



# ALMA LIVRE

Michael A. Singer

**Alma**

**Livre**

**Michel A. Singer**

Titulo da edição original: *The untethered soul*

Copyright © 2003 by Michael A. Singer, (and) New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Ave.,  
Oakland, CA 94609. All rights reserved.

Formatação epub: Talita da Silva Rangel

Direitos da edição em Português © 2009.

Editora Vida & Consciência Ltda.

Todos os direitos reservados.

Direção de Arte: Luiz A. Casparetto

Projeto Gráfico e Diagramação: Priscila Noberto

Preparação e Revisão: Fernanda Rizzo Sanchez

1ª edição - Março 2009

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Singer, Michael A.

Alma livre / Michael A. Singer; Tradução Brazil Translations & Solutions -- São Paulo: Centro de Estudos Vida & Consciência Editora. ISBN 978-85-7722-038-0

1. Consciência 2. Consciência - aspectos psicológicos 3. Emoções - aspectos psicológicos I. Título.  
08-11840 CDD-153

Índices para catálogo sistemático: 1. Consciência: Processos mentais: Psicologia 1 53

Publicação, distribuição, impressão e acabamento

Centro de Estudos Vida & Consciência Editora Ltda.

Rua Agostinho Comes, 2312

Ipiranga - CEP 04206-001

São Paulo - SP Brasil

Fone/Fax: (1 1) 3577-3200 / 3577-3201

E-mail: [grafica@vidaeconsciencia.com.br](mailto:grafica@vidaeconsciencia.com.br)

Site: [www.vidaeconsciencia.com.br](http://www.vidaeconsciencia.com.br)

## MICHAEL A. SINGER

Recebeu o grau de mestre em economia pela Universidade da Flórida em 1971. Durante seu trabalho de doutorado, teve um profundo despertar interior e começou a reclusão para concentrar-se na ioga e meditação. Em 1975, fundou o Templo do Universo, um centro norte-americano de ioga e meditação, onde pessoas de qualquer religião ou conjunto de crenças podem reunir-se para experimentar a paz interior. No decorrer dos anos, Singer fez contribuições importantes nas áreas de negócios, artes, educação, saúde e proteção ambiental. Ele escreveu anteriormente dois livros sobre a integração da filosofia do oriente com a do ocidente: *The search for truth e Three essays on Universal law: karma, will and love.*

Aos Mestres

# Sumário

[AGRADECIMENTOS](#)  
[INTRODUÇÃO](#)

## [PARTE I: DESPERTANDO A CONSCIÊNCIA](#)

- [1. A VOZ EM SUA MENTE](#)
- [2. SEU COMPANHEIRO INTERIOR](#)
- [3. QUEM É VOCÊ?](#)
- [4. O EGO LÚCIDO](#)

## [PARTE II: EXPERIMENTANDO A ENERGIA](#)

- [5. ENERGIA INFINITA](#)
- [6. OS SEGREDOS DO CORAÇÃO ESPIRITUAL](#)
- [7. TRANSCENDENDO A TENDÊNCIA A FECHAR-SE](#)

## [PARTE III: LIBERTANDO-SE](#)

- [8. DESPRENDA-SE AGORA OU CAIA](#)
- [9. REMOVENDO SEU ESPINHO INTERIOR](#)
- [10. ROUBANDO A LIBERDADE DA SUA ALMA](#)
- [11. DOR, O PREÇO DA LIBERDADE](#)

## [PARTE IV: INDO ALÉM](#)

- [12. ROMPENDO BARREIRAS](#)
- [13. MUITO, MUITO ALÉM](#)
- [14. DESPRENDENDO-SE DA FALSA SOLIDEZ](#)

## [PARTE V: VIVENDO A VIDA](#)

- [15. O CAMINHO DA FELICIDADE INCONDICIONAL](#)
  - [16. O CAMINHO ESPIRITUAL DA NÃO-RESISTÊNCIA](#)
  - [17. CONTEMPLANDO A MORTE](#)
  - [18 . O SEGREDO DO CAMINHO DO MEIO](#)
  - [19. OS AMOROSOS OLHOS DE DEUS](#)
- [REFERÊNCIAS](#)

## **Agradecimentos**

As sementes deste trabalho foram plantadas há muitos anos quando Linda Bean transcreveu alguns de meus seminários e me encorajou a escrever um livro. Pacientemente, ela trabalhou com um material arquivado por anos, até que chegou minha hora para começar a escrever. Seu compromisso e dedicação a este projeto são profundamente apreciados.

Assim que comecei a escrever, Karen Entner me assistiu organizando os materiais, fazendo sugestões para o conteúdo e mantendo o manuscrito. Trabalhamos juntos para editar versão após versão até que o fluxo de palavras trouxesse um sentido de paz ao coração, mente e alma. Sua dedicação e trabalho sinceros são muito estimados e um dos sonhos de sua vida vem da realização com a publicação deste livro.

*E isto acima de tudo: sê fiel a ti mesmo. Assim, e tão naturalmente como a noite se segue ao dia, não serás falso para com ninguém.*

William Shakespeare

## **Introdução**

As palavras de Shakespeare apreciadas pelo tempo, ditas por Polônio a seu filho Laerte no Ato I de Hamlet, parecem muito claras e não ambíguas. Elas nos falam que para manter as relações honestas com os outros devemos primeiro ser verdadeiros conosco. Ainda assim, se Laerte fosse totalmente honesto consigo, ele perceberia que seu pai também lhe teria dito para pegar o vento. Depois de tudo, com qual "eu" nós devemos ser fiéis? Aquele que aparece quando estamos de mau humor, ou o que se apresenta quando nos sentimos abatidos pelos nossos erros? É aquele que fala do fundo recesso do coração quando estamos deprimidos ou tristes, ou aquele que aparece durante os momentos transitórios quando a vida parece tão fantástica e clara?

A partir destas questões vemos que o conceito de "eu" pode ser um pouco mais elusivo do inicialmente considerado. Talvez, se Laerte tivesse se voltado para a psicologia tradicional, teria lançado alguma luz no assunto. Freud (1927), o pai da psicologia, dividiu a psique em três partes: o id, o ego e o superego. Ele via o id como nossa natureza primária, animal; o superego como o sistema de julgamento que a sociedade instilou em nós; e o ego como nosso representante para o mundo exterior, que luta para manter um equilíbrio entre as outras duas poderosas forças. Mas isso certamente não ajudaria o jovem Laerte. Afinal, a qual dessas forças conflitantes devemos ser fiéis?

Novamente, vemos que as coisas nem sempre são tão simples como parecem. Se ousarmos olhar além da superfície do termo "eu", surge a pergunta que muitos pessoas preferem não fazer: "Todos os muitos aspectos do meu ser são igualmente parte do meu 'eu' ou existe somente um eu— e se houver, qual, onde, como e por quê?".

Nos capítulos a seguir, empreenderemos uma jornada de exploração do "eu". Mas não o faremos da forma tradicional. Também não chamaremos os especialistas em psicologia ou grandes filósofos. Não discutiremos nem escolheremos entre os pontos de vista religiosos honrados pelo tempo, nem utilizaremos pesquisas de opinião das pessoas com base em estatísticas. Em vez disso, voltaremos para uma única fonte que possui o conhecimento direto e fenomenal do assunto, um especialista que, a cada momento de cada dia de sua vida, colheu os dados necessários para finalmente colocar esta grande pergunta em suspenso. E esse especialista é você.

Mas antes que você fique curioso ou decida que não está à altura da tarefa, é bom que fique claro que não procuramos seus pontos de vista ou opinião sobre o assunto. Também não estamos interessados nos livros que leu, aulas que assistiu ou seminários dos quais participou. Estamos interessados somente em sua experiência intuitiva de como é ser você. Não procuramos seu conhecimento, procuramos sua experiência direta. Veja, você não pode falhar, pois seu "eu" é você, a todo o momento e em todos os lugares. Simplesmente precisamos ordená-lo. Afinal, isto pode se tornar muito confuso.

Os capítulos deste livro nada mais são que espelhos para ver seu "eu" sob diferentes ângulos. E, embora esta jornada que iniciaremos seja a

interna, ela explorará cada aspecto de sua vida. O único requisito pedido a você é o desejo de olhar honestamente para você mesmo de forma mais natural e intuitiva. Lembre-se, se estivermos procurando a raiz do "eu", o que estamos realmente procurando é você.

À medida que você for lendo as páginas, você perceberá que seu conhecimento sobre assuntos muito profundos é maior do que você julgava. O fato é que você já sabe como encontrar a si mesmo, você está apenas distraído e desorientado. Ao concentrar-se novamente, perceberá que não tem apenas a capacidade de encontrar-se, mas também de libertar-se. Escolher fazê-lo ou não depende de você. Mas ao concluir sua jornada por meio destes capítulos, não haverá qualquer confusão, nenhuma falta de poder e nenhuma acusação a outros. Você saberá exatamente o que deve ser feito. E caso escolha se dedicar à jornada em andamento da autorrealização, você desenvolverá um grande senso de respeito por quem você realmente é. Somente você apreciará a total profundidade do significado do conselho: *E isto acima de tudo: sê fiel a ti mesmo.*

# PARTE I: DESPERTANDO A CONSCIÊNCIA

## 1. A voz em sua mente

"Diga, não lembro o nome dela. Qual é o nome dela? Droga, lá vem ela. Qual era mesmo... Sally... Sue? Ela me disse ontem. O que está acontecendo comigo? Isso vai ser embaraçoso."

Caso não tenha percebido, você tem um diálogo mental ocorrendo em sua cabeça que nunca para. Ele sempre continua. Você já se perguntou por que ela fala? Como ela decide o que dizer e quando dizer? Quanto do que ela diz torna-se verdadeiro? Quanto do que ela diz é mesmo importante? E se você estiver ouvindo agora: "Não sei do que você está falando. Não tenho voz alguma em minha cabeça"- essa é a voz de que estamos falando.

Se você for esperto, pode aproveitar e observar de longe, examinar e conhecê-la melhor. O problema é que você está muito próximo para ser objetivo.

Você precisa parar e observar sua conversa. Enquanto você dirige, ouve conversas internas do tipo:

"Eu não deveria telefonar para o Fred? Eu deveria. Ai, meu Deus, não acredito que me esqueci! Ele vai ficar tão bravo. Ele pode nunca mais falar comigo. Talvez eu deva parar e ligar para ele agora mesmo. Não. Não quero parar o carro agora..."

Observe que a voz assume os dois lados da conversação. Ela não se importa com o lado, desde que continue a falar. Quando você está cansado e tentando dormir, é a voz em sua cabeça que diz:

"O que estou fazendo? Não posso dormir ainda, esqueci de telefonar para o Fred, lembrei-me no carro, mas não telefonei. Se não telefonar

agora... ah, espere, é muito tarde. Eu não deveria telefonar para ele agora. Nem sei por que pensei nisso. Preciso dormir. Olha só, agora não posso dormir. Não estou mais cansado. Mas tenho um dia difícil amanhã e preciso acordar cedo".

Não me surpreende que você não possa dormir! Por que você tolera essa voz falando todo o tempo? Mesmo se o que ela estiver dizendo seja tranquilizante, ainda assim está atrapalhando tudo o que você faz.

Se você passar algum tempo observando essa voz mental, a primeira coisa que notará é que ela nunca se cala. Quando é deixada por sua própria conta, ela apenas fala. Imagine se você visse alguém por perto falando constantemente consigo mesmo. Você o consideraria esquisito. Você ficaria pensando: "Se ele fala e ouve, obviamente sabe o que será dito antes de dizer. Assim, qual será o objetivo?". É a mesma coisa para a voz em sua cabeça. Por que ela está falando? É você que está falando, é você que está ouvindo. E quando a voz discute consigo mesmo, com quem ela está discutindo? Quem possivelmente poderia ganhar? Fica muito confuso. Apenas ouça:

"Acho que deveria me casar. Não! Você sabe que não está pronta. Você vai se arrepende. Mas eu o amo. Ah, por favor, você também sentiu isso pelo Paulo. E se tivesse se casado com ele?"

Se você observar cuidadosamente, verá que ela está apenas tentando encontrar um lugar confortável para ficar. Ela mudará de lado em um momento, se isso parecer ajudar. E nem mesmo fica quieta quando descobre que está errada. Ela simplesmente ajusta seu ponto de vista e vai em frente. Se você der atenção, esses padrões mentais vão se tornar óbvios para você. É na verdade uma compreensão chocante quando percebe pela primeira vez que sua mente está falando constantemente. Você pode até tentar gritar com ela em uma débil tentativa para fazê-la calar. Mas você perceberá sua voz gritando com a voz:

"Cale-se! Quero dormir. Por que você tem de falar o tempo todo?"

Obviamente, ela não pode ser calada dessa forma. A melhor maneira para libertar-se desse tagarelar incessante é observar de longe e objetivamente. Apenas veja a voz como um mecanismo vocal, capaz de fazer parecer que existe alguém ali falando com você. Não pense sobre isso: apenas observe-a. Não importa o que a voz está dizendo, é tudo igual, não

faz diferença se está falando coisas agradáveis ou desagradáveis, coisas mundanas ou espirituais. Não importa, porque continua sendo apenas uma voz falando dentro de sua cabeça. De fato, a única maneira de ficar distante dessa voz é parar de identificar o que ela está dizendo. Pare de sentir que uma coisa dita por ela é você e a outra não é. Se estiver ouvindo-a falar, obviamente não é você. Você é quem ouve a voz. Você é quem percebe que ela está falando.

Você a ouve quando ela fala, não é? Faça-a dizer "olá" agora. Diga isto outra e outra vez por algumas vezes. Agora diga bem alto internamente! Você pode ouvir-se dizendo "olá" internamente? Claro que pode. Existe uma voz falando, e existe você que observa essa voz. O problema é que se torna fácil observar a voz dizendo "olá", mas é difícil ver que independentemente do que é dito, ainda é apenas uma voz falando e você ouvindo. Não há absolutamente nada que ela possa dizer que seja mais você do que qualquer coisa mais que ela diga. Suponha que você estivesse olhando para três objetos - um vaso de flores, uma fotografia e um livro - e então é perguntado: "Qual desses objetos é você?". Você diria: "Nenhum deles! Eu sou a pessoa que está olhando o que você colocou na minha frente. Não importa o que você coloque na minha frente, sempre serei eu olhando para algo". Veja, isto é um ato de um indivíduo percebendo diversos objetos. Também é verdadeiro ao ouvir a voz interna. Não faz qualquer diferença o que ela está dizendo, você é aquele que está ciente disso. Enquanto pensar que o que ela diz é você, mas a outra coisa dita não é você, você perdeu sua objetividade. Você pode desejar considerar-se como a parte que diz coisas agradáveis, mas ainda é a voz falando. Você pode gostar do que é dito, mas não é você.

Nada é mais importante para o verdadeiro crescimento do que perceber que você não é a voz em sua cabeça - você é aquele que a ouve. Se não entender isso, você tentará descobrir qual das muitas coisas ditas pela voz é realmente você. As pessoas passam por muitas mudanças em nome de "tentar encontrar-se". Desejam descobrir qual dessas vozes, quais desses aspectos de suas personalidades é quem realmente são. A resposta é simples: nenhum deles.

Se observá-la objetivamente, verá que muito daquilo dito pela voz não tem sentido. Muitas das conversas são apenas uma perda de tempo e energia. A verdade é que a maior parte da vida vai se desdobrar de acordo

com as forças fora de seu controle, independentemente do que sua mente diz. É como sentar-se à noite e decidir se deseja ou não ver o Sol surgindo na manhã seguinte. O ponto principal é: o sol surgirá e o sol irá embora. Bilhões de coisas estão acontecendo neste mundo. Você pode pensar sobre tudo que desejar, mas a vida continua para manter tudo acontecendo.

Na verdade, seus pensamentos causam menos impacto do que você gostaria. Se desejar ser objetivo e observar todos os seus pensamentos, verá que a grande maioria deles não tem relevância. Eles não causam nenhum efeito sobre coisas ou pessoas, exceto você. Apenas o fazem se sentir melhor ou pior sobre o que ocorre agora, o que ocorreu no passado ou poderia ocorrer no futuro. Se passar seu tempo desejando que não chova amanhã, estará perdendo seu tempo. Seus pensamentos não mudam a chuva. Você verá algum dia a inutilidade para essa tagarelice interna incessante, e não existe razão para tentar constantemente compreender tudo. Finalmente, você perceberá que a causa real dos problemas não é a vida em si, mas sim que a comoção feita pela mente sobre a vida é quem realmente causa os problemas.

Então, isso levanta uma séria questão: se muito do que foi dito por essa voz não tem sentido e é desnecessário, então por que ela existe? O segredo para responder a essa pergunta está em entender por que e o que fala. Por exemplo, em alguns casos a voz mental fala pela mesma razão do assobio da chaleira. Isto é, existe um crescimento de energia interna que necessita ser liberada. Se você observar objetivamente, verá que quando existe o crescimento de energias internas nervosas, medrosas ou baseadas em desejo, a voz torna-se extremamente ativa. Isso é fácil de se observar quando você está furioso com alguém e tem vontade de dizê-lo. Apenas observe quantas vezes a voz interna diz tudo a eles mesmo antes de você encontrá-los. Quando a energia cresce internamente, você deseja fazer algo a respeito. Essa voz fala porque você não está bem internamente, e falar libera energia.

Você observará, entretanto, que mesmo se não estiver particularmente aborrecida com algo, ela fala. Quando você caminha pela rua, ela diz coisas como:

"Veja aquele cachorro! É um labrador! Uau, tem outro cachorro no carro. Ele parece com meu primeiro cachorro, Shadow. Opa, ali está uma

Ferrari. Não se vê muitas dessas por aqui!".

Ela está na verdade narrando o mundo para você. Mas por que você necessita disso? Você já vê o que ocorre externamente; para que serve repetir para você mesmo por meio da voz mental? Você deveria examinar isso mais atentamente. Com um simples olhar, você capta instantaneamente os grandes detalhes de qualquer coisa que estiver olhando. Se estiver vendo uma árvore, sem esforço você vê os galhos, as folhas e as flores. Então, por que verbalizar o que já foi visto?

"Veja aquele arbusto florido. As folhas verdes são tão lindas contrastando com as flores brancas. Veja quantas flores existem. Veja, está tão carregado!"

Você verá ao estudar isso cuidadosamente que a narração o faz sentir-se mais confortável com o mundo ao seu redor. Como o acompanhante do motorista, isso o faz sentir-se como se tudo estivesse mais em seu controle. Na verdade, você sente algum relacionamento com eles. Uma árvore não é apenas uma árvore no mundo que nada tem a ver com você; é uma árvore que você viu, classificou e julgou. Ao verbalizá-la mentalmente, você trouxe essa experiência inicial direta do mundo para a esfera de seus pensamentos. Assim, ela se torna integrada com seus pensamentos, como aqueles que compõem seu sistema de valores e experiências históricas.

Examine a diferença entre sua experiência do mundo exterior e suas interações com o mundo mental. Quando você está apenas pensando, está livre para criar quaisquer pensamentos que desejar; e esses pensamentos são expressos pela voz. Você está muito acostumado a ficar no *playground* da mente, criar e manipular os pensamentos. Este mundo interno é um ambiente alternativo que está sob seu controle. O mundo externo, entretanto, marcha conforme suas próprias leis. Quando a voz narra o mundo exterior para você, esses pensamentos estão lado a lado, em paridade, com todos os seus demais pensamentos. Todos se mesclam e, na verdade, influenciam seus conhecimentos do mundo ao seu redor. Sua experiência é, de fato, uma apresentação pessoal do mundo de acordo como você o vê, mais do que uma experiência absoluta, é uma experiência não-filtrada do que realmente existe. Essa manipulação mental permite proteger-se da realidade conforme ela aparece. Por exemplo, existe uma miríade de coisas que você vê em um dado momento, mas você narra somente algumas

delas. Aquelas com as quais você discute em sua mente são importantes para você. Com essa sutil forma de processar, você gerencia o controle da experiência da realidade e assim todas se ajustam em sua mente. Sua consciência está experimentando totalmente seu modelo mental de realidade, não a realidade em si.

Você deve observar isso cuidadosamente, pois o faz o tempo todo. Ao andar fora de casa no inverno, você começa a tremer e sua voz diz: "Está frio!". E como isso o ajudou? Você sabia que estava frio. É você que experimenta o frio. Por que ela está dizendo isso? Você recria o mundo em sua mente, pois pode controlar sua mente, embora não possa controlar o mundo. Essa é a razão de falar mentalmente sobre isso. Se não puder ter o mundo como deseja, internamente você o verbaliza, julga, reclama e, então, decide o que fazer. Isso o faz sentir-se mais poderoso. Quando seu corpo sente frio, não há nada que se possa fazer para afetar a temperatura. Mas quando sua mente verbaliza: "Está frio!", você diz: "Estamos quase chegando em casa, apenas mais alguns minutos", e então se sente melhor. No mundo do pensamento sempre existe algo que você pode fazer para controlar a experiência.

Basicamente, você recria o mundo exterior dentro de você, e então vive em sua mente. E se decidir não fazê-lo? Se decidir não narrar, em vez disso, apenas observar conscientemente o mundo, você se sentirá mais aberto e exposto. Isso porque você não sabe realmente o que ocorrerá a seguir, e sua mente está acostumada a auxiliá-lo. Ela o faz ao processar sua experiência atual de forma a torná-la adequada com seus pontos de vista do passado e visões do futuro. Tudo isso auxilia a criar uma sensação de controle. Se sua mente não o fizer, você simplesmente ficará desconfortável. A realidade é muito real para muitos de nós, assim nós a misturamos com a mente.

Você verá que a mente fala todo o tempo porque você lhe deu algo para fazer. Você a usa como um mecanismo de proteção, uma forma de defesa. Afinal, isso o faz sentir-se mais seguro. Enquanto for o que deseja, você será forçado a usar constantemente sua mente para proteger-se da vida, em vez de vivê-la. Este mundo está se abrindo e, de fato, tem muito pouco a ver com você e seus pensamentos. Ele já estava aqui antes de você vir, e estará aqui por muito tempo após você deixá-lo. Em nome da tentativa de manter o mundo harmônico, você está apenas tentando se manter harmônico.

O verdadeiro crescimento pessoal diz respeito a transcender a sua parte que não está bem e necessita de proteção. Isso é feito ao lembrá-lo constantemente de que você é aquele que internamente percebe a voz falando. Esta é a saída. Aquele que internamente sabe de suas conversas consigo mesmo, sempre está silencioso. É uma porta para a profundidade de seu ser. Saiba que ao observar a voz falar, você está no limiar de uma fantástica jornada interior. Se usada adequadamente, a mesma voz mental que tem sido fonte de preocupação, distração e neurose em geral, pode tornar-se a base que vai lançá-lo para o verdadeiro despertar espiritual. Conheça aquele que observa a voz, e você conhecerá um dos grandes mistérios da criação.

## **2. Seu companheiro interior**

Seu crescimento interior é totalmente dependente da percepção de que o único caminho para encontrar a paz e o contentamento é parar de pensar sobre você. Você estará pronto para crescer quando finalmente perceber que o "eu" sempre falando internamente nunca estará contente. Ele sempre terá um problema com alguma coisa. Honestamente, quando foi a última vez que nada o incomodou? Antes de ter seu problema atual, existiu um problema diferente. E se você for sensato, perceberá que haverá outro após este terminar.

O ponto principal é: você nunca estará livre dos problemas até estar livre da parte interna que tem tantos problemas. "Se um problema o perturba", não pergunte: "O que devo fazer?", pergunte: "Qual parte em mim está perturbada?". Se perguntar: "O que devo fazer?", você estará caindo na crença da existência real do problema externo que deve ser abordado. Se desejar atingir a paz, você deve entender por que percebe uma situação em particular como um problema. Se sentir ciúmes, em vez de tentar ver como pode se proteger, simplesmente pergunte: "Qual parte em mim sente ciúmes?". Isso vai fazê-lo olhar para dentro, e ver que uma parte de você está tendo um problema com ciúmes.

Ao ver claramente a parte perturbada, então pergunte: "Quem vê isto?"

Quem nota este distúrbio interno?". Fazer a pergunta é a solução para cada um de seus problemas. O próprio fato de você poder ver o distúrbio significa que não está nele. O processo de ver algo requer um relacionamento sujeito-objeto. O sujeito é chamado "A Testemunha", pois é aquele que observa o acontecimento. O objeto é o que é visto, neste caso, o distúrbio interno. Este ato de manter a consciência objetiva ciente do problema interno é sempre melhor do que se perder na situação externa. Essa é a diferença entre uma pessoa voltada para o espiritual e uma voltada para o mundo. Voltada para o mundo não significa que você tenha dinheiro ou prestígio, significa que você pensa que a solução de seus problemas internos está no mundo externo. Você acha que se mudar as coisas externamente ficará bem, mas ninguém nunca ficou realmente bem mudando coisas externamente. Sempre haverá o próximo problema. A única solução real é ficar na posição de consciência-testemunha e mudar completamente sua estrutura de referência.

Para alcançar a verdadeira liberdade interna, você precisa ver objetivamente seus problemas, em vez de perder-se neles. Possivelmente, solução alguma poderá existir enquanto você estiver perdido na energia do problema. Todos sabem que você não pode lidar bem com uma situação se estiver ansioso, com medo ou zangado. O primeiro problema a ser tratado é sua própria reação. Você não poderá resolver coisa alguma externa até saber como a situação o afeta internamente. Os problemas geralmente não são o que parecem ser. Quando você consegue um esclarecimento suficiente, você percebe que o problema real é que existe algo dentro de você que pode ter um problema com quase tudo. O primeiro passo é lidar com aquela sua parte. Isso envolve uma mudança na "consciência da solução externa" para "consciência da solução interna". Você deve deixar o hábito de pensar que a solução de seus problemas está em arrumar as coisas externamente. A única solução permanente para seus problemas é entrar dentro de você e deixar a sua parte que tem tantos problemas ir embora com a realidade. Ao fazer isso, você estará preparado para tratar do restante.

Realmente existe uma forma de se desligar da sua parte que vê tudo como um problema. Pode parecer impossível, mas não é. Uma parte em seu ser pode se abstrair de seu próprio melodrama. Você pode se observar com ciúmes ou zangado. Não precisa pensar sobre isso ou analisar; apenas esteja consciente. Quem vê tudo isso? Quem observa as mudanças ocorrendo

internamente? Quando você diz a um amigo: "Toda vez que falo com Tom, fico muito angustiado", como você sabe que fica angustiado? Você sabe que está angustiado por você estar lá e ver o que ocorre. Existe uma separação entre você e a raiva ou o ciúme. Você está lá observando essas coisas. Ao assumir a consciência, você pode livrar-se desses distúrbios pessoais. Pode começar a observar. Saiba que pode conhecer o que ocorre lá. É fácil. Você notará que está observando um ser humano com todos os seus pontos fortes e fracos. É como pensar que existe alguém ali com você. Você pode dizer, na verdade, que tem um "companheiro".

