhe você como ser total. Assim há três coisas básicas: deve estar centrado, enraizado, e equilibrado; quer dizer, sempre no meio: é obvio, sem nenhum esforço. Se houver esforço não está equilibrado. E deve estar a gosto, a gosto no universo, em casa na existência, e então seguirão muitas coisas. Esta é uma necessidade básica, porque a menos que esta necessidade se satisfaça, é um homem tão somente de nome. É um homem como possibilidade, não é realmente um homem. Pode serio, tem a potencialidade, mas a potencialidade tem que fazer-se realidade.

## **Pergunta 2**

*Por favor, explica a contemplação, a concentração e a meditação.*

Contemplação significa pensamento dirigido. Todos pensamos; isso não é contemplação. Esse pensamento não está dirigido, é vago, não conduz a nenhuma parte. Em realidade, nosso pensamento não é contemplação, a não ser o que os freudianos chamam associação. Um pensamento conduz a outro sem nenhuma teu guia. O pensamento mesmo leva a outro devido à associação.

Vê um cão cruzando a rua. No momento em que vê o cão, sua mente começa a pensar sobre cães. O cão te levou a este pensamento, e logo a mente tem muitas associações. Quando foi menino, dava-te medo certo cão. Esse cão te vem à mente, e logo a infância te vem à mente. Então já esqueceste aos cães; então, só por associação, começa a fantasiar sobre sua infância. Logo a infância segue sendo conectada com outras coisas, e te move em círculos.

Quando estiver em calma e a gosto, tenta ir para trás desde seus pensamentos ao sítio de onde vêm os pensamentos. Retrocede, retrocede os passos e verá que havia outro pensamento, e que esse conduziu a este. E não estão conectados logicamente, porque qual é a conexão entre um cão na rua e sua infância?

Não há uma conexão lógica; tão somente uma associação em sua mente. Se eu cruzasse a rua, o mesmo cão não me levaria a minha infância, conduziria a outra coisa. Em uma terceira pessoa conduziria a outra coisa de novo diferente. Todo mundo tem cadeias de associações na mente. Com qualquer pessoa, algum sucesso, algum acidente conduzirá à cadeia. Então a mente começa a funcionar como um ordenador. Então uma coisa conduz a outra, a outra conduz a outra, e segue, e está todo o dia fazendo isso.

166

Escreve em uma folha de papel tudo o que te chegue à mente, honestamente. Ficará assombrado do que está acontecendo em sua mente. Não há relação entre dois pensamentos, e segue pensando dessa maneira. Chama a isto pensar? Não é mais que associação de um pensamento com outro, e eles mesmos dirigem..., você é dirigido.

Pensar se volta contemplação quando o pensamento não se move por associação, mas sim é dirigido. Está te ocupando de um problema específico: então descarta todas as associações. Ocupa-te só desse problema, dirige sua mente. A mente tratará de escapar a qualquer desvio, a qualquer rumo lateral, a alguma associação. Você curtas totalmente todas as rotas transversais; só dirige sua mente em um rumo.

Um cientista que trabalha em um problema está em contemplação. Um lógico que trabalha em um problema, um matemático que trabalha em um problema está em contemplação. Um poeta contempla uma flor. Então o mundo inteiro é excluído, e só ficam essa flor e o poeta, e ele se move com a flor. Haverá muitas coisas ao redor que o atrairão, mas ele não permitirá que sua mente se vá a nenhuma parte. A mente se move em uma linha, dirigida. Isto é contemplação.

A ciência se apóia na contemplação. Qualquer pensamento lógico é contemplação: o pensamento é dirigido, guiado. O pensamento corrente é absurdo. A contemplação é lógica, racional.

Logo está a concentração. Concentração é ficar em um ponto. Não é pensar; não é contemplação. É realmente estar em um ponto, não permitindo que a mente se mova absolutamente. No pensamento corrente a mente se move como uma louca. Na contemplação a louca é guiada, dirigida; não se pode escapar a nenhuma parte. Na concentração não se permite à mente que se mova. No pensamento corrente, lhe permite que se vá a qualquer parte; na contemplação, lhe permite ir só a um sítio; na concentração, não lhe permite que se mova, só lhe permite estar em um ponto. Toda a energia, todo o movimento se detém, se fixa em um ponto.

O ioga tem que ver com a concentração, a mente corrente com o pensamento não dirigido, a mente científica com o pensamento dirigido. A mente yóguica tem seu pensamento enfocado, fixo em um ponto; não se permite nenhum movimento.

E logo está a meditação. No pensamento ordinário, à mente lhe permite que se vá a qualquer parte. Na contemplação, lhe permite ir só em uma direção; todas as demais

direções são cortadas totalmente. Na concentração, não lhe permite mover-se nem sequer em uma direção; só lhe permite que se concentre em um ponto.

E na meditação, a mente não é permitida absolutamente. Meditação é no-mente.

São quatro fases: pensamento corrente, contemplação, concentração, meditação.

Meditação significa no-mente: nem sequer a concentração é permitida. Não se permite que exista a mente mesma! Por isso a meditação não pode chegar a ser compreendida pela mente. Até a concentração, a mente tem um âmbito, um meio. A mente pode compreender a concentração, mas a mente não pode compreender a meditação. Em realidade, a mente não é permitida em modo algum. Na concentração, à mente lhe permite estar em um ponto. Na meditação, inclusive esse ponto é arrebatado. No pensamento corrente, todas as direções estão abertas. Na contemplação, só uma direção está aberta. Na concentração, só um ponto está aberto; nenhuma direção. Na meditação, nem sequer esse ponto está aberto: à mente não lhe permite estar.

O pensamento corrente é o estado mental corrente, e a meditação é a possibilidade mais alta. A mais baixa é o pensamento corrente, a associação, e a mais alta, o topo, é a meditação: no-mente.

167

E com a segunda pergunta, inquire-se também:

*A contemplação e a concentração são processos mentais. Como podem os processos mentais ajudar a conseguir um estado de no-mente?*

Pergunta-a é importante. A mente pergunta: como pode a mente mesma ir além da mente? Como pode qualquer processo mental ajudar a conseguir algo que não é da mente? Parece contraditório. Como pode sua mente tentar, fazer um esforço por criar um estado que não é da mente?

Trata de compreender. Quando está a mente, o que há? Um processo de pensamento. Quando há no-mente, o que há? Nenhum processo de pensamento. Se vai diminuindo seu processo de pensamento, se vai dissolvendo seu pensamento, pouco a pouco, lentamente, vai alcançando a no-mente. Mente significa pensar; não memore significa não pensar. E a mente pode ajudar. A mente pode ajudar a suicidarse. Pode-te suicidar; nunca pergunta como um homem que está vivo pode ajudar-se a si mesmo a estar morto. Pode-te ajudar a ti mesmo a estar morto: todo mundo está tratando de ajudar. Pode-te ajudar a ti mesmo a estar morto, e está vivo. A mente pode ajudar a ser no-mente. Como pode ajudar a mente?

Se o processo de pensamento se volta mais e mais denso, então está procedendo de memore a mais memore. Se o processo de pensamento se volta menos denso, é diminuído, é diminuído, está-te ajudando a ti mesmo a chegar a no-mente. Depende de ti. E IA memore pode ser de ajuda, porque em realidade a mente é o que está fazendo com seu consciencia agora mesmo. Se deixar a seu consciencia em paz, sem fazer nada com ela, volta-se meditação.

De modo que há duas possibilidades: pode diminuir sua mente lenta, gradualmente, pouco a pouco. Se diminuir um por cento, então é noventa e nove por cento mente e um por cento no-mente dentro de ti. É como se tivesse tirado alguns móveis de sua habitação: cria-se algo de espaço nela. Logo sacas mais móveis, e se cria mais espaço. Quando tiraste todos os móveis, a habitação inteira se volta espaço.

Em realidade, o espaço não é criado tirando os móveis; o espaço já estava ali. É só que o espaço estava ocupado pelos móveis. Quando retira os móveis, não entra nada de

espaço de fora; o espaço estava aí, ocupado pelos móveis. tiraste os móveis, e o espaço é recuperado, resgatado. No fundo, a mente é espaço ocupado, cheio pelos pensamentos. Se extras alguns pensamentos, cria-se espaço; ou tira o chapéu, ou se resgata. Se segue retirando seus pensamentos, pouco a pouco vai recuperando seu espaço. Este espaço é meditação.

Pode fazer-se lentamente; também de sopetón. Não há necessidade de seguir tirando os móveis durante vistas seguidas, porque há problemas. Quando começa a tirar os móveis, cria-se um por cento de espaço livre, e o noventa e nove por cento de espaço está ocupado. Esse noventa e nove por cento de espaço ocupado não se sentirá bem respeito ao espaço desocupado; tratará de enchê-lo. De modo que a gente vai diminuindo lentamente os pensamentos e, entretanto, criando novos pensamentos.

Pela manhã se sinta a meditar um momento; diminui seu processo de pensamento. Logo vai ao mercado, e ali há de novo um agitação de pensamentos. O espaço é cheio de novo. Ao dia seguinte faz outra vez o mesmo, e continua fazendo-o: jogando-o, e convidando-o de novo a que entre.

Também pode te desfazer de todos os móveis de sopetón. É sua decisão. É difícil, porque acostumaste aos móveis. Pode que se sinta incômodo sem os móveis; não saberá o que

168

fazer com esse espaço. Pode que inclusive te assuste entrar nesse espaço. Nunca entraste em semelhante liberdade.

A mente é um condicionamento. Acostumamos aos pensamentos. observaste alguma vez -se não o observaste, observa-o- que segue repetindo os mesmos pensamentos todos os dias? É como um disco, e além um não muito recente, novo: um velho. Segue repetindo e repetindo as mesmas coisas. por que? Do que te serve? Só serve para uma coisa; é tão somente um velho hábito: parece-te que está fazendo algo.

Está convexo na cama esperando a que chegue o sonho, e se repetem as mesmas coisas todos os dias. por que está fazendo isso? Ajuda de uma maneira. Os velhos hábitos, os condicionamentos, ajudam. Um menino necessita um brinquedo. Se lhe derem o brinquedo, dormirá; então lhe pode tirar o brinquedo. Mas se não ter o brinquedo, o menino não se pode dormir. É um condicionamento. Assim que lhe dão o brinquedo, ativa algo em sua mente. Agora está preparado para dormir.

O mesmo te está acontecendo a ti. Os brinquedos podem ser diferentes. Uma pessoa não se pode dormir a menos que comece a entoar: «Ramo, Ramo, Ramo...» Não se pode dormir! Isto é um brinquedo. Se cantarolar: «Ramo, Ramo, Ramo...», lhe dá o brinquedo; pode dormir.

Tem dificuldades para dormir em uma nova habitação. Se está acostumado a dormir com uma roupa determinada, necessitará essa roupa concreta todos os dias. Os psicólogos dizem que se dormir em pijama e não lhe dão isso, terá dificuldades para dormir. por que? Se nunca dormiste nu e te diz que durma nu, não se sentirá a gosto. por que? Não há relação entre a nudez e dormir, mas para ti sim há uma relação, um velho hábito. Com os velhos hábitos um se sente a gosto, cômodo.

Os padrões de pensamento são também simplesmente hábitos. Sente-se cômodo: os mesmos pensamentos cada dia, a mesma rotina. Parece-te que tudo está bem.

Tem interesses em seus pensamentos; esse é o problema. Seus móveis não são tão somente lixo que há atirar; investiste muitíssimas coisas neles. podem-se atirar todos os móveis imediatamente, pode-se fazer! Há métodos súbitos dos que falaremos. Imediatamente, agora mesmo, pode ser liberado de todo seu mobiliário mental. Mas

então, de repente, estará desocupado, vazio, e não saberá quem é. Não saberá o que fazer, porque pela primeira vez seus velhos hábitos já não estão. Pode que o *shock* seja muito súbito. Pode inclusive que morra, ou pode que te volte louco.

É por isso pelo que os métodos súbitos não se usam. A menos que a gente esteja preparado, os métodos repentinos não se empregam. A gente poderia voltar-se louco de repente, porque pode que sinta falta de todas as amarras. O passado desaparece imediatamente, e quando o passado desaparece imediatamente não pode conceber o futuro, porque o futuro sempre se concebia em função do passado.

Só fica o presente, e nunca estiveste no presente. Estava no passado ou no futuro. De maneira que quando está simplesmente no presente pela primeira vez, parece-te que te tornaste mocho, louco. É por isso pelo que os métodos súbitos não se empregam a menos que esteja trabalhando em uma escola, a menos que esteja trabalhando com um professor em um grupo, a menos que esteja totalmente entregue, a menos que tenha dedicado toda sua vida à meditação.

De maneira que os métodos graduais são bons. Requerem muito tempo, mas pouco a pouco vai acostumando ao espaço. Começa a sentir o espaço e sua beleza, sua sorte, e então seus móveis são retirados pouco a pouco.

De modo que do pensamento corrente está bem voltar-se contemplativo: esse é o método gradual. Da contemplação é bom passar à concentração: esse é o método gradual. E de

169

a concentração é bom dar o salto à meditação. Desta maneira está indo lentamente, sentindo o terreno a cada passo. E quando está realmente enraizado em um passo, só então começa a dar o próximo. Não é um salto, a não ser um crescimento gradual. Assim que estas quatro coisas - o pensamento corrente, a contemplação, a concentração, a meditação- são quatro fases.

### **Pergunta 3**

*É o desenvolvimento do centro do umbigo exclusivamente livre e independente do crescimento dos centros do coração e a cabeça, ou se desenvolve o centro do umbigo simultaneamente ao crescimento do coração e a cabeça? e também, por favor, explica no que se diferenciam o adestramento e as técnicas para o centro do umbigo do adestramento e as técnicas para o desenvolvimento dos centros do coração e a cabeça.*

Terá que compreender algo básico: os centros do coração e a cabeça têm que ser desenvolvidos; o centro do umbigo, não. O centro do umbigo só tem que ser descoberto; não tem que ser desenvolvido. O centro do umbigo já está aí. Tem que desentupi-lo, ou descobri-lo. Já está completamente desenvolvido; não tem que desenvolvê-lo. O centro do coração e o centro da cabeça são desenvolvimentos. Não estão aí esperando a ser descobertos; têm que ser desenvolvidos. A sociedade, a cultura, a educação, o condicionamento ajudam a desenvolvê-los.

Mas nasce com um centro do umbigo. Sem o centro do umbigo não pode existir. Pode existir sem o centro do coração, pode existir sem o centro da cabeça. Não são necessidades; é bom os ter, mas pode existir sem eles. Será muito inconveniente, mas pode existir sem eles. Entretanto, sem o centro do umbigo não pode existir. Não é só uma necessidade; é sua vida.

De maneira que há técnicas para desenvolver o centro do coração: como aumentar o amor, como aumentar a sensibilidade, como fazer uma mente mais sensível. Há métodos e técnicas para voltar-se mais racional, mais lógico. A razão pode ser desenvolvida, a emoção pode ser desenvolvida, mas a existência não pode ser desenvolvida. Já está aí; tem que ser descoberta.

Isto implica muitas coisas. Uma: pode que não te resulte possível ter uma mente, uma faculdade de raciocinar, como Einstein, Mas pode te converter em um buda. Einstein é um centro mental funcionando à perfeição. Ou alguma outra pessoa..., um amante. Um Majnu está funcionando à perfeição em seu centro do coração. Pode que não seja capaz de te converter em um Majnu, mas pode te converter em um buda, porque a qualidade búdica não tem que ser desenvolvida em ti; já está aí. Tem que ver com o centro básico, o centro original: o umbigo. Já está aí. Já é um buda, só que inconsciente.

Não é já um Einstein. Terá que pôr empenho nisso, e mesmo assim não há nenhuma garantia de que chegue a sê-lo. Não há nenhuma garantia porque, em realidade, parece impossível. por que parece impossível? Porque para desenvolver a cabeça do Einstein se necessita o mesmo crescimento, o mesmo âmbito social, o mesmo adestramento que foi dado a ele. Não pode ser repetido porque é irrepitível. Em primeiro lugar terá que encontrar os mesmos pais, porque o adestramento começa no útero. É difícil encontrar os mesmos pais: impossível. Como vais encontrar os mesmos pais, a mesma data de nascimento, o mesmo lar, os mesmos companheiros, os mesmos amigos? Terá que repetir a vida do Einstein exatamente: uma cópia! Se falta embora seja um só ponto, será um homem diferente.

De modo que isso é impossível. Qualquer indivíduo nasce só uma vez neste mundo, porque a mesma situação não pode ser repetida. A mesma situação é um fenômeno inacessível. Significa

170

que deve ser o mesmo mundo no mesmo momento! Não é possível; é impossível. E já está aqui, de maneira que, faça o que faça, seu passado estará nisso. Não te pode voltar um Einstein. A individualidade não pode ser repetida.

Buda não é um indivíduo, Buda é um fenômeno. Nenhum fator individual é significativo; só seu ser é suficiente para ser um buda. O centro já está aí, funcionando; tem que descobri-lo. De modo que as técnicas para o coração são técnicas para desenvolver algo, e as técnicas referentes ao centro do umbigo implicam desentupir, descobrir. Tem que desentupir. Já é um buda; só tem que sabê-lo.

De maneira que há dois tipos de pessoas: budas que sabem que são budas, e budas que não sabem que são budas. Mas todas são budas. Por isso respeita à existência, todos são o mesmo. Só em existência há comunismo; em todo o resto o comunismo é absurdo. Ninguém é igual; a desigualdade é básica em todo o resto. Assim pode parecer um paradoxo se disser que só a religião conduz ao comunismo, mas refiro a *este* comunismo: esta qualidade profunda de existência, de ser.

Nisso é igual a Buda, a Cristo, a Krishna, mas em nada mais são dois indivíduos iguais. A desigualdade é básica no que respeita à vida externa; a igualdade é básica no que respeita à vida interna.

De modo que estes cento e doze métodos não são em realidade para desenvolver o centro do umbigo; são para desentupi-lo, para descobri-lo. É por isso pelo que às vezes um se volta um buda instantaneamente, porque não é questão de criar nada.



Se pode te olhar a ti mesmo, se pode ir ao fundo de ti, tudo o que necessita já está aí. Já é assim, de modo que a única questão é como ser arrojado a esse ponto no que já é um buda. A meditação não te ajuda a ser um buda; só te ajuda a tomar consciência de seu budidad.

#### **Pergunta 4**

*Estão todos os iluminados centrados no umbigo? Por exemplo, Krishnamurti está centrado na cabeça, ou no umbigo? Estava Ramakrishna centrado no coração, ou no umbigo?*

Tudo iluminado está centrado no umbigo, mas a expressão de cada iluminado pode fluir por outros centros. Compreende a distinção claramente. Tudo iluminado está centrado no umbigo.; não existe outra possibilidade. Mas a expressão é outra coisa.

Ramakrishna se expressa do coração. Usa seu coração como veículo de sua mensagem. O que encontrou no umbigo o expressa através do coração. Canta, dança: essa é sua maneira de expressar sua sorte. A sorte se encontra no umbigo; em nenhuma outra parte. Está centrado no umbigo, mas como dizer a outros que está centrado no umbigo? Usa o coração para expressá-lo.

Krishnamurti usa a cabeça para expressar; por isso as expressões de ambos são contraditórias. Se crie na Ramakrishna não pode acreditar no Krishnamurti. Se crie no Krishnamurti não pode acreditar na Ramakrishna, porque a crença sempre se centra na expressão, não na experiência. Ramakrishna lhe parece infantil a um homem que pensa com a razão: «O que são estas tolices: dançar, cantar? O que está fazendo? Buda nunca dançou, e este Ramakrishna está dançando. Resulta infantil.»

À razão o coração sempre parece infantil, mas ao coração a razão lhe parece inútil, superficial. O que diz Krishnamurti é o mesmo. A experiência é quão mesma foi para a Ramakrishna ou Chaitanya ou Olhe. Mas se a pessoa é mental, sua explicação, sua expressão é racional. Se Ramakrishna vá ao Krishnamurti, dirá-lhe: «Venha, vamos dançar. por que perder o tempo? Com a dança se pode expressar mais facilmente, e chega mais dentro.» Krishnamurti dirá: «Dançar? A gente fica

171

hipnotizado com a dança. Não dance. Analisa! Raciocina! Compreende-o, analisa, sei consciente.»

São centros diferentes que se usam para expressar, mas a experiência é a mesma. A gente pode pintar a experiência: alguns professores Zen pintaram sua experiência. Quando se iluminavam, pintavam-na. Não diziam nada, só a pintavam. Os *rishis*, os sábios dos Upanishads criaram belos poemas. Quando se iluminavam, criavam poesia. Chaitanya estava acostumada dançar; Ramakrishna estava acostumada cantar. Buda e Mahavira usaram a cabeça, a razão, para explicar, para dizer o que tinham experiente. Criaram grandes sistemas de pensamento para expressar sua experiência.

Mas a experiência não é nem racional nem emocional: está além de ambas as coisas. houve poucas pessoas, muito poucas, que puderam expressar através de ambos os centros. Pode encontrar muitos Krishnamurtis, pode encontrar muitos Ramakrishnas, mas só às vezes acontece que uma pessoa pode expressar através de ambos os centros.

Então essa pessoa resulta confusa. Então nunca está a gosto com esse homem, porque não pode conceber nenhuma relação entre ambos; parecem contraditórios.

Se disser algo, quando o digo devo fazê-lo através da razão. De maneira que atraio a muitas pessoas que são racionalistas, mentais. Logo um dia vêem que permito que se cante e que se dance, e se sentem incômodos: «O que é isto? Não há relação...» Mas para mim não há contradição. Dançar também é uma forma de falar; e, às vezes, uma forma mais profunda. A razão também é uma forma de falar; e, às vezes, uma forma muito clara. Assim ambos os som forma de expressão.

Se vir a Buda dançando, estará em dificuldades. Se vir a Mahavira tocando a flauta, de pé e nu, não poderá dormir. O que aconteceu a Mahavira? tornou-se louco? Com a Krishna a flauta está bem, mas com a Mahavira é absolutamente inconcebível. Uma flauta em mãos da Mahavira? Inconcebível! Não pode sequer imaginá-lo. Mas a razão não é que haja contradição alguma entre a Mahavira e Krishna, Buda e Chaitanya; deve-se a uma diferença de expressão. Buda atrairá a um tipo determinado de mente -a mente orientada para a cabeça- e Chaitanya e Ramakrishna atrairão justo o oposto: a mente orientada para o coração.

Mas surgem dificuldades. Uma pessoa como eu cria dificuldades: eu atraio a ambos, e então ninguém está a gosto. Quando falo, a pessoa orientada para a cabeça está a gosto, mas quando permito o outro tipo de expressão, a pessoa orientada para a cabeça se sente incômoda. E o mesmo lhe acontece ao outro: quando se usa algum método emocional, a pessoa orientada para o coração se sente a gosto, mas quando debato, quando analiso logicamente algo, então está ausente, não está aí. Diz: «Isto não é para mim.»

Uma senhora veio para ver-me faz só um dia, e disse: «Estive no Monte Abu, mas havia uma dificuldade. O primeiro dia, quando te ouvi foi muito formoso, atraiu-me; senti-me emocionada. Mas logo vi o *kirtan* -cânticos e bailes devocionales- e decidi ir imediatamente; isso não era para mim. Fui à estação de ônibus, mas então havia um problema. Queria te ouvir falar, assim voltei. Não queria me perder o que dizia.» Deve ter estado em dificuldades. Disse-me: «Era tão contraditório...»

Parecia sério porque estes centros são contraditórios, mas esta contradição está em *ti*. Sua cabeça não está a gosto com seu coração; estão em conflito. Por causa de seu conflito interno, parece-te que Ramakrishna e Krishnamurti estão em conflito. Cria uma ponte entre sua cabeça e seu coração, e então saberá que são médios, veículos.

Ramakrishna era absolutamente inculto: nenhum desenvolvimento da razão. Era puro coração. Só um centro se desenvolveu, o coração. Krishnamurti é pura razão. Esteve em mãos de alguns dos mais vigorosos racionalistas: Annie Besant, Leadbeater e os *teósofos*. Eles foram os

172

grandes criadores de sistemas deste século. Em realidade, a teosofia é um dos maiores sistemas jamais criados, absolutamente racional. Krishnamurti foi educado por racionalistas; é pura razão. Inclusive quando fala sobre o coração e o amor, a expressão mesma é racional.

Ramakrishna é diferente. Inclusive se fala sobre a razão, é absurdo. Totapuri foi a ele, e Ramakrishna começou a aprender Vedanta dele. Assim Totapuri disse: «Deixa todas estas tolices devocionales. Deixa completamente a esta Kali, a mãe. A menos que deixe todo isso não te vou ensinar, porque o Vedanta não é devoção, a não ser conhecimento.»

Assim Ramakrishna disse: «Muito bem, mas me permita um momento para que possa ir perguntar-lhe à mãe se posso deixá-lo tudo, toda esta tolice. me permita um momento para que lhe pergunte à mãe.»

Este é um homem orientado para o coração. Inclusive para deixar à mãe terá que perguntar-lhe a ela. «E», disse, «ela é tão amorosa que me permitirá isso, assim não te incomode.»

Totapuri não entendia o que havia dito.

Ramakrishna disse: «Ela é tão amorosa..., nunca me há dito que não; em nenhuma ocasião. Se disser: "Mãe, te vou deixar porque agora estou aprendendo Vedanta e não posso fazer estas tolices emocionais; assim me permita isso por favor, ella" permitirá-o. Dará-me completa liberdade para deixá-lo.»

Cria uma ponte entre sua cabeça e seu coração, e então verá que todos os que se iluminaram dizem o mesmo; só suas linguagens podem diferir.

173

## O Livro dos Segredos 2

### Capítulo 11

#### *Técnicas para Penetrar no Interno*

##### Os Sutras

15 *Fechando as sete aberturas da cabeça com as mãos, um espaço entre os olhos chega a inclui-lo tudo.*

16 *Bem-aventurada, conforme os sentidos são absorvidos no coração, alcança o centro do lótus.*

17 *Desatendendo a mente, manten no meio: há        você que.*

O homem é como se fora um círculo sem centro. Sua vida é superficial; sua vida se dá só na circunferência. Vive fora, nunca vive dentro. *Não* pode, a menos que se encontre um *centro*. *Não* pode viver dentro; em realidade não tem nenhum «dentro». Está sem um centro, só tem o exterior. Por isso seguimos falando sobre o interno, sobre como entrar, como conhecer-se a gente mesmo, *como* penetrar para *dêentro*, mas estas palavras não suportam nenhum significado autêntico. Conhece o significado das palavras, mas não pode sentir o que significam porque nunca está dentro. Nunca estiveste dentro.

Inclusive quando está *sozinho*, em sua mente está em uma multidão. Quando não há ninguém fora, nem sequer então está você dentro. Continua pensando em outros; continua indo para fora. Inclusive quando dorme está sonhando com outros; não está dentro. Só quando dorme muito profundamente, quando não há sonhos, está dentro, mas então te volta inconsciente. Recorda este fato: quando está consciente nunca está dentro, e quando está dentro ao dormir profundamente te volta inconsciente. De maneira que toda sua consciencia consta do exterior. E sempre que falamos de ir dentro, compreendem-se as palavras mas não o significado: porque o significado não o levam as palavras, o *significadou* chega *com* a experiência.

As palavras não têm significado. Quando digo «dentro», você compreende a palavra; mas só a palavra, não o significado. Não sabe o que é dentro, porque nunca estiveste dentro conscientemente. Sua mente está indo para fora constantemente. Não tem nenhuma percepção do que significa o interno ou do que é.

A isso refiro quando digo que é um círculo sem centro: tão somente uma circunferência. O centro está aí, mas só cai nele quando não está consciente. Do contrário, quando está consciente vai para fora, e por causa disto sua vida nunca é intensa; não pode sê-lo. É só morna. Está vivo *como se* estivesse morto, ou ambas as coisas de uma vez. Está vivo mortalmente: vivendo uma vida exânime. Está existindo ao mínimo: não ao ponto máximo, a não ser ao mínimo. Pode dizer: «Existo», isso é *tudo*. Não está morto; isso é o que significa para ti estar vivo.

Mas a vida nunca pode conhecer-se na circunferência; só pode conhecer-se no centro. Na circunferência só é possível a vida morna. Assim, em realidade, vive uma vida muito falsa, e então inclusive a morte se volta falsa: porque quem não viveu realmente não pode morrer realmente. Só a vida autêntica se pode voltar morte autêntica. Então a morte é bela: algo autêntica é bela. Inclusive a vida, se for falsa, está abocada a ser feia. E sua vida é feia, podre. Não acontece nada. Simplesmente segue esperando, confiando em que algo acontecerá em alguma parte, algum dia.

177

Neste mesmo momento só há vazio, e cada momento foi assim no passado: vazio. Está simplesmente esperando o futuro, confiando em que algo acontecerá algum dia, simplesmente esperando. Então se perde cada momento. Não aconteceu no passado, assim tampouco vai acontecer no futuro. Só pode acontecer neste momento, mas então necessitará intensidade, uma intensidade penetrante. Então precisará estar enraizado no centro, então a periferia não bastará. Então terá que encontrar seu momento.

Em realidade; nunca pensamos no que somos; tudo o que pensamos são falsidades. Uma vez vivi com um professor no campus de uma universidade. Um dia chegou muito alterado, assim que lhe perguntei: «O que acontece?»

Ele disse: «Sinto-me com febre.»

Eu estava lendo algo, assim que lhe disse: «Vete a dormir. Agarra esta manta e descansa.»

Sei foi à cama, mas depois de uns poucos minutos disse: «Não, não tenho febre. Em realidade, estou zangado. Alguém me insultou, e sinto muita violência contra ele.»

Assim que lhe disse: «por que disse que tem febre?» .

Ele disse: «Não podia admitir o fato de que estava zangado, mas em realidade estou zangado. Não tenho febre.» tirou-se a manta de cima.

Então lhe disse: «Muito bem, se está zangado, agarra este travesseiro. Golpeia-a e sei violento com ela. Deixa que se libere sua violência. E se o travesseiro não é suficiente, eu estou disponível. Pode me pegar, e deixa que saia essa ira.»

riu, mas a risada era falsa: estava tão somente grafite em seu rosto. Chegou a seu rosto e logo desapareceu, nunca aprofundou. Nunca veio de dentro; era só um sorriso grafite. Mas a risada, inclusive a risada falsa, criou um oco. Disse: «Não, em realidade... não estou zangado. Alguém há dito algo em presença de outros, e me senti muito envergonhado. Em realidade; isto é o que acontece.»

Assim que lhe disse: !«trocaste a asseveração sobre seus próprios sentimentos três vezes em meia hora. Disse que se sentia com febre, logo disse que estava zangado, e agora diz que não está zangado a não ser só envergonhado. Qual é real?» .

Ele disse: «Em realidade, sinto-me envergonhado.» Disse-lhe: «Qual? Quando disse que se sentia com febre, também estava seguro disso. Quando disse que estava zangado, também estava seguro disso. E também está seguro disto. É uma pessoa ou muitas pessoas? Quanto tempo vai durar esta certeza?»

Assim que o homem disse: «Em realidade, não sei o que estou sentindo. Não sei o que é. Estou simplesmente alterado. Não sei se chamá-lo ira ou vergonha ou o que. E este não é o momento de discuti-lo comigo». Disse: «me deixe em paz. Fez filosófica minha situação. Está debatendo o que é real, o que é autêntico, e eu me sinto muito alterado.»

Isto não é só assim com alguma outra pessoa -X, E ou Z-; é-o também contigo. Nunca está seguro, porque a certeza chega de estar centrado. Nem sequer está seguro a respeito de ti mesmo. É impossível estar seguro a respeito de outros quando nunca está seguro a respeito de ti mesmo. Só há vaguedad, nebulosidade; nada é certo.

Havia alguém aqui faz só uns poucos dias, e me disse: «Estou apaixonado por alguém, e quero me casar com ela.» Olhei-lhe profundamente aos olhos durante uns minutos sem dizer nada. inquietou-se e disse: «por que me está olhando? Sinto-me tão sobressaltado.» Segui olhando. Ele disse: «Crie que meu amor é falso?» Não disse nada, só continuei olhando. Ele disse: «por que crie que este matrimônio não vai ser bom?» Disse por sua conta: «Em realidade não o tinha pensado bem, e por isso vim a verte. Em realidade, não sei se estou apaixonado ou não.»

Eu não havia dito uma só palavra. Só lhe estava olhando aos olhos. Mas se inquietou, e o que estava dentro começou a sair, a subir borbulhando.

178

Não está seguro, não pode estar seguro de nada; nem sobre seu amor, nem sobre seu ódio, nem sobre suas amizades. Não há nada do que possa estar seguro porque não tem centro. Sem centro não há certeza. Todas suas sensações de certeza são falsas e momentâneas. Em um momento te parecerá que está seguro, mas ao momento seguinte a certeza se foi, porque a todo momento tem um centro distinto. Não tem um centro permanente, um centro cristalizado. Cada momento é um centro atômico, de maneira que cada momento tem seu próprio eu.

George Gurdjieff estava acostumado a dizer que o homem é uma multidão. A personalidade é um engano, porque não é uma pessoa, a não ser muitas pessoas. De modo que quando uma pessoa fala em ti, é um centro momentâneo. Ao momento seguinte há outro. Com cada momento, com cada situação atômica, sente-se seguro, e nunca cai na conta de que é só um fluxo, uma mudança contínua: muitas ondas sem nenhum centro. Então, ao final notará que a vida foi unicamente um desperdício. Está abocada a sê-lo. Só há um desperdício, só uma vagabundagem: sem propósito, sem significado.

O tantra, o ioga, a religião...; seu interesse básico é como descobrir antes o centro, como ser antes um indivíduo. ocupam-se de como encontrar o centro que persiste em toda situação. Então, à medida que a vida segue trocando no exterior, conforme o fluxo da vida segue e segue, enquanto as ondas vêm e vão, o centro persiste dentro. Então permanece um: enraizado, centrado.

Estes sutras são técnicas para encontrar o centro. O centro já está aí, porque não existe nenhuma possibilidade de ser um círculo sem centro. O círculo só pode existir com um centro, assim que o centro está simplesmente esquecido. Está aí, mas não somos conscientes. Está aí, mas não sabemos como olhá-lo. Não sabemos como enfocar a consciencia nele.

15 Fecha todos os orifícios da cabeça.

Terceira técnica para centrar-se: *Fechaando as sete aberturas da cabeça com as mãos, o espaço entre os olhos chega a inclui-lo tudo.*

Esta é uma das técnicas mais antigas; muito utilizada e, além disso, uma das mais singelas. Fecha todas as aberturas da cabeça: os olhos, os ouvidos, o nariz, a boca. Quando todas as aberturas da cabeça estão fechadas, seu consciencia, que está continuamente fluindo para fora, é detida de repente; não pode ir para fora.

Pode que não o tenha observado, mas inclusive se deixar de respirar um momento, de repente sua mente se parará: porque com a respiração a mente segue adiante. Isso é um condicionamento da mente. Deve compreender o que significa «condicionamento»; só então te resultará fácil compreender este sutra.

Pavlov, um dos mais famosos psicólogos russos, criou este término, «condicionamento»-ou «reflexo condicionado»-, uma palavra comum usada por todo mundo. Qualquer que esteja à corrente da psicologia, embora seja um pouco, conhece a palavra. Dois processos de pensamento -dois processos quaisquer- podem-se chegar a associar tanto que se começar com um, o outro também é ativado.

Este é o famoso exemplo pavloniano. Pavlov trabalhou com um cão. Descobriu que se puser comida para cães ante um cão, começa a produzir saliva. O cão tira a língua e começa a preparar-se para comer. Isto é natural. Quando vê comida, ou inclusive imagina comida, a saliva começa a fluir.

Mas Pavlov condicionou este processo com outro.

Sempre que a saliva começava a fluir e havia comida, fazia outras coisas. Por exemplo, tocava um timbre, e o cão ouvia soar o timbre. Durante quinze dias, sempre que punham a comida, o timbre

179

soava. Então, nos décimo sexto dia não ficou comida ante o cão; só se fez soar o timbre. Mas, mesmo assim, o cão começou a salivar e tirou a língua, como se houvesse comida.

Mas não havia comida; só o timbre soando. Não existe nenhuma associação natural entre o timbre soando e a saliva; a associação natural é com a comida. Mas agora o som contínuo do timbre tinha ficado associado com ela, e inclusive o som do timbre começava o processo.

Segundo Pavlov -e tem razão-, toda nossa vida é um processo condicionado. A mente é um condicionamento. Assim se parar algo no condicionamento, todas as demais costure associadas também se param.

Por exemplo, nunca pensaste sem respirar.

Pensar sempre passou com a respiração. Não é consciente da respiração, mas a respiração está acontecendo continuamente, dia e noite. Todo pensamento, todo processo de pensamento está associado com a respiração. Se deixar de respirar de repente, o pensamento também se deterá. E se os sete buracos -as sete aberturas da cabeça- são fechados, seu consciencia de repente não poderá sair. Permanece dentro, e essa permanência dentro cria um espaço entre seus *olhos*. Esse espaço é conhecido como o terceiro *olho*.

Se todos os orifícios da cabeça estão fechados, não pode ir para fora, porque sempre foste para fora por essas aberturas. Permanece dentro, e com seu consciencia permanecendo dentro se concentra entre estes dois *olhos*, entre estes dois *olhos*

correntes. Permanece dentro entre estes dois *olhos*, enfocada. Esse ponto é conhecido como o terceiro *olho*.

Este espaço *chega a inclui-lo tudo*. Este sutra diz que nesse espaço todo está incluído, toda a existência está incluída. Se pode perceber esse espaço, percebeste-o tudo. Uma vez que pode sentir dentro este espaço entre os dois *olhos*, conheceste a existência, a totalidade dela, porque este espaço interno o inclui tudo. Nada fica fora dele.

Os Upanishads dizem: «Conhecendo o um, alguém o conhece tudo.» Estes dois *olhos* só podem ver o finito. O terceiro *olho* vê o infinito. Estes dois *olhos* só podem ver o material. O terceiro *olho* vê o imaterial, o espiritual. Com estes dois *olhos* nunca pode sentir a energia, nunca pode ver a energia; só pode ver a matéria. Mas com o terceiro *olho*, a energia é vista como tal.

Este fechamento dos orifícios é uma maneira de centrar-se, porque uma vez que o caudal da consciencia não pode fluir para fora, permanece em sua fonte. Essa fonte da consciencia é o terceiro olho. Se está centrado no terceiro *olho*, podem acontecer muitas coisas. A primeira é descobrir que o mundo inteiro está em ti.

Swami Ramateertha estava acostumada dizer: «O Sol se move em mim, as estrelas se movem em mim, a Lua cresce em mim. Todo o universo está em mim.» Quando disse isto pela primeira vez, seus discípulos pensaram que se tornou louco. Como vão estar as estrelas na Ramateertha?

Estava falando do terceiro *olho*, o espaço interno. Quando o espaço interno se ilumina por primeira vez, essa é a sensação. Quando vê que tudo está em ti, converte-te no universo.

O terceiro *olho* não forma parte de seu corpo físico. O espaço entre nossos dois *olhos* não é um espaço confinado no corpo. É o espaço infinito que penetrou em ti. Uma vez que conheça este espaço, nunca voltará a ser a mesma pessoa. No momento em que conhece este espaço interno, conheceste o imortal. Então não há morte.

Quando conhecer este espaço por ver primeira, sua vida será autêntica, intensa, realmente viva pela primeira vez. Agora não é necessária nenhuma certeza, agora não é possível nenhum medo. Agora não te pode matar. Agora não te pode tirar nada. Agora todo o universo te pertence: é o universo. Os que conheceram este espaço interno, gritaram em êxtase: «*Aham Brahmasmi.*! Sou o universo, sou a existência.»

180

O místico sufí Mansoor foi assassinado só por causa desta experiência do terceiro olho. Quando tomou consciencia por primeira vez de seu espaço interno, começou a gritar: «Sou Deus!» Na Índia lhe teriam venerado, porque a Índia conheceu a muitíssimas pessoas que chegaram a conhecer este espaço interno do terceiro olho. Mas em um país maometano era difícil. E a afirmação do Mansoor «Sou Deus -*Ana'l haq!*»- foi considerada como algo antirreligioso, porque o mahometismo não pode conceber que o homem e Deus se possam fazer um. O homem é o homem -o criado- e Deus é o criador, assim que como vai o criado a voltar o criador? De maneira que esta afirmação do Mansoor: «Sou Deus,» não podia ser compreendida; assim, foi assassinado. Mas quando o estavam assassinando, matando, ele ria. Assim que alguém lhe perguntou: «por que te está rendo, Mansoor?»

conta-se que Mansoor disse: «Rio-me porque não me estão matando, e não podem me matar. Estão sendo enganados por este corpo, mas eu não sou este corpo. Sou o criador deste universo, e foi meu dedo o que moveu todo este universo ao princípio.»

Na Índia teria sido compreendido facilmente. Essa linguagem foi conhecida durante séculos e séculos. Soubemos que chega um momento em que se conhece o espaço interno. Então simplesmente se volta louco. E esta percepção é tão certa que inclusive se mata a um Mansoor, ele não trocará sua afirmação: porque, em realidade, não pode matá-lo no que a ele respeita. Agora se converteu na totalidade. Não há nenhuma possibilidade de destruí-lo.

Depois do Mansoor, os sufistas aprenderam que convém guardar silêncio. De modo que na tradição sufí, depois do Mansoor, ensinou-se consistentemente aos discípulos: «Quando chegar ao terceiro olho, permanece em silêncio e não diga nada. Quando acontecer isto, guarda silêncio. Não diga nada, ou formalmente continua dizendo coisas que crie a gente.»

De modo que o mahometismo agora tem duas tradições. Alguém é a corrente, a externa, a esotérica; outra, o verdadeiro mahometismo, é o sufismo: a esotérica. Mas os sufistas permanecem em silêncio, porque desde o Mansoor aprenderam que falar nessa linguagem que chega quando se abre o terceiro olho é meter-se em problemas desnecessariamente: e não ajuda a ninguém.

Este sutra diz:

*Fechando as sete aberturas da cabeça com as mãos, um espaço entre os olhos chega a incluí-lo tudo. Seu espaço interno se converte em todo o espaço.*

## **16 Absorve os sentidos no coração**

*Quarta técnica para centrar-se: Bem-aventurada, conforme os sentidos são absorvidos no coração, alcança o centro do lótus.*

Toda técnica é útil para um certo tipo de mente. A técnica que estivemos tratando, a terceira -fechar as aberturas da cabeça-, pode ser usada por muitas pessoas. É muito singela e não é muito perigosa. Pode usá-la muito facilmente, e não há necessidade de fechar os orifícios com as mãos. O necessário é fechar, assim pode usar plugues para os ouvidos e uma máscara para os olhos. O que importa é fechar os orifícios da cabeça completamente durante alguns momentos: uns poucos momentos ou uns poucos segundos. Prova-o. Não o pratique: só é útil súbitamente. Quando é repentino, é útil. Quando estiver convexo na cama, de repente fecha todos seus orifícios durante uns poucos segundos, e vê o que está acontecendo dentro.

Quando se sentir sufocado, segue; a menos que se volte absolutamente insuportável, porque a respiração estará fechada. Segue, a menos que se volte absolutamente insuportável. E quando for absolutamente insuportável, não poderá seguir

181

fechando os orifícios, assim não é necessário preocupar-se. A força interna abrirá de repente todos os orifícios. Por isso a ti respeita, continua. Quando chegar a asfixia, esse é o momento: porque a asfixia romperá as velhas associações. Se pode continuar durante uns poucos momentos mais, estará bem. Será difícil e árduo, e te parecerá que te vais morrer; mas não tenha medo, porque não pode morrer. Não pode morrer tão somente por fechar os orifícios. Mas quando sentir que agora te vais morrer, esse é o momento.

Se pode persistir nesse momento, de repente tudo será iluminado. Sentirá o espaço interno que segue expandindo-se, e tudo está incluído nele. Então abre seus orifícios.



Segue provando-o uma e outra vez. Sempre que ter tempo, prova-a. Mas não o pratique. Pode praticar parar a respiração durante uns momentos. Mas a prática não será útil; é necessária uma sacudida repentina. Nessa sacudida, o fluxo dentro de seus velhos canais de consciência se para, e algo novo se faz possível.

Muitos praticam isto inclusive hoje em dia; muitas pessoas por todo a Índia. Mas o praticam, e é um método súbito. Se o praticar, não acontecerá nada. Se te jogar desta habitação de repente, seus pensamentos se deterão. Mas se o praticamos diariamente, então não acontecerá nada. Converterá-se em um hábito mecânico. Assim não o pratique. Simplesmente tenta-o sempre que poder. Então, de repente, à larga, tomará consciência de um espaço interno. Esse espaço interno só chega a seu consciência quando está a ponto de morrer. Quando está sentindo: «Já não posso continuar nem um só momento, a morte está perto», esse é o momento idôneo. Persiste! Não tenha medo. A morte não é tão fácil. Ao menos até agora nenhuma só pessoa morreu usando este método.

Há mecanismos de segurança inerentes; é por isso pelo que não pode morrer. antes da morte um se volta inconsciente. Se estiver consciente e sentindo que te vais morrer, não tenha medo. Ainda está consciente, assim não te pode morrer. E se perder o conhecimento, então começará a respirar. Então não pode impedi-lo. Assim pode usar plugues para os ouvidos, etc. As mãos não são necessárias. As mãos só se usavam porque se está perdendo o sentido, as mãos se afrouxarão e o processo vital se reatará por si só.

Pode usar plugues para os ouvidos, uma máscara para os olhos, mas não use plugues para o nariz ou para a boca, porque pode chegar a ser letal. Ao menos o nariz deveria permanecer aberta. Fecha-a com as mãos. Então, quando estiver realmente perdendo o sentido, as mãos se afrouxarão e a respiração entrará. De modo que há um mecanismo de segurança inerente. Este método pode ser utilizado por muitas pessoas.

O quarto método é para os que têm um coração muito desenvolvido, os que são amorosos, de caráter sensível, emocional.

*Bem-aventurada, conforme os sentidos são absorvidos no coração, alcança o centro do lótus.*

Este método só pode ser usado pelas pessoas orientadas ao coração. portanto, primeiro compreende o que é uma pessoa orientada ao coração. Então poderá compreender este método.

Com alguém que está orientado ao coração, tudo leva a coração, tudo. Se lhe amar, seu coração sentirá seu amor, não sua cabeça. Uma pessoa orientada à cabeça, inclusive quando é amada, sente-o cerebralmente, na cabeça. Esse tipo de pessoa pensa nisso, planeja em torno disso. Inclusive seu amor é um esforço deliberado da mente.

Uma pessoa do tipo sensível vive sem raciocínio. É obvio, o coração tem suas próprias razões, mas vive sem raciocínio. Se alguém te perguntar: «por que amas?», se pode responder por que, então é uma pessoa orientada à cabeça. E se disser: «Não sei, simplesmente amo», é uma pessoa orientada ao coração.

Inclusive se disser que alguém é belo e que é por isso pelo que amas, isso é uma razão. Para

uma pessoa orientada ao coração, alguém é belo porque o ama. A pessoa orientada à cabeça ama a alguém porque esse alguém é belo ou bela. A razão é o primeiro, e logo vem o amor. Para a pessoa orientada ao coração, primeiro vem o amor e logo todo o

resto. A pessoa de tipo sensível está centrada no coração, de maneira que tudo o que acontece toca seu coração.

te observe a ti mesmo. Em sua vida estão acontecendo muitas coisas a cada momento. Onde lhe tocam? Está passando e um mendigo cruza a rua. Onde é afetado pelo mendigo? Começa a pensar nas condições econômicas? Começa a pensar em como a lei deveria impedir a mendicidade, ou em como se deveria criar uma sociedade socialista para que não haja mendigos? Este é um homem orientado à cabeça. Este mendigo se converte tão somente em um dado para ele. Seu coração não está afetado, só sua cabeça está afetada. Não vai fazer nada por este mendigo aqui e agora, ino! Fará algo pelo comunismo, fará algo pelo futuro, por alguma utopia. Inclusive pode que dedique toda sua vida, mas não pode fazer nada agora mesmo.

A mente sempre está fazendo no futuro; o coração sempre está aqui e agora. Uma pessoa orientada ao coração fará algo agora por este mendigo. Este mendigo é um indivíduo, não um dado. Mas para um homem orientado à cabeça, este mendigo é só uma figura matemática. Para ele, o problema é como se deveria deter a mendicidade, não que terei que ajudar a este mendigo: isso é irrelevante. Assim te observe a ti mesmo. Em muitas situações, observa como atua. Está envolto com o coração, ou está envolto com a cabeça?

Se advertir que é uma pessoa orientada ao coração, então este método te resultará muito benéfico. Mas tenha muito claro que todo mundo está tratando de enganar-se a si mesmo para acreditar que está orientado ao coração. Todo mundo tenta sentir que é uma pessoa muito amorosa, sensível: porque o amor é uma necessidade tão básica que ninguém se pode sentir a gosto se vir que não tem amor, que não tem um coração amoroso. Assim é que todo mundo segue pensando e acreditando isto, mas a crença não servirá. Observa muito imparcialmente, como se estivesse observando a outra pessoa, e logo decide: porque não há necessidade de que engane a ti mesmo, e não servirá para nada. Inclusive se engana a ti mesmo, não pode enganar à técnica, assim quando fizer esta técnica notará que não está acontecendo nada.

A gente vem para mim, e eu pergunto a que tipo pertencem. Não sabem realmente. Nunca pensaram nisso: em que tipo de pessoa são. Só têm concepções vagas sobre si mesmos, e essas concepções em realidade são só imaginações. Têm certos ideais e auto imagens, e acreditam -ou mas bem, desejam- que são essas imagens. Não o são, e freqüentemente acontece que resultam ser justo o contrário.

Há uma razão para isso. Uma pessoa que insiste em que é uma pessoa orientada ao coração pode que só esteja insistindo porque sente a ausência de coração, e tem medo. Não pode tomar consciência de que não tem coração.

iObserva o mundo! Se todos tiverem razão sobre seu coração, então este mundo não pode ser tão desumano. Este mundo é nossa soma total, assim que algo anda mal em alguma parte. Não há coração. Em realidade, nunca o adestraram para que o houvesse. A mente é adestrada, assim é que aí está. Há escolas, colégios, universidades para adestrar a mente, mas não há nenhum lugar para adestrar o coração. E o adestramento da mente resulta proveitoso, mas o adestramento do coração é perigoso. Se seu coração está adestrado, voltará-te absolutamente inadequado para este mundo, porque o mundo inteiro funciona mediante a razão.

Se seu coração está adestrado, será simplesmente absurdo no contexto da pauta geral. Quando o mundo inteiro vá à direita, você estará indo à esquerda. Sentirá dificuldades em todas

partes. Em realidade, quanto mais civilizado se volta o homem, menos e menos é adestrado o coração. Esquecemo-nos realmente dele: de que existe, ou de que há necessidade de adestrá-lo. É por isso pelo que métodos semelhantes, que podem funcionar muito facilmente, nunca funcionam.

A maioria das religiões se apóiam em técnicas orientadas ao coração: o cristianismo, o mahometismo, o hinduísmo e muitas outras. apóiam-se na pessoa orientada ao coração. quanto mais antiga é uma religião, mais se apóia nas pessoas orientadas ao coração. Em realidade, quando se escreveram os Veda e se estava gerando o hinduísmo, havia gente orientada ao coração. E era realmente difícil encontrar uma pessoa orientada à mente então. Mas agora o contrário é um problema. Não pode orar, porque a oração é uma técnica orientada ao coração. É por isso que inclusive no Ocidente, onde o cristianismo -que é uma religião de oração- prevalece, a oração se tornou difícil. Especialmente, a Igreja católica se orienta à oração.

Não existe nada semelhante à meditação para o cristianismo, mas agora inclusive no Ocidente a gente se está entusiasmando pela meditação. Ninguém vai à igreja -e inclusive se alguém for, é só uma coisa formal, tão somente religião dos domingos- porque a oração orientada ao coração se tornou absolutamente desconhecida para o homem tal como é no Ocidente.

A meditação é mais lhe tendam à mente, a oração é mais lhe tendam ao coração. Ou podemos dizer que a oração é uma técnica de meditação para as pessoas orientadas ao coração.

Esta técnica é também para as pessoas orientadas ao coração:

*Bem-aventurada, conforme os sentidos são absorvidos no coração, alcança o centro do lótus.*

Assim, que o que terá que fazer nesta técnica? *Conforme os sentidos são absorvidos no coração...* Prova! É possível de muitas maneiras. Toca a alguém; se for uma pessoa orientada ao coração, o contato vai imediatamente a seu coração, e pode sentir a qualidade. Se tomadas a mão de uma pessoa orientada à cabeça, a mão estará fria; não simplesmente fria, mas sim a qualidade mesma será fria. Na mão haverá uma falta de vida, uma certa falta de vida. Se a pessoa é orientada ao coração, há uma certa calidez, sua mão se fundirá realmente contigo. Sentirá um certo algo que flui de sua mão a ti, e haverá um encontro, uma comunicação de calidez.

Esta calidez vem do coração. Nunca pode vir da cabeça, porque a cabeça sempre é fria..., gélida, calculadora. O coração é quente, não calculador. A cabeça sempre pensa em como conseguir mais; o coração sempre sente como dar mais. Essa calidez é simplesmente um dar: um dar energia, um dar vibrações internas, um dar vida. Se a pessoa te abraçar realmente, sentirá uma fusão profunda com ela.

Touca! Fecha os olhos; touca algo. Toca a sua amada ou amante, toca a seu filho ou a sua mãe ou a seu amigo, ou touca uma árvore ou uma flor, ou simplesmente toca a terra. Fecha os olhos e sente uma comunicação de seu coração à terra, ou a sua amada. Sente que sua mão é simplesmente seu coração estendido para tocar a terra. Deixa que a sensação do contato se vincule ao coração.

Está escutando música. Não a escute da cabeça. te esqueça da cabeça e sente que não tem cabeça, que não há cabeça absolutamente. É bom ter tua foto sem a cabeça no dormitório. te concentre nela; está sem a cabeça; não permita que entre a cabeça. Enquanto esteja escutando música, faz-o do coração. Sente a música chegando a seu coração; deixa que seu coração vibre com ela. Deixa que seus sentidos se unam ao coração, não à cabeça. isto prova com todos os sentidos, e sente mais e mais que todos os sentidos vão ao coração e se dissolvem nele.

*Bem-aventurada, conforme os sentidos são absorvidos no coração, alcança o centro do lótus.*

184

O coração é o lótus. Os sentidos não são outra coisa que a abertura do lótus, as pétalas do lótus. Primeiro trata de vincular seus sentidos ao coração. Em segundo lugar, pensa sempre que cada sentido vai ao profundo de seu coração e é absorvido nele. Quando estas duas coisas se afiançam, só então começarão seus sentidos a te ajudar. Conduzirão-lhe ao coração, e seu coração se converterá em um lótus.

Este lótus do coração te dará um centro. Uma vez que conhece o centro do coração, é muito fácil baixar ao centro do umbigo, muito fácil. Este sutra nem sequer menciona isto: não é necessário. Se estiver na verdade absorvido no coração totalmente, e a razão deixou que funcionar, irá para baixo. Do coração, a porta se abre para o umbigo. Só da cabeça é difícil ir para o umbigo. Ou se estiver entre os dois, entre o coração e a cabeça, então também é difícil ir ao umbigo. Uma vez que está absorvido no umbigo, de repente foste mais à frente do coração. Tem cansado no centro do umbigo, que é o básico: o original.

É por isso pelo que ajuda a oração. É por isso pelo que Jesus podia dizer: «O amor é Deus.» Não é exatamente correto, mas o amor é a porta. Se estiver profundamente apaixonado; de quem é, não importa de quem... O amor importa; o objeto do amor não importa. Se estiver profundamente apaixonado por alguém, tão apaixonado que não há relação da cabeça, se só o coração está funcionando, então este amor se converterá em oração e sua amada ou seu amante se voltará divino.

Em realidade, o olho do coração não pode ver outra coisa, e é por isso que também acontece com o amor corrente. Se te apaixonar por alguém, esse alguém se volta divino. Pode que não resulte ser muito duradouro, e pode que não resulte ser algo muito profundo, mas nesse momento o amante ou a amada se voltam divinos. cedo ou tarde, a cabeça destruirá todo o assunto, porque a cabeça entrará e tratará de dirigi-lo tudo. Inclusive o amor tem que ser dirigido. E uma vez que a cabeça dirige, tudo é destruído.

Se pode estar apaixonado sem que entre a direção da cabeça, seu amor está exposto a converter-se em oração e seu amado se converterá na porta. Seu amor te centrará no coração; e uma vez que está centrado no coração, cai de maneira automática profundamente no centro do umbigo.

### **17 Não escolha, permanece no meio.**

*Quinta técnica para centrar-se: Desatendendo a mente, manten no meio: até que.*

O sutra é só isto. Como qualquer sutra científico, é curto, mas inclusive estas poucas palavras podem transformar sua vida totalmente. *Desatendendo a mente, manten no meio: até que.*

*Manten no meio...* Buda desenvolveu toda sua técnica de meditação sobre este sutra. Seu caminho se conhece como *majjhim nikai*: o caminho médio. Buda diz: «Permanece sempre no meio: em tudo.»

Um certo Príncipe Shravan tomou a iniciação; Buda o iniciou em *sannyas*. Esse príncipe era um homem incomum, e quando tomou *sannyas*, quando foi iniciado, todo seu reino ficou assombrado. O reino não podia acreditá-lo, a gente não podia acreditar que o príncipe Shravan se fizesse *sannyasin*. Ninguém o havia sequer imaginado nunca,

já que era um homem deste mundo: permitindo-se todos os gostos, permitindo-lhe tudo ao extremo. O vinho e as mulheres constituíam todo seu ambiente.

Então, de repente chegou Buda à cidade, e o príncipe foi ver o para um *darshan*: um encontro espiritual. Caiu aos pés da Buda e disse:

«me inicie. Deixarei este mundo.»

Os que tinham vindo com ele nem sequer se deram conta...; era tão repentino. Assim que o pergun taron

185

a Buda: «O que está passando? Isto é um milagre. Shravan não é esse tipo de homem, e viveu com muito luxo. até agora nem sequer podíamos imaginar que Shravan fora a tomar *sannyas*, assim que o que passou? Fez algo.»

Buda disse: «Não tenho feito nada. A mente pode ir facilmente de um extremo ao outro. Essa é a disposição da mente: ir de um extremo a outro. Assim Shravan não está fazendo nada novo. Era de esperar. Não conhecem a lei da mente é por isso pelo que estão tão assombrados.»

A mente vai de um extremo a outro; essa é a disposição da mente. Assim acontece diariamente: uma pessoa que estava louca pela riqueza renuncia a tudo, volta-se um faquir nu. Pensamos: «iQué milagre!» Mas não é nada: simplesmente a lei ordinária. De uma pessoa que não tenha estado louca pela riqueza não se pode esperar que renuncie, porque só de um extremo pode ir a outro: igual a um pêndulo, de um extremo ao outro.

De maneira que uma pessoa que persiga a riqueza, que persiga locamente a riqueza, voltará-se locamente contra ela, mas a loucura continuará: isso é a mente. Um homem que vive só para o sexo pode que se volte celibatário, pode que se aísle, mas a loucura continuará. Antes vivia só para o sexo, agora só viverá contra o sexo: mas a atitude, a aproximação, segue sendo o mesmo.

Assim que um *brahmachari*, um celibatário, não está realmente mais à frente do sexo; toda sua mente está orientada ao sexo. Está em contra, mas não mais à frente. O caminho do mais à frente sempre está no meio, nunca está no extremo. Assim Buda diz: «Isto era de esperar. Não aconteceu nenhum milagre. Assim é como funciona a mente.»