Se desejar encontrar seu companheiro, apenas tente sentar-se dentro de si mesmo por um momento, em completo isolamento e silêncio. Você tem esse direito; é seu domínio interno. Mas em vez de encontrar silêncio, você ouvirá uma tagarelice incessante:

"Por que estou fazendo isso? Tenho coisas mais importantes a fazer. É perda de tempo. Não tem ninguém aqui além de mim. O que é isso tudo?"

No momento certo, lá está seu companheiro. Você pode ter uma clara intenção de ficar quieto internamente, mas ele não vai cooperar. E não é apenas quando você tenta ficar quieto. Ele tem algo a dizer sobre tudo o que você vê: "Eu gosto disso. Eu não gosto daquilo. Isto é bom. Isto é ruim". Apenas fala e fala. Em geral, você não nota, pois não dá um passo atrás. Você está tão fechado que não percebe que na verdade está hipnotizado.

Basicamente, você não está sozinho ali. Existem dois aspectos diferentes de seu ser interior. O primeiro é você, a consciência, a testemunha, o centro de suas intenções voluntárias, e o outro é o que você observa. O problema é: sua parte observadora nunca fica calada. Se pudesse se livrar dessa parte, mesmo por um momento, a paz e a serenidade seriam as melhores férias que já teve.

Imagine como seria se não tivesse que levar isso a todo lugar. O real crescimento espiritual é sobre sair dessa situação. Mas primeiro você deve perceber que esteve trancado ali com um maníaco. Em qualquer situação ou circunstância, seu companheiro poderia decidir subitamente: "Não quero ficar aqui. Não quero fazer isso. Não quero falar com essa pessoa". Imediatamente, você se sentiria tenso e desconfortável. Seu companheiro poderia destruir qualquer coisa que você estivesse fazendo sem aviso. Poderia acabar com o dia de seu casamento, ou mesmo sua noite de

núpcias! Essa sua parte pode acabar com qualquer coisa, e geralmente o faz.

Você compra um carro novo e ele é lindo. Mas cada vez que o dirige seu companheiro interior encontra algo errado. A voz mental continua apontando cada pequeno rangido, cada pequena vibração, até que finalmente você não gosta mais do carro. Ao ver o que isso pode fazer com sua vida, você está pronto para o crescimento espiritual. Você está pronto para a verdadeira transformação quando finalmente diz: "Veja isto. Está arruinando minha vida. Tento viver em paz, uma existência significativa, mas me sinto como se estivesse sentado em cima de um vulcão. A qualquer momento esta coisa pode decidir ser excêntrica, fechar-se, e lutar com os acontecimentos. Um dia ele gosta de alguém, e no dia seguinte decide implicar com tudo o que as pessoas fazem. Minha vida é uma bagunça só porque 'esta coisa' vivendo aqui comigo precisa fazer um melodrama de tudo". Ao ver isto e aprender que não mais se identifica com seu companheiro, você estará pronto para libertar-se.

Se ainda não atingiu essa consciência, apenas comece a observar. Tire um dia para observar cada coisa feita pelo seu companheiro. Inicie de manhã e veja se pode observar o que está dizendo em cada situação. Toda vez que encontrar alguém ou o telefone tocar, apenas tente observar. Um bom momento para observá-lo falando é durante o banho. Apenas observe o que a voz tem a lhe dizer. Você verá que nunca o deixa simplesmente tomar um banho tranquilo. Seu chuveiro é para lavar o corpo, não observar a mente falando sem parar. Veja se pode ficar consciente o suficiente durante toda a experiência para saber o que ocorre. Você ficará chocada pelo que verá. Ele apenas pula de um assunto para outro. A tagarelice incessante parece tão neurótica que você não acreditará ser sempre assim. Mas é.

Você deve observá-lo se deseja livrar-se dele. Não deve fazer nada a respeito, mas deve ser esperto quanto a situação em que está. Você deve perceber que de alguma forma você terminou com a bagunça do companheiro interno. Se desejar estar em paz ali, deve corrigir essa situação.

A forma para entender como realmente é seu companheiro interior, é personificá-lo externamente. Acredite que seu companheiro, a *psique*, possui seu próprio corpo. Você o faz ao assumir toda a personalidade que ouve internamente e imagina ser uma pessoa falando com você

externamente. Apenas imagine essa outra pessoa dizendo tudo o que seria dito pela voz interna. Agora, passe um dia com essa pessoa.

Você se senta para assistir seu programa de TV favorito. O problema é que você tem essa pessoa com você. Então ouvirá o mesmo monólogo incessante que era interno, exceto por estar sentado próximo a você no sofá falando para si próprio:

"Você desligou a luz da escada? É melhor verificar. Agora não, mas faça-o mais tarde. Quero ver o fim do programa. Não, faça isso agora. É por essa razão que a conta de luz é tão alta".

Você se senta em temor silencioso, observando tudo. Então, alguns minutos depois, seu companheiro começa outra disputa:

"Quero comer alguma coisa! Estou com vontade de comer pizza. Não você não pode comer pizza agora; a pizzaria é muito longe daqui. Mas estou com fome. Quando vou poder comer?".

Para seu espanto, essas explosões neuróticas de diálogo conflitante apenas continuam e vão em frente. E, como se não fosse suficiente, em vez de simplesmente assistir à televisão, essa pessoa começa a reagir verbalmente ao que ocorre na tela. Em um ponto, após aparecer um ruivo no programa, seu companheiro começa a resmungar sobre o ex-cônjuge e um divórcio doloroso. Então começa a gritaria - como se o ex-cônjuge estivesse na sala. Então ela para, tão subitamente como começou. Neste ponto, você se vê abraçando a parte mais distante do sofá em uma tentativa desesperada para ficar tão longe quanto possível dessa pessoa perturbada.

Você tem coragem de realizar essa experiência? Não tente fazer a pessoa parar de falar. Apenas tente saber o que vive internamente trazendo esta voz para o mundo externo. Dê um corpo a ela e apenas coloque-a no mundo como qualquer outra pessoa. Deixe que a voz seja a pessoa que fala no exterior exatamente o que ela fala no interior de sua mente. Agora, faça dessa pessoa o seu melhor amigo. Afinal, com quantos amigos você passa tanto tempo e presta atenção absoluta a cada palavra que dizem?

Como você se sentiria se alguém de fora realmente começasse a falar com você como sua voz interna? Como se relacionaria com uma pessoa que abre sua boca e diz tudo o que sua voz mental diz? Após um curto período, você diria para saírem e não voltarem mais. Mas, quando seu amigo interior

fala continuamente, você nunca lhe pede para ir embora. Não importa quanto problema ele causa, você o ouve. Não há quase nada que a voz possa dizer a que você não dê atenção. Ela o tira de qualquer coisa que estiver fazendo, mesmo se for algo agradável, e subitamente você está dando atenção ao que é dito. Imagine que você está em um relacionamento sério e está para se casar. Você está se dirigindo para o casamento, e ela diz:

"Talvez, não seja a pessoa certa. Estou realmente nervoso com isso. O que devo fazer?"

Se alguém de fora dissesse isso você o ignoraria. Mas sente que a voz merece uma resposta. Você deve convencer sua mente nervosa de que ela é a pessoa certa, senão a mente não vai deixá-lo caminhar pelo corredor. Este é todo o respeito que você tem por esta coisa neurótica dentro de você. E você sabe que se não a ouvir, ela vai incomodá-lo pelo resto de sua vida:

"Eu disse para não se casar. Eu disse que não estava certo!"

O ponto principal é inegável: se de alguma forma essa voz pudesse se manifestar em um corpo fora de você, e tivesse que levá-lo onde quer que fosse, não duraria um dia. Se alguém perguntasse como é seu novo amigo, você diria: "É uma pessoa seriamente perturbada. Apenas consulte no dicionário o que significa 'neurose' e você vai ter uma ideia".

Sendo esse o caso, ao passar um dia com seu amigo, qual seria a probabilidade de lhe pedir um conselho? Após ver a frequência da mudança de opinião dessa pessoa, quão conflitantes são em tantos assuntos, e como reage excessivamente de forma emocional, você pediria um conselho sobre um relacionamento ou um assunto financeiro? Tão incrível como parece, você o faz a cada momento de sua vida. Assumindo seu lugar dentro de você, ainda é a mesma "pessoa" dizendo o que fazer em cada aspecto de sua vida. Você se preocupou em ver suas credenciais? Quantas vezes a voz estava totalmente errada?

"Ela não se importa mais com você. Por esse motivo não ligou mais. Ela vai terminar com você hoje à noite. Estou sentindo isso; eu sei que vai. Você não deve atender o telefone se ela ligar."

Após trinta minutos, o telefone toca e é sua namorada. Ela está atrasada porque é seu aniversário de namoro de um ano e ela estava preparando um jantar surpresa. Foi realmente uma surpresa para você, já que se esqueceu

completamente o aniversário. Ela diz que está a caminho e vai buscá-lo. Bem, você está muito ansioso e sua voz interna está falando que sua namorada é ótima. Mas você não se esqueceu de alguma coisa? Não esqueceu o mau conselho dado pela voz interna que o fez sofrer meia hora atrás?

E se tivesse contratado um conselheiro de relacionamento que tivesse dado aquele péssimo conselho? Ele confundiu toda a situação. Se tivesse escutado o conselheiro você nunca teria atendido o telefone. Você o demitiria imediatamente? Como poderia confiar novamente em seu conselho após ver o quanto estava errado? Bem, você vai demitir seu companheiro? Afinal de contas, seu conselho e análise da situação estavam totalmente errados. Não, você nunca o considera responsável pelos problemas que causa. Na verdade, a próxima vez que o aconselhar você vai ouvi-lo. Isso é racional? Quantas vezes essa voz esteve errada sobre os acontecimentos presentes ou futuros? Talvez seja bom observar a quem você pede conselhos.

Ao tentar sinceramente essas práticas de auto-observação e consciência, você verá que está com problemas. Perceberá que tem somente um problema na sua vida, e está olhando para ele. É basicamente a causa de cada um de seus problemas. Agora, a questão é como livrar-se do companheiro interior? A primeira coisa a perceber é que não existe esperança de livrar-se dele até você realmente querer. Até ter observado seu companheiro o suficiente para realmente entender a situação em que está, você na verdade não tem qualquer base para as práticas que auxiliam a ocupar-se de sua mente. Tendo tomado a decisão para livrar-se de seu melodrama mental, você estará pronto para o ensinamento e as técnicas. Agora terá um uso verdadeiro para eles.

Ficará aliviado ao saber que não é a primeira pessoa com esse problema. Existem aqueles, antes de você, que se acharam na mesma situação. Muitos procuraram orientação daqueles já mestres neste campo do conhecimento. Eles receberam ensinamentos e técnicas, tais como ioga, criados para auxiliar neste processo. A ioga não é realmente para tornar seu corpo saudável, embora também o faça; ela é o conhecimento que o ajuda a sair dessa situação, o conhecimento que pode libertá-lo. Uma vez que você fez dessa liberdade o sentido de sua vida, encontrará práticas espirituais que podem auxiliá-lo. Essas práticas são o que você faz com o seu tempo para

se libertar de si mesmo. Finalmente, compreenderá que deve distanciar-se de sua psique. Você faz isso estabelecendo a direção de sua vida quando estiver seguro sem deixar a flutuação mental detê-lo. Sua vontade é mais forte do que o hábito de ouvir essa voz. Não existe nada que você não possa fazer. Sua vontade é suprema.

Se desejar libertar-se, deve primeiro tornar-se consciente o suficiente para entender sua situação. Então deve comprometer-se com o trabalho interno de libertação. Faça-o como se sua vida dependesse disso, pois depende. No momento, sua vida não é sua: ela pertence ao seu companheiro interior, a psique. Você deve reassumi-la. Permaneça como testemunha e libere o controle que essa mente habitual tem sobre você. Esta é sua vida - recupere-a.

***Para alcançar a verdadeira liberdade interna, você precisa ver objetivamente seus problemas, em vez de perder-se neles.***

### **3. Quem é você?**

Ramana Maharshi (1879-1950), um grande professor da tradição iogue, costumava afirmar que para atingir a liberdade interna deve-se contínua e sinceramente se fazer a pergunta: "Quem sou eu?". Ele ensinava que isso era mais importante do que a leitura de livros, aprendizado de mantras ou visita a lugares sagrados. Apenas pergunte-se: "Quem sou eu? Quem vê quando eu vejo? Quem ouve quando eu ouço? Quem sabe que tenho consciência? Quem sou eu?".

Vamos explorar esta questão jogando. Finja que eu e você estamos conversando. Tipicamente, nas culturas ocidentais, quando alguém chega e diz: "Com licença, quem é você?", você não o reprova por fazer essa pergunta tão profunda. Você lhe diz o seu nome, por exemplo, Sally Smith.

Mas vou contestar a resposta pegando um pedaço de papel, escrevendo as letras S-a-l-l-y S-m-i-t-h e então mostrando a você. É isso que você é - um conjunto de letras? É o que você enxerga quando se olha? Obviamente não, então você diz:

"Está bem, você está certo, desculpe-me. Eu não sou Sally Smith. Este é apenas um nome pelo qual me chamam. É um rótulo. Na verdade, sou a esposa de Frank Smith".

De forma alguma, isso nem é politicamente correto atualmente. Como você pode ser esposa de Frank Smith? Você está dizendo que não existia antes de encontrar Frank, e deixaria de existir se ele falecesse ou se casasse novamente? A esposa de Frank Smith não pode ser quem você é. Novamente, isso é apenas um rótulo, o resultado de outra situação ou evento de que participou. Mas então, quem é você? Desta vez você responde.

"Está bem, vou lhe dar atenção. Meu rótulo é Sally Smith. Nasci em 1965 em Nova York. Morei em Queens com meus pais, Harry e Mary Jones até os cinco anos de idade. Então mudamos para Nova Jersey e fui para a Escola de Newark. Tirava apenas notas "A" na escola, e no quinto ano fiz o papel de Dorothy na peça O Mágico de Oz. Comecei a namorar no nono ano e meu primeiro namorado foi Joe. Entrei para a Faculdade Rutgers, onde conheci Frank e me casei com ele. Esta é quem eu sou."

Espera um momento, que história fascinante, mas não perguntei o que aconteceu com você desde que você nasceu. Perguntei "Quem é você?". Você apenas descreveu todas essas experiências, mas quem teve essas experiências? Você não estaria lá ainda, ciente de sua existência, mesmo se tivesse ido para uma faculdade diferente?

Então, você contempla isso e percebe que nunca em sua vida se fez essa pergunta e nunca pensou a respeito. Quem sou eu? É o que Ramana Maharshi estava perguntando. Então, você pondera mais seriamente e diz:

"Certo, eu sou o corpo ocupando este espaço. Tenho 1,67 m e peso cerca de 61 quilos e aqui estou".

Quando você encenou a Dorothy, não tinha 1,67 m, tinha 1,37 m. Assim, qual delas é você? Você é a pessoa com 1,37 m ou com 1,67 m? Você não estava lá quando era Dorothy? Você me disse que estava. Não era

você a pessoa experimentando ser Dorothy no quinto ano e agora com a experiência de tentar responder às minhas perguntas? Não é você mesma?

Talvez necessitemos observar de longe por um momento para fazer algumas perguntas exploratórias antes de retornar à pergunta central. Quando tinha dez anos você olhava no espelho e via um corpo com dez anos? Não era a mesma coisa que ver agora um corpo adulto? O que você mudou no que está vendo; mas o que em relação à você, àquela pessoa que está olhando? Não existe uma continuidade de ser? Não era o mesmo ser que olhava no espelho no decorrer dos anos? Você não o contemplou com muito cuidado. Aqui vai outra pergunta: Quando você dorme, você sonha? Quem sonha? O que o significa sonhar? Você responde: "Bem, é como um filme em minha mente e eu o assisto". Quem o assiste? "Eu o assisto!" O mesmo você que se olha no espelho? O mesmo você que está lendo estas palavras também olha no espelho e assiste aos sonhos? Quando você está acordado, você sabe que teve o sonho. Existe uma continuidade de consciência do ser. Ramana Mahrshi apenas fazia algumas perguntas bem simples: Quem vê quando você vê? Quem ouve quando você ouve? Quem assiste aos sonhos? Quem olha para a imagem no espelho? Quem está tendo essas experiências? Se você tentar apenas dar respostas honestas, intuitivas, dirá simplesmente "eu, sou eu". Estou aqui experimentando tudo isso". Esta será a melhor resposta que você terá.

Na verdade é muito simples constatar que você não é os objetos que vê. Este é um clássico caso de sujeito-objeto. Este é você, o sujeito, que está olhando os objetos. Assim, não precisamos passar por todos os objetos do Universo e dizer que eles não são você. Podemos generalizar facilmente ao dizer que se você é aquele olhando para algo, então esse algo não é você. Assim, imediatamente, em uma só tacada você sabe o que não é: não é o mundo externo. Você é aquele que no interior está olhando para o mundo.

Esta era simples. Agora, pelo menos, eliminamos inúmeras coisas externas. Mas quem é você? E onde você está se não está fora com todas as demais coisas? Você apenas precisa prestar atenção e perceber que ainda estaria lá experimentando os sentimentos mesmo se todos os objetos exteriores desaparecessem. Imagine quanto medo sentiria. Você também sentiria frustração e até mesmo raiva. Mas quem sentiria essas coisas? Novamente, você diz "Eu!". E essa é a resposta certa. O mesmo "eu" experimenta tanto o mundo externo como emoções internas.

Para entender melhor, imagine um cachorro brincando. De repente, você ouve um ruído atrás de você - como de uma cascavel! Você ainda olharia para o cachorro com a mesma intensidade de foco? Claro que não. Você sentiria um grande medo interior. Embora o cachorro ainda estivesse brincando, você estaria completamente preocupado com a experiência do medo. Toda a sua atenção pode rapidamente tornar-se absorvida por suas emoções. Mas quem sente o medo? Não é a mesma pessoa que estava observando o cachorro? Quem sente amor quando você sente amor? Você conseguiria sentir tanto amor a ponto de não poder manter seus olhos abertos? Você pode ficar tão absorto em lindos sentimentos no interior ou assustadores medos interiores que é difícil focalizar em objetos externos. Basicamente, objetos interiores ou exteriores competem por sua atenção. Você está ali sentindo tanto as experiências internas como as externas - mas quem é você?

Para explorar esse assunto mais profundamente, responda outra pergunta: Há momentos nos quais você tem experiências emocionais e, em vez disso, apenas se sente quieto internamente? Você ainda é o mesmo, mas apenas está consciente de uma serena paz. Por fim, começará a perceber que o mundo exterior e o fluxo de emoções interiores vêm e vão. Mas você, que está experimentando essas coisas, permanece consciente do que quer que ocorra à sua frente.

Mas, onde você está? Talvez possamos encontrá-lo em seus pensamentos. René Descartes, um grande filósofo, disse: "Penso, logo existo". Mas é isto o que realmente está acontecendo? O dicionário define o verbo "pensar" como "formar pensamentos, usar a mente para considerar ideias e fazer julgamentos" (Microsoft Encarta 2007). A questão é: quem está usando a mente para formar pensamentos para então os manipular em ideias e julgamentos? Essa pessoa que vive a experiência dos pensamentos existe até mesmo quando os pensamentos não estão presentes? Felizmente, você não precisa pensar sobre isso. Você está muito consciente de sua presença de ser, seu sentido de existência, sem o auxílio de pensamentos. Quando entra em meditação profunda, por exemplo, os pensamentos param. Você sabe que eles pararam. Você "pensa" estar simplesmente consciente de "nenhum pensamento". Você volta e diz: "Uau, estava em meditação profunda e pela primeira vez meus pensamentos pararam completamente. Estava num lugar de completa paz, harmonia e quietude". Se você estava lá

experimentando a paz quando seus pensamentos pararam, então obviamente sua existência não depende do ato de pensar.

Os pensamentos podem parar, e também ficar muito barulhentos. Às vezes, você tem mais pensamentos do que em outras vezes. Você pode mesmo dizer a alguém: "Minha mente está me deixando louco. Desde que ele disse essas coisas para mim, não posso nem dormir. Minha mente simplesmente não se cala". De quem é a mente? Quem está notando esses pensamentos? Não é você? Não ouve seus pensamentos internos? Não está consciente de sua existência? Na verdade, não pode se livrar deles? Se começar a ter pensamentos que não gosta, não pode tentar fazê-los desaparecer? As pessoas lutam com os pensamentos o tempo todo. Quem é este que está consciente dos pensamentos, e quem é este que está lutando com eles? Novamente, você tem um relacionamento sujeito-objeto com seus pensamentos. Você é o sujeito, e os pensamentos são apenas outro objeto do qual está consciente. Você não é seus pensamentos. Você está simplesmente consciente de seus pensamentos. Finalmente você diz:

"Certo, não sou nada do mundo exterior e não sou as emoções. Esses objetos externos e internos vêm e vão e eu os experimento. E mais, eu não sou os pensamentos. Eles podem ser silenciosos ou barulhentos, felizes ou tristes. Os pensamentos são apenas algo mais do qual estou consciente. Mas quem sou eu?".

Isso começa a se tornar uma questão séria: "Quem sou eu? Quem tem todas essas experiências físicas, emocionais e mentais?". Então você contempla essa questão mais profundamente desligando-se das experiências e observando o que fica. Você começa a notar quem está experimentando a experiência. Por fim, atinge um ponto dentro de você onde percebe que você, o experimentador, possui certa qualidade. E essa qualidade é percepção, consciência, senso intuitivo de existência. Você sabe que está lá. Não precisa pensar sobre isso; apenas sabe. Você pode pensar, se desejar, mas estará consciente de que está pensando. Você existe independentemente dos pensamentos ou não pensamentos.

Para tornar isso mais experimental, vamos tentar um experimento consciente. Observe que com um único olhar na sala ou pela janela, você vê instantaneamente todos os detalhes de cada coisa à sua frente. Você está consciente, sem esforço, de todos os objetos dentro da faixa de sua visão,

tanto próximos como longínquos. Sem mover sua cabeça ou olhos, você percebe todos os detalhes intrincados do que vê. Olhe todas as cores, as variações de luz, a granulação dos móveis em madeira, a arquitetura dos edifícios e as variações da casca da árvore e das folhas nas árvores. Observe que você vê tudo de uma só vez, sem precisar pensar sobre isso. Nenhum pensamento é necessário; você apenas os vê. Agora, tente usar os pensamentos para isolar, etiquetar e descrever todos os detalhes intrincados do que você vê. Quanto tempo levará para sua voz mental descrever todos os detalhes, contra a fotografia instantânea da consciência apenas olhando? Quando apenas olha sem criar pensamentos, sua consciência está consciente sem esforço e compreende totalmente tudo o que vê.

A consciência é a palavra superior que você expressará. Nada existe nada mais elevado ou profundo do que a consciência. Consciência é a conscientização pura. Mas o que é conscientização? Vamos tentar outra experiência. Digamos que você está em uma sala olhando para um grupo de pessoas e um piano. Agora, acredite que o piano deixe de existir em seu mundo. Você teria algum problema maior com isso? Você diz: "Não, creio que não. Não sou muito fã de pianos". Certo. Então vamos acreditar que as pessoas na sala deixam de existir. Tudo bem com você? Pode lidar com isso? Você diz: "Claro, gosto de ficar sozinho". Agora vamos crer que sua conscientização não existe, apenas desligue-a. Como está se sentindo agora?

Como seria se sua conscientização não existisse? Na verdade é simples - você não existiria. Não haveria sentido do "eu". Não haveria alguém ali para dizer: "Uau, eu estava aqui, mas agora não estou". Não mais haveria uma conscientização de ser. E sem conscientização de ser ou consciência, nada existe. Existem objetos? Quem sabe? Se ninguém está consciente dos objetos, sua existência ou não existência torna-se totalmente irrelevante. Não importa quantas coisas estejam à sua frente; se você desligar a consciência nada existirá. Se estiver consciente, entretanto, nada haverá à sua frente, mas você estará totalmente consciente de que nada existe. De fato não é tão complicado, mas é bastante esclarecedor.

Assim, se eu perguntar "Quem é você?" você responderá:

"Sou aquele que vê. De algum lugar aqui atrás, vejo e estou consciente dos eventos, pensamentos e emoções que passam por mim".

Se você for mais fundo, é ali que você vive, no lugar da consciência. Um verdadeiro ser espiritual sem esforço e sem intenção. Apenas como olha sem esforço para fora e vê tudo, você então se sente bem distante internamente para ver todos os seus pensamentos e emoções, bem como a forma externa. Todos esses objetos estão à sua frente. Os pensamentos estão mais próximos, as emoções um pouco mais distantes e a forma está lá fora. Além de tudo, você está lá. Você vai tão profundo que percebe que é onde sempre esteve. A cada estágio de sua vida você viu pensamentos, emoções e objetos diferentes passarem por você. Mas você sempre foi o receptor consciente de tudo o que existiu.

Agora, você está no centro da consciência. Você está além de tudo, apenas assistindo. Esta é sua verdadeira casa. Tire tudo mais e você ainda está lá, consciente que tudo se foi. Mas tire o centro da conscientização e nada existe. Esse centro é o lugar do Ego. Desse lugar, você está consciente de que existem pensamentos, emoções e um mundo chegando por meio de seus sentidos, mas agora você está consciente de que está consciente. Este é o lugar do Eu [Budista](#)<sup>1</sup>, o [Atman Indu](#)<sup>2</sup> e a Alma Judaica-Cristã. O grande mistério começa quando você fica bem ao fundo.

<sup>1</sup> Como explicado por Buda em Mahayana Mahaparinirvana Sutra (trans. Kosho Yamamoto, 1973) (Nota da Tradutora).

<sup>2</sup> Atma: Hinduísmo - A essência mais interna de cada indivíduo (Merriam-Webster 2003) (N. da T.).

## 4. O ego lúcido

Existe um tipo de sonho, chamado sonho lúcido, em que você sabe o que está sonhando. Se voar no sonho, você sabe que está voando. Você pensará "Veja! Estou sonhando que estou voando. Vou voar ali". Você, na verdade, está consciente o suficiente para saber que está voando em um sonho e que está tendo o sonho. É muito diferente dos sonhos normais em

que você está totalmente imerso no sonho. Esta distinção é exatamente a diferença entre estar consciente que está cênscio de sua vida diária e não estar consciente de que está cênscio. Quando é um ser consciente, você não mais se torna totalmente imerso nos eventos à sua volta. Em vez disso, permanece consciente internamente de que é um ser experimentando ambos os eventos, pensamentos e emoções correspondentes. Quando um pensamento é criado nesse estado de consciência, em vez de ficar perdido nele, você permanece consciente de que é a pessoa que está tendo o pensamento. Você está lúcido.

Isso levanta algumas questões muito interessantes. Se você é o ser interior experimentando tudo isso, então por que esses diferentes níveis de percepção existem? Quando você está em sua consciência do eu, você está lúcido. Onde você está quando não está em local profundo o suficiente em seu ego para ser o experimentador consciente de todas as suas experiências?