Shravan se converteu em um mendigo, um *sannyasin*. converteu-se em um *bhikkhu*, um monge, e logo outros discípulos da Buda observaram que se estava indo ao outro extremo. Buda nunca tinha pedido a ninguém que andasse nu, mas Shravan ia nu. Buda não estava a favor da nudez. Disse: «Isso é só outro extremo.»

Há pessoas que vivem para a roupa, como se a roupa fora sua vida, e há outras pessoas que vão sempre nuas: mas ambos acreditam no mesmo. Buda nunca pregou a nudez, mas Shravan ia sempre nu. Era o único discípulo da Buda que estava nu. Começou a torturar-se muito a si mesmo. Buda permitia uma comida ao dia para os *sannyasins*, mas Shravan só tomava uma comida em dias alternos. ficou magro e gasto. Enquanto que todos outros discípulos se sentavam para meditar sob as árvores, à sombra, ele nunca se sentava sob nenhuma árvore. Permanecia sempre ao sol ardente. Era um homem formoso e tinha um corpo muito belo, mas em menos de seis meses ninguém podia reconhecer que fora o mesmo homem. voltou-se feio, escuro, negro, queimado.

Buda foi ver o Shravan uma noite e lhe perguntou: «Shravan, ouvi que quando foi um príncipe, antes da iniciação, estava acostumado a tocar uma *veena*, um sitar, e que foi um grande músico. Assim vim a te fazer uma pergunta. Se as cordas da *veena* estão muito frouxas, o que acontece?»

Shravan disse: «Se as cordas estiverem muito frouxas, não é possível fazer música.»

E então Buda disse: «e se as cordas estão muito apertadas, muito apertadas, o que passa então?»

Shravan disse: «Então tampouco se pode produzir música. As cordas devem estar no meio: nem frouxas nem apertadas, a não ser justo no meio.» Shravan disse: «É fácil tocar a *veena*, mas só um professor pode ajustar estas cordas corretamente, no meio.»

Assim Buda disse: «Isto é o que tenho que te dizer, depois de te observar durante os últimos seis meses: que também na vida só há música quando as cordas não estão nem frouxas nem escuras, a não ser justo no meio. De modo que renunciar é fácil, mas só um professor sabe estar no meio. Assim, Shravan, sei um professor, e deixa que estas cordas da vida estejam justo no meio: em

186

tudo. Não vá a este extremo, não vá a esse. Tudo tem dois extremos, mas você permanece justo no meio.»

Mas a mente é muito descuidada. Por isso diz este sutra: *Desatendendo a mente...* Ouvirá isto, compreenderá-o, mas a mente não tomará nota. A mente seguirá sempre escolhendo extremos.

O extremo lhe resulta fascinante à mente. por que? Porque no meio, a mente morre. Observa um pêndulo: se tiver algum relógio velho, observa o pêndulo. O pêndulo segue movendo-se todo o dia se for aos extremos. Quando vai à esquerda está ganhando impulso para ir à direita. Quando vai para a direita, não pense que está indo para a direita: está ganhando impulso para ir para a esquerda. De modo que os extremos são direita-izquierda, direita-izquierda.

Faz que o pêndulo esteja no meio: então todo o impulso se perde. Então o pêndulo não tem energia, porque a energia vem de um dos extremos. Então esse extremo o lança para o outro, e outra vez, e é um círculo... O pêndulo segue movendo-se. Deixa-o no meio, e então se deterá todo o movimento.

A mente é igual a um pêndulo e todos os dias; se o observar, chegará ou seja o. Decide uma coisa em um extremo, e logo vai ao outro. Está zangado; logo te arrepende. Decide: «Não, isto é suficiente. Nunca voltarei a me zangar.» Mas não vê o extremo.

«Nunca» é um extremo. Como está tão seguro de que alguma vez voltará para te zangar? O que está dizendo? Pensa-o de novo: alguma vez? Logo vete ao passado e recorda quantas vezes decidiste que «nunca voltarei a me zangar». Quando diz: «Nunca voltarei a me zangar», não sabe que estando zangado ganhaste impulso para ir ao outro extremo.

Agora se sente arrependido, sente-se mau. Seu auto imagem está perturbada, sacudida. Não pode dizer que é bom, não pode dizer que é religioso. estiveste zangado, e como vai estar zangado um homem religioso? Como vai estar zangado um homem bom? De modo que te arrepende para recuperar de novo sua bondade. Ao menos ante ti mesmo te pode sentir a gosto: arrependeste-te e decidiste que não voltará a haver mais ira. A imagem sacudida voltou para velho statu quo. Agora se sente a gosto, foste-te ao outro extremo.

Mas a mente que diz: «nunca voltarei a me zangar», voltará a zangar-se. E quando estiver zangado de novo, esquecerá completamente seu arrependimento, sua decisão: tudo. depois da ira, chegará outra vez a decisão e chegará o arrependimento, e nunca advertirá o engano de todo isso. Isto sempre foi assim.

A mente vai da ira ao arrependimento, do arrependimento à ira. Permanece no meio. Não te zangue e não te arrependa. Se tiver estado zangado, então, por favor, ao menos faz isto: não te arrependa. Não vá ao outro extremo. Permanece no meio. Dava: «estive zangado e sou uma pessoa má, uma pessoa violenta. estive zangado. Assim é como sou.» Mas não te arrependa; não vá ao outro extremo. Permanece no meio. Se pode permanecer, não ganhará o impulso, a energia para te zangar de novo.

Assim que este sutra diz: *Desatendendo a mente, manten no meio: até que*. E o que quer dizer *até que*? Até que explore! Manten no meio até que a mente mora. Manten no meio até que não haja mente. Assim *Desatendendo a mente, manten no meio: até que* não haja mente. Se a mente estiver nos extremos, então o meio será no-mente.

Mas isto é o mais difícil do mundo de fazer.

Parece fácil, parece simples; pode que pareça que pode fazê-la. E se sentirá bem se pensar que não há necessidade de nenhum arrependimento. Prova-o, e saberá que se tiver estado zangado, a mente insistirá em que te arrependa.

Os maridos e as mulheres seguem brigando, e durante séculos e séculos houve conselheiros,

187

assessores, grandes homens que estiveram ensinando a viver e a amar: mas seguem brigando. Freud, por primeira vez, deu-se conta do fenômeno de que quando está cheio de amor -o que chamam amor- está também cheio de ódio. Pela manhã é amor, pela tarde é ódio, e o pêndulo segue movendo-se. Todo marido, toda esposa sabe, mas Freud tem uma percepção muito estranha. Freud diz que se um casal tiver deixado de lutar, tenha claro que o amor morreu.

Esse amor que existia com o ódio e a luta, não pode permanecer, assim se vir um casal que nunca briga, não pense que é o casal ideal. Significa que não são casal absolutamente. Estão vivendo paralelamente, mas não juntos. São linhas paralelas que não se juntam em nenhuma parte, nem sequer para brigar. Ambos estão vivendo sozinhos: paralelamente.

A mente tem que ir-se ao oposto, assim agora a psicologia oferece melhor conselho. O conselho é melhor, mais profundo, mais penetrante. Diz que se realmente quer amar -com a mente-, então não tenha medo de brigar. Em realidade, deve brigar autenticamente para poder ir ao outro extremo do amor autêntico. Assim quando estiver brigando com sua esposa, não o evite; do contrário, também o amor será evitado. Quando chegar o momento de lutar, luta até o final. Então, ao chegar a noite poderá amar: a mente terá ganho impulso. O amor corrente não pode existir sem a luta, porque há um movimento da mente. Só um amor que não seja da mente pode existir sem luta, mas então é algo inteiramente diferente.

Um Buda amando...; isso é algo inteiramente diferente. Mas se Buda chegar a te amar, não se sentirá bem, porque não haverá tacha nisso. Será simplesmente doce e doce e doce: e aborrecido, porque a faísca sai da briga. Um Buda não pode zangar-se, só pode amar. Não sentirá seu amor porque só pode sentir os opostos, só pode senti-lo por contraste.

Quando Buda voltou para sua cidade natal depois de doze anos, sua esposa não quis ir receber o. Toda a cidade se reuniu para recebê-lo, exceto sua esposa. Buda riu, e disse a seu discípulo principal, Ananda: «Yasryodhara não veio. Conheço-a bem. Isso significa que ainda me ama. É orgulhosa, e se sente doída. Eu estava pensando que doze

anos é muito tempo e que ela poderia não estar apaixonada já, mas parece que ainda está apaixonada: ainda está zangada. Não veio a me receber. Terei que ir a sua casa.»

Assim é que Buda foi. Ananda estava com ele; era uma condição com a Ananda. Quando Ananda tomou a iniciação, pô- uma condição a Buda, e este aceitou: que sempre permaneceria com ele. Era um sobressaio-hermano maior, assim Buda teve que acessar.

Ananda lhe seguiu à casa, ao palácio, assim Buda disse: «Ao menos para isto manten atrás e não venha comigo, porque ela estará furiosa. Estou voltando depois de doze anos, e me parti sem nem sequer dizer-lhe a ela. Ainda está zangada, assim não venha comigo; do contrário pensará que nem sequer a permiti dizer nada.

Deve estar querendo dizer muitas coisas, assim deixa-a estar zangada, não venha comigo.»

Buda entrou. É obvio, Yashodhara estava como um vulcão. Entrou em erupção, explorou. Começou a gritar já chorar e a dizer coisas. Buda permaneceu ali, esperou ali, e pouco a pouco ela foi acalmando-se e se deu conta de que Buda não havia dito nenhuma só palavra.

enxugou-se os olhos e olhou a Buda, e este disse: «vim a te dizer que alcancei algo, soube algo. Tenho cansado na conta de algo. Se te serenar te posso dar a mensagem, a verdade a que despertei. esperei tanto para que pudesse ter uma catarse. Doze anos é muito tempo. Deve ter acumulado muitas feridas, e sua ira é compreensível; esperava-a. Isso mostra que ainda está apaixonada por mim. Mas há um amor além deste amor, e só por esse amor vim a te dizer algo.»

188

Mas Yashodhara não podia sentir esse amor. É difícil senti-lo porque é muito silencioso. É tão silencioso que parece ausente. Quando a mente cessa, acontece um amor diferente. Mas esse amor não tem um oposto. Em realidade, quando a mente cessa, nada do que acontece tem um oposto. Quando está a mente, sempre há um pólo oposto, e a mente se move como um pêndulo.

Este sutra é prodigioso e pode produzir milagres: *Desatendendo a mente, manten no meio: até que.*

Assim prova-o. E este sutra é para sua vida inteira. Não pode praticá-lo às vezes; tem que ser consciente continuamente. Fazendo, andando, comendo, em sua relação, em todas partes: permanece no meio. Prova ao menos, e sentirá que se desenvolve uma certa calma, que chega a ti uma tranqüilidade, que cresce em ti um centro silencioso.

Inclusive se não conseguir estar exatamente no meio, trata de estar no meio. Pouco a pouco chegará a sentir o que significa o meio. Independentemente do que esteja passando -ódio ou amor, ira ou arrependimento-, recorda sempre os pólos opostos e permanece entremedias. E cedo ou tarde tropeçará com o ponto médio exato.

Uma vez que o conhece, não pode voltar a esquecê-lo, porque esse ponto médio está além da mente. Esse ponto médio é o significado inteiro da espiritualidade.

189

## Capítulo 12

### além da Mente, Até a Fonte

#### Perguntas



*Por favor, explica as funções do centro do umbigo, o centro do terceiro olho e a medula espinhal.*

*O ascetismo da Buda parece o oposto da vida mundana e não o caminho médio. Por favor, explica-o.*

*Quais são alguns meios práticos para desenvolver o centro do coração?*

*Deveria um amar no caminho médio, ou ser intenso tanto no pólo do amor como no do ódio?*

Há muitas perguntas. Primeira:

*Ontem de noite disse que no começo da iluminação, o espaço entre os dois olhos, o terceiro olho, chega a inclui-lo tudo. O outro dia disse que todos os iluminados estão centrados no umbigo, e outro dia explicou o cordão de prata do centro da coluna vertebral. Assim, conhecemos três coisas básicas como raízes do homem. Por favor, explica a significação relativa e as funções relativas destas três coisas: o centro do umbigo, o terceiro olho e o cordão de prata.*

Quão básico terá que compreender sobre estes centros é isto: sempre que está centrado dentro, assim que está centrado, à margem de qual seja o centro, cai ao umbigo. Se está centrado no coração, o coração é irrelevante: estar centrado é fundamental.

Ou se está centrado no terceiro olho, o terceiro olho não é básico; o ponto básico é que seu consciencia está centrada. De modo que seja qual seja o ponto em que te centre, uma vez que esteja centrado -em qualquer parte-, baixará ao umbigo.

O centro existencial básico é o umbigo, mas seu centro funcional pode estar em qualquer parte. Desde esse centro baixará automaticamente. Não há necessidade de pensar nisso. E este não é só o caso do centro do coração ou o centro do terceiro olho. Se estiver realmente centrado na razão, na cabeça, também cairá ao centro do umbigo.

A questão é centrar-se, mas é muito difícil estar centrado na razão, na cabeça. apresentam-se problemas. O centro do coração está apoiado no amor, a fé, entrega-a. A cabeça está apoiada na dúvida e a negação.

Em realidade, ser totalmente negativo é impossível; estar totalmente em dúvida é impossível. Mas às vezes aconteceu, porque o impossível também acontece. Às vezes, se sua dúvida alcançar uma intensidade tal que não fica nada que acreditar, nem sequer se crie à mente que dúvida, se a dúvida se voltar contra si mesmo e todo se volta dúvida; então cairá ao centro do umbigo imediatamente. Mas, esse é um fenômeno muito excepcional.

A confiança é mais fácil. Pode confiar totalmente com mais facilidade do que pode duvidar totalmente. Pode dizer sim totalmente com mais facilidade do que pode dizer não. De maneira que, inclusive se está centrado na cabeça, o que é básico é *estar centrado*: cairá a suas raízes existenciais. Assim estate centrado em qualquer parte. A coluna servirá, o coração servirá, a cabeça servirá. Ou pode encontrar também outros centros no corpo.

Os budistas falam de nove *chakras*: nove centros dinâmicos no corpo. Os hindus falam de sete *chakras*: sete centros dinâmicos no corpo. Os tibetanos falam de treze centros em

o corpo. Você também pode encontrar o teu próprio; não há necessidade de estudar esses.

Qualquer ponto do corpo pode converter-se em um ponto para centrar-se. Por exemplo, o tantra usa o centro do sexo para centrar-se. O tantra funciona levando seu consciencia a ele totalmente. O centro sexual servirá.

Os taoístas usaram o dedo gordo do pé como centro. Baixa seu consciencia ao dedo gordo do pé; permanece ali, te esqueça de todo o corpo. Deixa que toda seu consciencia vá ao dedo gordo do pé. Isso servirá, porque, *em* realidade, no que te centre é irrelevante. Está-te centrando: isso é o básico. A coisa acontece devido a que te centra, não a causa do centro: recorda isto. O centro não é importante; *centrar-se* é importante.

Assim não sinta saudades, porque em tantos métodos, em cento e doze métodos, utilizarão-se muitos centros. Não te ate pensando que centro é mais importante ou qual é real; qualquer centro servirá. Pode escolher segundo suas próprias inclinações.

Se sua mente for muito sexual, é bom escolher o centro sexual. Usa-o, porque seu consciencia está fluindo naturalmente para ele: então é melhor escolhê-lo. Mas se tornou difícil escolher o centro sexual. É um dos centros mais naturais; seu consciencia está atraída para ele biologicamente. por que não usar esta força biológica para a transformação interna? Converte-o no ponto no que te centra.

Mas o condicionamento social, os ensinamentos sexualmente repressivos, os moralizadores... causaram um dano profundo. Está separado de seu centro sexual. Em realidade, nossa imagem de nosso eu real exclui o centro sexual. Imagina seu corpo: passará por cima os órgãos sexuais; é por isso pelo que a muita gente parece que seus órgãos sexuais são algo diferente a eles, não formam parte deles. Por isso há tanta ocultação, tanto voltar-se inconsciente.

Se chegasse alguém do espaço, de algum outro planeta, e te visse, não poderia conceber que não tenha nenhum centro sexual. Se te ouvisse falar, não poderia compreender que exista algo como o sexo. Se entrasse em sua sociedade, no mundo formal, não saberia que algo como o sexo está acontecendo.

criamos uma divisão. Há uma barreira, e cortamos o centro sexual de nós mesmos. Em realidade, devido ao sexo dividimos o corpo em dois. A parte de acima significa «superior» em nossas mentes, e a parte de abaixo significa «inferior»: é condenada. De maneira que «inferior» não é só informação sobre a localização da metade de abaixo, mas também uma avaliação. Você mesmo não pensa que a parte de abaixo do corpo é você.

Se alguém te perguntar: «Onde está em seu corpo?», assinalará a cabeça, porque é o mais alto. Por isso os brâmanes na Índia dizem: «Nós somos a cabeça, e os sudras, os intocáveis, são os pés». Os pés são mais baixos que a cabeça. Em realidade, é a cabeça, e os pés e as demais parte só lhe pertencem, não são você. Para fazer esta divisão temos feito roupas em duas partes: uma roupa para a parte alta do corpo, e outra para a parte baixa. Isto é só para dividir o corpo em dois. Há uma divisão sutil.

A parte baixa do corpo não forma parte de ti. Pendura de ti: isso é outra coisa. É por isso pelo que é difícil usar o centro sexual para centrar-se. Mas se pode usá-lo, é o melhor, porque biologicamente sua energia está fluindo para esse centro. te concentre nele. Sempre que sentir qualquer desejo sexual, fecha os olhos e sente sua energia fluindo para o centro sexual.

Faz-o uma meditação: sinta-se a ti mesmo centrado no centro sexual. Então, de repente advertirá uma mudança na qualidade da energia. A sexualidade desaparecerá, e

o centro sexual se voltará iluminado, cheio de energia, dinâmico. Sentirá a vida em seu ponto máximo neste centro. E se está centrado, a verdade é que o sexo será esquecido completamente nesse momento. Do centro sexual sentirá a energia fluindo por tudo

194

o corpo, inclusive transcendendo o corpo e entrando no cosmos. Se estiver totalmente centrado no centro sexual, de repente será arrojado a sua raiz básica, ao umbigo.

O tantra usou o centro sexual, e eu penso que o tantra foi um dos enfoques mais cientistas para a transformação humana, porque usar o sexo é muito cientista. Quando a mente está já fluindo para ele, por que não usar este fluxo natural como veículo?

Essa é a diferença básica entre o tantra e os supostos ensinamentos moralistas. Os professores moralistas nunca podem usar o centro sexual para a transformação: têm medo. E a alguém que tenha medo à energia sexual resultará realmente difícil transformar-se a si mesmo ou a si mesmo, porque está lutando contra a corrente, fluindo innescessariamente contra o rio.

É fácil fluir com o rio, simplesmente flutuar. E se pode flutuar sem nenhum conflito, pode usar este centro para te centrar.

Qualquer centro servirá. Pode criar seus próprios centros... Não há necessidade de ser tradicional. Todos os centros são utensílios: utensílios para centrar-se. Quando estiver centrado baixará a seu umbigo automaticamente. Uma consciência centrada volta para a fonte original.

Segunda pergunta:

*Buda estimulou a um grande número de pessoas para que se convertessem em sannyasins: sannyasins que mendigavam para comer e viviam longe da sociedade, os negócios e a política. O próprio Buda viveu uma vida ascética. Esta vida monástica parece estar no outro extremo da vida mundana. Isto não parece ser o caminho médio. Pode explicá-lo?*

Será difícil de compreender, porque não é consciente de qual é o outro pólo da vida mundana. O outro pólo da vida é sempre a morte.

houve professores que disseram que o suicídio é o único caminho. E não só no passado; inclusive agora, no presente, há pensadores que dizem que a vida é absurda. Se a vida como tal não tem sentido, então a morte se volta significativa. A vida e a morte são pólos opostos, de modo que o oposto da vida é a morte. Trata de compreendê-lo. E te será útil para descobrir o caminho para ti mesmo.

Se a morte for o pólo oposto da vida, então a mente pode ir à morte muito facilmente; e assim acontece. Quando alguém se suicida, observaste que a pessoa que o faz estava muito apegada à vida? Só os que estão muito apegados à vida podem suicidarse.

Por exemplo, está muito apegado a seu marido ou a sua esposa e pensa que não pode viver sem ele ou sem ela. Então o marido ou a esposa morre, e você lhe suicidas. A mente se foi ao outro extremo porque estava muito apegada à vida. Quando a vida é lhe frustrar, a mente pode ir ao outro pólo.

Os suicídios são de dois tipos: o suicídio integral e o suicídio gradual. Pode cometer um suicídio gradual te retraindo da vida, te isolando, soltando as amarras da vida pouco a pouco, morrendo lentamente, gradualmente.

Em tempos da Buda havia escolas que pregavam o suicídio. Estes eram os verdadeiros opostos à vida, à vida mundana. Havia escolas que ensinavam que suicidar-se era a única saída deste desatino que chamamos vida, a única saída deste sofrimento. «Se estiver vivo terá que sofrer», diziam, «e não há maneira de transcender o sofrimento enquanto está vivo. Assim suicídate, te destrua a ti mesmo.» Certamente parece um ponto de vista muito extremista, mas tenta compreendê-lo com profundidade. Suporta certo significado.

Sigmund Freud, depois de quarenta anos de trabalho constante com a mente humana, uma das investigações mais largas que pode levar a

195

cabo um indivíduo, chegou à conclusão de que o homem tal como é não pode ser feliz. A maneira mesma em que funciona a mente cria desdita, de maneira que, como muito, a eleição pode ser entre menos ou mais desdita. Nenhuma desdita não pode ser a eleição. Se ajustar sua mente será menos desventurado, isso é tudo. Parece uma situação muito se desesperada.

Os existencialistas -Sartre, Camus e outros dizem que a vida nunca pode ser ditosa. A natureza mesma da vida é temor, angústia, seu frimimento, de modo que o mais que alguém pode hácer é confrontá-la com valentia, sem nenhuma esperança.

Só pode confrontá-la com valentia, e isso é tudo: sem nenhuma esperança. A situação em si é se desesperada. Camus pergunta: «Pois se esta é a situação, por que não suicidar-se? Se não haver maneira de transcender a vida, por que não deixar esta vida?»

Um dos personagens do Dostoievski em uma das melhores cria novelas da história, *Os irmãos Karamazov*, diz: «Estou tratando de descobrir onde está seu Deus para lhe devolver a entrada: o ingresso de entrada à vida. Não quero estar aqui. E se houver um Deus, deve ser muito violento e cruel», diz o personagem, «porque me arrojou à vida sem me perguntar. Nunca foi minha eleição. por que estou vivo sem havê-lo eleito?»

Havia muitas escolas em tempos da Buda. A época da Buda foi um dos períodos mais dinâmicos intelectualmente da história humana. Por exemplo, estava Ajit Keshkambal. Pode que não tenha ouvido seu nome, porque é difícil criar uma escola de adeptos em torno dos que pregam o suicídio. De modo que não existe nenhuma seita em torno de Ajit Keshkambal, mas durante cinco anos disse continuamente que o suicídio é o único caminho.

Conta-se que alguém perguntou ao Ajit: «Então, por que não te há suicidado ainda?»

Ele disse: «Só para pregar tenho que suportar a vida. Tenho uma mensagem que dar ao mundo. Se me suicido, quem pregará? Quem ensinará esta mensagem? Tão somente para dar esta mensagem estou aqui. De outra forma, a vida não merece a pena ser vivida.» É o extremo oposto da vida, desta suposta vida que vivemos.

o da Buda era o caminho médio. Buda disse: nem a morte nem a vida. Isso é o que *sannyas* significa: nem apego nem repulsa à vida, a não ser só estar no meio. De modo que Buda diz que *sannyas* é estar justo no meio. *Sannyas* não é negação da vida. Mas bem, *sannyas* é a negação da vida e a morte. Quando não se preocupam nem a vida nem a morte, então te faz *sannyasin*.

Se pode ver os pólos opostos da vida e a morte, então a iniciação a *sannyas* da Buda é simplesmente uma iniciação ao caminho médio. Assim que um *sannyasin* não está realmente contra a vida. Se o estiver, não é um *sannyasin*. Então, em realidade é um

neurótico; foi-se ao outro extremo. Um sannyasin tem uma consciencia muito equilibrada: equilibrada justo no meio.

«Se a vida for desdita», diz a mente, «então vete ao outro extremo.» Mas para os budistas a vida é desdita porque está no extremo. Essa é a idéia budista: a vida é uma desdita porque está em um extremo, e a morte também será uma desdita porque é outro extremo. A sorte está justo no meio, a sorte é equilíbrio.

Um sannyasin é um ser equilibrado -nem inclinado à direita nem à esquerda, nem esquerdista nem direitista: justo no meio-, silencioso, inalterado, sem escolher isto nem aquilo, sem escolher, permanecendo no centro.

Assim não escolha a morte. A *eleição* é desdita. Se escolher a morte, terá eleito a desdita; se escolher a vida, terá eleito a desdita, porque a vida e a morte são dois extremos. E recorda: são dois extremos de uma coisa. Não são realmente dois, a não ser só uma coisa que tem dois pólos: a vida e a morte.

Se escolher um, terá que ir contra o outro pólo. Isso cria desdita, porque a morte está implícita

196

na vida. Não pode escolher a vida sem escolher a morte. Como vais poder? No momento em que escolhe a vida, escolheste a morte. Isso cria desdita, porque, como resultado de ter eleito a vida, a morte estará aí. escolheste a felicidade; simultaneamente, sem sabê-lo, escolheste a infelicidade, porque forma parte dela.

Se tiver eleito o amor, escolheste o ódio.

A gente está intrínseco no outro, está oculto ali. E quem escolhe o amor sofrerá, porque odiará: e quando chegar a odiar sofrerá.

Não escolha, permanece no meio. No meio está a verdade. Em um cabo está a morte, no outro cabo está a vida. Mas esta energia que se move entre as duas, no meio, é a verdade. Não escolha, porque eleição significa eleição de uma coisa contra outra. Estar no meio significa não escolher. Então deixará todo o assunto. E quando não escolheste, não te pode fazer desventurado. O homem se faz desventurado mediante a eleição. Não escolha. Simplesmente sei! É árduo, parece impossível: mas tenta-o. Sempre que ter dois opostos, tenta estar no meio. Com o tempo conhecerá a intuição, a sensação, e uma vez que conhece a sensação de como estar no meio -e é algo muito sutil, o mais sutil que há na vida-, uma vez que tem a sensação, nada te pode incomodar, nada te pode fazer sofrer. Então existe sem sofrimento.

Isso é o que *sannyas* significa: existir sem sofrimento. Mas para isso tem que existir sem eleição, assim mantem no meio. E Buda tentou pela primeira vez, muito conscientemente, criar um caminho para estar sempre no meio.

Terceira pergunta:

*nos esclareça alguns pontos práticos para abrir e desenvolver o centro do coração.*

O primeiro ponto: trata de estar sem cabeça. te visualize a ti mesmo sem cabeça; te mova sem cabeça. Sonha absurdo, mas é um dos exercícios mais importantes. Prova-o, e então saberá. Caminha, e sente como se não tivesse cabeça. Ao princípio será só «como se». Será muito estranho.

Quando te chegar a sensação de que não tem cabeça, será muito estranho e estranho. Mas com o tempo te assentará no coração.

Há uma lei... Pode que tenha visto que alguém que está cego tem ouvidos mais agudos, ouvidos mais musicais. Os cegos são mais musicais; sua sensibilidade para a música é mais profunda. por que? A energia que normalmente passa pelos olhos não pode passar por eles, assim escolhe um curso diferente. Passa pelos ouvidos.

Os cegos têm uma sensibilidade mais profunda para o tato. Se um cego te tocar, notará a diferença, porque normalmente exercitamos muito o tato através dos olhos; tocamos-nos mutuamente através dos olhos. Um cego não pode tocar com os olhos, de maneira que a energia passa através de suas mãos. Um cego é mais sensível que alguém que tem olhos. Pode que às vezes não seja assim, mas geralmente é assim. A energia começa a mover-se desde outro centro se um centro não estiver disponível.

Assim prova este exercício de que estou falando -o exercício de não ter cabeça- e de repente notará algo estranho: será como se por primeira vez estivesse no coração: Caminha sem cabeça. Sente-se a meditar, fecha os olhos; e simplesmente sente que não há cabeça. Sente: «Minha cabeça desapareceu.» Ao princípio será só «como se», mas à larga sentirá que a cabeça desapareceu realmente. E quando sentir que sua cabeça desapareceu, seu centro baixará imediatamente ao coração. Estará olhando o mundo através do coração e não através da cabeça.

Quando os ocidentais chegaram ao Japão pela primeira vez, não podiam acreditar que os japoneses levassem séculos acreditando tradicionalmente que pensavam com o umbigo. Se perguntar a um

197

menino japonês -que não esteja educado a ocidental- «Onde está seu pensamento?», destacará-se o umbigo.

passaram séculos e séculos, e Japão esteve vivendo sem a cabeça. É só um conceito. Se te perguntar: «Onde está acontecendo seu pensamento?», assinalará-te a cabeça, mas um japonês se destacará o umbigo, não a cabeça. E esta é uma das razões pelas que a mente japonesa é mais acalmada, tranqüila e serena.

Agora este conceito foi alterado porque Ocidente se estendeu por tudo. Agora já não existe Oriente. Só em alguns indivíduos aqui e ali, que são como ilhas, existe Oriente. Além disso, Oriente desapareceu; agora o mundo inteiro é ocidental.

Prova a estar sem cabeça. Medita de pé ante o espelho do quarto de banho. te olhe profundamente aos olhos e sente que está olhando do coração. Com o tempo, o centro do coração começará a funcionar. E quando o coração funciona, troca toda sua personalidade, toda a estrutura, toda a pauta, porque o coração tem seu próprio modo.

Assim, em primeiro lugar, prova a estar sem cabeça. Em segundo lugar, sei mais amoroso, porque o amor não pode ocorrer através da cabeça. iSé mais amoroso! Por isso, quando alguém está apaixonado, perde a cabeça. A gente diz que se tornou louco. Se não estar louco e apaixonado, então não está realmente apaixonado. Terá que perder a cabeça. Se a cabeça seguir aí, sem ser afetada, funcionando normalmente, então o amor não é possível, porque para o amor necessita que funcione o coração, não a cabeça. É uma função do coração.

Acontece que quando uma pessoa muito racional se apaixonou, volta-se tola. Ela mesma nota a estupidez, a tolice que está fazendo. O que está fazendo? Então divide sua vida em duas partes. Cria uma divisão. O coração se volta um assunto calado, privado. Quando sai de casa, sai do coração. Vive no mundo com a cabeça, e só baixa ao coração quando está amando. Mas é muito difícil, e normalmente nunca acontece.

Estive na Calcuta em casa de um amigo que era juiz no Tribunal Supremo. Sua mulher me disse: «Só tenho um problema que te expor. Pode-me ajudar?»

Assim que lhe disse: Qual é o problema?». Ela disse: «Meu marido é seu amigo. Ama-te e te respeita, assim se você lhe diz algo, pode que seja de ajuda».

De modo que lhe perguntei: «O que terá que dizer? me diga.»

Ela disse: «Ele segue sendo juiz do Tribunal Supremo inclusive na cama. Com ele não tenho amante, nem amigo, nem marido. É juiz do Tribunal Supremo as vinte e quatro horas do dia.»

É difícil, é difícil descer de seu pedestal. converte-se em uma atitude fixa. Se for um homem de negócios, seguirá sendo-o também na cama. É difícil acomodar duas pessoas dentro, e não é fácil trocar sua pauta completamente, imediatamente, no momento que o deseja. É difícil, mas se está apaixonado terá que descer da cabeça.

De maneira que para esta meditação trata de ser mais e mais amoroso. E quando digo que seja mais amoroso, quero dizer que troque a qualidade de sua relação: deixa que esteja apoiada no amor. Não só com sua esposa ou com seu filho ou com seu amigo; te volte mais amoroso para a vida em si. Por isso Mahavira e Sua falaram que a não-violência. Era só para criar uma atitude amorosa para a vida.

Quando Mahavira se move, anda, permanece consciente para não matar sequer uma formiga. por que? Em realidade, a formiga não lhe corresponde. Está descendo da cabeça ao coração. Está criando uma atitude amorosa para a vida em se. quanto mais se apoiem suas relações no amor - todas as relações -, mais funcionará seu centro do coração. Começará a funcionar; olhará

198

o mundo através de olhos diferentes, porque o coração tem seu próprio modo de olhar o mundo. A mente não pode olhar dessa maneira: isso é impossível para a mente. A mente só pode analisar! O coração sintetiza; a mente só pode dissecionar, dividir: separa. Só o coração dá unidade.

Quando pode olhar com o coração, o universo inteiro parece uma unidade. Quando o enfoca com a mente, o mundo inteiro se volta atômico. Não há unidade, só átomos e átomos e átomos. O coração oferece uma experiência unitária, une, e a síntese suprema é Deus. Se pode olhar com o coração, o universo inteiro se volta um. Essa unidade é Deus.

Por isso a ciência nunca pode encontrar a Deus. Isso é impossível, porque o método empregado nunca pode chegar à unidade suprema. O método mesmo da ciência é a razão, a análise, a divisão. De maneira que a ciência chega às moléculas, os átomos, os elétrons... Seguirão dividindo, mas nunca podem chegar à unidade orgânica da totalidade. A totalidade é impossível de olhar através da cabeça.

Assim sei mais amoroso. Recorda: independentemente o que esteja fazendo, a qualidade do amor deve estar nisso. Isto tem que ser recordado constantemente. Está andando pela erva: sente que a erva está viva. Cada folha está tão viva como você.

Mahatma Gandhi se alojava com o Rabindranath Tagore no Shanti Niketan. Observa seus aspectos tão diferentes! A não-violência do Gandhi era um assunto mental. Sempre se mostrava razonador em torno disso, racional. Pensava nisso, trabalhava em excesso se nisso, sopesava-o, considerava-o, e logo tirava conclusões; experimentava, e logo tirava conclusões. Se tiver lido sua autobiografia, recordará que intitulou o livro *Experimentos com a verdade*. A palavra mesma «experimentos» é científica, da razão: uma palavra de laboratório.

estava-se alojando com o Rabindranath Tagore, o poeta, e foram dar um passeio juntos pelos jardins. O terreno estava verde, vivo, e Gandhi disse ao Rabindranath: «Sal à grama.»

Rabindranath disse: «Isso é impossível. Não posso caminhar pela grama. Cada folha está tão viva como eu. Não posso pisar em um fenômeno tão vivo.»

E Rabindranath não era absolutamente um pregador da não-violência. Nunca falou da não-violência, mas seu enfoque era através do coração. Sentia a erva.

Gandhi refletiu sobre o que havia dito e logo respondeu: «Tem razão.» Este é um enfoque mental.

Sei amoroso. Inclusive com as coisas, sei amoroso. Se está sentado em uma cadeira, sei amoroso. Sente a cadeira; tenha um sentimento de gratidão. A cadeira te está dando comodidade. Sente o contato, ama-a, tenha um sentimento amoroso. A cadeira mesma não é importante. Se está comendo, come amorosamente.

Os hindus dizem que a comida é divina. Isso significa que quando está comendo, a comida te está dando vida, energia, vitalidade. te mostre agradecido, sei amoroso com ela.

Normalmente comemos a comida muito violentamente, como se estivéssemos matando algo, não como se estivéssemos absorvendo: como se estivéssemos matando. Ou segue arrojando coisas em sua barriga com muita indiferença, sem nenhum sentimento. Toca sua comida amorosamente, com gratidão: é você vida. Toma-a, saboreia-a, desfruta-a. Não te mostre indiferente e não seja violento.

Nossos dentes são muito violentos devido a nossa herança animal. Os animais não têm outras armas; as unhas e os dentes são suas únicas armas de violência. Seus dentes são basicamente uma arma, de maneira que a gente segue matando com os dentes: matam sua comida. Por isso, quanto mais violento seja, mais necessitará comida.

Mas há um limite para a comida, assim a gente segue fumando ou mascarando chiclete. Isso é violência. Desfruta-o porque está matando algo com

199

seus dentes, triturando algo com seus dentes, assim a gente segue mascarando chiclete ou *Isto pão* é uma parte de violência. Faz algo que esteja fazendo, mas faz-a amorosamente. Não seja indiferente. Então seu centro do coração começará a funcionar, e irá ao profundo do coração.

Primeiro: prova a estar sem cabeça. Segundo: prova o amor. Terceiro: sei mais mais estético, sensível à beleza, à música, a tudo o que toca o coração. Se este mundo pode ser mais destro para a música e menos para as matemática, teremos uma humanidade melhor; se podemos adestrar a mente mais para a poesia e menos para a filosofia, teremos uma humanidade melhor. Porque, enquanto está escutando música ou tocando música, a mente não é necessária, sai-te da mente.

Sei mais estético, mais poético, mais sensível.

Pode que não seja um grande músico ou um grande poeta ou um grande pintor, mas pode desfrutar, e pode criar algo por direito próprio. Não há necessidade de ser um Picasso. Pode pintar sua casa você mesmo, pode pintar alguns quadros.

Não é necessário ser um virtuoso, um Alauddin Khan. Pode tocar algo em sua casa; pode tocar a flauta, não importa o *amateur* que seja. Mas faz algo que tenha que ver com o coração. Canta, dança, faz algo que tenha que ver com o coração. Sei mais sensível ao mundo do coração: e não se necessita muito para ser sensível.

Inclusive um pobre pode ser sensível; não é necessária a riqueza. Pode que não tenha um palácio no que ser sensível. Se estiver simplesmente convexo na praia, é suficiente para ser sensível. Pode ser sensível à areia, pode ser sensível ao sol, pode ser sensível às ondas, ao vento, às árvores, ao céu. O mundo inteiro existe para que seja sensível a ele. Tenta ser mais sensível, estar



\* *Pão*: massa feita com o fruto da areca, folhas de betel, cal de, conchas e limia, usada para mascar; muito popular no subcontinente índio. (*N. do T.*)

mais vivo: e *ativamente* sensível, porque o mundo inteiro se tornou passivo.

Vai a um cinema; outra pessoa está fazendo algo e você tão somente se sintam ali e miras. Outra pessoa está amando na tela e você está olhando. É simplesmente um *voyeur*: passivo, morto, sem fazer nada. Não está participando. A menos que participe, seu centro do coração não funcionará. Assim às vezes é melhor dançar.

Não vais ser um grande bailarino: não é necessário. Não importa quão torpe seja; dança. Isso te fará sentir o coração. Enquanto esteja dançando, seu centro será o coração; nunca pode estar na mente. Salta, joga como um menino. de vez em quando, te esqueça completamente de seu nome, de seu prestígio, de sua fila. Esquece-os completamente, sei como um menino. Não seja sério. Tome a vida como uma diversão, e o coração se desenvolverá. O coração se cheia de energia.

E quando tiver um coração que está vivo, a qualidade de sua mente também trocará. Então pode ir à mente, pode funcionar com a mente, mas a mente se converterá simplesmente em um instrumento: pode usá-la. Então não está obcecado com ela, e pode te sair dela sempre que quiser. Então é o amo, o professor. O coração te fará sentir que é o professor.

E outra coisa: chegará ou seja que não é nem a cabeça nem o coração, porque pode ir do coração à cabeça, da cabeça ao coração. Então sabe que é outra coisa: X. Se permanecer na cabeça e nunca vai a nenhuma parte, identifica-te com a cabeça. Não sabe que é diferente. Este movimento do coração à cabeça e da cabeça ao coração te fará advertir que é totalmente diferente. Às vezes está no coração e às vezes está na cabeça, mas não é nem o coração nem a cabeça.

Este terceiro ponto de consciência te levará a terceiro centro: ao umbigo. E o umbigo não é realmente um centro. *Aí é!* É por isso pelo que não pode ser desenvolvido; só pode ser descoberto.

200

Quarta pergunta:

*Disse que os psicólogos ocidentais agora dizem que é melhor não evitar as brigas em uma relação amorosa, e que as confrontar quando chegam faz que o amor seja mais intenso. Logo falou do caminho médio que Buda, que exclui ambos os extremos. Para os que ainda não hão transcendido ao amor que está além dos dois pólos, que caminho é preferível para os amantes em sua opinião?*

Alguns pontos básicos: em primeiro lugar, o amor da mente está exposto a ser um movimento entre os dois pólos opostos do ódio e o amor. Com a mente, a dualidade está abocada a existir. De maneira que se está amando a alguém com a mente, não pode escapar do outro pólo. Pode ocultá-lo, pode reprimi-lo, pode te esquecer dele: os que denominamos civilizados sempre estão fazendo isso. Mas então se voltam entorpecidos, mortos.

Se não poder lutar com seu amante, se não poder te zangar, a autenticidade do amor se perde. Se reprimir a ira, essa ira reprimida se fará parte de ti, e essa ira reprimida não permitirá que te solte totalmente enquanto esteja amando. Sempre está aí. Está contendo-a; reprimiste-a.

Se estou zangado e o reprimi, então quando estou amando, a ira reprimida está aí, e isso fará que meu amor esteja morto. Se não ter sido autêntico em minha ira, não posso ser autêntico em meu amor. Se *for* autêntico, então *é* autêntico em ambos. Se não *ser* autêntico em um, não pode ser autêntico no outro.

Em todo mundo, o que denominamos ensinos, civilização, cultura, amorteceu o amor completamente. E isto aconteceu em nome do amor. Dizem: «Se amas a alguém, não te zangue; seu amor é falso se te zangar. Assim não brigue, assim não odeie.»

É obvio, parece lógico. Se está apaixonado, como vais odiar? De modo que cortamos totalmente a parte de ódio. Mas com a parte de ódio atalho, o amor se volta impotente. É como se lhe tivesse talhado uma perna a um homem e logo lhe dissesse: «Agora te mova! Agora pode correr, é livre para correr.» Mas lhe cortaste uma perna, assim não se pode mover.

O ódio e o amor são dois pólos de um só fenômeno. Se curtas o ódio, o amor estará morto e impotente. É por isso pelo que toda família se tornou impotente. E então te dá medo te soltar. Quando está apaixonado não pode te soltar completamente porque tem medo. Se te soltar completamente, pode que a ira, a violência, o ódio que está oculto e reprimido, saia. Assim tem que empurrá-lo para baixo continuamente. No mais íntimo de ti tem que lutar contra isso continuamente. E ao lutar contra isso não pode ser natural e espontâneo. Então posa como que está amando. Finge, e todo mundo sabe: sua esposa sabe que está fingindo, e você sabe que sua esposa está fingindo. Todo mundo está fingindo. Então toda a vida se volta falsa.

Terá que fazer duas coisas para ir além da mente. Primeiro, entra em meditação, e logo conecta com o nível de no-mente dentro de ti. Então conseguirá um amor que não terá nenhum pólo oposto. Mas então nesse amor não haverá excitação, paixão. Esse amor será silencioso: uma profunda paz sem nem sequer uma oscilação.

Um Buda, um Jesus, também amam. Mas nesse amor não há excitação, não há febre. A febre vem do pólo oposto, a excitação vem do pólo oposto. Dois pólos opostos criam tensão. Mas o amor da Buda, o amor do Jesus é um fenômeno silencioso, de maneira que só os que alcançaram o estado de no-mente podem compreender seu amor.

Jesus passava, e fazia calor, ao meio dia. Estava cansado, assim descansou sob uma árvore. Não sabia

201

a quem pertencia a árvore. Pertencia a María Madalena. María era prostituta.

Olhou pela janela e viu este homem tão belo, um dos mais belos que nasceram. sentiu-se atraída, e não só atraída: sentiu paixão. Saiu e disse ao Jesus: «Entra em minha casa. por que está descansando aqui? É bem-vindo.»

Jesus viu paixão, amor -o que denominam amor- em seus olhos. Jesus disse: «A próxima vez, quando estiver outra vez cansado ao passar por aqui, irei a sua casa. Mas agora mesmo a necessidade já está satisfeita. Estou preparado para andar de novo, assim obrigado.»

María se sentiu insultada. Isto era estranho... Em realidade, ela nunca tinha convidado a ninguém antes. A gente vinha de muito longe tão somente para olhá-la. Inclusive reis vinham a ela, e aqui estava este mendigo rechaçando-a. Jesus era só um mendigo, um vagabundo: um *hippie*, e a rechaçava. Assim María disse ao Jesus: «É que não sente meu amor? Isto é um convite de amor. Entra! Não me rechace. É que não há nada de amor em seu coração?»

Jesus lhe disse como resposta: «Eu também te amo; e em realidade, todos os que vêm fingindo que lhe amam, não lhe amam.» Disse-lhe: «Só eu te amo.»

E tinha razão. Mas esse amor tem uma qualidade diferente. Esse amor não tem o pólo oposto, o contraste. portanto, falta a tensão, falta a excitação. Jesus não está excitado pelo amor, não está febril. E para ele, o amor não é uma relação, é um estado de ser.

Vê além da mente; alcança um nível de no-mente. Então o amor floresce, mas esse amor não tem um oposto. além da mente nada tem um oposto. além da mente todo é um. Na mente, tudo está dividido em dois. Mas se estiver na mente, é melhor ser autêntico  
que ser falso.

Assim sei autêntico quando se sentir zangado com seu amante ou sua amada. Sei autêntico enquanto esteja zangado, e logo, sem nenhuma repressão, quando chegar o momento do amor, quando a mente se vá ao outro extremo, terá um fluxo espontâneo. De modo que, com a mente, considera que a briga forma parte disso. É o mecanismo mesmo da mente funcionar em pólos opostos. Assim sei autêntico em sua ira, sei autêntico em sua luta; então será autêntico também em seu amor.

De maneira que, para os amantes, eu gostaria de dizer: sei autêntico. E se for realmente autêntico, acontecerá um fenômeno único. Fartará-te de todo o desatino de ir aos pólos opostos. Mas sei autêntico; de outro modo nunca te fartará.

Alguém com uma mente reprimida nunca se dá conta realmente de que está apressado nos pólos opostos. Nunca está realmente zangado, nunca está realmente apaixonado, de maneira que não tem nenhuma experiência real da mente. portanto, recomendo ser autêntico. Não seja falso. *Sei real!* e a autenticidade tem sua própria beleza. Seu amante, sua amada, entenderá quando estiver realmente zangado, autenticamente zangado. Só uma ira fingida ou uma não-ira falsa não podem ser perdoadas. Só uma cara falsa não pode ser perdoada. Sei autêntico, e então será autêntico também no amor. Esse amor autêntico compensará, e mediante esta vida autêntica te fartará. Chegará a te perguntar o que estas fazendo: por que é só um pêndulo que vai de um pólo a outro. Estará aborrecido, e só então pode decidir ir além da mente e além da polaridade.

Sei um homem autêntico ou uma mulher autêntica.

Não permita nenhuma falsidade, não finja. Sei real e sofre a realidade. O sofrimento é bom. O sofrimento é em realidade um adestramento, uma disciplina. Sofre-o! Sofre a ira e sofre o amor e sofre o ódio. Recorda só uma coisa: nunca seja falso. Se não sentir amor, então dava que não sente amor. Não finja; não tente mostrar que amas. Se está zangado, então, dava que está zangado, e estate zangado.

202

Haverá muito sofrimento, mas vive-o. Por meio desse sofrimento nasce uma nova consciencia. Dá-te conta de todo o desatino do ódio e o amor. Odeia a essa pessoa e também ama à mesma pessoa, e segue te movendo em círculo. Esse círculo se voltará claro como a água para ti, e só se volta claro como a água mediante o sofrimento.

Não te escape do sofrimento. Necessita um sofrimento *real*. É como o fogo: queimará-te. Tudo o que é falso se queimará e ficará tudo o que é real. Isto é o que os existencialistas chamam «autenticidade». Sei autêntico, e então já não pode estar na mente. Sei não-autêntico, e estará durante vistas e vistas na mente.

Aborrecerá-te da dualidade. Mas como se pode aborrecer um da dualidade a menos que esteja realmente na dualidade, não fingindo? Então saberá que o suposto amor da mente não é mais que uma enfermidade.

observaste que um amante não pode dormir? Não está a gosto: está febril. Se o examinar, mostrará muitos sintomas de muitas enfermidades. Este amor, o suposto amor

da mente e o corpo, em realidade é uma enfermidade, mas a gente permanece ocupado: essa é sua função. De outro modo se sentirá desocupado, como se não estivesse fazendo nada neste mundo. Sua vida inteira parecerá vazia, assim que o amor é bom para enchê-la.

A mente mesma é a enfermidade, de maneira que tudo o que pertença à mente vai ser uma enfermidade. Só além da mente, onde não está dividido em dualidade, onde é um, só aí floresce um amor diferente. Jesus o chama amor. Buda o chama compaixão. Isto é só para fazer uma distinção. Dá igual o que o chame.

Há uma possibilidade de um amor que não tem um oposto, mas esse amor só pode chegar quando vai além deste amor. E para ir mais à frente, sugiro que seja autêntico. Que seja autêntico; no ódio, no amor, na ira, em tudo, sei autêntico: real, sem fingir, porque só uma realidade pode ser transcendida. Não pode transcender coisas irrealis.

203

## Capítulo 13

### Centrar-se Internamente

#### *Os Sutras*

*18 Olhe amorosamente algum objeto. Não vá a outro objeto. Aqui, no meio do objeto: a bênção.*

*19 Sem apóio para os pés ou as mãos, sente-se só sobre as nádegas. de repente, o centramiento.*

*20 Em um veículo em movimento, te bamboleando ritmicamente, experimenta. Ou em um veículo, parado, te balançando em círculos invisíveis cada vez mais lentos.*

*21 Perfura alguma parte de sua forma cheia de néctar com um alfinete, e entra docemente na espetada e alcança a pureza interna.*

O corpo humano é um mecanismo misterioso. Seu funcionamento é bidimensional. Para ir para fora, seu consciencia passa pelos sentidos para entrar em contato com o mundo, para entrar em contato com a matéria. Mas esta é só uma dimensão das funções de seu corpo. Seu corpo tem também outra dimensão: leva-te para dentro. Se a consciencia sair, tudo o que conhece é matéria; se a consciencia entrar, tudo o que conhece é não-matéria. Em, realidade, não há divisão: a matéria e a não-matéria são uma só coisa. Mas se esta realidade -X- se olhe através dos, olhos, os sentidos, parece matéria. Esta mesma realidade -X- olhar de dentro -não através dos sentidos, mas sim do centramiento- parece não-matéria. A realidade é uma, mas pode olhar a de duas maneiras. Alguém é através dos sentidos; a outra não é através dos sentidos. Todas estas técnicas de centrar-se são em realidade para te levar a um ponto em ti mesmo no que os sentidos não funcionam, no que está além dos sentidos.

Terá que compreender três coisas antes de que entremos nas técnicas. Em primeiro lugar, quando vê por meio dos olhos, os olhos não estão vendo; são só aberturas para ver. que vê está detrás dos olhos. O que olhe através dos olhos não é os olhos. Por isso pode fechar os olhos e ainda ver, sonhos, visões, imagens. que vê está detrás dos

sentidos; vai ao mundo através dos sentidos. Mas se fechar os sentidos, que vê segue dentro.

Se o que vir, esta consciencia, está centrado, de repente toma consciência de si mesmo. E quando é consciente de ti mesmo, é consciente da existência total, porque você e a existência não são dois. Mas para tomar consciencia da gente mesmo um precisa centrar-se. centrando quero dizer que seu consciencia não está dividida em muitas direções, não se está indo a nenhuma parte; permanece em si mesmo..., sem mover-se, enraizada, sem nenhuma direção, simplesmente permanecendo aí: dentro.

Parece difícil permanecer dentro, porque para nossas mentes incluso este pensar em como permanecer dentro se converte em um sair. Começamos a pensar: o «como» começa a pensar. Pensar em dentro, no interno, também é um pensamento para nós: e todo pensamento de por si pertence ao externo, nunca ao interno, porque no centro mais íntimo é simplesmente consciencia.

Os pensamentos são como nuvens. chegaram a ti, mas não são teus. Todo pensamento vem de fora, do externo. Não pode produzir nem um só pensamento dentro, no interno. Todo pensamento vem de fora; não há nenhuma possibilidade de criar um pensamento dentro. Os pensamentos são nuvens que chegam a ti. De modo que quando está pensando, não está dentro: recorda-o.

207

Estar pensando é estar fora. Assim inclusive se está pensando no interno, a alma, o ser, não está dentro.

Todos estes pensamentos sobre o ser, sobre o interno, o interior, vieram que fora; não são teus. Quão único é teu é a simples consciencia, como o céu, sem as nuvens.

Assim que o que se pode fazer? Como conseguir esta simples conscientiza dentro? usam-se algumas táticas, porque diretamente não pode fazer nada. São necessárias algumas táticas mediante as quais é arrojado dentro, é arrojado a ela. Este centro sempre necessita uma aproximação indireta; não pode abordá-lo diretamente. Compreende isto claramente, porque é muito básico.

Está tocando um instrumento, e logo diz que era uma experiência muito ditosa, que «me sentia muito *feliz*, desfrutei-o: ficou uma sutil felicidade». Alguém te escuta. O, como todo mundo, também está procurando a felicidade. Diz: «Então devo tocar um instrumento, porque se tocando se obtém a felicidade, então devo obtê-la.» Ele também toca, mas está ocupado diretamente com a felicidade, com a sorte, com o *disfrute*. A felicidade é um resultado adicional. Se estiver totalmente nisso enquanto toca, absorvido, resulta a felicidade, mas se estiver constantemente desejando a felicidade, não acontece nada. Tocar é o começo.

Estão escutando música. Alguém diz: «Sinto-me muito ditoso.» Mas se está preocupado constantemente com a sorte, nem sequer poderá escutar. Essa preocupação, essa cobiça de sorte se converterá em uma barreira. A sorte é um resultado adicional; não pode agarrá-la diretamente.

É um fenômeno tão delicado que só te pode aproximar ir a ele indiretamente. Faz outra coisa e acontece. Não pode fazê-la diretamente.

Tudo o que é belo, tudo o que é eterno é tão delicado que se tráficos de agarrá-lo diretamente se destrói. Isso é o que se deriva das técnicas e as táticas. Estas técnicas lhe dizem que faça algo. O que está fazendo não é significativo, o significativo é o que resulta. Mas sua mente deve estar ocupada fazendo, ocupada com a técnica, não com o resultado. O resultado acontece: está exposto a acontecer. Mas sempre acontece indiretamente, assim não te ocupe do resultado. te ocupe da técnica. Faz-a tão

totalmente como pode, e te esqueça do resultado. O resultado acontece, mas te pode converter em uma barreira para ele.

Se só está preocupado pelo resultado, nunca acontecerá. E então todo se volta muito estranho. A gente vem para mim e me diz: «Disse que se meditamos acontecerá isto, mas estamos meditando e isto não acontece.» E têm razão, mas esqueceram a condição: tem que te esquecer do resultado; só então acontece. Tem que estar totalmente no ato. quanto mais está no ato, antes acontece o resultado.

Mas sempre é indireto. Não pode ser agressivo com isso, não pode ser violento com isso. É um *fenômeno* enormemente delicado, não pode ser atacado. Chega a ti quando está envolto tão totalmente em outra coisa que seu espaço interno está vazio. Todas estas técnicas são indiretas. Não há nenhuma técnica direta para o sucesso espiritual.

### **18 Olhe amorosamente um objeto.**

*Sexta técnica para centrar-se: Olhe amorosamente algum objeto. Não vá a outro objeto. Aqui, no meio do objeto: a bênção.*

Deveria repeti-lo: *Olhe amorosamente algum objeto. Não vá a outro... Não mova a outro objeto. Aqui, no meio do objeto: a bênção.*

*Olhe amorosamente algum objeto... Amorosamente é a chave. olhaste alguma vez algum objeto amorosamente? Pode que diga que sim porque não sabe o que significa olhar amorosamente um objeto. Pode que tenha cuidadoso lascivamente*

208

um objeto: isso é outra coisa. Isso é totalmente diferente, diametralmente oposto. Assim, primeiro, a diferença; trata de advertir a diferença.

Uma cara bonita, um corpo formoso: olha-o e te parece que o está olhando amorosamente. Mas por que o está olhando? Quer conseguir algo dele? Então é lascívia, não amor.

Quer lhe tirar proveito? Então é lascívia, não amor. Então, em realidade, está pensando como usar este corpo, como possui-lo, como fazer deste corpo um instrumento para sua felicidade.

Lascívia significa usar algo para sua felicidade; amor significa que sua felicidade não se preocupa absolutamente. Em realidade, lascívia significa como conseguir algo disso, e amor significa como dar algo. São diametralmente opostos.

Se vir uma cara bonita e sente amor por essa cara, o sentimento imediato em seu consciencia será como fazer algo para fazer feliz a essa cara, como fazer algo para fazer feliz a esse homem ou essa mulher. O interesse não recai em ti, o interesse recai no outro.

No amor, o importante é o outro; na lascívia, o importante é você. Na lascívia está pensando em como converter ao outro em seu instrumento; no amor está pensando em como te converter você mesmo em instrumento. Na lascívia vais sacrificar ao outro; no amor vais sacrificar a ti mesmo. Amor significa dar; lascívia significa conseguir. O amor é uma entrega; a lascívia é uma agressão.

O que diga é insignificante: inclusive na lascívia fala em términos de amor. Sua linguagem não é muito significativa, assim não te engane. Olhe dentro de ti, e então chegará a compreender que nem sequer uma vez em sua vida olhaste amorosamente a alguém ou a algum objeto.

A segunda distinção que terá que fazer: este sutra diz: *Olhe amorosamente algum objeto*. Em realidade, inclusive se miras amorosamente algo material, inanimado, o objeto se voltará uma pessoa. Se o olhar amorosamente, seu amor é a chave para transformar algo em uma pessoa. Se miras amorosamente uma árvore, a árvore se volta uma pessoa.

Justo o outro dia, estava falando com o Vivek e lhe disse que quando nos mudarmos ao novo ashramaremos nome a cada árvore, porque toda árvore é uma pessoa. ouviste alguma vez que alguém ponha nome a uma árvore? Ninguém põe nome a uma árvore, porque ninguém sente amor por ele. Se acontecesse o contrário, uma árvore se voltaria uma pessoa. Então não é simplesmente um entre uma multidão; volta-se único.

Põe nome aos cães e os gatos. Quando lhe põe um nome a um cão e o chama Tigre ou alguma outra coisa, o cão se volta uma pessoa. Então não é só um cão entre outros cães, mas sim além disso tem personalidade; criaste uma pessoa. Quando olha amorosamente algo, volta-se uma pessoa.

E o contrário também é certo. Quando olha com olhos lascivos a uma pessoa, a pessoa se volta um objeto, uma coisa. Por isso os olhos lascivos são repulsivos: porque a ninguém gosta de converter-se em uma coisa. Quando olha a sua esposa com olhos lascivos -ou a qualquer outra mulher, ou homem, com olhos lascivos-, o outro se sente ferido. O que está fazendo em realidade? Está convertendo uma pessoa, uma pessoa vivente, em um instrumento morto. Está pensando em como «usar», e a pessoa é morta.

Por isso os olhos lascivos são repulsivos, *feios*.

O que diga é insignificante: inclusive na lascívia fala em términos de amor. Sua linguagem não é muito significativa, assim não te engane. Olhe dentro de ti, e então chegará a compreender que nem sequer uma vez em sua vida olhaste amorosamente a alguém ou a algum objeto.

209

Por exemplo, se for um empregado em um escritório ou um professor em uma escola ou um professor em uma universidade, seu posto é substituível. Outro professor te substituirá; pode te substituir em qualquer momento porque é simplesmente usado ali como professor. Tem um sentido e significado funcional.

Se for um empregado, qualquer outra pessoa é capaz de fazer o trabalho facilmente. O trabalho não te esperará. Se morrer agora mesmo, ao momento seguinte alguém te substituirá e o mecanismo continuará. Você foi só uma figura: outra figura servirá. Foi só uma utilidade.