Para começar, a consciência é a capacidade de ter o chamado "foco". É parte da natureza da consciência. A essência da consciência é a conscientização, que é a capacidade de tornar-se mais consciente de algo e menos consciente de outro. Em outras palavras, é poder concentrar-se em determinados objetos. O professor diz: "Concentre-se no que estou dizendo". O que isso significa? Significa que você deve concentrar sua consciência em um lugar. Os professores esperam que você saiba como fazê-lo. Quem o ensinou a fazê-lo? Qual série no ensino médio o ensinou como guiar sua consciência e movê-la para outro lugar para concentrar-se em algo? Ninguém o ensinou. É intuitivo e natural. Você sempre soube como agir.

Assim, sabemos realmente que a consciência existe; apenas não falamos normalmente sobre ela. Você provavelmente passou pelo ensino fundamental, médio e universidade sem discutir a natureza da consciência. Felizmente, ela tem sido estudada com atenção em ensinamentos profundos como a ioga. De fato, os ensinamentos antigos de ioga são todos sobre consciência.

A melhor forma de aprender sobre consciência é por meio de sua própria experiência. Por exemplo, você bem sabe que sua consciência pode estar ciente de uma ampla faixa de objetos ou estar tão concentrada em um objeto que você não fica ciente de qualquer outra coisa. Isso é o que ocorre

quando você fica perdido em pensamentos. Você pode estar lendo, e então de repente não está mais lendo. Isso ocorre todo o tempo. Você apenas começa a ler sobre algo. Os objetos externos e pensamentos mentais podem chamar sua atenção a qualquer momento. Mas ainda é a mesma conscientização se estiver concentrada no exterior ou em seus pensamentos.

A consciência tem a capacidade de concentrar-se em coisas diferentes. O sujeito, a consciência, possui a capacidade de concentrar seletivamente a conscientização em objetos específicos. Se você observar, verá claramente que os objetos estão constantemente passando diante de você em três níveis: mental, emocional e físico. Quando você não está centrado, sua consciência fica atraída por um ou mais desses objetos e concentra-se neles. Se essa concentração for grande, seu senso de conscientização se perde no objeto e você se torna cênscio dele. Você já observou que quando está profundamente absorto assistindo à TV, você não tem consciência de onde está sentado ou o que ocorre na sala?

A analogia da TV é perfeita para examinar como nosso centro de consciência muda da conscientização do ego para estar perdido nos objetos nos quais nos concentramos. A diferença é que em vez de sentar-se em sua sala de visitas e ficar absorto pela TV, você está mergulhado no centro de sua consciência ficando absorvido nas telas da mente, emoções e imagens externas. Quando você se concentra no mundo dos sentidos físicos, ele o atrai. Então, suas reações emocionais e mentais atraem-no mais. Neste ponto, você não mais está sentando no ego centralizado; você está absorvido no show interior a que está assistindo.

Você tem um padrão secreto de pensamentos que está ao seu lado o tempo todo e que permanece quase sempre igual. Você está tão familiarizado e confortável com seus padrões normais de pensamento como quando está em sua casa. Você também tem emoções que são sua norma: certa quantidade de medo, de amor e de insegurança. Você sabe que se determinadas coisas acontecerem, uma ou mais dessas emoções irromperá e dominará sua consciência. Então, finalmente elas se acomodarão à norma. Você sabe tanto sobre isso que está bem ocupado internamente para ter certeza de que nada acontecerá para criar esses distúrbios. De fato, você está tão preocupado em controlar seu mundo de pensamentos, emoções e sensações físicas que nem mesmo sabe que você está lá. Este é o estado normal de muitas pessoas.

Quando você se sente dessa forma, perdido, fica tão absorto nos pensamentos, sentimentos e sensações que esquece do objeto. Agora, você está colocado no centro da consciência observando seu programa pessoal de TV. Mas existem tantos objetos interessantes distraindo sua consciência que você nada pode fazer além de ser atraído por eles. Isso é impressionante. É tridimensional. Está ao seu redor. Todos os seus sentidos o atraem - visão, audição, paladar, olfato e tato - bem como seus sentimentos e pensamentos. Mas você está calmamente mergulhado no interior olhando todos esses objetos. Assim como o Sol não deixa sua posição no céu para iluminar os objetos com sua luz radiante, a consciência não deixa seu centro para projetar a conscientização nos objetos de forma, pensamentos e emoções. Se você deseja se recentralizar, apenas comece dizendo "olá" interiormente observando que você está ciente desse pensamento. Não pense em estar consciente; isso é apenas outro pensamento. Simplesmente relaxe e esteja ciente de que pode ouvir um "olá" ecoando em sua mente. Esse é seu lugar de consciência centralizada.

Agora vamos analisar a consciência usando o exemplo de um filme. Quando você vai ao cinema, você se deixa atrair. É parte da experiência de assistir ao filme. Você usa dois sentidos: visão e audição. E é muito importante que eles estejam sincronizados. Você não ficaria tão envolvido no filme se isso não acontecesse. Imagine se estivesse assistindo ao filme de James Bond e a trilha sonora não sincronizasse com as cenas. Em vez de ficar atraído pelo mundo mágico do filme, você permaneceria muito consciente de estar sentado em um cinema e algo estar errado. Mas, como a trilha sonora e as cenas sincronizam perfeitamente, os filmes capturam sua consciência e você se esquece de que está no cinema. Você se esquece de seus pensamentos e emoções pessoais, e sua consciência é atraída pelo filme. Na verdade é fenomenal contemplar a diferença entre a experiência de sentar-se próximo a estranhos em um cinema frio e escuro e estar tão absorto no filme que você fica totalmente inconsciente das coisas que acontecem ao seu redor. De fato, com um filme encantador você pode ficar duas horas sem qualquer consciência de si próprio. Assim, a sincronização visual e sonora é muito importante se sua consciência tiver de ficar absorta no filme. E esses são apenas dois dos seus sentidos.

O que aconteceria se sua experiência com um filme incluísse odor e sabor? Imagine um filme em que alguém está comendo e você saboreia o

que ele está saboreando e sente o odor que ele sente. Com certeza você se sentiria atraído. A entrada dos sentidos dobrou e, portanto, o número de objetos atraindo sua consciência também dobrou. Visão, audição, paladar e olfato e não mencionamos o maior deles você iria a um cinema que pudesse tocar no filme? Se todos os sentidos se sincronizarem, você estará completamente absorto pela experiência. Mas então, novamente, imagine-se sentado no cinema e apesar dessa impressionante experiência dos sentidos, você ainda se sente entediado com o filme; ele não está capturando sua atenção, seus pensamentos começam a vagar. Você começa a pensar sobre o que fará ao chegar em casa ou sobre algo que ocorreu no passado. Depois de determinado tempo, você fica tão perdido em seus pensamentos que dificilmente tem consciência de que está assistindo a um filme. Isso pode ocorrer somente se seus pensamentos ainda ocorrerem de forma independente do filme. Eles fornecem um lugar alternativo para sua consciência se concentrar.

Agora, imagine esse filme feito não somente usando os cinco sentidos, mas também fazendo seus pensamentos e emoções sincronizarem com o que ocorre na tela. Com essa experiência de filme, você ouve, vê, saboreia e sente as emoções do personagem e pensa como o personagem. Ele diz: "Estou nervoso. Devo pedi-la em casamento?", e de repente a insegurança cresce em você. Agora, temos a dimensão total da experiência: os sentidos físicos mais os pensamentos e emoções. Imagine ir ao cinema e ficar conectado. Esse poderia ser seu perfil como você se conhece. Não haveria objeto de consciência que não estivesse sincronizado com a experiência. Qualquer lugar de sua consciência seria parte do filme. Não mais existiria "você" dizendo "Não gosto desse filme, quero sair". Isso requer um pensamento independente, mas seus pensamentos foram assumidos pelo filme. Agora você está completamente perdido. Como sairá?

Tão apavorante como pode parecer, essa é a situação da vida. Assim como todos os objetos dos quais está consciente estão sincronizados, você é absorvido e não mais está consciente de sua separação dos objetos. Os pensamentos e as emoções movem-se de acordo com a visão e audição. Tudo chega e sua consciência fica totalmente absorvida nela. A menos que você esteja mergulhado na consciência de testemunha, você não está ali ciente de estar assistindo a tudo isso. Este é o significado de estar perdido.

A alma perdida é a consciência que caiu onde os pensamentos humanos,

emoções e percepção sensorial visão, audição, paladar, tato e olfato estão todos sincronizados. Todas essas mensagens retornam para um local. Então a consciência, que é capaz de ficar consciente de qualquer coisa, erra ao concentrar-se nesse local muito estreitamente. Quando a consciência é absorvida, não mais se conhece como ela mesma. Ela se conhece como os objetos que está experimentando. Em outras palavras, você se percebe como esses objetos. Você se considera como a somatória de suas experiências aprendidas.

Isso é o que você pensaria quando vai assistir a um desses filmes avançados, em que primeiro você seleciona qual personagem deseja ser. Digamos que decidiu ser James Bond. Certo, mas quando você aperta o botão, não tem volta. O botão deveria ter um cronômetro! Você como se conhece no momento não está mais lá. Uma vez que todos os seus pensamentos estão nos pensamentos de James Bond, todo seu autoconceito de existência se foi. Lembre-se, seu autoconceito é apenas uma coleção de pensamentos sobre si próprio. Da mesma forma, suas emoções são as de Bond e você está assistindo a um filme de sua perspectiva visual e auditiva. A consciência é o único aspecto de seu ser permanecendo o mesmo e consciente desses objetos. É o mesmo centro de consciência ainda ciente de seus antigos conjuntos de pensamentos, emoções e entradas sensoriais. Agora alguém desliga o filme. Imediatamente, os pensamentos e emoções de Bond são substituídos por seu antigo conjunto de pensamentos e emoções. Você retorna ao pensamento de ser uma pessoa com quarenta anos. Todos os pensamentos se associam. Todas as emoções se associam. Tudo tem a mesma aparência, odor, sabor e sentimento anterior. Mas isso não muda o fato de ser algo sempre experimentado pela consciência. São todos objetos de consciência, e você é a consciência.

O que diferencia o ser consciente, centrado, de uma pessoa que não é tão ciente, é o foco de sua conscientização. Não é a diferença na própria consciência em si. Toda consciência é igual. Como toda a luz do Sol é igual, toda a conscientização é igual. A consciência não é pura ou impura; não possui qualidades. Apenas está lá. A diferença é que quando a consciência não é centrada, torna-se totalmente concentrada nos objetos. Quando você é um ser centrado, entretanto, sua consciência está sempre ciente do ser consciente. Sua conscientização do ser é independente de seus objetos internos e externos dos quais é consciente.

Se realmente desejar entender essa diferença, deve começar percebendo que a consciência pode concentrar-se em qualquer coisa, bem como na sua própria consciência. Você sempre contempla algo, mas desta vez está contemplando a "fonte" da consciência. É o que chamamos de verdadeira meditação, está além do ato de uma concentração simples com um ponto. Para a meditação mais profunda, você não apenas deve ter a capacidade de concentrar sua consciência completamente em um objeto, mas também ter a capacidade de fazer a própria consciência ser esse objeto. No mais alto estado, o foco da consciência é voltado para o ego.

Quando você contempla a natureza do ego, você está meditando. Por essa razão, a meditação é o estado mais elevado. É o retorno às raízes de seu ser, a simples consciência de estar consciente. Ao tornar-se ciente da própria consciência, você atinge um estado totalmente diferente. Você agora está consciente de quem é. Você tornou-se um ser desperto. É realmente apenas a coisa mais natural do mundo. "Aqui estou. Aqui eu sempre estive." É como estar no sofá assistindo à TV tão imerso no programa que se esquece de onde está. Alguém o sacode e agora você retorna à consciência de estar sentado no sofá assistindo à TV. Nada muda. Você simplesmente parou de projetar seu senso de eu naquele objeto em particular de consciência. Você acordou. Isso é espiritualidade. Essa é a natureza do ego. Isso é quem você é.

Conforme você recua para a consciência, este mundo deixa de ser um problema. Quanto mais você deixar o mundo ser algo de que você é consciente, mais isso vai deixá-lo ser quem você é - a consciência, o ego, o Atman, a Alma.

Você percebe que não é quem pensava ser. Não é nem mesmo um ser humano. Apenas está observando um. Você começará a ter experiências profundas e intuitivas da verdadeira natureza do ego em seu próprio centro de consciência. Você descobrirá que é tremendamente expansivo. Ao começar a explorar a consciência em vez da forma, perceberá que sua consciência somente parece ser pequena e limitada, pois você está se concentrando em pequenos objetos limitados. É exatamente o que acontece quando você se concentra unicamente na TV - nada mais existe em seu mundo. Se você voltar, entretanto, poderá ver toda a sala, incluindo a TV. Da mesma forma, em vez de apenas se concentrar tão intensamente nos seus pensamentos, emoções e mundo sensor, você pode voltar e ver tudo.

Pode mover-se do finito ao infinito. Não é isso que eles estão tentando nos dizer - Cristo, Buda e os grandes santos e sábios de todos os tempos e todas as religiões?

Um desses grandes santos, Ramana Maharshi, perguntava "Quem sou eu?" Nós vemos agora que essa é uma pergunta muito profunda. Pergunte isso incessante e constantemente. Pergunte-se e notará que você é a resposta. Não existe resposta intelectual você é a resposta. Seja a resposta, e tudo mudará.

# PARTE II: EXPERIMENTANDO A ENERGIA

## 5. Energia infinita

A consciência é um dos grandes mistérios da vida. A energia interna é outro. É realmente uma vergonha a pouca atenção dada pelo mundo ocidental às leis da energia interna. Estudamos a energia externa e damos grande valor às fontes de energia, mas ignoramos a energia interior. As pessoas passam sua vida pensando, sentindo e agindo sem entender o que ocasiona essas atividades. A verdade é: cada movimento do corpo, cada emoção que você tem e cada pensamento passando por sua mente é um gasto de energia. Apenas como tudo o que ocorre no exterior, o mundo físico requer energia, tudo o que ocorre internamente requer um gasto de energia.

Por exemplo, se você se concentrar em um pensamento e outro pensamento interferir, você deve expressar uma força em oposição para lutar com o pensamento interferente. Isso requer energia e pode cansá-lo. Da mesma forma, se você tiver um pensamento que tenta manter em sua mente, e ele fica desaparecendo, você voluntariamente se concentra para trazê-lo de volta. Quando o faz, está na verdade enviando mais energia para o pensamento a fim de mantê-lo em determinado lugar. Você também expressa energia ao tratar com suas emoções. Se sentir uma emoção ruim interferindo no que está fazendo, você a coloca de lado. É quase instintivo, assim a emoção indesejada não aparece nem o perturba. Cada um desses atos é um gasto de energia.

Criar, manter e lembrar de pensamentos, gerar e controlar emoções, e disciplinar o interior poderoso requer um grande gasto de energia. E de onde vem toda essa energia? Por que a energia às vezes está lá e outras você se sente totalmente drenado? Você já observou que quando está mental e emocionalmente drenado, o alimento não o ajuda muito? Inversamente, se você olhar para os momentos em que estava apaixonado, ou ansioso ou inspirado por algo, perceberá que estava tão cheio de energia que nem

queira comer. Essa energia não vem das calorias dos alimentos queimadas pelo seu corpo. Existe uma fonte de energia que você pode extrair do interior. É distinta da fonte de energia externa.

A melhor forma de examinar essa fonte de energia é analisar um exemplo. Digamos que você esteja nos seus vinte anos e sua namorada rompe o relacionamento. Você fica tão deprimido que começa a ficar em casa sozinho. Logo, não tem mais energia para a limpeza e tudo acaba esparramado no chão. Você mal pode se levantar da cama, assim, apenas dorme todo o tempo. Você comeu, pois existem caixas de pizza em todo lugar. Mas nada parece ajudá-lo. Você apenas não tem energia. Seus amigos o convidam para sair, mas você recusa. Você está simplesmente muito cansado para fazer algo.

Muitas pessoas passaram por isso em algum momento da vida. Você sente que não tem saída e parece que ficará ali para sempre. Então, de repente, um dia, o telefone toca. É sua namorada. Certo, aquela que o rejeitou três meses atrás. Ela está chorando ao dizer: "Oh, meu Deus! Você se lembra de mim? Espero que ainda fale comigo. Eu sinto muito. Deixar você foi meu pior erro. Vejo agora como você é importante para mim, e não posso viver sem você. O único amor verdadeiro que já senti em minha vida foi enquanto estivemos juntos. Você poderia me perdoar? Poderia me perdoar algum dia? Posso ir até aí para vê-lo?".

Agora, como você está se sentindo? De verdade, quanto tempo você leva para ter energia suficiente para sair da cama, limpar o apartamento, tomar um banho e colocar alguma alegria em seu rosto? É praticamente instantâneo. Você está cheio de energia no momento em que desliga o telefone. Como isso aconteceu? Você estava completamente drenado. Por meses e meses, não teve qualquer energia. Então, do nada, em questão de segundos, aparece uma energia que o impulsiona.

Você não pode apenas ignorar essas enormes mudanças em seu nível de energia. De onde exatamente veio toda essa energia? Não existiu uma mudança súbita em seus hábitos alimentares ou de sono. Ainda assim, quando sua namorada chega, você fala a noite toda e no dia seguinte ainda sai para ver o nascer do Sol com ela. Você não está cansado. Vocês estão juntos novamente e de mãos dadas, e esse ataque de alegria não para de inundá-lo. As pessoas o veem e observam que você parece um feixe de luz.

De onde veio toda essa energia?

O que você perceberá se observar atentamente, é que possui uma grande quantidade de energia dentro de você, que não vem do alimento nem do sono. Está disponível para você. A qualquer momento pode ser explorada. Ela apenas brota e o enche internamente. Quando estiver com essa energia, você vai se sentir capaz de abraçar o mundo. Quando ela flui fortemente, você pode senti-la fluindo por meio de você em ondas. Jorra espontaneamente do interior e restaura, reabastece e recarrega-o.

A única razão de não sentir essa energia todo o tempo é porque você a bloqueia. Você bloqueia ao fechar seu coração, sua mente, e ao colocar-se em um restrito espaço interno. Quando você fecha seu coração ou sua mente, esconde-se na escuridão interna. Não existe luz. Não existe energia. Nada existe, nada flui. A energia ainda está lá, mas você não a atinge.

É esse o significado de estar "bloqueado". A razão de não ter energia quando se está deprimido. Existem centros dentro daquele canal por onde sua energia flui. Quando você o fecha não existe energia. Quando os abre, lá esta ela. Embora existam diversos centros de energia em você, aquele que intuitivamente você conhece melhor para abrir e fechar é o coração. Digamos que você ama algumas pessoas, e se sente muito aberto na presença delas. Pois confia nelas, você baixa a guarda permitindo sentir muitas energias elevadas. Mas se elas fizerem algo de que você não gosta, a próxima vez que as vir não vai se sentir tão bem. Não sente mais tanto amor. Em vez disso, sente um aperto em seu peito. Isso acontece porque você fechou seu coração. O coração é um centro de energia e pode abrir e fechar. Os iogues chamam os centros de energia de chacras. Quando você fecha o centro do coração, a energia não flui. Quando a energia não pode fluir, ocorre a escuridão. Dependendo de quanto você está fechado, pode sentir uma enorme perturbação ou letargia impressionante. Com frequência, as pessoas flutuam entre esses dois estados. Se souberem que seus amados não fizeram nada errado, ou se perdoarem o suficiente, o coração delas se abre novamente. Com essa abertura, elas se enchem de energia, e o amor começa a fluir novamente.

Quantas vezes você experimentou essas dinâmicas em sua vida? Você tem uma fonte de uma linda energia dentro de você. Quando você está aberto, você a sente; quando está fechado, não a sente. Esse fluxo de

energia vem da profundidade de seu ser. É chamado por muitos nomes. Na antiga medicina chinesa, é chamado de Chi. Em ioga, é chamado de Shakti. No ocidente, é chamado Espírito. Chame-o como desejar. Todas as grandes tradições espirituais falam sobre a energia espiritual; só dão nomes diferentes. Essa energia espiritual é a que experimenta quando está entusiasmado com algo e toda essa energia elevada vem de dentro de você.

Você deve conhecer essa energia, pois ela é sua. É seu direito inato, é ilimitada. Você pode chamá-la sempre que desejar. Não tem relação com a idade. Algumas pessoas com oitenta anos têm a energia e entusiasmo de uma criança. Podem trabalhar por muitas horas, sete dias por semana. É apenas energia. A energia não fica velha. Não se cansa, e não precisa de alimento. Necessita de abertura e receptividade. Essa energia está igualmente disponível para todos. O sol não brilha de forma diferente para pessoas diferentes. Se você é bom, ele brilha para você. Se você faz algo errado, ele brilha para você. O mesmo acontece com a energia interna. A única diferença é que com a energia interna você tem a capacidade de fechá-la internamente e bloqueá-la. Quando você a fecha, a energia para de fluir. Quando você a abre, ela corre dentro de você. Os verdadeiros ensinamentos espirituais são sobre essa energia e como abri-la.

A única coisa que você deve saber é que a abertura permite a entrada da energia, e o fechamento a bloqueia. Agora, você precisa decidir se deseja ou não essa energia. Quanto você a deseja? Quanto amor deseja sentir? Quanto entusiasmo deseja ter pelas coisas que faz? Se desfrutar a vida totalmente significa experimentar uma grande energia, amor e entusiasmo todo o tempo, então nunca a feche.

Existe um método muito simples para ficar aberto. Você permanece aberto para nunca fechar-se. É realmente simples assim. Tudo o que deve fazer é decidir se deseja ficar aberto, se pensa valer a pena fechar-se. Você pode na verdade se treinar para esquecer como fechar. Fechar-se é um hábito, e como qualquer outro hábito, pode ser quebrado. Por exemplo, você pode ser o tipo de pessoa que possui um medo oculto de pessoas e tende a fechar-se quando as encontra pela primeira vez. Você pode, na verdade, ter o hábito de experimentar uma sensação tensa, de fechamento, sempre que alguém o aborda. Mas você pode treinar-se para fazer o oposto. Você pode treinar-se para abrir-se a cada vez que vir uma pessoa. É apenas uma questão de desejar fechar-se ou abrir-se. Em última análise está em seu

controle.

O problema é que não exercemos esse controle. Sob circunstâncias normais, nosso estado de abertura é deixado à mercê de fatores psicológicos. Basicamente, estamos programados para abrir e fechar com base em nossa experiência passada. As impressões do passado ainda estão dentro de nós, e são estimuladas por eventos diferentes. Se forem impressões negativas, tendemos a nos fechar. Se forem impressões positivas, tendemos a nos abrir. Digamos que você sinta um certo cheiro que o faça lembrar-se da infância quando alguém fazia o jantar. Como você reage a esse cheiro depende da impressão deixada por sua experiência passada. Você gostava do jantar com a família? A comida era boa? Se era, então esse cheiro o aquece e você se abre. Se não era divertido fazer as refeições juntos, ou se você ingeria o que não gostava, então você se contrai e se fecha. Isso é assim sensível. Um odor pode fazê-lo se abrir ou fechar, e o mesmo ao ver um carro de certa cor, ou um tipo de sapato usado por uma pessoa. Estamos programados com base em nossas impressões passadas de forma a que todos os tipos de coisas podem nos fazer abrir ou fechar. Se prestar atenção, verá isto acontecendo regularmente durante todos os dias.

Mas você nunca deveria deixar algo tão importante como sua energia fluir ao acaso. Se gostar da energia, e você gosta, então não se feche nunca. Quanto mais aprende a ficar aberto, mais a energia pode fluir em você. Você pratica a abertura pelo não fechamento. A qualquer momento que começar a fechar-se, pergunte se realmente deseja cortar o fluxo de energia. Se você desejar, pode aprender a ficar aberto independentemente do que ocorra neste mundo. Você apenas tem o compromisso de explorar sua capacidade de receber energia ilimitada. Você simplesmente decide não fechar-se. Primeiramente, você se sente de forma artificial já que sua tendência inata é fechar-se como meio de proteção. Mas fechar seu coração não o protege realmente: apenas corta-o de sua fonte de energia. No fim, serve somente para trancá-lo internamente.

Você descobrirá que a única coisa que realmente deseja da vida é sentir entusiasmo, alegria e amor. Se puder sentir isso todo o tempo, então quem se importa com o que ocorre no exterior? Se você puder se sentir sempre para cima, se pode sempre ficar entusiasmado com a experiência do momento, então não faz qualquer diferença que tipo de experiência é. Não importa como ela é, é lindo quando você a sente internamente. Assim você

aprende a ficar aberto independentemente do que ocorre. Você simplesmente percebe que definir o que precisa para ficar aberto, na verdade, acaba limitando-o. Se fizer uma relação do que o mundo deve fazer para você se abrir, você limitou sua abertura a essa condição. Melhor abrir-se independentemente de qualquer coisa.

Como aprender a ficar aberto depende de você. O truque máximo é não se fechar. Se você conseguir, significa que aprendeu a ficar aberto. Não permita que nada que ocorra em sua vida seja tão importante a ponto de fazê-lo fechar seu coração. Quando seu coração começa a fechar-se apenas diga: "Não. Não vou me fechar. Vou relaxar. Vou deixar essa situação acomodar-se e estarei ali com ela". Faça o melhor que puder. Mas trate disso com abertura. Trate disso com excitação e entusiasmo. Não importa o que seja, apenas deixe ser o passatempo do dia. Com o tempo você descobrirá que se esqueceu de como se fechar. Não importa o que alguém faz, não importa que situação ocorra, você nem mesmo sente a tendência para fechar-se. Você apenas abraça a vida com todo seu coração e alma. Tendo atingido esse estado, seu nível de energia será fenomenal. Você terá toda a energia que necessita a todo momento. Apenas relaxe e abra-se, e uma enorme energia correrá dentro de você. Você só está limitado pela sua capacidade de ficar aberto.

Se você realmente deseja ficar aberto, preste atenção quando sente amor e entusiasmo. Então se pergunte por que você não pode sentir isso o tempo todo. Por que isso precisa terminar? A resposta é óbvia: esse bem-estar só termina se você escolher fechar-se. Você joga fora o amor todo o tempo. Você sente amor até alguém dizer algo de que não goste, e então você desiste do amor. Você se sente entusiasmado por seu trabalho até alguém criticar algo, e então você deseja se demitir. É sua escolha. Você tanto pode fechar-se, pois não gosta do que aconteceu, como manter o sentimento de amor e entusiasmo e não se fechar. Enquanto você estiver definindo o que gosta e o que não gosta, você vai se abrir ou se fechar. Na verdade estará definindo seus limites. Estará permitindo que sua mente crie o gatilho para abri-lo ou fechá-lo. Pare. Ouse ser diferente. Desfrute a vida.

Quanto mais estiver aberto, mais o fluxo de energia pode fluir. Em algum ponto, chega tanta energia a você que começa a fluir para fora. Você sente as ondas saindo. Na verdade, pode sentir fluindo de suas mãos, de seu coração e por meio de outros centros de energia. Todos esses centros de

energia abrem-se e uma enorme quantidade de energia começa a fluir. E mais, essa energia afeta outras pessoas. As pessoas podem pegar sua energia e você as alimenta com esse fluxo. Se desejar abrir-se ainda mais, isso nunca para. Você se torna a fonte de luz para todos ao seu redor.