Mas então alguém se apaixona por este empregado ou deste professor. de repente o empregado já não é um empregado; tornou-se uma pessoa única., Se morrer, a amada não pode substituí-lo. É insubstituível. Então o mundo inteiro pode seguir igual, mas a pessoa que estava apaixonada não pode seguir igual. Esta unicidade, este ser uma pessoa, acontece através do amor.

Este sutra diz: *Olhe amorosamente algum objeto*. Não faz nenhuma distinção entre um objeto e uma pessoa. Não é necessário, porque quando olha amorosamente algo se volta uma pessoa. O olhar mesma troca, transforma.

Pode que tenha observado, ou não, o que acontece quando conduz um carro concreto, ponhamos um Fiat. Há milhares e milhares e milhares do Fiat exatamente similares, mas seu carro, se estiver apaixonado por ele, volta-se único: uma pessoa. Não pode ser substituído; criou-se uma relação. Agora percebe esse carro como a uma pessoa. Se algo for mau, um ligeiro som, averte-o. E os carros são muito

temperamentais. Conhece o temperamento de seu carro: quando se sente bem e quando se sente mau. O carro se volta, com o tempo, uma pessoa.

por que? Se houver uma relação de amor, algo se volta uma pessoa. Se houver uma relação de lascívia, então uma pessoa se volta uma coisa. E este é um dos atos mais desumanos que pode fazer o homem: converter a alguém em uma coisa.

*Olhe amorosamente algum objeto...* Assim que o que terá que fazer? Quando olhar amorosamente, o que tem que fazer? O primeiro: te esqueça de ti mesmo. te esqueça completamente de ti mesmo! Olhe uma flor e te esqueça completamente de ti mesmo. Deixa em paz à flor; te volte completamente ausente. Sente a flor; e um profundo amor fluirá de seu consciencia para a flor. E deixa que seu consciencia se encha com apenas um pensamento: como pode ajudar a esta flor a florescer mais, a voltar-se mais bela, a voltar-se mais ditosa. O que pode fazer?

Não é significativo se pode fazer algo ou não; isso não é relevante. A sensação do que pode fazer -esta dor, este profundo mal-estar a respeito do que pode fazer para fazer esta flor mais bela, mais viva, mais florescente- é significativa. Deixa que este pensamento reverbere em todo seu ser. Deixa que cada fibra de seu corpo e de sua mente o sinta. Transpassará-te um êxtase, e a flor se voltará uma pessoa.

*Não vá a outro objeto...* Não te pode ir. Se estiver em uma relação de amor, não te pode ir. Se amas a alguém neste grupo, então se esquece de toda a multidão; só permanece uma cara. Em realidade, não vê ninguém mais, só vê uma cara. Todas as demais estão aí, mas são subliminales: tão somente na periferia de seu consciencia. *Não* existem. São só sombras; só uma cara permanece. Se amas a alguém, só permanece essa cara, assim não te pode ir.

Não vá a outro objeto, permanece com um. Permanece com uma rosa ou permanece com o rosto de uma pessoa amada. Permanece aí amando, fluindo com apenas um coração, com a sensação do «Que posso fazer para que o amado seja mais feliz, ditoso?».

*Aqui, no meio do objeto: a bênção.* E quando acontece isto, está ausente, não preocupado por ti mesmo absolutamente, não egoísta, não pensando

210

em função de seu prazer, sua gratificação. Esqueceste-te completamente de ti mesmo, e está pensando só em função do outro. O outro se tornou o centro de seu amor; seu consciencia está fluindo para o outro. Com profunda compaixão, com um profundo sentimento de amor, está pensando: «Como posso fazer ditoso ao amado?» Neste estado, de repente, *Aqui, no meio do objeto: a bênção.*

de repente, como resultado adicional, chega a ti a bênção. de repente está centrado.

Isto parece paradoxal, porque este sutra diz que se esqueça de ti mesmo completamente, que não pense em ti mesmo, que vá ao outro completamente. conta-se que Buda dizia continuamente que sempre que rezar, reza por outros, nunca por ti mesmo. Do contrário a oração é inútil.

Um homem veio a Buda e disse: «Aceito seu ensino, mas há só uma coisa que é muito difícil de aceitar. Diz que quando orarmos não devemos pensar em nós mesmos. Temos que dizer: «Seja qual seja o resultado de minha oração, que esse resultado seja distribuído a todos.» O homem disse: «Isto está bem, mas pode fazer tão somente uma exceção? Não a meu vizinho do lado ele é meu inimigo. Que esta bênção seja distribuída a todos exceto a meu vizinho do lado.»

A mente é egocêntrica, assim Buda disse: «Sua oração é vã. Nada resultará dela a menos que esteja disposto a dá-lo tudo, a distribuí-lo tudo, e então tudo será teu.»



No amor se esquece de ti mesmo. Parece paradoxal: então quando e como acontecerá o centramento? Estando totalmente ocupado com o outro, com a felicidade do outro, quando se esquece completamente de ti mesmo e só fica o outro, de repente lhe cheias de sorte: a bênção.

por que? Porque quando não está ocupado contigo mesmo te volta vacante, vazio; cria-se o espaço interno. Quando sua mente está totalmente ocupada com o outro, *Ofica sem memore dentro de ti. Então não há pensamentos dentro. E então este pensamento - «Como posso ajudar? Como posso criar mais sorte? Como pode ser mais feliz o outro?»- já não pode continuar, porque, em realidade, não há nada que possa fazer. Este pensamento se converte em um stop.* Não há nada que possa fazer. O que pode fazer? Se pensar que pode fazer algo, ainda está pensando em função de ti mesmo: o ego.

Com o objeto do amor um se volta totalmente necessitado: recorda isto. Sempre que amas a alguém sente totalmente necessitado. Essa é a agonia do amor: a gente não pode perceber o que pode fazer. Quer fazê-lo tudo, quer dar o universo inteiro ao amante ou a amada, mas o que pode fazer? Se pensar que pode fazer isto ou o outro, ainda não está em uma relação de amor. O amor é muito necessitado, absolutamente necessitado, e esse desvalimiento é sua beleza, porque nesse desvalimiento te entrega.

Ama a alguém e se sentirá necessitado; odeia a alguém e pode fazer algo. Ama a alguém e se sentirá absolutamente necessitado: porque o que pode fazer? Algo que possa fazer parece insignificante, sem sentido; nunca é suficiente. Não se pode fazer nada. E quando a gente sente que não há nada a fazer, a gente adverte que está necessitado. Quando a gente quer fazer de tudo e sente que não se pode fazer nada, a mente se para. Nesta entrega necessitada, acontece. Está vazio. É por isso pelo que o amor se converte em uma profunda meditação.

Em realidade, se amas a alguém, não é necessária nenhuma outra meditação. Mas como ninguém ama, são necessários cento e doze métodos; e pode que nem sequer eles sejam suficiente.

O outro dia veio alguém. Dizia-me: «Dá-me muita esperança. Ouvi-te dizer que há cento e doze métodos; não sabia. Dá-me muita esperança, mas de algum modo me vem também uma depressão à mente: só cento e doze métodos? E se estes cento e doze métodos não funcionam comigo, não há um cento e treze?»

211

E tem razão. Tem razão! Se estes cento e doze métodos não funcionarem contigo, então se acabou. Assim, tal como ele sugere, uma depressão segue à esperança. Mas, em realidade, são necessários métodos porque falta o método básico. Se pode amar, não é necessário nenhum método.

O amor mesmo é o método máximo, mas o amor é difícil; em certo modo, impossível. Amor significa te tirar ti mesmo de seu consciencia, e no mesmo lugar, onde existia seu ego, pôr a outra pessoa. te substituir a ti mesmo por outra pessoa significa amor: como se já não estivesse e só estivesse o outro.

Jean-Paul Sartre diz que o outro é o inferno, e tem razão. Tem razão porque o outro só cria inferno para ti. Mas também está equivocado, porque se o outro pode ser o inferno, o outro pode ser o céu. Se viver mediante a lascívia, o outro é um inferno, porque está tratando de matar a essa pessoa. Está tentando converter a essa pessoa em uma coisa. Então essa pessoa reagirá também e tratará de te converter em uma coisa, e isso cria o inferno.

De maneira que todo marido e toda esposa estão criando-se mutuamente o inferno, porque cada um está tratando de possuir ao outro. A posse só é possível com as coisas, nunca com as pessoas. Só pode ser poseído por uma pessoa; nunca pode possuir a uma pessoa. Uma coisa pode ser poseída, mas você tenta possuir pessoas. Através desse esforço, as pessoas se voltam coisas. Se te converter em uma coisa, reagirá. Então sou seu inimigo. Então tentará fazer de mim uma coisa: isso cria o inferno.

Está sentado sozinho em sua habitação, e de repente te dá conta de que alguém está olhando furtivamente pelo olho da fechadura. Observa minuciosamente o que acontece. notaste alguma mudança? E por que te está zangando com este olheiro? Não te está fazendo nada; só está bisbilhotando. por que está zangado? Transformou-te em uma coisa. Está observando; converteu-te em uma coisa, em um objeto. Isso te produz mal-estar.

E o mesmo acontecerá com ele se você te aproximar do olho da fechadura e te põe a olhar por ele. O outro se sentirá desfeito, aturdido. Era um sujeito justo um momento antes: ele era o observador e você foi o observado. Agora de repente foi apanhado. foi observado te observando a ti, e se tornou uma coisa.

Quando alguém está te observando, de repente sente que sua liberdade foi perturbada, destruída. Por isso, a menos que esteja apaixonado por alguém, não pode olhar fixamente a uma pessoa. Esse olhar fixo se volta feia e violenta; a não ser que esteja apaixonado. Se está apaixonado, um olhar fixo é uma coisa bela, porque seu olhar não está convertendo ao outro em uma coisa. Então pode olhar diretamente aos olhos, então pode olhar ao fundo dos olhos do outro. Não está transformando-o em uma coisa. Mas bem, mediante seu amor seu olhar está lhe convertendo em uma pessoa. Por isso só as olhadas fixas dos amantes são belas; de outra forma as olhadas fixas são feias.

Os psicólogos dizem que há um tempo limite. E todos sabem; observem e saberão qual é o tempo limite durante o qual pode olhar aos olhos de alguém se for um estranho. Um momento mais, e o outro se zangará. Um simples olhar em público ao passar pode ser perdoada, porque parece que estava vendo, não olhando.

Um olhar é algo muito profundo. Se simplesmente te vir o passar, não se cria nenhuma relação. Ou estou passando e você me olha justo ao passar: não se dá a entender nenhuma ofensa, assim está bem. Mas se de repente te levanta e me olha, converte-te em um acechador. Então seu olhar me incomodará e me sentirei insultado: «O que está fazendo? Sou uma pessoa, não uma coisa. Essa não é forma de olhar.»

Por causa disto, a roupa se tornou tão significativa. Só quando ama a alguém pode estar nu facilmente, porque assim que está nu, seu corpo inteiro se volta um objeto. Alguém pode olhar todo seu corpo, e se não estar apaixonado

212

de ti, seus olhos converterão todo seu corpo, todo seu ser, em um objeto. Mas quando está apaixonado por alguém pode estar nu sem sentir que está nu. Mas bem, você gostaria de estar nu, porque você gostaria que este amor te transformem transformasse todo seu corpo em uma pessoa.

Sempre que converte a alguém em uma coisa, esse ato é imoral. Mas se estiver cheio de amor, então, nesse momento cheio de amor, com qualquer objeto é possível este fenômeno, esta bênção. Acontece.

*No meio do objeto: a bênção.* de repente te esqueceste que ti mesmo: o outro estava ali. Então, quando chegar o momento adequado, quando já não estiver presente, quando estiver absolutamente ausente, o outro também se voltará ausente. E entre os

dois acontece a bênção. Isso é o que sentem os amantes. Essa bênção é também por causa de uma meditação desconhecida, inconsciente.

Quando há dois amantes; pouco a pouco ambos se voltam ausentes. Fica uma pura existência: sem egos, sem conflito..., simplesmente uma comunhão. Nessa comunhão um se sente ditoso. E se deduz erroneamente que o outro te deu essa sorte. Essa sorte chegou porque, sem sabê-lo, tem cansado em uma técnica meditativa profunda.

Pode fazê-la conscientemente, e quando o faz conscientemente vai mais profundo, porque então não está obcecado com o objeto. Isto acontece todos os dias. Se amas a alguém, não se sente ditoso devido a ele ou a ela, a não ser devido ao amor. E por que devido ao amor? Porque acontece este fenômeno; acontece este sutra.

Mas então te obceca. Então pensa que é devido À, devido à proximidade, à cercania da, devido ao amor da Que acontece esta bênção. Então pensa: «Devo possuir a, porque sem que A esteja presente pode que não seja capaz de conseguir esta bênção de novo». Te volta ciumento. Se outro possuir a, então será ditoso e você se sentirá desgraçado, de modo que quer eliminar todas as possibilidades de que A seja poseído por nenhuma outra pessoa. A só deveria ser poseído por ti, porque você vislumbraste um mundo diferente por meio dele. Então, no momento em que trate de possuir, destruirá toda a beleza e todo o fenômeno.

Quando o amante é poseído, o amor se foi. Então o amante é só uma coisa. Pode usá-lo, mas a bênção nunca voltará, porque essa bênção vinha quando o outro era uma pessoa. O outro era feito, criado: você criava a pessoa no outro, e o outro criava a pessoa em ti. Nenhum era um objeto. Ambos foram subjetividades que se encontravam: duas pessoas encontrando-se, não uma pessoa e uma coisa.

Mas no momento em que possua, isto se voltará impossível. E a mente tentará possuir, porque a mente pensa em função da avareza: «Um dia aconteceu a bênção, assim deve me acontecer todos os dias. Assim devo possuir.» Mas a bênção acontece porque não há posse. E a bênção acontece, em realidade, não devido ao outro, a não ser devido a ti. Recorda isto: a bênção acontece devido a ti. devido a que está tão absorvido no outro, a bênção acontece.

Pode acontecer com uma rosa, pode acontecer com uma pedra, pode acontecer com as árvores, pode acontecer com algo. Uma vez que conhece a situação em que acontece, pode acontecer em qualquer parte. Se souber que não é, e seu consciencia, com profundo amor, foi-se ao outro: às árvores, ao céu, às estrelas, a qualquer; quando seu consciencia total está dirigida ao outro, deixa-te, vai de ti: nessa ausência do eu está a bênção.

19 Sente-se só sobre as nádegas.

*Sétima técnica para centrar-se: Sem apoio para os pés ou as mãos, sente-se só sobre as nádegas. de repente, o centramiento.*

213

Esta técnica foi empregada pelos taoístas na China durante séculos; e é uma técnica estupenda, uma das mais fáceis. isto prova: *Sem apoio para os pés ou as mãos, sente-se só sobre as nádegas. de repente, o centramiento.*

O que terá que fazer? Necessitará duas coisas. Primeiro, um corpo muito sensível, que não tem. Tem um corpo morto; é tão somente um fardo com o que terá que carregar: não é sensível. Primeiro terá que fazer seu corpo sensível; do contrário esta técnica não funcionará. Assim primeiro te direi algo sobre como fazer seu corpo

sensível, e especialmente as nádegas, porque normalmente as nádegas são a parte mais insensível de seu corpo. Têm que sê-lo. Têm que sê-lo porque está todo o dia sentado sobre suas nádegas. Se forem muito sensíveis, será difícil.

Assim é que suas nádegas são insensíveis: precisam sê-lo. Igual às novelos dos pés, são insensíveis. Sentado continuamente sobre elas, nunca nota que está sentado sobre suas nádegas. Notaste-o antes alguma vez? Agora pode sentir que está sentado sobre suas nádegas, mas nunca antes o há sentido; e estiveste sentado sobre suas nádegas toda sua vida, nunca conscientemente. Sua função é tal que não podem ser muito sensíveis.

Assim primeiro tem que as fazer sensíveis. Prova um método muito fácil... E este método se pode fazer com qualquer parte do corpo; então o corpo se voltará sensível. Simplesmente sente-se em uma cadeira, depravado, e fecha os olhos. Sente sua mão esquerda ou sua mão direita; qualquer das duas. Sente sua mão esquerda. te esqueça de todo o corpo e sente tão somente a mão esquerda. quanto mais a sinta, mais pesada se voltará a mão esquerda.

Continua sentindo a mão esquerda. te esqueça de todo o corpo; segue sentindo a mão esquerda tomo se fosse só a mão esquerda. A mão seguirá voltando-se mais e mais e mais pesada. Conforme se vá voltando pesada, segue sentindo-a voltando-se mais pesada. Então trata de sentir o que está acontecendo na mão. Qualquer que seja a sensação, toma nota dela: qualquer sensação, qualquer sacudida, qualquer ligeiro movimento: toma nota na mente de que isto está acontecendo. E segue fazendo-o todos os dias durante ao menos duas semanas. Em qualquer momento do dia, faz-o durante dez, quinze minutos. Simplesmente sente a mão esquerda e te esqueça de todo o corpo.

Em um prazo de três semanas sentirá que tem uma mão esquerda nova, ou uma mão direita nova. Será muito sensível. E te fará consciente de cada tênue e delicada sensação da mão.

Quando tiver êxito com a mão, tenta-o com as nádegas. Tenta isto: fecha os olhos e sente que só existem as duas nádegas; você já não existe. Deixa que toda seu consciencia vá às nádegas. Não é difícil. Se o tentar, é estupendo. E a sensação de vitalidade que chega ao corpo é em si mesmo muito ditosa. Então, quando puder sentir suas nádegas e se possam voltar muito sensíveis, quando puder sentir tudo o que esteja acontecendo dentro -um ligeiro movimento, uma ligeira dor ou algo-, então poderá observar e saber. Então seu consciencia está unida às nádegas.

Primeiro prova-o com a mão. Como a mão é muito sensível, é fácil. Uma vez que adquira a confiança em que pode sensibilizar sua mão, esta confiança te ajudará a sensibilizar suas nádegas. Então faz esta técnica. De modo que necessitará ao menos seis semanas antes de poder acessar a esta técnica: três semanas com sua mão e logo três semanas com suas nádegas, as fazendo mais e mais sensíveis.

Convexo na cama, te esqueça de todo o corpo. Recorda que só sente as duas nádegas. Sente o contato: os lençóis, o frio ou a calidez que chega lentamente. Sente-o. Convexo na banheira, te esqueça do corpo. Recorda só as nádegas: sente. Ponha contra uma parede com suas nádegas tocando a parede: sente o frio da parede. De pé junto a seu amado, junto a sua esposa ou seu marido,

214

as nádegas de um junto às nádegas do outro: sente ao outro através das nádegas. Isto é só para «criar» suas nádegas, para as levar a uma situação em que possam começar a sentir.

Logo faz esta técnica: *Sem apóio para os pés ou as mãos...* Sente-se no chão. *Sem apóio para os pés ou as mãos, sente-se só sobre as nádegas.* A postura da Buda servirá,

*padmasana* servirá. Ou *siddhasana* servirá, ou qualquer asana normal, mas é bom não usar as mãos. Permanece sobre as nádegas, sente-se só sobre as nádegas.

Então o que terá que fazer? Simplesmente fecha os olhos. Sente as nádegas tocando o chão. E como as nádegas se tornaram sensíveis, sentirá que uma nádega está tocando mais. Está-te apoiando sobre uma nádega, e a outra está tocando menos. Então move o apoio à outra. Imediatamente vete à outra; logo vete à primeira. Segue te movendo de uma à outra, e logo, pouco a pouco, te equilibre.

Equilibrar-se significa que suas duas nádegas estão sentindo o mesmo. Seu peso em ambas as nádegas é exatamente o mesmo. E quando suas nádegas estejam sensíveis, isto não será difícil, sentirá-o. Uma vez que suas nádegas estejam equilibradas, *de repente, o centramiento*. Com esse equilíbrio, de repente será arrojado ao centro do umbigo, e estará centrado dentro. Se esquecerá das nádegas, se esquecerá do corpo. Será arrojado ao centro interno.

Por isso digo que os centros não são significativos, mas centrar-se sim; aconteça no coração ou na cabeça ou nas nádegas, ou em qualquer parte. Viu budas sentados. Pode que não tenha imaginado que estão equilibrando suas nádegas. Vai a um templo e vê a Mahavira sentado, a Buda sentado: pode que nunca te tenha passado pela imaginação que este estar sentados é só um equilibramiento das nádegas. É-o; e quando não há desequilíbrio, de repente esse equilíbrio te dá o centramiento.

## **20 Como meditar em um veículo em movimento.**

*Oitava técnica para centrar-se: Em um veículo em movimento, te bamboleando ritmicamente, experimenta. Ou em um veículo parado, te balançando em círculos invisíveis cada vez mais lentos.*

É o mesmo de maneira diferente. *Em um veículo em movimento...* Está viajando de trem ou em um carro de bois: quando se desenvolveu esta técnica só existia o carro de bois. Vai em um carro de bois por um caminho índio; inclusive hoje em dia o caminho é o mesmo. Mas quando está te deslocando, todo seu corpo se desagrade. Então é inútil.

*Em um veículo em movimento, te bamboleando ritmicamente...* te bamboleie ritmicamente. Tenta compreender; isto é muito minucioso. Sempre que está em um carro de bois ou em qualquer veículo, está-te resistindo. O carro de bois se bamboleia para a esquerda, mas você resiste. Você te bamboleia para a direita para te equilibrar; se não, cairá-te. De maneira que está resistindo continuamente. Sentado em um carro de bois; está lutando contra seus movimentos. move-se para este lado, e você tem que te mover para o outro.

Por isso, quando está sentado em um trem, cansa-te. Não estiveste fazendo nada. por que te cansa tanto? estiveste fazendo muito sem sabê-lo. Estava lutando contra o trem continuamente; havia resistência. Não resista: isto é o primeiro. Se quer fazer esta técnica, não resista. Mas bem, te mova com os movimentos, te bamboleie com os movimentos. te volte parte do carro, não resista. Independentemente do que o carro de bois esteja fazendo no caminho, te volte parte dele. É por isso pelo que os meninos nunca se cansam de viajar.

Poonam acabava de chegar de Londres com seus dois meninos, e tinha medo de que ficassem doentes,

ou de que se cansassem com uma viagem tão larga. Ela se cansou, e eles chegaram rendamos-se. Ela se cansou completamente ao vir. No momento em que entrou em minha habitação estava morta de cansaço, e os dois meninos começaram a jogar ali mesmo. Uma viagem de dezoito horas de Londres a Bombay e não estavam sequer um pouco cansados. por que? Porque ainda não sabem resistir.

De maneira que um bêbado se pode sentar em um carro de bois toda a noite, e pela manhã estará tão afresco como sempre, mas você não. É porque um bêbado não pode resistir. move-se com o carro; não há luta. Não há nenhuma luta; é um com o carro.

*Em um veículo em movimento, te bamboleando ritmicamente...* Assim faz uma coisa: não resista. E o segundo, cria um ritmo. Cria um ritmo em seus movimentos. Faz o uma bela harmonia. te esqueça do caminho; não amaldiçoe ao caminho e ao governo: te esqueça deles. Não amaldiçoe ao boi e ao carro, ou ao condutor: te esqueça deles. Fecha os olhos, não resista. te mova ritmicamente e cria uma música em seu movimento. Faz como se fora uma dança. *Em um veículo em movimento, te bamboleando ritmicamente, experimenta.* O sutra diz que a experiência chegará a ti.

Ou *em um vehiculo parado...* Não pergunte onde conseguir um carro de bois; não engane a ti mesmo, porque o sutra diz: ou *em um veículo parado, te balançando em círculos invisíveis cada vez mais lentos.* Sentado simplesmente, te balance em círculo. Primeiro faz um círculo grande, logo vê cada vez mais lento..., cada vez mais lento, mais lento, fazendo-o cada vez mais e mais pequeno, até que já não seja visível que seu corpo está movendo-se, mas por dentro sinta um movimento sutil.

Começa com um círculo grande, com os olhos fechados. De outro modo, quando o corpo se pare, você parará. Com os olhos fechados, faz círculos grandes; simplesmente sentado, te balançando em círculo. Segue te balançando, fazendo o círculo cada vez mais e mais pequeno. Visivelmente te parará; ninguém será capaz de detectar que ainda está te movendo. Mas por dentro sentirá um movimento sutil. Agora o corpo não se está movendo, só a mente. Segue fazendo o círculo cada vez mais pequeno, e sente, experimenta. Isso se voltará um centramiento. Em um veículo, em um veículo em movimento, um movimento rítmico não resistido criará um centramiento dentro de ti.

Gurdjieff criou muitas danças para tais técnicas. Esteve trabalhando em torno desta técnica. Todas as danças que usava em sua escola eram, em realidade, balançar-se em círculos. Todas as danças eram em círculos: simplesmente dar voltas, mas permanecendo consciente por dentro, fazendo os círculos cada vez mais pequenos. Chega um momento em que o corpo se para, mas a mente segue movendo-se e movendo-se e movendo-se por dentro.

Se está viajando de trem durante vinte e quatro horas, depois de chegar a casa, depois de ter deixado o trem, se fechar os olhos sentirá que ainda está viajando. Ainda está viajando. O corpo se parou, mas a mente ainda está sentindo o veículo. Assim faz esta técnica.

Gurdjieff criou danças fenomenais, muito formosas. Neste século fez milagres: não milagres como Satya Sai Baba. Esses não são milagres; qualquer mago guia de ruas pode fazê-los. Mas Gurdjieff realmente fez milagres. Preparou a um grupo de cem pessoas para a dança meditativa, e esteve mostrando essa dança a uma audiência em Nova Iorque por primeira vez. Havia cem dançantes dando voltas no cenário. Os que estavam na audiência, inclusive suas mentes, começaram a dar voltas. Havia cem dançantes com túnicas brancas simplesmente dando voltas.

Quando o indicava com a mão, davam voltas, e no momento em que dizia: «Stop», havia um silêncio sepulcral. Isso era um *stop* para a audiência, mas não para os dançantes, porque o corpo pode parar-se imediatamente, mas então a mente leva o movimento dentro; segue e segue. Era formoso inclusive olhá-lo, porque cem

peessoas de repente se voltavam, estátuas mortas. Criava também uma sacudida repentina na audiência, porque cem movimentos -movimentos formosos, movimentos rítmicos- de repente se paravam. Estava olhando-os mover-se, girar, dançar, e de repente os bailarinos se paravam. Então seu pensamento também se parava.

A muitos em Nova Iorque lhes pareceu que era um estranho fenômeno: seus pensamentos se pararam imediatamente. Mas para os dançantes, a dança continuava por dentro, e os círculos internos se fizeram cada vez mais pequenos até que se centraram.

Um dia aconteceu que se estavam aproximando do bordo do cenário, dançando. esperava-se, supunha-se, que Gurdjieff os pararia justo antes de que caíssem do cenário em cima da audiência. Cem bailarinos estavam justo ao bordo do cenário. Um passo mais e todos cairiam à sala. A sala inteira estava esperando que Gurdjieff dissesse «Stop» de repente, mas ele se voltou de costas para acender seu puro. Deu as costas aos bailarinos para acender seu puro, e, o grupo inteiro de cem bailarinos caiu do cenário ao chão: a um chão de pedra sem cobrir.

Toda a audiência se levantou. Estavam gritando, chiando, e pensavam que muitos deviam haver-se quebrado os ossos: tinha sido um golpe brutal. Mas nem a gente estava ferido; não tinham nem um só arranhão.

Perguntaram ao Gurdjieff o que tinha acontecido. Ninguém tinha resultado ferido, e tinha sido tal golpe que parecia impossível. A única razão era esta: não estavam realmente no corpo nesse momento. Estavam diminuindo a velocidade de seus círculos internos. E quando Gurdjieff viu que estavam completamente alheios a seus corpos, deixou-lhes que caíssem.

Se estiver completamente alheio a seu corpo, não há resistência. Um osso se rompe devido à resistência. Se te está caindo, resiste: vai contra a força da gravidade. Esse ir em contra, essa resistência é o problema: não a gravidade. Se pode cair com a gravidade, se pode cooperar com ela, então não surgirá nenhuma possibilidade de que te fira.

*Este sutra: Em um veículo em movimento, te bamboleando ritmicamente, experimenta. Ou em um veículo parado, te balançando em círculos invisíveis cada vez mais lentos.*

Pode fazê-lo. Não é necessário um veículo; dá voltas como fazem os meninos. Quando sua mente se volte louca e te pareça que te vais cair, não pares: segue! Inclusive se te cai, não se preocupe por isso; fecha os olhos e dá voltas. Sua mente estará em um torvelinho e te cairá. Quando seu corpo tenha cansado, por dentro sente! O giro continuará. E estará mais e mais e mais perto, e de repente estará centrado.

Os meninos desfrutam disto muito porque lhes produz uma grande excitação. Os pais nunca permitem que os meninos dêem voltas. Isso não está bem: deveriam lhes deixar; mais ainda, lhes respirar. E se também pode lhes voltar conscientes de seu giro interno, pode lhes ensinar meditação através de seus giros. Desfrutam-no porque lhes dá uma sensação de não ter corpo. Quando dão voltas, de repente os meninos se dão conta de que seu corpo está girando, mas eles não. por dentro sentem um centramiento que nós não podemos sentir tão facilmente, porque seus corpos e almas estão ainda um pouco separadas; há uma ligeira fissura.

Quando chega ao ventre de sua mãe, não pode te colocar totalmente no corpo; leva seu tempo. Quando nasce um menino, tampouco então está absolutamente afiançado,

sua alma não está absolutamente afixada ao corpo; há fissuras. Por isso há muitas coisas que não pode fazer. Seu corpo está preparado para fazê-lo, mas ele não pode fazê-lo.

Se tiver observado, pode que tenha notado que os meninos recém-nascidos não podem ver com dois olhos; sempre vêm com um olho. Se observar, verá que quando observam e vêem algo, não podem ver com dois olhos. Sempre olham com um olho: um olho se volta maior. A pupila de um

217

olho se volta maior, e a outra pupila permanecerá pequena. A consciência de um recém-nascido ainda não está fixa; está solta. Pouco a pouco se fixará, e então olharão com dois olhos.

Ainda não podem sentir que seu próprio corpo e outros corpos são diferentes. É difícil. Ainda não estão fixos, mas a fixação chegará, pouco a pouco.

A meditação está tratando de criar de novo uma fissura. Tornaste-te fixo, solidamente afixado a seu corpo. Por isso sente: «Sou o corpo.» Só se se pode criar uma fissura, só então pode sentir que não é o corpo, a não ser algo mais à frente do corpo. Bambolear-se e dar voltas são atividades úteis. Criam a fissura.

## **21 Te concentre em uma dor de seu corpo.**

*Novena técnica para centrar-se: Perfura alguma parte de sua forma cheia de néctar com um alfinete, e entra docemente na espetada e alcança a pureza interna.*

Este sutra diz: *Perfura alguma parte de sua forma cheia de néctar...* Seu corpo não é só um corpo; está cheio de ti, esse você é o néctar. Crava seu corpo. Quando está perfurando seu corpo, você não é perfurado: só o corpo é perfurado. Mas você sente a espetada como se tivesse sido perfurado; por isso sente dor. Se pode tomar consciência de que só o corpo é perfurado, de que você não é perfurado, em vez de dor sentirá sorte. Não há necessidade de fazê-la com um alfinete. Podem acontecer muitas coisas todos os dias; pode usar essas situações para a meditação. Ou pode criar uma situação.

Há alguma dor em seu corpo. Faz uma coisa: te esqueça de todo o corpo e te concentre na parte do corpo que tem dor. E então notará algo estranho. Quando te concentra na parte do corpo que está dolorida, vê que essa parte se encolhe. Primeiro sente que a dor, a pontada, está em toda sua perna. Quando te concentra, adverte que não está em toda a perna. Era um exagero: está só no joelho.

te concentre mais, e notará que não está em tudo o joelho, a não ser só em um pequeno ponto. te concentre mais no ponto; te esqueça do resto do corpo. Simplesmente fecha os olhos e segue te concentrando para descobrir onde está a dor. Seguirá encolhendo-se; a área se fará cada vez menor. Então chegará um momento em que será só um ponto minúsculo. Segue fixando a atenção no ponto, e de repente o ponto desaparecerá e te encherá de sorte. Em vez de dor te encherá de sorte.

por que acontece isto? Porque você e seu corpo são dois, não são um. que se está concentrando é você. Está-te concentrando no corpo: esse é o objeto. Quando te concentra, a fissura se aumenta, a identificação se rompe. Para ter concentração, vai para dentro, longe do corpo. Para pôr o ponto em perspectiva, tem que te afastar.

Esse te afastar cria a fissura. E quando te está concentrando na dor, esquece a identificação, esquece que «eu estou sentindo dor».



Agora você é o observador e a dor está em outra parte. Você está observando a dor, não sentindo a dor. Este troco de sentir a observar cria a fissura. E quando a fissura é maior,

de repente se esquece completamente do corpo; só é consciente da consciencia.

Pode provar também esta técnica:

*Perfura alguma parte de sua forma cheia de néctar" com um alfinete, e entra docemente na espetada.*

Se houver dor, primeiro terá que te concentrar em toda a área; logo, pouco a pouco; virá a um pequeno ponto.

Mas não é necessário esperar. Pode usar um alfinete. Usa um alfinete em qualquer parte que seja sensível. No corpo há muitos pontos que são pontos mortos; esses não serão úteis. Pode que não tenha ouvido falar dos pontos mortos do corpo. Então lhe dê um alfinete a qualquer, a você

218

amigo, e sente-se, e lhe diga a seu amigo que te crave em muitos pontos das costas com o alfinete. Em muitos pontos não sentirá dor. Dirá: «Não, ainda não cravaste. Não sinto nada de dor.»Esses são pontos mortos. Nas bochechas há dois pontos mortos que se podem pôr a prova.

Se for a povos índios, é habitual que nos festivais religiosos se cravam as bochechas com um dardo. Parece um milagre, mas não o é. As bochechas têm dois pontos mortos. Se perfurar esses pontos mortos, não sairá sangue e não haverá dor. Nas costas há milhares de pontos mortos, nos que não pode sentir dor. Seu corpo tem dois tipos de pontos; sensíveis, vivos, e os que estão mortos. Assim encontra um ponto sensível no que possa sentir inclusive um ligeiro contato. Então crava com o alfinete e *entra na espetada*. Disso se trata; essa é a meditação. E entra na espetada *docemente*. Quando o alfinete entra em sua pele, e sente a dor, você entra também. Não sinta que a dor está entrando em ti; não sinta a dor, não te identifique com ele. Entra com o alfinete. Crava com o alfinete.

Fecha os olhos; observa a dor. Quando a dor te esteja perfurando, te perfure você também. E com a espetada do alfinete, sua mente se concentrará facilmente. Usa esse ponto de dor, de dor intensa, e observa-o. Isso é o que quer dizer com *entra docemente na espetada*.

*E alcança a pureza interna.* Se pode entrar observando, sem te identificar, afastado, ficando longe, sem sentir que a dor te está perfurando, a não ser observando que a dor está perfurando o corpo e que você é um observador, alcançará a pureza interna, será-te revelada a inocência interna. Pela primeira vez tomará consciência de que não é o corpo. E uma vez que sabe que não é o corpo, sua vida troca completamente, porque toda sua vida gira em torno do corpo. Uma vez que sabe que não é o corpo, não pode continuar esta vida. Estava-te perdendo o centro.

Quando não é o corpo, tem que criar uma vida diferente. Essa vida é a vida do sannyasin. É uma vida diferente; agora o centro é diferente. Agora existe no mundo como alma, como *atma*, não como corpo. Se existir como corpo, criaste um mundo diferente: de ganho material, avareza, gratificação, lascívia, sexo. criaste um mundo em torno de ti; é o mundo orientado ao corpo.

Uma vez que sabe que não é o corpo, todo seu mundo desaparece. Não pode seguir sustentando-o. Surge um mundo novo que gira em torno do alma: um mundo de

compaixão, de amor, de beleza, de verdade, de bondade, de inocência. trocou o centro, e já não está no corpo. Está na consciencia.

Suficiente por hoje.

219

## Capítulo 14

### Trocar a Direção da Energia

#### Perguntas

*por que a consciencia cósmica -samadhi- é chamada centramiento?*

*Explica mais como «o amor só pode ser suficiente» sem meditação.*

*por que é insensível o homem?*

Primeira pergunta:

*Se iluminação e samadhi significam consciencia total, consciencia cósmica, consciencia onipresente, então parece muito estranho chamar centramiento a este estado de consciencia cósmica, já que a palavra «centramiento» implica pôr a atenção em um ponto. por que a consciência cósmica, ou samadhi, é chamada centramiento?*

Centrar-se é o caminho, não o objetivo. Centrar-se é o método, não o resultado. O samadhi não é chamado centramiento; o centramiento é a técnica para chegar ao samadhi. É obvio, parecem contraditórios, porque quando um se realiza, ilumina-se, não fica nenhum centro.

Jacob Bohme há dito que quando a gente chega ao divino se pode descrever de duas maneiras: ou o centro está agora em todas partes, ou o centro não está em nenhuma parte; ambas as coisas significam o mesmo. Assim que a palavra «centramiento» parece contraditória, mas o caminho não é a meta e o método não é o resultado. E o método pode ser contraditório. Assim temos que compreendê-lo, porque estes cento e doze métodos são métodos de centramiento.

Mas uma vez que te centre, explorarás. te centrar consiste simplesmente em te pôr a ti mesmo totalmente em um ponto. Uma vez que te recolhiste em um ponto, que te cristalizaste em um ponto, esse ponto explora automaticamente. Então não há nenhum centro; ou então o centro está em todas partes. De modo que centrar-se é um meio para explorar.

por que o centramiento se converte no método? Se não estar centrado, sua energia não está enfocada, não pode explorar. Está difusa; não pode explorar. Uma explosão requer muita energia. Explosão significa que agora não está difuso: está em um ponto. Volta-te atômico; volta-te, realmente, um átomo espiritual. E só quando está suficientemente centrado para te voltar um átomo pode explorar. Então há uma explosão atômica.

Não se fala dessa explosão porque não se pode, assim só se dá o método. Do resultado não se fala. Não se pode falar. Se praticar o método, o resultado lhe seguirá, e não há nenhuma maneira de expressá-lo.

Assim recorda isto: basicamente, a religião nunca fala da experiência mesma, só fala do método; mostra o como, não o que. O que fica para ti. Se fizer o como, o que chegará a ti. E não há maneira de comunicá-lo. Alguém o pode conhecer, mas não pode comunicá-lo. É uma experiência tão infinita que a linguagem se volta inútil. A imensidão é tal que nenhuma palavra é capaz de expressá-la. De maneta que só se dá o método.

223

conta-se que Buda disse continuamente durante quarenta anos: «Não me perguntem a respeito da verdade, a respeito do divino, sobre o nirvana, a liberação. Não me perguntem nada a respeito de coisas semelhantes. me perguntem só como chegar aí. Posso-lhes mostrar o caminho, mas não lhes posso dar a experiência, nem sequer em palavras.» A experiência é pessoal; o método é impessoal. O método, é científico, impessoal; a experiência sempre é pessoal e poética.

O que quero dizer quando diferencio desta maneira? O método é científico. Se pode fazê-lo, resultará o centramiento. Esse centramiento está exposto a resultar se se pratica o método. Se o centramiento não está acontecendo, então pode saber que está entendendo mal algo. Em algum ponto te equivocaste com o método, não o seguiste. O método é científico, o centramiento é científico, mas quando te chega a explosão, é poética.

Com poética quero dizer que cada um de vós a experimentará de uma maneira diferente. Então não há terreno comum. E todo mundo o expressará de uma maneira diferente. Buda diz algo, Mahavira diz algo, Krishna diz outra coisa, e Jesus, Mahoma, Moisés e Lao Tsé, todos diferem: não nos métodos, a não ser na maneira de expressar sua experiência. Só em uma coisa estão todos de acordo: em que tudo o que dizem não está expressando o que hão sentido. Só nesse ponto estão de acordo.

Não obstante, tentam-no. Não obstante, tratam de comunicar de alguma forma, de sugerir. Parece impossível; mas se tiver um coração compassivo pode que algo seja comunicado. Mas isso requer uma profunda compaixão e amor e reverência. Assim, em realidade, sempre que algo é comunicado não depende de que comunica, depende de ti. Se pode recebê-lo com profundo amor e reverência, então algo te chega. Mas se te mostra crítico para isso, então não chega nada. Em primeiro lugar, é difícil expressar. E inclusive se é expresso, você te mostra crítico: então a mensagem se volta impossível; não há comunicação.

A comunicação é muito delicada. É por isso que em todos estes cento e doze métodos foi deixada completamente à margem; só se sugere. Shiva diz muitíssimas vezes: «Faz isto, e então chega a experiência», e logo fica calado. «Faz isto, e então chega a bênção», e logo fica calado.

A bênção, a experiência, a explosão: além delas há experiência pessoal. Com o que não se pode expressar, é melhor não tentar expressá-lo; porque se se tenta a expressão com o que não pode ser expresso, será mal interpretada. De modo que Shiva guarda silêncio. Está falando simplesmente de métodos, técnicas, de como fazê-lo.

Mas o centramiento não é o fim, a não ser só o caminho. E por que acontece o centramiento, desenvolve-se, converte-se em uma explosão? Porque se se centra muita energia em um ponto, o ponto explorará. O ponto é tão pequeno e a energia é tão grande que o ponto não pode contê-la; por isso, a explosão.

Esta lâmpada pode conter uma quantidade concreta de eletricidade. Se houver mais eletricidade, a lâmpada explorará. Essa é a razão para centrar-se: quanto mais

centrado está, mais energia há em seu centro. No momento em que haja muita energia, o centro não poderá contê-la. Explorará.

De maneira que é científico; é uma lei científica. E se o centro não está explorando, isso significa que ainda não está centrado. Uma vez que está centrado, a explosão chega imediatamente. Não há intervalo. Assim se notas que não chega a explosão, isso significa que ainda não está centrado. Ainda não tem um centro, ainda tem muitos centros, ainda está dividido, sua energia ainda está dissipada, sua energia ainda está indo para fora.

Quando a energia vai para fora, está-te esvaziando de energia, está-te dissipando. Ao final ficará sem forças. Em realidade, quando chega a

224

morte você já morreste; é uma célula morta. estiveste atirando a energia para fora constantemente; assim, independentemente de qual seja a quantidade de energia, em um certo prazo ficará vazio. Energia que sai significa morte. Está-te morrendo a cada momento; sua energia está sendo vertida; está atirando sua energia, dissipando-a.

Dizem que inclusive o Sol, que esteve aí durante milhões e milhões de anos, uma reserva tal de energia, está descarregando-se constantemente. E em um prazo de quatro trilhões de anos morrerá. O sol morrerá simplesmente porque não haverá energia que radiar. Está morrendo cada dia porque os raios levam sua energia para os limites do universo, se é que há algum limite. A energia está indo para fora.

Só o homem é capaz de transformar e trocar a direção da energia. De outro modo, a morte é um fenômeno natural: tudo morre. Só o homem é capaz de conhecer o imortal, o que não morre.

De maneira que pode reduzir tudo isto a uma lei. Se a energia está indo para fora, a morte será o resultado e nunca saberá o que significa a vida. Só pode conhecer uma morte lenta. Nunca pode sentir a intensidade de estar vivo. Se a energia está indo para fora, a morte é o resultado automático: de algo, de tudo. Se pode trocar a direção da energia -energia que não vai para fora, a não ser para dentro-, então acontece uma mutação, uma transformação.

Então esta energia que vai para dentro se centra em um ponto dentro de ti. Esse ponto está perto do umbigo: porque, em realidade, nasceste como um umbigo. Está conectado com sua mãe no umbigo. A energia vital da mãe está entrando em torrentes em ti através do umbigo. E uma vez que se cortou o cordão umbilical, está separado de sua mãe, volta-te um indivíduo. antes disso não é um indivíduo, tão somente parte de sua mãe.

De modo que o nascimento autêntico tem lugar quando se corta o cordão umbilical. Então o menino toma sua própria vida, volta-se seu próprio centro. Esse centro está exposto a estar justo no umbigo, porque através do umbigo a energia chega ao menino. Esse era o enlace. E ainda, dê-te conta disso ou não, seu umbigo segue sendo o centro.

Se a energia começar a entrar em torrentes, se pode trocar a direção da energia para que vá para dentro, chegará ao umbigo. Seguirá entrando e centrando-se no umbigo. Quando for tanta que o umbigo não possa contê-la, que o centro já não possa contê-la, o centro explora. Nessa explosão, de novo já não é um indivíduo. Não foi um indivíduo quando estava conectado com sua mãe; de novo, não será um indivíduo.

teve lugar um novo nascimento. Tem-te feito um com o cosmos. Agora não tem um centro; não pode dizer «eu». Já não há ego. Um Buda, um Krishna, segue falando e usando a palavra «eu». Isso é simplesmente formal; não têm ego. *Não* são.

Buda se estava morrendo. O dia que ia morrer, muchísima gente, discípulos, sannyasins, reuniram-se, e estavam tristes; estavam chorando e gemendo. Assim Buda perguntou: «por que estão chorando?»

Alguém disse: «Porque logo já não estará.» Buda riu e disse: «Mas não estive por mais de quarenta anos. Morri o dia que me iluminei. Não houve centro durante quarenta anos. Assim não chorem, não estejam tristes. Ninguém se está morrendo agora. Eu já não sou! Mas terá que usar a palavra "eu" inclusive para indicar que já não sou.»

A energia indo para dentro é toda a religião, é o que quer dizer ao falar de busca religiosa. Como mover a energia, como criar um giro, uma meia volta total? Estes métodos ajudam. Assim recorda: o centramiento não é o samadhi, o centramiento não é a experiência. O centramiento é a porta à experiência, e quando há a experiência não há centramiento. De modo que o centramiento é só uma passagem.

225

Agora não está centrado. Em realidade está multicentrado; por isso digo que agora não está centrado. Quando te centra, só há um centro. Então a energia que esteve indo-se aos multicentros tornou; é uma volta a casa. Então está em seu centro; então... a explosão. De novo já não há centro, mas então não está multicentrado. Então não há centro em absoluto. Te tem feito um com o cosmos. Então existência e você significam uma mesma e única coisa.

Por exemplo, há um iceberg flutuando no mar. O iceberg tem um centro próprio. Tem uma individualidade separada; está separado do oceano. No mais íntimo, não está separado, porque não é mais que água a uma determinada temperatura. A diferença entre a água do oceano e o iceberg não radica em sua natureza: naturalmente, são o mesmo. A diferença é só de temperatura. E então sai o Sol, e a atmosfera se esquentou, e o iceberg começa a derreter-se. Depois não há iceberg: derreteu-se. Já não pode encontrá-lo, porque não há nenhuma individualidade, nenhum centro nele. feito-se um com o oceano.

Entre você e Buda, entre o Jesus e os que o estavam crucificando, entre a Krishna e Arjuna, não há diferença de natureza. Arjuna é como um iceberg e Krishna é como um oceano. Não há diferença em sua natureza. Ambos são uma mesma e única coisa, mas Arjuna tem uma forma, um nome: uma individualidade, uma existência isolada. Ele sente: «Eu sou.»

Mediante estes métodos de centramiento, a temperatura trocará, o iceberg se derreterá, e então não haverá diferença. Essa sensação oceânica é o samadhi; ser um iceberg é a mente. E sentir-se oceânico é ser uma no-mente.

O centramiento é só a passagem, o ponto de transformação a partir do qual o iceberg já não existirá. antes dele não havia oceano, só um iceberg. depois dele não haverá iceberg, só oceano. A sensação oceânica é o samadhi: é sentir-se a gente mesmo um com o tudo.

Mas não estou dizendo *pensar-se* a gente mesmo um com o tudo. Pode pensar, mas pensar é de antes do centramiento; isso não é realização. Não sabe: só o ouviste, tem-no lido. Desejas que algum isto dia possa te acontecer a ti também, mas não o realizaste. Antes do centramiento pode seguir pensando, mas pensar não serve para nada. Depois do centramiento não há pensador. Sabe! aconteceu! Já não é; só o oceano é. O centramiento é o método. O samadhi é o fim.

Não se há dito nada sobre o que acontece no samadhi porque não se pode dizer nada. E Shiva é muito cientista. Não está interessado absolutamente em dizer. É telegráfico; não utilizará nenhuma só palavra extra. Assim é que simplesmente sugere:

«A experiência, a bênção, o sucesso.» Não só isso, mas também às vezes dirá simplesmente: «Então.» Dirá: «Estate centrado entre duas respirações e *então*.» E não dirá mais. Às vezes dirá simplesmente: «Estate no meio, justo no meio entre dois extremos, mas como.»

Estas são indicações: *isso*, *então*, a experiência, a bênção, o sucesso, a explosão. Mas então já não diz nada mais. por que? Nós gostaríamos que dissesse algo mais.

Duas razões. Uma: *isso* não se pode explicar. por que não se pode explicar? Há pensadores -por exemplo, os positivistas modernos, os analistas da linguagem e outros na Europa- que dizem que o que se pode experimentar se pode explicar. E se mostram satisfeitos. Dizem que se pode experimentá-lo, então por que não pode dizê-lo? depois de tudo, o que é uma experiência? Compreendeste-o, assim por que não pode fazer o entender a outros? Assim é que dizem que se houver qualquer experiência, pode ser expressa. E se não poder expressá-la, isso mostra simplesmente que não há nenhuma experiência. Então é um *lhe atem*: está confuso, ofuscado. E se não poder expressá-lo, então não há nenhuma possibilidade de que seja capaz de experimentá-lo.

226

devido a este ponto de vista, dizem que a religião não é mais que uma tolice sentimental. por que não pode expressá-lo se pode dizer que o experimentaste? Sua idéia resulta atrativa para muitos, mas seu argumento não tem fundamento. Deixa de lado as experiências religiosas: as experiências correntes, experiências muito simples, tampouco podem ser explicadas e expressas.

Tenho dor de cabeça, e se você nunca tiveste dor de cabeça, não te posso explicar o que significa uma dor de cabeça. Isso não significa que eu esteja ofuscado; isso não significa que só esteja pensando e que não esteja experimentando. A dor de cabeça existe. Estou-o experimentando em sua totalidade, em toda sua dor. Mas se você nunca há sentido uma dor de cabeça, não te pode explicar, não te pode expressar. Se você também o experimentaste, então, é obvio, não há problema, pode-se expressar.

A dificuldade da Buda é que tem que falar com não-budas; não com não-budistas, porque os não-budistas também podem ser budas. Jesus é um não-budista, mas é um buda. Como Buda, tem que comunicar-se com os que não o experimentaram; há uma dificuldade. Não sabe o que é uma dor de cabeça. Há muitos que não conhecem os dores de cabeça. Só ouviram a palavra; não significa nada para eles.

Pode falar com um cego sobre a luz, mas não se transmite nada. Ele ouça a palavra «luz», ouça a explicação. Compreende toda a teoria da luz, mas, mesmo assim, a palavra «luz» não *lhe* revela nada. A menos que possa experimentar, a comunicação é impossível. Assim toma nota: a comunicação só é possível se se estão comunicando duas pessoas que tiveram a mesma experiência.

Somos capazes de nos comunicar na vida ordinária porque nossas experiências são similares. Mas, inclusive então, se um fila muito fino se apresentarão dificuldades. Eu digo que o céu é azul e você também diz que o céu é azul, mas como vamos decidir que minha experiência do azul e sua experiência do azul são a mesma? Não há forma possível de decidir.

Pode que eu esteja vendo um tom de azul e pode que você esteja vendo um tom diferente de azul, mas o que estou vendo dentro, o que estou experimentando, não *lhe* posso transmitir isso. Simplesmente posso dizer «azul». Você também diz «azul», mas o azul tem mil tons; e não só tons: «azul» tem milhares de significados. Em minha pauta mental, azul pode significar uma coisa. Pode que para ti signifique outra coisa, porque

azul não é o significado. O significado está sempre na pauta mental. De maneira que inclusive nas experiências comuns é difícil comunicar.

Além disso, há experiências que são do mais à frente. Por exemplo, alguém se apaixonou. Experimenta algo. Toda sua vida está em jogo, mas não pode explicar o que lhe aconteceu, o que lhe está acontecendo. Pode chorar, pode cantar, pode dançar; estas são indicações de que algo está acontecendo nele. Mas o que lhe está acontecendo? Quando o amor acontece a alguém, o que está acontecendo realmente? E o amor não é muito incomum. Acontece a todo mundo de uma maneira ou outra. Mas, não obstante, ainda não fomos capazes de expressar o que acontece dentro.

Há pessoas que sentem o amor como uma febre, como uma espécie de enfermidade. Rousseau diz que a juventude não é a cúpula da vida humana, porque a juventude é propensa à enfermidade chamada amor. A não ser que um se faça tão velho que o amor perca todo significado, a mente permanece confusa e perplexa. De modo que a sabedoria só é possível a uma idade muito, muito avançada. O amor não te permitirá ser sábio: essa é sua impressão.

Pode que haja outros que tenham uma impressão diferente. Os que são realmente sábios guardarão silêncio no referente ao amor. Não dirão nada; porque a sensação é tão infinita, tão profunda, que a linguagem está exposta a trai-la. E se é expressa, então um se sente culpado

227

porque a gente nunca pode fazer justiça à sensação do infinito. De modo que a gente permanece em silêncio: quanto mais profunda é a experiência, menor é a possibilidade de expressão.

Buda permaneceu em silêncio a respeito de Deus, não porque não haja Deus. E os que falam muito a respeito de Deus mostram em realidade que não o experimentaram. Buda permaneceu em silêncio. Sempre que ia a algum sítio, anunciava: «Por favor, não me perguntem nada sobre Deus. Podem-me perguntar algo, mas não sobre Deus.»

Os eruditos, os pandits, que em realidade não tinham nenhuma experiência, a não ser só conhecimentos, começaram a falar da Buda e a criar rumores, dizendo: «Guarda silêncio porque não sabe. Se soubesse, por que não ia dizer?» E Buda ria. Essa risada só a podiam compreender uns poucos.

Se e! amor não pode ser expresso, como vai poder ser expresso Deus? Então qualquer expressão é prejudicial: isso é o primeiro. Por isso Shiva guarda silêncio a respeito da experiência. Vai ao ponto em que se pode usar um dedo como indicação - *então, isso, a experiência-* e logo fica calado.

A segunda razão é: inclusive se se pode expressar de certa maneira, inclusive se só se pode expressar parcialmente, inclusive se não se pode expressar realmente, também então se podem criar alguns paralelos para ajudar. Mas Shiva tampouco os está usando, e há uma razão. É porque nossas mentes são tão avaras que sempre que se diz algo sobre a experiência, a mente se aferra a isso. E então a mente se esquece do método e só recorda a experiência, porque o método requer esforço: um esforço prolongado que às vezes é aborrecido, às vezes perigoso. É necessário um esforço prolongado e contínuo.

Assim é que nos esquecemos do método. Recordamos o resultado e seguimos imaginando, desejando, desejando o resultado. E um se pode enganar a si mesmo muito facilmente. Alguém se pode imaginar que o resultado foi obtido.

Havia alguém aqui faz uns poucos dias. É um sannyasin; um homem maior, muito maior. Tomou *sannyas* faz trinta anos; agora tem quase setenta. Veio para mim e disse: «vim a pedir in            formação, ou seja algo.»

Assim que lhe perguntei: «O que quer saber?» De repente, ele trocou. Disse: «Não, não ou seja algo, realmente; só a te conhecer, porque tudo o que se pode saber já o soube.»

Durante trinta anos estive imaginando, desejando -desejando a sorte, experiências divinas-, e agora, a esta idade tão avançada, tornou-se fraco e a morte se aproxima. Agora está criando alucinações de que experimentou. Assim que lhe disse: «Se tiver experiente, então permanece em silêncio. Fique aqui comigo uns momentos, porque então não há necessidade de falar.»

Então se inquietou. Disse: «Muito bem! Então suponho que não experimentei. Então me diga algo.»

Assim é que lhe disse: «Não há nenhuma possibilidade de que eu suponha nada. Ou soubeste ou não soubeste.» Disse-lhe: «Assim sei claro a respeito. Se tiver sabido, permanece calado. Fique aqui uns poucos momentos e logo vete. Se não ter sabido, sei claro: diga-me isso

Estava perplexo. Tinha vindo a pedir informação sobre alguns métodos. Então disse: «Em realidade, não tive a experiência, mas estive pensando tanto a respeito *do Aham Brahmasmi* -sou o *Brahma*- que às vezes esquecimento que só estive pensando. Repeti-o tanto, dia e noite continuamente durante trinta anos, que às vezes me esquecimento completamente de que não o soube. É só uma afirmação emprestada.»

É difícil recordar o que é conhecimento e o que é experiência. confundem-se; revolvem-se e misturam. E é muito fácil sentir que seu conhecimento se tornou sua experiência. A mente humana é tão enganosa, tão ardilosa, que isso é possível. Essa é outra razão pela que Shiva permaneceu em silêncio a respeito da experiência. Não

228

diz nada sobre ela. Segue falando de métodos, permanecendo completamente: em silêncio sobre o resultado. Não pode ser enganado por ele.

Essa é uma das razões pelas que este livro, um dos livros mais significativos, permaneceu totalmente desconhecido. Este *Vigyan Bhairav Tantra* é um dos livros mais significativos do mundo. Nenhuma Bíblia, nenhum Vedação, nenhum Guita é tão significativo, mas, permaneceu completamente desconhecido. A razão? Contém só simples métodos sem nenhuma possibilidade de que sua avareza se afeire ao resultado.

A mente quer aferrar-se ao resultado. A mente não está interessada no método; está interessada no resultado final. E se pode acontecer do método e chegar ao resultado, a mente estará extremamente feliz.

Alguém me perguntou: «Porquê tantos métodos? Kabir há dito: "*Sahaj samadhi bhali*: sei espontâneo." O êxtase espontâneo é bom, assim não há necessidade de métodos.»

Disse-lhe: «Se tiver obtido o *sahaj samadhi* —o êxtase espontâneo-, então, é obvio, nenhum método é útil: não é necessário. por que vieste aqui?» 1

Ele disse: «Ainda não o obtive, mas me parece que *sahaj* -o espontâneo- é melhor.»

«Mas por que te parece que o espontâneo é melhor?», disse-lhe. Como não se sugere nenhum método, a mente se sente bem, já que não tem que fazer nada, e sem fazer nada pode obtê-lo *tudo!*

devido a isto, o Zen se pôs de moda no Ocidente, porque o Zen diz: obtém-no sem esforço; não há necessidade de esforço. O Zen tem razão; não há necessidade de esforço. Mas recorda: para obter este ponto de não-esforço necessitará um esforço muito, muito prolongado. Para chegar a um ponto no que não seja necessário nenhum



esforço, para alcançar um ponto no que possa permanecer em não-fazer, será necessário um esforço prolongado. Mas a conclusão superficial de que o Zen diz que não é necessário nenhum esforço se tornou muito atrativa no Ocidente. Se não ser necessário nenhum esforço, a mente diz: isto é o correto, porque pode fazê-la sem fazer nada. Mas ninguém pode fazê-lo.

Suzuki, que deu a conhecer o Zen no Ocidente, emprestou um serviço e também prejudicou. E o prejuízo permanecerá por um período de tempo mais largo. Era um homem muito autêntico, um dos homens mais autênticos deste século, e durante toda sua vida se *esforçou* para levar a mensagem do Zen ao Ocidente. E sozinho, com seu próprio esforço, deu-o a conhecer no Ocidente. E agora está de moda; há amigos do Zen por todo Ocidente. Não há nada agora que atraia tanto como o Zen.

Mas se compreende mau. A atração se deve só a que o Zen diz que não é necessário nenhum método, não é necessário nenhum esforço. Não tem que fazer nada; floresce espontaneamente.