Apenas permaneça aberto e não se feche. Espere até ver o que ocorre. Seu fluxo de energia pode afetar até a saúde de seu corpo. Quando começar a sentir a tendência de uma doença se aproximando, apenas relaxe e se abra. Quando você se abre, traz mais energia ao sistema, e ela pode curá-lo. E é essa a razão por que o amor cura. Enquanto você explora sua energia interior, um mundo de descobertas se abre para você.

A coisa mais importante na vida é sua energia interna. Se estiver sempre cansado e nunca entusiasmado, então a vida não tem graça. Mas se estiver sempre inspirado e cheio de energia, então cada minuto de cada dia é uma experiência excitante. Aprenda a trabalhar com essas coisas. Por meio da meditação, por meio da consciência e esforços voluntários, você pode aprender a manter seus centros abertos. Você o faz apenas relaxando e liberando. Você faz isto não adquirindo o conceito de que não existe nada que mereça o fechamento. Lembre-se: se amar a vida, nada é digno de fechamento. Nada merece o fechamento do seu coração.

## **6. Os segredos do coração espiritual**

Poucas pessoas entendem o coração. Na verdade, o coração é uma das obras-primas da criação. É um instrumento fenomenal. Tem o potencial de criar as vibrações e harmonias que estão além da beleza dos pianos, cordas e flautas. Você pode ouvir um instrumento, mas você sente seu coração. E se pensar que sente um instrumento, é somente porque ele tocou seu coração. Seu coração é um instrumento feito de energia extremamente sutil que poucas pessoas apreciam.

Em muitos seres humanos o coração trabalha de forma autônoma. Embora seu comportamento governe o curso de nossa vida, ele não é entendido. Se em certo momento o coração se abrir, apaixonamo-nos. Se em certo momento ele se fechar, paramos de amar. Se o coração ficar ferido,

ficamos furiosos, e se pararmos de sentir completamente, ficamos vazios. Todas essas coisas diferentes acontecem porque o coração passa por mudanças. Essa energia muda e as variações ocorrem no coração regendo sua vida. Você está tão identificado com elas que diz as palavras "eu" e "para mim" quando se refere ao que ocorre em seu coração. Mas na verdade, você não é seu coração. Você é o experimentador de seu coração.

O coração na verdade é muito simples de entender. É um centro energético, um chacra. É um dos mais belos e poderosos centros de energia e um dos que afetam nossa vida diária. Como vimos, um centro de energia é uma arca dentro de nosso ser pelo qual concentramos, distribuimos e fluímos nossa energia. Este fluxo de energia foi referido como Shakti, Espírito e Chi e tem uma parte intrincada em nossa vida. Você sente a energia do coração todo o tempo. Pense como é sentir amor em seu coração. Pense em como é sentir inspiração e entusiasmo se derramando de seu coração. Pense em como é sentir a energia crescendo em seu coração tornando-o confiante e forte. Tudo isso ocorre porque o coração é um centro de energia.

O coração controla o fluxo de energia ao se abrir ou se fechar, o que significa que ele, como uma válvula, tanto pode permitir a passagem do fluxo de energia como restringi-la. Se você observar seu coração, saberá muito bem o que ele sente quando se abre ou se fecha. De fato, o estado de seu coração muda regularmente. Você pode experimentar grandes sentimentos de amor na presença de alguém, até dizerem algo que você não goste. Então, seu coração se fecha para eles, e você simplesmente não sente mais o amor. Todos experimentamos esse sentimento. Mas o que causa isso exatamente? Uma vez que todos devemos experimentar o coração, deveríamos entender o que ocorre ali.

Iniciamos essa análise ao fazer a pergunta fundamental: "Qual é a estrutura do centro do coração que permite o seu fechamento?". O que você descobrirá é que o coração se fecha porque se torna bloqueado pelos padrões de energia guardada, inacabada de seu passado. Você precisa somente examinar suas experiências diárias para entender isso. Conforme ocorrem os eventos no mundo, elas vêm por meio de seus sentidos e têm um impacto em seu estado interno do ser. A experiência desses eventos pode trazer algum medo, alguma ansiedade ou talvez amor. Diferentes experiências ocorrem internamente devido ao modo como você aceita e

difere do mundo em que está. Quando você aceita o mundo por meio de seus sentidos, na verdade, é a energia que está vindo para o seu ser. A própria forma não vem para sua mente ou coração. A forma permanece fora, mas é processada pelos seus sentidos em padrões de energia que sua mente e coração podem receber e experimentar. Seus olhos não são realmente a janela pela qual você vê o mundo, eles são a câmera que envia imagens eletrônicas do mundo para você, em todos os sentidos. Eles sentem o mundo, convertem a informação, transmitem os dados por meio de impulsos nervosos elétricos, e então as impressões são passadas para sua mente. Seus sentidos são, na verdade, dispositivos sensores eletrônicos. Mas se os padrões de energia entrando em sua psique criarem distúrbios, você resistirá a eles e não permitirá que passem por você. Quando o fizer, esses padrões ficarão bloqueados.

Isso é muito importante. Para entender melhor como é ter essas energias armazenadas dentro de você, vamos examinar como seria se nada ficasse armazenado. E se tudo apenas passasse através de você? Por exemplo, quando você está dirigindo por uma estrada pode ser que passe por árvores. Elas não deixam uma impressão em você. Elas se vão assim que são percebidas. Enquanto você dirige, você vê árvores, edifícios, carros e nenhum desses elementos deixa impressão duradoura. Somente uma impressão momentânea que permite que você os veja. Embora tenham vindo por meio dos sentidos e deixado uma impressão em sua mente, tão rapidamente quanto essas impressões são feitas, elas são liberadas. Quando você não tem questões pessoais com elas, as impressões se processam livremente.

É dessa forma que o sistema geral de percepção deve trabalhar. Ele é planejado para capturar as coisas e permitir que você as experimente e deixe-as passar por você. Dessa forma, você fica totalmente presente no próximo momento. Enquanto esse sistema estiver trabalhando, em estado operacional, você está bem e tudo está bem. Você simplesmente está tendo uma experiência após outra. Dirigir é uma experiência, árvores passando são uma experiência, e carros passando são uma experiência. Essas experiências são os presentes dados a você, como um grande filme. Passam por você, despertando e estimulando-o. Eles na verdade têm um efeito profundo. Momento após momento, as experiências vêm e você está aprendendo e crescendo. Seu coração e mente estão expandindo e você está

sendo tocado em um nível muito profundo. Se a experiência é o melhor professor, não existe quem chegue perto da experiência da vida.

O significado de viver a vida é experimentar o momento vivido por você e então experimentar o próximo momento, e então o próximo. Muitas experiências diferentes virão e passarão. É um sistema fenomenal quando se trabalha corretamente. Se você pudesse viver nesse estado, você seria um ser totalmente consciente. Essa é a razão de um ser desperto viver o "agora". Eles estão presentes, a vida está presente, e a totalidade da vida passa por eles. Imagine se você estivesse totalmente presente durante cada experiência de vida que o toca na profundidade de seu ser. Cada momento seria uma experiência estimulante movendo-se, pois você estaria totalmente aberto e a vida fluiria por você.

Mas isso não ocorre dentro de muitos de nós. Em vez disso, é mais parecido com estar dirigindo pela rua e então aparecerem as árvores, os carros e tudo o mais. Então, inevitavelmente, passa algo incomum. Um Ford Mustang azul-claro que parece o carro de sua namorada. Mas conforme ele passa, você percebe duas pessoas se abraçando no banco da frente. Pelo menos parecia que estavam se abraçando, e realmente parece o carro de sua namorada. Mas era um carro como todos os outros, não era? Não. Ele não era como os demais carros para você.

Vejamos cuidadosamente o que ocorreu. Certamente para a câmera de seus olhos não havia diferença entre esse carro e os demais. Existiu um suave movimento de objetos, passando pela sua retina e deixando uma impressão visual em sua mente. Assim, fisicamente não ocorreu nada de diferente. Mas mentalmente a impressão não passou. Quando o momento seguinte chegou, você não mais percebeu o restante das árvores. Você não viu o restante dos veículos. Seu coração e mente estavam fixos naquele carro, mesmo que já havia passado. Você teve um problema naquele momento. Existiu um bloqueio, um evento que ficou emperrado. Todas as experiências subsequentes tentaram passar por você, mas algo ocorreu internamente que deixou essa experiência passada inacabada.

E o que ocorre com esse tipo de experiência que não passa? Especificamente, o que ocorre com a imagem do carro de sua namorada se não se apagar da memória profunda como todas as outras coisas? Em algum ponto, você terá que parar de se concentrar nisso para se concentrar em

alguma outra coisa - como o próximo sinal vermelho. Você não percebe que toda sua experiência de vida está para mudar porque isso não passou por você. A vida deve agora competir com esse evento bloqueado por sua atenção, e a impressão não apenas fica ali calmamente. Você verá que sua tendência é pensar sobre isso constantemente. É toda uma tentativa para encontrar uma forma de processá-lo em sua mente. Você não necessitava processar as árvores, mas precisa processar isso. Por ter resistido, você ficou emperrado e agora tem um problema. Você vê os pensamentos começarem: "Bem, pode não ser ela. Claro que não era ela. Como poderia ser?". Pensamento após pensamento, tudo vai para o interno. Eles o deixam louco. Todo esse espetáculo interior é apenas uma tentativa para processar a energia bloqueada e tirá-la do caminho.

Os padrões de energia de longo prazo que não podem passar são empurrados para o primeiro plano da mente e mantidos até você estar preparado para liberá-los. Esses padrões de energia, que retêm detalhes enormes dos eventos associados a eles, são reais. Eles não desaparecem simplesmente. Quando você não consegue permitir a passagem dos eventos da vida por você, eles permanecem internamente e tornam-se um problema. Esses padrões podem ser mantidos dentro de você por um longo tempo.

Não é fácil manter toda a energia em um lugar por muito tempo. Conforme você voluntariamente luta para que esses eventos não passem através de sua consciência, a energia tenta liberar-se ao se manifestar pela mente. Essa é a razão por que a mente torna-se tão ativa. Quando a energia não pode passar pela mente devido a conflitos com outros pensamentos e conceitos mentais, tente então liberá-la através do coração. É isso que cria toda a atividade emocional. Quando você resiste a essa liberação, a energia fica presa e forçada à armazenagem profunda no coração. Na tradição iogue, esse padrão de energia inacabada é chamado de Samskara: É uma palavra em sânscrito que significa "impressão", e nos ensinamentos iogues é considerado uma das influências mais importantes a afetar sua vida. O Samskara é um bloqueio, uma impressão do passado. É um padrão de energia inacabado que acaba dirigindo sua vida.

Para entender melhor, vamos olhar profundamente no físico atrás desses padrões de energia bloqueada. Como ondas de energia, a energia que entra em você deve continuar se movendo. Mas isso não significa que não pode ser bloqueada. Vejamos isso em átomos e órbitas planetárias. Tudo é

energia, e a energia vai se expandir para uma forma se não for contida. Para haver criação evidente, a energia deve estar na dinâmica do ciclo em seu próprio redor para criar uma unidade estável. É por esse motivo que uma energia se manifestando como átomo forma o bloco de edificação básico da totalidade deste universo físico. A energia tem ciclos em seu próprio redor e, como descobrimos, os átomos têm energia suficiente para explodir o mundo quando essa energia é liberada. Mas a menos que forçada de outra forma, a energia permanecerá presa devido ao seu estado de equilíbrio.

Este processo de ciclo de energia é exatamente o que ocorre com um Samskara. Um Samskara é um ciclo de padrões de energias passadas armazenadas em um estado de relativo equilíbrio. É sua resistência em experimentar esses padrões que faz a energia girar sobre si mesma. Não existe outro lugar para ela ir. Você não deixará. Isso é como muitas pessoas processam suas questões. Esse pacote de energia girando é literalmente armazenado em seu centro energético cardíaco. Todos os Samskara colecionados por toda sua vida estão armazenados ali.

Para entender totalmente o que isso significa, vamos voltar para o exemplo do Mustang azul-claro que parecia o carro de sua namorada. Estando os padrões de energia perturbados embalados e armazenados em seu coração, eles estão basicamente inativos. Pode parecer que você tratou da situação e não tem mais nada com essa experiência. Você não mencionará o evento para sua namorada, pois senão vai parecer que está com ciúmes. Você não saberia o que fazer, assim resistiu à energia e ela ficou armazenada no coração onde ficará em segundo plano e não vai incomodá-lo. Tudo "parecerá" resolvido, pois estará acabado, mas não estará.

Cada Samskara que você armazenou ainda está lá. Tudo o que não passou por você, desde que era um bebê até este momento, ainda está dentro de você. São essas impressões, esses Samskaras que incrustam a válvula do coração espiritual. Essa incrustação cresce e restringe o fluxo de energia.

Agora que entendemos de onde vem o bloqueio do coração, respondemos a questão estrutural de como o coração fica bloqueado. Você certamente vê o potencial para a impressão crescer ao ponto em que pouca energia pode passar. Se crescer o suficiente, você vai se encontrar no estado

de depressão. Nesse estado, tudo se torna escuro, porque pouca energia vem para seu coração ou mente. Então tudo parece negativo, pois o mundo dos sentidos deve passar por essa energia deprimida antes de atingir sua consciência.

Mesmo que você não tenha tendência à depressão, seu coração fica bloqueado. Está apenas se formando. Entretanto, nem sempre está bloqueado. Dependendo das experiências da vida, pode abrir-se e fechar-se frequentemente. Isto nos leva a nossa próxima questão: "O que causa essas mudanças frequentes no estado do coração?". Se você observar cuidadosamente, verá que isso está relacionado às mesmas impressões passadas armazenadas que causaram os bloqueios.

Os padrões de energia armazenada são reais. Um Samskara é na verdade programado com detalhes específicos do evento que não pôde passar. Se você sentiu ciúmes porque pensou que viu sua namorada abraçando alguém no carro, os dados muito detalhados sobre o evento são armazenados em Samskara. Possui a vibração do evento, possui a natureza do evento e também retém o nível de sensibilidade sobre o evento.

Vamos analisar o que ocorre no futuro. Cinco anos depois você não está mais com sua antiga namorada. Casou-se com outra pessoa e está mais maduro. Um dia está dirigindo com sua família e se divertindo. As árvores estão passando, os carros estão passando e então passa um Mustang azul-claro com duas pessoas se abraçando no banco da frente. Imediatamente algo muda em seu coração. Seu coração dá um salto. Então, começa a bater mais rápido. Você começa a ficar aborrecido, irritado e agitado. Não tem mais um dia bom. Todas essas mudanças internas ocorrem porque seu coração ficou perturbado quando viu aquele carro em particular. É realmente interessante voltar e olhar este processo. Cinco anos atrás, por apenas alguns momentos, ocorreu um evento. Você nunca o discutiu com alguém, e agora cinco anos depois, passa um Mustang azul-claro e muda o fluxo de energia de seu coração e mente.

Por mais incrível que pareça, isso é verdade. E não somente é verdadeiro sobre o Mustang azul-claro; é verdadeiro sobre tudo o que não o fez passar por você. Não é de se admirar que seja tão impressionante. Não é de se admirar que o coração continue abrindo e fechando. A energia armazenada ali é real e interage com o fluxo da corrente de pensamentos e

eventos. A dinâmica desta interação causa as vibrações que são armazenadas como Samskara para serem ativadas em algum momento anos mais tarde. É o que aconteceu com o Mustang azul-claro. Entretanto, entenda que nem precisa ser um carro idêntico para ativar a energia armazenada. Poderia ser um Mustang preto ou qualquer carro com pessoas se abraçando. Qualquer coisa nas proximidades tem o potencial para estimular um Samskara. O ponto é: essa impressão passada fica estimulada, mesmo as antigas, e afetam sua vida. As entradas sensoriais dos eventos de hoje escavam todo o material armazenado por anos, e restauram o exato padrão passado associado com os eventos vindouros. Quando um Samskara é estimulado, abre-se como uma flor e começa a liberar a energia armazenada. Subitamente, os "flashes" da experiência ao ocorrer o evento original vêm para sua consciência - os pensamentos, sentimentos, às vezes até mesmo o cheiro e outros dados sensoriais. O Samskara pode armazenar um quadro completo do evento. Está além de qualquer sistema de armazenagem de computador criado pelos seres humanos. Pode arquivar tudo o que estiver sentindo, tudo o que estiver pensando, tudo o que está ocorrendo em torno do evento. Todas essas informações são armazenadas em uma bolha pequena de energia em seu coração. Anos depois, a bolha é estimulada e, instantaneamente, você experimenta os mesmos sentimentos do passado. Você pode sentir os medos e a insegurança dos cinco anos quando tiver sessenta. O que ocorre é: esses padrões de energia mental e emocional são armazenados e reativados.

Mas também é importante perceber que muito do que se aceita não fica bloqueado; esses fatos passam por você. Imagine quantas coisas você vê todos os dias. Nem tudo fica armazenado. De todas essas impressões, somente a que fica bloqueada pode causar problema ou alguma sensação extraordinária de contentamento. Sim, você também armazena impressões positivas. Quando ocorre uma experiência maravilhosa, ela não passa porque você a retém. Você pensa: "Não quero que isso se acabe. Ele disse que me amava e me senti tão amada e protegida. Quero continuar revivendo esse momento. Vive o momento de novo e de novo...". Reter cria Samskaras positivos, que quando são estimulados liberam energia positiva. Portanto, podem ocorrer dois tipos de experiência que bloqueiam o coração. Você pode tentar repelir as energias, pois elas o incomodam, ou manter as energias próximas pelo fato de gostar delas. Em ambos os casos, você não as deixa passar, e está perdendo energia preciosa ao bloquear o fluxo pela

resistência e retenção.

A alternativa é desfrutar a vida em vez de retê-la ou repeli-la. Se puder viver dessa forma, cada momento vai mudá-lo. Se desejar experimentar o presente da vida, em vez de lutar com ela, você vai se mover à profundidade de seu ser. Quando atingir esse estado, começará a enxergar os segredos do coração. O coração é o lugar pelo qual flui a energia para sustentá-lo. Essa energia inspira-o e eleva. É a força que o carrega pela vida. É uma experiência linda de amar que flui através de todo o seu ser. Pretende-se que isso continue dentro de você todo o tempo. O estado mais alto já experimentado é simplesmente o resultado de quanto você estava aberto. Se não se fechar, pode ser dessa forma sempre. Não se venda por pouco. Isso pode ocorrer o tempo todo - inspiração sem fim, amor sem fim, abertura sem fim. Este é o estado natural de um coração saudável.

Para atingir esse estado, simplesmente permita a experiência da vida vir e passar pelo seu ser. Se as antigas energias voltarem por não poder processá-las antes, deixe-as ir agora. É fácil. Quando passar aquele Mustang azul-claro e você sentir medo ou ciúme, apenas sorria. Seja feliz por que esse Samskara, que estava armazenado lá dentro por tanto tempo, teve a oportunidade de passar por você. Apenas abra e relaxe seu coração, esqueça, ria ou faça o que desejar. Não o empurre para dentro. Claro que isso dói quando surge. Foi armazenado com dor; portanto será liberado com dor. E é você quem deve decidir se deseja continuar a caminhar com essa dor bloqueando seu coração e limitando sua vida. A alternativa é desejar deixá-la ir quando for estimulada. Machuca somente por um minuto e então acaba.

Assim, você tem escolhas: deseja tentar mudar o mundo de forma a não perturbar seus Samskaras ou passar por esse processo de purificação? Não tome decisões baseadas nos bloqueios estimulados. Aprenda a estar centrado o suficiente para apenas observar esse material que aparece. Estando mergulhado profundamente em si para parar de lutar com os padrões de energia armazenados, eles aparecerão constantemente e passarão por você. Aparecerão durante o dia e em seus sonhos. Seu coração ficará acostumado com o processo de liberar e limpar. Deixe isso acontecer. Não os processe um a um; demora muito. Permaneça centrado distante deles e despenda-se. Apenas como o corpo físico expulsa a bactéria e outras matérias estranhas, o fluxo natural de energia purificará os padrões

armazenados de seu coração.

Sua recompensa é um coração permanentemente aberto. Não existe mais válvula. Você vive em amor, e isso o alimenta e o fortalece. Isto é um coração aberto. É o instrumento do coração como deveria ser. Permita-se experimentar cada nota tocada pelo coração. Se você relaxar e liberar, essa purificação de seu coração é algo poderoso. Coloque seus olhos no estado mais alto que possa imaginar e não os tire dali. Se escorregar, apenas volte. Não importa. O simples fato de desejar passar por esse processo de liberação do fluxo de energia significa que você é incrível. Você chegará lá. Apenas continue desprendendo-se.

***Quando você aceita o mundo por meio de seus sentidos, na verdade, é a energia que está vindo para o seu ser.***

## **7. Transcendendo a tendência a fechar-se**

As bases do crescimento espiritual e o despertar pessoal são muito fortalecidos pelas descobertas da ciência ocidental. A ciência mostrou como um campo de energia forma os átomos, que então se ligam às moléculas e finalmente se manifestam em todo o universo físico. O mesmo é verdadeiro dentro de nós. Tudo o que ocorre internamente, também tem sua base no campo de energia. É o movimento neste campo que cria nossos padrões mentais e emocionais, bem como nosso impulso interior, desejos e reações

instintivas. Independentemente do que chamamos de campo de força interna - Chi, Shakti ou Espírito - é uma energia oculta que flui em padrões particulares através do ser interno.

Ao olhar para esses padrões dentro de você, bem como dentro de outras espécies vivas, não é difícil ver que o fluxo de energia mais primordial é o Instinto de sobrevivência. Durante longos períodos de evolução, desde a forma mais simples de vida até a mais complexa, sempre existiu uma luta diária para proteger-se. Em nossas estruturas sociais cooperativas mais altamente evoluídas, este instinto de sobrevivência passou por mudanças de evolução. Muitos de nós não temos mais falta de alimento, água, vestimenta ou abrigo, nem enfrentamos perigos físicos. Conseqüentemente, as energias protetoras se adaptaram para definir a psicologia individual, em vez da psicológica. Agora, experimentamos a necessidade diária de defender nossos próprios conceitos em vez de ter de defender nossos corpos. Nossa principal luta termina sendo com nossos próprios medos, inseguranças internas e padrões de comportamento destrutivo, e não com as forças externas.

Contudo, os mesmos impulsos que fazem um veado correr, o estimulam a parar. Suponha que alguém eleve sua voz ou fale sobre assuntos desagradáveis. Não são circunstâncias fisicamente ameaçadoras, ainda assim, seu coração começa a bater um pouco mais rápido. É exatamente o que ocorre com o veado quando ouve um som súbito. Seu coração começa a bater mais rápido e ele paralisa ou corre. No seu caso, entretanto, não é usual o tipo de medo que faz você correr fisicamente. É apenas um medo profundo, pessoal requerendo proteção.

Já não é socialmente aceitável correr na floresta e esconder-se como um veado, você se esconde internamente. Você se retira, fecha-se atrás de seu escudo protetor. Na verdade, você está fechando seus centros de energia. Mesmo se não souber que os possui, você os está fechando desde o jardim da infância. Você sabe exatamente como fechar seu coração e colocar um escudo protetor psicológico. Você sabe exatamente como fechar os centros para evitar ser muito receptivo e sensível com as energias diferentes que chegam e causam medo.

Quando você se fecha e se protege, está puxando uma concha para proteger sua parte que está fraca. Esta é a parte que sente a necessidade de

proteção, embora não ocorra nenhum ataque físico. Você está protegendo seu ego, seu autoconceito. Embora a situação não apresente qualquer perigo físico, pode fazer você experimentar um distúrbio, medo, insegurança e outros problemas emocionais. Assim, você sente a necessidade de proteger-se.

O problema é a parte que fica perturbada e que está fora de equilíbrio. Ela é tão sensível que a mínima coisa pode causar uma reação excessiva. Você está vivendo em um planeta que gira em torno do espaço externo e que pode levá-lo a se preocupar com as manchas e arranhões em seu novo carro ou o fato de arrotar em público. Isso não é saudável. Se seu corpo físico fosse tão sensível, você diria que esteve doente. Mas nossa sociedade considera normal a sensibilidade psicológica. Porque muitos de nós não nos preocupamos com alimento, vestimenta ou abrigo, mas nos damos ao luxo de nos preocuparmos com uma mancha em nossa calça, de rirmos muito alto, ou dizermos algo errado. Como desenvolvemos essa psique hipersensível, constantemente usamos nossas energias para fechá-la e nos proteger. Mas esse processo apenas esconde os problemas, não os resolve. Você está trancando sua doença dentro de si mesmo, e só ficará pior.

Você chegará em um ponto do seu crescimento, onde entenderá que ao se proteger nunca vai se libertar. É tão simples. Você está com medo, trancou-se dentro de sua casa e fechou todas as frestas. Agora está escuro e você deseja sentir a luz do Sol, mas não pode. É impossível. Ao se fechar e se proteger, você estará trancando essa pessoa amedrontada e insegura dentro de seu coração. Assim, você nunca será livre.

Enfim, se você se protege completamente, nunca crescerá. Todos os seus hábitos e idiossincrasias permanecerão os mesmos. A vida fica estagnada quando as pessoas protegem suas questões armazenadas. As pessoas dizem coisas como "Você sabe que não falamos esses assuntos perto do seu pai". Existem todas essas regras sobre o que não deve acontecer externamente, pois poderia causar perturbações internamente. Viver assim permite pouca alegria espontânea, entusiasmo e excitação pela vida. Muitas pessoas apenas passam os dias se protegendo e tendo a certeza de que nada dá errado. Ao fim do dia, quando alguém pergunta: "Como foi seu dia?", a resposta normalmente é: "Foi bom" ou "Sobrevivi". O que isso significa em relação a seu ponto de vista sobre a vida? As pessoas veem a vida como uma ameaça. Um bom dia significa que passou por ele sem se

ferir. Quanto mais alguém vive assim, mais vai se fechar.

Se você realmente deseja crescer, deve fazer o oposto. O verdadeiro crescimento espiritual acontece quando existe somente um você internamente. Não existe uma parte que fica com medo e outra que está protegendo a parte com medo. Todas as partes estão unificadas. Não existe uma parte de você que não deseja ver, a mente não está mais dividida em consciente e subconsciente. Tudo o que você vê internamente é somente algo que você vê internamente. Isto não é você: é o que você vê. Existe simplesmente energia pura dentro de você que cria as ondas de pensamento e emoções, e há a consciência de estar ciente disso. É simplesmente você observando a dança da psique.

Para atingir esse estado de consciência, você deve deixar emergir toda a sua psique. Permita que pequenas partes separadas passem por sua mente. Agora, muitas partes fragmentadas de sua psique são mantidas dentro de você. Se você quer ser livre, ela deve ficar igualmente exposta à sua consciência e desprendida. Mas ela nunca ficará exposta se você escolher se fechar. Afinal, a finalidade do fechamento é ter a certeza de que as partes sensíveis de sua psique não estão expostas. Assim, você entende que não importa quanta dor é criada pela exposição, você deseja pagar o preço da liberdade. Quando não mais desejar identificar-se com a sua parte separada em milhões de pedaços, você estará pronto para o real crescimento.

Comece vendo a tendência para se proteger e se defender. Existe uma tendência muito profunda e inata em se fechar, especialmente em torno de seus pontos frágeis. Mas, então, você notará que se fechar dá muito trabalho. Ao fechar-se terá de ter a certeza de que não será perturbado ou que está protegido. Assim levará essa tarefa pelo resto de sua vida. A alternativa é tornar-se suficientemente ciente para simplesmente observar a parte de seu ser que está constantemente tentando se proteger. Você pode dar-se o presente final ao decidir por não mais fazer isso. Você decide livrar-se dessa parte.

Você começa observando a vida e notando o fluxo constante de pessoas e situações que acertam essa parte a cada dia. Com que frequência você se vê tentando proteger e defender essa sua parte fraca? Você sente como se o mundo quisesse livrar-se disso. Cada lugar que você vai existe alguém ou algo tentando perturbá-lo, provocá-lo. Por que não deixar isso acontecer? Se

você não deseja realmente, então não o proteja.

A recompensa por não proteger sua psique é a libertação. Você será livre para caminhar por este mundo sem um problema em sua mente. Você vai se divertir ao experimentar o que ocorre. Por ter se livrado de sua parte medrosa, não terá mais de se preocupar em ficar ferido ou perturbado. "O que pensarão de mim?" ou "Oh, meu Deus, desejaria não ter dito isso. Pareceu tão estúpido". Você cuida de seus assuntos e coloca todo o ser no que acontece, em vez de colocar todo o seu ser em sua sensibilidade pessoal.

Ao assumir o compromisso de libertar-se da pessoa interna medrosa, notará que existe um ponto de decisão claro em que ocorre seu crescimento espiritual, que diz respeito ao ponto em que você começa a sentir a mudança de sua energia. Por exemplo, alguém diz algo e você começa a sentir a energia ficar um pouco estranha internamente. Você, na verdade, começa a sentir o aperto. Esta é a dica que mostra que é hora de crescer. Não é hora de se defender, pois você não quer que a sua parte fique se defendendo. Se não a deseja, desprenda-se dela.

Você então terá consciência suficiente de que no minuto em que perceber que a energia começa a ficar estranha, você vai parar. Você para de se envolver com a energia. Se isso normalmente o fizer começar a falar, você para de falar. Você apenas para, no meio da sentença, pois sabe onde chegará se continuar. No momento em que você percebe que a energia está se desequilibrando internamente, no momento em que você sentir o coração começar a ficar tenso ou defensivo, você para.

O que significa exatamente "parar"? É algo que se faz internamente. É chamado de desprender. Ao se desprender, você está se posicionando atrás da energia que tenta atrair sua consciência para ela. Suas energias internas têm poder. São muito fortes e atraem sua consciência para elas. Se cair um martelo no seu pé, toda sua consciência vai se concentrar ali. Se houver um som alto repentino, novamente toda sua consciência vai se concentrar ali. A consciência tem a tendência de se concentrar no distúrbio, e as energias perturbadoras internas não são uma exceção. Essas energias perturbadoras atrairão sua consciência para elas. Mas não precisa deixar isso acontecer. Você realmente tem a capacidade para se desconectar e ficar por trás delas.

Quando as energias internas começam a se mover, você não deve ir lá.

Por exemplo, quando seus pensamentos começam, você não deve acompanhá-los. Digamos que você está caminhando e um carro passa. Seus pensamentos dizem: "Garoto, queria ter aquele carro". Você poderia continuar andando, mas em vez disso fica aborrecido. Você deseja um carro como aquele, mas seu salário não é suficiente. Assim, começa a pensar em como obter um aumento ou um emprego diferente. Ai vem outro carro e aquele vai embora, assim como o pensamento vem e vai embora. Eles vão juntos, pois você não quer ir com eles. Isso é chamado estar centrado.

Se você não estiver centrado, sua consciência estará apenas seguindo o que chamar a sua atenção. Você vê o carro passar e pensa sobre o carro. Outro dia você vê um barco e então pensa no barco e esquece o carro. Existem pessoas assim, não mantêm o emprego bem e o relacionamento tende a não dar certo também. Estão em todo o lugar, e sua energia é dispersa.

Você tem a capacidade de não acompanhar esses pensamentos. Você pode apenas mergulhar em sua consciência e se desprender. Um pensamento ou emoção emerge, você nota e ela passa, pois você permite isso. Essa técnica de libertar-se é feita com o entendimento de que os pensamentos e emoções são apenas objetos de consciência. Quando vê seu coração começar a ficar ansioso, você está obviamente consciente dessa experiência. Mas quem está consciente? É a consciência, o ser residente, a Alma, o ego. É o observador. As mudanças experimentadas em seu fluxo de energia interior são simplesmente os objetos de sua consciência. Se você deseja estar livre, então cada vez que sentir qualquer mudança no fluxo de energia, relaxe a respeito dela. Não lute contra ela, não tente mudá-la, não a julgue. Não diga: "Oh, não acredito que estou sentindo isso. Prometi a mim mesmo que não mais pensaria sobre o carro". Não faça Isso; você apenas acabará com pensamentos de culpa em vez de pensamentos sobre o carro. Você deve se desprender de todos eles.

Mas não é apenas se desprender dos pensamentos e emoções. É de fato desprender-se da atração que essa energia em si tem sobre sua consciência. A energia perturbada está tentando atrair sua atenção para ela. Se você usar sua força de vontade interior para não acompanhá-la e apenas permanecer mergulhado nela, notará que as distinções entre a consciência e o objeto da consciência são como noite e dia. Elas são coisas totalmente diferentes. O objeto vem e vai e a consciência observa o vir e ir. Então, o próximo objeto

vem e vai enquanto a consciência o observa. Ambos os objetos vieram e foram, mas a consciência não foi à parte alguma. Ela permanece constante simplesmente observando tudo. A consciência experimenta a criação de pensamentos e emoções, e tem a clareza para ver de onde ele vem. Vê tudo isso sem pensar a respeito. Vê o que ocorre internamente tão facilmente quanto vê o que ocorre externamente. Simplesmente observa. O ego está observando a mudança das energias internas, de acordo tanto com as forças internas como externas. Todas as energias que observa apenas virão e irão, a menos que você perca seu centro de consciência e as acompanhe.

Vejam lentamente o que ocorre se você acompanhar essas energias. Primeiro, começa a ter um pensamento ou sentimento. Esse sentimento poderia ser tão sutil como o fluxo de energia começando a apertar e tornando-se defensivo ou poderia ser algo mais forte. Se essas energias capturarem sua consciência, e todo o poder de consciência ficar concentrado nelas, esse poder realmente vai alimentá-las. A consciência é uma força muito poderosa. Quando você se concentra nesses pensamentos e emoções, eles se tornam carregados com energia e poder. Essa é a razão pela qual os pensamentos e emoções ficam mais fortes quanto mais atenção você der a eles. Digamos que você sinta um pouquinho de ciúme e medo. Ao concentrar-se, esses sentimentos crescem em importância e requerem mais atenção. Então, como sua atenção os alimenta, tornam-se infundidos com mais energia e atraem mais atenção ainda. Assim é o ciclo. Enfim, o que começa como um pensamento ou emoção pode passar a se tornar o centro de toda a sua vida. Se você não se desprender, isso pode sair completamente do controle.

Uma pessoa sábia permanece centrada o suficiente para se desprender toda vez que a energia mudar para o modo defensivo. No momento que a energia se move e você sente sua consciência ser atraída para ela, relaxe e libere. Desprender-se significa ficar atrás da energia em vez de fundir-se com ela. Requer apenas um momento de esforço consciente. Desprenda-se. É uma questão de assumir o risco de que é melhor se desprender do que se fundir com a energia. Quando você se liberta do poder que a energia tem sobre você, estará livre para experimentar a alegria e expansão que existe em você.

Assim, você decide usar a vida para libertar-se. Você passa a querer pagar qualquer preço pela liberdade de sua alma. Você percebe que o único

preço a pagar é desprender-se. Somente você pode tirar a sua liberdade interna ou dá-la a você. Ninguém mais pode. Não importa o que os outros façam, a menos que você decida que isso é importante para você. Comece com coisas pequenas. Tendemos a nos aborrecer com pequenas coisas insignificantes que ocorrem diariamente. Por exemplo, alguém buzina para você no sinal vermelho. Conforme essas pequenas coisas acontecem, você sentirá sua energia mudar. No momento em que sentir a mudança, relaxe seus ombros e relaxe a área em torno de seu coração. No momento em que a energia se move, você simplesmente relaxa e libera. Brinque com o desprender-se e com o ficar atrás neste sentido de ser aborrecido. Digamos que alguém no trabalho pegou seu lápis e você notou que cada vez que usa outro lápis sua energia interna muda - mesmo em quantidade pequena. Você deseja liberar o antigo lápis para poder se liberar? Isso é como fazer da liberdade um jogo. Em vez de se aborrecer, você se liberta. Quando você procura um lápis e percebe que está ficando aborrecido, desprenda-se. Sua mente pode começar a dizer: "Era um lápis hoje e se eu deixar para lá, eles farão o que bem entenderem. Amanhã será minha escrivantina, minha casa ou talvez meu marido". Assim sua mente fala. É muito melodramática. Mas você decide que pelo custo de um lápis você vai passear. Você diz a sua mente: "Quando for o carro, teremos uma conversa. Agora a liberdade me custa somente o valor do lápis". Apenas decida que não importa o que diz a mente, você não ficará envolvido. Você não lutará com a mente. De fato, você nem mesmo tentará mudá-la. Apenas faça o jogo de relaxar diante do melodrama. Você simplesmente aprende como liberar a tendência de ser atraído pela energia. A raiz é onde a consciência está ciente da atração dessas energias.

Você verá que a energia de fato tem o poder de atraí-lo. Mesmo que decida que não deixará isso acontecer, ainda assim ela terá um grande poder sobre você. Acontece no trabalho e em casa. Acontece com seus filhos e com seu marido ou esposa. Acontece com todos e cada um todo o tempo. Suas oportunidades para crescer são intermináveis. Estão sempre lá à sua frente. Apenas comprometa-se a não deixar a energia atraí-lo. Quando se sentir puxado, como alguém puxando seu coração, desprenda-se. Fique para trás. Simplesmente relaxe e libere. E não importa quantas vezes você é puxado, tantas vezes você relaxa e libera. Pois a tendência de ser atraído é uma constante, e o desejo de se desprender e ficar para trás também deve ser uma constante.

Seu centro de consciência é sempre mais forte do que a energia que o está atraindo. Você apenas deve desejar exercer sua vontade. Mas não é uma luta ou esforço. Não é ficar tentando bloquear sua energia internamente. Nada existe de errado em sentir as energias de medo, ciúmes ou atração. Você não é o culpado por essas energias existirem. Toda a atração, repulsa, pensamentos e sentimentos não fazem qualquer diferença. Eles não o fazem puro ou impuro. Não são você. Você é aquele que observa, cuja consciência é pura. Mas não pense que seria livre se não tivesse esse tipo de sentimento. Não é verdade. Se você puder ser livre, apesar desse tipo de sentimento, então você é realmente livre - pois sempre existirá algo.

Se puder aprender a permanecer centrado com pequenas coisas, você verá que também pode permanecer centrado com as coisas grandes. Com o tempo descobrirá que pode permanecer centrado com as coisas realmente grandes. Os tipos de eventos que o destruiriam no passado podem vir e ir deixando-o perfeitamente centrado e em paz. Você pode estar bem internamente, mesmo diante de um profundo sentimento de perda. Nada existe de errado com estar em paz e centrado enquanto se está liberando a energia, não a suprimindo. Finalmente, mesmo se coisas terríveis acontecerem, você deve ter condição de viver sem as cicatrizes e impressões emocionais. Se não mantiver esses assuntos internamente, você pode continuar sua vida sem ficar psicologicamente ferido. Não importa quais eventos ocorram em sua vida, é melhor sempre desprender-se do que fechar-se.

Existe um local em seu interior onde a consciência toca a energia e a energia toca a consciência. Ali está seu trabalho. Nesse local você se desprende. Uma vez que você se desprende, cada minuto de cada dia, ano após ano, é ali que você viverá. Nada poderá tirar de você seu lugar de consciência. Você aprenderá a ficar ali. Após colocar anos e anos nesse processo, e tiver aprendido a se desprender independentemente da profundidade da dor, você atingirá um grande estado. Você quebrará o hábito final: a constante atração do eu inferior. Então, estará livre para explorar a natureza e encontrar a fonte de seu verdadeiro ser - a Consciência Pura.

***O verdadeiro crescimento espiritual acontece quando existe somente um você internamente.***

# PARTE III: LIBERTANDO-SE

## 8. Desprenda-se agora ou caia

A exploração do Eu está entrelaçada de modo complexo com o desdobramento da sua vida. Os altos e baixos da vida tanto podem gerar crescimento pessoal como criar medos pessoais. A parte que dominar depende completamente de como vemos a mudança, que pode ser vista como excitante ou ameaçadora, mas independentemente de como a vemos, devemos enfrentar o fato de que a mudança é a própria natureza da vida. Se você tem muito medo, não gosta de mudar. Você tentará criar um mundo ao seu redor que seja previsível, controlável e definível. Tentará criar um mundo que não estimule seus medos. Pois você não deseja sentir medo; o medo tem de fato medo de si. Assim, você utiliza a mente em uma tentativa de manipular a vida com a finalidade de não sentir medo.

As pessoas não entendem que medo é algo concreto. É um objeto no Universo que você pode experimentar. Você pode fazer duas coisas com o medo: pode reconhecer que o tem e trabalhar para liberá-lo, ou pode mantê-lo e tentar esconder-se dele. Como as pessoas não tratam do medo de forma objetiva, elas não o entendem. Acabam mantendo seus medos e tentando impedir o acontecimento que os estimularia. Passam pela vida tentando criar segurança e controle ao definir como necessitam que a vida seja para ficarem bem. Assim, o mundo se torna assustador.

Isso não pode soar assustador: pode soar seguro. Mas não é. Se você agir desse modo, o mundo realmente se torna ameaçador. A vida se torna uma situação de "eu contra ela". Quando você sente medo, insegurança ou fraqueza e tenta manter-se longe do estímulo, inevitavelmente ocorrem eventos e mudanças na vida que desafiam seus esforços. Por você resistir a essas mudanças, sente que está lutando com a vida. Você vê as situações que ocorreram no passado como perturbadoras, e as pedras no caminho como problemas em potencial. Suas definições de desejável e indesejável bem como bom e ruim aparecem, pois você definiu como as coisas devem ser para o seu dia correr bem.

Todos nós sabemos que agimos assim, mas ninguém se questiona. Pensamos que devemos descobrir como a vida deveria ser e então a fazemos desta forma. Somente alguém que olhe mais fundo e questione a razão de precisarmos que os eventos da vida sejam de determinada forma, questionará essa suposição. Como teríamos a noção de que a vida não está bem apenas como ela é, ou de que não está bem da forma como é? Quem disse que a forma como a vida naturalmente acontece não está bem?

A resposta é: o medo decide. A sua parte interior que não está bem consigo não pode enfrentar o desenrolar natural da vida, pois não está sob seu controle. Se a vida se desenrola de forma que estimule seus problemas internos, então, por definição, não está bem. É realmente muito simples: o que não o perturba está bem, e o que o perturba não está. Definimos todo o escopo de nossa experiência exterior com base em nossos problemas internos. Se desejamos crescer espiritualmente, temos de mudar isso. Se você define a criação baseado em sua parte mais confusa, com o que espera que a criação se pareça? Parecerá uma confusão terrível.

À medida que você cresce espiritualmente, você percebe que suas tentativas de se proteger dos seus problemas na verdade criam mais problemas. Se tentar dispor de pessoas, lugares e coisas de forma a não perturbá-lo, isso vai levá-lo a crer que a vida está contra você, que a vida é uma luta e que cada dia é pesado, pois deve controlar e lutar com cada coisa. Haverá competição, ciúmes e medo. Você sentirá que qualquer um, a qualquer momento, poderia causar uma perturbação. Tudo o que precisa fazer é dizer ou fazer uma coisa, e a próxima coisa que você saberá é que existe perturbação em seu interior. Isso torna a vida uma ameaça. Essa é a razão de precisar se preocupar tanto e de ter todos esses diálogos dentro de sua mente. Você tenta descobrir como impedir a ocorrência dessas coisas ou tenta descobrir o que fazer, pois elas de fato acontecem. Você luta com a criação, e isso torna a criação em si a coisa mais ameaçadora em sua vida.

A alternativa é decidir não lutar. Você percebe e aceita que a vida não está sob seu controle. Ela está mudando continuamente e se estiver tentando controlá-la, nunca poderá vivê-la completamente. Em vez de viver a vida, você ficará com medo dela. Mas ao decidir não lutar, terá de enfrentar o medo que causa a luta. Felizmente, não terá de manter esse medo dentro de você. Existe uma vida sem medo. Para relatar essa possibilidade, devemos primeiro entender profundamente o próprio medo.

Quando existe medo dentro de você, os eventos da vida invariavelmente o estimulam. Como uma pedra atirada na água, o mundo com suas mudanças contínuas cria ondas no que estiver preso em você. Não existe nada de errado com isso. A vida cria as situações que o levam aos limites, tudo com o efeito de remover o que está bloqueado ou enterrado, pois tudo isso forma a raiz do medo. O medo é causado pelos bloqueios no fluxo de sua energia. Quando a energia está bloqueada, não pode surgir e alimentar seu coração. Portanto, o seu coração se torna fraco. Quando seu coração está fraco, torna-se suscetível às vibrações inferiores, e uma das vibrações mais inferiores é o medo. Medo é a causa de cada problema. É a raiz de todo preconceito e emoções negativas de raiva, ciúmes e posse. Se você não tivesse medo, poderia ser totalmente feliz vivendo neste mundo. Nada iria perturbá-lo. Você desejaria enfrentar cada coisa e cada um, pois não teria medo dentro de você causando a perturbação.

A finalidade da evolução espiritual é remover os bloqueios que causam o medo. A alternativa é proteger seus bloqueios de modo que você não tenha que sentir medo. Para isso, entretanto, terá de tentar controlar tudo para evitar os assuntos interiores. É difícil entender como decidimos que evitar nossos problemas internos é algo inteligente a ser feito, mas todos fazem assim. Alguém diz: "Eu farei tudo o que puder para manter meus problemas. Se disser algo que me perturba, eu me defenderei. Gritarei com você e o farei se arrepender. Se causar qualquer distúrbio em mim, eu o farei sentir-se muito culpado". Em outras palavras, se alguém fizer algo que estimule o medo, você pensará que fez algo errado. Então fará o que puder para ter certeza de que eles nunca mais o farão. Primeiro se defende, depois se protege. Fará o que puder para manter-se longe do sentimento de perturbação.

Por fim, você se torna sábio o suficiente para perceber que não deseja essa coisa em você. Não importa quem o estimule. Não importa qual situação o atinja. Não importa se faz sentido ou se parece justo ou não. Infelizmente, muitos de nós não são tão sábios. Realmente não tentamos ser livres de nossos problemas; tentamos justificar a sua manutenção.

Se realmente desejar crescer espiritualmente, você perceberá que manter seus problemas é manter-se aprisionado. Então, desejará sair a qualquer custo. Você então perceberá que na verdade a vida está tentando auxiliá-lo. A vida o está cercando de pessoas e situações para estimular seu

crescimento. Você não deve decidir quem está certo ou errado. Você não tem de se preocupar com os assuntos das outras pessoas. Você somente tem que desejar abrir seu coração a todas e quaisquer coisas e permitir que ocorra o processo de purificação. Ao agir assim, a primeira coisa que verá é que as situações vão se desenrolar mais facilmente. Na verdade, é exatamente o que ocorreu em toda sua vida. A única diferença é que agora você vê como algo bom, pois é uma oportunidade para desprender-se.

Os assuntos que o controlam aparecem periodicamente. Quando surgirem, desprenda-se deles. Você simplesmente permite que a dor apareça em seu coração e vá embora. Assim, ela passará. Se procurar sinceramente a verdade, você vai se desprender sempre. Esse é o início e o fim de todo o caminho - você se entrega ao processo de esvaziar-se. Quando trabalha dessa forma, começa a aprender as leis mais sutis do processo de desprender-se.

No jogo existe uma lei que você aprenderá muito cedo, pois é uma verdade inevitável, mas você cairá muitas vezes ao tentar segui-la. A lei é muito direta: quando seus problemas são afetados, desprenda-se deles imediatamente, pois mais tarde será difícil. Não será mais fácil se você explorá-los ou brincar com eles, na tentativa de amenizá-los. Não será mais fácil pensar sobre isso, falar sobre isso ou tentar liberar somente uma parte de cada vez. Se desejar libertar-se do centro de seu ser, deve deixá-los ir imediatamente, pois não ficará mais fácil depois.

Para viver de acordo com esta lei, você terá de entender os seus princípios. Primeiro, deve estar consciente de que existe algo em você que precisa ser liberado. Você deve então estar consciente de que você, aquele que nota o problema surgindo, é diferente do que está experimentando. Você nota isso, mas quem é você? Este lugar da consciência centrada é o lugar da testemunha, o lugar do ego. É o único lugar de onde você pode se desprender. Digamos que notou algo que foi atingido em seu coração. Se você se desprender e permanecer no lugar da consciência, observará isso passar. Se não se desprender e, em vez disso, ficar perdido nos sentimentos e pensamentos perturbados que surgem, verá uma sequência de eventos se desdobrando tão rapidamente que não saberá o que o atingiu.

Se você não se desprender, notará que a energia estimulada em seu coração funciona como um ímã. É uma força extremamente atrativa que vai

atrair sua consciência para ela. A próxima coisa que saberá é que você não estará lá. Você não manterá a mesma perspectiva de consciência que tinha quando notou a perturbação pela primeira vez. Você deixará o lugar da consciência objetiva da qual viu seu coração começar a reagir e ficará envolto na transferência de energia modificadora vinda de seu coração. Algum tempo depois, você voltará e perceberá que não estava lá. Você verá que estava totalmente perdido em seus problemas. Então, terá a esperança de não ter dito ou feito qualquer coisa de que viesse se arrepender.

Você olhará para o relógio e cinco minutos terão se passado, ou uma hora, ou mesmo um ano. Você perdeu sua clareza por algum tempo. Onde você esteve? Como voltou? Trataremos dessas questões brevemente, mas o que realmente importa é que quando está vendo claramente, você não vai a lugar algum. Você simplesmente fica no lugar de sua consciência centrada, observando seus problemas serem atingidos. Enquanto você observa, não fica perdido.

A chave é entender que se você não se desprender imediatamente, a força perturbadora da energia ativada atrairá o foco de sua consciência. Como sua consciência ficará imersa na perturbação, você perderá seu lugar claro do ego. Não existe intuição para ir a qualquer parte, mais do que isso é quando você sai da sala ao se absorver na leitura de um livro ou programa de TV. Simplesmente perde o ponto fixo da consciência da qual você estava objetivamente ciente dos limites. Sua consciência deixa a posição centrada de testemunha das muitas energias ao seu redor, e fica emperrada concentrando em apenas uma delas.

O deixar o lugar do ego em geral não é um ato voluntário. As leis da atração causam isso. A consciência é sempre atraída para o objeto mais perturbador, o dedo batido, o ruído alto ou o coração machucado. É a mesma lei, tanto dentro como fora. A consciência vai para o lugar que mais a distrai. É isso o que queremos dizer com "Estava tão alto que atraiu minha atenção". Quando um bloqueio é atingido, essa mesma atração ocorre e a consciência é puxada para a fonte do desconforto. Esse lugar então se torna o lugar da consciência. Após o desconforto ser estabilizado e ter se desprendido, você naturalmente retornará ao seu lugar mais alto de consciência. É onde você fica quando não está distraído pelo distúrbio. Mas tão importante quanto esse lugar mais alto, é observar igualmente o que ocorre quando você está distraído pelo distúrbio - seu lugar de consciência

cai para onde ocorre o distúrbio, e todo mundo parece diferente.

Vamos analisar passo a passo. A consciência começa quando você é atraído para a energia perturbada. Você acaba exatamente onde não é seu lugar. O último lugar que deseja colocar sua consciência é ali. Mas é para onde ela é atraída. Agora, enquanto olha por meio de sua energia perturbada, tudo está distorcido pelo nevoeiro de sua perturbação. As coisas que pareciam lindas agora parecem feias. O que gostava parece escuro e depressivo. Mas nada realmente mudou. É apenas você olhando a vida do lugar da perturbação.

Cada uma dessas mudanças em sua percepção deveria lembrá-lo de desprender-se. No momento em que você começa a ver que não gosta das pessoas que gostava, que sua vida parece realmente diferente, no momento em que começa a ficar negativo - despenda-se. Você deveria ter se desprendido antes, mas não o fez. O problema é que é mais difícil agora. Você poderia ter respirado e se desprendido logo no início. Agora essa atitude requer um trabalho sério para ter de volta seu lugar de consciência sem passar por todo o ciclo.

O ciclo é o tempo que leva desde o momento em que você deixa seu lugar de relativa clareza até o seu retorno. Esse período é determinado pela profundidade da energia bloqueada que causou a perturbação inicial. Ao ser ativado, o bloqueio deve seguir seu curso. Se você não se desprender, ficará emperrado. Não estará mais livre; você foi pego. Ao cair de seu lugar de clareza relativa, você está à mercê da energia perturbada. Se esse bloqueio for estimulado por uma situação em andamento, você pode ficar depressivo por um longo tempo. Se for apenas um evento passageiro, e a energia liberada pelo bloqueio se dissipar imediatamente, então você saberá que retornou rapidamente. O ponto principal é que isso não está sob seu controle.

Essa é a anatomia da queda. Quando está no estado de distúrbio, sua tendência será agir para tentar corrigir tudo. Você não tem a clareza para ver o que ocorre; você apenas deseja que a perturbação acabe. Assim, começa a descer para seus instintos de sobrevivência. Pode sentir que deve fazer algo drástico. Pode desejar deixar seu marido ou mulher, ou mudar-se, ou sair do emprego. A mente começa a pensar todo tipo de coisas, pois deseja sair dessa situação de qualquer forma.

Agora que chegou neste ponto, aqui está a questão suprema. Imagine que estando perdido na energia perturbada você na verdade faz uma ou mais coisas que sua mente sugere. Imagine o que aconteceria se realmente se demitisse de seu emprego, ou se decidisse: "Já aguentei muito, vou dizer tudo o que está entalado aqui". Você não tem ideia do tamanho desse mau passo. Uma coisa é a perturbação dentro de você. Mas no momento em que se permitir expressá-la, no momento em que deixa essa energia sair de seu corpo, você desce para outro nível. Fica quase impossível desprender-se. Se você começar a gritar com alguém, você realmente diz a alguém como se sente em relação a essa pessoa nesse estado confuso, você envolve o coração e a mente dessa pessoa nos seus problemas. Agora os dois egos estão envolvidos. Ao externar essas energias, você desejará defender suas ações e fazê-las parecerem adequadas. Mas a outra pessoa nunca pensará que foram adequadas.