Isto é certo; mas você não é espontâneo, assim nunca florescerá em ti. Ser espontâneo... Parece absurdo e contraditório, porque para que você seja espontâneo são necessários muitos métodos para te desencardir, para te fazer inocente e que possa ser espontâneo. De outro modo, não pode ser espontâneo em nada.

Este *Vigyan Bhairav Tantra* foi traduzido ao inglês pelo Paul Reps. Ele tem escrito um livro muito formoso, *Zen Flesh, Zen Bones*, \* e no apêndice incluiu também este livro, *Vigyan Bhairav Tantra*. Todo o livro trata do Zen; no apêndice incluiu também este livro, os cento e doze métodos, e o denominou escrito pre-Zen. A muitos seguidores do Zen não gostou disto, porque disseram: «O Zen diz que não é necessário nenhum esforço, e este livro só tem que ver com o esforço. Este livro trata só de métodos, e o Zen diz que não é necessário nenhum método, nenhum esforço. Assim é anti-Zen, não pre-Zen». Levianamente têm razão, mas no fundo não a têm,

\* «Carne zen, ossos zen». (N. do T.)

229

porque para obter um ser espontâneo um tem que fazer muitos progressos.

Um dos discípulos do Gurdjieff, Ouspensky, estava acostumado a dizer sempre que alguém vinha a lhe perguntar sobre o caminho: «Não sabemos nada sobre o caminho. Só ensinamos a respeito de algumas veredas que levam a caminho. O caminho não o conhecemos.» Não pense que já está no caminho. Inclusive o caminho está longe. De onde está, desde esse ponto, inclusive o caminho está longe. Assim primeiro tem que chegar ao caminho. Ouspensky era um homem muito humilde, e é muito difícil ser religioso e ser humilde; difícilíssimo, porque assim que começa a sentir que sabe, a cabeça se volta louca. Ele dizia sempre: «Não sabemos nada sobre o caminho. Está muito longe, e não há necessidade de falar dele neste momento.» Em qualquer lugar que esteja, primeiro tem que criar um enlace, uma pequena ponte, uma vereda que te leve a caminho.

A espontaneidade *-sahaj yogah-* está muito longe de ti. No ponto no que está, é totalmente artificial, cultivado e culturizado. Nada é espontâneo: *nada*, digo, é espontâneo. Quando nada é espontâneo em sua vida, como vai ser espontânea a religião? Quando nada é espontâneo, nem sequer o amor é espontâneo. Inclusive o amor é um negócio, inclusive o amor é um cálculo, inclusive o amor é um esforço. Então nada pode ser espontâneo. E então explorar espontaneamente no cosmos é impossível.

Da situação em que está, desde essa situação é impossível. Primeiro terá que desfazer de toda sua artificialidade, de todas suas atitudes falsas, todas suas convenções cultivadas, todos seus prejuízos. Só então será possível um sucesso espontâneo. Estes métodos lhe ajudarão a chegar a um ponto do que não é necessário fazer nada: só seu ser é necessário. Mas a mente pode enganar. E a mente engana facilmente, porque assim pode conseguir consolidação.

Shiva nunca fala de nenhum resultado, só de métodos. Recorda esta ênfase. Faz algo, para que possa chegar a ser possível um momento no que não se necessite nada, no que seu ser central se possa dissolver no cosmos. Mas isso terá que obtê-lo. A atração do Zen se deve a razões equivocadas, e o mesmo se pode dizer respeito ao Krishnamurti, porque ele diz que não é necessário nenhum ioga, que não é necessário nenhum método. Em realidade, diz que não existe nenhum método de meditação. Tem razão.

Tem razão, mas Shiva diz que existem estes cento e doze métodos de meditação, e Shiva também tem razão. E pelo que a *ti* respeita, Shiva tem mais razão. E se tiver que escolher entre o Krishnamurti e Shiva, escolhe a Shiva. Krishnamurti não te serve para nada. Inclusive isto se pode dizer para te ajudar: que Krishnamurti está absolutamente equivocado. Recorda: digo para te ajudar. E ele pode ser daninho. Isso também o digo para te ajudar, porque se te enreda em seu argumento não conseguirá o samadhi. Só conseguirá uma conclusão: que não é necessário nenhum método. E isso é perigoso. Para ti, é necessário o método!

Chega um momento em que não é necessário nenhum método, mas esse momento ainda não chegou para ti. E antes desse momento, saber a respeito de algo que está por chegar é perigoso. Por isso Shiva guarda silêncio. Não diz nada sobre o futuro, sobre o que acontecerá. Simplesmente se atiene a ti, ao que é e ao que terá que fazer contigo. Krishnamurti segue falando em términos que não pode compreender.

Sua lógica se pode notar. Sua lógica é correta; é bela. Estará bem que possa recordar a lógica do Krishnamurti. Diz que se está fazendo algum método, quem está fazendo esse método? A mente o está fazendo. E como vai poder dissolver a mente nenhum método feito pela mente? Mas bem, pelo contrário, fortalecerá-a mais; fortalecerá mais sua mente. Voltará-se um condicionamento, será falso.

De modo que a meditação é espontânea; não pode fazer nada a respeito. O que pode fazer

230

respeito ao amor? Pode praticar algum método sobre como amar? Se pode praticar, então seu amor será falso. Acontece, não pode ser praticado. Se nem sequer o amor pode ser praticado, como vai poder ser praticada a oração? Como vai poder ser praticada a meditação?

A lógica é exata, absolutamente correta; mas *não* para ti, porque ao escutar continuamente esta lógica será condicionado por esta lógica. E os que estiveram escutando ao Krishnamurti durante quarenta anos são as pessoas mais condicionadas que encontrei. Dizem que não há nenhum método, e não obstante, fracassaram por completo. Digo-lhes: «compreendestes que não há nenhum método e não praticam nenhum método, mas floresceu em vós a espontaneidade?» Eles dizem: «Não!»

E se lhes digo: «Então pratiquem algum método», imediatamente faz entrada seu condicionamento. Dizem: «Não há nenhum método.»

Não estiveram praticando nenhum método, e o samadhi não aconteceu. E se lhes diz: «Então provem algum método», (dizem que não há nenhum método. De maneira

que estão em um dilema. Não avançaram um centímetro, e a razão disso é que lhes hão dito algo que não era para eles.

É como instruir a um menino pequeno no sexo. Pode seguir ensinando, mas estas dizendo algo que ainda não tem nenhum sentido para o menino. E seu ensino será perigoso, porque está condicionando sua mente. Não é o que necessita; isso não lhe preocupa. Não sabe o que significa o sexo porque suas glândulas ainda não estão funcionando, seu corpo ainda não é sexual. Sua energia ainda não se moveu biologicamente ao centro sexual, e lhe está falando. Crie que lhe pode ensinar algo só porque tem ouvidos? Crie que lhe pode ensinar algo só porque pode assentir com a cabeça?

Pode instruir, e seu ensino pode voltar-se perigosa e daninha. Ele não se faz perguntas sobre o sexo, não se converteu em um problema para ele. Não alcançou esse ponto de maturidade no que o sexo se volta significativo. Espera! Quando começar a indagar, quando maturar e faça perguntas, então lhe diga. E nunca lhe diga mais do que possa compreender, porque esse mais se voltará uma carga em sua cabeça. É o mesmo com o fenômeno da meditação.

Só te pode ensinar sobre métodos, não sobre resultados: isso é dar um salto. E sem te afiançar no método, dar o salto é simplesmente um assunto cerebral, um assunto mental. E então sempre desperdiçará o método.

É como os meninos pequenos fazendo aritmética. Sempre podem ir à parte de atrás do livro e saber a resposta. A resposta está aí; na parte de atrás do livro se dão as respostas. Podem olhar a pergunta, ir à parte de atrás e saber a resposta. E uma vez que o menino sabe a resposta, resulta-lhe muito difícil aprender o método, porque não parece ser necessário. Quando já sabe a resposta, não há necessidade.

E, em realidade, fará-o tudo em ordem inversa. Então chegará à resposta mediante qualquer método falso, qualquer pseudométodo. Sabe o que importa, sabe a resposta, de modo que pode chegar à resposta simplesmente criando um método falso. E isto acontece tanto em religião que parece que, no que respeita à religião, todo mundo está fazendo o que fazem os meninos.

A resposta não é boa para ti. Pergunta-a está aí, o método está aí, e a resposta a tem que alcançar você. Nenhuma outra pessoa deveria te dar a resposta. Os professores autênticos não lhe ajudam a conhecer a resposta antes de que pareça o processo; simplesmente lhe ajudam a passar pelo processo. De fato, inclusive se tiver sabido de algum jeito, inclusive se tiver roubado alguma resposta em alguma parte, dirão-lhe que isso é errôneo. Pode que não seja errôneo, mas eles lhe dirão: «Isso é errôneo. Atira-o: não é necessário.» Lhe impedirão de saber a resposta antes de que *realmente*

231

chegue ou seja a. Por isso não se dá nenhuma resposta.

A amada da Shiva, Devi, tem-lhe feito pergunta. Ele está dando métodos simples. Pergunta-a está aí, o método está aí. A resposta fica para que você a obtenha, para que você a vivas.

Assim recorda: centrar-se é o método, não o resultado. O resultado é a experiência cósmica, oceânica. Então não há nenhum centro.

Segunda pergunta:

*Disse que se a gente pode amar realmente, então o amor é suficiente e os cento e doze métodos de meditação não são necessários. Tal como explicaste o amor autêntico,*

*sinto que amo realmente, acredito. Mas a sorte que encontro na meditação parece ser de outra dimensão que a satisfação profunda que experimento com o amor, e não me posso imaginar estar também sem meditação. Assim, por favor, explica mais como o amor sozinho, sem meditação, pode ser suficiente.*

Terá que compreender muitas coisas. Uma: se realmente amar, não indagará absolutamente sobre a meditação: porque o amor é uma satisfação, uma culminação tão total que nunca se sente que falte algo, que terei que encher algum oco, que necessite algo mais. Se sentir que é necessário algo mais, há um oco. Se sentir que terá que fazer e experimentar algo mais, então o amor é só uma sensação, não uma realidade. Não duvido sua crença; pode que cria que amas. Sua crença é autêntica; não está enganando a ninguém. Sente que está apaixonado, mas os sintomas mostram que não o está.

Quais são os sintomas de estar apaixonado? Três coisas. Primeiro, absoluta satisfação. Não se necessita nada mais; nem sequer Deus é necessário. Segundo, não há futuro. Este momento mesmo de amor é a eternidade. Não há momento seguinte, não há futuro, não há amanhã. O amor é algo que acontece o presente. E terceiro, deixa de ser, já não é. Se ainda é, ainda não entraste no templo do amor.

Se acontecerem estas três coisas..., se não ser, então quem vai meditar? Se não haver futuro, então todos os métodos se voltam inúteis, porque os métodos são para o futuro, para um resultado. Se neste mesmo momento está contente, absolutamente contente, onde está a motivação para fazer nada?

Há uma escola de psicólogos -e esta é uma das tendências mais significativas do pensamento moderno- que começou com o Wilhelm Reich. Este disse que toda enfermidade mental surge devido à falta de amor. Como não pode sentir amor profundo, como não pode senti-lo totalmente, este ser insatisfeito deseja ardentemente a satisfação em muitas dimensões.

Quando digo que «se pode amar, nada é necessário», não quero dizer que então o amor é suficiente. Quero dizer que uma vez que amas profundamente, o amor se volta uma porta: igual a qualquer meditação. O que vai fazer a meditação? Estas três coisas: criará satisfação; permitirá-te permanecer no presente, ajudará-te a permanecer no presente; e destruirá seu ego. Estas três coisas vão fazer a meditação: sem nenhum método. Assim pode dizer o desta maneira: o amor é o método natural. Se um se perdeu o método natural, então terá que prover outros métodos, artificiais.

Mas a gente pode sentir que está apaixonado; então estas três coisas serão os critérios para quem o sinte. Pensará que estas deveriam ser as pedras de toque, medidas, e observará se estas três coisas estão acontecendo. Se não estarem acontecendo, então sua sensação pode ser muitas outras coisas, mas não amor. E a sensação de amor é um grande fenômeno; pode ser muitas coisas. Pode ser lascívia, pode ser simples sexo, pode ser tão somente uma tendência possessiva. Pode ser simplesmente

232

uma ocupação porque não pode estar sozinho, e necessita a alguém porque tem medo e necessita segurança. Presencia-a do outro te ajuda a te sentir seguro. Ou pode que seja simplesmente uma relação sexual.

A energia precisa saídas. A energia se vai acumulando e chega a voltar uma carga. Tem que soltá-la e tirá-la. Assim pode que seu amor seja só uma solta de energia. O amor pode ser muitas coisas, e o amor é muitas coisas. Para mim, o amor é meditação. Assim isto prova: com seu amado, estate em meditação. Sempre que seu amado ou

amada esteja presente, estare em profunda meditação. Feixe desta presença do outro um estado meditativo.

Normalmente, fazemos exatamente o contrário. Quando os amantes estão juntos, estão brigando. Quando estão separados, então pensam o um no outro, e quando estão juntos estão lutando. Quando estão separados de novo, voltam a pensar o um no outro. Quando se juntam, começa de novo a luta. Estou não é amor!

Assim é que sugerirei algumas craves. Feixe da presença de seu amado ou amante um estado meditativo. Guarda silêncio. Permanece íntimo, mas em silêncio. Usa a presença do outro para deixar a mente; não pense. Se está pensando enquanto seu amante está contigo, então não está com seu amante. Como vais estar? Estão aí os dois, mas muito longe um do outro. Você está pensando seus pensamentos, seu amante está pensando seus pensamentos. Só parece que está perto, mas não o estão, porque quando duas mentes estão pensando, são pólos à parte.

O amor autêntico significa cessação do pensamento. Em presença de seu amado ou amante, deixa de pensar completamente; só então estão perto. Então, de repente são um, então os corpos não podem lhes separar. Então, no mais fundo do corpo, alguém tem quebrado a barreira. O silêncio rompe a barreira: isso é o primeiro.

Feixe de sua relação um fenômeno sagrado. Quando está realmente apaixonado, o objeto de seu amor se volta divino. Se não o for, então tenha muito claro que não é uma relação de amor; é impossível. Uma relação de amor não é uma relação profana. Mas há sentido alguma vez veneração por seu amado? Pode que haja sentido muitas outras coisas, mas nunca veneração.

Parece inconcebível, mas a Índia provou muitíssimas maneiras... Por isso a Índia veio insistindo em que este amor entre homem e mulher deveria ser um fenômeno sagrado, não uma relação mundana. O amado, a amada, voltam-se divinos. Não pode considerar os de nenhuma outra forma.

Pergunto-me: há sentido alguma vez veneração por sua esposa? O assunto mesmo parece irrelevante: veneração por uma esposa? Está fora de consideração. Pode sentir condenação, pode sentir de tudo, mas nunca veneração. A relação é simplesmente mundana; estão-lhes usando mutuamente. Pode que a esposa diga que respeita a seu marido, mas não vi nenhuma só esposa que respeite realmente. Tradicionalmente, porque foi uma convenção respeitar ao marido, a esposa segue dizendo que respeita, e assim nem sequer pronunciará seu nome. Não devido ao respeito, porque ela pode dizer algo, mas não dirá seu nome simplesmente pela tradição.

A veneração é o segundo. Em presença de sua amada ou amado, sente veneração. Se não poder ver o divino em sua amada ou amado, não pode vê-lo em nenhuma outra parte. Como vais ver o em uma árvore, com o que não existe nenhuma relação? Se não prevalecer nenhuma intimidade profunda, como vais poder vê-lo em uma rocha ou uma árvore? Não estão relacionados. Se não poder vê-lo na pessoa a que amas, se não se sentir a Deus aí, não lhe pode sentir em nenhuma outra parte. Se o pode sentir aí, cedo ou tarde o sentirá em todas partes, porque uma vez que a porta se abre, uma vez que tem um vislumbre do divino em qualquer pessoa, não pode esquecer esse vislumbre. E devido a

isso, tudo se volta uma porta. Por isso digo que o amor mesmo é uma meditação.

Assim não pense em antítese, em se amar ou meditar. Isso não é o que quis dizer. Não tente escolher entre amar e meditar. Ama meditativamente, ou medita amorosamente. Não crie nenhuma divisão. O amor é um fenômeno muito natural, e se

pode usar como veículo. E o tantra o usou como veículo: não só o amor; o tantra usou inclusive o sexo como veículo.

O tantra diz que em um profundo ato sexual pode meditar mais facilmente que em nenhum outro estado de ânimo: porque este é um êxtase natural, biológico. Mas tudo o que se conhece do ato sexual se conhece de uma maneira muito pervertida. De modo que quando se dizem tais coisas se sente incômodo, porque tudo o que conhecesse em nome do sexo não é sexo. É só uma sombra, porque a sociedade inteira cultivou sua mente contra o sexo.

Todo mundo é em certa forma reprimido, de maneira que o sexo natural é impossível. E cada vez que está em um ato sexual, sempre está presente uma profunda sensação de culpa. Esse sentimento de culpabilidade se volta uma barreira, e assim se perde uma das maiores oportunidades. Poderia havê-la usado para entrar até o mais fundo de ti mesmo.

O tantra diz: no ato sexual, sei meditativo. Considera sagrado todo o fenômeno; não se sinta culpado. Mas bem, sinta-se bem-aventurado de que a natureza te tenha dado uma fonte mediante a qual pode entrar profundamente em êxtase imediatamente. E logo, sinta-se totalmente livre no sexo. Não reprima, não resista. Deixa que a comunhão sexual se apodere de ti. te esqueça de ti mesmo, despreza todas suas inibições. Sei absolutamente natural, e sentirá uma música profunda no corpo.

Quando dois corpos se voltam uma harmonia, se esquecerá completamente de que existe: e, não obstante, existirá. Então se esquecerá do «eu»: não haverá «eu», só a existência jogando com a existência, um ser com outro. E os dois se farão um. Não haverá pensamentos; o futuro cessará e estará no presente neste mesmo momento. Sem nenhuma culpabilidade, sem nenhuma inibição, faz-o uma meditação, e então o sexo é transformado. Então o sexo mesmo se volta uma porta.

Se o sexo se voltar uma porta, pouco a pouco o sexo deixa de ser sexual. E chega um momento em que o sexo se foi: só ficou o perfume.

Esse perfume é o amor. E depois, inclusive esse perfume desaparece, e então o que fica é o samadhi.

O tantra diz que não há nada que possa ser considerado inimigo. Toda energia é amigável; só terá que saber como usá-la. Assim não escolha nada. Transforma seu amor em meditação e transforma sua meditação em amor. Então logo esquecerá a palavra e terá o autêntico, que não é a palavra. A palavra «amor» não é o amor, e a palavra, «meditação» não é a meditação, e a palavra «Deus» não é Deus. Essas são só palavras. Se pode penetrar em ti mesmo, Deus, a meditação, o amor, todos eles se fazem um.

Uma pergunta mais:

*Quais são as razões da insensibilidade do homem, e como as extirpar?*

Quando nasce um menino, o menino está necessitado. O bebê humano, particularmente, está totalmente necessitado. Tem que depender de outros para estar vivo, para seguir vivo. Esta dependência é um trato, um intercâmbio. O menino tem que entregar muitas coisas neste trato, e a sensibilidade é uma delas. O menino é sensível; todo seu corpo é sensível. Mas está indefeso, não pode ser independente; tem que depender dos pais, da família, da sociedade; terá que ser dependente. Por causa desta dependência e este desvalimiento,

os pais, a sociedade, seguem lhe impondo coisas ao menino, e ele tem que ceder. Do contrário não pode seguir vivo, morrerá. De maneira que tem entregar muitas coisas neste trato.

A primeira coisa muito profunda e significativa é a sensibilidade: tem que deixá-la. por que? Porque quanto mais sensível é o menino, mais está em apuros, mais vulnerável é. Uma ligeira sensação e começa a chorar. Os pais têm que parar o pranto, e *não* podem fazer nada. Mas se o menino segue sentindo cada detalhe da sensação, o menino dará muito a lata. E os meninos dão muito a lata, de modo que os pais têm que restringir sua sensibilidade. O menino tem que aprender resistência, o menino tem que aprender controle. E com o tempo o menino tem que dividir sua mente em dois. De modo que há muitas sensações que simplesmente deixa de sentir porque não são «boas»: lhe castigam por elas.

O corpo inteiro do menino é erótico. Pode desfrutar de seus dedos, pode desfrutar de seu corpo; todo seu corpo é erótico. Vai explorando seu próprio corpo; é um grande fenômeno para ele. Mas chega o momento em sua exploração em que o menino chega aos genitálias. Então se volta um problema, porque o pai e a mãe estão reprimidos. No momento em que o menino ou a menina se toca os genitálias, os pais se turvam. Isto terá que observá-lo com atenção. Sua conduta troca de repente, e o menino o nota. Algo mau aconteceu. Começam a gritar: «iNo toque!» O menino começa a sentir que há algo de mau nos genitálias, que tem que reprimir. E os genitálias são a parte mais sensível de seu corpo: a parte mais sensível, mais viva de seu corpo, a mais delicada. Uma vez que não se permite que se toquem e que se desfrutem dos genitálias se matou a fonte mesma da sensibilidade. Então o menino se voltará insensível. quanto mais cresça, mais insensível será.

De modo que primeiro há um trato, um intercâmbio: necessário, mas nocivo. E no momento em que começa a compreender, tem que desprezar este trato e recuperar sua sensibilidade. A segunda razão deste trato obedece à segurança.

Estive com um amigo durante muitos anos; vivia em seu *bangalô*. Do primeiro dia observei que não olhava a seus serventes. Era rico, mas nunca olhava a seus serventes, nunca olhava a seus filhos. Entrava correndo no *bangalô*, e ia correndo do *bangalô* a seu carro. Assim que lhe perguntei: «O que acontece?»

Ele disse: «Se miras a seus serventes, começam a sentir-se amigáveis, e então começam a perguntar pelo dinheiro e isto e o outro. Se falas com seus filhos, então não é o amo, não pode controlá-los.» Assim criou um carapaça de insensibilidade em torno de si mesmo. Tinha medo de que se falava com um servente, se notava que o servente estava doente, se sentia simpatia, teria que emprestar dinheiro ou ajuda.

Todo mundo aprende cedo ou tarde que ser sensível é ser vulnerável a muitas coisas. Aperta-te a cintura, cria uma barreira em torno de ti que é uma defesa: uma medida de segurança. Então pode ir pelas ruas..., há mendigos pedindo e há bairros baixos sujos, feios, mas você não sente nada, não vê realmente. Nesta feia sociedade um tem que criar uma barreira em torno de si mesmo, um muro -um muro sutil, transparente- depois do que poder ocultar-se. Do contrário, a gente é vulnerável, e resultará difícil viver.

Por isso se afiança a insensibilidade. Ajuda-te a estar neste mundo feio sem estar perturbado, mas há um preço: e o preço é muito elevado. Está a gosto neste mundo sem estar perturbado, mas então não pode entrar no divino, no total, na totalidade. Não pode entrar no outro mundo. Se para este mundo a insensibilidade é boa e para esse mundo a sensibilidade é boa, isso cria o problema.

Se de verdade está interessado em entrar nesse mundo, terá que criar sensibilidade, terá que atirar todos estes muros, estas seguranças. É obvio,

voltará-te vulnerável. Terá muito sofrimento, mas esse sofrimento não é nada comparado com a sorte que pode alcançar mediante a sensibilidade. Quanto mais sensível te volte, mais compaixão sentirá. Mas sofrerá, porque por toda parte a seu redor há inferno. Está fechado: por isso não o pode sentir. Uma vez que te abra, estará aberto a ambos: ao inferno deste mundo e ao céu desse mundo. Estará aberto a ambos.

E é impossível seguir fechado em um ponto e aberto em outro, porque, em realidade, ou está fechado ou está aberto. Se está fechado, está fechado a ambos. Se estiver aberto, estará aberto a ambos. Assim recorda isto: um buda está cheio de sorte, mas também cheio de sofrimento.

Esse sofrimento não é o seu próprio, é por outros. Ele está em uma sorte profunda, mas sofre por outros. E os budistas Mahayana dizem que quando Buda chegou à porta do nirvana, o porteiro abriu a porta -isto é um mito, e é muito belo-, o porteiro abriu a porta, mas Buda se negou a entrar. O porteiro disse: «por que não entra? Estivemo-lhe esperando durante milênios. Todos os dias chega a notícia de que "Vem Buda, vem Buda!". Todo o céu te está esperando. Entra! É bem-vindo!»

Buda disse: «Não posso entrar a não ser que todos outros tenham entrado antes que eu. Esperarei! A não ser que todos e cada um dos seres humanos tenham entrado, o céu não é para mim.»

Buda sofre por outros. Quanto a ele mesmo, agora está em uma profunda sorte. Vê o paralelo? Você está em um profundo sofrimento, e te segue parecendo que todos outros estão desfrutando da vida. A Buda acontece justamente o contrário. Agora ele está em uma profunda sorte, e sabe que todos outros estão sofrendo.

Estes métodos são os métodos para extirpar esta insensibilidade. Falaremos mais de *como* extirpá-la.

Suficiente.

## Capítulo 15

### Ver o Passado como um Sonho

#### Os Sutras

*22 Deixa que a atenção recaia em um ponto em que está vendo algum sucesso passado, e inclusive sua forma, tendo perdido suas características presente, é transformada.*

*23 Sente um objeto ante ti. Sente a ausência de todos outros objetos exceto este. Logo, deixando de lado a sensación-objeto e a sensação-ausência, cai na conta.*

*24 Quando surgir um estado de ânimo contra alguém ou a favor de alguém, não o ponha na pessoa em questão, a não ser permanece centrado.*

Um dos grandes tântricos desta época, George Gurdjieff, diz que a identificação é o único pecado. O seguinte sutra, o décimo sutra sobre centrar-se -no que nos vamos



entrar esta noite-, tráfico da identificação. Assim primeiro terá que ter muito claro o que significa identificação.

Foi um menino uma vez; agora não o é. Alguém se faz jovem, alguém se faz velho, e a infância se volta algo passado. A juventude se foi, mas ainda está identificado com sua infância. Não pode vê-la como algo que acontece a outro; não pode ser, uma testemunha dela. Sempre que vê sua infância, não te mostra distante. Sempre que alguém recorda sua juventude, está totalmente unido a ela.

Em realidade, agora é só um sonho. E se pode ver sua infância como um *sonho*, como um filme que passa ante ti e não está identificado com ela, é só uma testemunha, obterá uma sutil compreensão de ti mesmo. Se vir seu passado como um filme, como um sonho -não forma parte dele, está fora dele... E, em realidade, está-o-, então acontecerão muitas coisas. Se está pensando em sua infância, não está nela: não pode estar. A infância é só uma lembrança, só uma lembrança passada. Você permanece distante e olhando-a. É diferente: é uma testemunha. Se pode sentir esta ser-testemunha e vê sua infância como um filme em uma tela, acontecerão muitas coisas.

Uma: se a infância se tornou um sonho que pode ver, tudo o que é agora mesmo se voltará um sonho ao dia seguinte. Se for jovem, sua juventude se voltará um sonho. Se for velho, também sua velhice se voltará um sonho. Um dia foi um menino; agora a infância se tornou só um sonho e pode observá-la.

É bom começar com o passado. Observa o passado e desidentificá-lo dele; te volte um observador. Logo observa o futuro, e sei também uma testemunha disso. Logo pode observar seu presente muito facilmente, porque então sabe que tudo o que é presente agora mesmo ontem era futuro, e amanhã se converterá em passado. *Mas* sua testemunha nunca é passada, nunca é futuro. Sua consciência observadora é eterna; não forma parte do tempo. Por isso tudo o que acontece no tempo se volta um sonho.

Recorda isto também: sempre que está sonhando algo de noite, identifica-te com isso, e nunca pode recordar em seu sonho que isso é um sonho. Só pela manhã, quando te despertaste que sonho, pode recordar que era um sonho

E não uma realidade. por que? Porque então está afastado, não nisso. Então há uma distância. Há um espaço, e pode ver que era um sonho.

*Mas* o que é todo seu passado? A distância está aí, o espaço está aí. Trata de vê-lo como um sonho. Agora é um sonho; agora não é mais que um sonho, porque de igual maneira que um sonho se volta

239

uma lembrança, seu passado se tornou só uma lembrança. Não pode provar realmente que tudo o que pensa que foi sua infância foi real ou só um sonho. É difícil de provar. Pode que tenha sido só um sonho, pode que tenha sido real. A lembrança não pode dizer se era real ou um sonho. Os psicólogos dizem que as pessoas maiores às vezes se fazem uma confusão entre o que sonharam e o que era real.

Os meninos sempre se fazem uma confusão. Pela manhã, os meninos pequenos não podem diferenciar. Tudo o que viram no sonho não era real, mas pode que chorem por um brinquedo que se rompeu no sonho. E você também, durante alguns momentos depois de haver-se quebrado o sonho, ainda se sente afetado por seu sonho. Se alguém te estava assassinando no sonho, apesar de que o sonho se quebrado e está completamente acordado, seu coração ainda palpita rapidamente, sua circulação sanguínea é rápida. Pode que ainda esteja suando, e ainda te anda rondando um medo sutil. Agora está acordado e o sonho passou, mas tomará uns poucos minutos sentir que era simplesmente um sonho; então está fora disso e já não há medo.

Se pode sentir que o passado foi só um sonho -não tem que projetar isto e forçar a idéia de que o passado foi só um sonho: é uma conseqüência -, se pode observar isto, se pode ser consciente disso sem te envolver nisso, sem estar identificado com isso, se pode estar afastado e olhando, voltará-se um sonho. Algo que pode olhar como uma testemunha é um sonho.

Por isso Shankara e Nagarjuna puderam dizer que este mundo é só um sonho. Não é que seja um sonho; não eram tolos, não eram simplórios que sustentavam que este mundo realmente é um sonho. O que queriam dizer com isso é que se tornaram testemunhas. Inclusive com respeito a este mundo que é tão real, tornaram-se testemunhas. E uma vez que te volta testemunha de algo, volta-se um sonho. Essa é a razão pela que o mundo é chamado *maia*, uma ilusão. Não é que seja irreal, mas sim um se tornou uma testemunha dele. E uma vez que te volta uma testemunha -consciente, completamente consciente-, todo o assunto cai como um sonho para ti, porque há uma distância e não está identificado com ele. Mas seguimos estando identificados.

Faz só uns dias estive lendo as *Confissões*, do Jean-Jacques Rousseau. É um livro incomum. É na verdade o primeiro livro da literatura mundial no que alguém se nua a si mesmo, se nua totalmente. Todos os pecados que cometeu, todas as imoralidades...; abre-se, se nua totalmente. Mas se os as *Confissões* do Rousseau está exposto a sentir que o está desfrutando; sente-se muito exaltado. Falando de seus pecados, falando de suas imoralidades, sente-se exaltado. Parece como se estivesse desfrutando-o com muito deleite. Ao princípio, na introdução, Rousseau diz: «Quando chegar o dia do julgamento final, direi a Deus, ao Todo-poderoso: "Não precisa me incomodar. Lê este livro e saberá tudo".»

Ninguém antes se confessou nunca tão verazmente. E ao final do livro diz: «Deus todo-poderoso, Deus eterno, satisfaz meu único desejo. Confessei-o tudo; agora faz que uma grande multidão se congregue para escutar minhas confissões.»

De modo que se suspeita acertadamente que pode que tenha confessado também alguns pecados que não cometeu. sente-se tão exaltado e está desfrutando tanto do assunto. identificou-se. E só há um pecado que não reconheceu: o pecado de estar identificado. Está identificado com cada um de quão pecados cometeu ou não cometido; e esse é o único pecado para os que sabem com profundidade como funciona a mente humana.

Quando leu por primeira vez suas *Confissões* ante um pequeno grupo de intelectuais, pensava que se produziria uma comoção, porque era o primeiro homem que se confessava tão verazmente, como ele dizia. Os intelectuais escutaram, e começaram a aborrecer-se mais e mais. Rousseau se sentiu muito incômodo, porquê ele pensava que ia acontecer

240

algo prodigioso. Quando acabou, todos se sentiram aliviados, mas ninguém disse nada. Houve um completo silêncio durante alguns momentos. O coração do Rousseau ficou destroçado. Ele pensava que tinha criado algo muito revolucionário, estremecedor, histórico, e havia um completo silêncio. Todo mundo estava pensando como sair dali.

A quem lhe interessam seus pecados exceto a ti mesmo? Ninguém está interessado em suas virtudes, ninguém está interessado em seus pecados. O homem é de tal maneira que se enaltece, sente seu ego fortalecido, por suas virtudes e também por seus pecados. depois de escrever suas *Confissões*, Rousseau começou a considerar-se a si mesmo um sábio, um santo, porque se tinha confessado. Mas o pecado básico permaneceu. O

pecado básico é estar identificado com o que acontece o tempo. Algo que acontece no tempo é como um sonho, e a não ser que te dela desapegue, nunca conhecerá a sorte.

A identificação é sofrimento; a não-identificação é sorte. Esta décima técnica se ocupa da identificação.

## **22 Olhe seu passado, dê.**

*Décima técnica para centrar-se: Deixa que a atenção recaia em um ponto em que está vendo algum sucesso passado, e inclusive sua forma, tendo perdido suas características presente, é transformada.*

Está recordando seu passado, qualquer incidente. Sua infância, suas aventuras amorosas, a morte de seu pai ou de sua mãe..., algo. Olha-o, mas não te envolva nisso. Recorda-o como se estivesse recordando a vida de outra pessoa. E quando esse incidente se esteja filmando de novo, esteja de novo na tela, estate atento, consciente, uma testemunha, permanecendo afastado. Sua forma passada estará no filme, na história.

Se está recordando sua relação amorosa, sua primeira relação amorosa, estará aí com seu amado; sua forma passada estará aí com seu amado. Não pode recordar de outra maneira. Mantém desapegado também de sua forma passada. Observa todo o fenômeno como se fora outro o que está amando a outro, como se todo o assunto não te pertencesse. É só uma testemunha, um observador.

Esta é uma técnica muito, muito básica. foi muito usada, particularmente pela Buda. Esta técnica tem muitas formas; pode encontrar sua própria maneira de abordar isto. Por exemplo, quando te estiver dormindo de noite, a ponto de dormir, passa revista a suas lembranças de todo o dia. Não comece pela manhã. Começa justo onde esteja, na cama -o último dado- e logo vê para trás. Logo vê para trás pouco a pouco, passo a passo, até a primeira experiência da manhã quando despertou. Vê para trás, e recorda continuamente que não te está envolvendo.

Por exemplo, pela tarde alguém te insultou.

te olhe a ti mesmo -à forma de ti mesmo- sendo insultado por alguém, mas é só um observador. Não te envolva; não te zangue de novo. Se te zangar outra vez, está identificado. Então não compreendeste a meditação. Não te zangue. Não te está insultando a ti; está insultando à forma que havia pela tarde. Essa forma já se foi.

É como um rio que flui: as formas estão fluindo. Em sua infância tinha uma forma, e agora não tem essa forma; essa forma se foi. Como um rio, está trocando continuamente. Assim quando estiver meditando de noite, revisando para trás os sucessos do dia, recorda que é uma testemunha: não te zangue. Alguém te estava elogiando: não te orgulhe. Observa-o tudo como se estivesse olhando um filme com indiferença. E ir para trás é muito benéfico, especialmente para os que têm problemas com o sonho.

Se tiver problemas com o sonho, insônia, se te desvelar, se te resultar difícil dormir, isto lhe

ajudará profundamente. por que? Porque isto é um desmarañamiento da mente. Quando vai para trás está desembaraçando a mente. Pela manhã começa a devanarte a mente, e a mente se emaranha em muitas coisas, em muitos sítios. Muitas coisas permanecem na

mente, sem acabar e incompletas, e não há tempo para deixar que se assentem no momento mesmo em que acontecem.

Assim vê para trás de noite. Este é um processo desenmarañador. E quando for chegando à manhã, quando ainda estava na cama, ao primeiro da manhã, voltará a ter a mesma mente fresca que tinha pela manhã. E então te pode dormir como um menino muito pequeno.

Também pode usar esta técnica de ir para trás com toda sua vida. Mahavira utilizou muito esta técnica de ir para trás. E agora na América há um movimento chamado *dianética*. Estão usando este método e o estão encontrando muito, muito útil. Este movimento, dianética, diz que todas suas enfermidades são tão somente restos do passado. E têm *razón*. E pode ir para trás e desembaraçar toda sua vida; com esse desenmarañamiento muitas enfermidades desaparecerão completamente. E isto ficou provado por muitíssimos incidentes com êxito; agora há muitíssimos casos com êxito.

Assim é que muitas pessoas padecem de uma determinada enfermidade, e não os ajuda nada fisiológico, nada médico; a enfermidade continua, A enfermidade parece ser psicológica. O que fazer a respeito? Lhe dizer a alguém que sua enfermidade é psicológica não lhe ajuda. Pelo contrário, pode resultar daninho, porque ninguém se sente bem quando lhe diz que sua enfermidade é psicológica. O que pode fazer então? sente-se necessitado.

Este ir para trás é um método milagroso. Se for para trás lentamente - desembaraçando a mente lentamente até o primeiro momento em que aconteceu esta enfermidade-, se pouco a pouco retroceder até quando esta enfermidade te atacou por primeira vez, se pode desembaraçar até esse momento, chegará ou seja que basicamente esta enfermidade é um complexo de certas outras coisas, certas coisas psicológicas. Ao ir para trás, essas coisas aflorarão.

Se passas por esse momento em que a enfermidade te atacou por primeira vez, de repente tomará consciência de que fatores psicológicos contribuíram a ela. E não tem que fazer nada, só tem que ser consciente desses fatores psicológicos e seguir indo para trás. Muitas enfermidades simplesmente desaparecem de ti porque se quebrado o complexo. Quando toma consciência do complexo, não há necessidade da enfermidade; limpa-te, purga-te dela.

Isto é uma catarse profunda. E se pode fazê-la todos os dias, notará que te chega uma nova saúde, uma nova frescura. E se podemos ensinar aos meninos que o façam diariamente, nunca lhes curvará seu passado. Nem sequer precisarão ir ao passado, sempre estarão aqui e agora. Não terão *pendurem*, não haverá nada do passado que lhes ande rondando.

Pode fazê-la diariamente. Dará-te um novo entendimento ir para trás passando revista a todo o dia. À mente gostaria de começar pela manhã, mas, recorda, então não há desenmarañamiento. Pelo contrário, todo isso é re-enfatizado. Se começar pela manhã, está fazendo algo muito errôneo.

Há muitos supostos professores na Índia que sugerem fazê-lo -repensar sobretudo o dia-, e sempre dizem que se faça começando pela manhã. Isto é errôneo e prejudicial, porque então está reenfatizando todo isso e a armadilha se fará mais profunda. Nunca vá da manhã de noite, vê sempre para trás. Só então pode limpá-lo tudo, purgá-lo tudo. À mente gostaria de começar da manhã porque é fácil: a mente sabe e não há problema. Se começar a ir para trás, de repente advertirá que saltaste à manhã e que começaste a ir outra vez para diante. Não faça isso; sei consciente, volta para trás.

Pode adestrar sua mente para ir para trás também com outras coisas. Simplesmente vê para trás contando desde cem: 99,98,97..., vê para trás. Vê desde cem a um, para trás. Notará uma dificuldade, porque a mente tem o hábito de ir de um a cem, nunca de cem a um.

Da mesma maneira, tem que ir para trás com esta técnica. O que acontecerá? Indo para trás, desembaraçando a mente, é uma testemunha. Está vendo coisas que lhe aconteceram, mas agora não lhe estão acontecendo a ti. Agora é só um observador e estão acontecendo na tela de sua mente.

Fazendo isto diariamente, de repente um dia tomará consciencia durante o dia, enquanto esteja trabalhando no mercado, em seu escritório ou em qualquer parte, de que pode ser uma testemunha do que te está acontecendo agora mesmo. Se pode ser uma testemunha depois, e olhar para trás a alguém que te insultou sem te zangar por isso, por que não agora mesmo do que está acontecendo no momento?

Alguém te está insultando: qual é a dificuldade? Pode-te pôr de lado a ti mesmo neste momento e pode ver que alguém está te insultando, e, mesmo assim, é distinto de seu corpo, de sua mente, pelo que é insultado. Pode presenciá-lo. Se pode ser uma testemunha disto, não te zangará; então é impossível. A ira só é possível quando está identificado. Se não estar identificado, a ira é impossível: ira significa identificação.

Esta técnica diz: observa qualquer sucesso do passado; sua forma estará ali. O sutra diz sua forma, não você. Você nunca esteve ali. Sempre é sua forma a que está envolta; você nunca está envolto. Quando me insulta, não me insulta. *ONão pode me insultar, só pode insultar à forma. A forma que sou está só aqui e agora para ti. Pode insultar a essa forma e eu posso me distanciar da forma. Por isso os hindus estiveram sempre insistindo em estar desapegado do nome e a forma. Não é nem seu nome nem sua forma. É a consciencia que conhece a forma e o nome, e a consciencia é diferente, totalmente diferente.*

Mas é difícil. Assim começa com o passado; então é fácil, porque agora, com o passado não há urgência. Alguém te insultou faz vinte anos, assim não há nenhuma urgência nisso. Pode que o homem se morreu e que tudo tenha acabado. É só um assunto morto, algo morto do passado; é fácil ser consciente disso. Mas uma vez que pode tomar consciencia, não há dificuldade em fazer o mesmo com o que está acontecendo aqui e agora.

Mas começar com aqui e agora é difícil. O problema é tão urgente e está tão próximo que não há espaço em que mover-se. É difícil criar espaço e separar do incidente. Por isso diz o sutra que se começa com o passado: olhe sua própria forma, desapegado, permanecendo distante e distinto, e sei transformado por meio disso.

Será transformado por isso porque é uma limpeza profunda, um desenramamento. Então pode saber que seu corpo, sua mente, sua existência no tempo, não são sua realidade básica. A realidade substancial é diferente. As coisas vêm e vão sobre ela sem tocá-la no mais mínimo. Você permanece inocente, sem ser afetado; você permanece virgem. Tudo passa, a vida inteira passa: o bom e o mau, o êxito e o fracasso, os elogios e as culpas; tudo passa. A enfermidade e a saúde, a juventude e a velhice, o nascimento e a morte: tudo passa, e você não é afetado por isso.

Mas como conhecer esta realidade não afetada dentro de ti? Esse é o propósito desta técnica. Começa com o passado. Há uma distância quando olha seu passado; é possível a perspectiva. Ou olhe o futuro. Mas olhar o futuro é, difícil. Só para umas poucas pessoas não é difícil observar o futuro: para os poetas, para a gente com imaginação que pode observar o futuro como se estivessem olhando a realidade. Mas normalmente é bom usar o passado; pode examinar o passado. Para os jovens pode que seja bom investigar o futuro.

Para eles é mais fácil sondar o futuro porque a juventude está orientada ao futuro.

Para os anciões não há futuro exceto a morte. Eles não podem sondar o futuro; têm medo. Por isso os anciões sempre estão pensando no passado. Estão sempre indo uma e outra vez a suas lembranças, mas cometem o mesmo engano. Começam do passado para sua estado presente: isso é errôneo, deveriam ir para trás.

Se podem ir para trás muitas vezes, com o tempo notarão que todo seu passado ficou apagado. E então uma pessoa pode morrer sem que o passado se afeire a ele. Se pode morrer sem que o passado se afeire a ti, morrerá conscientemente, morrerá plenamente consciente. Então a morte não será uma morte para ti. Mas bem será um encontro com o imortal.

Poda toda a consciencia da profundidade do passado, e seu mesmo ser ficará transformado por isso. Prova-o. Este método não é muito difícil, só é necessário o esforço persistente; não há nenhuma dificuldade inerente no método. É singelo, e pode começar fazendo-o com o dia. Esta mesma noite na cama, vê para trás, e se sentirá muito belo, sentirá-se muito ditoso. E então terá acontecido todo o dia. Mas não o faça com pressa; passa-o lentamente para que não falte nada. É uma sensação muito estranha, porque surgirão muitas coisas ante seus olhos: muitas coisas que em realidade te tinha perdido enquanto transcorria o dia porque estava muito envolto. Mas a mente segue acumulando inclusive quando não te dá conta.

Passava por uma rua. Havia alguém cantando, mas pode que não tenha emprestado nenhuma atenção. Pode que nem sequer tenha sido consciente de que ouviste o som ao passar pela rua. Mas a mente o ouviu e o registrou. Agora isso ficará aí, converterá-se em uma carga para ti innecesariamente. Assim vê para trás, mas faz-o muito lentamente, como se lhe estivessem mostrando um filme a câmara lenta. Vê para trás e observa os detalhes, e então um dia teu te parecerá larguíssimo. Em realidade, é-o, porque houve muita informação para a mente, e a mente o registrou tudo. Agora vê para trás.

Com o tempo chegará a ser capaz de conhecer tudo o que se registrou. E uma vez que pode ir para trás, é como uma cinta magnetofónica: apaga-se. Para quando chegar ao que passou pela manhã, dormirá, e a qualidade do sonho será diferente: será meditativo. E de novo, pela manhã, quando notar que te despertaste, não abra os olhos imediatamente. Vê para trás revisando a noite.

Ao princípio será difícil. Pode que vá muito pouco. Pode que te chegue à mente alguma parte, algum fragmento de um sonho que estava sonhando justo antes de que despertasse. Mas, com o tempo, com o esforço gradual, será capaz de penetrar mais e mais e mais, e depois de um período de três meses será capaz de ir para trás até o ponto em que dormiu. E se pode ir para trás e entrar profundamente em seu dormir, a qualidade de seu dormir e seu despertar trocará completamente, porque então não pode sonhar; sonhar haverá se tornado fútil. Se pode ir para trás no dia e na noite, sonhar não é necessário.

Os psicólogos dizem agora que sonhar é, em realidade, um desenmarañamiento. Se o tiver feito você mesmo, então não há necessidade. Tudo o que esteve pendendo na mente, tudo o que ficou incumplido, incompleto, trata de completar-se a si mesmo no sonho.

Estava passando e viu algo -uma casa bonita-, e surgiu em ti um sutil desejo de possui-lo. Mas foi para o escritório e não havia tempo para sonhar acordado, assim simplesmente passou. Nem sequer te deu conta de que a mente tinha criado um desejo

de possuir essa casa. Mas agora esse desejo está rondando, pendurando, e se não poder ser eliminado, será difícil dormir.

Basicamente, as dificuldades para dormir significam só uma coisa: que seu dia ainda te anda

244

rondando e que não te pode liberar dele. Está-te aferrando a ele. Então, de noite verá um sonho no que te tornaste o dono dessa casa: está vivendo nessa casa. No momento em que te chega esse sonho, sua mente fica liberada.

Assim de ordinário a gente pensa que os sonhos são uma perturbação do dormir: isso é absolutamente errôneo. Os sonhos não são perturbações do dormir. Não estão perturbando seu dormir, mas sim em realidade estão ajudando; sem eles não poderia dormir absolutamente. Tal como está, não pode dormir sem sonhos, porque seus sonhos estão ajudando a completar coisas que permaneceram incompletas.

E há coisas que não podem ser completadas. Sua mente segue desejando desejos absurdos, que não se podem completar na realidade, assim que o que fazer? Esses desejos incompletos seguem em ti, e lhe mantêm esperando, mantêm-lhe pensando. Assim que o que fazer? Viu uma mulher muito bonita e te há sentido atraído para ela. surgiu o desejo de possui-la. Pode que não seja possível, pode que essa mulher nem sequer te olhe. Assim que o que fazer? O sonho te ajudará.

Em um sonho pode possuir a essa mulher, e então a mente se libera. No que respeita à mente, não há nenhuma diferença entre sonho e realidade. Qual é a diferença? Amar a uma mulher na realidade e amar a uma mulher em um sonho: qual é a diferença para a mente? Não há nenhuma diferença. Ou pode que esta seja a diferença: que no sonho o fenômeno pode ser mais belo, porque então a mulher não te perturbará. É seu sonho e pode fazer algo, e a mulher não te criará nenhum problema. O outro está completamente ausente, está só. Não há nenhuma barreira, de modo que pode fazer tudo o que te deseje muito.

Para a mente não há nenhuma diferença; a mente não pode fazer distinção entre o que é sonho e o que é realidade. Por exemplo, se lhe pudessem pôr em coma durante um ano inteiro, e sonha sem parar, durante um ano não será capaz de notar de maneira nenhuma que tudo o que está vendo é um sonho. Será real, e o sonho continuará durante um ano.

Os psicólogos dizem que se pode pôr a um homem em coma durante cem anos, sonhará durante cem anos, sem suspeitar nem um momento que tudo o que está fazendo é só um sonho. Se morrer, nunca saberá que sua vida foi só um sonho, que nunca foi real. Para a mente não há diferença: realidade e sonho são o mesmo. Assim é que a mente se pode desembaraçar no sonho.

Se fizer esta técnica, não haverá necessidade de sonhos. A qualidade de seu dormir trocará totalmente, porque sem sonhos cai ao fundo mesmo de seu ser, e sem sonhos estará consciente em seu dormir.

Isso é o que diz Krishna no Guita, que enquanto todos estão profundamente dormidos, o iogue não o está, o iogue está acordado. Isso não significa que o iogue não esteja dormindo: ele também está dormido, mas a qualidade do dormir é diferente. Seu dormir é como uma inconsciência narcotizada. O dormir de um iogue é uma relaxação profunda sem inconsciência. Todo seu corpo está depravado; cada fibra e célula de todo seu corpo está relaxada, sem que fique nenhuma tensão. Mas ele está plenamente consciente de todo o fenômeno.

Prova esta técnica. Começa esta noite, prova-a, e logo faz-a também pela manhã. E quando sentir que está em harmonia com esta técnica, que pode fazê-la, depois de uma semana tenta-a com todo seu passado. Tome um dia livre. Vete a algum sítio afastado. Estará bem se jejumaz: jejuma e guarda silencio. te tombe em alguma praia solitária ou debaixo de alguma árvore, e entra em seu passado partindo deste momento: está convexo na praia sentindo a areia e o sol, e agora vê para trás. Segue penetrando, penetrando, penetrando, e descobre quão último pode recordar. Surpreenderá-te. Normalmente não pode recordar muito, e não pode acontecer a barreira dos quatro ou cinco anos de idade. Os que têm muito

245

boa memória pode que vão até a barreira dos três anos, mas então de repente chega um bloqueio e todo se volta escuro...Mas se provas com esta técnica, com o tempo romperá a barreira, e pode chegar a recordar muito facilmente o primeiro dia em que nasceu. E isso é uma revelação.

Ao voltar de novo para seu sol e sua praia, será um homem diferente. Se fizer mais esforço, pode entrar no útero. E tem memórias do útero: nove meses de memórias com sua mãe. A mente também recorda esse período de nove meses. Quando sua mãe estava deprimida, você o registrou, porque se sentiu deprimido. Estava tão conectado com sua mãe, tão unido, tão um, que tudo o que acontecia a sua mãe acontecia a ti. Quando ela estava zangada, você estava zangado. Quando ela era feliz, você foi feliz. Quando ela era elogiada, você se sentiu elogiado. Quando ela estava doente, você sentiu a dor, o sofrimento, tudo.

Se pode te internar até o útero, vai por bom caminho. E logo, com o tempo, entrará mais E, recordará o primeiro momento em que entrou em útero.

Devido só a esta rememoração, Mahavira e Buda puderam dizer que viu passadas, renascimento. Em realidade o renascimento não é um princípio, a não ser só uma profunda experiência psicológica. E se pode recordar o primeiro momento em que entrou no útero de sua mãe, poderá entrar mais e recordar a morte de sua vida passada. Uma vez que chega a esse ponto, tem este método ao alcance da mão; então pode ir muito facilmente a todas suas vidas passadas.

Esta é uma experiência, e o resultado é fenomenal, porque então sabe que ao longo de muitíssimas vidas viveste as mesmas tolices que está vivendo agora. estiveste fazendo estas tolices muitíssimas vezes, repetidamente. A pauta é a mesma, o formato é o mesmo, só diferem os detalhes. Amou a alguma outra mulher, agora ama a esta mulher. Acumulou dinheiro... As moedas eram de um tipo; agora as moedas são diferentes. Mas a pauta é exatamente a mesma; é repetitivo.

Uma vez que vê que viveste as mesmas tolices durante muitíssimas vidas, quão estúpido foi todo este círculo vicioso, de repente desperta e todo o assunto se volta um sonho. Sai-te disso, e já não quer repetir o mesmo no futuro.

O desejo cessa, porque o desejo não é outra coisa que o passado que se projeta ao futuro. O desejo não é outra coisa que suas experiências passadas em busca de uma nova repetição. Desejo significa tão somente uma velha experiência que quer voltar a repetir; nada mais. E não pode deixar o desejo a não ser que tome consciência de todo o fenômeno. Como vais deixar o?

O passado constitui uma grande barreira, uma barreira sólida como o granito. Está sobre sua cabeça; empurra-te para o futuro. Os desejos são criados pelo passado e som projetados ao futuro. Se pode ver o passado como um sonho, todos os desejos perdem



sua força. Caem, murcham-se... e o futuro desaparece. Nesse desaparecimento do passado e o futuro, transforma-te.

### **23 Sente um objeto e te converta nele.**

*Décima primeira técnica para centrar-se: Sente um objeto ante ti. Sente a ausência de todos outros objetos exceto este. Logo, deixando de lado a sensação-objeto e a sensação-ausência, cai na conta.*

*Sente um objeto ante ti:* qualquer objeto. Por exemplo, uma rosa. Algo servirá. *Sente um objeto ante ti.* Primeiro, sente-o. Vê-lo não servirá: sente-o. Vê uma rosa, mas seu coração não está aquietado, não a está sentindo; do contrário pode que ponha a chorar e a soluçar, do contrário pode que ponha-se a rir e ponha a

246

dançar. Não a está sentindo; só a está vendo. E inclusive pode que esse ver não seja completo, porque nunca vê completamente. O passado, a memória diz que isto é uma rosa, e você passa de comprimento. Nunca a viu realmente. A mente diz que isso é uma rosa. Sabe tudo sobre ela, porque já viu rosas antes, assim que o que tem que particular nesta?

De modo que passas de comprimento. Só uma olhada é suficiente para reviver a memória de suas experiências passadas com rosas, e passas de comprimento. Inclusive o ver não é completo.

Permanece com a rosa. Olha-a, e logo sente-a. O que terá que fazer para senti-la? Cheira-a, toca-a, deixa que se volte uma profunda experiência corporal. Primeiro fecha os olhos e feixe que a rosa te toque toda a cara. Sente-a. Ponha a sobre os olhos, deixa que a toquem os olhos; cheira-a. Ponha a sobre o coração, estate em silencio com ela; lhe dê uma sensação à rosa. te esqueça de tudo, te esqueça do mundo inteiro.

*Sente um objeto ante ti. Sente A ausência de todos Outros objetos...*, porque se sua mente ainda está pensando em outras rosas, esta sensação não entrará profundamente. te esqueça de todas as demais rosas, te esqueça de todas as demais pessoas, te esqueça de tudo. Simplesmente deixa que permaneça aí esta rosa. Só a rosa, a rosa, a rosa! Esquece todo o resto, deixa que esta rosa te envolva completamente... Está imerso na rosa.

Isto será difícil, porque não somos tão sensíveis. Mas para as mulheres não será tão difícil; elas o podem sentir mais facilmente. Para os homens pode que seja um pouco mais difícil, a menos que tenham um sentido estético muito desenvolvido, como um poeta ou um pintor ou um músico: eles podem sentir as coisas. Mas prova. Os meninos podem fazê-la com muita facilidade.

Estive ensinando este método ao filho de um de meus amigos. Podia sentir com muita facilidade. Quando lhe dava uma rosa e lhe disse tudo o que lhes acabo de dizer, fez-o, e o desfrutou profundamente. E logo lhe perguntei: «Como se sente?»

Ele disse: «Tornei-me uma rosa: essa é a sensação. Tornei-me uma rosa.» Os meninos podem fazê-la com muita facilidade, mas nunca os adestramos; de outro modo poderiam ser os melhores meditadores.

Esquece completamente todos outros objetos. *Sente A ausência de todos outros objetos exceto este.* Isto é o que acontece no amor. Se estiver apaixonado por alguém, se esquece do mundo inteiro. Se ainda te lembra do mundo, então tenha muito claro que isto não é amor. Esqueceste-te que mundo inteiro; só fica a amada ou o amante. Por isso

digo que o amor é uma meditação. Também pode usar esta técnica como uma técnica de amor: esquece todo o resto.

Faz uns poucos dias veio para mim um amigo com sua esposa. Sua esposa se queixava de algo; por isso tinha vindo. O amigo disse: «estive meditando durante um ano e agora estou profundamente nisso. E enquanto medito tenho descoberto que, quando chega um ponto culminante de minha meditação, ajuda-me gritar de repente: "Osho, Osho, Osho!" Ajuda-me, mas agora aconteceu algo estranho. Quando estou fazendo o amor com minha mulher, quando chego a um clímax sexual, começo a gritar: "Osho, Osho, Osho!" Minha mulher está muito molesta por isso, e diz: "Está fazendo o amor comigo, está meditando, ou o que está fazendo? E por que surge este 'Osho'?"»

O homem me disse: «Agora é muito difícil, porque se não gritar "Osho, Osho, Osho!" não posso chegar a um clímax. E se grito, a minha mulher incomoda muito. fica a chorar e a soluçar, e faz uma cena. O que faço? Por isso trouxe para minha mulher.» É obvio, a queixa de sua esposa é justa, porque não gosta que haja outra pessoa presente entre eles. Por isso o amor necessita intimidade, uma intimidade absoluta. A intimidade é importante, para esquecer todo o resto.

Na Europa e América, agora estão experimentando

247

com o sexo em grupo. Isso é uma tolice: muitos casais fazendo o amor em uma habitação. É uma absoluta tolice, porque então o amor não pode ir muito profundo. Voltará-se simplesmente uma orgia sexual. A presença de outros se volta uma barreira; então não pode ser meditativo.

Com qualquer objeto, se pode te esquecer do mundo inteiro, amas profundamente: a uma rosa ou a uma pedra ou a algo. Mas a condição é sentir a presença deste objeto e sentir a ausência de todo o resto. Deixa que este objeto seja o único existencial em seu consciencia. Será fácil se o tentar com algum objeto que ame de maneira natural.

Resultará-te difícil pôr ante ti uma pedra, uma rocha, e te esquecer do mundo inteiro. Resultará difícil, mas os professores Zen o têm feito. Têm jardins de rochas para a meditação. Nenhuma flor, nenhuma árvore, nada: só rochas e areia. E meditam com uma rocha, porque, conforme dizem, se pode ter uma profunda relação amorosa com uma rocha, ninguém pode te pôr barreiras. E os homens são como rochas. Se pode amar uma rocha, então pode amar a um homem; então não há problema. Os homens são como rochas; inclusive mais pétreos. É difícil rompê-los e entrar neles.

Mas escolhe algum objeto que ame naturalmente, e logo te esqueça do mundo inteiro. Aprecia a presença, saboreia a presença, sente-a, entra profundamente nela e deixa que entre profundamente em ti. *Logo, deixando de lado o objeto...* E então chega a parte mais difícil desta técnica. deixaste todos outros objetos, e só ficou um objeto. Esqueceste-os todos; só ficou um.

Agora, *deixando de lado a sensación-objeto...* Agora deixa de lado a sensação que tem por este objeto. *Deixando de lado A sensación-objeto e a sensação-ausência* de outros objetos. Agora só há duas coisas; todo o resto está ausente. Agora deixa também essa ausência. Só esta rosa, este rosto, esta mulher, este homem, esta rocha, está presente. Deixa também isto, e deixa também a sensação. de repente cai em um vazio absoluto e não fica nada. E Shiva diz: *Cai na conta.* Cai na conta deste vazio, desta nada. Esta é sua natureza, este é seu ser puro.