Então mais forças o mantém preso. Primeiro você cai na escuridão, e então manifesta essa escuridão. Quando faz isso, você literalmente pega a energia de bloqueio e a transmite. Quando descarrega seus problemas no mundo, é como pintar o mundo com eles. Você coloca mais desse tipo de energia em seu ambiente e ela retorna a você. Você agora está rodeado por pessoas que vão interagir com você igualmente. É apenas outra forma de "poluição ambiental", e isso afetará sua vida.

Dessa forma ocorrem os ciclos negativos. Você na verdade pega um de seus problemas, que nada mais é que uma perturbação profunda de seu passado, e o implanta no coração daqueles ao seu redor. Em algum momento isso vai retornar para você. Tudo o que se coloca para fora, retorna. Imagine se estiver aborrecido e liberar totalmente suas energias perturbadas em outra pessoa. É dessa maneira que as pessoas acabam com os relacionamentos e destroem suas vidas.

Até onde você pode cair? Ao ficar enfraquecido, outro bloqueio pode ser atingido, e ainda outro. Você pode cair completamente até sua vida ficar uma completa bagunça. Você pode atingir um ponto de perda total de controle e perder completamente seu centro. Nesse estado, seu lugar anterior de clareza pode mudar de vez em quando, mas você não pode mantê-lo. Agora está perdido. Você tem dúvidas de que um único bloqueio que está atingindo seu coração poderia causar uma queda que durasse toda uma vida? Mas saiba que isso acontece.

E se tudo o que você tivesse de fazer para evitar isso fosse desprender-se logo no início? Se o fizesse, você iria para cima em vez de para baixo. É assim que funciona. Quando um bloqueio é atingido, é uma coisa boa. É tempo de abrir-se internamente e liberar a energia bloqueada. Se você se desprender, e permitir que o processo de purificação interior ocorra, essa energia bloqueada será liberada. Quando ela é liberada e o fluxo é permitido, ela se torna purificada e se funde em seu centro de consciência. Essa energia então o fortalece em vez de enfraquecê-lo. Você começará a subir e subir, mais e mais alto, e aprenderá o segredo da elevação. O segredo da elevação é nunca olhar para baixo - sempre para cima.

Não importa o que ocorra abaixo de você, apenas olhe para cima e relaxe seu coração. Você não deve deixar o lugar do ego para lidar com a escuridão. Ela vai se purificar se você se desprender. Ficar envolvido na escuridão não dissipa a escuridão; alimenta-a. Não gire em torno dela. Se você perceber as energias perturbadas dentro de você, tudo bem. Não pense que não tem bloqueios para liberar. Apenas mergulhe na consciência e nunca saia de lá. Não importa o que ocorra abaixo de você, abra seu coração e desprenda-se. Seu coração ficará purificado e você nunca terá outra queda.

Se você cair pelo caminho, apenas levante e esqueça. Use a lição para fortalecer sua decisão. Desprenda-se imediatamente. Não racionalize, não se culpe nem tente entender. Não faça nada. Apenas desprenda-se imediatamente e deixe que a energia retorne para o centro mais alto da consciência que ela puder alcançar. Se sentir vergonha, desprenda-se. Se sentir medo, desprenda-se. Todos esses são os remanescentes da energia bloqueada que está finalmente sendo purificada.

Sempre se desprenda ao perceber que não o fez. Não perca seu tempo; use a energia para se elevar. Você é um ser maravilhoso que recebeu a enorme oportunidade para explorar além de si próprio. Todo o processo é muito excitante, e você terá bons e maus momentos. Todo tipo de coisa acontecerá. Esta é a parte divertida da jornada.

Então, não caia. Desprenda-se. Não importa o que seja, desprenda-se. Quanto mais fizer isso, maior será a recompensa em desprender-se, e pior a queda se não se desprender. É de fato preto e branco. Ou você se desprende ou não. Não há meio termo. Assim, deixe todos os seus bloqueios e

perturbações se tornarem o alento de sua jornada. Isso que o está mantendo para baixo pode se tornar uma força poderosa que o eleva. Apenas tem de desejar a elevação.

## **9. Removendo seu espinho interior**

A jornada espiritual é uma transformação constante. Para crescer, você deve desistir da luta para permanecer o mesmo e aprender a abraçar a mudança sempre. Uma das áreas mais importantes que precisa de mudança é como resolver nossos problemas pessoais. Geralmente tentamos resolver nossas perturbações internas nos protegendo. A transformação real começa quando você aceita seus problemas como agentes de crescimento. Para entender como funciona esse processo, vamos examinar a situação a seguir.

Imagine que você tenha um espinho em seu braço que toca diretamente um nervo. Quando o espinho é tocado, ele causa dor. Pelo fato de machucar tanto, ele se torna um problema sério. É difícil dormir porque você se vira sobre ele. É difícil ficar perto das pessoas, pois elas podem esbarrar nele. Isso torna sua vida diária muito difícil. Você nem pode caminhar na floresta, pois pode enroscar o espinho nos arbustos. Esse espinho é uma fonte constante de perturbação, e para resolver o problema você tem apenas duas escolhas.

A primeira escolha é olhar sua situação e concluir que uma vez que é tão incômodo quando algo toca o espinho que precisa vigiar para que nada o toque. A segunda é concluir que precisa retirá-lo já que é tão incômodo quando algo o toca. Acredite ou não, os efeitos da escolha que fizer determinarão o curso do resto de sua vida. Esta é uma decisão de nível central, estrutural, que será a base de seu futuro.

Vamos começar com a primeira escolha e verificar como ela afetará sua vida. Se decidir que deve impedir que algo toque o espinho, isso vai se tornar o sentido de toda sua vida. Se desejar caminhar na floresta, terá de cortar os arbustos para ter certeza de que não vão se enroscar em você. Já que frequentemente se vira e toca o espinho ao dormir, deverá encontrar

uma solução. Talvez possa projetar um aparelho para funcionar como um dispositivo protetor. Se realmente puser muita energia nisso e sua solução parecer funcionar, você achará que resolveu seu problema. Você dirá: "Posso dormir agora. E adivinhe. Devo ir para a TV dar um testemunho. Alguém que tenha um problema com espinho pode ter meu dispositivo protetor, e me pagarão direitos autorais".

Agora você tem uma vida inteira construída em torno desse espinho, e você tem orgulho disso. Mantém a floresta podada, e usa um dispositivo para dormir. Mas agora você tem um novo problema - está apaixonado. Isso é um problema, pois na sua situação é difícil aceitar. Ninguém pode tocá-lo, pois pode tocar o espinho. Assim você projeta outro tipo de dispositivo que permite a aproximação com pessoas sem realmente tocá-las. No fim das contas você decide que deseja ter total mobilidade sem ter de precisar se preocupar mais com o espinho. Assim faz um dispositivo para o tempo integral que não precise ser desmontado à noite ou ajustado para abraçar ou para realizar outras atividades diárias. Mas é duro. Assim você coloca rodas nele, controla com hidráulicos e instala sensores contra colisão. É, na verdade, um dispositivo impressionante.

Certamente você teve de mudar as portas da casa para poder passar o dispositivo protetor. Mas, afinal, agora pode viver sua vida. Pode trabalhar, dormir e ficar próximo das pessoas. E anuncia para todos: "Resolvi meu problema. Sou um ser livre. Posso ir aonde desejar. Posso fazer o que desejar. Este espinho controlava minha vida. Agora não controla mais nada".

A verdade é que o espinho controla completamente sua vida. Afeta todas as suas decisões, incluindo aonde vai, com quem se sente à vontade e quem se sente à vontade com você. Determina onde pode trabalhar, qual casa pode viver e o tipo de cama que pode dormir. Quando tudo isso for considerado, esse espinho estará controlando todos os aspectos de sua vida.

Como se constatou, o ato de se proteger de um problema se tornou o reflexo perfeito do próprio problema. Você não resolveu nada. Se não remover a raiz do problema, mas em vez disso, tentar se proteger do problema, ele acaba controlando sua vida. Você termina tão psicologicamente fixado ao problema que não pode ver a floresta por causa das árvores. Você realmente sente que por minimizar a dor do problema,

você resolveu o problema. Mas não o resolveu. Tudo o que fez foi dedicar sua vida para evitá-lo. É agora o centro de seu universo. Ele está lá.

Para aplicar a analogia do espinho a toda sua vida, usaremos a solidão como exemplo. Digamos que você tenha um senso muito profundo da solidão interna. É tão profunda que você tem problemas para dormir e durante o dia ela o deixa muito sensível. Você é suscetível a sentir dores agudas em seu coração que causam uma perturbação. Você tem problema em concentrar-se no trabalho, tem problema com interações diárias. E mais, quando está sozinho acha doloroso se aproximar das pessoas. Veja, a solidão é exatamente como o espinho. Causa dor e perturbação sob todos os aspectos de sua vida. Mas no caso do coração humano, temos mais que um espinho. Somos sensíveis à solidão, rejeição, nossa aparência física e nossa capacidade mental. Estamos vivendo com muitos espinhos tocando diretamente a parte mais sensível de nossos corações. A qualquer momento algo pode tocá-los e causar dor interna.

Você tem as mesmas duas escolhas com esses espinhos internos que tem com o espinho em seu braço. Certamente é obvio que seria muito melhor retirar esse espinho. Não há razão para passar sua vida protegendo o espinho de ser tocado quando pode simplesmente removê-lo. Se o espinho for removido você está verdadeiramente livre dele. O mesmo vale para os espinhos internos; eles podem ser removidos, mas se escolher mantê-los sem ser perturbado por eles, você deve modificar sua vida para evitar as situações que o provocariam. Se estiver solitário, deve evitar ir a lugares onde casais costumam frequentar. Se estiver com medo de rejeição deve evitar chegar muito perto das pessoas. Se fizer isso, entretanto, é pela mesma razão pela qual podou sua floresta. Você está tentando ajustar sua vida para fazer concessão para seus espinhos. No exemplo anterior os espinhos são externos. Agora eles são internos.

Quando está só, você fica ponderando o que fazer em relação à sua solidão. O que pode dizer ou fazer para não se sentir tão solitário? Observe que não está perguntando como se livrar do problema; você pergunta como se proteger de sentir a solidão. Faz isso tanto evitando as situações como usando as pessoas, lugares e coisas como escudo protetor. Você acabará como aquela pessoa com o espinho. A solidão controlará toda sua vida. Você se casará com alguém que o faz se sentir menos solitário, e pensará que é natural e normal. Mas é exatamente igual à pessoa que evita a dor do

espinho em vez de retirar o espinho. Você não removeu a causa da solidão. Você apenas tentou se proteger de senti-la. Caso a pessoa morra ou o deixe, a solidão vai perturbá-lo novamente. O problema voltará no momento em que a situação externa deixar de protegê-lo do que existe internamente.

Se não remover o espinho, acabará responsável tanto pelo espinho como por tudo que o atrair ao seu redor na tentativa de evitar isso. Caso tenha a felicidade de encontrar alguém que consiga diminuir seu sentimento de solidão, então você começará a se preocupar em manter seu relacionamento com essa pessoa. Você conseguiu compor a questão ao evitar o problema. É exatamente o mesmo que usar o aparelho para compensar o espinho; você tem que ajustar sua vida de acordo com isso. No momento em que você permitir a permanência do problema central, ele vai se transformar em múltiplos problemas. Isso não surgiria para você apenas se livrar dele. Em vez disso, a única solução que vê é tentar evitar senti-la. Agora não terá escolha além de sair e corrigir tudo o que o afeta. Terá de se preocupar com como se veste e fala. Terá de se preocupar com o que as pessoas pensam de você, pois poderá afetar seus sentimentos de solidão ou necessidade de amor. Se uma pessoa for atraída por você, o que acalma seu sentimento de solidão, você pode pensar: "Como preciso agir para agradá-la? Pode ser como eu quiser! Apenas não quero sentir mais solidão".

Agora tem essa obrigação de se preocupar com o relacionamento, o que cria uma experiência de tensão e desconforto secretos e pode afetar seu sono durante a noite. A verdade é que o desconforto que você está experimentando não é realmente o sentimento de solidão. É o pensamento interminável de "Eu disse a coisa certa? Ela realmente gosta de mim ou estou apenas me enganando?". A raiz do problema está agora enterrada sob todas essas questões mais superficiais que são sobre evitar aquelas mais profundas. Tudo fica muito complicado. As pessoas acabam usando seus relacionamentos para esconder seus espinhos. Se você se importar com o outro, deve ajustar seu comportamento para evitar esbarrar nos pontos dolorosos do outro.

É o que as pessoas fazem. Deixam o medo de seus espinhos internos afetar seu comportamento. Acabam limitando suas vidas apenas como alguém vivendo com o espinho externo. Por fim, se existe algo o perturbando internamente você deve fazer uma escolha. Você pode compensar a perturbação ao sair na tentativa de evitar senti-la ou pode

simplesmente remover o espinho e não concentrar sua vida em torno dele.

Não duvide de sua capacidade de remover a raiz da perturbação dentro de você. Ela pode de fato ir embora. Você pode olhar profundamente dentro de si, até o centro de seu ser, e concluir que não deseja que a parte mais fraca controle sua vida. Você quer ficar livre disto. Deseja falar com as pessoas, pois as considera interessantes, não porque está só. Você deseja ter relacionamentos com pessoas, pois realmente gosta delas, não porque necessita que gostem de você. Deseja amar, pois realmente ama, não porque necessita evitar seus problemas internos.

Como se libertar? No sentido mais profundo, você se libera ao se encontrar. Você não é a dor que sente, não é a parte que periodicamente o estressa. Nenhuma dessas perturbações tem algo a ver com você. Você é aquele que observa essas coisas. Como sua consciência é separada e consciente dessas coisas, você pode libertar-se. Para libertar-se de seus espinhos internos, simplesmente pare de brincar com eles. Quanto mais os toca mais os irrita. Pelo fato de sempre fazer algo para evitar senti-los, eles não têm a possibilidade de naturalmente se resolverem. Se desejar, pode simplesmente permitir que a perturbação surja, e você pode desprender-se dela. Uma vez que seus espinhos internos são simplesmente energias bloqueadas do passado, elas podem ser liberadas. O problema é: você evita completamente as situações que as liberariam, ou as empurra de volta em nome de sua proteção.

Suponha que está sentado assistindo à TV. Está se divertindo com o programa até que dois personagens principais se apaixonam. De repente, você sente solidão, mas não tem ninguém por perto para lhe dar atenção. É interessante observar que você estava bem até um minuto atrás. Este exemplo mostra que o espinho está sempre em seu coração; não é ativado até algo tocá-lo. Você sente a reação como uma sensação de vazio ou de abandono em seu coração. Sente-se muito desconfortável. Uma sensação de impotência chega e você começa a pensar no passado, quando foi abandonado e as pessoas o magoaram. Essa energia armazenada é liberada do coração e gera pensamentos. Agora, em vez de desfrutar do programa da TV, você está sentado sozinho preso nessa onda de pensamentos e emoções.

O que pode ser feito para resolver essa questão além de comer alguma coisa, chamar alguém ou fazer algo mais que possa acalmá-lo? Você pode

analisar o que sentiu, observar o que sua consciência estava assistindo e o que está assistindo agora, ou seja, seu melodrama interior. Aquele que vê isso é você, o sujeito. O que está olhando é um objeto. Um sentimento de vazio é um objeto; é algo que se sente. Mas quem o sente? A saída é apenas observar quem está observando. É realmente muito simples. É menos complexo que o aparelho protetor com todos os seus rolamentos, rodas e hidráulica. Tudo que tem a ser feito é observar quem é que sente a solidão. Aquele que observa já está livre. Se desejar ficar livre dessas energias, deve permitir que passem por você, em vez de escondê-las dentro de si.

Desde criança você sentiu energias entrando. Acorde e perceba que você está lá e tem uma pessoa sensível com você. Simplesmente observe que a parte sensível em você sente a perturbação. Veja-a sentir ciúmes, carência e medo. Esses sentimentos são apenas parte da natureza do ser humano. Se você prestar atenção, verá que eles não são você; eles são apenas algo que está sentindo e experimentando. Você é o ser que habita e que é consciente de tudo. Se mantiver seu centro, pode aprender a apreciar e respeitar até as experiências mais difíceis.

Por exemplo, algumas das poesias e músicas mais bonitas vieram de pessoas que estavam em um turbilhão. As obras de arte vêm da profundidade do ser. Você pode experimentar esses estados muito humanos sem ficar perdido neles ou resistir a eles. Você pode notar que observa e apenas assistir como a experiência da solidão o afeta. Sua postura muda? Sua respiração fica mais lenta ou mais rápida? O que ocorre quando é dado o espaço que a solidão necessita para passar por você? Seja um explorador. Testemunhe isso, e então ela partirá. Se não ficar absorto nisto, a experiência logo passará e algo surgirá. Apenas desfrute disso. Se puder fazê-lo, você estará livre, e um mundo de pura energia se abrirá em você.

Quanto mais você mergulhar no ego, mais começará a sentir uma energia que nunca experimentou antes. Ela surge de trás, em vez vir pela frente, onde experimenta sua mente e as emoções. Quando não estiver mais absorto em seu melodrama, mas em vez disso, à vontade em seu lugar de consciência, você começará a sentir esse fluxo de energia surgindo lá do fundo. Este fluxo é chamado de Shakti ou Espírito. Isso é o que você começa a experimentar se ficar exposto ao ego em vez de se expor às perturbações internas. Você não precisa se livrar da solidão; apenas deixe de se envolver com ela. É apenas uma outra coisa no Universo, como carros,

grama e estrelas. Não é problema seu. Apenas desprenda-se. É o que o ego faz. A consciência não luta; a consciência libera. A consciência simplesmente está consciente enquanto tudo no Universo se manifesta em sua frente.

Se você mergulhar no ego, experimentará a força de seu ser interior mesmo quando seu coração se sentir fraco. Essa é a essência do caminho, da vida espiritual. Uma vez que você aprende que está certo sentir as perturbações interiores e que elas já não perturbam mais o seu lugar de consciência, você estará livre. Começará a ser sustentado pelo fluxo de energia interna que vem de sua parte de lá de trás. Quando experimentar o êxtase do fluxo interno poderá andar neste mundo e o mundo nunca vai perturbá-lo. É dessa forma que você se torna um ser livre - você transcende.

## **10. Roubando a liberdade da sua alma**

O pré-requisito para a verdadeira liberdade é decidir que não deseja sofrer mais. Você deve decidir desfrutar sua vida e que não existe razão para estresse, dor interna ou medo. Cada dia nós temos de suportar uma carga que não deveria ser carregada. Sentimos medo de não sermos bons o suficiente ou de falharmos. Experimentamos a insegurança, ansiedade e timidez. Tememos que as pessoas se voltem contra nós, tirem vantagem ou deixem de nos amar. Todas essas coisas nos sobrecarregam muito. Conforme tentamos ter relacionamentos abertos e amorosos, e tentamos obter sucesso e nos expressar, surge um peso interior que carregamos. Esse peso é o medo de experimentar dor, angústia ou mágoa. Todos os dias sentimos ou nos protegemos disso. É essa influência central que nem mesmo percebemos quanto é predominante.

Quando Buda disse que toda a vida está sofrendo, era isso a que se referia. As pessoas não entendem quando estão sofrendo, pois nunca experimentaram o que é não sofrer. Para colocar isso em perspectiva, imagine como seria se nem você nem outra pessoa que conheça nunca tivesse sido saudável. Todos já tiveram alguma dor tão aguda que não puderam sair da cama. Se fosse sempre assim, as pessoas não conheceriam nada de diferente. Teriam de usar toda sua energia apenas para carregar seus

corpos que não teriam qualquer conceito ou entendimento de saúde ou vitalidade.

Isso é exatamente o que ocorre com as energias, mental e emocional, que compõem sua psique. Suas sensibilidades internas o expõem minuto a minuto, situação constante na qual você está sofrendo em um grau ou em outro. Tanto você está tentando parar de sofrer, controlar seu ambiente para evitar o sofrimento ou preocupando-se em sofrer no futuro. Esse estado de assuntos é tão predominante que você não o vê, como o peixe não vê a água.

Você somente nota que está sofrendo quando fica pior que o normal. Admite que tem um problema quando fica tão ruim que na verdade começa a afetar seu comportamento diário. Mas, na verdade, você tem problemas constantes com sua psique durante sua vida diária normal. Para ver isso realmente, compare seu relacionamento com sua mente, com seu relacionamento com o corpo. Em situações normais e saudáveis você não pensa no corpo. Apenas continua com sua vida caminhando, dirigindo, trabalhando e brincando sem focalizar nele. Você só pensa em seu corpo quando existe um problema. Em compensação, pensa sobre seu bem-estar psicológico todo o tempo. As pessoas estão constantemente pensando coisas como: "E se ficar em maus lençóis? O que devo dizer? Fico tão nervoso se não estiver preparado". Isto é sofrimento. Essa conversa interna constante e ansiosa é uma forma de sofrimento: "Posso mesmo confiar nele? E se me expuser e ele tirar vantagem? Não quero passar por isso outra vez". Essa é a dor de pensar em si próprio todo o tempo.

Por que temos de pensar em nós o tempo todo? Observe a frequência que pensa no que está fazendo, se gosta das coisas ou não, e como reorganizar o mundo para agradá-lo. Você pensa assim, pois não está bem internamente e está constantemente tentando se fazer sentir melhor. Se seu corpo não estiver bem por um longo período, você se verá constantemente pensando sobre como protegê-lo e como fazê-lo sentir-se melhor. Isso é exatamente o que ocorre com sua psique. A única razão para pensar tanto sobre seu bem-estar psicológico é porque não está bem há muito tempo. A psique é muito frágil, quase tudo pode aborrecê-la.

Para acabar com o sofrimento, você deve primeiro perceber que sua psique não está bem. Você deve então reconhecer que isso não precisa ser

assim. Pode ser saudável. É verdadeiramente um presente apenas perceber que não deve acomodar ou proteger sua psique. Você não tem de estar constantemente remoendo o que disse ou o que essa pessoa pensa de você. Que tipo de vida você terá se ficar preocupado com essas coisas todo o tempo? A sensibilidade interior é um sintoma de falta de bem-estar. É como quando o corpo envia um sinal de dor ou apresenta outros sintomas de que não está bem. A dor não é ruim. Por exemplo, quando você come excessivamente tem uma dor de estômago. Quando faz algo que coloca muito estresse em seu braço ele começa a doer. O corpo está se comunicando pela sua linguagem universal: dor. Sua psique está se comunicando pela linguagem universal: medo. Timidez, ciúmes, insegurança, ansiedade - todos são medos.

Se você maltratar um animal, ele ficará com medo. Isso ocorre com sua psique. Você a maltrata atribuindo a ela uma responsabilidade é incompreensível. Pare por um momento e veja o que você atribuiu à sua mente. Você diz para sua mente: "Eu quero que todos gostem de mim. Não quero qualquer pessoa falando mal de mim. Quero que tudo o que eu faça ou diga seja aceitável e agrade a todos. Não quero ser ferido. Não quero que aconteça nada de que eu não goste. E quero que aconteça tudo o que realmente gosto". E continua: "Agora, mente, descubra como fazer de cada uma dessas coisas uma realidade, mesmo se tiver de pensar nisso dia e noite". E claro, a mente responde: "Estou trabalhando. Trabalharei nisso constantemente".

Você pode imaginar alguém tentando fazer isso? A mente tem de tentar fazer isso para que tudo o que a pessoa disse seja dito da forma certa, siga o caminho certo e o efeito certo sobre todos. Deve ter a certeza de que tudo o que faz é interpretado e visto da forma certa. Precisa ter a certeza de que você tem tudo o que deseja e nunca recebe o que não deseja. A mente está constantemente tentando aconselhá-lo sobre como fazer tudo dar certo. Por tudo isso, a mente é tão ativa; você lhe deu uma tarefa impossível de ser realizada. É equivalente a esperar que o corpo levante três árvores e escale montanhas em um único pulo. Seu corpo ficaria doente se você continuasse tentando fazer essas coisas que ele é incapaz de realizar. Isso é o que quebra a psique. Os sinais de estresse do corpo são dores e fraqueza. Os sinais do estresse da psique são medo oculto e pensamento neurótico incessante.

Em algum ponto, você tem de acordar e reconhecer que tem um

problema interior. Apenas observe e verá que sua mente está constantemente lhe dizendo o que fazer. Ela diz para ir aqui, mas não ali, e para dizer isso e não aquilo. Diz o que você deve vestir e o que não vestir. Nunca para. Não era assim na escola fundamental? Não era assim no ensino médio? Não tem sido sempre assim? Esse ato de preocupar-se constantemente com si mesmo é uma forma de sofrimento. Mas como resolver essa questão? Como fazê-la parar?

Muitas pessoas tentam resolver seus problemas internos se saindo melhor em seus jogos externos, os quais estão sempre jogando. Se tirarmos uma fotografia de nossos problemas internos, veremos que as pessoas têm o que chamamos de "problema do dia". É a coisa que mais as aborrece em certo momento. Quando o problema atual não as aborrece, então o próximo aparece, e quando este não as está aborrecendo, aparece um outro. Assim são seus pensamentos, eles tendem a se concentrar no que o aborrece hoje. Referem-se ao problema porque isso o perturba. Se não fizer alguma coisa essa situação continuará pelo resto de sua vida.

Você verá que sua mente está sempre lhe dizendo que tem de mudar algo externamente para resolver problemas internos. Mas se você for esperto, não entrará nesse jogo. Perceberá que o conselho dado pela sua mente é psicologicamente prejudicial. Os pensamentos de sua mente estão perturbados pelo medo. Dentre todos os conselhos no mundo que não deseja ouvir, está o conselho de uma mente perturbada. Sua mente na verdade o engana. Suponha que ela lhe diga: "Se pudesse conseguir essa promoção, então eu ficaria bem. Eu me sentiria bem comigo e teria minha vida de volta". Será que isso é verdade? Depois de conseguir a promoção, todas as inseguranças acabam e você fica financeiramente satisfeito pelo resto de sua vida? Claro que não. O que ocorre é que surge o próximo problema.

Analisando, você percebe que a mente possui um sério problema oculto. E o que ela faz é disfarçar as situações externas que poderiam tornar tudo mais confortável. Mas as situações externas não são a causa dos problemas internos. É simplesmente uma tentativa para resolver o problema. Por exemplo, você sente solidão e carência em seu coração, não porque não encontrou um relacionamento especial, isso não é o problema. Esse relacionamento é sua tentativa de resolver o problema. Tudo o que você está fazendo é tentar ver se um relacionamento acalma sua perturbação interna. Caso contrário, tentará outra coisa.