Será difícil abordar um nada diretamente; muito difícil e árduo. De modo que é fácil usar um objeto como veículo. Primeiro ponha um objeto em sua mente, e sente-o

tão totalmente que não precise recordar nada mais. Toda sua consciencia está cheia deste único objeto. Logo deixa isto também, esquece também isto.

Cai em um abismo. Já não fica nada, nenhum objeto. Só há sua subjetividade: pura, descontaminada, vazia. Este puro ser, esta pura consciencia, é sua natureza. Mas faz-o em etapas; não tente toda a técnica de uma vez. Primeiro cria uma sensación-objeto. Durante alguns dias faz só esta parte, não faça toda a técnica.

Primeiro, durante alguns dias ou algumas semanas, faz só uma parte: a primeira. Cria uma sensación-objeto; te encha do objeto. E usa um objeto, não vá trocando de objeto, porque terá que voltar a fazer o mesmo esforço com cada objeto. Se tiver eleito uma rosa, segue usando essa rosa todos os dias. te encha dela para que um dia possa dizer: «Agora sou a flor.» Então a primeira parte está consumada. Quando só há a flor e todo o resto está esquecido, aprecia esta ideia durante uns dias. É bela em si mesmo: muito belo, vital capitalista em si mesmo.

Simplesmente sente-a durante uns dias. E, então, quando está harmonizado com ela e se tornou fácil, não precisa te esforçar. Então a flor chega de repente, o mundo inteiro fica esquecido e só fica a flor.

Então prova a segunda parte: fecha os olhos e te esqueça também da flor. Se tiver feito a primeira parte, a segunda não será difícil, recorda.

248

Mas se tentar toda a técnica de uma vez, a segunda parte será impossível; porque se pode fazer a primeira, se pode esquecer o mundo inteiro por uma flor, também pode esquecer a flor por nada. De modo que a segunda parte chegará, mas primeiro tem que te esforçar por ela. Mas a mente é muito trapaceira. A mente dirá sempre que tentar toda a técnica, e então não terá êxito. Então a mente dirá: «Não serve», ou «Não é para mim».

Inténtala por partes se quer ter êxito. Faz que a primeira parte esteja completa, e logo faz a segunda. Então o objeto não está aí e só fica sua consciencia, como uma luz, uma chama sem nada a seu redor.

Tem um abajur, e a luz do abajur recai sobre muitos objetos. Visualiza-a. Em sua habitação há muitíssimos objetos. Se introduzir um abajur na escuridão da habitação, todos os objetos são iluminados. O abajur irradia luz sobre todos os objetos para que possa vê-los. Agora permanece com um objeto; faz que só haja um objeto. O abajur é a mesma, mas agora só há um objeto em sua luz. Agora retira também esse objeto; agora a luz permanece sem nenhum objeto.

O mesmo acontece com sua consciencia. É uma chama, uma luz; o mundo inteiro é seu objeto. Deixa o mundo inteiro e escolhe um objeto para sua concentração. Sua chama segue sendo a mesma, mas agora não está ocupada com muitos objetos; só está ocupada com um. Logo deixa também esse objeto. de repente há simplesmente luz: consciencia. Não está caindo sobre nada. A isto Buda o chamou *nirvana*; a isto Mahavira o chamou *kaivalya*: a solidão total. Os Upanishads o chamaram a experiência da Brhma, ou o *atma*. Shiva diz que se pode fazer esta simples técnica, tomará consciência do supremo.

## **24 Observa seus estados de ânimo.**

*Décima segunda técnica para centrar-se: Quando surgir um estado de ânimo contra alguém ou a favor de alguém, não o ponha na pessoa em questão, a não ser permanece centrado.*

Se surgir o ódio por alguém ou contra alguém, ou surge o amor por alguém, o que fazemos? Projetamo-lo sobre essa pessoa. Se sentir ódio por mim, em seu ódio se esquece completamente de ti mesmo. Se sentir amor por mim, se esquece completamente de ti mesmo; só eu me volto seu objeto. Projeta seu amor ou ódio ou o que seja sobre mim. Esquece completamente o centro interno de seu ser; o outro se volta o centro. Este sutra diz que quando surgir o ódio ou surja o amor, ou qualquer estado de ânimo por ou contra alguém, não o projete sobre a pessoa em questão. Recorda: você é a fonte desse estado.

Amo-te: a sensação ordinária é que você é a fonte de meu amor. Em realidade não é assim. Eu sou a fonte; você é tão somente uma tela sobre a que eu projeto meu amor. Você é só uma tela; eu projeto meu amor sobre ti e digo que é a fonte de meu amor. Isto não é um fato, é uma ficção. Eu exteriorizo minha energia de amor e a projeto sobre ti. Nessa energia de amor projetada sobre ti, volta-te adorável. Pode que não seja adorável para outra pessoa, pode que seja absolutamente aborrecível para outra pessoa. por que? Se for a fonte do amor, então todo mundo sentirá amor por ti, mas você não é a fonte. Eu projeto amor, e então te volta adorável; alguém projeta ódio, e então te volta aborrecível. E outra pessoa não projeta nada, é-lhe indiferente; pode que nem sequer te tenha cuidadoso. O que está passando? Estamos projetando nossos próprios estados de ânimo sobre outros.

249

Por isso, se estiver em sua lua de mel, a Lua parece preciosa, prodigiosa, maravilhosa. Parece que o mundo inteiro é diferente. E essa mesma noite... pode que para sua vizinho esta noite prodigiosa não exista absolutamente. morreu seu filho: então a mesma Lua é triste, intolerável. Mas para ti é encantadora, fascinante; é enloquecedora. por que? É a Lua a fonte ou é a lua tão somente uma tela e você te está projetando a ti mesmo?

Este sutra diz:

*Quando surgir um estado de ânimo contra alguém ou a favor de alguém, não o ponha na pessoa em questão; ou no objeto em questão.*

Permanece centrado. Recorda que você é a fonte, assim não vá ao outro, vete à fonte. Quando sentir ódio, não vá ao objeto. Vete ao ponto do que vem o ódio. Não vá à pessoa a que vai dirigido, a não ser ao centro do que procede. Vete ao centro, entra em ti. Usa seu ódio ou amor ou ira ou algo como uma viagem para seu centro interno, à fonte. Entra na fonte e permanece centrado ali.

Prova-o! Esta é uma técnica muito, muito científica, muito psicológica. Alguém te insultou: de repente faz erupção a ira, acalora-te. A ira flui para a pessoa que te insultou. Agora projetará toda esta ira sobre essa pessoa. Ela não tem feito nada. Se te insultou, o que tem feito? Simplesmente te cravou, ajudou a que surja sua ira: mas a ira é tua. Se essa pessoa for a Buda e o insulta, não poderá criar ira nele. Ou se for ao Jesus, Jesus lhe oferecerá a outra bochecha; ou se for a Bodhidharma, este rirá a gargalhadas. Assim depende.

O outro não é a fonte; a fonte sempre está dentro de ti. O outro está golpeando a fonte, mas se não haver ira dentro de ti, não pode sair. Se golpear a um buda, só sairá compaixão, porque nele só há compaixão. Não sairá ira, porque não há ira nele. Se jogar um balde em um poço seco, não sai nada. Em um poço cheio de água, joga um balde e sai água, mas a água é do poço. O balde só ajuda a tirá-la.

De modo que alguém que te insulta está simplesmente jogando um balde em ti, e o balde sairá cheio da ira, o ódio ou o fogo que havia em ti. Você é a fonte, lembra.

Para esta técnica, lembra que você é a fonte de tudo o que vai projetando em outros. E sempre que surgir uma disposição a favor ou em contra, entra imediatamente em ti e vete à fonte da que sai este ódio. Permanece centrado aí; não vá ao objeto. Alguém te deu uma oportunidade de ser consciente de sua própria ira: agradeça-lhe imediatamente e te esqueça dele. Fecha os olhos, entra em ti, e olhe a fonte da que está vindo este amor ou ira. De onde? Vete dentro, entra em ti. Ali encontrará a fonte, porque a ira está vindo de sua fonte.

O ódio ou o amor ou o que seja está vindo de sua fonte. E é fácil ir à fonte no momento em que está zangado ou amando ou odiando, porque então está quente. Então é fácil entrar em ti mesmo. O cabo está quente e o pode usar para entrar em ti; pode ir para dentro seguindo esse calor. E quando chegar a um ponto fresco dentro de ti, de repente tomará consciência de uma dimensão diferente, um mundo diferente que se abre ante ti. Usa a ira, usa o ódio, usa o amor para entrar em ti.

Sempre o usamos para ir ao outro, e nos sentimos muito frustrados se não haver ninguém sobre quem projetar. Então projetamos inclusive em objetos inanimados. Vi a pessoas zangar-se com seus sapatos, atirando-os com fúria. O que estão fazendo? Vi a pessoas zangadas empurrando uma porta com fúria, lançando sua ira à porta, maltratando a porta, destrambelhando contra a porta. O que estão fazendo?

vou concluir com uma percepção Zen a respeito disto. Um dos professores Zen mais sobressalentes, Lin Chi, estava acostumado a dizer: «Quando era jovem me fascinava ir em barco. Tinha uma pequena barco, e estava acostumado a ir ao lago sozinho. Ficava ali durante horas e horas.

250

Uma vez aconteceu que estava meditando em minha barco com os olhos fechados durante uma noite muito formosa. Uma barco vazia chegou flutuando corrente abaixo e golpeou minha barco. Tinha os olhos fechados, assim pensei: "Há alguém com sua barco e golpeou a minha." Surgiu a ira. Abri os olhos e, zangado, ia dizer lhe algo a esse homem; então me dava conta de que a barco estava vazia. Não havia maneira de continuar. A quem podia lhe expressar minha ira? A barco estava vazia. Simplesmente estava flutuando corrente abaixo, e tinha chegado e golpeado minha barco. Assim não havia nada que fazer. Não havia nenhuma possibilidade de projetar a ira em uma barco vazia.»

De modo que Lin Chi disse: «Fechei os olhos. A ira estava ali, mas ao não encontrar uma saída, fechei os olhos e flutuei para dentro seguindo a ira. E essa barco vazia se converteu em minha realização. Cheguei a um ponto dentro de mim mesmo nessa noite silenciosa. Essa barco vazia foi meu professor. E agora, se vier alguém e me insulta, rio-me e digo: "Esta barco também está vazia." Fecho os olhos e entro em mim.»

Usa esta técnica. Pode fazer milagres para ti.

251

## Capítulo 16

### Mais à frente do Pecado da Inconsciência

## PERGUNTAS

*Como praticar não pôr nossos estados de ânimo em outros sem nos reprimir?*

*Porquê os psicólogos ocidentais não têm muito êxito com esta técnica de «desenmarañamiento»?*

*Não é certo que nenhum método é capitalista a menos que a gente seja iniciado nele?*

*Se a identificação for o único pecado, por que a usam muitas técnicas e dizem que te faça um com uma coisa?*

A primeira pergunta:

A última técnica que explicou ontem dizia que quando surgir um estado de ânimo contra alguém ou por alguém, não o ponha na pessoa em questão, a não ser permanece centrado. Mas quando experimentamos com esta técnica com nossa ira, ódio, etc., sentimos que estamos reprimindo nossa emoção e se converte em um complexo reprimido. Assim, por favor, clarifica como livrar-se destes complexos reprimidos enquanto praticamos sorte técnica.

A expressão e a repressão são duas caras de uma mesma moeda. São contraditórias, mas basicamente não são diferentes. Na expressão e na repressão, em ambas, o outro é o centro. Estou zangado: reprimo a ira. ia expressar a ira contra ti; agora reprimo a ira contra ti. Mas a ira segue sendo projetada sobre ti tanto se a rápido como se a reprimo. Esta técnica não advoga pela repressão. Esta técnica troca a base mesma tanto da expressão como da repressão.

Esta técnica diz: não o projete sobre outro, você é a fonte. O expressos ou o reprima, você é a fonte. A ênfase não recai nem na expressão nem na repressão. A ênfase está em saber de onde surge esta ira. Tem que ir ao centro, a fonte da que surgem a ira, o ódio e o amor. Quando reprime não está indo ao centro, a não ser lutando com a expressão.

A ira surgiu em mim. De ordinário, posso fazer duas coisas: expressá-la sobre alguém ou reprimi-la. Mas em ambos os casos ponho minha atenção no outro e ponho minha atenção na energia de ira que saiu à superfície: não a ponho na fonte.

Esta técnica é para esquecer ao outro completamente. Simplesmente olhe sua energia de ira surgindo e entra no mais fundo para descobrir dentro de ti a fonte da que sai. E no momento em que encontre a fonte, permanece centrado nela. Não faça nada com a ira, recorda. Na expressão está fazendo algo com a ira; na repressão também está fazendo algo com a ira. Não faça nada com a ira; não a toques, simplesmente usa-a como um atalho. Simplesmente entra no mais profundo dela para saber de onde surgiu. E no momento em que encontre a fonte, será muito fácil estar centrado ali. Em realidade, terá que usar a ira como um atalho para encontrar a fonte. pode-se usar qualquer emoção.

Quando reprime não está indo encontrar a fonte; simplesmente está lutando com a energia que surgiu e quer ser expressa. Pode reprimi-la, mas cedo ou tarde será

expressa, porque não pode lutar para sempre com a energia que surgiu. Tem que ser expressa. Assim pode que não se a expressos a, mas então

255

a expressará a B ou ao C. Assim que encontre a alguém mais fraco que você, expressará a energia. E a menos que a expressos, sentirá-se arrasado, tenso, pesado e intranquilo.

De modo que será expressa. Não pode reprimi-la continuamente. Sairá por alguma parte, porque se não sair, estará preocupado constantemente por ela. De maneira que a repressão em realidade não é outra coisa que pospor a expressão. Simplesmente pospor.

Está zangado com seu chefe e não pode expressá-lo; não é prudente. Terá que empurrá-lo para baixo, de modo que simplesmente espera até que possa exteriorizá-lo sobre sua mulher ou sobre seu filho ou sobre alguém: sobre seu servente... E assim que chegue a casa o expressará. Encontrará motivos, é obvio, porque o homem é um animal racionalizador. Racionalizará-o; encontrará algo: um pouco muito corriqueiro, mas que agora se voltará muito significativo porque tem algo que expressar.

A repressão não é outra coisa que pospor. Pode pospor durante meses, durante anos. E os que sabem dizem que pode pospor também durante vistas, mas terá que ser expresso. Esta técnica não se ocupa absolutamente da repressão ou da expressão: não! Esta técnica usa seu estado de ânimo, sua energia, como um atalho pelo que pode aprofundar em ti mesmo.

Gurdjieff estava acostumado a criar situações nas que forçava em ti a ira, ou o ódio, ou qualquer outro estado de ânimo, e era um fenômeno criado. Não te dava conta do que ia acontecer.

Gurdjieff está sentado com seus discípulos e, quando entra, não te dá conta do que vai acontecer, mas eles estão preparados para criar ira em ti. Comportarão-se de uma certa maneira... Alguém dirá algo, e todo o grupo se comportará de uma maneira tão insultante que ficará furioso. de repente surgirá a ira; está que arde. E quando Gurdjieff tenha visto que chegou um ponto do que pode ir ao mais fundo ou pode ir para fora, quando chegou um clímax dentro de ti e está a ponto de explorar, então dirá: «Fecha os olhos. Agora sei consciente de sua ira e dá marcha atrás.»

Só então te daria conta de que a situação estava criada. A ninguém interessava te insultar -isso era só teatro, um psicodrama-, mas a ira surgiu. E inclusive se chegar ou seja que era simplesmente teatro, a energia não tivesse podido baixar de repente, tivesse-lhe levado seu tempo. Agora pode entrar com a energia descendente até a fonte. Esta energia te ajudará a baixar até o ponto de que saiu; agora pode entrar em contato com a fonte original. E este é um dos métodos de meditação com mais êxito.

Cria qualquer estado de ânimo..., mas não é necessário, porque os estados de ânimo surgem durante todo o dia. Usa qualquer estado de ânimo para meditar. Então te terá esquecido do outro completamente, e não estará reprimindo nada. Simplesmente está entrando com alguma energia que surgiu. Toda energia vem da fonte, de modo que agora mesmo o caminho está quente e pode usar esse caminho para voltar. E no momento em que chegue à fonte original, a energia se assentará na fonte original. Não é repressão: a energia voltou para a fonte original. E quando te volta capaz de reunificar sua energia com sua fonte original, tem-te feito o professor de seu corpo, sua mente; sua energia. Tornaste-te o professor. Agora já não dissipará sua energia.

Uma vez que sabe como a energia volta para trás contigo até o centro, não há necessidade de nenhuma repressão e não há necessidade de nenhuma expressão. Agora mesmo não está zangado. Digo algo... e te zanga. De onde vem esta energia? Faz um

momento não estava zangado, mas a energia estava em ti. Se esta energia pode voltar para trás até a fonte, voltará a ser o mesmo que foi faz um momento.

Recorda isto: a energia não é nem ira nem amor nem ódio. A energia é simplesmente energia: neutro. A mesma energia se volta ira; a mesma energia se volta sexo; a mesma energia se volta amor;

256

a mesma energia se volta ódio. Todas elas são formas da mesma energia. Você dá a forma, sua mente dá a forma, e a energia vai para ela.

Assim, recorda, se amas profundamente não ficará muita energia para te zangar. Se não amar absolutamente, terá muita energia para te zangar, e irá encontrando situações nas que te zangar. Se expressas sua energia através do sexo, será menos violento. Se não expressas sua energia através do sexo, será mais violento. Por isso os militares nunca permitirão as relações sexuais aos soldados. Se se permitirem, os militares se voltarão absolutamente impotentes para combater.

Por isso, sempre que uma civilização chega a um apogeu, não pode combater. De modo que, sempre, sociedades mais cultas e mais civilizadas são invadidas e derrotadas por civilizações inferiores: sempre, porque uma sociedade mais desenvolvida se preocupa de todas as necessidades de seus indivíduos, incluído o sexo. De maneira que quando uma sociedade está realmente estabelecida e é opulenta, satisfazem-se as necessidades sexuais de todos; mas quando as necessidades sexuais estão satisfeitas não pode combater. Pode combater muito facilmente se as necessidades sexuais não estiverem satisfeitas. Assim se quiser um mundo de paz, será necessária mais liberdade sexual. Se quiser um mundo de guerras, lutas, então não aceite o sexo, reprime o sexo, cria atitudes antisexo.

Isto é algo muito paradoxal: os supostos Santos e sábios seguem falando da paz e também seguem falando contra o sexo. Seguem criando uma atmosfera antisexo e, ao mesmo tempo, seguem dizendo que o mundo necessita paz, não guerra. Isto é absurdo. Os *hippies* são mais acertados; seu eslogan é correto: «Faz o amor, não a guerra.» Isso é correto. Se pode fazer mais o amor, em realidade não pode fazer a guerra.

É por isso que os supostos *sannyasins* que reprimiram o sexo sempre serão violentos, zangando-se por nada: simplesmente zangados, violentos, fervendo, a ponto de explorar. Toda sua energia está sem expressar. A não ser que a energia volte para trás até a fonte, não é possível nenhum *brahmacharya*, nenhum celibato autêntico. Pode reprimir o sexo: então se converterá em violência. Se a energia sexual voltar para trás até o centro, será como um menino.

Um menino tem mais energia sexual que você, mas ainda está na fonte; ainda não passou ao corpo. Passará. Quando o corpo esteja preparado e as glândulas estejam listas e o corpo esteja amadurecido, a energia passará. por que parece tão inocente um menino? A energia está na fonte; não saiu. O mesmo acontece de novo quando alguém se ilumina. Toda a energia vai à fonte, e a pessoa se volta como um menino. A isso se refere Jesus quando diz: «Só os que são como meninos poderão entrar no reino de Deus.»

O que quer dizer isso? Cientificamente quer dizer que toda sua energia voltou para a fonte. Se a expressas, saiu. E quando é expressa, está criando um hábito de sair, de escorrer-se, para a energia. Se a reprimir, a energia não voltou para a fonte e não saiu; está bloqueada. E uma energia bloqueada é uma carga.

Por isso, se realmente expressas a ira; sente alívio. Se praticar o sexo, sente alívio. Se romper algo, soltas seu ódio e sente alívio. por que sente este alívio? Porque a



energia bloqueada é opressiva, pesada. Com ela, sua mente está imprecisa. Tem que tirá-la ou deixá-la que volte para a fonte original; essas são as duas únicas possibilidades.

Se voltar para a fonte, volta-se sem forma. Na fonte, a energia não tem forma. Por exemplo, a eletricidade não tem forma. Quando entra em um ventilador, toma um tipo de forma. Quando entra em uma lâmpada, toma uma forma diferente. Pode utilizar a de mil maneiras: a energia é a mesma. A forma a dá o mecanismo pelo que acontece.

A ira é um mecanismo, o sexo é um mecanismo, o amor é um mecanismo, o ódio é um mecanismo. Quando a energia passa pelo canal do

257

ódio, volta-se ódio. Se a mesma energia entrar no amor, volta-se amor. E quando entra na fonte, é energia sem forma: pura energia. Não é nem ódio nem amor nem ira nem sexo; simplesmente energia. Então é inocente, porque a informidad é inocência absoluta. Por isso Buda parece tão inocente, como um menino. A energia voltou para a fonte.

Não expressos, porque está esbanjando sua energia e contribuindo a que o outro esbanje também a sua. Não reprima, porque então está criando um fenômeno bloqueado ao que terá que dar solta. O que fazer então?

Esta técnica diz: não faça nada com o estado de ânimo mesmo, simplesmente volta para a fonte da que vem o estado de ânimo. E enquanto o estado de ânimo está quente, o caminho está livre, visível dentro de ti; pode ir por ele. Usa os estados de ânimo para meditar. O resultado é milagroso, incrível. E uma vez que encontre a chave que te mostra como verter a energia de volta à fonte, terá uma qualidade diferente de personalidade. Já não estará dissipando nada; isso te parecerá estúpido.

Buda há dito que sempre que está zangado com alguém te está castigando a ti mesmo pela má ação do outro. Ele te insultou -essa é sua ação- e você te está castigando a ti mesmo estando zangado; está dissipando sua energia. Isso é estúpido. Mas então, escutando a Buda, Mahavira, Jesus, começamos a reprimir; começamos a reprimir nossa energia. Pensamos que isso não está bem, que é estúpido estar zangado.

Assim que o que fazer? Reprime a ira, não te zangue, te controle, te feche. Luta com a ira e reprime-a. Mas então estará sentado sobre algo que explorará em qualquer momento. Está sentado sobre um Vesubio: explorará em qualquer momento.

Segue acumulando. Está acumulada a ira de todo o dia; está acumulada a ira de todo o mês; está acumulada a ira de todo o ano, e a ira de toda sua vida, e logo a ira de muitas vidas. Está aí; pode explorar em qualquer momento. Então te assusta muito inclusive de estar vivo, porque em qualquer momento algo pode entrar em ti e explorará. Assusta-te; cada momento é uma luta interna.

Os psicólogos dizem que é melhor expressar que reprimir, mas a religião não pode dizer isso. A religião diz que ambas as coisas são estúpidas. Na expressão está lhe fazendo danifico ao outro e também a ti mesmo. Na repressão te está fazendo mal a ti mesmo, e algum dia fará mal a alguma outra pessoa. Vete à fonte para que a energia volte para trás até a fonte e se volte sem forma. Então se sentirá muito capitalista sem estar zangado. Então sentirá a energia: a energia vital. Estará vivo, terá uma vida intensa sem formas. Qualquer estará impressionado simplesmente por sua presença. Não precisa dominar a ninguém; simplesmente com sua presença sentirão que chegou alguma fonte poderosa.

Sempre que alguém vai a um buda ou a um krishna, de repente sua energia experimenta uma mudança de situação devido a semelhante fonte poderosa. No

momento em que te aproxima, está magnetizado. Ninguém te está magnetizando, ninguém está tentando nada; só há a presença. Pode que sintas que alguém te hipnotizou, mas ninguém está hipnotizando. A presença de um buda -cuja energia se tornou sem forma, cuja energia foi à fonte, que está centrado em sua fonte-, a presença mesma é lhe hipnotizar. volta-se carismática.

Buda se iluminou. antes de sua iluminação tinha cinco discípulos. Eram ascetas, e quando o mesmo Buda era um grande asceta, torturando seu corpo de muitíssimas maneiras, inventando técnicas novas e mais sádicas para torturar-se a si mesmo, esses cinco discípulos eram seus seguidores ardentes. Então Buda se deu conta de que isto era totalmente, absolutamente absurdo. Simplesmente por torturar seu corpo um não vai realizar-se. Quando tomou consciência disto, abandonou os modos ascéticos. Esses seguidores o abandonaram

258

imediatamente. Disseram: «Tem cansado. Já não é ascético.» Abandonaram-no. I

Quando Buda se iluminou, a primeira idéia que lhe chegou à mente foi sobre esses cinco seguidores. Uma vez tinham sido seus seguidores, assim devia ir a eles. Sentiu uma obrigação: devia encontrá-los e lhes dizer o que tinha encontrado. De modo que os buscou, e viajou pelo Bihar, desde a Bodhgaya ao Benarés, só para encontrá-los. Estavam no Sarnath. Buda nunca voltou para o Benarés, nunca voltou para o Sarnath, porque veio só por esses cinco discípulos.

Foi ao Sarnath. Era pela tarde, o Sol se estava pondo, e esses cinco ascetas, estavam sentados em uma colina. Viram que chegava Buda, assim disseram: «Vem esse Gautama Buda cansado, esse Gautama Siddhartha que se saiu do caminho. Não devemos lhe apresentar nossos respeitos. Nem sequer deveríamos lhe ter o respeito normal.»

Assim é que fecharam os olhos. Buda se aproximou mais e mais, e esses cinco ascetas começaram a notar uma mudança: uma mudança de parecer. turvaram-se. Quando Buda chegou perto, de repente os cinco abriram os olhos e caíram aos pés da Buda. Buda disse: «Mas por que fazem isto? Tinham decidido não me apresentar nenhum respeito, assim por que fazem isto?».

Eles disseram: «Não o estamos fazendo nós, está acontecendo. O que obtiveste? Converteste-te em uma força magnética. Estamos sendo atraídos. O que nos está fazendo? há nos hipnotizando?» Buda disse: «Não! Eu não lhes tenho feito nada, mas algo aconteceu em mim. Todas as energias voltaram para a fonte, assim em qualquer lugar que vou, de repente se sente uma força magnética.»

É por isso que os que estão contra Buda ou Mahavira seguem dizendo durante séculos: «Esse homem não era bom; hipnotizava às pessoas.» Ninguém está hipnotizando. Você fica hipnotizado: isso é outra coisa. Quando sua energia volta para a fonte original, converte-te em um centro magnético. Esta técnica é para criar este centro magnético em ti.

Segunda pergunta:

*Ontem disse que a técnica de meditação de desembaraçar a mente é muito significativa. Mas no Ocidente centenas de psicanalistas e psicólogos freudianos e jungianos estão praticando esta técnica, mas não estão conseguindo resultados muito significativos tratando de transformar o ser. Quais são as razões de que não estejam tendo êxito?*

Há muitas razões que terá que observar. Uma: a psicologia ocidental ainda não acredita no ser do homem, só acredita na mente. Para a psicologia ocidental ainda não há nada mais lá da mente. Se não haver nada mais lá da mente, algo que faça não vai ajudar realmente ao homem. Como muito lhe pode ajudar a ser normal; como muito!.

E o que é normal? O que é a normalidade? Tão somente o médio. Se o mesmo homem médio não for normal, então ser normal não significa nada. Simplesmente significa que está amoldado à massa. De modo que a psicologia ocidental só está fazendo uma coisa: quando alguém está inadaptado, os métodos ocidentais voltam a amoldar a esse homem à massa. A massa não é questionada absolutamente; a questão não radica em se a massa mesma estiver bem ou não.

Para a psicologia oriental, a massa não é o critério. Recorda esta distinção: para a psicologia oriental a massa não é o critério, a sociedade não é o critério. A sociedade mesma está doente. Então qual é o critério? Para nós o critério é um buda. A menos que te volte como um buda, está doente.

Para a psicologia ocidental, a sociedade é o critério, porque um buda não pode ser um critério. Não acreditam que haja semelhante coisa como o ser interno.

259

Se não haver tal coisa como o ser interno, então não pode haver iluminação. Mas quando o ser interno se ilumina, há iluminação.

De modo que a psicologia ocidental em realidade é só terapêutica, é só uma parte da medicina. Tenta, ajuda-te a te readaptar, mas não é uma transcendência. O propósito oriental é transcender a mente, porque para nós não há enfermidades mentais, recorda. Para nós não há enfermidades mentais; mas bem, a mente é a enfermidade. Para a psicologia ocidental a mente não é a enfermidade: a mente é você, não é a enfermidade; a mente pode estar sã, e a mente pode estar doente.

Para nós a mente é a enfermidade, a mente nunca pode estar sã. A não ser que vá além da mente, nunca pode estar sã. Pode estar doente e adaptado ou pode estar doente e inadaptado, mas nunca pode estar sã. De modo que o homem normal não está realmente sã. Simplesmente está dentro dos limites, está doente dentro dos limites. A pessoa não normal é a que foi além dos limites; e a diferença entre ambos é só de grau: de quantidade, não de qualidade.

Um louco em um hospital psiquiátrico e você: não há uma diferença qualitativa, só de grau. Ele está um pouco mais louco que você; você está dentro dos limites. Funcionalmente te pode pôr em marcha. Ele agora não se pode pôr em marcha; foi mais longe que você. Você está em caminho e ele chegou.

A psicologia ocidental trata de trazer o de volta ao redil, ao rebanho, à massa. Normaliza-o. Isso está bem; assim, como vai, está bem. Mas para nós, a não ser que um homem vá além da mente, está louco, porque para nós a mente é loucura.

De modo que estamos tratando de desembaraçar a mente para saber o que há além dela.

Eles também estão provando métodos de desenmarañamiento, mas só para adaptar a mente: não há um mais à frente. E recorda isto: a não ser que possa ir além de ti mesmo, não acontece nada que valha a pena. A não ser que alcance algo que está além de ti, a vida não tem sentido.

Certas outras coisas também... Para o Freud e os freudianos, o homem, em realidade, é um ser que não pode ser feliz. Para eles, o ser mesmo é tal que o homem não pode ser feliz. Se não ser desgraçado, isso é tudo. Recorda, se não-ser desgraçado,

estate satisfeito: é suficiente. Não pode ser feliz. por que?, Porque a psicologia freudiana diz que a felicidade estriba em ser instintivo, a felicidade estriba em ser como um animal, e que o homem não pode sê-lo. A razão interfere continuamente. Pode perder a razão e te voltar como um animal; assim pode ser feliz. Mas então não será consciente da felicidade. Esta é a paradoxo para eles.

Se cair para baixo e te volta como um animal, será feliz, mas não será consciente. Se tráficos de ser consciente, não pode ser feliz, porque não te pode voltar como um animal. E a razão segue interferindo em tudo. O homem não pode perder a razão e tampouco pode viver com a razão: esse é o problema. Assim, segundo Freud, não pode ser feliz. Como muito, se for sábio, pode dispor sua vida de tal maneira que não seja desgraçado. Isto é algo muito negativo.

Para a psicologia oriental ou a metafísica ou a religião, existe um objetivo positivo. Pode ser feliz. Não só feliz; pode ser ditoso. E a psicologia oriental diz que se sentir que é desgraçado, isso mostra sua potencialidade, a possibilidade de que pode ser feliz; de outro modo tampouco seria capaz de sentir que é desgraçado.

Se um homem pode ver a escuridão, tem olhos, e alguém que pode ver a escuridão pode ver a luz. Recorda, os cegos não podem ver a escuridão. Pode que pensasse que os cegos vivem na escuridão: esquece-o por completo. Não podem ver a escuridão, porque inclusive para ver escuridão se necessitam olhos. Se pode sentir desdita,

260

tem olhos, e se pode sentir desdita, pode sentir felicidade. Verdadeiramente, se não poder sentir felicidade, não há nenhuma possibilidade de sentir desdita. São pólos opostos.

É capaz de ser totalmente feliz, mas então não pode estar a mente. Considera o desta maneira: se descender e te volta só um corpo, será feliz. Freud também estava de acordo com isto. Se descender e esquece sua razão completamente, se te voltar como um animal, só um corpo, será feliz, mas não saberá. Com a mente pode sabê-lo, mas então não pode ser feliz porque a mente segue perturbando. O corpo pode ser feliz, mas a mente segue perturbando.

Existe outra possibilidade que Oriente levou a cabo: vete mais à frente. Freud diz que se descender e te volta um animal, será feliz, mas não saberá; se estiver na mente o pode saber, mas não pode ser feliz. A indagação oriental diz que se for além da mente será feliz e também consciente. Esse é um terceiro ponto: do mais à frente.

De maneira que há três pontos. O homem está no meio; debaixo está a existência animal. Vete a um bosque e observa aos animais. Pode que não sejam conscientes de que são felizes, mas você sentirá que são felizes. Vete à praia pela manhã, ou vete a um jardim pela manhã e escuta o canto dos pássaros. Pode que eles não saibam, mas você sentirá que são felizes. Você nunca cantaste assim. Ihes olhe bem aos olhos: têm-nos tão claros e inocentes. São felizes, mas você não é feliz.

Descende e te volte só um corpo: então será feliz. Ou vê mais à frente e te volte o espírito ou te volte o ser, e será feliz. Mas no meio sempre estará tenso, porque a mente não é realmente o fim. É só uma corda tendida entre duas realidades: o corpo e a alma.

De maneira que está na corda como um *nata*, um funâmbulo. Um funâmbulo não pode estar em calma. Tem que ir para atrás ou tem que ir para diante, mas não pode permanecer sobre a corda frouxa. Tem que baixar-se da corda e há duas possibilidades: pode retroceder, ou pode ir para diante e mais à frente. A mente é uma corda frouxa, e viver com a mente é fazer funambulismo. Está exposto a estar desequilibrado, intranquilo; em todo momento há ansiedade, angústia. A vida da mente é tensão. Por

isso a psicologia ocidental consegue te fazer normal, mas não consegue te fazer uma pessoa autorrealizada.

Mas há novas tendências, e a gente está pensando, e agora Oriente está entrando muito profundamente no Ocidente. Verdadeiramente, essa é a maneira de conquistar do Oriente. Ocidente conquistou Oriente: sua maneira foi muito áspera. Oriente tem suas próprias maneiras de conquistar: maneiras muito sutis, maneiras silenciosas. Agora Oriente está entrando profundamente na mente ocidental. Sem nenhuma violência, sem nenhum conflito visível, Oriente está penetrando muito profundamente no Ocidente. E cedo ou tarde a psicologia ocidental terá que desenvolver conceitos a respeito de transcender, a respeito de como transcender a mente.

Desembaraçar pode ser útil em ambos os caminhos. Se simplesmente está tentando criar uma mente normal, desembaraçar será útil. Mas então seu objetivo não é a transcendência. Se seu objetivo for a transcendência, também então será útil desembaraçar. Todas estas técnicas podem usar-se para a paz mental corrente, e todas estas técnicas se podem usar também para um silêncio autêntico que não é da mente.

Há dois tipos de silêncio: um da mente, no que a mente está silenciosa, e outro silêncio no que a mente já não existe. O silêncio no que a mente já não existe é inteiramente diferente à paz mental. Na paz mental a mente está aí, só que não muito louca. A loucura está freada; isso é tudo.

A psicologia ocidental deve converter-se em uma metafísica; só então pode o homem transcender. Deve converter-se também em uma filosofia

261

e, ao final, deve converter-se em uma religião. Só então se pode ajudar ao homem a transcender.

Terceira pergunta:

*Estiveste-nos explicando muitos métodos de meditação. Entretanto, não é certo que nenhum método pode ser muito potente a menos que a gente esteja iniciado nele?*

Um método se volta qualitativamente diferente quando está iniciado nele. Eu estou falando sobre os métodos: vós podem usá-los. Uma vez que conhece o trasfondo científico e a maneira, a perícia, pode usá-lo, mas a iniciação o faz qualitativamente diferente. Se te iniciar em um método particular, será algo diferente, porque a iniciação suporta muitas coisas.

Quando falo sobre um método e lhe explico isso, pode usá-lo por sua própria conta. O método te foi explicado, mas se será apropriado para ti ou não, como funcionará contigo, que tipo de pessoas é, isso não se expõe. Não é possível.

Na iniciação, você é mais importante que a técnica. Quando o professor te inicia, observa-te. O professor averigua qual é seu tipo, averigua quanto trabalhaste em vistas passadas, onde está neste momento, em que centro está funcionando agora mesmo, e logo decide o método, escolhe o método. É um enfoque individual. O método não é importante, você é importante; você está sendo estudado e observado e analisado.

Suas vidas passadas, seu consciencia, sua mente, seu corpo, são examinados cuidadosamente. percebe-se profundamente onde está, porque a viagem começa nesse ponto: o ponto em que está agora mesmo. Não servirá qualquer método.

Então o professor escolhe um método concreto para ti, e se sentir que este método concreto terá que trocá-lo para ti, que são necessárias pequenas alterações ou alguns

acrescentados, ele acrescenta, tira, ajusta o método a ti. E então dá a iniciação; então te dá o método. Por isso se insiste em que quando for iniciado em um método não deve falar dele. Tem que ser secreto porque é individual. Se o diz a outro, pode que não seja proveitoso, e inclusive pode que seja daninho.

Tem que ser mantido em segredo. A não ser que o consiga e o professor diga que agora pode iniciar a outros, não deveria falar disso absolutamente: nem pronunciá-lo, nem sequer a seu marido ou a sua mulher ou a seu amigo. Não, é absolutamente secreto, porque é perigoso, é muito potente. foi eleito e feito para ti. Funcionará para ti, mas não para qualquer outro indivíduo no mundo. Verdadeiramente, cada indivíduo é tão único que necessita um método diferente, e com uma ligeira diferença um método se pode voltar apropriado para ele.

Os métodos dos que estou falando -estes cento e doze métodos- são métodos generalizados. São cento e doze métodos generalizados, todos os métodos que se usaram. É uma forma geral para que te familiarize. Pode provar; se algo for contigo, pode continuar. Mas isso não é uma iniciação em um método. A iniciação é um assunto pessoal, individual entre o professor e o discípulo. É uma transmissão secreta. E a iniciação suporta muitas outras coisas. Então o professor escolhe um momento adequado no que te dará o método; para que entre no profundo do inconsciente.

Enquanto falo, sua mente consciente está escutando. Se esquecerá. Quando tiver falado de cento e doze métodos, nem sequer será capaz de voltar a enumerá-los, os cento e doze. Se esquecerá completamente de muitos. Será capaz de recordar uns poucos e, além disso, mesclará-os e confundirá. Não saberá qual é qual.

O professor tem que escolher um momento adequado no que seu inconsciente esteja aberto, e então te dá o método. Então entra no mais fundo do inconsciente. De maneira que muitas

262

vezes a iniciação se dá enquanto dorme, não quando está consciente. Muitas vezes te dá a iniciação em um transe de hipnose profunda, quando sua mente consciente está completamente dormida e sua mente inconsciente está aberta.

Por isso a entrega é tão necessária na iniciação. A não ser que te entregue, a iniciação não pode dar-se, porque a menos que te entregue, sua mente consciente sempre está alerta e em guarda. Quando te entrega, sua mente consciente pode ser eximida de seu quehacer e sua mente inconsciente pode entrar diretamente em contato com o professor.

Terá que escolher um momento adequado e, além disso, tem que estar preparado para a iniciação. Pode que leve meses te preparar. Tem que haver a comida apropriada, o dormir apropriado, e tudo tem que chegar a um ponto tranquilo; só então pode ser iniciado, de modo que a iniciação é um processo comprido, um processo individual. A não ser que alguém esteja disposto a entregar-se totalmente, a iniciação não é possível.

Assim não lhes estou iniciando nestes métodos; simplesmente lhes estou familiarizando com estes métodos. Se alguém sentir que algum método lhe agrada profundamente e acredita que deveria ser iniciado nesse método, posso lhe iniciar nesse método. Mas então vai ser um comprido processo. Então terá que conhecer completamente sua individualidade. Tem que te despir completamente para que não fique nada oculto. E então as coisas se voltam muito fáceis; porque quando se dá um método adequado a uma pessoa adequada no momento adequado, funciona imediatamente.

Às vezes acontece que enquanto se está iniciando ao discípulo, o discípulo se ilumina, a iniciação mesma se converte na iluminação. Então o método toma vida: quando é dado por um professor privadamente, individualmente. O que estou fazendo agora não é iniciar, recorda isto. É um enfoque científico para reavivar os cento e doze métodos, para dá-los a conhecer.

Se alguém está interessado, pode ser iniciado. E quando estiver realmente interessado procurará a iniciação, porque trabalhar sozinho com o método é um assunto muito comprido.

Pode que leve anos, pode que tenha vistas, e pode que não seja capaz de suportá-lo durante tanto tempo. Mediante a iniciação se volta muito fácil, e então o método se converte em uma transmissão. Então, mediante o método o professor começa a trabalhar em ti. A iniciação é uma relação viva com o professor, e, é obvio, uma relação larga vai muito dentro. Troca-te e te transforma.

Seguinte pergunta:

*Citou ao George Gurdjieff dizendo que a identificação é o único pecado, mas em muitas técnicas se usa o processo de identificação. Dizem, por exemplo, que te faça um com a pessoa amada, que te faça um com a rosa, que te faça um com o professor. E, além disso, supõe-se que a empatia é uma qualidade meditativa e espiritual, assim que o chamado provérbio do Gurdjieff parece ser só parcialmente certo, e útil só para certas técnicas.*

iNo! Não é parcialmente certo, a não ser totalmente certo. Mas terá que compreender. A identificação é inconsciente, mas quando usa a identificação em uma técnica meditativa é consciente.

Por exemplo, chama-te RAM. Alguém insulta a «RAM»: imediatamente *você* sente insultado porque está identificado com o nome RAM. Mas isto não é algo consciente para ti, é inconsciente. Sua mente não funciona desta maneira: «Meu nome é RAM. É obvio, eu não sou RAM; isto é só meu nome, e todo mundo nasce sem nome. Este nome me deram isso, e é arbitrário. Este homem só está insultando a meu nome arbitrário, assim devo me zangar ou não?» Você nunca o analisa logicamente desta maneira. Se o

263

analisasse logicamente desta maneira, não te zangaria absolutamente. de repente alguém insulta a «RAM» e você se sente insultado, mas é só um nome arbitrário. Esta identificação é inconsciente; não é consciente.

Quando te está identificando com uma rosa, é um esforço consciente. Não está identificado com a rosa. Está *tentando* te identificar com a rosa, e está tratando de te esquecer de ti mesmo. Está tentando ser um com a rosa, e é profundamente consciente, perceptivo de todo o processo. *Você* o está fazendo. Se a identificação se fizer conscientemente, converte-se em meditação. E se fizer uma certa técnica de meditação inconscientemente, não é meditação; recorda.

Segue fazendo sua oração cada manhã ou cada noite inconscientemente; é só um assunto rotineiro. Enquanto o faz não é consciente absolutamente do que está fazendo. Não é consciente absolutamente de que palavras está dizendo na oração. Simplesmente as repete como um louro. Isso não é meditação. E se tomadas seu banho conscientemente, é uma meditação. Assim recorda isto: algo que faça conscientemente,

alerta, completamente acordado, converte-se em meditação. Inclusive se matas a alguém conscientemente, estando completamente consciente, é meditativo.

Isso é o que Krishna dizia a Arjuna: «Não tenha medo. Arbusto, assassina, completamente consciente, sabendo totalmente que ninguém é assassinado e ninguém é matado.» Arjuna podia matar facilmente a seus inimigos inconscientemente. Podia voltar-se louco em um arrebatamento de fúria e matar: isso é fácil. Mas Krishna está dizendo: «Estate alerta, sei totalmente consciente. Simplesmente te volte o instrumento das mãos divinas, e tenha muito claro que ninguém é matado, ninguém pode ser matado. O ser interno é eterno, imortal. De modo que só está destruindo formas, não o que está detrás das formas. Assim destrói as formas.» Se Arjuna pode estar tão meditativamente consciente, então não há violência, ninguém é matado, não se comete nenhum pecado.

Contarei-te uma anedota da vida da Nagarjuna. Nagarjuna foi um dos grandes professores que gerou a Índia: do calibre da Buda e Mahavira e Krishna. E Nagarjuna foi um gênio excepcional. Verdadeiramente, no âmbito intelectual não há comparação em todo mundo; um intelecto tão agudo e penetrante raramente acontece.

Nagarjuna passava por uma cidade, uma capital, e sempre se manteve nu. Reina-a desse reino era uma crente e uma seguidora da Nagarjuna, ao que amava; uma devota. Assim é que Nagarjuna foi ao palácio a pedir comida. Tinha uma terrina de madeira para mendigar.

Reina-a disse: «me dê essa terrina. Apreciarei-o como um presente, e tenho feito que façam outro para ti. Pode agarrá-lo.»

Nagarjuna disse: «De acordo!» O outro era de ouro, com muitas pedras preciosas engastadas; era muito valioso. Nagarjuna não disse nada. Normalmente nenhum sannyasin tomaria, mas sim diria: «Não posso tocar o ouro.» Mas Nagarjuna tomou. Se em realidade o ouro é simplesmente barro, por que fazer nenhuma distinção? Tomou.

Nem sequer à rainha pareceu bem. Ela pensou: «por que? Deveria haver dito que não. Um santo semelhante! por que tomou algo tão valioso em tanto que vive nu, sem roupa, sem nenhuma posse? por que não o terá rechaçado?»

Se Nagarjuna o tivesse rechaçado, reina-a teria insistido, rogado, mas ela se haveria sentido melhor. Nagarjuna o agarrou e se foi. Um ladrão o viu passar pela cidade e pensou: «Este homem não pode conservar essa terrina; por força alguém o roubará ou o tirará. Nu... como o vai proteger?» Assim que o seguiu..., o ladrão seguiu a Nagarjuna.

Nagarjuna se estava hospedando fora da cidade, em um velho monastério, sozinho; o monastério

264

estava em ruínas. Entrou, ouviu o ruído dos passados do homem, mas não olhou para trás, porque pensou: «Deve vir pela terrina, não por mim, porque quem ia vir? Ninguém vem nunca me seguindo a estas ruínas.»

Entrou. O ladrão ficou detrás de um muro e esperou. Nagarjuna, vendo que estava esperando fora, atirou a terrina pela porta.

O ladrão não conseguia entendê-lo: «Que tipo de homem é este? Nu, com uma coisa tão apreciada, e a atirou à rua.» Assim que perguntou a Nagarjuna: «Posso entrar senhor? Tenho que lhe fazer uma pergunta.»

Nagarjuna disse: «atirei a terrina simplesmente para que pudesse entrar: para te ajudar a entrar, porque vou jogar a sesta. Teria entrado em pela terrina, mas então não teria havido um encontro comigo. Assim entra.»



O ladrão entrou. Disse: «Uma, coisa tão apreciada e a atiraste? E é um sábio tal que não posso mentir ante ti: sou um ladrão.»

Nagarjuna disse: «Não se preocupe, todo mundo é um ladrão. Prossegue, não perca o tempo com coisas tão desnecessárias.»

O ladrão disse: «Às vezes, ao olhar a pessoas como você, minha mente também deseja saber como se pode obter este estado. Sou um ladrão, parece ser impossível para mim. Mas confio e reza por que algum dia eu também seja capaz de atirar uma coisa tão valiosa. Insígnia me algo. Vou a muitos sábios, e sou um conhecido ladrão, assim que todo mundo me conhece. Dizem: "Primeiro deixa seus assuntos, sua profissão; só então pode te pôr a meditar. Isso é impossível, não posso deixá-lo, assim não posso me pôr a meditar.»

Nagarjuna disse: «Se alguém disser que primeiro deixe de roubar e logo ponha a meditar, é que não sabe nada absolutamente sobre a meditação; porque no que se relaciona a meditação com o roubo? Não há nenhuma relação. Assim segue fazendo o que seja que faz. Darei-te uma técnica; pratica-a.»

O ladrão disse: «Agora parece que podemos seguir juntos. Assim posso seguir com minha profissão? Qual é a técnica? diga-me isso imediatamente!»

Nagarjuna disse: «Simplesmente permanece consciente. Quando for roubar algo, simplesmente estare plenamente consciente e alerta. Quando estiver forçando a entrada em alguma casa, sei plenamente consciente. Quando estiver assaltando alguma tesouraria, sei plenamente consciente. Quando estiver agarrando algo da tesouraria, sei plenamente consciente. Faz-o conscientemente. O que faça não me concerne. E volta em quinze dias, mas não volte se não o praticaste. Pratica-o durante quinze dias; segue fazendo o que seja que faça, mas faz-o plenamente consciente.»

O ladrão voltou para os três dias e disse: «Quinze dias é muito tempo, e você é um tipo muito ardiloso. Deste-me uma técnica tal que se for plenamente consciente, não posso roubar. fui ao palácio as três últimas noites. cheguei à tesouraria, tenho-a aberto, havia coisas preciosas ante mim, mas então me fiz plenamente consciente. E no momento em que me fiz plenamente consciente, voltei-me como uma estátua da Buda. Não pude seguir adiante; minhas mãos não se moviam, e toda a tesouraria me pareceu inútil. Assim é que estive voltando ali uma e outra vez. O que vou fazer? E você disse que abandonar minha profissão não era uma condição, mas seu método parece ter um processo inerente.»

Nagarjuna disse: «Não volte a vir para *mim*. Agora pode escolher. Se quer seguir roubando, te esqueça da meditação. Se quiser a meditação, então te esqueça de roubar. Pode escolher.»

O ladrão disse: «Puseste-me em um dilema. Estes três dias soube que estou vivo. E quando voltei sem agarrar nada do palácio, senti por primeira vez que era um soberano, não um ladrão. Estes três dias foram tão ditosos que já não posso deixar a meditação. Enrolaste-me; agora me inicie e me faça seu discípulo. Não há necessidade de seguir provando; três dias são suficientes.»

265

Qualquer que seja o objeto, se for consciente se volta meditação. Prova a identificação conscientemente: volta-se meditação. Inconscientemente, é um grande pecado.

Todos vós estão identificados com muitas coisas: «Isto é meu, isso é meu...» Estão identificados! «Este é meu país, esta é minha nação, esta é minha bandeira nacional...» Se alguém tira sua bandeira nacional ficar furioso: o que está fazendo? Não tem

nenhuma nação e todas as bandeiras nacionais são mitos. Está bem jogar com elas como fazem os meninos; são brinquedos. Mas podem assassinar e ser assassinados por elas, e se criam e se destroem países por insultar a uma bandeira nacional. E é só uma parte de tecido.

O que está acontecendo? Estão identificados com ela. Essa identificação é inconsciente. A inconsciência é pecado.

Suficiente por hoje.

266

## **Capítulo 17**

### **Várias Técnicas**

#### **Para “parar”**

#### **OS SUTRAS**

**25** Justo quando sentir o impulso de fazer algo, para.

**26** Quando chegar algum desejo, considera-o. Logo, de repente, deixa-o.

**27** Te mova até que esteja esgotado e então, ao cair ao chão, nesta queda sei total.

A vida tem dois equilíbrios: a gente é do ser e o outro do fazer. Seu ser é sua natureza. Está sempre contigo; não tem que fazer nada para consegui-lo. Já é a realidade, é isso. Não é que o possua, não existe sequer essa diferença entre você e isso: é isso. É seu ser. Fazer é um lucro. Algo que faça, ainda não é realidade. Se o fizer, acontecerá; se não o fizer, não acontecerá. Tudo o que ainda não é realidade não é seu ser.

Para existir, para sobreviver, tem que fazer muitas coisas. E então, com o tempo, sua atividade se volta uma barreira para conhecer seu ser. Sua atividade é sua circunferência: vive nela, não pode viver sem ela. Mas só é a circunferência; não é você, não é o centro. Algo que tenha é o lucro de seu fazer; ter é o resultado de fazer. Mas o centro está rodeado, engolido por seu fazer e seu ter.

O primeiro que terá que advertir antes de entrar nestas técnicas é que algo que tenha não é seu ser, e algo que faça ou possa fazer não é seu ser. Seu ser antecede a tudo fazer. Seu ser antecede a todas suas posses, a todo seu ter. Mas a mente está envolta constantemente em fazer e ter. Além da mente ou por debaixo da mente existe seu ser. Como penetrar nesse centro é o que as religiões estiveram procurando. Isto é o que sempre constituiu a busca de todos os que estão interessados em conhecer a realidade básica da existência humana, o núcleo supremo, a substância de seu ser. A não ser que compreenda esta divisão entre a circunferência e o centro, não será capaz de compreender estes sutras que vamos expor.

Assim observa a distinção. Algo que tenha –dinheiro, conhecimentos, prestígio, algo que tenha- não é você. Tem-nas, são suas posses; é diferente a elas. Em segundo lugar, algo que faça, não é seu ser. Pode que o faça ou pode que não o faça. Por

exemplo, ri-te, mas pode que te ria ou pode que não te ria. Corre, mas pode que corra ou pode que não corra. Mas é e não há eleição. Não pode escolher não ser. Já é.

A ação é uma eleição. Pode que escolha, pode que não escolha. Pode que faça “isto”, pode de que não faça “isto”. Pode que te volte um santo ou pode que te volte um ladrão, mas tanto sua santidade como seu ladrocinio são haceres. Pode escolher, pode trocar. Um santo se pode voltar um ladrão e um ladrão se pode voltar um santo. Mas isso não é seu ser; seu ser antecede a sua santidade, a seu ladrocinio.

Sempre que tem que fazer algo, já tem que ser; do contrário, não pode fazê-lo. Quem corre? Quem ri? Quem rouba? Quem se faz santo? O ser deve anteceder a toda atividade. A atividade se pode escolher, mas o ser não se pode escolher. O ser é o que escolhe, não o eleito, e não pode escolher ao que escolhe: já está aí. Não pode fazer nada respeito a ele. Recorda isto: ter, fazer, estão contigo igual a uma circunferência está com o centro, mas você é o centro.

Este centro é o ser, ou pode que o chame o *atma* ou qualquer nome que você goste. Este centro é seu ponto mais íntimo. Como chegar a ele? E a menos que a gente chegue a ele, conheça-o, a menos que caia na conta dele, a gente não pode alcançar um estado de sorte que é eterno, a gente não pode conhecer o imortal, a gente não pode conhecer o divino.

A menos que a gente caia na conta deste centro, a gente permanecerá na desdita, a angústia e o sofrimento. A circunferência é o inferno. Está técnicas são os meios para entrar no centro.

## 25 Para!

Primeira técnica para parar: *Justo quando sentir o impulso de fazer algo, para.*

Todas as técnicas têm que ver parando no meio. George Gurdjieff fez muito populares está técnicas no Ocidente, mas ele não conhecia o *Vigyan Bhairav Tantra*. Ele aprendeu está técnicas no Tíbet, de lamas budistas. Trabalhou com está técnicas no Ocidente, e muitíssimos buscadores espirituais tomaram consciencia do centro mediante está técnicas. Ele as chamou técnicas para parar, mas a fonte destes exercícios é o *Vigyan Bhairav Tantra*.

Os budistas aprenderam do *Vigyan Bhairav*. Os sufíes também têm exercícios semelhantes; também os tiraram do *Vigyan Bhairav*. Basicamente, este livro é a fonte de todas as técnicas que se conhecem por todo mundo.

Gurdjieff o usou de uma maneira muito singela. Por exemplo, ele estava acostumado a dizer a seus estudantes que dançassem. Haveria um grupo dançando – haveria um grupo de, digamos, vinte pessoas dançando- e, de repente, ele dizia: “Alto!”. E no momento em que Gurdjieff dizia “alto”, tinham que parar-se completamente. Independentemente de onde caísse a pausa, tinham que parar-se imediatamente. Não se podia fazer nenhum ajuste. Se um de seus pés estava mais acima do chão e estava te sustentando só sobre um pé, tinha que ficar assim. Se te caía, ero era outra coisa, mas não devia contribuir à queda. Se tinha os olhos abertos, tinham que permanecer abertos. Já não podia fechá-los. Se se fechavam por si só, isso era outra coisa. Mas pelo que te concernia, tinha-te parado conscientemente, havia te tornado como uma estátua de pedra.

Aconteceram milagres, porque quando, em plena atividade, em plena dança, em pleno movimento, pára-te de repente, acontece uma fissura. Esta parada repentina de toda a atividade te divide em dois: seu corpo e você. Seu corpo e você estavam em movimento. De repente você te pára. O corpo tem a tendência a mover-se. Estava em

movimento, de modo que há um impulso; estava dançando, e há um impulso. O corpo não está preparado para esta parada repentina. de repente sente que o corpo tem o impulso de fazer algo, mas você te paraste. cria-se uma fissura. Sente seu corpo como algo distinto, longínquo, com o impulso de mover-se, com o impulso para a atividade. E como você te paraste e não está cooperando com o corpo e sua atividade e seu impulso, sua propensão, separa-te dele.

Mas te pode enganar a ti mesmo. Uma ligeira cooperação, e a fissura não acontecerá. Por exemplo, sente-se incômodo, mas o professor há dito: “Alto!”. ouviste a palavra, mas, não obstante, fica cômodo e logo te pára. Então não acontecerá nada. Então enganaste a ti mesmo, não ao professor, porque te perdeste a oportunidade. Perdeste-te todo o objetivo da técnica. De repente, para ouvir a palavra “Alto!”, tem que te parar instantaneamente, não fazer nada.

Possivelmente a postura era incômoda, tinha medo de cair, de te romper um osso. Mas, aconteça o que aconteça, já não é de sua incumbência. Se tiver qualquer inquietação, enganará a ti mesmo. Este voltar-se como um morto de repente cria uma fissura. A parada é no corpo, e o que para é o centro; a circunferência e o centro estão separados. Nesta parada repentina te pode sentir a ti mesmo por primeira vez; pode sentir o centro. Gurdjieff usou esta técnica para ajudar a muitas pessoas.

Esta técnica tem muitas dimensões, pode-se usar de muitas maneiras. Mas primeiro trata de compreender o mecanismo. O mecanismo é simples. Está em atividade, e quando está em atividade se esquece completamente de ti mesmo; a atividade se volta o centro de sua atenção.

morreu alguém, e está chorando e soluçando, e caem as lágrimas. Esqueceste-te completamente de ti mesmo. que morreu se tornou o centro, e esta atividade está acontecendo em torno desse centro: seu pranto, seus soluços, sua tristeza, suas lágrimas. Se de repente te disser: “Alto!”, e te pára completamente, sairá-te totalmente de seu corpo e da esfera da atividade. Sempre que está em atividade, está nela, profundamente absorvido nela. Um alto repentino te tira do equilíbrio, tira-te da atividade. Este lhe tirar te leva a centro.

O que fazemos normalmente? Passamos de uma atividade a outra. Vamos de uma atividade a outra, da B e de B ao C. Pela manhã, assim que desperta começou a atividade. Agora estará ativo todo o dia. Trocará a muitas atividades, mas não estará inativo nem um só momento. Como estar inativo? É difícil. E se tenta estar inativo, seu esforço por estar inativo se voltará uma atividade.

São muitas as pessoas que tentam estar inativas. sintam-se em uma postura da Buda e tratam de estar inativas. Mas como pode tentar estar inativo? O esforço mesmo é, de novo, uma atividade. Assim também pode converter a inatividade em atividade. Pode te esforçar a ti mesmo a estar quieto, imóvel, mas esse forçamento é uma atividade da mente. Por isso tantas pessoas tentam entrar em meditação mas nunca chegam a nenhuma parte: porque sua meditação é, de novo, uma atividade. Podem trocar... se antes cantava uma canção corrente, agora pode trocá-la a um *bhajan*, a uma canção devota. Agora pode cantar lentamente, mas ambas as som atividades. Corre, caminha, os: essas são atividades. Pode rezar: isso também é uma atividade. Passas de uma atividade a outra.