O fato, entretanto, é que as mudanças externas não resolverão seus problemas, pois não tratam a raiz de seus problemas. A raiz do problema é que você não se sente pleno e completo internamente. Se não identificar a raiz adequadamente, você procurará alguém ou algo para encobri-lo. Você se esconderá atrás de finanças, pessoas, fama e adoração. Se tentar encontrar a pessoa perfeita que o ame e adore, e obtiver sucesso, então realmente falhou. Não resolveu seus problemas. Tudo o que fez foi envolver essa pessoa no seu problema. Por essa razão, as pessoas têm tantos problemas com relacionamentos. Você começa com um problema interno e tenta resolvê-lo envolvendo-se com alguém. Esse relacionamento terá problemas, pois seus problemas são a causa do relacionamento. É tudo tão fácil de entender quando você se afasta e ousa olhar honestamente para isso.

Agora que vimos como é a falha, vamos definir o sucesso. O sucesso em relação à psique é comparável à saúde de seu corpo físico. O sucesso significa que você nunca vai precisar pensar em sua psique novamente. Um corpo naturalmente saudável é aquele que apenas faz o que deve fazer enquanto você cuida de sua vida. Nunca terá de se preocupar com ele. Da mesma forma, não precisa imaginar como é estar bem ou como não sentir medo, ou como sentir-se amado. Não teria que dedicar sua vida à psique.

Imagine como a vida seria divertida se não tivesse esses pensamentos neuróticos e pessoais dentro de você. Poderia desfrutar de tudo e poderia realmente conhecer pessoas em vez de necessitar delas. Poderia apenas viver e experimentar sua vida, em vez de tentar usar a vida para consertar o que está errado em você. Você pode alcançar esse estado. Nunca é tarde.

Seu relacionamento atual com sua psique é como um vício. Está constantemente fazendo exigências, e você dedicou sua vida para atender a essas exigências. Se desejar ser livre, terá de aprender a tratá-la como qualquer outro vício. Por exemplo, os viciados em drogas podem parar com o uso de drogas e nunca mais voltar a usá-las. Talvez não seja fácil, mas eles conseguem. O mesmo se aplica ao vício da psique. Você pode deixar de ouvir os problemas perpétuos de sua psique. Você pode colocar um fim nisso. Você pode acordar pela manhã, ansioso pelo dia, e não se preocupar com o que acontecerá. Sua vida diária pode ser como férias. Trabalhar pode ser divertido; a família pode ser divertida, você pode apenas desfrutar de tudo. Isso não significa que não fará o melhor, apenas vai se divertir fazendo seu melhor. Então, à noite, quando for dormir, despenda-se de

tudo. Viva sua vida sem ficar tenso ou preocupado com ela. Você realmente vive a vida em vez de ter medo ou lutar com ela.

Você pode viver a vida completamente livre dos medos de sua psique. Você tem apenas que saber como fazê-lo. Vamos pegar o exemplo do cigarro. Não é difícil entender como parar de fumar. A palavra chave é "parar". Realmente não importa quais meios você escolha; quando isso tudo tiver sido considerado, você simplesmente deve parar. A forma de parar de fumar é parar de levar cigarros à boca. Todas as outras técnicas são apenas meios que você acredita que o ajudam. Mas o ponto principal é que tudo o que deve fazer é parar de levar os cigarros à boca. Se fizer Isso, é certeza que pare de fumar.

Você usa a mesma técnica para sair de sua confusão psicológica. Você deve parar de dizer à sua mente que seu trabalho é resolver seus problemas pessoais. Esse trabalho fundiu sua mente e perturbou toda sua psique. Criou medo, ansiedade e neurose. Sua mente tem pouco controle sobre o mundo. Não é onisciente ou onipresente. Não pode controlar o tempo e outras forças da natureza. Nem pode controlar todas as pessoas, lugares e coisas ao seu redor. Você deu uma tarefa impossível para sua mente ao pedir que manipulasse o mundo para resolver seus problemas pessoais internos. Se desejar atingir um estado saudável do ser, pare de pedir à sua mente para fazer isso. Apenas libere sua mente da tarefa de garantir que tudo e todos serão o caminho que necessita que sejam de modo que você possa se sentir melhor internamente. Sua mente não está qualificada para esse trabalho. Demita-a e desprenda-se de seus problemas internos.

Você poderá ter um relacionamento diferente com sua mente. Sempre que ela começar a lhe dizer o que você deveria ou não fazer para que o mundo satisfizesse seus conceitos preconcebidos, não a ouça. É como tentar parar de fumar. Independentemente do que sua mente disser, não leve o cigarro à boca. Não importa se for apenas após o jantar. Não importa se ficou ansioso ou sentiu a necessidade. Não importa qual a razão - sua mão simplesmente não toca mais em cigarros. Da mesma forma, quando sua mente começar a dizer o que tem de fazer para ficar bem internamente, não aceite o que ela está lhe dizendo. A verdade é que tudo ficará bem assim que você estiver bem com tudo. E essa será a única vez que tudo estará bem.

Tudo o que você tem a fazer é parar de esperar que a mente resolva o que está errado em você. Este é o centro, a raiz de tudo. Sua mente não é culpada. Na verdade, sua mente é inocente. A mente é simplesmente um computador, uma ferramenta. Pode ser usada para ponderar grandes pensamentos, resolver problemas científicos e servir a humanidade. Mas você, em seu estado perdido, mandou que ela conjurasse as soluções externas para seus próprios problemas internos. Você é aquele que está tentando usar a mente analítica para se proteger do desenrolar natural da vida.

Ao observar sua mente, você notará que ela está comprometida com o processo de tentar fazer tudo ficar bem. Conscientemente, lembre-se de que isso não é o que deseja fazer, e então gentilmente desconecte. Nunca lute com sua mente. Você nunca ganhará. Ela tanto o vencerá como o suprimirá, e retornará e o vencerá de novo. Em vez de lutar com a mente, apenas não participe. Quando a mente lhe disser como consertar o mundo e todos os que estão nele para que se ajustem à você, simplesmente não a ouça.

A chave é ficar quieto. Não que sua mente deva ficar quieta. Você é quem deve ficar quieto. Você, aquele no interior observando a mente neurótica, apenas deve relaxar. Então, naturalmente ficará atrás da mente, pois sempre esteve lá. Você não é a mente pensante; você está ciente da mente pensante. Você é a consciência por trás da mente e está ciente dos pensamentos. No momento em que parar de colocar todo seu coração e alma na mente como se ela fosse sua salvadora e protetora, você vai se encontrar atrás da mente, observando-a. Assim, conhecerá seus pensamentos: estará ali, observando-os. Finalmente, poderá apenas ficar quieto e conscientemente assistir à mente.

Ao atingir esse estado, seus problemas com a mente terminam. Quando você estiver por trás da mente, você e sua consciência não estarão envolvidos no processo do pensamento. Pensar é algo que você observa a mente fazer. Você apenas está lá, ciente que está ciente. Você é o ser que habita a consciência. Não é algo que deva pensar: você é isso. Pode observar a mente neurótica e não se envolver. Isso é tudo o que deve fazer para desligar a mente perturbada. A mente trabalha porque tem o poder de sua atenção. Retire sua atenção e a mente pensante desmoronará.

Comece com coisas pequenas. Por exemplo, alguém diz algo de que

não gosta, ou pior, não aceita você. Você está caminhando e vê um amigo. Diz olá e eles continuam andando. Você não sabe se ouviram ou se realmente o ignoraram. Não tem certeza se estão bravos com você. E não sabe o que está acontecendo. Sua mente não para. Essa é uma boa hora para verificar a realidade! Existem bilhões de pessoas no planeta e uma delas não disse olá para você. Você está dizendo que não pode lidar com isso? Isso é razoável?

Use essas pequenas coisas que ocorrem na vida diária para libertar-se. No exemplo acima, você simplesmente escolheu não se envolver na psique. Isso significa que impediu sua mente de andar em círculos tentando descobrir o que está acontecendo? Não. Significa simplesmente que você está pronto, desejando, e pode assistir a sua mente criar seus pequenos melodramas. Assista a todo esse espetáculo sobre quanto você está ferido, e como alguém pôde fazer isso. Assista a mente tentando descobrir o que fazer. Maravilhe-se com o fato de que tudo isso ocorre internamente porque alguém não o cumprimentou. É verdadeiramente inacreditável. Apenas assista a mente falar e mantenha-se relaxado e liberando. Fique por trás do espetáculo.

Continue fazendo isso com todas as pequenas coisas que aparecem a cada dia. É uma coisa muito pessoal dentro de você. Logo, você verá que sua mente está constantemente deixando-o louco por nada. Se não deseja ser assim, então pare de colocar energia em sua psique. Se seguir esse caminho, a única ação a ser tomada é relaxar e liberar. Quando começar a ver esse fato acontecendo internamente, apenas relaxe os ombros, relaxe o coração e fique distante. Não toque no problema. Não se envolva. E não tente impedi-lo. Simplesmente fique ciente de que está observando a situação. É assim que você sai dela. Apenas desprenda-se.

Comece sua jornada de libertação lembrando-se regularmente de observar a psique. Isso vai impedi-lo de se perder. O vício da mente é o principal vilão, e você deve estabelecer um método para lembrar-se de observar sua mente. Existem algumas práticas de consciência muito simples que levam apenas um segundo, e vão ajudá-lo a ficar centrado por trás da mente. Toda vez que entrar em seu carro, enquanto se senta, apenas pare. Tire um momento para se lembrar de que está vivendo em um planeta, no meio do espaço aberto. Então, lembre-se de não se envolver em seu próprio melodrama. Em outras palavras, desprenda-se do que estiver ocorrendo e

lembre-se de que não deseja entrar no jogo da mente. Antes de sair do carro, faça o mesmo. E se realmente quiser ficar centrado, pode também fazer isso antes de atender o telefone ou a porta. Não terá de mudar nada. Apenas perceba que você observa. É como fazer o inventário. Apenas verifique o que ocorre - coração, mente, ombros etc. Estabeleça os pontos-gatilho na vida diária que o ajudam a lembrar-se de quem você é e o que ocorre no interior.

Essas práticas criam momentos de consciência centrada. Por fim, você terá a consciência centrada de uma forma persistente. Essa forma persistente da consciência centrada é o lugar do ego. Nesse estado, você sempre estará consciente de ser ciente. Nunca haverá um momento em que não esteja totalmente consciente. Não existe esforço. Não precisa fazer nada. Apenas fique ali, consciente de que os pensamentos e emoções estão sendo criados ao seu redor, enquanto o mundo se desenrola à frente de seus sentidos.

Finalmente, cada mudança em seu fluxo de energia, sendo agitação da mente ou mudanças no coração, será o que vai lembrá-lo de que está afastado, observando. Então, o que costumava retê-lo, torna-se o que o desperta. Mas, primeiro, terá de ficar quieto o suficiente de modo que não haja muita reação. Esses pontos-gatilho vão ajudá-lo a se lembrar de permanecer centrado. Por fim, tudo vai se tornar calmo o suficiente, de modo que você possa simplesmente observar o coração começar a reagir e desprender-se antes da mente começar. Em algum ponto na jornada, tudo se torna coração e não mente. Você verá que a mente segue o coração. O coração reage antes da mente começar a falar. Quando você está consciente, as mudanças de energia em seu coração instantaneamente o fazem ficar consciente de estar lá observando. A mente não tem uma chance de começar, pois você se desprende no nível do coração.

Agora você está no seu caminho. O que o detinha, agora o ajuda a sair. Você usará toda a energia em seu benefício.

Esse caminho de se desprender permite que você libere suas energias de modo a poder libertar-se. No meio de sua vida diária, ao libertar-se da escravidão de sua psique, você realmente tem a capacidade de roubar a liberdade de sua alma. Essa liberdade é tão grande que recebeu um nome especial - libertação.

***...tudo ficará bem assim que você estiver bem com tudo. E essa será a única vez que tudo estará bem.***

## **11. Dor, o preço da liberdade**

Muitas vezes para se obter crescimento espiritual verdadeiro, profunda transformação pessoal e alcançar a paz temos de passar pela dor. Toda expansão ou evolução ocorre com mudança, e esses períodos nem sempre são confortáveis. As mudanças envolvem os desafios que são familiares a nós e ousam questionar nossa necessidade tradicional de segurança, conforto e controle. Isso é frequentemente percebido como experiência dolorosa.

Familiarizar-se com a dor faz parte do crescimento. Mesmo que não possa realmente gostar dos sentimentos de perturbação interior, você pode mergulhar tranquilamente em seu interior e enfrentá-los, se desejar ver de onde eles vêm. Uma vez que enfrente suas perturbações, você perceberá que existe uma camada de dor lá no fundo do centro de seu coração. Essa dor é tão desconfortável, tão desafiadora e tão destrutiva para o eu individual, que você passa a vida toda evitando-a.

O crescimento real só ocorre quando você finalmente decide lidar com a dor. Pelo fato de a dor estar no centro do coração, ela se irradia e afeta tudo o que você faz. Mas não é uma dor física, que você recebe como mensagem de seu corpo. A dor física ocorre somente quando algo está errado fisiologicamente. A dor interior está sempre lá, disfarçada, escondida nas camadas de nossos pensamentos e emoções. Sentimos isso sempre que nosso coração está num turbilhão, quando o mundo não satisfaz nossas expectativas. Isso é uma dor interna, psicológica.

A psique é construída para evitar essa dor; como resultado, tem medo da dor como sua base. É isso o que faz a psique. Para entender melhor, observe que se o sentimento de rejeição for um grande problema para você,

you will fear the experiences that cause rejection. This fear will be part of your psyche. Although the current events that cause rejection are infrequent, you will have to deal with this fear all the time. Thus, feel the pain that was always there. If you are doing something to avoid it, then you are controlling your life. All your thoughts and feelings will be affected by your fears.

You will see that any pattern of behavior based on avoiding pain turns into a door to your own pain. If you are afraid of being rejected by someone and approach that person with the intention of gaining their approval, you are skating on thin ice. Everything you do is to look sideways at them or say the wrong thing, and you will feel the pain of rejection. The main point is that since you approached the person in the name of rejection, you will be at the limit of rejection during the interaction. In one way or another, the feelings we experiment with turn against the reason for our actions. The actions are linked to avoiding pain and you will feel this connection in your heart.

The heart is where pain originates. It is for this reason that you feel so many disturbances during the day. You have this center of pain deep in your heart. Your personality characteristics and behavior patterns are avoiding this pain. You avoid pain by maintaining your weight in a certain way, wearing certain clothes, talking in a certain way, and choosing the hairstyle. Everything you do is to avoid pain. If you want to validate this, just see what happens when someone mentions your weight or criticizes your clothes, you feel pain. Every time you do something to avoid pain, that thing becomes a connection that holds the potential for the pain you are avoiding.

If you don't want to deal with pain in your center, then you should work better. If you are hiding in a busy social life, when everything that someone does challenges your self-esteem; such as not inviting you to an event, you will feel pain. Let's say you invite a friend to go to the cinema, and he says he is busy. Many people feel hurt by this situation. You will feel pain if the reason for not inviting you was to avoid pain. Let's say you call your dog Spot and he doesn't come. If the reason for calling Spot was to feed him, you will put the bowl and let him eat when he wants. But if you called Spot because he had a difficult day and he didn't come, you will feel pain. "Even the dog doesn't like me." Why would there be pain in the heart because the dog didn't come? Why

haveria dor se um amigo dissesse que iria a outro lugar e não ao cinema com você? Como isso gera a dor? É porque lá no fundo existe a dor não processada. Sua tentativa para evitar essa dor criou uma camada sobre a camada das sensibilidades que estão todas ligadas com a dor escondida.

Vamos tirar um momento para ver como essas camadas são construídas. Para evitar a dor da rejeição, você trabalhou para manter as amizades. Uma vez que viu ser possível ser rejeitado, mesmo pelos amigos, você trabalhará mais e mais para evitar isso. Para obter sucesso, você deve estar certo de fazer que tudo seja aceitável aos outros. Isso determina como se vestir e como agir. Observe que você não mais está centrado diretamente na rejeição. Agora, o problema são as roupas, o caminhar, e o carro que você dirige. Você atingiu outra camada além do centro de dor. Se alguém chegar e disser: "Nossa, pensei que você pudesse ter um carro melhor do que esse", você sente uma reação perturbadora. Como isso causa a dor? Que importância faz se alguém diz algo sobre seu carro? Você deve se perguntar o que aconteceu em seu coração. Que sentimento é esse? Por que está sentindo dessa forma? As pessoas normalmente não perguntam o porquê, apenas tentam impedir o acontecimento.

Você deve ir mais fundo e olhar nas dinâmicas das camadas que foram criadas. No centro existe a dor. Então, para evitar a dor você tenta ficar ocupado com os amigos e se esconde na aceitação deles. Essa é a primeira camada externa, então para garantir sua aceitação, você tenta se apresentar de certa forma para que possa ganhar amigos e influenciar pessoas. Essa é a outra camada. Cada camada está ligada à dor original. É por esse motivo que interações simples e diárias podem afetá-lo. Se o centro da dor não é a motivação por trás de se provar a cada dia, o que as pessoas dizem não vai afetá-lo. Mas se evitar a dor central é o motivo de você estar tentando provar para si mesmo, você acaba trazendo o potencial para a dor em tudo o que acontece. Você acaba tão sensível que é incapaz de viver neste mundo sem se ferir. Você não pode nem interagir com as pessoas nem realizar outra atividade diária normal sem que os eventos afetem seu coração. Se observar atentamente, verá que mesmo uma simples interação causa graus de dor, insegurança e perturbação geral.

Para se manter a uma certa distância, você primeiro precisa ter alguma perspectiva. Saia para caminhar em uma noite clara, apenas olhando o céu. Você está em um planeta girando no meio de absolutamente nada. Embora

você possa apenas ver milhares de estrelas, existem centenas de bilhões de estrelas só na via Láctea. De fato, estima-se que existam mais de trilhões de estrelas na Galáxia Espiral. E essa galáxia se pareceria com uma estrela para nós se pudéssemos vê-la. Você está apenas em cima de um pequeno grão de poeira e girando em volta de uma estrela. Dessa perspectiva, você realmente se importa com o que as pessoas pensam sobre suas roupas ou seu carro? Realmente precisa ficar embaraçado ao se esquecer o nome de alguém? Como pode deixar essas coisas sem sentido causarem dor? Se desejar sair, se desejar uma vida decente, melhor não dedicar sua vida a evitar a dor psicológica. Melhor não passar sua vida se preocupando se as pessoas gostam de você ou se seu carro impressiona as pessoas. Que tipo de vida é essa? É uma vida de dor. Você não pode pensar que sente dor com tanta frequência, mas sente de fato. Gastar sua vida evitando a dor significa que ela está sempre atrás de você. Em qualquer momento você poderia escorregar e dizer a coisa errada. Em qualquer momento algo pode acontecer. Assim você acaba dedicando sua vida a evitar a dor.

Se você olhar para dentro de si e começar a tomar posse disso, verá que está atrás das mesmas duas escolhas básicas: deixar a dor dentro de você e continuar a lutar com o exterior, ou decidir que não deseja passar toda sua vida evitando a dor interna, que o melhor é livrar-se dela. Poucas pessoas ousam mudar o processo interno dessa forma. Muitas pessoas nem mesmo percebem que estão correndo com suas dores internas que precisam ser trabalhadas. Você realmente quer carregar essas dores internamente e ter que manipular o mundo para evitar senti-las? Como seria a vida se não tivesse ocorrido essa dor? Você seria livre. Caminharia pelo mundo completamente livre, apenas se divertindo, sentindo-se confortável com o que acontecesse. Você realmente pode viver a vida com experiências interessantes e divertir-se com elas, quaisquer que sejam. Basicamente, você pode simplesmente viver sua vida e experimentar como é estar em um planeta que está girando no meio do nada, até morrer.

Para viver essa liberdade, você deve aprender a não sentir medo da dor e da perturbação interna. Enquanto tiver medo da dor, tentará se proteger dela. O medo fará você agir assim. Se desejar ser livre, simplesmente veja a dor interna como uma mudança temporária em seu fluxo de energia. Não existe razão para temer essa experiência. Você não deve ter medo de rejeição, ou de como se sentiria se ficasse doente, ou se alguém morresse,

ou algo desse errado. Não pode passar sua vida evitando coisas que não estão realmente acontecendo ou tudo ficará negativo. Tudo vai se resumir em ver o quanto você pode estar potencialmente errado. Você tem alguma ideia de quantas coisas podem causar a dor e a perturbação interna? Provavelmente mais do que as estrelas no céu. Se quer crescer e ser livre para explorar a vida, não pode passar sua vida evitando a miríade de coisas que pode ferir seu coração ou mente.

Você deve olhar para dentro de si e determinar que a partir desse momento a dor não é mais um problema. É apenas algo no Universo. Alguém pode lhe dizer algo que pode fazer seu coração reagir e pegar fogo, mas então isso passa. É uma experiência temporária. Dificilmente muitas pessoas podem imaginar como seria estar em paz com a perturbação interna. Mas se você não aprender a se sentir confortável, dedicará sua vida para evitar isto. Se você sentir insegurança, é apenas um sentimento. Você pode lidar com um sentimento. Se sentir-se embaraçado, é apenas um sentimento. É apenas parte da criação. Se sentir ciúmes e seu coração se consumir, apenas olhe para isso objetivamente, como faria com um pequeno ferimento. É algo no Universo que está passando por seu sistema. Ria, divirta-se, mas não tenha medo. Esses sentimentos não podem tocá-lo a menos que você os toque.

Vamos explorar isso olhando primeiro para uma tendência humana básica. Quando algo doloroso toca seu corpo, você tende a recuar instintivamente. O fato é que sua psique age assim. Se algo perturbador o toca, sua tendência é se retirar, recuar e se proteger. Isso é feito por insegurança, ciúmes ou qualquer outra vibração. Basicamente, você "fecha", o que é simplesmente uma tentativa de colocar um escudo em torno de sua energia interior. Você pode sentir os efeitos disso como a sensação de contração no coração. Alguém disse algo desagradável e você sentiu alguma perturbação em seu coração. Então, sua mente começa a falar: "Não tenho de aceitar isso. Apenas irei embora e não falarei mais com eles novamente. Eles vão se arrepender". Seu coração está tentando sair dessa experiência e proteger-se de modo que não tenha que experimentar esse sentimento novamente. Você age assim pois não pode lidar com a dor que está sentindo. Enquanto não puder lidar com a dor, reagirá se fechando para se proteger. Ao se fechar, sua mente construirá toda uma estrutura psicológica ao redor de sua energia fechada. Seus pensamentos tentarão

racionalizar por que você está certo, por que a outra pessoa está errada e o que você deveria fazer a respeito.

Se aceitar a situação, ela vai se tornar uma parte de você. Por anos, a dor permanecerá dentro e realmente vai se tornar um dos blocos construídos de toda sua vida. Moldará suas reações futuras, pensamentos e preferências. Quando você lidar com uma situação, resistindo à dor que ela causa, você terá que ajustar seu comportamento e pensamentos para se proteger. Terá de fazer isso para que nada agrave o que é mantido internamente sobre o incidente. Você acabará construindo toda uma estrutura de proteção em torno de seu fechamento. Se tiver a clareza de observar isso acontecer, e entender as consequências, desejará ficar livre desta armadilha. Nunca será livre, entretanto, até chegar ao ponto onde deseja liberar a dor inicial em vez de evitá-la. Você deve aprender a transcender a tendência para evitar a dor.

Os seres inteligentes não desejam permanecer como escravos do medo da dor. Eles permitem que o mundo seja o que é, em vez de ter medo dele. Eles participam da vida de todo coração, mas não com a finalidade de usar a vida para evitar a si mesmos. Se a vida faz algo que causa um distúrbio dentro de você, em vez de retirar-se, deixe passar como o vento. Afinal, as coisas acontecem todo dia causando perturbação interior. A qualquer momento você pode sentir frustração, raiva, medo, ciúmes, insegurança ou embaraço. Se observar, verá que o coração está tentando se retirar. Se desejar ser livre, terá de aprender a parar de lutar com esses sentimentos humanos.

Quando você sente dor, simplesmente veja-a como energia. Apenas comece a ver essas experiências internas como energia passando pelo seu coração e perante os olhos de sua mente. Então, relaxe. Não se oponha ao se contrair e fechar. Relaxe e libere. Relaxe seu coração até estar face a face com o lugar exato onde dói. Fique aberto e receptivo, assim pode estar presente onde a tensão está. Você deve desejar estar presente no local da tensão e dor, então relaxe e vá mais fundo. Isso é o crescimento profundo e a transformação. Mas você não deseja agir assim. Você sentirá uma tremenda resistência para fazer isso, e é o que o torna tão poderoso. Enquanto relaxa e sente a resistência, o coração desejará retirar-se, fechar-se, proteger-se e defender-se. Fique relaxado. Relaxe seus ombros e relaxe seu coração. Desprenda-se e dê espaço para a dor passar por você. É apenas

energia. Apenas veja como energia e desprenda-se.

Se você se fechar na dor e impedi-la de fluir, ela ficará com você. Por esse motivo nossa tendência natural para resistir é tão precária. Se não deseja a dor, porque fechar-se e mantê-la? Você pensa realmente que se resistir ela vai embora? Não é verdade. Se você liberar e deixar a energia passar, então ela vai embora. Se relaxar quando a dor surge dentro de seu coração e realmente ousar enfrentá-la, ela vai se dissipar. Cada vez que você relaxar e liberar, um pouco da dor desaparece para sempre. Ainda assim, cada vez que você resistir e se fechar, você estará alimentando a dor internamente. É como represar um curso de rio. Você é forçado a usar a psique para criar uma barreira de distância entre você, que experimenta a dor, e a própria dor. Por tudo isso, o barulho está dentro de sua mente: uma tentativa de evitar a dor armazenada.

Se desejar ser livre, deve primeiro aceitar que existe dor em seu coração. Você a armazenou ali. E fez tudo o que podia para mantê-la ali, no fundo, assim nunca mais teria de senti-la. Existe uma tremenda alegria, beleza, amor e paz em você. Mas estão do outro lado da dor. Do outro lado da dor está o êxtase. Do outro lado está a liberdade. Sua verdadeira grandeza está do outro lado desta barreira de dor. Você deve desejar aceitar a dor para passar para o outro lado. Apenas aceite que ela está ali e que você vai senti-la. Aceite que se você relaxar terá seu momento perante sua consciência e então ela passará. Sempre passa.

Algumas vezes você sentirá um calor interno conforme a dor passa. De fato, conforme você relaxa na energia da dor, você pode sentir um tremendo calor no coração. É a dor sendo purificada em seu coração. Aprenda a admirar este calor, chamado de "o fogo da ioga". Não parece agradável, mas você aprenderá a desfrutá-lo, pois está libertando você. Na verdade, a dor é o preço da liberdade. É o momento em que você deseja pagar esse preço, não mais terá medo. No momento em que não tiver medo da dor, poderá enfrentar todas as situações da vida sem medo.

Algumas vezes você passará por experiências profundas que trarão intensa dor. Se ela estiver lá, vai surgir. Se você tiver algum senso, deixará a dor ali e não tentará mudar sua vida para evitá-la. Apenas relaxe e abra o espaço que ela necessita para ser liberada e queimada por meio de você. Você não deseja este problema em seu coração. Para sentir grande amor e

liberdade, para encontrar a presença de Deus em você, toda essa dor armazenada deve ir embora. É nesse trabalho interior que a espiritualidade se torna realidade. O crescimento espiritual existe quando você está conscientemente desejando pagar o preço da liberdade. Deve desejar a todo momento, em todas as circunstâncias permanecer consciente em face da dor e trabalhar com seu coração relaxando e permanecendo aberto.