E ao final do dia, quando te está dormindo, ainda está ativo; a atividade não se deteve. Por isso acontecem os sonhos, porque a atividade continua. Dormiste-te, mas a atividade continua. Ainda está ativo no subconsciente: fazendo coisas, possuindo coisas, perdendo coisas, te movendo. Sonhar significa que te dormiste devido ao esgotamento, mas a atividade ainda segue continuamente.

Só às vezes, durante uns poucos momentos – e estes se tornaram mais e mais excepcionais para o homem moderno-, só durante uns momentos, os sonhos cessam e está totalmente dormido. Mas então essa inatividade é inconsciente. Não está consciente, a não ser profundamente dormido. A atividade cessou; agora não há circunferência, agora está no centro; mas totalmente exausto, totalmente morto, inconsciente.

Por isso os hindus hão dito sempre que o *sushupti*, o dormir sem sonhos, e o *samadhi*, o êxtase supremo, são similares: o mesmo, com apenas uma diferença. Mas a diferença é grande: a diferença é de consciencia. No *sushupti*, no dormir sem sonhos, está no centro de seu ser, mas inconsciente. No *samadhi*, no êxtase supremo, no estado supremo de meditação, também está no centro, mas consciente. Essa é a diferença, mas é uma grande diferença, porque se estiver inconsciente, inclusive estar no centro carece de significado. Renova-te, faz que esteja mais vivo de novo, dá-te vitalidade –pela manhã se sente fresco e ditoso-, mas se não ser consciente, inclusive se estiver no centro, sua vida permanece igual.

No *samadhi* entra em ti mesmo plenamente consciente, plenamente alerta. E uma vez que esteja no centro plenamente alerta, nunca voltará a ser o mesmo. Agora saberá quem é. Agora saberá que suas posses, suas ações, estão só na periferia; são só as ondas, não sua natureza.

O objeto destas técnicas para parar é te lançar de repente à inatividade. Esse ponto deve chegar repentinamente, porque se tenta estar inativo o converterá em uma atividade. Assim não o tente, e te ponha inativo de repente. Esse é o significado de "Alto!". Está correndo e eu digo: "Alto!" Não o tente; simplesmente para! Se o tentar, perderá a oportunidade. Por exemplo, está sentado aqui. Se disser "alto!", para lhe imediatamente, imediatamente; não terá que perder nem um só momento. Se tenta te reajustar, e te acomoda e logo diz: "Muito bem, agora me pararei", terá perdido a oportunidade. A base é *de repente*, assim não faça nenhum esforço por te parar: simplesmente para lhe!

Pode prová-lo em qualquer parte. Está tomando um banho: de repente te ordene a ti mesmo "Para!", e para lhe. Embora seja só um momento, sentirá um fenômeno diferente acontecendo dentro de ti. É arrojado ao centro e, de repente, tudo se detém; não só o corpo. Quando o corpo se para totalmente, sua mente também se para. Quando disser "Para!", não respire. Deixa que todo se pare..., nenhuma respiração, nenhum movimento do corpo. Durante um só momento permanece nesta detenção, e notará que entraste de repente, à velocidade de um projétil, ao centro. E inclusive um vislumbre é milagroso, revolucionário. Troca-te, e com o tempo pode ter mais vislumbre do centro. Por isso a inatividade não tem que ser praticada. Usa-a de repente, quando estiver despreparado.

De modo que um professor pode ser útil. Este é um método de grupo. Gurdjieff o usou como método de grupo porque se você disser "Alto!", pode-te enganar facilmente a ti mesmo. Primeiro fica cômodo e logo diz: "Alto!" Ou inclusive se conscientemente não tiver feito nenhuma preparação para isso, pode que te prepare inconscientemente. Então pode que diga: "Agora me posso parar". Se o faz a mente, se houver alguma planejamento detrás disso, é inútil; então a técnica não servirá para nada. Assim em grupo é melhor. Há um professor trabalhando contigo, e ele diz: "Alto!" Ele encontrará momentos nos que esteja em uma postura muito incômoda, e então acontece um brilho, um relâmpago repentino.

A atividade se pode praticar; a inatividade não se pode praticar; e se a pratica, volta-se simplesmente outra atividade. Só pode ser inativo de repente às vezes acontece que está conduzindo um carro e, de repente, sente que vai haver um acidente,

que outro carro chegou muito perto do teu e em só um momento haverá um choque. de repente sua mente se para, a respiração se para, tudo se detém. Muitíssimas vezes, em acidentes semelhantes, a gente é arrojado ao centro. Mas pode que perca a oportunidade incluso em um acidente.

Eu ia de carro e houve um acidente, e um dos acidentes mais belos possíveis. Haveria três pessoas comigo, mas perderam a oportunidade completamente. Poderia ter sido uma revolução em suas vidas, mas a perderam. O carro caiu de uma ponte ao leito de um rio, ao leito de um rio seco. O carro estava totalmente cabeça abaixo, e as três pessoas que foram comigo começaram a gritar, começaram a chorar. Havia uma mulher e gritava: “Estou morta, estou morta!”.

Eu lhe disse: “Se estivesse morta, não haveria aqui ninguém para dizê-lo”.

Mas ela tremia, e dizia: “Estou morta!” O que vai ser de meus filhos?”. Inclusive depois de que a tiramos do carro, seguia tremendo e dizendo o mesmo: “O que vai ser de meus filhos? Estou morta!”. Demorou ao menos meia hora em acalmar-se.

Perdeu a oportunidade. Era algo tão formoso: poderia havê-lo parado tudo de repente. E não se podia fazer nada. O carro estava caindo da ponte, assim que sua atividade não era necessária absolutamente. Não se podia fazer nada. Mas, ainda assim, a mente pode criar atividade. Começou a pensar em seus filhos, e então começou a gritar: “Estou morta!”. Um momento sutil tinha sido desperdiçado. Nas situações perigosas a mente se para automaticamente. por que? Porque a mente é um mecanismo e pode funcionar só com as coisas habituais: aquelas para as que foi adestrada.

Não pode adestrar sua mente para os acidentes; do contrário não poderiam denominar-se acidentes. Se estiver preparado, se tiver passado pelos ensaios, então não são acidentes. “Acidente” significa que a mente não está lista para fazer nada. O que passa é tão repentino, surge do desconhecido: a mente não pode fazer nada. Não está preparada, não está adestrada para isso. Tem que parar-se a menos que comece outra coisa, a menos que comece algo para o que está adestrado.

Esta mulher que gritava por seus filhos não estava atenta absolutamente ao que estava acontecendo. Nem sequer era consciente de que estava viva. O momento presente não estava em seu foco de consciencia. foi-se da situação a seus filhos, à morte e a outras coisas. escapou-se. Por isso concernia a sua atenção, escapou-se completamente da situação.

Mas pelo que concernia à situação, não se podia fazer nada; a gente só podia ser consciente. O que estava acontecendo estava acontecendo. A gente só podia ser consciente. No que concerne ao momento presente, em um acidente o que pode fazer? Já está além de ti, e a mente não está preparada para isso. A mente não pode funcionar, assim que a mente se para.

Por isso os perigos têm uma atração secreta, uma atração intrínseca: são momentos meditativos. Se for a grande velocidade em um carro, a mais de cento e cinquenta quilômetros por hora, e logo a mais de cento e setenta e logo a mais de cento e noventa, chega uma situação em que pode acontecer algo e você não será capaz de fazer nada. Em realidade, agora o carro está fora de controle, ficando fora de controle. de repente, a mente não pode funcionar; não está preparada para isso. Essa é a emoção da velocidade: porque pouco a pouco se introduz um silêncio, é arrojado ao centro.

Estas técnicas lhe ajudam a entrar no centro sem nenhum acidente, sem nenhum perigo. Mas, recorda, não pode as praticar. A que me refiro quando digo que não as pode praticar? Em certo modo, sim as pode praticar: pode-te parar de repente. Mas a parada deve ser repentina; não deve estar preparado para ela. Não deveria pensar nela e planejá-la e dizer que “pararei às doze em ponto”. Deixa que te aconteça o desconhecido quando não estiver preparado. Entra no desconhecido, o não delineado,

sem nenhum conhecimento. Esta é uma técnica: *Justo quando sentir o impulso de fazer algo, para.* Esta é uma dimensão.

Por exemplo, sente o impulso de espirrar. Sente que chega o impulso, sente que chega o espirro. Então há um momento em que não pode fazer nada: acontecerá. Mas ao princípio da sensação, quando sente que te chega a sensação de um espirro, no momento em que te dê conta, para lhe! O que pode fazer? Pode parar o espirro? Se tenta parar o espirro, o espirro chegará antes, porque parar fará que sua mente esteja mais consciente disso e sentirá mais a sensação. ficará mais sensível; toda sua atenção estará aí, e essa atenção contribuirá a que o espirro chegue antes. Voltará-se insuportável. Não pode parar o espirro diretamente, mas te pode parar a ti mesmo.

O que pode fazer? Sente a sensação de que chega o espirro: para! Não tente parar o espirro, pois só pára a ti mesmo. Não faça nada. Permanece completamente imóvel, sem que nem sequer sua respiração entre ou saia. Durante um momento, para, e sentirá que o impulso retrocedeu, que cessou. E nesta cessação do impulso se libera uma energia sutil que se usa para ir para o centro, porque em um espirro está jogando fora um pouco de energia; em qualquer impulso.

“Impulso” dá a entender que está arrasado com alguma energia que não pode usar e não pode absorver. Quer sair, quer ser arrojada; você quer um alívio. Por isso, depois de espirrar se sentirá bem, sentirá um sutil bem-estar. Não aconteceu nada; simplesmente soltaste alguma energia que era supérflua, uma carga. Agora já não está aí; liberaste-te que ela. Então sente uma relaxação sutil por dentro.

É por isso que fisiologistas como Pavlov, B.F. Skinner e outros, dizem que o sexo é também como espirrar. Dizem que fisiologicamente não há diferença; o sexo é como espirrar. Está saturado de energia, e quer jogá-la fora. Uma vez que a jogaste, seu mecanismo se relaxa, alivia-te. Então se sente bem. Essa boa sensação é só uma descarga de energia, segundo os fisiologistas, e no que concerne à fisiologia, têm razão. Sempre que ter um impulso, *justo quando sentir o impulso de fazer algo para!* Não só um impulso fisiológico; pode-se usar qualquer impulso.

Por exemplo, foste beber um copo de água. Há meio doido a água, o copo; de repente, pára-te. Deixa que a mão fique aí, deixa que o desejo de beber, a sede, está aí dentro, mas te pára completamente. O copo está fora, a sede está dentro; a mão está agarrando o copo, os olhos estão olhando o copo; para lhe de repente. Nenhuma respiração, nenhum movimento, como se te tivesse morrido. O impulso mesmo, a sede, liberará energia, e essa energia é usada para ir ao centro. Será arrojado ao centro. por que? Porque qualquer impulso é um movimento para fora. Recorda: “impulso” significa energia que se move para fora.

Recorda outra coisa: a energia sempre está em movimento: ou saindo ou entrando. A energia nunca pode ser estática. Estas são as leis. Se compreender as leis, o mecanismo da técnica será fácil. A energia sempre está em movimento. Ou está movendo-se para fora ou está movendo-se para dentro; a energia nunca pode ser estática. Se for estática não é energia, e não há nada que não seja energia, de modo que tudo está movendo-se a alguma parte.

Quando chega a ti um impulso, qualquer impulso, isso significa que a energia está movendo-se para fora. É por isso que sua mão vai ao copo: moveste-te para fora. surgiu um desejo de fazer algo. Todas as atividades são movimentos para o que está fora do que está dentro: movimentos de dentro a fora.

Quando te pára de repente, a energia não pode permanecer estática em ti. Você te tornaste estático, mas a energia não pode permanecer estática em ti, e o mecanismo pelo que ia sair não está morto, parou-se. Assim que o que pode fazer a energia? A energia não pode fazer outra coisa que ir para dentro. A energia não pode permanecer

estática. Estava saindo. Paraste-te, o mecanismo se parou, mas o mecanismo que pode conduzi-la para o centro segue aí. Esta energia irá para dentro.

Está transmutando sua energia e trocando sua dimensão a cada momento sem sabê-lo. Está zangado, e sente o desejo de pegar a alguém ou de romper algo ou de fazer algo violento: isto prova. te aproxime de alguém –seu amigo, sua esposa, seu filho, qualquer- e abraça-o, beija-o ou acaricia-o. Estava zangado, foste romper algo; queria fazer algo violento. Sua mente estava destrutiva, a energia se movia para a violência. Ama a alguém imediatamente.

Ao princípio pode que te pareça que isto é como fazer teatro. Perguntará-te: “Como vou amar? Como posso amar neste momento? Estou zangado!”. Não conhece o mecanismo. Neste momento pode amar profundamente porque a energia foi despertada, surgiu. chegou a um ponto no que quer ser expressa, e a energia necessita movimento. Se simplesmente começar a amar a alguém, a mesma energia entrará no amor e sentirá um acesso, uma ascensão de energia que pode que não haja sentido antes.

Há pessoas que não podem entrar no amor a não ser que estejam zangadas, a não ser que estejam violentas. Há pessoas que só podem entrar no amor profundo quando sua energia se está movendo violentamente. Pode que não o tenha observado, mas acontece diariamente: os casais brigam antes de fazer o amor. Algemas e maridos brigarão, zangarão-se, voltarão-se violentos, e logo farão o amor; pode que não tenham compreendido o que estava passando. Então se volta um hábito mecânico: sempre que briguem amarão. E o dia que não briguem, não poderão amar.

Especialmente nos povos índios, nos que ainda as algemas são golpeadas, se o marido deixar de pegar a sua mulher se sabe que deixou que amá-la. E inclusive as algemas compreendem que se o marido se tornou totalmente não violento para elas, isso significa que se acabou o amor. O marido não anda a golpes, assim que isso significa que não ama.

por que? por que se associa a briga com o amor? associa-se porque a mesma energia pode entrar em diferentes dimensõe. Pode que a chame “amor” ou “ódio”. Parecem opostos, mas não são opostos, porque se está movendo a mesma energia. De modo que uma pessoa que se volta incapaz de odiar se volta incapaz de amar, segundo suas definições de amor. Uma pessoa que não pode estar violentamente zangada se volta incapaz do amor que vós conhecem. Pode que seja capaz de uma qualidade diferente de amor, mas esse não é seu amor. E Buda ama, mas esse amor é totalmente diferente. Por isso Buda o chama compaixão; nunca o chama amor. É mais como compaixão, menos como seu amor, porque seu amor suporta ódio, ira, violência.

A energia pode mover-se, pode trocar de direção. pode-se voltar ódio, pode-se voltar amor: a mesma energia. E a mesma energia pode ir também para dentro, assim sempre que sentir o impulso de fazer algo, para! Isto não é repressão. Não está reprimindo nada, só está jogando com a energia: simplesmente jogando com a energia e conhecendo seu funcionamento, como funciona internamente. Mas, recorda, o impulso deve ser real e autêntico; do contrário não acontecerá nada.

Por exemplo, quando não tem sede agarra um copo de água e, então, de repente, pára-te. Não passará nada, porque não há nada que possa acontecer: a energia não se estava movendo. Sentia amor por sua mulher, seu marido, seu amigo. Queria abraçar, beijar: para! Mas o impulso deve existir autenticamente. Se o impulso não existia e simplesmente foste consolar a alguém, a beijar porque se esperava o beijo, e então te pára, não acontecerá nada, porque não se movia nada por dentro.

Assim primeiro recorda que o impulso deve ser autêntico, real. A energia só se move com um impulso real, e quando um impulso real se de repente, a energia fica em



suspense. Sem nenhuma dimensão da que sair, volta para dentro. Tem que mover-se, não pode ficar aí.

Mas somos tão falsos que nada parece real. Come sua comida conforme ao relógio, conforme à hora, não conforme à fome. De maneira que, se parar, não acontecerá nada, porque em realidade não havia fome detrás disso, não havia impulso. Não se movia nenhuma energia. É por isso que se comer à uma, à uma sentirá fome. Mas a fome é falsa; é só um hábito mecânico, só um hábito morto. Seu corpo não tem fome. Se não comer sentirá que falta algo, mas se permanecer uma hora sem comer se esquecerá disso; a fome se mitigou.

Uma fome real aumentará; tem que aumentar. Se sua fome era real, às duas terá mais fome. Se a fome era falsa, às duas terá esquecido completamente. Em efeito, não terá fome às duas. Inclusive se quer comer, já não terá fome. A fome era falsa, uma sensação mecânica. Não se movia nenhuma energia, era só que a mente te dizia que era a hora de comer, assim come.

Se tiver sonho, para! Mas a sensação deve ser real; esse é o problema. E esse é o problema para nós agora; não o era em tempos da Shiva. Quando se divulgou por primeira vez o *Vigyan Bhairav Tantra*, não era assim. O homem era autêntico, a humanidade era real, pura, não tinha nada de falsa. Conosco tudo é falso. Simula que amas; simula que tem fome. Segue simulando e logo você mesmo se esquece de se está simulando ou de se ficar algo real. Nunca diz o que há em ti, nunca o expressas. Nunca diz o que não há. te observe a ti mesmo e saberá.

Diz algo, mas sente outra coisa. Em realidade, queria dizer justamente o contrário, mas se disser o real estará totalmente desconjurado, porque a sociedade inteira é falsa, e em uma sociedade falsa só pode existir como pessoa falsa. quanto mais adaptado, mais falso, porque se quer ser real se sentirá inadaptado.

É por isso pelo que se criou a renúncia, devido a uma sociedade falsa. Buda teve que partir, não porque isso tivesse um significado positivo, a não ser só negativo: porque em uma sociedade falsa não pode ser real. Ou está em uma resistência constante a cada momento, dissipando energia innecesariamente. Assim deixa o irreal, deixa o falso, para poder ser real. Essa foi a razão básica de toda renúncia.

Mas te observe a ti mesmo, quão irreal é. Observa a mente dual. Está dizendo algo, mas está sentindo justamente o contrário. Está dizendo uma coisa em sua mente e simultaneamente outra costure por fora. portanto, se parar algo que não é real, a técnica não servirá. Assim encontra algo autêntico em ti mesmo e trata de parar isso. Não todo se tornou falso; há muitas coisas que ainda são reais. Felizmente, todo mundo é real às vezes; todo mundo é real em algum momento. Então, para o.

Está zangado, e notas que é real. vais romper algo, pegar a seu filho, ou fazer algo: para! Mas não lhe pares mediante uma consideração. Não diga: “A ira é má, assim deveria parar”: não! Não diga: “Isto não vai ajudar ao menino, assim deveria parar.” Não é necessária nenhuma consideração mental, porque se refletir, a energia se foi à reflexão. Isto é um mecanismo interno.

Se disser: “Não deveria pegar a meu filho, porque não lhe vai fazer nenhum bem, e tampouco é bom para mim. É inútil e nunca ajuda”, a mesma energia que ia se voltar ira se tornou reflexão. Agora consideraste todo o assunto, e a energia minguou. entrou na consideração, no pensar. Então te pára, mas não fica nenhuma energia para ir para dentro. Quanto se sinta zangado, não o considere, não pense em se for bom ou mau; não pense absolutamente. Recorda de repente a técnica e para!

A ira é pura energia..., nada mau, nada bom. Pode fazer-se boa, pode fazer-se má: isso dependerá do resultado, não da energia. pode-se fazer malote se sair e destrói algo, se se voltar destrutiva. pode-se voltar um belo êxtase se for para dentro e te lança

ao centro; pode-se voltar uma flor. A energia é simplesmente energia: pura, inocente, neutro. Não a considere. Foste fazer algo: não pense; simplesmente para e permanece parado. Nessa permanência terá um vislumbre do centro interno. Se esquecerá da periferia, e o centro entrará em sua visão.

*Justo quando sentir o impulso de fazer algo, para.* Prova-o. Recorda três coisas... por um lado, prova-o só quando houver um impulso real. Em segundo lugar, não pense em parar; simplesmente para. E em terceiro lugar, espera! Quando te tiver parado, sem respirar, sem nenhum movimento: espera e observa o que acontece. Não o tente. Quando digo que espere, quero dizer que não tente pensar no centro interno. Assim voltará a errar. Não pense no ser, no *atma*. Não pense que agora chega o vislumbre, que vem o vislumbre. Não pense, simplesmente espera. Deixa que o impulso, a energia, mova-se por si mesmo. Se começar a pensar em Brahma e o *atma* e o centro, a energia passará a estes pensamentos.

Pode esbanjar esta energia interna muito facilmente. Um só pensamento será suficiente para lhe dar uma direção; então seguirá pensando. Quando digo que pares, significa que pares totalmente, plenamente. Não se move nada, como se o tempo se deteve. Não há nenhum movimento: simplesmente existe! Nessa simples existência, de repente explora o centro.

## **26 Confronta qualquer desejo.**

Segunda técnica para parar: *Quando chegar algum desejo, considera-o. Logo, de repente, deixa-o.*

Esta é uma dimensão diferente da mesma técnica. *Quando chegar algum desejo, considera-o. Logo, de repente, deixa-o.* Sente um desejo: um desejo de sexo, um desejo de amor, um desejo de comida, algo. Sente um desejo: considera-o. Quando o sutra diz que o considere quer dizer que não pense a favor ou contra ele, mas sim simplesmente considere o desejo, o que é.

Chega à mente um desejo sexual. Diz: “Isto é mau.” Isto não é consideração. Ensina-lhe que isto é mau, assim não está considerando este desejo, está consultando as escrituras, está consultando o passado: os professores do passado, os *rishis*, sábios. Não está considerando o desejo mesmo; está considerando outra coisa. Está considerando muitas coisas – seu condicionamento, sua formação, sua educação, sua cultura, sua civilização, sua religião-, mas não o desejo.

chegou este simples desejo. Não introduza a mente, o passado, a educação, o condicionamento; não introduza os valores. Simplesmente considera este desejo: o que é. Se sua mente pudesse ser limpeza completamente de tudo o que te foi dado pela sociedade, de tudo o que lhe deram seus pais – a educação, a cultura-, se sua mente total pudesse ser limpeza, surgiria o desejo de sexo. Surgirá, porque esse desejo não lhe deu isso a sociedade. Esse desejo está incorporado biologicamente; está em ti.

Por exemplo, se nascer um menino e não lhe ensina nenhuma língua, o menino não aprenderá nenhuma língua. Não falará nenhuma língua. Uma língua é um fenômeno social; tem que ser ensinada. Mas quando chegar o momento adequado, o menino sentirá desejo sexual. Isso não é um fenômeno social; está incorporado biologicamente. O desejo chegará no momento de maturidade adequado. Não é social, é biológico: mais profundo. Está estabelecido em suas células.

devido a que nasceu pelo sexo, cada uma de suas células é uma célula sexual; consta de células sexuais. A não ser que sua biologia possa ser apagada completamente, o desejo existirá. Chegará; já está aí. Quando nasce um menino, o desejo está aí,

porque o menino é um produto secundário de um encontro sexual. Chega através do sexo; todo seu corpo está construído com células sexuais. O desejo está aí; só é necessário um pouco de tempo para que seu corpo mature o suficiente para sentir esse desejo, para manifestar esse desejo. O desejo existirá bem se lhe ensinarem que o sexo é mau ou bom, bem se não lhe ensinam que o sexo é o inferno ou o céu, bem se lhe ensinam isto ou aquilo, a favor ou em contra: porque todos isso são ensinamentos.

As velhas tradições, as velhas religiões, especialmente o cristianismo, seguem pregando contra o sexo. As novas seitas de *hippies* e *yuppies* e outros iniciaram o movimento oposto. Eles dizem que o sexo é bom, que o sexo é enlevado, que o sexo é o único autêntico do mundo. Ambas as som ensinamentos. Não considere seu desejo conforme a alguma ensinamento. Simplesmente considera o desejo em sua pureza, como é: um fato. Não o interprete.

“Considerar” não significa aqui interpretar, a não ser unicamente olhar o fato tal como é. O desejo está aí: olha-o diretamente, imediatamente. Não introduza seus pensamentos ou idéias, porque nenhum pensamento é tua e nenhuma idéia é tua. Tudo te foi dado, toda idéia é uma coisa emprestada. Nenhum pensamento é original: nenhum pensamento pode ser original. Não ponha a pensar; simplesmente observa o desejo, o que é, como se não soubesse nada sobre ele. Confronta-o! Percebe-o! Isso é o que quer dizer com *considera-o*.

*Quando chegar algum desejo, considera-o.* Simplesmente observa o fato; o que é. Desgraçadamente, esta é uma das coisas mais difíceis de fazer. Comparado com ela, chegar à Lua não é tão difícil, ou chegar ao topo do Everest não é tão difícil. É extremamente complicado; chegar à Lua é extremamente complicado, imensamente complicado, um fenômeno muito complexo. Mas comparado vivendo com um fato da mente interna não é nada, porque a mente está muito sutilmente envolta em tudo o que faz. Sempre está aí. Observa a palavra... se disser “sexo”, para quando o digo já decidiste a favor ou em contra. Em conto digo “sexo”, já interpretaste: “Isso não é bom. É mau”. Ou “Isso é bom”. interpretaste inclusive a palavra.

Veio para mim muita gente quando se publicou o livro *Do Sexo a supraconsciência*. Vinham para mim e diziam: “Por favor, troca o título”. A mera palavra “sexo” lhes põe nervosos: não têm lido o livro. E os que já têm lido o livro também dizem que troque o título.

por que? A palavra mesma te conduz uma certa interpretação. A mente é tão interpretativa que se disser “suco de limão”, começa a salivar. interpretaste as palavras. Nas palavras “suco de limão” não há nada parecido ao limão, mas começa a salivar. Se esperar uns momentos, ficará nervoso, porque terá que tragar. A mente interpretou; entrou. Nem sequer com as palavras pode te manter distancia, sem interpretar. Quando surgir um desejo, será muito difícil te manter afastado, te manter como um observador desapaixonado, em calma e tranqüilo, observando o fato, sem interpretá-lo.

Eu digo: “Este homem é maometano.” Assim que digo: “Este homem é maometano”, o hindu já pensou que este homem é mau. Se disser: “Este homem é judeu”, o cristão já decidiu que este homem não é bom. A mera palavra “judeu”, e chega a interpretação à mente cristã; surge a idéia tradicional, convencional. A este judeu não terá que considerá-lo; terá que impor sobre este judeu a velha interpretação...

Cada judeu é um judeu diferente. Cada hindu é um indivíduo diferente, único. Não pode interpretá-lo porque conheça outros hindus. Pode que tenha chegado a concluir que todos quão hindus conheceste são maus, mas este hindu não forma parte de sua experiência. Está interpretando a este hindu conforme a sua experiência passada. Não interprete; a interpretação não é consideração. Consideração faz referência a considerar *este* fato: unicamente este fato. Permanece com este fato.

Os *rishis* não dito que o sexo é mau. Pode que tenha sido mau para eles; você não sabe. Você tem o desejo, um desejo fresco, em ti. Considera-o, observa-o, lhe empreste atenção. *Logo, de repente, deixa-o.*

Esta técnica tem duas partes. Primeiro, permanece com o fato consciente: consente, atento ao que está acontecendo. Quando sente um desejo sexual, o que está acontecendo em ti? Observa como te acalora, como seu corpo começa a tremer, como sente que entra subrepticiamente uma loucura repentina, como sente como se estivesse sendo poseído por outra coisa. Sente-o, considera-o. Não exerça nenhum julgamento; simplesmente entra neste fato: o fato do desejo sexual. Não diga que é mau!

Se houver dito isso, a consideração terminou, fechaste a porta. Agora não está dando a cara ao desejo: está-lhe dando as costas. Afastaste-te que ele. Perdeste-te o momento no que poderia ter aprofundado muito na capa biológica de seu ser. Está-te aferrando à capa social, que é a mais externa.

O sexo é mais profundo que seus *shastras* –escritura- porque é biológico. Se se destruírem todas as *shastras* –e podem ser destruídas; foram-no muitas vezes-, sua interpretação se perderá. Mas o sexo permanecerá; é mais profundo. Não traga para colação costure superficiais. Simplesmente considera o fato e entra em ti, e sente o que te está acontecendo. O que acontecesse a certos *rishis*, a Mahoma e Mahavira é irrelevante. O que te está acontecendo a ti agora mesmo? Neste momento vivo, o que te está acontecendo?

Considera-o, observa-o. E logo a segunda isto parte é realmente formoso. Shiva diz: *Logo, de repente, deixa-o.*

Recorda: *de repente*. Não diga: “Isto é mau, assim vou deixar o. Não vou entrar nesta idéia, este desejo. É mau, é pecado, assim que o vou parar, reprimirei-o.” Então acontecerá uma repressão, mas não um estado mental meditativo. E, em realidade, reprimir é criar com suas próprias mãos um ser e uma mente enganados.

A repressão é psicológica. Está perturbando todo o mecanismo e reprimindo energias que sairão a ferveras qualquer dia. A energia está aí; simplesmente a reprimiste. Simplesmente se foi para um lado. Esperará e se perverterá, e a energia pervertida é o problema básico do homem.

As enfermidades psicológicas são produtos derivados da energia pervertida. Então adotará formas tais, estados tais, que não são sequer imagináveis, e nessas formas tentará de novo ser expressa. E quando é expressa em uma forma pervertida, conduz a uma angústia muito profundo, porque não há satisfação em nenhuma forma pervertida. E não pode permanecer pervertido; tem que expressá-la. A repressão cria perversão. Este sutra tem que ver com a repressão. Este sutra não está dizendo que controles, este sutra não está dizendo que reprima. Este sutra diz: *De repente, deixa-o.*

O que fazer? O desejo está aí; consideraste-o. Se o consideraste, não será difícil; a segunda parte será fácil. Se não o consideraste, observa sua mente. Sua mente estará pensando: “Isto é bom. Se podemos deixar o desejo sexual de repente, isto é belo.” Você gostaria de fazê-lo, mas sua apetência não é a questão. Pode que sua apetência não seja sua apetência, a não ser só a da sociedade. Pode que sua apetência não seja sua própria consideração, a não ser só a tradição. Primeiro considera; não crie nenhuma apetência ou desapetência. Simplesmente considera, e então a segunda parte resulta fácil: pode deixar o desejo.

Como deixá-lo? Quando consideraste algo totalmente, é muito fácil; é tão fácil como deixar cair este papel de minha mão. *Deixa-o...* O que acontecerá? Há um desejo. Não o reprimiste e está indo para fora, está surgindo; agitou todo seu ser. Em realidade, quando considerar um desejo sem interpretá-lo, todo seu ser se converterá em um desejo.

Quando o sexo está aí, e se não estar em contra ou a favor disso, se não pensar nada sobre isso, então, simplesmente por observar o desejo, todo seu ser estará comprometido nele. Um simples desejo sexual se converterá em uma chama. Todo seu ser estará concentrado na chama, como se houvesse te tornado totalmente sexual. Não estará só no centro sexual; estenderá-se por todo o corpo. Cada fibra de seu corpo estará tremendo. A paixão se converteu em uma chama. Agora, deixa-o. Não lute com isso; simplesmente dava: “Deixo-o.”

O que acontecerá? No momento em que pode dizer simplesmente: “Deixo-o”, acontece uma separação. Seu corpo –seu corpo apaixonado, seu corpo cheio de desejo sexual- e *você* lhes voltam dois. de repente, em um momento, são dois pólos opostos. O corpo está retorcendo-se de paixão e o sexo, e o centro está silencioso, observando. Não há nenhuma luta, unicamente uma separação: recorda isto. Na luta não está separado. Quando está lutando é um com o objeto. Quando acaba de deixá-lo, está separado. Agora pode olhá-lo como se se tratasse de outra pessoa, não de ti.

Um de meus amigos esteve comigo durante muitos anos. Era um fumante contumaz, fumava constantemente, e tratava, como fazem os fumantes, de não fumar. Um dia, de repente, pela manhã decidia: “Já não vou fumar”, e de noite estava fumando de novo. E se sentia culpado e o defendia, e durante vários dias não voltava a ter o valor suficiente para decidir não fumar. Logo se esquecia do que tinha passado. E então um dia dizia de novo: “Já não vou fumar”, e eu me ria, porque isto baía acontecido muitas vezes. Depois ele se fartou de todo o assunto: de fumar e decidir não fumar, em um constante círculo vicioso.

perguntou-se o que devia fazer. Perguntou-me o que devia fazer, assim que lhe disse: “Não esteja contra fumar: isso é o primeiro que tem que fazer. Fuma, e não oponha a isso. Durante sete dias não esteja contra isso; há isto.”

Ele disse: “O que me está dizendo? estive contra isso e nem sequer assim pude deixá-lo, e me está dizendo que não esteja contra isso. Então não há nenhuma possibilidade de deixá-lo.”

Assim que lhe disse: “Tentaste-o com atitude hostil e fracassaste. Agora prova a outra: a atitude benévola. Não esteja contra isso durante sete dias.”

Ele disse imediatamente: “Então poderei deixá-lo?”.

Assim que lhe disse: “Assim e tudo... ainda está hostil contra isso. Não pense absolutamente em deixá-lo. Como vai um a pensar em deixar a um amigo? Durante sete dias, simplesmente te esqueça disso. Continua com isso, coopera com isso, fuma tão profundamente como pode, tão amorosamente como pode. Quando estiver fumando, te esqueça de tudo; lhe volte o fumar. Sinta-se totalmente a gosto com isso, em profunda comunhão com isso. Durante sete dias, fuma tudo o que queira e te esqueça de deixá-lo.”

Estes sete dias se converteram em uma reflexão. Pôde observar o fato de fumar. Não estava contra isso, de modo que agora podia confrontá-lo. Quando está contra algo ou de alguém, não pode confrontá-lo. Esse estar em contra se volta uma barreira. Não pode considerar... Como vais considerar a um inimigo? Não pode olhá-lo, não pode olhá-lo aos olhos; é difícil confrontá-lo. Só pode olhar ao fundo dos olhos de alguém que amas; então pode ir muito fundo. De outra forma os olhos nunca podem encontrar-se.

Assim que se observou o fato a fundo. Durante sete dias, considerou-o. Não estava em contra, assim que a energia estava ali, a mente estava ali, e se converteu em uma meditação. Tinha que cooperar com isso; tinha que voltar o fumante. depois de sete dias se esqueceu de me dizer isso Eu esperava que dissesse: “Já aconteceram os

sete dias, assim que o posso deixar agora?”. esqueceu-se completamente dos sete dias. Passaram três semanas, e então lhe perguntei: “Esqueceste-te completamente?”.

Ele disse: “A experiência foi tão formosa que agora não quero pensar em outra coisa. É formoso, e pela primeira vez não estou lutando contra o fato. Simplesmente estou sentindo o que me está acontecendo.”

Então lhe disse: “Sempre que sentir o desejo de fumar, simplesmente deixa-o.” Não me perguntou como deixá-lo; simplesmente tinha considerado todo o assunto, e não houve luta. Assim que lhe disse: “Quando sentir de novo o desejo de fumar, considera-o, olha-o, e deixa-o. Agarra o cigarro na mão, para um momento, logo deixa o cigarro. Deixa que caia, e quando cair o cigarro deixa que caia também por dentro o desejo”.

Não me perguntou como fazê-lo, porque a consideração faz que alguém seja capaz: pode fazê-lo. E se não poder fazê-lo, recorda: não consideraste o fato. Então estava contra isso, pensando todo o tempo em como deixá-lo. Então não pode deixá-lo. Quando de repente está aí o desejo e o deixa, toda a energia dá um salto para dentro. A técnica é a mesma; só difere a dimensão: *Quando chegar algum desejo, considera-o. Logo, de repente, deixa-o.*

## **27 Lhe esgote e cai ao chão.**

Terceira: *te mova até que esteja esgotado e, então, ao cair ao chão, nesta queda sei total.*

O mesmo! Esta técnica de parar é a mesma. *te mova até que esteja esgotado.* Corre em círculos. Salta, dança, e corre outra vez até que esteja esgotado: até que sinta que é impossível dar um passo mais. Mas terá que compreender que sua mente dirá que já está completamente esgotado. Não Prestes atenção à mente. Segue correndo, dançando, saltando. Segue! Não o Prestes nenhuma atenção. A mente dirá que já está esgotado, que já não pode seguir. Continua até que sinta –não que pense, até que sintaque todo o corpo está cansado, que “é impossível dar um passo mais, e se me movo me cairei”.

Quando sentir que está caindo e que já não te pode mover, que o corpo se há voltado pesado e cansado e completamente esgotado, *então, ao cair ao chão, nesta queda se total.* Então caia !Recorda: estate tão esgotado que a queda aconteça por si mesmo. Se continuar, cairá. chegou o momento: está a ponto de cair. Então, diz o sutra, caia, e *nesta queda se total.*

Esse é o ponto crucial da técnica: quando te estiver caindo, se total. O que quer dizer isto? Não te caia conforme à mente: isso é uma coisa. Não o planeje; não tente te sentar, não tente te tombar. Cai em bloco, como se todo o corpo fora uma unidade e se cansado. E você não o está deixando cair, porque se você o está deixando cair, então tem duas partes: você que o está deixando cair e o corpo que está caindo. Então não é total. Então está fragmentado, dividido. Cai em bloco, te deixe cair totalmente. E recorda: cai! Não o disponha. te desabe como um morto. *Nesta queda se total.* Se pode cair desta maneira, sentirá pela primeira vez todo seu ser, sua totalidade. Sentirá pela primeira vez seu centro: não dividido, a não ser um, unitário.

Como pode acontecer? O corpo tem três capas de energia. Alguém é para os assuntos cotidianos, e se esgota muito facilmente. É só para o trabalho rotineiro. A segunda é para os assuntos de emergência; é uma capa mais profunda. Só se usa quando está em uma emergência. E a terceira é a energia cósmica, que é infinita. A primeira se pode esgotar facilmente. Se te disser que corra, dará três ou quatro voltas e

dirá: “Estou cansado”. Em realidade, não estará cansado: esgotou-se a primeira capa. Pela manhã não se esgotará tão facilmente; ao anoitecer se esgotará muito facilmente, porque a estiveste utilizando todo o dia. Agora necessita reparação; precisará dormir profundamente. Pode conseguir de novo suficiente energia das reservas cósmicas para funcionar. Esta é a primeira capa.

Se te disser que corra agora mesmo, dirá: “Tenho sonho, não posso correr.” E então chega alguém e diz: “Sua casa está ardendo.” de repente se foi o sonho. Não há cansaço, sente-se fresco; começa a correr. O que aconteceu tão repentinamente? Estava cansado, e a emergência te pôs em contato com a segunda capa de energia, de modo que está afresco de novo. Esta é a segunda capa. A primeira se esgota muito facilmente. Continua. Sentirá-se cansado, mas continua. E em uns poucos momentos chegará uma nova quebra de onda de energia, e se sentirá outra vez renovado e não haverá cansaço.

Vem para mim muchíssima gente e me diz: “Quando estamos em um campo de meditação, parece milagroso que possamos fazer tanto. Pela manhã, durante uma hora meditamos ativamente, caoticamente, nos voltando completamente loucos. E logo pela tarde fazemos uma hora, e logo de noite também. Podemos seguir meditando caoticamente três vezes ao dia.” Muitos hão dito que isto lhes parece impossível, que lhes parece que não podem continuar e que estarão mortos de cansaço e que lhes resultará impossível mover um membro do corpo ao dia seguinte. Mas ninguém se cansa. Três sessões ao dia, realizando tais esforços exaustivos, e ninguém está cansado. por que? Porque estão em contato com a segunda capa de energia.

Mas se o está fazendo sozinho –vete a uma colina e faz-o sozinho-, cansará-te. Quando se acabar a primeira capa, sentirá: “Já estou cansado”. Mas em um grupo grande de quinhentas pessoas fazendo meditação, sente: “Ninguém está cansado, assim que eu também deveria continuar um pouco mais”. E todo mundo está pensando o mesmo: “Ninguém está cansado, assim deveria continuar um pouco mais. Se todo mundo estiver fresco e fazendo-o, por que deveria me sentir cansado?”

Esse sentimento de grupo te dá ímpeto, e logo chega à segunda capa. E a segunda capa é muito grande: uma capa de emergência. Quando também a capa de emergência está cansada, acabada, só então está em contato com o cósmico, a fonte, o infinito.

Por isso é necessário muito esforço: tanto que sintas: “Agora está indo além de mim”. No primeiro momento que sintas que está indo além de ti, não está indo além de ti: só está indo além da primeira capa. E quando a primeira capa esteja acabada, sentirá-se cansado. Quando se tiver acabado a segunda capa, sentirá: “Se fizer algo agora, morrerá”. Muitos vêm para mim e me dizem que quando aprofundam na meditação, chega um momento em que se atemorizam e se assustam e diz: “Agora tenho medo. Parece que me vou morrer. Já não posso seguir mais. apodera-se de mim um medo, como se me fora a morrer: já não serei capaz de sair da meditação.”

Esse é o momento adequado; o momento em que necessita valor. um pouco de valor, e entrará na terceira capa, a mais profunda, a capa infinita.

Esta técnica te ajuda muito facilmente a cair nesse oceano cósmico de energia: *te mova até que esteja esgotado e, então, ao cair ao chão, nesta queda se total.* E quando te cair totalmente ao chão, por primeira vez será íntegro, unitário, um. Não haverá fragmentos, não haverá divisões. A mente com suas divisões desaparecerá, e o ser que é indiviso, indivisível, aparecerá por primeira vez.

## **CAPÍTULO 18**

### **PERMANECER**

## COM A REALIDADE

### PERGUNTAS

*É a permisividade na expressão um avanço para a autenticidade?  
por que um às vezes se sente ansioso ao parar a ira, o sexo, etc.?*

*Se houver inconsciência durante um impulso autêntico, como parar?*

*Não é a iniciação e a graça do professor mais importante que as técnicas, e como voltar-se capaz de receber?*

### Primeira Pergunta

*Disse ontem à noite que o homem moderno se tornou inautêntico ao expressar a ira, a violência, o sexo, etc. Diz que na Índia os estudantes e a geração mais jovem são menos violentos na expressão de suas emoções que a juventude ocidental. Significa isto que os jovens ocidentais se estão voltando mais autênticos em sua expressão? É a permisividade na expressão do sexo e a ira um avanço para a autenticidade na expressão emocional?*

Terá que considerar muitas coisas. Uma: ser autêntico significa apoiar-se totalmente na realidade. As ideologias, as teorias, os “ismos” lhe distorcem e lhe dão uma personalidade falsa. Cultiva semblantes, e então não é nada do que amostras. perde-se a realidade e de repente está fingindo e fingindo. Sua vida se volta menos viva e mais uma peça teatral em que está encenando algo: não sua alma real, a não ser a cultura, a educação, a sociedade, a civilização. O homem pode ser cultivado; e quanto mais cultivado está, menos real é.

A realidade é seu eu não cultivado, não meio doido pela sociedade. Mas isso é perigoso. Se se abandonar a um menino a seu ar, será tão somente um animal. Será autêntico, mas será um animal; não se fará um homem. De modo que isso não é possível, essa alternativa está fechada. Não podemos deixar que o menino se arrume por si só. Temos que fazer algo, e algo que façamos perturbará o eu real. Dará-lhe roupagens, dará-lhe semblantes e máscaras ao menino. Fará-se um homem, mas então se fará um ator; não será real. Se o deixar a seu ar será como um animal: autêntico, real, mas não um homem. De maneira que é um mal necessário que tenhamos que lhe ensinar, que tenhamos que cultivá-lo e condicioná-lo. Então se faz um homem, mas irreal.

A terceira possibilidade se abre com estas técnicas de meditação. Todas as técnicas de meditação são, em realidade, descondicionamentos. Algo que te tenha dado a sociedade pode tirar-se de novo, e então não será um animal. Então será algo mais que um homem. Será um super-homem: real, mas não um animal.

Como acontece? A um menino terá que lhe dar cultura, educação. Não há nenhuma possibilidade de deixá-lo a seu ar. Se o deixar a seu ar, nunca se fará homem; seguirá sendo um animal. Será real, mas se perderá o mundo, a dimensão de consciência que se abre com o homem. De modo que temos que fazê-lo um homem, e se volta irreal.

por que se volta irreal? Porque este homem é simplesmente imposto desde fora. por dentro permanece um animal. De fora lhe impomos humanidade. Está dividido; está partido em dois. Agora o animal segue vivendo dentro, e o homem fora. É por isso



que algo que faz e diz é um conflito, um dilema. Tem que manter um rosto que te foi dado, e também tem que satisfazer continuamente a seu animal. Isso cria problemas, e todo mundo se volta desonesto. Quanto mais idealista seja, mais desonesto terá que ser, porque o ideal dirá: “Faz isto”, e o animal será justamente o contrário. Lhe gostaria de fazer algo que é o oposto.

O que se pode fazer então? A gente pode enganar a outros e a si mesmo; a gente pode manter um semblante, um semblante falso, e seguir vivendo a vida do animal. Isso é o que está acontecendo. Vive uma vida de sexo, mas nunca falas dela. Falas de *brahmacharya*, celibato. Sua vida sexual é empurrada à escuridão: não só com respeito à sociedade, não só com respeito a sua família, mas também inclusive com respeito a sua mente consciente. Empurra-a à escuridão como se não formasse parte de seu ser. Segue fazendo coisas que lhe parecem mau, porque sua biologia não pode trocar simplesmente pela educação.

Recorda: sua herança –suas células biológicas, sua estrutura– não pode ser trocada simplesmente pela educação ideológica. Nenhuma escola, nenhuma ideologia pode trocar seu animal interno. Só uma técnica científica pode trocar o ser interno. Os ensinamentos morais não servirão, a não ser que tenha uma técnica científica para trocar a totalidade de sua consciência interna. Só então deixará de ser duplo; voltará-te unitário.

O animal é unitário, íntegro; o santo também é unitário e íntegro. O homem é dobro porque o homem está justo entre os dois, o animal e o santo; ou, poderia-se dizer, entre Deus e o cão \*. O homem está justo no meio. Por dentro segue sendo o cão; por fora simula ser Deus. Isso cria uma tensão, angústia, e todo se volta falso. Poderia descender e te voltar um animal; assim seria mais autêntico que o homem. Mas então te perderia muitas coisas: perderia-te a possibilidade de te fazer Deus.

O animal não pode fazer-se Deus porque o animal não tem problemas que transcender. Recorda: o animal não pode fazer-se Deus porque não tem nada que transcender. O animal está a gosto consigo mesmo; não há nenhum problema, nenhuma luta, nenhuma necessidade de transcendência. O animal nem sequer é consciente; é simplesmente inconscientemente autêntico. Mas o animal é autêntico, embora a autenticidade seja inconsciente. Nenhum animal pode mentir; isso é impossível. Mas não é porque os animais mantenham uma moralidade; não podem mentir porque não são conscientes da possibilidade de que alguém pode ser falso.

Têm que ser verdadeiros, mas essa verdade não é sua eleição, a não ser sua escravidão. Um animal tem que ser verdadeiro, não porque tenha eleito ser verdadeiro, mas sim porque não pode escolher a outra alternativa. Para ele não há alternativa; só pode ser ele mesmo. Não há nenhuma possibilidade de ser falso porque não é consciente das possibilidades.

\* Em castelhano se perde o trocadilho do original em inglês. Osho usa as palavras *God* e *dog* (“Deus” e “cão”), que, como se vê, contêm as mesmas letras mas lidas à inversa. (N. do T.)

O homem é consciente das possibilidades. Só o homem pode ser falso. Isso é um desenvolvimento, isso é uma evolução. O homem pode ser falso, e é por isso pelo que pode ser verdadeiro. O homem pode escolher. Os animais têm que ser verdadeiros; essa é sua escravidão, não sua liberdade. Se você for verdadeiro, isso é um lucro, porque sempre poderia ser falso. A possibilidade está aberta, mas não a escolheste; escolheste a outra. É uma eleição consciente.

É óbvio, então o homem sempre está em dificuldades. Escolher sempre é difícil, e a mente quer escolher algo que seja fácil de fazer. A mente quer ter o que supuser a

menor resistência. Mentir é fácil; ser falso é fácil. Parecer amoroso é fácil; *ser* amoroso é muito difícil. Criar uma fachada é fácil; criar um ser é difícil. De modo que o homem escolhe o simples, o fácil, o que se pode fazer sem nenhum esforço e sem nenhum sacrifício.

Com o homem, a liberdade chega à existência. Os animais são simplesmente escravos. Com o homem, a liberdade chega à existência, a eleição chega à existência: e as dificuldades e ansiedades. Com o homem faz sua aparição o enganoso, o falso. Pode enganar. Até aí é um mal necessário.

O homem não pode ser simples e puro da mesma maneira que os animais, mas pode ser mais simples e puro, e pode ser mais impuro e mais complexo. Pode ser mais simples e mais puro e mais inocente, mas não pode ser simples e puro e inocente da mesma maneira que os animais. Essa inocência é inconsciente, e o homem se tornou consciente. Agora pode fazer duas coisas: pode continuar com sua falsidade e seguir sendo um ser dividido em conflito consigo mesmo. Ou pode tomar consciência de todo o fenômeno do que lhe aconteceu e do que lhe está acontecendo, e pode decidir não ser falso. Pode abandonar tudo o que é falso. Pode sacrificar, pode escolher sacrificar tudo o que se pode obter sendo falso. Então se volta autêntico de novo.

Mas esta autenticidade é diferente, qualitativamente diferente da inautenticidade de um animal. O animal é inconsciente. Não pode fazer nada: está obrigado pela natureza a ser autêntico. Quando um homem decide ser autêntico, ninguém o está obrigando; pelo contrário, tudo lhe está forçando a não ser autêntico: a sociedade, a cultura; tudo o que existe a seu redor está forçando a não ser autêntico. Ele *decide* ser autêntico. Esta decisão te faz um ser, e esta decisão te dá uma liberdade que nenhum animal pode alcançar e que nenhum homem falso pode obter.

Recorda: sempre que memorar, que engana, que é desonesto, é forçado a fazê-lo. Não é sua eleição; não é uma eleição real. por que memore? devido às conseqüências, devido à sociedade sofrerá se disser a verdade. Memore e escapa do sofrimento.

Em realidade, a sociedade te forçou a mentir; não foi sua eleição. Se disser a verdade, é sua eleição; ninguém te está forçando a dizer a verdade. Tudo te está forçando a dizer uma mentira, a ser desonesto. Isso é mais conveniente, livre de riscos, seguro. Agora está entrando no perigo, a insegurança, mas isto é sua eleição. Com esta eleição, pela primeira vez obtém um ser.

De maneira que a autenticidade animal é uma coisa, e a autenticidade do homem é qualitativamente diferente: é uma eleição consciente. assim, um buda é um de novo. É como um animal, com uma única diferença: é simples, puro, inocente como um animal, mas diferente de um animal porque é consciente. Agora tudo é uma eleição consciente. Está alerta, consciente.

Pergunta-a é: *Significa isto que os jovens ocidentais se estão voltando mais autênticos?* Em um sentido, sim. estão-se voltando mais autênticos porque estão caindo do lado do animal. Não é uma eleição. Mas bem é, de novo, o rumo mais fácil: descender. A juventude ocidental é mais autêntica que a juventude oriental, no sentido de que agora estão descendendo mais profundamente para o animal. A juventude oriental é falsa. Sua conduta parece uma fachada: não real, a não ser fingida. Mas estas duas não são realmente as únicas alternativas.

A juventude oriental é falsa, educada, cultivada, forçada a ser algo que não é real. A juventude ocidental se rebelou contra isto, rebelou-se a favor da autenticidade do animal. Por isso o sexo e a violência se deram procuração mais e mais dos jovens ocidentais. Em certo modo são mais autênticos, mas em certo modo a possibilidade se perdeu.

Um buda está em rebeldia e um *hippie* também está em rebeldia, mas as rebeldias são diferentes; a qualidade difere. Um buda também está rebelando-se contra o condicionamento, mas está indo além dele: para uma unidade que é mais elevada que o homem e mais elevada que o animal. Pode-te rebelar e descender para o animal. Então também vai para a unidade, mas isso é descender, por debaixo do homem.

Mas, em certo modo, a rebelião é boa: porque uma vez que a rebelião te vem à mente, não está longínquo o dia em que chegue a compreender que esta rebelião só está indo marcha adiante. Assim pode que a juventude ocidental chegue a compreender cedo ou tarde que sua rebelião é boa, mas a direção é errônea. Então se fará possível que no Ocidente nasça uma nova humanidade.

Neste sentido, a falsidade oriental não vale nada. É melhor ser autêntico, rebelar-se, porque uma mente em rebelião não demorará muito em ver que a direção é errônea. Mas uma juventude falsa pode continuar durante milênios, pode que nem sequer seja consciente de que existe a possibilidade de rebelar-se e de ir mais à frente. Mas, entre as duas, não merece a pena escolher nenhuma; o caminho é a terceira alternativa.

O homem se pode rebelar contra o condicionamento e ir mais à frente. Se cair para baixo, pode que tenha o prazer de te rebelar, mas a rebelião se tornou destrutiva: não é criativa. A religião é a rebeldia mais profunda, mas pode que não tenha pensado nisso desta maneira. Pensamos que a religião é o mais ortodoxo: o tradicional, o convencional. Não o é. A religião é o mais revolucionário da consciencia humana, porque pode te levar para a unidade que é mais elevada que o animal, mais elevada que o homem. Estas técnicas se ocupam dessa revolução.

Assim quando Shiva diz que seja autêntico, quer dizer que não seja falso, que não siga sendo falso. Sei consciente de sua personalidade falsa, de suas roupagens, vestimentas, máscaras..., e sei autêntico. Seja o que seja, cai na conta disso.

O verdadeiro problema é que alguém acaba sendo enganado por seus próprios enganos. Falas de compaixão... Na Índia falamos muito de compaixão, não-violência; todo mundo pensa que é no-violento, mas se observar os atos de uma pessoa, suas relações, seus gestos, é violento. Mas não é consciente de que é violento. Pode que seja violento inclusive em sua não-violência. Se está tentando obrigar a outros a ser não-violentos, isso é violência. Se se está forçando a si mesmo a ser no-violento, isso é violência. Ser autêntico significa que se deve compreender e ter em conta qual é a verdadeira disposição: não as idéias, não os princípios, a não ser a disposição. Qual é a disposição de ânimo? é-se violento? Está zangado?

Isso é o que quer dizer Shiva quando afirma que seja autêntico. Tenha conhecimento do que é real, sua realidade, porque só uma realidade se pode trocar. Se quer te transformar a ti mesmo, deve conhecer sua realidade. Não pode trocar uma ficção. É violento e pensa que é no-violento: então não há nenhuma possibilidade de transformação. Essa não-violência não está em nenhuma parte, assim não pode trocar. E a violência está aí, mas não é consciente dela, assim que como a vais trocar?

Primeiro conhece a realidade tal como é. Como conhecer a realidade? Percebe-a sem suas interpretações. Isso é o que dizia o sutra de ontem: *considera*. chegou seu criado: considera como miras a seu criado. Seu chefe entrou na habitação: considera como miras a seu chefe. É o olhar a mesma quando olha a seu criado que quando olha a seu chefe? São seus olhos os mesmos, ou há alguma diferença? Se houver alguma diferença, é uma pessoa violenta.

Não olha pessoalmente ao homem, ao ser humano; seu olhar é uma interpretação. Se for rico o olha de certa maneira diferente. Seu olhar se volta econômica. Não está olhando ao homem que há diante de ti; está olhando a algum saldo

bancário. E se o homem é pobre, seu olhar contém uma violência sutil, um olhar degradante, insultante. Se o homem for rico tem uma sutil avaliação, um beneplácito. Sempre há um profundo desgosto em tudo o que faz.

Observa seu desgosto. Está zangado com seu filho ou com sua filha, e diz que está zangado por seu bem, por consideração a ele ou a ela. Vê até o fundo do assunto; considera se isso é verdade. Seu filho foi desobediente e está zangado. Diz que quer que troque, porque isso é por seu próprio bem. Olhe dentro de ti e considera a realidade. A realidade é que está pensando em seu bem, ou é simplesmente que se sente insultado porque desobedeceu a ti? Sente-se ferido porque te desobedeceu.

Se seu ego está ferido, esta é a realidade, e você segue pretendendo que isso não é o que está passando, que só está pensando em seu bem, e que por isso está zangado. Só está zangado por ele; não está realmente zangado. Como vais estar zangado? É um pai amoroso, assim não está zangado absolutamente. Como vais estar zangado? Amas profundamente a seu filho, mas como está indo por mau caminho, devido a seu amor quer que troque, e por isso está zangado. Está simulando estar zangado para lhe ajudar.

Mas é isto a realidade? Está unicamente simulando, ou se sente ferido porque te desobedeceu? E está tão seguro de que tudo o que diz é bom para ele? Entra no fundo de ti mesmo, observa a realidade, considera-o... e sei autêntico. Se em realidade está ofendido por sua desobediência, tenha muito claro que está ofendido e que se sente ferido, e que por isso está zangado. Isto é ser autêntico.

Então pode fazer muitas coisas para produzir em ti uma mudança, porque as realidades se podem trocar; as ficções não se podem trocar. Entra em ti e observa tudo o que faz ou pensa. Descobre a realidade, e não deixe que as Interpretações e as palavras a coloram, embelezem-na.

Se existir esta consideração, com o tempo te voltará autêntico. E esta autenticidade não será como a de um animal. Esta autenticidade será como a de um santo, porque quanto mais saiba quão feio é, quanto mais saiba quão violento é, quanto mais entre em sua realidade e tome consciencia das tolices que está fazendo, mais te ajudará esta consciencia. E com o tempo sua fealdade se murchará, desaparecerá, porque se for consciente de sua fealdade, não pode continuar.

Se quiser que continue, não seja consciente dela e cria uma fachada de beleza em torno dela. Então verá a beleza, e a fealdade permanecerá detrás, sem que nunca seja vista diretamente. Todos outros a verão: esse é o problema. O filho verá que o pai não está zangado por seu bem. Verá que o pai está zangado porque foi desobediente e se sente ferido; o filho sabia. Não pode ocultar sua fealdade a outros. Só lhe pode ocultar isso a ti mesmo. Seu olhar porá de manifesto a todos que há violência. Só pode te enganar a ti mesmo com que havia compaixão.

Por isso todo mundo se considera a si mesmo um ser superior, e ninguém mais está de acordo. Sua esposa não está de acordo contigo em que é um ser superior. Seus filhos não estão de acordo contigo em que é um ser superior. Seus amigos não estão de acordo, ninguém está de acordo contigo em que é um ser superior.

Na Rússia tem um dito popular que diz que se todos expressarem total e exatamente o que pensam, não ficará quatro amigos no mundo inteiro. Impossível! O que seu amigo pensa de nunca lhe diz isso. É por isso que a amizade se mantém. Mas sempre está dizendo coisas a suas costas, e você diz o que pensa de seu amigo a suas costas. Ninguém diz honestamente o que pensa porque então não haveria nenhuma possibilidade de nenhuma amizade. por que? Ninguém está de acordo contigo, e a única razão é esta: só te pode enganar a ti mesmo, não pode enganar a ninguém mais. Só é possível o autoengano.

E quando pensa que está enganando a outros, simplesmente te está enganando a ti mesmo. Pode que outros finjam que os enganaste, porque há momentos em que resulta conveniente atuar como se a gente estivesse sendo enganado. Pode que resulte benéfico para essa pessoa. Fala-lhe com alguém de sua grandeza... Todo mundo está falando direta ou indiretamente de sua própria grandeza, de sua superioridade. Pode que alguém se mostre de acordo contigo. Se lhe resultar benéfico, simulará que está sendo enganado por ti, mas por dentro sabe quem é.

Não pode enganar a ninguém a menos que haja alguém disposto a ser enganado; isso é outra coisa. Ao falar de autenticidade quero dizer: recorda sua realidade. Identifica-a e separa-a de suas interpretações. Desfaz de suas interpretações e olhe a realidade do que é. E não tenha medo: há muita fealdade aí. Se tiver medo, nunca será capaz de trocá-la. Se estiver aí, aceita que está aí; considera-a.

Isso é o que significa consideração: considera-a, olha-a em toda sua nudez. Observa-a toda, vete para suas raízes, analisa-a. Vê por que está aí, como a ajudas a estar aí, como a alimenta, como a protege, como cresceu até chegar a ser uma árvore tão grande. Vê sua fealdade, sua violência, seu ódio, sua ira, como a protegeste, como a ajudaste a crescer até agora. Olhe suas raízes; olhe todo o fenômeno.

E Shiva diz que se a considerar totalmente, pode deixá-la imediatamente, agora mesmo, porque é você quem esteve protegendo-a. É você quem esteve ajudando-a a arraigar-se em ti. É sua criação. Pode deixá-la imediatamente; agora mesmo. Pode deixá-la, e então não há necessidade de voltar a olhá-la. Mas antes de poder fazer isto, terá que conhecê-la: o que é, todo o mecanismo, toda sua complexidade, como a ajudas em todo momento.

Se alguém te disser algo insultante, como reage? pensaste nisso alguma vez: em que pode que tenha razão? Então olhe! Pode que tenha razão. Existem todas as possibilidades de que ele tenha razão com respeito a ti que você com respeito a ti mesmo, porque ele está afastado, distante; ele pode observar.

Assim não reaja. Espera! lhe diga: “Considerarei o que há dito. Insultaste-me, e considerarei qual é a realidade. Pode que tenha razão. Se tiver razão, então te darei as obrigado. Deixa que o considere. E se encontro que não tem razão, direi-lhe isso.” Mas não reaja. A reação é diferente.

Se me insultar, em vez de reagir, digo-te: “Espera. Volta em sete dias. Considerarei o que há dito: pode que tenha razão. Porei-me em seu lugar e me observarei mesmo; criarei uma distância. Pode que tenha razão, assim deixa que olhe o fato. É muito amável de sua parte havê-lo famoso, assim que o olharei. Se notar que tem razão, agradecerei-lhe isso; se notar que te equivoca, informarei-te que está equivocado.” Mas que necessidade tem que reagir?

Insulta-me: o que faço então? Insulto-te imediatamente, no ato. Fujo da consideração, reagi. Você me insultou, assim que eu te insultei.

E recorda: a reação nunca pode estar no certo. *Nunca* pode estar no certo! Se me insultar, cria a possibilidade de que me zangue. E quando estou zangado, não sou consciente. Direi algo que nunca pensei sobre ti. Neste mesmo instante, devido a seus insultos, reajo de maneira violenta. Um momento depois pode que me arrependa.

Não reaja: considera os fatos. E se sua consideração é total, pode deixar algo. Está em suas mãos. Isso está aí porque você te está aferrando a isso. Mas pode deixá-lo imediatamente, e não haverá repressão; recorda. Se tiver considerado um fato, nunca há nenhuma repressão. Ou você gosta e continua com isso, ou você não gosta e o deixa.

## **Segunda Pergunta:**

*Segundo a técnica de ontem de noite, quando surge a ira, a violência, o sexo, etc., alguém deve considerá-lo e logo depois de repente, deixá-lo. Mas ao fazer isso, um às vezes se sente doente e ansioso. Quais são as razões destas sensações negativas?*

Só uma razão: sua consideração não é total. Todo mundo quer deixar a ira sem compreendê-la; todo mundo quer deixar o sexo sem compreendê-lo. E não há revolução sem compreensão. Criará mais problemas e criará mais desdita para ti. Não pense em renunciar a nada; pensa tão somente em como compreendê-lo; compreensão, não renúncia. Não há necessidade de pensar em deixar nada. O único necessário é compreendê-lo em sua totalidade. Se o compreendeste em sua totalidade, a transformação lhe seguirá. Se for bom para ti, se for bom para seu ser, crescerá. Se for mau para ti, cessará. Assim que o que importa não é deixar, a não ser compreender.

por que pensa em renunciar à ira? por que? Porque lhe ensinaram que a ira é má. Mas compreendeste *você* que é má? chegaste *você* a uma conclusão pessoal, através de sua própria indagação e entendimento, de que a ira é má? Se tiver chegado a esta conclusão através de sua própria busca interna, não haverá necessidade de deixá-la: já haverá desaparecido. O fato mesmo de saber que é venenosa é suficiente. Imediatamente é um homem diferente.

Mas segue pensando em deixar, abandonar, renunciar. por que? Porque a gente diz que a ira é má, e simplesmente está influenciado por algo que digam. Então segue pensando que a ira é má, e quando chega o momento segue estado zangado.

Assim é como se cria uma mente dobro. Segue com a ira e, entretanto, pensa sempre que a ira é má. Isto é inautenticidade. Se pensar que a ira é boa, então ten e não diga que a ira é má. Ou se disser que a ira é má, trata de compreender se isto é algo do que você mesmo te deste conta, ou se lhe há isso dito alguém.

Todo mundo está criando desdita em torno de si mesmo por causa de outros. Alguém diz que isto é mau e alguém diz que isto é bom, e seguem forçando estas idéias em sua mente. Os pais o estão fazendo, a sociedade o está fazendo, e chega um dia em que unicamente está seguindo as idéias de outros. E a diferença entre sua natureza e as idéias de outros cria uma divisão; volta-te esquizofrênico. Fará algo e acreditará justo no contrário. Isso criará um sentimento de culpabilidade. Todo mundo se sente culpado. Não é que todo mundo *seja* culpado, mas sim se sente culpado devido a este mecanismo.

Dizem que a ira é má. Todo mundo te há dito que a ira é má, mas ninguém te há dito como saber o que é a ira. Todo mundo diz que o sexo é mau. estiveram ensinando que o sexo é mau, e ninguém diz o que é o sexo e como conhecê-lo. lhe pergunte a seu pai, e ficará nervoso. Dirá: “Não fale de semelhantes costure más!”. Mas estas coisas más são realidades.

Nem sequer seu pai pôde escapar a isso; do contrário, não teria nascido. Você é uma realidade nua. E à margem de que seu pai diga sobre o sexo, não pôde escapular-se dele. Mas ficará nervoso se lhe perguntar, porque ninguém lhe há dito, seus pais nunca lhe disseram por que é mau o sexo.

por que? E como sabê-lo? E como aprofundar nisso? Ninguém lhe dirá isso; simplesmente seguirão pondo etiquetas às coisas: isto é mau e isto é bom. Este pôr etiquetas cria desdita e alimenta o inferno.

Assim para qualquer buscador espiritual, para qualquer buscador autêntico, isto é algo básico que terá que compreender: permanece com a realidade, com os fatos, trata de conhecê-los. Não permita que a sociedade force sua ideologia em ti. Não olhe a ti mesmo através dos olhos de outros. Tem olhos; não está cego. E tem a realidade de sua

vida interna. Usa seus olhos! Isso é o que significa considerar. E se *você* considerar, então isto não será um problema.

*Mas ao fazer isso, um às vezes se sente doente e ansioso.* Sentirá-se assim se não ter compreendido os fatos; sentirá-se ansioso, porque é uma repressão sutil. Já sabe que a ira é má. Se te disser que a considere, só a considera para poder renunciar a ela. Essa renúncia está sempre presente em sua mente.

Houve alguém aqui, um homem muito maior, de sessenta anos. É um homem muito religioso; e não só um homem religioso, mas também uma espécie de líder religioso. esteve ensinando a muita gente e tem escrito muitos livros. É um moralizador, e agora, aos sessenta anos, vem para mim e diz: “É a única pessoa a que lhe posso dizer meus verdadeiros problemas. Como posso lhe liberar do sexo?”.

E lhe ouvi falar da desdita do sexo. Tem escrito livros, e torturou a seus filhos e a suas filhas. Se quer torturar a alguém, a moralidade é o melhor truque: o mais fácil. Imediatamente cria culpabilidade na outra pessoa. Essa é a tortura mais sutil. Fala de *brahmacharya* e criará culpabilidade, porque é tão difícil ser um *brahmachari*, ser um celibatário puro. É tão difícil, e quando falas de *brahmacharya* e o outro não pode sê-lo, sente-se culpado.

criaste culpabilidade; agora pode torturar. degradaste à outra pessoa, tem-na feito inferior. Agora nunca se sentirá a gosto. Terá que viver no sexo e se sentirá culpado. Pensará sempre no *brahmacharya*, e seu corpo viverá com sexo. Então estará contra seu corpo. Então pensará: “Não sou meu corpo. Este corpo é mau”. E uma vez que criaste culpabilidade em alguém, destruíste uma mente, envenenaste-a.

O ancião veio e perguntou como podia livrar do sexo, assim que lhe disse que primeiro fosse consciente dessa realidade; e ele tinha desperdiçado muito a oportunidade. Agora o sexo será débil, e a consciencia necessitará mais esforço. Quando o sexo é violento e a energia está aí e o sexo é jovem, pode ser consciente dele muito facilmente. É tão forte que não resulta difícil vê-lo e conhecê-lo e senti-lo. Este homem, aos sessenta anos, já débil, sem forças, terá dificuldades para ser consciente do sexo.

Quando era jovem pensava no *brahmacharya*. Não pôde havê-lo vivido: tem cinco filhos. Então estava pensando em *brahmacharya* e desperdiçando a oportunidade. E agora está pensando no que fazer respeito ao sexo. Assim que lhe disse que fosse consciente dele; que esquecesse seus ensinamentos e queimasse seus livros, e que não dissesse nada a ninguém sobre o sexo sem conhecê-lo ele mesmo. Disse-lhe que fora consciente do sexo.

Assim que ele disse: “Se trato de ser consciente, em quantos dias me liberarei dele?”. Assim é como funciona a mente. Está disposto inclusive a ser consciente, mas só para livrar-se dele.

Assim que lhe disse: “Se não ser consciente dele, quem está decidindo livrar-se dele? Como conclui que o sexo é mau? Dá-o por sentado? Não é necessário descobri-lo dentro de ti mesmo?”.

Não pense em renunciar a nada. “Renúncia” faz referência a que está sendo forçado por outros. Sei individual. Não permita que a sociedade tenha muito domínio sobre ti, não seja um escravo. Tem olhos, tem consciencia, pode ver sua sexualidade, ira e outros desejos. Usa sua consciencia, usa seus olhos. Sei consciente.

Pensa em ti mesmo como se estivesse sozinho. Não há ninguém que te ensine. O que fará? Começa desde o começo, do ABC, e entra em ti mesmo. Sei totalmente consciente. Não ditas, não tenha pressa, não tire conclusões tão logo. Se chegar a uma conclusão mediante sua própria consciencia, essa conclusão mesma se converterá em uma transformação. Então não sentirá nenhuma ansiedade, então não haverá repressão.

Só então pode deixar algo. Não estou dizendo: sei consciente para deixá-lo. Recorda, estou dizendo: se for consciente, pode deixar algo.

Não faça da consciencia uma técnica para deixar algo. Deixar é só uma consequência. Se for consciente pode deixar algo, mas pode que ditas não deixá-lo; não há imperativo. Pode que nunca ditas deixá-lo. O sexo está aí: se te voltar plenamente consciente dele, pode que ditas não deixá-lo. Se com plena consciencia decide não deixá-lo, então o sexo tem sua própria beleza. Se com plena consciencia decide deixá-lo, então sua renúncia também é bela.

Tenta me compreender. Tudo o que chega, tudo o que acontece através da consciencia é belo, e tudo o que acontece sem consciencia é feio. É por isso que seus supostos *brahmacharis*, monges celibatários, são basicamente feios. Toda sua forma de vida é feia. Esse celibato não chegou como uma consequência, não é sua própria busca.

Agora observa a uma pessoa como D.H. Lawrence. Sua sexualidade é bela, mais bela que a renúncia de suas monges celibatários, porque sua sexualidade tem plena consciencia. Através da busca interna chegou à conclusão de que vai viver com sexo. aceitou o fato; já não há pega, não há culpabilidade. Mas bem, o sexo se tornou glorioso. De modo que um D. H. Lawrence, plenamente consciente do sexo, aceitando-o, vivendo-o, tem uma beleza própria.

Um Mahavira, plenamente consciente do fato e logo decidindo deixá-lo, prescindir dele, tem uma beleza própria. Ambos são belos, D. H. Lawrence e Mahavira. *Ambos* são belos! Mas a beleza não provém do sexo e não provém de deixá-lo; a beleza provém da consciencia.

Isto também deve ser recordado constantemente: que pode que você não chegue à mesma conclusão que Buda; não há nenhum imperativo. Pode que você não chegue à mesma conclusão que Mahavira; não há nenhuma condição necessária. Se houver alguma condição necessária, há só uma, e é a da consciencia. Quando é plenamente consciente, algo que te acontece é bela, é divina.

Olhe aos sábios do passado: Shiva sentado com o Parvati. Parvati está sentada em seu regaço com um gesto de profundo amor. Não pode conceber a Mahavira em semelhante atitude: impossível! Não pode conceber a Buda em semelhante atitude. Só porque se representa a Ramo com Sita, os jainas não podem aceitá-lo como *avatara*, como uma encarnação divina, porque ainda está com mulheres. Aos jainas resulta impossível conceber que ele seja uma encarnação de Deus, assim dizem que é um grande homem: um *mahamanava*, mas não um *avatara*. É um grande homem, mas ainda é um homem, porque está com uma mulher. Se estiver a mulher, não pode ir mais à frente do homem; a contraparte está aí, assim ainda é um homem. É obvio, Ramo foi um grande homem, mas não foi mais à frente do homem, dizem os jainas.

Se perguntas aos hindus, descobre que eles não falaram absolutamente da Mahavira –nem sequer falaram que ele, nem sequer o mencionaram em seus livros-, porque para a mente hindu, o homem sozinho, sem uma mulher, é uma metade, um fragmento, não uma totalidade. Ramo só não é a totalidade, de modo que os hindus dizem “Sitaram”. Põem primeiro à mulher. Nunca dirão “Ramsita”; dirão “Sitaram”. Dirão “Radhakrishna”. Porão primeiro à mulher por uma razão básica: porque o homem nasce da mulher e o homem só é uma metade. Com a mulher se volta inteiro.

De modo que nenhum deus hindu está só. A outra parte, a outra metade, está aí. Sitaram é em realidade o tudo; Radhakrishna é o tudo. Krishna só é uma metade. Não há necessidade de que Ramo deixe a Sita e não há necessidade de que Krishna deixe a Radha. por que? São plenamente conscientes.

Não pode encontrar a um homem mais consciente, a um homem mais acordado que Shiva, mas ele está sentado com o Parvati em seu regaço. Isso cria problemas.



Quem tem razão? Tem razão Buda, ou tem razão Shiva? criam-se problemas porque não sabemos que todo mundo floresce individualmente. Tanto Buda como Shiva são plenamente conscientes, mas a Buda acontece que abandona algo nesta plena consciencia: essa é sua eleição. A Shiva acontece em sua plena consciencia que o aceita tudo. Ambos estão no mesmo ponto de realização, de consciencia, mas sua expressão é diferente.

Assim nem caia em nenhum arquétipo. Ninguém sabe o que acontecerá quando te voltar consciente. Não ditas antes de te fazer consciente que vais deixar isto e aquilo. Não ditas: ninguém sabe o que acontecerá. Espera! Sei consciente, e deixa que floresça seu ser. Ninguém sabe o que acontecerá. Há com todo mundo uma possibilidade desconhecida de florescimento. E não necessita a ninguém porque todo seguimento é perigoso, destrutivo; toda imitação é um suicídio. Espera!

Estas técnicas são só para te fazer consciente. E quando é consciente, pode deixar algo ou pode aceitar algo. Quando não é consciente, recorda o que está acontecendo; nem pode deixar. Tem sexo: nem o pode aceitar totalmente e te esquecer dele, nem o esquece, ou o deixa e o esquece.

Mas não pode fazer nenhuma das duas coisas; estará sempre fazendo as duas coisas. Aceitará-o e logo pensará em deixá-lo, e isto é um círculo vicioso. Quando tiver realizado o ato sexual, durante umas poucas horas ou uns poucos dias pensará em deixá-lo. Em realidade não está fazendo outra coisa que recuperar energia. Quando tiver recuperado energia, voltará a pensar em fazê-lo. E isto continuará durante toda sua vida. foi assim durante inumeráveis vidas. Quando te volta plenamente consciente, pode decidir. Ou o aceita, e então essa aceitação confere uma beleza, ou o deixa, e então esse abandono também é belo.

Uma coisa é segura: quando é consciente te pode esquecer disso, de uma maneira ou da outra, e o problema cessa. Mas se sentir alguma ansiedade, isso significa que não consideraste, não foste consciente.

Assim sei mais consciente. Considera mais o fato: mais profundamente, mais individualmente, sem as conclusões de outros.

### **Terceira pergunta**

*Quando um impulso é autêntico, sou inconsciente. Como posso praticar a técnica de!”?*

Esta é uma pergunta muito significativa. É fácil para algo quando é falso, e é difícil para algo quando é autêntico. Quando a ira é real, se esquecerá da técnica de!”. Quando a ira seja falsa não tem sentido, não há energia. Pode pará-lo, mas é inútil. Quando a ira é real, só então há energia, e se parar a energia dará um giro interno.

Assim que o que fazer? Não tente ser consciente da ira diretamente, mas sim de coisas mais fáceis. Está andando: sei consciente disso. Não comece com a ira, começa com coisas mais fáceis. Está andando; sei consciente disso, não há problema. Logo, de repente, para seu caminhar. Começa com coisas fáceis, e logo segue com um pouco mais profundo, mais complexo. Não comece com coisas complexas, não te lance ao sexo imediatamente. É mais sutil, e necessitará uma consciencia mais profunda para isso.

Assim primeiro cria consciencia com coisas mais fáceis. Está andando, está tomando um banho, todas elas coisas muito correntes. Estava a ponto de lhe dizer algo a alguém: Para!, inclusive em metade de uma frase. foste contar uma história que

contaste mil vezes, e aborreceste a todo mundo com ela. Estava começando outra vez: “Havia uma vez um rei...”: Para! Começa com coisas fáceis, coisas mais fáceis.

Há uma mosca sobre sua cabeça e estava a ponto de espantá-la com a mão: Para! Deixa que fique a mosca, deixa sua mão parada. Faz-o com coisas fáceis para que tenha a sensação, a percepção de parar com consciencia. Logo passa a coisas complexas.

A ira é algo muito complexo; começa com algo mecânico. Todos os dias te levanta da cama pela manhã. Observaste-o? Levanta-te todos os dias da mesma maneira. Se seu pé direito sair antes, sai antes sempre. Amanhã pela manhã, quando estiver saindo o pé direito, para e faz que saia o pé esquerdo.

Faz-o com coisas mais fáceis; então não há nada que sacrificar exceto o hábito. Sempre começa a andar com o pé direito: Para! Algo..., pode-se usar. Encontra algo: quanto mais fácil, melhor. E quando domina as coisas mais fáceis e pode parar de repente, e conhece a sensação da consciencia, chega a ti uma calma repentina. Por um segundo, explora um silêncio interno.

Gurdjieff estava acostumado a adestrar a seus discípulos em coisas muito fáceis. Por exemplo, diz algo e inclina a cabeça. Então ele te diria: “Dava o mesmo, mas não incline a cabeça”. É um hábito mecânico. Estou dizendo algo; faço um gesto com a mão. Gurdjieff diria: “Não faça esse gesto quando disser isso; recorda-o. Faz qualquer outro gesto, mas recorda unicamente isto: quando estiver dizendo isto, não faça este gesto. Sei consciente disso”.

Usa algo: algo! Sempre começa a conversação com uma frase concreta: não comece assim. Alguém diz algo e tem uma resposta mecânica: não responda dessa maneira, dava outra coisa. Ou se tiver começado a dizer o de sempre, para na metade. Para com uma sacudida, de repente. isto prova, e só quando sentir um domínio, passa a coisas complexas.

Este é um dos truques básicos da mente, que te dirá sempre que lance a coisas complexas. Então fracassa, então nunca o tentará de novo; sabe que não pode fazer-se. Isto é um truque da mente. A mente dirá: “Muito bem agora já sabe que o exercício de parar será um fracasso quando está zangado, quente e zangado”. E não o voltará a tentar.

Tenta-o com coisas frite; não passe ao quente. E quando puder fazê-lo com coisas frite, então passa às quentes. Sente o caminho com passos graduais, e não te precipite; do contrário não se obterá nada.

### **Última Pergunta**

*depois de ouvir a respeito de tantas técnicas de meditação no Vigyan Bhairav Tantra, estou começando a sentir que a porta interna não pode abrir-se realmente com técnicas, mas sim em realidade depende de coisas como a iniciação, a graça do professor, etc. Não é este o caso, efetivamente? E quando e como se volta um capaz de receber a iniciação?*

Em realidade, a graça do professor é, uma vez mais, uma técnica. Com apenas trocar as palavras, não acontece nada. Significa entrega. Só pode receber a graça do professor quando te entrega, e a entrega é uma técnica. Se não saber como te entregar, não receberá nenhuma graça. Assim, em realidade, a graça não se dá; recebe-se. Ninguém pode dar graça: pode recebê-la. Com uma pessoa iluminada a graça está sempre fluindo. Está aí; é simplesmente sua natureza.

Igual a um abajur arde e a luz se irradia, a pessoa iluminada sempre está irradiando graça. Não é nenhum esforço. Está fluindo sem esforço algum, está aí. Se pode receber, pode receber. Se não poder receber, não pode receber.

Assim pode que pareça paradoxal se disser isto, mas é a verdade: a graça não é dada pelo professor, a não ser recebida pelo discípulo. Mas como ser um discípulo? Como voltar-se receptivo? Entregar-se é o mais difícil que há. Não pode entregar sua ira, não pode entregar sua tristeza, assim que como vais entregar seu ser total? Não pode entregar tolices, não pode entregar suas enfermidades, assim que como vais entregar te a ti mesmo?

Entregar-se significa entregar-se totalmente. Deixa-o tudo totalmente a seu instrutor, a seu professor. Diz: “Eu já não existo. Agora você existe: faz o que queira”. E quando espera, e quando não vai de novo a lhe perguntar quando vai acontecer isto ou o outro, entregaste-te, rendeste-te. Já não há nada que perguntar. No momento apropriado, acontecerá. Mas como fazer isto?

Também isto requererá uma grande consciencia. De ordinário, os parvos pensam que a entrega é muito fácil. Isso é uma estupidez. Pensa que se for e toucas os pés de um professor, entregaste-te. Simplesmente tocar os pés de um professor pode ser uma entrega, mas não pense que por haver meio doido os pés te entregaste. Entregar-se é uma atitude interna. É te adiar a ti mesmo, te esquecer completamente de ti mesmo. Só fica o professor; você já não existe. Só existe o professor.

Isto só se pode fazer com uma consciencia muito profunda. O que é essa consciencia? Essa consciencia chegará se segue realizando estas técnicas e sente continuamente que está necessitado. Mas não ditas sobre seu desvalimiento antes das fazer: será falso. Primeiro as faça autenticamente. Se se der o caso de que as técnicas lhe ajudam, não haverá necessidade de entrega; será transformado. Se as fizer autenticamente, realmente, plenamente, se não estar te enganando a ti mesmo e, mesmo assim não acontece nada, então sentirá um desvalimiento. Sentirá: “Não posso fazer nada”. Se isto entrar profundamente em ti, este sentimento de desvalimiento, só então será capaz de te entregar: não antes.

Sente-se necessitado? Ninguém se sente necessitado. *Ninguém* se sente necessitado! Todo mundo sabe: “Posso fazê-lo. Se quiser, posso fazê-lo. É porque não quero que não o estou fazendo”. Todo mundo pensa que se o desejarem, se quiserem, farão-o. Pensam: “Assim que queira, farei-o. A única razão pela que não o estou fazendo é porque agora mesmo não quero”.

Mas ninguém se sente necessitado. Se alguém disser que pode acontecer mediante a graça do professor, pensa que está preparado neste mesmo momento. Se for questão de fazer algo, diz que o pode fazer quando quiser, mas se for questão de graça, diz: “Muito bem! Se se pode receber de alguém, posso-o receber neste mesmo instante.”

Não está necessitado, simplesmente é preguiçoso; há uma grande diferencia. Com a preguiça não se pode receber nenhuma graça: só com desvalimiento. E o desvalimiento não forma parte da preguiça. O desvalimiento chega só aos que primeiro realizam todos os esforços por chegar, por penetrar, por fazer. Quando o tem feito tudo e não acontece nada, sente-se necessitado. Só então te pode entregar a alguém. Então sua entrega se converterá em uma técnica.

Essa é a última das técnicas, mas a gente tenta utilizá-la em primeiro lugar. É a última, a suprema. Quando nada acontece fazendo, se só houver desvalimiento e desvalimiento e desvalimiento, se perder toda esperança e seu ego está destrozado, então sabe que não se pode fazer nada sozinho. Então sua mão chega aos pés de um professor. É um tipo diferente de chegada: está indo em sua busca desamparadamente, todo seu ser vai a seus pés. Converte-te em um útero para receber.

Então a graça está disponível. Nunca deixou que estar disponível; sempre está disponível. Em toda era, em todo período, há pessoas iluminadas. Mas a não ser que

esteja disposto a te perder a ti mesmo, não entrará em contato com ele. Pode que esteja sentado detrás dele ou sentado a seu lado, mas não haverá nenhum contato.

Há três tipos de distâncias. Uma distância é de espaço. Você está sentado aí, eu estou sentado aqui, e há um espaço. Pode-te aproximar e a distância será menos. Pode me tocar e a distância se perdeu: mas só no espaço.

Há um segundo tipo de distância: no tempo. Seu amado morreu, seu amigo morreu. No espaço, um ponto há desaparecido completamente, há uma distância infinita. Fecha os olhos e o amigo está aí. No tempo pode que essa pessoa que está sentada a seu lado esteja mais distante que seu amado, que já não está no mundo. O amado está morto: então, pouco a pouco, haverá uma distância maior no tempo. A gente diz que o tempo o cura tudo. Quando esse tempo está muito, muito distante, a memória se volta mais e mais débil, e desaparece.

Existe uma terceira distância, uma terceira dimensão, que é o amor. Se amas a alguém, então pode estar em outra estrela, mas você amor está junto a ti. Pode que tenha morrido, pode que haja séculos de distância entre você e ele, mas no amor não há distância.

Alguém pode estar perto da Buda agora mesmo. Vinte e cinco séculos não significam nada, porque a distância é de amor. No espaço agora não há Buda; o corpo desapareceu. No tempo há uma distância de vinte e cinco séculos, mas no amor não há distância. Se alguém amar a Buda, as distâncias de tempo e espaço desaparecem. Ele está aqui mesmo, e pode receber sua graça.

Pode que esteja sentado junto a um Buda. Não há separação no concernente ao espaço, não há distancia no concernente ao tempo. Mas se não haver amor, há uma distância infinita. Assim é que pode que alguém tenha vivido com a Buda sem que houver contato, e pode que haja alguém aqui e agora que esteja em contato com a Buda.

A graça acontece na dimensão do amor. Para o amor todo está eternamente presente. Assim se amas, a graça pode acontecer. Mas o amor é entrega; amor significa que agora o outro se tornou mais importante que você mesmo. Agora está disposto a dar sua vida pela do outro. Para que o outro viva, sacrificará a ti mesmo. O outro se tornou o centro; você é só a periferia. Pouco a pouco desaparece completamente e o outro permanece. Neste momento apropriado, a graça é recebida.

Assim não pense que o professor é alguém que te pode dar a graça. Pensa em te voltar um discípulo necessitado: totalmente entregue, poseído pelo amor. O professor virá a ti. Quando o discípulo está preparado, o professor sempre vem. Não é questão de presença física; quando está preparado, de uma dimensão desconhecida de amor, a graça acontece. Mas não pense na graça como em um escapamento.

devido a que estou falando de tantas técnicas, se que há duas possibilidades: pode que prove algumas, ou pode que simplesmente te confunda, e isto último é mais possível. Com cento e doze técnicas, escutando uma e logo outra e logo outra continuamente, confundirá-te. Pensará que está além de ti: tantas são as técnicas que o que fazer e que não fazer?

Pode que te venha à mente que é melhor receber a graça, *gurukripa*, que entrar neste mundo selvagem das técnicas: isto é muito complexo, assim é mais fácil receber a graça. Mas isso não te acontecerá se pensar desse modo. Tenta estas técnicas, e as tente honestamente. Se fracassas, esse fracasso se converterá em sua entrega. Essa é a técnica última.

De acordo?

## CAPÍTULO 19

**Uma técnica  
Para o tipo intelectual  
E outra para o tipo emocional**

Os Sutras

**28** *Supón que gradualmente está sendo privado de forças ou de conhecimentos. No instante da privação, transcende.*

**29** *A devoção libera*

Para o tantra, o homem mesmo é a enfermidade. Não é que sua mente esteja perturbada, mas bem, sua mente é a perturbação. Não é que esteja tenso por dentro, mas sim, mas bem, você é a tensão. Compreende claramente a distinção. Se a mente estiver doente, então a enfermidade pode ser tratada, mas se a mente mesma é a enfermidade, então esta enfermidade não pode ser tratada. Isso marca a diferença básica entre a psicologia ocidental e a psicologia tântrica e yóguica oriental; essa é a diferença entre o tantra e o ioga orientais, e a psicologia ocidental.

A psicologia ocidental pensa que a mente pode estar sã, que a mente tal como é pode ser tratada e ajudada; porque para o pensamento ocidental não há transcendência, dado que não há nada mais lá da mente. A transcendência só é possível se houver algo mais à frente, de maneira que possa viver em sua estado presente e avançar ainda mais para diante. Mas se não haver mais à frente e a mente é o fim, então a transcendência é impossível.

Se pensar que é unicamente um corpo, então não pode transcender seu corpo: porque quem transcenderá e aonde transcenderá? Se for simplesmente o corpo, então não pode ir mais à frente do corpo. Se pode ir mais à frente do corpo, isso significa que não é simplesmente o corpo. A não ser algo mais. Esse “mais” se volta a dimensão em que entrar.

De modo semelhante, se for unicamente a mente e nada mais, então não é possível nenhuma transcendência. Então podemos tratar enfermidades individuais... alguém está doente mentalmente: podemos tratar a enfermidade. Não tocaremos a mente, mas trataremos a enfermidade e normalizaremos a mente. E ninguém pensará em se a mesma mente normal estiver sã ou não.

A mente normal é simplesmente uma mente cética. Freud diz que tal como é todo mundo, só podemos voltar para a normalidade uma mente doente. Mas a pergunta de se todo mundo estiver sã ou não pode ser exposta. Damos por sentado que a mente comum está bem. De modo que sempre que alguém vai além da mente comum, vai a alguma outra parte, terá que trazer o de volta e reajustá-lo. Assim, a totalidade da psicologia ocidental foi um esforço encaminhado ao reajuste: um reajuste para deixar a mente no âmbito da mente corrente.

Neste sentido, há pensadores, especialmente um pensador muito inteligente, Geoffrey, que dizem que o gênio é uma enfermidade, porque o gênio é anormal. Se a normalidade for a saúde, então o gênio é uma enfermidade. Um gênio não é normal; em certo sentido, está louco. Pode que sua loucura seja proveitosa, assim que lhe permitimos viver.

Um Einstein ou um Vão Gogh ou um Ezra Pound –poetas, pintores, cientistas, místicos- estão loucos, mas sua loucura é permitida por duas razões: ou sua loucura é

inofensiva ou sua loucura é utilitária. Mediante sua loucura contribuem algo que as mentes normais não podem contribuir. Como estão loucos, foram-se a um extremo, e vêem certas coisas que a mente normal não pode ver. Assim toleramos a estes loucos; e inclusive lhes damos o Prêmio Nobel. Mas estão doentes.

Se a normalidade for o critério e o protótipo da saúde, então todo mundo que não é normal está doente. Geoffrey diz que chegará um dia em que tratemos aos cientistas e aos poetas da mesma maneira que tratamos aos loucos: faremos que se reajustem ao âmbito da mente comum. Esta atitude se deve a uma hipótese concreta de que a mente é o final e não há nada mais lá.

Justo no lado oposto desta atitude está o enfoque oriental. Aqui dizemos que a mente mesma é a enfermidade. Assim, já seja normal ou anormal, nós só fazemos a distinção de “normalmente doente” e “anormalmente doente”. Um homem normal está normalmente doente. Não está tão doente que se possa detectar; é simplesmente comum. Como todos outros são como ele, sua enfermidade não pode ser detectada. Inclusive a pessoa, o psicanalista que o trata, é ele mesmo uma pessoa normalmente doente. A mente mesma é a enfermidade para nós.

por que? por que dizemos que a mente mesma é a enfermidade? Teremos que enfocá-lo de uma dimensão diferente; então será fácil. Para nós, o corpo é morte. De modo que não pode criar um corpo perfeitamente são; do contrário, não morrerá. Pode criar um certo equilíbrio, mas o corpo como tal, como vai morrer, é propenso a estar doente. De maneira que a saúde só pode ser uma coisa relativa. O corpo não pode estar perfeitamente são: não pode está-lo.

Por isso a ciência médica não tem nenhum padrão nem nenhuma distinção do que é a saúde. Podem definir enfermidades, podem definir uma enfermidade concreta, mas não podem definir o que é a saúde. Ou como muito só podem definir negativamente que quando uma pessoa não está doente, não está particularmente doente, está sã. Mas definir a saúde de maneira negativa parece absurdo, porque então a enfermidade se converte na essência da definição de saúde. Mas a saúde não pode ser definida, porque, em realidade, o corpo nunca pode estar realmente são. Em cada momento o corpo está só em um equilíbrio relativo, porque a morte está avançando com a vida; também está morrendo. Não está simplesmente vivo; simultaneamente está morrendo.

A vida e a morte não são dois cabos muito distantes entre si. São como duas pernas que caminham simultaneamente; e ambas lhe pertencem. Neste mesmo momento está vivo e morrendo, as duas coisas. Algo se está morrendo dentro de ti a cada instante. Em um prazo de setenta anos, a morte chegará à meta. Cada momento seguirá morrendo e morrendo e morrendo, e logo morrerá.

O dia em que nasceu começou a morrer. O aniversário, o dia natal, é também um dia mortal. Se está morrendo continuamente –e a morte não é algo que virá de fora, a não ser algo que crescerá por dentro-, então o corpo nunca pode estar realmente são. Como vai estar o? Se está morrendo a cada instante, como vai estar realmente são? Só pode estar relativamente são. De maneira que se estiver normalmente são, é suficiente.

É o mesmo com a mente. A mente não pode estar realmente sã, inteira, porque a existência mesma da mente é tal que está abocada a permanecer doente, intranquila, tensa, ansiosa, com desgosto. A natureza mesma da mente é assim, de modo que teremos que compreender o que é esta natureza.

Três coisas... Uma: a mente é um enlace entre o corpo e o não-corpo que há dentro de ti. É um enlace entre o material e o não-material que há dentro de ti. É uma das pontes mais misteriosas. Enlaça duas coisas muito contraditórias: a matéria e o espírito.

Se puder, concebe a paradoxo. Geralmente se faz uma ponte sobre um rio cujas duas borda são materiais. Neste caso, a mente é a ponte entre uma borda que é material e a outra que é imaterial... entre o corpo e o espírito, ou de qualquer maneira que chame a estas duas bordas. Como a mente enlaça coisas tão contraditórias, está abocada a permanecer tensa; não pode estar a gosto.

Está sempre indo do visível ao invisível, do invisível ao visível. A cada instante a mente está em profunda tensão. Tem que enlaçar duas coisas que não podem ser enlaçadas. Essa é a tensão, essa é a ansiedade. Está ansioso em todo momento.

Não estou falando de ansiedade financeira ou outras ansiedades semelhantes: essas são ansiedades limítrofes, ansiedades periféricas. A ansiedade real não é essa, a ansiedade real é a do buda. Você também tem essa ansiedade, mas está tão arrasado por suas ansiedades cotidianas que não pode descobrir sua ansiedade básica. Assim que detecte sua ansiedade básica, voltará-te religioso.

A religião é o interesse pela ansiedade básica. Buda ficou ansioso de uma maneira diferente. Ele não estava preocupado pelas finanças, não estava preocupado por ter uma esposa formosa, não estava preocupado por nada. Não havia preocupação; não tinha as preocupações correntes. Estava protegido, seguro, era o filho de um grande rei, o marido de uma mulher muito belo, e o tinha tudo a seu alcance. No momento em que desejava algo, obtinha-o. Tudo o que era possível era possível para ele.

Mas de repente foi presa da ansiedade; e essa ansiedade era uma ansiedade básica, uma ansiedade primária. Viu que se levavam a um morto, e lhe perguntou ao chofer de sua limusine o que lhe tinha passado a este homem.

O chofer disse: “Este homem está morto. morreu”.

Este era o primeiro encontro da Buda com a morte, assim perguntou imediatamente: “Está todo mundo sujeito à morte? Eu também vou morrer?”.

Observa a pergunta. Pode que não o tenha feito. Pode que tenha perguntado quem morreu, por que morreu, ou pode que haja dito que parece muito jovem e que essa não é a idade para morrer. Essas ansiedades não são básicas; não têm que ver contigo. Pode que te tenha comovido, pode que te tenha entristecido; entretanto, isso está só na circunferência, e o terá esquecido em uns poucos momentos.

Buda dirigiu a pergunta para si mesmo e disse: “vou morrer?”.

O chofer respondeu: “Não lhes posso mentir. Todo mundo está sujeito à morte, todo mundo vai morrer.”

Buda disse: “Então emprende a volta com a limusine. Se for morrer, para que serve a vida? criaste uma funda ansiedade em mim. A não ser que se limpe essa ansiedade, não posso estar tranqüilo.”

O que é esta ansiedade? É uma ansiedade básica. De modo que se tomadas consciencia da própria situação básica da vida –do corpo, da mente-, pouco a pouco entrará uma ansiedade sutil, e então essa ansiedade seguirá tremendo dentro de ti. Independentemente do que esteja fazendo ou não fazendo, a ansiedade estará presente: uma profunda ansiedade. A mente está servindo de ponte sobre um abismo, um abismo impossível. O corpo vai morrer, e tem algo –X- dentro de ti que é imortal.

Estas são duas contradições. É como se estivesse de pé sobre duas barcos que estão indo em direções contrárias. Então estará em um fundo conflito. Esse conflito é o conflito da mente. A mente está entre dois opostos; isso é uma coisa.

Em segundo lugar, a mente é um processo, não uma coisa. A palavra “memore” é um conceito falso. Quando dizemos “mente”, parece como se houvesse algo como uma mente dentro de ti. Não há nada! A mente não é uma coisa; a mente é um processo. De maneira que é melhor chamá-la “menteando”, não memore. Não memore, a não ser menteando: um processo.

Um processo nunca pode ser acalmado. Um processo sempre será tenso; um processo significa uma agitação. E a mente está sempre indo do passado ao futuro. O passado segue sendo uma carga sobre ela, assim tem que ir-se para o futuro. Este constante movimento cria outra tensão dentro de ti. Se te precaver muito dela, pode te voltar louco.

Assim que essa é a razão pela que sempre estamos ocupados com uma coisa ou outra; não queremos estar desocupados. Se está desocupado, precave-te do processo interno, do menteando, e isso te produzirá tensões muito estranhas e peculiares. Assim é que todo mundo quer estar ocupado de uma maneira ou outra. Se não houver outra coisa que fazer, a gente segue lendo o mesmo periódico uma e outra vez. por que? Não te pode sentar em silêncio? É difícil, porque se se sinta em silêncio cai na conta do processo totalmente tenso que há em seu interior.

De maneira que todo mundo está procurando escapamentos. O álcool te pode dar isso: perde o sentido. O sexo te pode dar isso: por um momento se esquece completamente de ti mesmo. A televisão te pode dar isso, a música te pode dar isso..., algo em que se esqueça de ti mesmo e te ocupe de tal maneira que esteja como se não estivesse. Este contínuo escapamento da gente mesmo se deve em realidade a este processo de menteando. Se está desocupado –e desocupação significa meditação-, se estiver totalmente parado, cairá na conta de seu processo interno. E a mente é o processo interno básico.

Por isso vem para mim tanta gente me dizendo que vieram a meditar, mas quando começam a meditar ficam mais tensos. Dizem: “Antes não estávamos tão tensos e não estávamos tão preocupados. Durante todo o dia normalmente não estamos tão preocupados, mas quando nos sentamos em silêncio e começamos a meditar, nossos pensamentos começam a aumentar rapidamente; entram em turba.” Isso é algo novo, assim pensam que é por causa da meditação que se lotam de pensamentos.

Não é por causa da meditação. Os pensamentos lhe estão lotando a cada momento de sua existência, mas está tão ocupado por fora que não pode ser consciente disso. Sempre que se sinta te dá conta, dá-te conta de algo do que estiveste escapando constantemente. A mente, o menteando, é um processo, e um processo é um esforço. consome-se, de dissipa energia nisso. Faz falta; é necessário para a vida, forma parte da luta pela sobrevivência. É uma arma; e uma das armas mais violentas.

Por isso o homem pôde sobreviver por cima de outros animais. Os animais são mais fortes fisicamente, mas carecem de uma arma sutil: o menteando. Tem dentes perigosos, unhas perigosas; são mais capitalistas que o homem; podem matar completamente a um homem em um instante. Mas carecem de uma arma: o menteando. devido a esta arma, o homem pôde matar, sobreviver.

De maneira que a mente é uma medida de sobrevivência. É necessária; faz falta, e é violenta. A mente é violenta, forma parte da prolongada violência pela que o homem teve que acontecer. foi criada mediante a violência. Assim é que sempre que se sente, sentirá a violência interna: pensamentos que surgem, pensamentos violentos, uma agitação, como se fosses explorar. Por isso ninguém quer sentar-se em silêncio.

Todo mundo vem e diz: “me dê algum apoio, algum apoio interno. Não posso simplesmente me sentar em silêncio. me dê um nome que possa repetir, como “Ramo, Ramo, Ramo...”. me Dê um nome que possa repetir; então poderei estar em silêncio.”

Em realidade, o que está fazendo? Está criando uma nova ocupação. Então pode estar em silêncio porque a mente ainda está ocupada. Agora está enfocado em “Ramo, Ramo, Ramo”, em salmodiar; a mente ainda não está desocupada. A mente como processo está abocada a estar sempre doente; não pode estar tão equilibrada como o silêncio necessita.



Em terceiro lugar, a mente está criada desde fora. Quando nasce só tem a capacidade para a mente, mas não a mente: só uma possibilidade, uma potencialidade. Assim se se cria a um menino sem sociedade, sem uma sociedade, terá corpo, mas não terá mente. Não será capaz de falar nenhuma língua; não será capaz de pensar em conceitos. Será como qualquer animal.

A sociedade adentra sua capacidade e a atualiza, dá-te uma mente. Por isso um hindu tem certa mente e um maometano tem uma mente diferente. Ambos os homens, mas suas mentes são diferentes... Estas mentes são diferentes porque as cultivaram sociedades diferentes com propósitos diferentes, com objetivos diferentes.

Nasce um menino, ou nasce uma menina: não tem mente; só tem a possibilidade de que possa brotar. Pode estar aí, mas não o está; é só uma semente. Então os pode adentrar. Então um menino se volta uma mente e uma garota se volta uma mente diferente, porque os insígnias de maneiras diferentes. Então um hindu se volta diferente e um maometano se volta diferente. Então um teísta é diferente e um ateu é diferente. Estas mentes são criadas em ti. São-lhe condicionadas, são-lhe forçadas.

devido a isto, a mente como tal sempre é velha e ortodoxa. Não pode haver uma mente progressista. Pode que esta afirmação pareça estranha: não pode haver uma mente progressista. A mente é ortodoxa porque é um condicionamento. De modo que os supostos progressistas são tão ortodoxos com respeito a seu progresismo como qualquer pessoa ortodoxa. Olhe a um comunista. Pensa que é muito progressista, mas *O capital*, do Marx, tem tanta autoridade sobre ele como o Corán sobre qualquer maometano, ou o Gita sobre qualquer hindu. E se começar a criticar ao Marx, o comunista se sente tão ferido como qualquer jaina se começar a criticar a Mahavira. A mente é ortodoxa porque está condicionada pelo passado, pela sociedade, por outros, com certos propósitos.

por que te estou alertando deste fato? Porque a vida troca a cada momento e a mente pertence ao passado. A mente sempre é velha e a vida sempre é nova. Terá que haver tensão e conflito.

Surge uma nova situação... te apaixonou por uma mulher, e você tem uma mente hindu e a mulher é maometana. Agora haverá conflito. Agora vai haver muita angústia innecesariamente. A mulher é maometana, e a vida te levou a uma situação em que te apaixonou por ela. Agora a vida te oferece um novo fenômeno, e a mente não sabe como enfrentar-se a ele. Não se sabe o que fazer, assim haverá conflito.

É por isso que, em um mundo tão cambiante, a gente se desarraigou; sua vida se volta ansiosa. Isto não era assim em épocas passadas. O homem era mais silencioso, mais acalmado, porque o estado de coisas em torno dele era mais estático e a mente não estava tão em conflito. Agora tudo está trocando muito rapidamente, e a mente não pode trocar tão rapidamente. A mente se aferra ao passado, e tudo troca a cada momento.

Por isso há tanta ansiedade no Ocidente. No Oriente há menos ansiedade. Isto é estranho, porque Oriente tem que confrontar problemas mais básicos. Não há comida, não há roupa, não há casas; todo mundo está desnutrido. Mas têm menos ansiedade, e no Ocidente têm mais ansiedade. Ocidente é opulento, está desenvolvido científica e tecnologicamente, tem um nível de vida mais elevado, assim por que tanta ansiedade? Porque a tecnologia faz que a vida troque tão rapidamente que a mente não pode lhe fazer frente. antes de que esteja aclimado a uma coisa nova, o novo se tornou velho e trocou.

De novo a defasagem! A vida está trazendo novas situações, e a mente tenta sempre reagir com o velho condicionamento. Essa defasagem segue crescendo. quanto mais defase haja, mais ansiedade haverá. A mente é ortodoxa e a vida não é ortodoxa.

Estas são as razões pelas que a mente mesma é a enfermidade. Assim que o que fazer? Se for tratar a mente, há caminhos fáceis. O psicanálise é fácil. Pode que tome muito tempo, pode que não tenha êxito, mas, mesmo assim, não é difícil. Mas esta transcendência da mente é difícil, árdua, porque tem que deixar a mente completamente. Tem que elevar vôo e ir mais à frente, e deixar a mente tal como é: não tocá-la.

Por exemplo, estou aqui e faz calor na habitação. Posso fazer duas coisas. Posso pôr ar condicionado na habitação e seguir vivendo nela. Posso ir tomando medidas para que não faça calor na habitação, mas então terá que cuidar cada medida e então cada medida cria suas próprias ansiedades e problemas. Há outra possibilidade: posso abandonar a habitação e sair.

Esta é a diferença. Ocidente segue vivendo na mesma habitação da mente, tratando de adaptar, de tomar medidas, para que viver na mente seja ao menos normal. Pode que não seja muito ditoso, mas se volta menos e menos desventurado. Pode que não alcance um ponto, um clímax de felicidade, mas um se economiza muito sofrimento; há menos e menos sofrimento.

Freud há dito que não há nenhuma possibilidade de que o homem seja feliz. Como muito, se pode dispor sua mente de tal maneira que seja normal, será menos desventurado que outros, isso é tudo. Isto é muito desesperanzador. Mas Freud é um pensador genuíno, autêntico, e sua percepção é correta em certo sentido, porque não pode ver além da mente.

Por isso Ocidente não desenvolveu realmente nenhuma psicologia comparável ao Freud ou Adler. E isto é estranho, porque Oriente esteve falando da mente durante ao menos cinco mil anos.

Com cinco mil anos falando da mente, a meditação, ir mais à frente, por que não pôde Oriente criar psicologia? A psicologia é um desenvolvimento muito recente no Ocidente. por que não pôde Oriente criar uma psicologia? Aqui esteve Buda, que falou das capas mais profundas da mente. Falou do consciente, falou do subconsciente, falou do inconsciente. Deve ter sabido. Mas por que não pôde desenvolver psicologias sobre o consciente, o subconsciente e o inconsciente?

A razão é esta: Oriente não teve interesse na habitação. Fala um pouco da habitação para ir mais à frente, para sair. Só estivemos interessados na habitação para encontrar a porta; isso é tudo. Não estamos interessados em detalhes sobre a habitação; não vamos viver nela. Assim que o único interesse foi saber onde está a porta e como sair. Só falamos que a habitação para que se possa encontrar a porta: para que saibamos como abri-la e sair.

Este foi todo nosso interesse. Por isso a psicologia não pôde ser desenvolvida na Índia. Se não estar interessado na habitação, não fará mapas da habitação; não pedirá cada parede e cada centímetro de espaço. Não te incomoda com estas coisas. Só está interessado em onde está a porta, onde está a janela, para poder sair de um salto. E no momento em que esteja fora, se esquecerá completamente da habitação, porque então estará sob o grande céu infinito. Nem sequer recordará que havia uma habitação, e que vivia em uma cova, enquanto que todo o tempo o céu infinito estava mais à frente: e poderia ter saído em qualquer momento. Esquecerá a habitação completamente. Se pode ir além da mente o que acontece? A mente permanece igual, não faz nenhuma mudança na mente, mas você vai mais à frente e tudo troca.

Então pode voltar de novo para a habitação se precisa fazê-lo, mas será uma pessoa diferente. Este sair e entrar te terá feito qualitativamente diferente. Um homem que esteve vivendo em uma habitação, e que não soube como é o exterior, não é realmente um homem; vive como um escaravelho, vive como um inseto. Quando sai ao céu —o céu aberto— e ao sol e às nuvens e ao espaço infinito, volta-se diferente

imediatamente. Este impacto do infinito te faz pela primeira vez um homem, uma consciencia.

Agora pode entrar de novo na habitação, mas será um homem diferente. Agora a habitação só pode ser algo que se usa. Já não é uma prisão; pode sair em qualquer momento. Então a habitação se volta unicamente algo para ser usado, algo utilitário. Antes estava detento nela; agora não está preso. Agora é um amo, e sabe que o céu está fora e que o infinito lhe está esperando. E inclusive esta habitação forma parte desse infinito agora; inclusive este pequeno, limitado céu, o mesmo espaço, que está fora. O homem entra de novo e vive na habitação, usa a habitação, mas agora não está detento nela. Isto é uma mudança qualitativa.

Oriente está interessado em como ir além da mente e logo usá-la. Não te identifique com a mente: essa é a mensagem. E todas as técnicas de meditação se ocupam só de como encontrar a porta, como usar a chave, como abrir a porta e sair.

Hoje falaremos de dois métodos. O primeiro se ocupa de parar em meio de uma atividade. falamos já de três métodos para parar; que este.

## **28 Imagina que está perdendo toda sua energia.**

Quarto método para parar: *Supón que gradualmente está sendo privado de forças ou de conhecimentos. No instante da privação, transcende.*

Pode fazê-lo em uma situação real ou pode imaginar uma situação. Por exemplo: te tombe, te relaxe, e sente que seu corpo vai se morrer. Fecha os olhos; começa a sentir que te está morrendo. Logo sentirá que seu corpo se está voltando pesado. Imagina: “Estou-me morrendo, estou-me morrendo, estou-me morrendo.” Se o sentimento for autêntico, o corpo começa a voltar-se pesado; sentirá que seu corpo se ficou como morto. Quer mover a mão, mas não pode; se há voltado pesada e morta. Segue sentindo que está morrendo, morrendo, morrendo, morrendo, morrendo, e quando sentir que chegou o momento –só um salto e estará morto-, então esquece imediatamente seu corpo e transcende.

*Supón que gradualmente está sendo privado de forças ou de conhecimentos. No instante da privação, transcende.* Quando sente que o corpo está morto, o que significa neste momento transcender? Observa o corpo. até agora estava sentindo que te estava morrendo; agora o corpo se tornou um peso morto. Observa o corpo. Esquece que te está morrendo e agora se o que observa. O corpo está tendido morto e você o está olhando. Haverá uma transcendencia. Estará fora de sua mente, porque um corpo morto não necessita nenhuma mente. Um corpo morto se relaxa tanto que o processo mesmo da mente cessa. Você está aí e o corpo está aí, mas a mente está ausente. Recorda: a mente é necessária para a vida, não para a morte.

Se de repente se inteirar de que morrerá no prazo de uma hora, o que fará nessa hora? Fica uma hora, e é seguro que vais morrer depois de uma hora; exatamente depois de uma hora. O que fará? Seus pensamentos cessarão completamente, porque tudo pensar se interessa pelo passado ou pelo futuro.

Estava planejando comprar uma casa ou comprar um carro, ou estava planejando te casar com alguém ou te divorciar de alguém. Estava pensando muitas coisas, e estavam constantemente em sua mente.

Agora, com apenas uma hora mais, não sentou no matrimônio e não sentou no divórcio. Agora pode deixar tudo o planejamento a outros, ao que vão viver. Com a morte cessa o planejamento, com a morte cessam as preocupações, porque toda preocupação está orientada para a vida.

Tem que viver amanhã; por isso há preocupação. De modo que todos os que ensinaram meditação ao mundo sempre hão dito: não pense em manhã.

Jesus diz a seus discípulos: “Não pensem no amanhã”, porque se pensar no amanhã não pode entrar em meditação. Então entra em suas preocupações. Mas estamos tão afeiçoados com as preocupações que não só pensamos no amanhã, mas também na outra vida. De maneira que não só planejamos para esta vida; planejamos também para a outra vida, além da morte.

Um dia passeava pela rua e alguém me deu um folheto. Havia uma casa muito formosa na cobertura e um jardim muito belo. Era precioso; divinamente precioso. E em letras maiúsculas muito grandes aparecia a pergunta: “Quer uma casa tão formosa e um jardim tão belo? E sem nenhum preço, sem nenhum custo: grátis?”. Dava-lhe a volta. A casa não era deste mundo. Era um folheto cristão, e dizia: “Se quiser uma casa tão formosa e um jardim tão belo, acredita no Jesus. Os que criam nele obterão semelhantes casa sem custo no reino de Deus”.

A mente não só segue pensando no amanhã, mas também pensando em além da morte, organizando e fazendo reservas para a vida depois da morte. Uma mente semelhante não pode ser uma mente religiosa. Uma mente religiosa não pode pensar em amanhã. Assim que os que pensam na vida depois da morte estão constantemente preocupados a respeito de se Deus se comportará corretamente com eles ou não.

Churchill se estava morrendo e alguém lhe perguntou: Está preparado para te encontrar com o pai divino lá no céu?”.

Churchill disse: “Isso não é o que me preocupa. O que me preocupa constantemente é se o pai divino está preparado para encontrar-se comigo”.

Mas de qualquer modo a gente segue preocupando-se com o futuro. Buda disse: “Não há céu e não há vida depois da morte”. E também: “Não há alma, e sua morte será total e completa; não sobreviverá nada”. A gente pensou que era um ateu. Não o era; simplesmente estava tratando de criar uma situação em que te possa esquecer do amanhã e possa permanecer neste mesmo momento, aqui e agora. Então a meditação vem muito facilmente.

Assim é que se está pensando na morte –não na morte que virá, ou que chegará mais adiante- cai ao chão e te tenda morto. te relaxe e sente: “Estou-me morrendo, estou-me morrendo, estou-me morrendo”. E não só o pense; sente-o em cada membro do corpo, em cada fibra do corpo. Deixa que a morte entre pouco a pouco. É uma das meditações mais formosas. Quando sentir que o corpo é um peso morto e que não pode mover a mão, não pode mover a cabeça e todo se ficou morto, de repente olhe seu próprio corpo.

A mente não estará aí. Pode olhar! Você estará aí, a consciencia estará aí. Olhe seu corpo: não te parecerá teu, será só um corpo. A diferença entre você e o corpo estará clara, clara como a água. Não haverá ponte. O corpo está tendido morto e você está de pé como testemunha, não nele: *não* nele!

Recorda: a sensação de que está no corpo se deve à mente. Se a mente não estiver aí, se estiver ausente, não dirá que está no corpo ou fora do corpo. Simplesmente estará aí, não dentro ou fora. “Dentro” e “fora” são términos relativos associados com a mente. Simplesmente, estará aí presenciando. Isso é transcendencia. Pode fazer o de muitas maneiras.

Às vezes é possível em situações reais... está doente e sente que não há esperança, que te vais morrer. Esta é uma situação muito útil. Usa-a para a meditação. Também pode tentar o de outras maneiras. Supón que gradualmente está sendo privado de forças. te tombe e sente como que toda a existência te está chupando as forças. Está sendo sorvidas. Logo estará impotente, completamente falto de forças. Sua energia está

esvaziando-se, está sendo sugada. Logo não ficará nada dentro. Assim é a vida: está sendo sorvido; tudo o que há a seu redor está sugando. Um dia será unicamente uma célula morta; tudo terá sido sorvido. A vida terá te saído ti, e só ficará o corpo morto.

Inclusive agora mesmo pode fazê-lo. Imagina isto: te tombe e sente que a energia está sendo sorvida. Em uns poucos dias saberá como sentir que a energia sai. E quando sentir que saiu tudo, que já não fica nada dentro de ti, transcende: *No instante da privação, transcende*. Quando o último quanto de energia te esteja deixando, transcende. Se um espectador; te volte simplesmente uma testemunha. Então este universo e este corpo, ambos, não são você. Você está olhando o fenômeno.

Esta transcendência te tirará da mente. Esta é a chave. E pode fazer o de muitas maneiras, conforme sejam suas inclinações. Por exemplo, estivemos falando de correr. te esgote; segue correndo e correndo e correndo. Não pares por ti mesmo, deixa que caia o corpo. Quando cada fibra está esgotada, cairá. Quando estiver caindo, toma consciência. Simplesmente olhe e vê que o corpo está caindo. Às vezes acontece algo muito milagroso. Você segue de pé e o corpo tem cansado, e pode olhá-lo. Pode olhar, já que só tem cansado o corpo e você ainda está de pé. Não caia com o corpo. Anda daqui para lá, corre, dança, esgota o corpo; mas, recorda, não deve te tombar. Se não, a consciência interna também se move com o corpo e se tomba.

Não deve te tombar; segue fazendo-o até que o corpo caia por si mesmo. Então cai como um peso morto. Imediatamente, sente que o corpo se está caindo e não pode fazer nada. Abre os olhos, estate alerta, não perca a ocasião. Estate alerta e vê o que está acontecendo. Pode que ainda esteja de pé e o corpo tenha cansado. E uma vez que sabe, nunca pode esquecer que é diferente do corpo.

Este “estar fora” é o significado autêntico da palavra “êxtase”. Êxtase significa estar fora. E uma vez que pode sentir que está fora do corpo, não há memore nesse momento, porque a mente é a ponte que te dá a sensação de que está no corpo. Se estiver fora do corpo durante um só momento, não haverá memore nesse momento. Isto é transcendência. Então pode entrar no corpo, então pode entrar na mente, mas já não pode esquecer a experiência. Essa experiência se há voltado parte inerente de seu ser; sempre estará aí. Continua fazendo-o todos os dias, e acontecerão muitas coisas através de um processo tão simples.

Ocidente sempre está preocupado por como abordar a mente, e tenta encontrar muitos caminhos. Mas, apesar disso, nada funciona ou parece funcionar. Tudo se volta uma moda e logo morre. Agora o psicanálise é um movimento morto. Há novos movimentos –grupos de confrontação, psicologia de grupos, psicologia de ação e muitas outras coisas-, mas vêm e vão igual a uma moda. por que? Porque dentro da mente pode, como muito, tomar só certas medidas. Serão perturbadas uma e outra vez. Tomar medidas com a mente é fazer uma casa sobre areia, ou fazer uma casa de naipes. Está sempre tremendo, e sempre há o medo de que se vai. Em qualquer momento pode não estar já.

Ir além da mente é a única maneira de ser feliz e são interiormente, de ser uma peça. Então pode entrar na mente e usar a mente, mas a mente se converte no instrumento e não está identificado com a mente –para o tantra, isto é enfermidade-, ou não está identificado com a mente. Então a usa como um instrumento, e assim está são e inteiro.

## **29. Sente devoção**

A quinta técnica para parar é muito simples em um sentido e a mais difícil em outro, e consiste só de três palavras. A quinta técnica diz: *A devoção libera*.

Só três palavras: *A devoção libera*. Em realidade é só uma palavra, devoção, porque “libera” é a consequência da devoção. O que quer dizer com devoção? No *Vigyan Bhairav Tantra* há dois tipos de técnicas. A gente é para os que têm tendências intelectuais, tendências científicas, e outro é para os que tendem ao coração, à emoção, para os que são de tendências poética. E só há dois tipos de mentes, a mente científica e a mente poética: e são pólos opostos. Não se juntam em nenhuma parte, e não se podem juntar. Às vezes vão paralelas, mas, mesmo assim, não há encontro.

Às vezes acontece que um só indivíduo é poeta e cientista. Raramente, mas às vezes acontece que é tanto poeta como cientista. Então tem uma personalidade dividida. É realmente duas pessoas, não uma. Quando se é poeta, esquece-se completamente do cientista; do contrário o cientista resultará perturbador. E quando é um cientista, tem que esquecer-se completamente do poeta e entrar em outro mundo, com outra disposição de conceitos: idéias, lógica, razão, matemática.

Quando se vai ao mundo da poesia, as matemática já não estão aí: está a música. Já não estão os conceitos, estão a música. Já não estão os conceitos, estão as palavras: mas líquidas, não sólidas. Uma palavra desemboca em outra, e uma palavra pode significar muitas coisas ou pode de que não signifique nada. A gramática se perdeu; só fica o ritmo. É um mundo diferente.

que pensa e o que sente: estes são os dois tipos básicos. A primeira técnica que ensinei era para a mente científica. A segunda técnica, *a devoção libera*, é para o tipo que sente. Recorda descobrir seu tipo. E nenhum tipo é superior ou inferior. Não pense que o tipo intelectual é mais elevado ou que o tipo poético é mais elevado: não! São simplesmente tipos. Nenhum é superior ou inferior. Assim pensa qual é seu tipo te apoiando unicamente nos fatos.

Esta segunda técnica é para o tipo sensível. por que? Porque a devoção é para outra coisa e a devoção é cega. Na devoção o outro se volta mais importante que você. trata-se de confiança. O intelectual não pode confiar em ninguém; só pode criticar. Não pode confiar. Pode duvidar, mas não pode confiar. E se às vezes algum intelectual chega a confiar, nunca é uma confiança autêntica. Primeiro trata de convencer-se a si mesmo de sua confiança; nunca é autêntica. Encontra provas, argumentos, e quando está satisfeito de que os argumentos ajudam, as provas ajudam, então confia. Mas não o entendeu, porque a confiança não é argumentação e a confiança não está apoiada em provas. Se houver provas, então não há necessidade de confiança.

Não crie no Sol, não crie nas nuvens: sabe. Como vais acreditar no Sol nascente? Se alguém perguntar qual é sua crença sobre o Sol nascente, não tem que dizer: “Acredito nele. Sou um sei”. Não é questão de acreditar ou não acreditar. Há alguém que não cria no Sol? Não há ninguém.

“Confiança” implica um salto ao desconhecido sem nenhuma prova.

É difícil para o tipo intelectual, porque todo o assunto parece absurdo, tolo. Primeiro deve haver provas. Se disser; “Deus existe. te entregue a Deus”, primeiro terá que provar que Deus existe. Mas então Deus se converte em um teorema: demonstrado, é obvio, mas inútil. Deus deve permanecer sem ser provado; do contrário é inútil, porque então a confiança não tem sentido se crie em um Deus demonstrado, então seu Deus é tão somente um teorema de geometria. Ninguém acredita nos teoremas do Euclides: não há necessidade, podem ser demonstrados. O que pode ser provado não pode ficar como base da confiança.

Um dos Santos cristãos mais misteriosos, Tertuliano, disse: “Acredito em Deus porque é absurdo.” Isso é correto. Essa é a atitude do tipo sensitivo. Ele diz: “Porque não pode ser demonstrado, por isso acredito nele”. Esta afirmação é ilógica, irracional, porque uma afirmação lógica deve ser assim; “Estas são as provas de que Deus existe;

portanto, acredito nele.” E ele diz: “Porque não há provas, e nenhum argumento pode provar que Deus existe, por essa razão acredito nele.” E tem razão em certo modo, porque “confiança” implica um salto ao desconhecido sem nenhuma razão. Só um tipo sensitivo pode fazer isso.

Esquece a devoção, primeiro compreende o amor; então será capaz de compreender a devoção. Apaixona-te, cai no amor\*. por que dizemos “cair no amor”? Não cai nada; tão somente sua cabeça. O que cai no amor a não ser sua cabeça? Cai-te da cabeça. Por isso dizemos “cair no amor”, porque a linguagem está criada por tipos intelectuais. Para eles, o amor é um desvario, o amor é loucura; a gente tem *cansado* no amor. Isso significa que agora se pode esperar algo dele... agora está louco, agora não servirá nenhum raciocínio, não pode raciocinar com ele. pode raciocinar com alguém que está apaixonado? A gente o tenta. A gente o tenta, mas não se pode demonstrar nada.

Apaixonaste-te por alguém. Todo mundo diz: “Essa pessoa não merece a pena”, ou “Está ficando como um parvo; você pode encontrar melhor casal”. Mas nada servirá, nenhum raciocínio servirá. Está apaixonado, agora a razão é inútil. O amor tem seu próprio raciocínio. Dizemos “cair nisso amor significa que agora sua conduta será irracional.

Observa a dois apaixonados, seu comportamento, sua comunicação. volta-se irracional. Começam a balbuciar como os meninos. por que? Inclusive um grande cientista, quando se apaixona, falará como os meninos, usará a linguagem infantil. por que não usar uma linguagem altamente desenvolvida, tecnológico? por que usar esta linguagem infantil? Porque a linguagem altamente tecnológica resulta

\* Em virilhas, “apaixonar” se diz to fall in love, que literalmente significa “cair no amor”. (N. do T.).

inútil.

Um de meus amigos se casou com uma garota. A garota era checoslovaca. Sabia um pouco de inglês, e ele sabia um pouco de checoslovaco, casaram-se. Ele era um homem muito culto, catedrático em uma universidade, e a garota também era catedrática. Mas o homem me disse –eu me estava hospedando em sua casa-: “É muito difícil, porque eu só sei tcheco tecnológico, terminologia tecnológica, e ela também sabe só inglês tecnológico, assim não podemos usar a fala infantil. Assim é que é muito estranho. Nosso amor é simplesmente que sentimos na superfície; não pode ir muito fundo. O idioma se converte na barreira. Posso falar como um catedrático –no que concerne a meu tema, posso falar dele- e ela falar de seu tema. Mas o amor não é o tema de nenhum dos dois.”

Assim por que recorre ao balbuceio infantil? Porque essa foi sua primeira experiência amorosa, com sua mãe. As primeiras palavras que pronunciou eram palavras de amor. Não eram da cabeça, vinham do coração; pertenciam ao sentimento. Tinham uma qualidade diferente.

De modo que, inclusive se tiver um leguaje muito desenvolvido: volta para balbuceio infantil. Essas palavras são diferentes. Não pertencem a esta categoria da mente; pertencem ao coração. Pode que não sejam tão expressivas, tão significativas. Entretanto, são mais expressivas e mais significativas: mas seu significado é de uma dimensão inteiramente diferente. Só se estiver profundamente apaixonado ficará em silêncio. Então não pode falar com sua pessoa amada, ou só pode falar incidentalmente, mas em realidade não há bate-papo.

Se o amor for muito fundo, as palavras se voltam inúteis; fica calado. Se não poder ficar calado com sua pessoa amada, tenha muito claro que não há amor: porque é

muito difícil viver em silêncio com alguém a quem não ama. Com um estranho começa a falar imediatamente. Quando vai de trem ou em ônibus, começa a falar imediatamente, porque sentar-se ao lado de um estranho em silêncio é muito difícil, embaraçoso. Não há outra ponte, assim a menos que crie uma ponte de linguagem, não há ponte.

Com essa estranha não é possível nenhuma ponte interna. Está encerrado em ti mesmo e ele está encerrado em si mesmo, e só há dois encerramentos um ao lado do outro. Há todo tipo de medos, de chocar ou ao perigo, assim cria uma ponte. Começa a falar do tempo ou de algo, qualquer tolice que lhe da sensação de que está conectado e te está comunicando. Dois amantes ficarão em silêncio, e quando dois amantes começam a falar outra vez, pode ter claro que o amor desapareceu; converteram-se em estranhos.

Assim te ponha a olhar... As algebras e os maridos, quando estiverem sozinhos, falarão de algo. E ambos sabem, ambos são conscientes de que não há necessidade de falar, mas é tão difícil permanecer em silêncio. De modo que algo, qualquer trivialidade servirá, mas fala para poder ter a sensação de que há comunicação. Mas dois amantes ficarão em silêncio. A linguagem desaparecerá, porque a linguagem pertence à razão. Primeiro se voltará um balbuceio infantil, e logo desaparecerá. Então estarão comunicando-se silenciosamente. O que é sua comunicação? É irracional. sentem-se harmonizados em uma dimensão diferente de existência, e se sentem felizes nessa armonización. E se lhes pede que demonstrem o que é sua felicidade, não podem fazê-lo.

Nenhum apaixonado foi capaz de demonstrar até agora por que é feliz no amor. por que? Porque o amor traz consigo muito sofrimento. Não obstante, os apaixonados são felizes. O amor tem um fundo sofrimento, porque quando te faz um com alguém sempre é difícil. Duas mentes se fazem uma...; não é só dois corpos que se fazem um. Essa é a diferença entre o sexo e o amor. Se só dois corpos se fizerem um, não é muito difícil e não há sofrimento. É uma das coisas mais fáceis; qualquer animal pode fazê-lo. É fácil. Mas quando duas pessoas estão apaixonadas é muito difícil, porque duas mentes têm que dissolver-se, duas mentes têm que estar ausentes. Só então se cria o espaço para que o amor possa florescer.

Ninguém raciocina sobre o amor; ninguém pode provar que o amor dá felicidade. Ninguém pode sequer provar que o amor existe. E há cientistas, conductistas, seguidores do Watson e Skinner, que dizem que o amor é só uma ilusão. Não há amor; está tão somente em uma ilusão. Sente que amas, mas não há amor; está simplesmente sonhando. E o amor é só uma alucinação, uma experiência psicodélica. Nada real, tão somente a química corporal fluindo em ti, tão somente hormônios, substâncias químicas, influenciando em sua conduta e te dando um falso bem-estar. Ninguém pode provar que se equivocam.

Mas o milagre é este, que inclusive um Watson se apaixonará. Inclusive um Watson se apaixonará, sabendo muito bem que é só um assunto químico. E inclusive um Watson será feliz. Mas o amor não se pode demonstrar, ao ser tão interno e subjetivo. O que acontece no amor? O outro se volta importante: mais importante que você. Você te volta a periferia e ele se volta o centro.

A lógica sempre permanece egocêntrica, a mente sempre permanece egocêntrica: eu sou o centro e tudo gira em torno de mim; para mim, mas eu sou o centro. Assim é como funciona a razão. Se te mover muito com a razão, chegará à conclusão a que chegou Berkeley. Ele disse: "Só eu existo, todo o resto é só uma idéia na mente. Como posso demonstrar que você está aí, sentado aí ante mim? Como posso provar razoavelmente, racionalmente, que você está aí realmente? Pode que seja só um sonho.



Pode que esteja simplesmente sonhando e falando; pode que você não esteja aí absolutamente. Como posso me demonstrar a mim mesmo que você está aí realmente? É obvio, posso-te tocar, mas posso te tocar inclusive em um sonho. E inclusive em um sonho sinto quando estou tocando a alguém. Posso te golpear e você gritará, mas inclusive em um sonho, se golpear a alguém, a figura do sonho grita. Assim que como posso distinguir que minha audiência aqui, agora mesmo, não é um sonho a não ser uma realidade? Pode que seja tão somente uma ficção.”

Vete a um manicômio e encontrará gente sentada só falando. A quem lhe estão falando? Pode que eu não esteja lhe falando com ninguém. Como posso provar racionalmente que estão realmente aqui? De modo que se a razão vai até o extremo, até o próprio extremo lógico, então só fico eu, e todo o resto se volta um sonho. Assim é como funciona a razão.

O caminho do coração é justo o contrário. Eu me volto o mistério e você –o outro, a pessoa amada- volta-te real. Se for ao extremo mesmo, então se volta devoção. Se seu amor chegar a um extremo tal que se esquece completamente de que existe, não tem noção de ti mesmo e só fica o outro; isso é devoção.

O amor se pode voltar devoção. O amor é o primeiro passo; só então pode florescer a devoção. Mas para nós inclusive o amor é uma realidade remota; o sexo é o único real. O amor tem duas possibilidades: ou cai no sexo e se volta uma coisa corporal, ou se eleva à devoção e se volta uma coisa do espírito. O amor está justo no meio. Justo debaixo dele está o abismo do sexo, e além dele está o céu aberto: o céu infinito da devoção.

Se seu amor se fizer mais profundo, o outro se volta mais e mais importante: tão importante que começa a chamar ao outro seu deus. Por isso Olhe chama Deus a Krishna. Ninguém pode ver a Krishna, e Olhe não pode provar que Krishna esteja aí, mas ela não está interessada absolutamente em prová-lo. Ela tem feito desse ponto, Krishna, seu objeto de amor. E, recorda, dá no mesmo que faça a uma pessoa o objeto de seu amor ou que seja só sua imaginação, porque toda a transformação chega através da devoção, não através da pessoa amada: recorda isto. Pode que Krishna não esteja aí absolutamente; é irrelevante. Para o que ama, é irrelevante.

Para a Radha, Krishna estava presente em realidade. Para Olhe, Krishna não estava presente em realidade. É por isso que Olhe é maior devota que Radha. E inclusive Radha estaria ciumenta de Olhe, porque para a Radha a pessoa real estava presente. Não é tão difícil sentir a realidade da Krishna quando este está presente. Mas quando Krishna já não está presente, Olhe está sozinha vivendo em uma habitação e falando com a Krishna, e vivendo com ele, que não está em nenhuma parte. Para ela, ele é tudo e todas as coisas. Não pode prová-lo; é irracional. Mas ela deu o salto e ficou transformada. A devoção a liberou.

Quero sublinhar o fato de que não é questão de que Krishna esteja aí ou não. Não se trata disso! Esta sensação de que Krishna está aí, este sentimento total do amor, esta entrega total, este perder-se a gente mesmo em um que pode que exista ou pode que não; este mesmo *perder-se* é a transformação. de repente a gente é desencardido – totalmente desencardido-, porque quando o ego não está, não pode ser impuro de maneira nenhuma. Porque o ego é a semente de toda impureza.

A sensação do ego é a raiz de toda loucura. Para o mundo do sentimento, para o mundo do devoto, o ego é a enfermidade. O ego se dissolve, e se dissolve só de uma maneira; não há outra maneira. Só há uma maneira: o outro se volta tão importante, tão significativo, que pouco a pouco você te desvanece e desaparece. Um dia já não está; só fica uma consciencia do outro.

E quando você já não está, o outro tampouco é o outro, porque é o outro só quando você está aí. Quando o “eu” desaparece, o “você” também desaparece. No amor dá o primeiro passo: o outro se volta importante. Você permanece, mas durante certos momentos pode que haja um clímax no que você não esteja. Esses são momentos culminantes incomuns do amor, mas normalmente você permanece e a pessoa amada está aí. Quando a pessoa amada se volta mais importante que você, pode morrer por ele ou por ela. Se pode morrer por alguém, há amor. O outro se tornou o sentido de sua vida.

Só se pode morrer por alguém pode viver por alguém. Se não poder morrer por alguém, não pode viver por alguém. A vida adquire um sentido só através da morte. No amor, o outro se tornou importante, mas você ainda está aí. Em alguns momentos culminantes mais elevados de comunicação pode que desapareça, mas voltará; será só por uns momentos. De modo que os apaixonados têm vislumbres da devoção. É por isso que na Índia a amada estava acostumada chamar a seu amante “seu deus”. Só em momentos culminantes se volta divino o outro, e o outro só se volta divino quando você não está aí. Isto pode crescer. E se o faz um *sadhana* –uma prática espiritual-, se o converter em uma busca interna, se não estar simplesmente desfrutando do amor a não ser te transformando a ti mesmo através do amor, então se converte em devoção.

Na devoção te entrega completamente. E esta entrega pode ser a um deus que pode que não esteja no penetro ou pode que esteja, ou a um professor que pode que não esteja acordado ou pode que o esteja, ou a uma pessoa amada que pode que não mereça a pena ou pode que sim: isso é irrelevante. Se pode te deixar a ti mesmo te dissolver pelo outro, será transformado.

*A devoção libera.* É por isso que só temos vislumbres da liberdade no amor. Quando está apaixonado, tem uma sutil liberdade. Isto é paradoxal, porque todos outros verão que te tornaste um escravo. Se estiver apaixonado por alguém, os que rodeiam pensarão que os dois lhes hão voltados escravos um do outro. Mas você terá vislumbres da liberdade.

O amor é liberdade. por que? Porque o ego é a escravidão; não há outra escravidão. Se a pessoa que amas vier ao cárcere, o cárcere desaparece nesse mesmo momento. Os muros seguem aí, mas não lhe aprisionam. Agora os pode esquecer completamente. Dissolvem-lhes o um no outro e lhes voltam o um para o outro um céu no que voar. O cárcere desapareceu; já não existe. E pode que esteja sob o céu aberto sem amor, totalmente livre, sem ataduras, mas está em um cárcere porque não tem nenhum sítio para voar. Este céu não servirá.

Os pássaros voam nesse céu, mas você não pode. Você necessita um céu diferente: o céu da consciencia. Só o outro pode te dar esse céu, te deixar que o saboreie pela primeira vez. Quando o outro se abre para ti e você entra no outro, pode voar.

O amor é liberdade, mas não total. Se o amor se converter em devoção, então se volta liberdade total. Isso significa te entregar completamente. De maneira que este sutra é para que sejam do tipo emocional: *A devoção libera.* Olhe a Ramakrishna... Se observar a Ramakrishna pensará que não é mais que um escravo da deusa Kali, da Mãe Kali. Não pode haver nada sem sua permissão; é como um escravo. Mas ninguém mais livre que ele. Quando o designaram sacerdote por primeira vez no Dakshineswar, no templo, começou a comportar-se de maneira estranha. O comitê, os gestores, reuniram-se, e disseram: “Joguem a esse homem. comporta-se de maneira pouco Isto devota aconteceu porque primeiro cheirava uma flor e logo a punha aos pés da deusa. Isso vai em contra do ritual. Uma flor já cheirada não pode ser oferecida à divindade: tornou-se impura.

Primeiro provava a comida que se feito para a oferenda, e logo a oferendava. E ele era o sacerdote, assim que os gestores lhe perguntaram: “O que está fazendo? Isto não se pode permitir.”

Ele disse: “Então deixarei este posto. Irei do templo, mas não posso oferecer comida a minha Mãe sem havê-la provado. Minha mãe estava acostumada provar... sempre que preparava algo; primeiro o provava e só então me dava isso . Assim que me posso ir, e não podem me deter, não me podem impedir isso Seguirei oferecendo-o em qualquer parte, porque minha Mãe está em todas partes; não está confinada em seu templo. Assim em qualquer lugar que vá, farei o mesmo.”

Aconteceu que alguém, algum maometano, disse-lhe: “Se sua Mãe estiver em todas partes, então por que não vem à mesquita?”. Ele disse: “Muito bem, irei.” Esteve ali durante seis meses. Esqueceu Dakshineswar completamente; esteve em uma mesquita.

Então seu amigo disse: “Já pode voltar”. Ele disse: “Ela está em todas partes.” Assim é que pode que alguém pense que Ramakrishna é um escravo, mas sua devoção é tal que agora sua amada está em todas partes. Se você não estiver em nenhuma parte, a amada estará em todas partes. Se você estiver em alguma parte, então a amada não estará em nenhuma parte.

## Capítulo 20

### O Amor Corrente E O Amor De Um Buda

#### Perguntas

*Deveria ser contínuo o amor, e quando se converte em devoção?  
por que dá o tantra tanta importância ao corpo?*

*nos diga algo sobre as ataduras e a liberdade.*

#### Primeira Pergunta:

*Parece muito difícil amar a alguém as vinte e quatro horas do dia. A que se deve isto? Deveria ser o amor um processo contínuo? E em que fase se converte o amor em devoção?*

O amor não é um ato; não é algo que se faça. O amor implica não fazer; é um estado de ser, não um ato. Ninguém pode fazer algo continuamente durante as vinte e quatro horas do dia. Se o amor o está fazendo as vinte e quatro horas. Com qualquer ato te cansará, com qualquer ato te aborrecerá. E então, depois de qualquer ato, tem que te relaxar. De modo que se o amor o está fazendo, terá que te relaxar com o ódio, porque só te pode relaxar com o oposto.

Por isso nosso amor sempre está misturado com ódio. Ama neste momento, e ao momento seguinte odeia à mesma pessoa. A mesma pessoa se volta o objeto tanto do amor como do ódio: esse é o conflito dos amantes. Porque seu amor é um ato, por isso há esta desdita.

Assim que o primeiro que terá que compreender é que o amor não é um ato; não pode sê-lo. Pode amar, pró não pode “fazer” amor. Fazer é absurdo. Mas também

denota outras coisas. Não é um esforço, porque se fosse um esforço te cansaria. É uma disposição de ânimo.

E não pense em termos de relação, pensa em termos de disposições de ânimo. Se amas, isso é uma disposição de ânimo. Pode que esta disposição de ânimo esteja enfocada em uma pessoa ou pode que não esteja enfocada: é para a totalidade. Quando está enfocada em uma pessoa, conhece-se como amor. Quando não está enfocada, converte-se em oração. Então simplesmente ama: não a alguém, mas sim simplesmente ama, igual a respira.

Se respirar fosse um esforço, cansaria-te disso, e teria que te relaxar, e então morreria. Se fosse um esforço, então poderia ser que em algum momento se esquecesse de fazê-lo, e então morreria. O amor é igual a respirar, é um plano mais elevado de respirar. Se não respirar, seu corpo morrerá. Se não amar, seu espírito não pode nascer.

Assim considera o amor como a respiração da alma. Quando ama, sua alma se volta vital, viva, como se estivesse respirando. Se te disser: “Respira só quando estiver junto a mim e não respire em nenhuma outra parte”, então morrerá. E a próxima vez que esteja junto a mim estará morto, e não será capaz de respirar nem sequer junto a mim.

Isso é o que aconteceu com o amor. Possuímos: o objeto do amor é poseído e o amante diz: “Não ame a ninguém mais. me ame só”.então o amor se atrofia e o amante não pode amar; volta-se impossível. Isso não significa que tenha que amar a todo mundo, mas sim tem que estar em um estado de amor. É como respirar: inclusive se seu inimigo está presente, respirará.

Esse é o significado da máxima do Jesus: “Ama a seu inimigo”. foi um problema para o cristianismo como entender esta máxima: “Ama a seu inimigo”. Parece contraditório. Mas se amar não é um ato, se for unicamente uma disposição de ânimo, então não há nenhuma questão de inimigo ou amigo. Amas.

Olha-o do outro lado. Há pessoas que odeiam continuamente, e quando tratam de mostrar amor têm que fazer um grande esforço. Seu amor é um esforço porque sua disposição de ânimo contínua é o ódio.

Por isso é necessário o esforço. Há pessoas que estão tristes continuamente; então sua risada é um esforço. Têm que lutar contra se mesmos. Então sua risada se volta uma risada grafite: falsa, imposta, ensamblada, que não vem do fundo da pessoa, mas sim está consertada, que não tem nenhuma espontaneidade, que é simplesmente artificial.

Há pessoas que estão continuamente zangadas: não zangadas com algo ou com alguém, a não ser simplesmente zangadas. Então o amor se volta um esforço. Por outra parte, se o amor for sua disposição de ânimo, a ira será um esforço. Pode fazê-lo, mas não pode estar zangado. Terá que criá-la artificialmente; será falsa.

Se um Buda tenta estar zangado, será necessário muito esforço, e inclusive assim será falso. E só os que não lhe conhecem podem estar enganados. Os que lhe conhecem sabem que esse aborrecimento é falso, pintado, criado. Não vem de dentro; isso é impossível. Um Buda, um Jesus, não pode odiar. Então é necessário o esforço. Se querem mostrar ódio, terão que fazê-lo.

Mas seu não necessita nenhum esforço para odiar; necessita esforço para ser amoroso. Troca a disposição de ânimo. Como trocar a disposição de ânimo? Como ser amoroso? E não é uma questão de tempo, de como ser amoroso as vinte e quatro horas do dia. Isto é absurdo: esta pergunta é absurda.

Não é questão de tempo. Se pode ser amoroso um só momento, isso é suficiente, porque nunca tem dois momentos juntos. Só se dá um momento. Quando um momento se perdeu, dá-se um segundo momento. Só tem um momento sempre contigo. Se

souber como ser amoroso um só momento, sabe o segredo. Não precisa pensar nas vinte e quatro horas do dia, ou em toda a vida.

Um só momento de amor e sabe como encher um momento com amor. Então o segundo momento te será dado, e pode encher também esse segundo momento com amor. Assim, recorda, não é questão de tempo. Só é questão de um só momento, e um só momento não forma parte do tempo. Um só momento não é um processo; um só momento é agora mesmo.

Uma vez que sabe como entrar em um só momento com amor, entraste na eternidade: já não há tempo. Um Buda vive no agora; você vive no tempo. Tempo significa pensar no passado, pensar no futuro. E enquanto está pensando no passado e no futuro, o presente se perde.

Está envolto com o futuro e o passado, e o presente se está perdendo: e o presente é a única existência. O passado já não existe e o futuro ainda tem que ser; nenhum dos dois existe, ambos os som inexistenciais. Este mesmo momento, este único momento atômico, é a única existência: aqui e agora. Se sabe ser amoroso, sabe o segredo. E nunca lhe serão jogo de dados dois momentos juntos, assim não precisa preocupar-se pelo tempo.

Um só momento é sempre: e sempre está na forma de agora. Recorda: não há realmente dois tipos de “ahoras”. Este único momento é o mesmo; não é diferente em forma alguma do momento que foi antes dele, e não é diferente em forma alguma do momento que o vai seguir.

Este agora atômico é sempre o mesmo. É por isso que Eckhart diz: “Não é que o tempo passe. O tempo segue sendo o mesmo. Mas bem, nós seguimos passando”. O tempo puro segue sendo o mesmo; nós seguimos passando. Assim não pense sobre as vinte e quatro horas; e então não precisará pensar no momento presente.

Uma coisa mais. Pensar requer tempo; viver não requer tempo. Não pode pensar este mesmo momento. Neste mesmo momento, se quer ser, terá que deixar de pensar, porque pensar tem que ver com o passado ou com o futuro. No que pode pensar no presente? No momento em que pensa, já se tornou passado.

Há uma flor: diz que é uma flor bonita. Este dizer que já não está no presente; tornou-se o passado. Quando chega a captar algo pensando, tornou-se o passado. No presente pode ser, mas não pode pensar. Pode estar com a flor, mas não pode pensar nela. Pensar requer tempo.

Assim, de outra maneira, pensar é o tempo. Se não pensar, não há tempo. É por isso que na meditação sente uma intemporalidade. Por isso no amor sente uma intemporalidade. O amor é não pensar, é uma cessação do pensamento. É! Quando está com sua pessoa amada, não está pensando no amor, não está pensando na pessoa amada. Não está pensando absolutamente. E se está pensando, então não está com sua pessoa amada, está em outra parte. Pensar significa ausência do agora... não está aí.

Por isso, os que estão muito obcecados pensando não podem amar, porque inclusive quando estão aí, inclusive se chegarem à divina fonte original, inclusive se encontrarem a Deus, seguirão pensando nele e o perderão completamente. Pode seguir pensando nisto, no outro e no de mais à frente, mas nunca é a realidade.

Um momento de amor é um momento intemporal. Então não é uma questão de pensar em como amar as vinte e quatro horas do dia. Nunca pensa como viver as vinte e quatro horas do dia, como estar vivo as vinte e quatro horas. Ou está vivo ou não o está. De maneira que o básico que terá que compreender não é o tempo, a não ser o agora: como estar aqui e agora em um estado de amor.

por que há ódio? Quando sentir ódio, procura sua causa. Só então pode florescer o amor. Quando sente ódio? Quando sente que sua existência, que sua vida

está em perigo, quando sente que sua existência pode ser aniquilada, de repente surge em ti o ódio. Quando sente que pode ser destruído, começa a destruir a outros. É uma medida de segurança. É simplesmente uma parte de ti que está lutando pela sobrevivência. Cada vez que sente que sua existência está em perigo, lhe cheias de ódio.

Assim a menos que chegue a sentir que sua existência não pode estar em perigo, que é impossível te aniquilar, não pode te encher de amor. Um Jesus pode amar porque conhece algo que é imortal. Você não pode amar porque só conhece o que pertence à morte. E a morte está aí em todo momento; tem medo em todo momento. Como vais poder amar se tiver medo? O amor não pode existir com o medo. E há medo, assim só pode criar uma ficção de que amas.

E de novo, em realidade, seu amor não é mais que uma medida de segurança. Ama para não sentir medo. Sempre que criar que amas, tem menos medo. Por um momento te pode esquecer da morte. cria-se uma ilusão em que pode sentir que é aceito pela existência; não é recusado, rechaçado. Por isso há tanta necessidade de amor e de ser amado.

Sempre que é amado por alguém, cria em torno de ti uma ilusão de que é necessitado pela existência; ao menos por alguém. É necessitado por alguém, assim não é simplesmente fútil. Não é simplesmente acidental: é necessário em alguma parte. Sem ti, à existência falta algo. Isso te dá uma sensação de bem-estar. Sente um propósito, um destino, um sentido, uma valia.

Quando não é amado por ninguém se sente rechaçado, sente-se negado, sente-se falto de significado. Então sente que não há propósito, que não há destino. Se ninguém te amar e morre, não se notará sua ausência, não se notará que já não está. Ninguém notará que estava e já não está.

O amor te dá a sensação de ser necessitado. É por isso que com amor um tem ou sente menos medo. Quando não há amor, volta-te mais temeroso, e com o medo, como amparo lhe cheias de ódio. O ódio é um amparo. Tem medo de ser destruído; volta-te destrutivo.

Com amor sente que é aceito, bem-vindo: não como um hóspede não convidado, mas sim mas bem como convidado; é bem-vindo, esperado, recebido, a existência se sente feliz de que esteja aqui. A pessoa que te ama-se vulva a representante de toda a existência. Mas este amor se apóia fundamentalmente no medo. Está-te protegendo contra o medo, contra a morte, contra a indiferença desumana da existência.

Verdadeiramente, a existência é indiferente: ao menos na superfície. O sol, o mar, as estrelas, a terra, são totalmente indiferentes a ti; nenhum se preocupa com ti. E aparentemente está claro que não é necessário. Sem ti, tudo estaria tão bem como o está contigo; não se perderá nada. Observa a existência levemente; ninguém, nada, preocupa-se com ti. Pode que nem sequer se precavam de ti. As estrelas não se dão conta de que existe; nem sequer a terra, a que chama “Mãe”, a terra não estará triste. Nada terá trocado; as coisas serão como são e como foram sempre. Contigo ou sem ti, não há diferença.

Sente que só é um acidente. Não foi necessário, chegaste sem ser convidado..., tão somente um fruto da casualidade. Isto cria medo. Isto é o que Kierkegaard chama “angústia”. Há um contínuo medo sutil: não é necessário.

Quando alguém te ama, tēmporas que uma dimensão diferente chegou à existência. Agora haverá ao menos uma pessoa que chorará, que sentirá pena, que estará triste. Haverá lágrimas; será necessário. Ao menos haverá uma pessoa que sempre sentirá sua ausência se não estar. Ao menos para uma pessoa cobraste um destino, um propósito.

Por isso há tanta necessidade de amor. E se não ser amado, está desarraigado. Mas este amor não é o amor do que eu falo. Isso é uma relação e uma criação mútua de ilusão; uma ilusão mútua: “Eu te necessito, você me necessita. Eu te dou esta ilusão de que sem ti se perderá meu propósito, meu sentido, minha vida; você me dá esta ilusão de que sem mim todo se perderá. De maneira que ambos nos estamos ajudando mutuamente a estar em uma ilusão. Estamos criando uma existência separada, privada, em que nos voltamos significativos, em que toda a indiferença deste espaço enorme é esquecida.”

Os dois amantes vivem em um no outro; criaram um mundo privado. Por isso o amor necessita tanta privacidade. Se não estar em privado, o mundo segue te afetando. Segue te dizendo que tudo o que está fazendo é só um sonho, e que isto é uma ilusão mútua. O amor necessita privacidade porque então o mundo inteiro fica esquecido. Só existem os dois amantes, e a indiferença, a total indiferença da existência, fica esquecida. Sente-se amado, acolhido. Sem ti não seria o mesmo. Ao menos neste mundo privado nada será o mesmo sem ti. A vida tem sentido.

Não estou falando deste amor. Isso é realmente ilusório. É uma ilusão cultivada, e o homem é tão fraco que não pode viver sem este sonho. Os que podem, vivem sem esta falácia. Um Buda pode viver sem esta ilusão, assim não a criará.

Quando se faz possível viver sem falácias –viver sem ilusões-, vem à existência uma segunda e diferente dimensão de amor. Não é que uma pessoa te necessite. É chegar a compreender, a dar-se conta de que não é diferente desta existência que parece tão indiferente. Forma parte dela, é organicamente um com ela. E se está florescendo uma árvore, não está separado de ti. floresceste na árvore e a árvore teve consciência de ti.

O mar e a areia e as estrelas são um contigo. Não é uma ilha; é organicamente um com este universo. Todo o universo está dentro de ti e todo seu está neste universo. A não ser que chegue ou seja o e a senti-lo e a te dar conta disso, não conseguirá esse amor que é uma disposição de ânimo.

Se chegar a te dar conta disto, não precisará criar uma íntima ilusão de que alguém te ama. Então há sentido, e se ninguém te ama, não se perde nenhum sentido. Então não tem medo absolutamente. Pode aniquilar a forma, pode aniquilar o corpo, mas não te pode aniquilar a *ti*, porque você é a existência.

Isto é o que acontece na meditação. Este é o propósito da meditação. Nela te volta uma parte, uma abertura. Chega a sentir: “A existência e eu somos um.” Então é bem-vindo, e não há medo e não há morte. Então o amor emana de ti. Então o amor não é um esforço: não pode fazer outra coisa que amar. Então é como respirar. Então no fundo de ti respira amor; inspira e expira amor.

Este amor se converte em devoção. Então, ao final, inclusive chegará a esquecê-lo, de igual maneira que esquece sua respiração. Quando recorda sua respiração? Observaste-o? Só a recorda quando algo vai mau. Quando sente alguma dificuldade, então sabe que estivesse respirando; do contrário nem sequer há necessidade de ser consciente disso. E se for consciente de sua respiração, isso mostra que algo vai mal com seu processo respiratório. Não há necessidade de ser consciente do processo respiratório. O processo prossegue em silêncio.

De modo que quando é consciente de seu amor, o amor que é uma disposição de ânimo, isso significa que algo ainda está mau. À larga, inclusive essa consciência se perde. Simplesmente inspira e expira amor. Esqueceste-te que tudo, inclusive de que amas. Então se tornou devoção. Esse é o topo supremo, a possibilidade suprema; pode chamá-lo algo.

O amor só se pode voltar devoção quando esta consciencia se perde, esquece-se. Isso não significa que haja te volto inconsciente, significa tão somente que o processo se tornou tão silencioso que não há nada de ruído em torno dele. Não é inconsciente dele, mas tampouco é consciente dele. tornou-se tão natural. Está aí, mas não cria nenhuma perturbação por dentro; tornou-se tão harmonioso.

Assim, recorda, quando falo de amor, não estou falando de seu amor. Mas se tenta compreender seu amor, dará um passo para que se converta em um tipo diferente de amor. Assim não estou contra seu amor. Simplesmente estou expondo o fato de que se seu amor está apoiado no medo, é só amor corrente, amor animal. E isso não implica nenhum rebaixamento, nenhuma condenação; é simplesmente um fato.

O homem tem medo. Necessita a alguém que lhe dê a sensação de que é bem-vindo, de que não precisa ter medo. Ao menos com uma pessoa não precisa estar cheio de medo. Isto é bom até onde chega, mas isto não é o que Buda ou Jesus chamaram amor. Eles chamaram amor a uma disposição de ânimo, não a uma relação. Assim vê além da relação, e logo simplesmente sei amoroso. Primeiro não poderá fazê-lo a menos que entre em meditação. A não ser que chegue a conhecer quão imortal há dentro, a não ser que chegue a conhecer uma unidade profunda entre o interno e o externo, a não ser que sinta que é a existência, será difícil.

De maneira que estas técnicas de meditação são só para te ajudar a crescer da relação a uma disposição de ânimo. E não pense absolutamente no tempo; o tempo é irrelevante para o amor.

### **Segunda Pergunta:**

*A maioria das técnicas das que falaste utilizam o corpo como instrumento. por que razões se dá no tantra turno importância ao corpo?*

Terá que compreender muitos pontos básicos. Um: é seu corpo. Agora mesmo é só seu corpo e nada mais. Pode que tenha idéias sobre a alma, o *atma*, etc.: isso são só noções, só ideia. Tal como é agora mesmo é só um corpo. E não siga te enganando a ti mesmo com que é a alma imperecível, o *atma* imortal. Não siga te enganando a ti mesmo. Isso é só uma idéia, e também essa idéia está apoiada no medo.

Você não sabe se a alma existe ou não; nunca entraste no centro mais fundo no que alguém cai na conta do imortal. Só ouviste falar disso, e te aferra à idéia porque tem medo à morte. Sabe que a morte é irreal, assim segue desejando e acreditando que deve haver algo em ti que é imortal. Isto é a satisfação de um desejo.

Não estou dizendo que não haja alma, não estou dizendo que não haja nada que seja imortal. Não, não estou dizendo isso. Mas, por isso a ti respeita, é só o corpo com uma idéia de que há uma alma que é imortal. Isto está só na mente, e também isto o recolheste a causa do medo. É por isso que quanto mais débil, mais velho te volte, mais acreditará na alma imortal e em Deus. Então irá à igreja ou ao templo ou à mesquita. Se for à mesquita ou à igreja ou ao templo, verá que há pessoas maiores, quase a ponto de morrer, reunidas ali.

A juventude é basicamente atéia; isto sempre foi assim. quanto mais jovem é, menos teísta. quanto mais jovem é, mais descrente é. por que? Porque ainda é forte e tem menos medo, e ainda está alheio à morte. A morte está muito longe, em alguma parte; só acontece a outros. Só acontece a outros, não a ti. Mas quanto major te faça, à larga começará a sentir que também vai acontecer a ti.

A morte se aproxima, e a gente começa a acreditar. De maneira que todas as crenças estão apoiadas no medo. E alguém que crie a causa do medo, em realidade se



está enganando a si mesmo. Agora mesmo é o corpo: isto é um fato. Não sabe nada sobre o imortal, só conhece o que está sujeito à morte. Mas o imortal existe; pode-o conhecer. Acreditar nisso não bastará; só conhecê-lo servirá. Pode te precaver disso, mas as idéias por si só não servem para nada a não ser que se convertam em uma experiência completa.

Assim não seja enganado pelas idéias e não tome as idéias e as crenças por experiências. Por isso o tantra começa sempre com o corpo: porque isso é um fato. Tem que começar do corpo porque está no corpo. E isso tampouco é correto. Quando digo que está no corpo, isso tampouco é correto. Por isso a ti respeita, *é o corpo, não está no corpo. Não sabe nada sobre o que está no corpo, só conhece o corpo. Essa experiência de algo mais à frente do corpo está ainda muito longe.*

Se for aos metafísicos, aos teólogos, eles vão começar com a alma. Mas o tantra é absolutamente científico. Começa de onde está, não de onde pode estar. Começar de onde pode estar é absurdo: não pode começar de onde pode estar, só pode começar de onde está.

O tantra não tem nenhuma condenação contra o corpo. O tantra é uma aceitação total das coisas tal como são. Os teólogos cristãos, e também os de outras religiões, são condenatórios, estão em contra do corpo. Criam um dualismo, uma dicotomia: que é dois. E para eles, o corpo é o inimigo, o mal, assim luta com ele. Esta dualidade é basicamente errônea, e esta dualidade dividirá sua mente em dois e criará uma personalidade dividida.

As religiões contribuíram a que a mente humana seja esquizofrênica. Qualquer divisão te cindirá profundamente, e te voltará dois, ou te voltará muitos. E todo mundo é uma multidão de muitas divisões, sem unidade orgânica e sem centro. Não é um indivíduo no que respeita ao significado da palavra. A palavra significa indivisível, “indivíduo” significa indivisível. Mas você está dividido em muitas coisas.

Não só estão divididos sua mente e seu corpo; sua alma e seu corpo também estão divididos. A tolice foi tão fundo que inclusive o corpo está dividido: a parte baixa do corpo é má e a parte de acima do corpo é boa. É estúpido mas aí está. Nem sequer você mesmo pode te sentir a gosto com a parte baixa de seu corpo. Certo desgosto entra inadvertidamente. Há divisão e divisão e divisão...

O tantra o aceita tudo. Tudo o que é, é aceito incondicionalmente. Por isso o tantra pôde aceitar o sexo totalmente. Durante cinco mil anos o tantra foi a única tradição que aceitou totalmente o sexo, a única em todo mundo. por que? Porque o sexo é o ponto no que está, e qualquer movimento terá que ser do ponto no que esteja.

Está no centro sexual; sua energia está no centro sexual. E desde esse ponto tem que ascender, muito mais à frente. Se rechaças o centro mesmo, então pode seguir te enganando a ti mesmo com que está avançado, mas não pode avançar. Então está rechaçando o único ponto do que é possível o movimento. De maneira que o tantra aceita o corpo, aceita o sexo, aceita-o tudo. E o tantra diz: a sabedoria o aceita tudo e o transforma; só a ignorância rechaça. Só a ignorância rechaça: a sabedoria o aceita tudo, inclusive um veneno pode voltar uma medicina, mas só mediante a sabedoria.

O corpo se pode voltar um veículo para o que está mais à frente do corpo, e a energia sexual se pode voltar uma força espiritual. E recorda: quando pergunta: “por que razões se dá no tantra tanta importância ao corpo?”, por que perguntas? por que?

Nasce como um corpo, vive como um corpo, fica doente como um corpo; tratam-lhe, dão-lhe remédios, ajudam-lhe, curam-lhe e lhe põem bem como um corpo. Volta-te jovem como um corpo, voltará-te velho como um corpo, morrerá como um corpo. Toda sua vida está centrada no corpo, centrada em torno do corpo. Amará a alguém, fará o amor com alguém e criará outros corpos, reproduzirá outros corpos.

O que está fazendo toda sua vida? te preservar a ti mesmo. O que está preservando com comida, com água, com proteção? O corpo é preservado. O que está fazendo ao te reproduzir? O corpo está sendo reproduzido. A vida inteira, 99,9 por cento, centra-se no corpo. Pode ir mais à frente, mas essa viagem tem que ser através do corpo, pelo corpo, e tem que usar o corpo. Mas por que perguntas? Porque o corpo é só o externo. No fundo, o corpo é um símbolo do sexo.

De modo que essas tradições que estão em contra do sexo estarão em contra do corpo. Só as tradições que não estão em contra do sexo podem ser amigáveis com o corpo. O tantra é absolutamente amigável, e o tantra diz que o corpo é sagrado, divino. Para o tantra, condenar o corpo é um sacrilégio. Para o tantra, dizer que o corpo é impuro, ou dizer que o corpo é pecado, é uma tolice: um ensino muito venenoso. O tantra aceita o corpo; não só o aceita, mas também além disso diz que o corpo é sagrado, puro, inocente. Pode usá-lo e pode convertê-lo em um veículo, um meio, para ir mais à frente! Ajuda incluso a ir mais à frente.

Mas se começar a lutar com o corpo, está perdido. Se começar a lutar com ele, porá-te mais e mais doente. E se segue lutando com ele, perderá uma oportunidade. Lutar é negativo; o tantra é uma transformação positiva. Não lute com ele; não há necessidade.

É como se está sentado em um carro e começa a lutar com o carro. Então não te pode deslocar, porque está lutando com o veículo –que tem que usar, não lutar com ele-. E destruirá o veículo com sua luta, e então será mais e mais difícil mover-se.

O corpo é um formoso veículo: muito misterioso, muito complexo. Usa-o, não lute com ele. Ajuda-o. Assim que vai em seu contrário, vai contra ti mesmo. É como se um homem quer chegar a alguma parte mas luta com suas próprias pernas e se as curta. O tantra diz: conhece o corpo e conhece seus segredos. Conhece suas energias e conhece como essas energias podem ser transformadas: como se podem mover e converter em dimensões diferentes.

Por exemplo, considera o sexo, que é a energia básica no corpo. De ordinário, a energia sexual se usa só para a reprodução. Um corpo cria outro corpo e assim sucessivamente. A utilidade biológica da energia sexual está só na reprodução. Mas esse é tão somente um de seus usos, e o inferior. Isto não implica nenhuma condenação, mas é o inferior. A mesma energia pode realizar também outros atos criativos. A reprodução é um ato criativo: cria algo. É por isso que a mulher sente um sutil bem-estar quando é mãe: criou algo.

Os psicólogos dizem que como o homem não pode procriar como a mulher, como o homem não pode ser mãe, sente um certo desgosto, e para destruir esse desgosto, ou para superá-la, segue criando outras coisas. Pintará, fará algo no que se volte um criador, no que se volte uma mãe. Essa é uma das razões pela que as mulheres são menos criativas e os homens são mais criativos: porque as mulheres têm uma dimensão natural em que ser criativas. Podem ser mães e podem ter uma culminação, uma culminação fácil. sente-se uma profunda criatividade biológica.

Mas o homem carece disso e em alguma parte sente um desequilíbrio. Quer criar, de maneira que substituirá algo. Pintará, cantará, dançará. Fará algo no que também se volte uma mãe. A energia sexual, dizem agora os psicólogos –e o tantra sempre esteve dizendo-o-, é sempre a fonte de toda criação. Assim acontece que se um pintor for realmente profundo em sua criação, pode que se esqueça completamente do sexo. Não precisa impor-se nenhum *brahmacharya*, nenhum celibato.

Só os monges, os monges não criativos que vivem em um monastério, precisam impor o *brahmacharya*: porque se for criativo, a mesma energia que se move através do sexo se move para a criação. Pode-te esquecer completamente dela, e não há

necessidade de fazer nenhum esforço para esquecê-la, porque isso é impossível. Não pode fazer nenhum esforço para esquecer nada, porque o esforço mesmo te fará recordá-lo uma e outra vez. Isso é inútil; de fato, é suicida. Não pode tratar de esquecer nada.

Por isso os que se forçam a si mesmos a ser *brahmacharis*, celibatários, voltam-se simplesmente pervertidos sexuais cerebrais. Então o sexo gira na mente: todo o assunto continua na mente; não no corpo, a não ser na mente. E isso é pior, porque então a mente se volta totalmente louca. Qualquer criatividade ajudará a que o sexo desapareça.

O tantra diz, se entrar em meditação, o sexo desaparecerá completamente; pode desaparecer completamente. Toda a energia está sendo absorvida nos centros mais altos; e seu corpo tem muitos centros. O sexo é o centro mais baixos, e o homem existe no centro mais baixo. quanto mais ascende a energia, mais começam a florescer os centros mais altos. Quando a mesma energia chega ao coração, converte-se em amor. Quando a mesma energia ascende ainda mais, começam a florescer novas dimensões e novas experiências. E quando a mesma energia está no ponto mais alto, no topo de seu corpo, chegou ao que o tantra chama *sahasrar*: o último *chakra* da cabeça.

O sexo é o *chakra* mais baixo e *sahasrar* é o mais alto, e entre os dois se move a energia sexual. Pode ser liberada do centro sexual. Quando é descarregada do centro sexual te volta um fator para reproduzir a outra pessoa. Quando a mesma energia se libera do *sahasrar*, da cabeça ao cosmos, dá-te um novo nascimento a ti mesmo. Também é uma reprodução espiritual; então volta a nascer. Na Índia estávamos acostumada chamar semelhante pessoa “nascida duas vezes”: *dwij*. Agora se deu a si mesmo um novo nascimento. moveu-se a mesma energia.

O tantra não tem condenações, só técnicas secretas para transformar. Por isso o tantra fala tanto do corpo: é necessário. Terá que compreender o corpo, e só pode começar de onde está.

### **Terceira Pergunta:**

*Disse que o amor pode liberar. Mas normalmente vemos que o amor se volta uma atadura, e em lugar de nos liberar nos ata mais. Assim nos diga algo sobre as ataduras e a liberdade.*

O amor se volta uma atadura porque não há amor. Só estava jogando, te enganando a ti mesmo. A atadura é a realidade; o amor era só uma brincadeira prévia. De maneira que sempre que te apaixona, cedo ou tarde descobre que te converteste em um instrumento; e então começa toda a desdita. Qual é o mecanismo? por que acontece?

Faz uns poucos dias veio para mim um homem que se estava sentindo muito culpado. Disse: “Amei a uma mulher, amei-a muitíssimo. O dia em que morreu estive chorando e soluçando, mas de repente me dava conta de uma certa liberdade dentro de mim, como se me tivesse desprendido de alguma carga. Senti uma profunda respiração, como se me tivesse liberado”.

Nesse momento se precaveu de uma segunda capa de seus sentimentos. Por fora estava chorando e soluçando e dizendo: “Não posso viver são ela. Resultará-me impossível, ou a vida será igual à morte. Mas por dentro, no mais íntimo”, disse-me, “dava-me conta de que me sinto muito bem, de que agora sou livre”.

Uma terceira capa começou a sentir-se culpado. Dizia-lhe: “O que está fazendo?”. E o cadáver estava ante ele, disse-me, e começou a sentir muita

culpabilidade. Disse-me: “me ajude. O que aconteceu a minha mente? traí a minha mulher tão logo?”.

Não aconteceu nada; ninguém traiu. Quando o amor se volta uma atadura, converte-se em uma carga um cativo. Mas por que se volta uma atadura o amor? O primeiro que terá que compreender é que se o amor se voltar uma atadura, simplesmente estava em um sonho de que era amor. Estava unicamente jogando contigo mesmo e pensando que isto era amor. Em realidade, tinha necessidade de uma atadura. E se aprofundar ainda mais, descobrirá que também tinha necessidade de te voltar um escravo.

Há um medo sutil à liberdade, e todo mundo quer ser um escravo. É obvio, todo mundo fala da liberdade, mas ninguém tem a valentia para ser realmente livre, porque quando é realmente livre está sozinho. Só se tiver a valentia para estar sozinho pode ser livre.

Mas ninguém é o suficientemente valente para estar sozinho. Necessita a alguém. por que necessita a alguém? Tem medo a sua própria solidão. Aborrece-te de ti mesmo. E, efetivamente, quando está sozinho nada parece ter sentido. Com alguém, está ocupado, e cria sentidos artificiais em torno de ti.

Não pode viver para ti mesmo, assim começa a viver para alguma outra pessoa. E o mesmo acontece também com essa outra pessoa: ele ou ela, não pode viver sozinho, de maneira que anda em busca de alguém. Duas pessoas que têm medo a sua própria solidão se juntam e começam um jogo: um jogo de amor. Mas no fundo estão procurando uma atadura, um compromisso, uma escravidão.

Assim, cedo ou tarde, algo que desejas acontece. Esta é uma das coisas mais desafortunadas que acontecem neste mundo. Algo que desejas chega a acontecer. Conseguirá-a cedo ou tarde, e a brincadeira prévia desaparecerá. Quando tiver completo sua missão, desaparecerá. Quando houverem lhes tornado marido e mulher, escravos um do outro, quando tiver acontecido o matrimônio, o amor desaparecerá porque o amor era só uma ilusão em que duas pessoas poderiam fazer-se pulseiras a uma da outra.

Não pode pedir a escravidão diretamente; é muito humilhante. E não pode lhe dizer a alguém diretamente: “te faça meu escravo”. Se rebelará. Tampouco pode dizer: “Quero me fazer seu escravo”, assim diz: “Não posso viver sem ti”. Mas a intenção está aí; é o mesmo. E quando isto –o desejo real- cumpre-se, o amor desaparece. Então sente um cativo, uma escravidão, e é quando começa a lutar para te liberar.

Recorda isto. É uma das paradoxos da mente: aborrecerá-te de algo que consiga, e desejará algo que não consiga. Quando estiver sozinho, desejará um pouco de escravidão, um pouco de cativo. Quando estiver em cativo, começará a desejar a liberdade. em realidade, só os escravos desejam a liberdade, e a gente livre tenta de novo ser pulseira. A mente segue como um pêndulo, indo de um extremo a outro.

O amor não se volta uma atadura. A atadura era o que se necessitava; o amor era só uma ceva. Andava em busca de um peixe chamado atadura; o amor era só uma ceva para capturar o peixe. Quando o peixe foi capturado, atira-se a ceva. Recorda isto, e sempre que estar fazendo algo, entra no fundo de ti mesmo para descobrir a causa básica.

Se houver amor autêntico, nunca se voltará atadura. Qual é o mecanismo para que o amor se volte atadura? Assim que diz a seu amante ou a sua amada:”me ame só”,começaste a possuir. E no momento em que possui a alguém, insultaste-lhe profundamente, porque lhe converteste em uma coisa.

Quando te possuo, não é uma pessoa, a não ser só um objeto mais entre meu mobiliário: uma coisa. Então te uso, e é minha coisa, minha posse, de maneira que não

permitirei a ninguém mais que te use. É um trato no que eu sou poseído por ti, e você me converte em uma coisa. É o trato pelo que já ninguém mais pode te usar. Ambas as partes se sentem atadas e escravizadas. Eu te converto em um escravo, e em troca você me converte em um escravo.

Então começa a luta. Eu quero ser uma pessoa livre, e não obstante quero que você seja poseído por mim; você quer conservar sua liberdade e não obstante quer me possuir: esta é a luta. Se te possuir, será poseído por ti. Se não querer ser poseído por ti, não deveria te possuir.

A posse não deveria interpor-se. Devemos continuar sendo indivíduos e devemos atuar como consciências independentes, livres. Podemos nos juntar; podemos nos fundir o um no outro, mas ninguém possui. Então não há cativo e então não há atadura.

A atadura é uma das coisas mais feias. E quando digo mais feias, não quero dizer só religiosamente, mas também esteticamente. Quando está sujeito, perdeste sua solidão, sua unicidade: perdeste-o tudo. Simplesmente para te sentir bem porque alguém te necessita e alguém está contigo, perdeste-o tudo, perdeste a ti mesmo.

Mas o truque é que tenta ser independente e converte ao outro em sua posse; e o outro está fazendo o mesmo. Assim não possua se não quiser ser poseído.

Jesus disse alguma vez: “Não julgue, para que não seja julgado”. É o mesmo: “Não possua, para que não seja poseído”. Não faça a ninguém um escravo; do contrário te converterá em um escravo.

Os supostos amos são sempre escravos de seus próprios escravos. Não te pode fazer o amo de alguém sem te voltar um escravo; isso é impossível.

Só pode ser um amo quando ninguém é seu escravo. Isto parece paradoxal, porque quando digo que só pode ser um amo quando ninguém é seu escravo, dirá: “Então qual é o domínio? Como vou ser um amo se ninguém for meu escravo?”.

Mas eu digo que só então é um amo. Então ninguém é seu escravo e ninguém tentará te converter em um escravo.

Amar a liberdade, tentar ser livre, significa basicamente que alcançaste uma profunda compreensão de ti mesmo. Agora sabe que é suficiente em ti mesmo. Pode compartilhar com alguém, mas não é dependente. Posso me compartilhar a mim mesmo com alguém. Posso compartilhar meu amor, posso compartilhar minha felicidade, posso compartilhar minha sorte, meu silêncio, com alguém. Mas isso é compartilhar, não é dependência. Se não haver ninguém, serei igual de feliz, igual de ditoso. Se houver alguém, isso também é bom e posso compartilhar.

Só quando cair na conta de seu consciencia interna, de seu centro, não se voltará o amor uma atadura. Se não conhecer seu centro interno, o amor se voltará uma atadura. Se conhecer seu centro interno, o amor se voltará devoção. Mas primeiro deve estar aí para amar, e não está.

Buda passava por um povo. Um jovem se aproximou e lhe disse: “Insígnia me algo: como posso servir a outros?”.

Buda riu dele e disse: “Primeiro sei. te esqueça de outros. Primeiro sei seu mesmo e todo o resto virá sozinho”.

Agora mesmo não é. Quando diz: “Quando amo a alguém se volta uma atadura”, está dizendo que não é, de maneira que algo que faz sai mau, porque quem a faz está ausente. O ponto interno de consciencia não está aí, de modo que algo que faz sai mau. Primeiro sei, e logo pode compartilhar seu ser. E esse compartilhar será amor. antes disso, algo que faça se voltará uma atadura.

E por último: se está lutando contra a atadura, erraste o caminho. Pode lutar. Tantos monges, solitários, sannyasins, estão fazendo isso. Sentem que estão apegados a

sua casa, a sua propriedade, a suas algemas, a seus filhos, e se sentem enjaulados, aprisionados. escapam, abandonam seus lares, deixam a suas algemas, deixam a seus filhos e posses, e se voltam mendigos e escapam ao bosque, à solidão. Mas vete e observa-os. Apegarão-se a seus novos entornos.

Visitei um amigo, um solitário que vivia sob uma árvore em um bosque profundo; mas havia também outros ascetas. Um dia aconteceu que eu me estava ficando com este solitário sob sua árvore, e chegou um novo buscador enquanto meu amigo estava ausente. Tinha ido ao rio a dar um banho. O novo sannyasin começou a meditar sob sua árvore.

O homem voltou do rio, e jogou a empurrões da árvore ao novo, e lhe disse: “Este é minha árvore. Vete a encontrar outro em outra parte. Ninguém pode sentar-se sob minha árvore.” E este homem tinha abandonado sua casa, a sua esposa, a seus filhos. Agora a árvore se tornou sua posse: não pode meditar sob sua árvore.

Não te pode escapar tão facilmente das ataduras. Tomarão novas feitura, novas formas. Estará enganado, mas isto estará aí. Assim não lute com as ataduras; tão somente trata de compreender por que estão aí. E então conhece a causa profunda: porque você não está; está esta atadura.

dentro de ti, seu próprio ser está tão ausente que trata de te aferrar a algo para te sentir seguro. Não está enraizado, assim tenta converter algo em suas raízes. Quando estiver enraizado em seu próprio ser, quando souber quem é, o que é este ser que há em ti e o que é esta consciencia que há em ti, não aferrará a ninguém.

Isso não significa que não amará. Em realidade, só então pode amar, porque então é possível compartilhar: e sem condições, sem expectativas. Simplesmente compartilha porque em uma abundância, porque tem tanto que se está transbordando.

Este transbordamento de ti mesmo é amor. E quando este transbordamento se volta uma inundação, quando por seu próprio transbordamento o universo inteiro se enche e toucas as estrelas, em seu amor a terra se sente bem e em seu amor se banha o universo inteiro, então é devoção.