Lembre-se, se você se fechar em torno de algo, ficará psicologicamente sensível sobre esse assunto pelo resto de sua vida. Você o armazenou internamente e terá medo que ocorra novamente. Mas se relaxar, em vez de se fechar, isso vai se tornar seu caminho por meio de você. Se você permanecer aberto, a energia bloqueada dentro de si será liberada naturalmente, e você não mais a terá.

Esse é o objetivo do trabalho espiritual. Quando você se sentir à vontade com a dor passando por você, estará livre. Esse mundo nunca poderá aborrecê-lo novamente, pois o pior que o mundo pode fazer é atingir a dor armazenada em você. Se você não se importar, se não tiver mais medo de si mesmo, estará livre. Você poderá então caminhar por este mundo mais vibrante e vivo do que nunca. Você sentirá tudo mais profundamente. Começará a passar por experiências lindas internamente. Finalmente, entenderá que existe um oceano de amor por trás de todo esse medo e dor. Aquela força que o sustentará alimentando seu coração de dentro das profundezas. Com o tempo, você constituirá uma relação pessoal intensa com a força interior. Ela substituirá sua relação atual com a dor e a perturbação. Agora, a paz e o amor guiarão sua vida. Quando passar além da barreira da dor, finalmente estará livre dos vínculos da psique.

# PARTE IV: INDO ALÉM

## 12. Rompendo barreiras

Em algum momento em seu crescimento, as coisas começam a ficar mais quietas internamente. Isso acontece quase naturalmente, conforme você assume um lugar mais profundo dentro de si. Você então percebe que embora estivesse sempre ali, ficou totalmente esmagado pela constante barreira de pensamentos, emoções e entrada sensorial que atraem sua consciência. À medida que percebe isso, começa a surgir um esclarecimento de que você poderia realmente ir além de todas essas perturbações. Quanto mais você ficar no lugar da consciência/testemunha, mais perceberá que uma vez que está completamente independente do que está observando, deve haver uma forma de ficar livre do poder mágico que a psique tem sobre sua consciência. Deve haver uma saída.

Esse avanço interno para completar a liberdade é tradicionalmente retratado pelo termo muito usado e geralmente incompreendido: "iluminação". O problema é que nossa visão de iluminação se baseia tanto em nossa experiência pessoal, como em nosso entendimento conceitual limitado. Como muitas pessoas nunca tiveram experiências nessa esfera, o estado de iluminação é ridicularizado completamente ou visto como o estado místico final acessível à quase ninguém. É seguro dizer que somente uma coisa que muitas pessoas sabem sobre a iluminação, é que elas não estão lá.

Entretanto, com o entendimento de que pensamentos, emoções e objetos sensoriais estão simplesmente passando diante de nossa consciência, torna-se razoável questionar se o sentido de consciência deve ser limitado a essa experiência. E se a consciência removesse seu foco de seu conjunto de pensamentos pessoais, seu conjunto de emoções pessoais, e de sua entrada sensorial limitada? Você ficaria livre dos vínculos de seu eu pessoal e livre para explorar mais além? E como a consciência se tornou vinculada ao eu pessoal para começar? O problema em tentar considerar essas questões é que elas requerem uma discussão sobre o que existe além dos confins da mente. Obviamente, essa discussão é muito difícil de se ter

partindo da estrutura mental a qual estamos acostumados a usar. Por essa razão, começaremos explorando o estado livre pelo uso de uma alegoria. Como Platão usou o diálogo para dizer sua "Alegoria da Caverna" em 360 a.C., usaremos uma pequena história para contar nossa alegoria de uma casa muito especial.

Imagine que você está no meio de um campo aberto onde o sol está brilhando. É um lindo lugar de muita luz e muito amplo. Tão lindo que você decidiu que quer viver ali. Assim, compra a terra e bem no meio de um enorme campo começa a projetar e construir a casa de seus sonhos. Faz uma fundação sólida, pois deseja que a casa seja forte e dure muito tempo. Constrói a casa com blocos de concreto, assim não terá problemas com desintegração e vazamento. Para tornar a casa ecologicamente correta, decide colocar poucas janelas e construir um teto com muitas saliências. Após colocar as janelas e a casa estar terminada, você percebe que entra muito calor. Assim, instala venezianas protetoras de alta qualidade que não somente refletem a luz do sol e o calor para fora, como também podem ser trancadas para fins de segurança. É uma casa bem grande, que pode armazenar os suprimentos necessários para permitir ser completamente autossuficiente. Constrói também quartos separados para empregados que vão manter a casa limpa e deixá-lo viver em sua solidão. E solidão será, pois seu objetivo romântico inclui um compromisso sem telefones, rádios, televisores ou conexões com a internet.

Sua casa finalmente está acabada e você está muito ansioso por viver ali. Você adora aquela largueza do campo e toda a luz e beleza da natureza. Mas acima de tudo, está enamorado pela casa. Colocou seu coração e alma em cada aspecto do projeto, e ela demonstrava - era realmente "você". De fato, com o tempo entre sua paixão pela casa e seu crescente desconforto com todas as visões e sons estranhos do exterior, você começa a ficar mais tempo dentro de casa. Então percebe que estando as venezianas e portas totalmente trancadas a casa parece uma fortaleza. E isso é bom para você. Como uma pessoa da cidade, é assustador viver tão longe em total isolamento. Mas você está comprometido em fazer do seu jeito.

Gradualmente se acostuma a viver seguramente dentro dos limites da casa. Com muita alegria você cuida de suas leituras e escritos como sempre desejou fazer. Era de fato um lugar muito confortável desde que o clima estivesse totalmente controlado, e você havia sido esperto o suficiente para

instalar um moderno sistema de luz com espectro total. Ironicamente, você considerou sua casa tão confortável, agradável e segura que parou de pensar sobre o exterior. Afinal, o interior era familiar, previsível e estava sob seu controle. O exterior era desconhecido, imprevisível e completamente fora de seu controle. Seu senso de lugar sagrado interior foi mantido pelo fato de que quando as venezianas e cortinas estavam fechadas, elas se fundiam com pinturas na parede, e você nunca pensou em arriscar e abri-las. Foram tão bem feitas que quando as luzes eram apagadas, ficava totalmente escuro, dia ou noite.

Mas você estava acostumado a nunca apagar as luzes, e não notou isso até começarem a queimar. Somente então você percebeu sua situação: ninguém deixou lâmpadas de substituição compatíveis com o novo sistema. Quando a última lâmpada queimou, você teve de se virar na casa em completa escuridão.

Daí em diante, a única luz que tinha, vinha de algumas velas mantidas para emergência. Mas você tinha poucas, assim as conservou bem. Sendo uma pessoa amante da luz, isso foi muito difícil. Ainda assim, não era tão difícil a ponto de forçá-lo a superar o medo desenvolvido de deixar a segurança da casa. Finalmente, o estresse de viver na escuridão teve seu efeito em sua saúde, tanto psíquica como mental. Com o tempo, a própria memória do lindo campo ensolarado se esvaiu de sua mente e nunca retornou.

Você ficou muito preocupado em manter a casa acesa. A única luz que tinha era a luz que vinha de suas preciosas velas no meio da escuridão. O lugar ficou muito solitário. Você estava separado de tudo, e o único conforto que sentia era o senso de proteção que sua casa dava. Você não estava mais consciente do que exatamente tinha tanto medo; estava apenas ciente de estar sempre assustado e desconfortável. Era tudo o que podia fazer para tentar manter-se harmônico. Parou de ler e escrever devido à falta de luz. Estava escuro e você estava caindo na escuridão.

Então, um dia, o caseiro, que convivia com sua necessidade excessiva de estar em segurança na casa, chamou-o até o porão de armazenagem. Você ficou impressionado com o que viu. Todo suprimento de luzes de emergência foi encontrado de modo que poderiam simplesmente acendê-las. Seu caseiro já havia acendido algumas, e o porão estava totalmente

iluminado. Este foi o verdadeiro ponto de virada em sua vida.

Você começou sua tarefa de tentar criar luz, beleza e felicidade dentro dos limites de sua casa. Decorou cada cômodo e todos mantinham a luz brilhando até a hora de dormir. Começou a ler e escrever novamente, e acabou que sua companheira gostava de ler seus manuscritos. De fato, não era apenas a luz artificial que estava iluminando a casa. A brasa do amor começou a brilhar no coração de vocês. Imagine a luz que vocês poderiam criar juntos em vez de separados. Vocês começaram a passar tempo juntos, e você organizou uma cerimônia de casamento. Foi lindo quando fizeram os votos de cuidar um do outro e levar amor e luz para sua casa. Comparado com a escuridão em que estivera vivendo, isto era o céu.

Um dia você viu um livro na biblioteca e se interessou, pois falava da luz natural e radiante existente no "exterior". Falava em banhar-se naquela luz. Mas falava de mais luz do que você poderia jamais imaginar, sem que precisasse fazer qualquer coisa para criá-la. Isso o confundiu. Afinal de contas, a única luz que conhecia era a luz artificial das velas e lanternas. Como você poderia obter tanta luz e mantê-la acesa? Você não tinha ideia do que este livro falava, pois você somente podia ver as coisas em relação à forma que vivia. Você vivia dentro da casa, e, portanto, estava vivendo dentro da escuridão. Toda a luz que poderia experimentar estava limitada ao que podia criar dentro da casa. Você viveu ali por tanto tempo que todas as suas esperanças, sonhos, filosofias e crenças estavam baseados no interior de sua casa escura. Todo seu mundo era sobre manter a vida como a construiu para si mesmo dentro da casa.

À medida que continuava a ler o livro aparentemente místico, ele dizia como era caminhar realmente nessa luz natural. Parecia descrever uma luz autoluminosa e onipresente que brilha em todo lugar. Era uma luz que caía sobre todas as coisas constantemente e igualmente. Embora você não tivesse uma estrutura de referência para entender isso, ele tocou algo profundo em você. O livro discutia o que ocorria no interior, isto é, indo além das muralhas do mundo criado por você e para você. De fato, a obra falava que enquanto você estivesse preso e enamorado pelo mundo que havia criado para evitar a escuridão, você jamais conheceria a abundância da luz natural que estava além dos limites de sua casa. Como é que você iria para fora sendo tão dependente daquilo que construiu no interior?

A analogia da vida dentro dessa casa é um ajuste perfeito para nossa situação. Nossa consciência, nossa conscientização de ser, é viver profundamente dentro de nós em uma área artificialmente fechada que é absoluta. Possui quatro paredes, um piso e um teto. É tão sólida que nem um raio de luz natural penetra. A única luz que obtemos é aquela que criamos para nós mesmos. Se não criarmos boas situações para nós, existirá a escuridão. Assim, estamos muito ocupados diariamente na decoração. Nós fazemos isso ao tentar trazer as coisas conosco - esperando criar pelo menos uma pequena luz na casa que fizemos, onde nos isolamos.

Esta é a visão: você está dentro da casa, totalmente isolado da luz natural, e a casa está no meio de um campo aberto cheio de luz brilhante. Mas do que sua casa é feita? Do que são feitas suas paredes? Como podem vedar toda essa luz e mantê-lo trancado no interior? Sua casa é feita de seus pensamentos e emoções. As paredes são feitas de sua psique. Esta é a casa. São todas as suas experiências; todos seus pensamentos e emoções; todos os conceitos, visões, opiniões, crenças, esperanças e sonhos que colecionamos à nossa volta. Você os mantém no lugar, incluindo acima e abaixo de você. Você reuniu em sua mente um conjunto específico de pensamentos e emoções e os entrelaçou em um mundo conceitual no qual vive. Essa estrutura mental o bloqueia completamente de qualquer luz natural fora de suas barreiras. Você tem barreiras de pensamentos suficientemente espessas e fechadas, onde não há nada, exceto a escuridão. Você está tão hipnotizado em prestar atenção aos seus pensamentos e emoções que nunca vai além dos limites criados.

Se você deseja ver quanto suas paredes são restritivas, apenas comece a se aproximar delas. Digamos que tenha um medo emocional de altura. Quando você era jovem caiu de uma escada, e a impressão permaneceu com você. Essa é uma de suas barreiras. Se duvidar, vejamos você nessa situação. Digamos que aconteça algo que ative esses velhos sentimentos de medo, e você decide caminhar diretamente para isso. Quanto mais perto chega, mais terá a compulsão de recuar. O que você colheu em seu passado forma um limite que intuitivamente deseja evitar. Isso é natural, isso é o que fazemos com as muralhas; evitamos colidir com elas, que nos trancam dentro de seu perímetro. Tornam-se nossa prisão, pois são os limites de nossa consciência. Não desejamos nos aproximar delas, não podemos ver o que está além delas.

Quando você se aproxima das áreas de barreira de seus pensamentos e emoções, é como se estivesse caindo em um abismo. Você não deseja chegar perto desse lugar. Mas você pode ir lá e se desejar sair dele você irá lá. Por fim, você perceberá que a escuridão não é o que realmente está lá. O que está lá realmente são as barreiras que bloqueiam a luz infinita. Quando você está buscando a luz, esta é a grande diferença. Se vir uma parede e ela estiver protegendo você de uma escuridão interminável, você não deseja ir lá. Mas se você vir uma parede que está bloqueando a luz, você desejará ir lá para remover a parede. Diz-se frequentemente que você deve experimentar a escuridão para chegar à luz infinita. Isso porque o que chamamos de escuridão é realmente um bloqueio de luz. Você deve ultrapassar essas barreiras.

Não é tão difícil ultrapassá-las. Novamente, e a cada dia, o fluxo natural de vida se depara com nossas barreiras e tenta rompê-las. Mas novamente, nós as defendemos. Você deve perceber que quando você se defende, realmente está defendendo suas barreiras. Não há nada para ser defendido ali. Existe apenas sua consciência de ser e a casa limitada que construiu para viver. O que está defendendo é a casa construída para proteger-se. Você está se escondendo dentro dela. Se algo ocorrer para desafiar as barreiras de sua psique, você ficará extremamente defensivo. Você construiu um autoconceito, instalou-se dentro dele e agora defende essa casa com tudo o que tem. Mas o que cria essa casa interna, além das barreiras de seu pensamento? Quando você diz: "Sou uma pessoa com quarenta e cinco anos. Estou casada e formei-me na escola...", isso são pensamentos. A situação real não existe lá, exceto na forma de pensamentos aos quais você se agarrou: "Mas eu fui líder de torcida e presidente no último ano". Isso foi há trinta anos. Essas situações já não existem mais. Mas elas existem dentro de você e formam as barreiras nas quais você vive.

E se alguém desafiar seu autoconceito e fizer um pequeno buraco ali? E se alguém conseguir balançar um desses pensamentos-base onde a casa de sua psique foi construída? Imagine se alguém dissesse quando tinha vinte anos: "Espere um minuto. Esses não são seus pais. Você foi adotado. Eles nunca lhe disseram nada?". Você negaria cegamente até lhe mostrarem os documentos. Isso abalaria o seu ser interior. Apenas um pensamento errado e a estrutura começa a desmoronar. Um imenso medo e um turbilhão podem se abrir dentro de você simplesmente porque algo não é como achava que

fosse. Isso abala o centro de seu ser, pois desafia a casa dos pensamentos na qual você reside. Para corrigir isso, você começa com suas racionalizações: "Eu sabia que eles eram muito bons. Eles eram exatamente da forma que meus pais verdadeiros poderiam ter sido. Imagine-os adotando alguém como eu e me criando como um dos seus. Deus, eles foram mais especiais do que eu imaginava". Você remendou esse buraco muito bem. É o que fazemos com nossas barreiras. Nós as mantemos firmes. Nada pode abalar tais paredes.

Observe que você remendou a parede trincada com pensamentos feitos de pensamentos. É isso o que fazemos. Com as pessoas que se trancam com medo dentro da casa escura no meio de um campo ensolarado, e então lutam para criar alguma luz, trabalhamos para construir um mundo dentro dos limites de nossas barreiras internas que é melhor do que a escuridão interior. Decoramos nossas paredes com memórias de nossas experiências passadas e com nossos sonhos do futuro. Em outras palavras, as decoramos com pensamentos. Mas como as pessoas na casa tinham o potencial para sair de seu mundo feito por si mesmo, artificial, na beleza da luz natural, você pode sair de sua casa de pensamentos para o ilimitado. Sua consciência pode expandir para incluir o vasto espaço em vez do espaço limitado em que reside. Então, quando você olha novamente para essa pequena casa que construiu, pergunta-se por que esteve sempre lá.

Essa é a sua jornada. A liberdade verdadeira está muito próxima, está apenas do outro lado de suas barreiras. A iluminação é algo muito especial. Mas na verdade, ninguém deve se deter nisso. Concentre-se nas paredes feitas por você que estão bloqueando a luz. Qual é a finalidade de se construir paredes que bloqueiam a luz e então buscar a iluminação? Você pode sair simplesmente ao deixar a vida diária romper as barreiras que mantém ao seu redor. É uma questão de não participar apoiando, mantendo e defendendo sua fortaleza.

Imagine sua casa de pensamentos no meio de um oceano de luz de um trilhão de estrelas. Imagine sua consciência presa dentro da escuridão dessa casa, lutando diariamente para viver fora da luz artificial de suas experiências limitadas. Agora, imagine as paredes ruindo e a liberação sem esforço da consciência se expandindo no brilho do que é e sempre foi. Dê um nome a essa experiência - iluminação.

***Se não criarmos boas situações para nós, existirá a escuridão.***

### **13. Muito, muito além**

Atualmente, a palavra "além" resume o verdadeiro sentido de espiritualidade. Em seu sentido mais básico, ir além significa ir adiante de onde está. Significa não ficar em seu estado atual. Quando você vai constantemente além de si próprio, não existem limitações. Não existem limites. As limitações e fronteiras existem somente nos locais onde você parou de ir além. Se você nunca parar, então irá além das fronteiras, das limitações, do senso do eu restrito.

Além é o infinito em todas as direções. Se pegar um feixe de laser e apontá-lo em qualquer direção, ele vai para o infinito. Ele somente deixaria de ser infinito se você criasse uma fronteira artificial na qual não pudesse penetrar. As fronteiras criam a aparência de finito em espaço infinito. As coisas parecem finitas, pois sua percepção atinge as fronteiras mentais. Na verdade, tudo é infinito. É você quem leva consigo o que fica para sempre e fala sobre isso mais adiante. O que é mais adiante? Não é nada além de uma fração do infinito. Não existem limites. Existe somente o universo infinito.

Para ir além, você deve continuar ultrapassando os limites que colocou nas coisas. Requer mudanças no centro de seu ser. Agora mesmo você está usando sua mente analítica e transformando o mundo em objetos de pensamento individual. Você está usando a mesma mente para juntar esses pensamentos particulares em um relacionamento definido para cada um. Você faz isso na tentativa de sentir a sensação de controle. Isso é visto mais claramente em nossas constantes tentativas de tornar o desconhecido conhecido. Você diz a si mesmo: "Não há de chover amanhã, é meu dia de folga. E como Mônica adora sair, certamente vai querer caminhar comigo. De fato, se eu quiser um dia extra de folga, Paulo não vai se importar de me

cobrir. Afinal, eu o cobri uma vez". Você imaginou tudo isso. Você sabe como tudo deve ser, mesmo no futuro. Seus pontos de vista, opiniões, preferências, conceitos, suas metas e crenças são maneiras de trazer o universo infinito para o finito onde pode ter um senso de controle. Como sua mente analítica não pode lidar com o infinito, você criou uma realidade alternativa de pensamentos finitos que podem permanecer fixos em sua mente. Você pegou o todo e o partiu em pedaços, selecionando alguns desses pedaços para colocá-los de certa forma dentro de sua mente. Esse modelo mental se tornou sua realidade. Você agora luta dia e noite para fazer o mundo se ajustar a seu modelo e classificou tudo o que não se ajusta como errado, ruim ou injusto.

Se algo acontece e o desafia, você luta. Defende. Racionaliza. Fica frustrado e com raiva por pequenas coisas. Esse é o resultado de ser incapaz de ajustar-se ao que realmente acontece em seu modelo de realidade. Se desejar ir além desse modelo, correrá o risco de não acreditar nisso. Se seu modelo mental o aborrece, é porque não incorpora a realidade. Sua escolha é tanto resistir à realidade como ir além dos limites de seu modelo.

Para realmente ir além de seu modelo, você deve primeiro entender por que o construiu. O caminho mais fácil para entender isso é estudar o que acontece quando o modelo não funciona. Você já construiu todo o seu mundo em um modelo de vida baseado no comportamento de outra pessoa ou na permanência de um relacionamento? Se o fez, você já removeu essa base? Alguém o deixou. Alguém morreu. Algo deu errado. Alguma coisa abala seu modelo até o centro. Quando isso ocorre, todo seu ponto de vista sobre quem você acreditava ser, incluindo seu relacionamento com todos e com tudo ao seu redor, começa a ruir. Você entra em pânico e faz tudo que pode para manter as coisas. Você pede, luta e se esforça para tentar impedir que seu mundo entre em colapso.

Após uma experiência dessa, e a maioria das pessoas já viveu algo parecido, você percebe que na melhor das hipóteses, o modelo construído é frágil. Tudo isso pode ruir. O modelo todo e tudo o que é construído, incluindo todo seu ponto de vista sobre você e tudo o mais, pode começar a desmoronar. Sua experiência com isso é um dos aprendizados mais importantes de sua vida. Você fica frente a frente com o que o fez construir o modelo. O nível de desconforto e desorientação experimentado é assustador. Você se esforça para ter novamente alguma sensação de

percepção normal. O que você está realmente fazendo é tentando trazer de volta o modelo mental, assim você pode estabelecer um ambiente mental familiar.

Mas nosso mundo inteiro não tem que desmoronar para vermos o que estamos fazendo aqui. Constantemente tentamos mantê-lo em harmonia. Se você realmente deseja ver por que faz algo, não o faça e verá o que acontece. Digamos que você seja um fumante. Se decidir parar de fumar, você rapidamente se confronta com a compulsão que o faz fumar. Essa compulsão é a razão de fumar. Elas são as camadas externas da causa. Se puder enfrentar essa compulsão verá o que a causa. Se puder se sentir à vontade com o que vê, você enfrentará a próxima camada de causa e assim por diante, camada após camada. Da mesma forma, existe uma razão para comer demais. Existe uma razão de vestir-se dessa forma. Existe uma razão para tudo o que se faz. Se deseja ver por que se importa tanto com o que vestir e com a aparência de seu cabelo, não se importe por um dia. Acorde pela manhã e vá a algum lugar com o cabelo desganhado, despenteado, e verá o que acontece com as energias em seu interior. Veja o que acontece a você quando não faz as coisas que o fazem sentir-se bem. O que verá será o motivo pelo qual está fazendo essas coisas.

Você constantemente tenta ficar em sua zona de conforto. Você se esforça para manter as pessoas, lugares e coisas de forma a sustentar seu modelo. Se começarem a ser diferentes, você fica desconfortável. Sua mente então se torna ativa dizendo como fazer tudo voltar a ser como você precisa que seja. No momento em que alguém começa a se comportar de forma que esteja fora de suas expectativas, sua mente começa a falar. Ela diz: "O que devo fazer sobre isso? Não posso apenas ignorar o que ele fez. Eu poderia confrontá-lo diretamente ou pedir que alguém fale com ele". Sua mente está dizendo para consertar isso. E não importa o que você faz realmente, pois diz respeito a voltar para sua zona de conforto, que é finita. Todas as tentativas para permanecer ali o mantém finito. Ir além sempre significa desprender-se do esforço de manter as coisas dentro dos limites definidos.

Assim, existem dois caminhos para você seguir: dedicar sua vida para permanecer em sua zona de conforto ou influenciar sua liberdade. Em outras palavras, você pode dedicar toda sua vida ao processo de ter certeza de que tudo se ajusta em seu modelo limitado ou pode dedicar sua vida para

libertar-se dos limites de seu modelo.

Para entender melhor, vamos até o zoológico. Imagine que está se divertindo até ver um tigre dentro de uma pequena jaula. Isso o faz pensar em como seria viver o resto de sua vida nesse confinamento apertado. O próprio pensamento é extremamente assustador. Na verdade, os limites de sua zona de conforto criaram uma jaula interna que não limita seu corpo; ela limita a expansão de sua consciência, pois você é incapaz de sair de lá, você está basicamente trancado, confinado.

Se examinar desse ponto de vista, verá que deseja ficar nessa jaula porque tem medo. Sua zona de conforto é familiar e além disso está o desconhecido. Para apreciar isso totalmente, apenas imagine a pessoa mais paranóica que já encontrou em sua vida. Ela sente muito medo. Em todo momento de sua vida ela acredita que alguém está tentando feri-la. Se você oferecer a jaula do tigre, ela poderá aceitá-la. Ela não se vê trancada na jaula. Ela a vê como proteção do que poderia machucá-la. Portanto, o que parece uma prisão para você, parece a segurança para ela. E se o serviço de segurança viesse a sua casa e reforçasse todas as portas e colocasse grades em todas as janelas? E se você estivesse lá dentro, ficaria em pânico e desejaria sair, ou agradeceria por ajudá-lo a se sentir seguro?

A maioria das pessoas possui a segunda reação quando se refere às limitações de sua psique. Deseja ficar ali e sentir-se segura. Não diz: "Tire-me daqui! Estou trancada neste pequeno mundo. Eu tenho de me preocupar com o que todos estão fazendo, como pareço, e tudo que já disse. Quero sair". Em vez de desejarem sair, tentam manter sua jaula estável. Se algo não for confortável, eles fazem o que quer que seja para proteger-se e retornar ao sentimento de segurança. Se você já fez isso, significa que ama sua jaula. Quando a jaula da psique fica perturbada, você a conserta para poder ficar confortável no interior.

Quando realmente acorda espiritualmente, percebe que está na jaula. Você acorda e percebe que dificilmente pode sair dali. Você está constantemente esbarrando nos limites de sua zona de conforto. Você vê que sente medo de dizer às pessoas o que realmente pensa, que está ciente demais das ações para expressar-se livremente, que deve ficar acima de tudo para ficar bem.

Por quê? Realmente não existe razão. Você estabeleceu esses limites

para si próprio. Se não permanecer dentro deles, terá medo, vai se sentir ferido e ameaçado. Essa é sua jaula. O tigre conhece os limites de sua jaula quando esbarra nas grades. Você conhece os limites de sua jaula quando a psique começa a resistir. Suas grades são a fronteira exterior de sua zona de conforto. No momento em que chegar na borda limite de sua jaula, você saberá disto com certeza.

Vamos olhar essa borda como exemplo. Antigamente, se você quisesse manter seu cachorro no quintal, tinha de fazer uma cerca. Atualmente, você não precisa de cerca, pois tudo é eletrônico. Você apenas enterra fios no solo e coloca uma pequena coleira no cachorro. O cachorro pensa: "Oba estou livre! Eu costumava ficar preso pela cerca. Isso é ótimo!". Naturalmente ele vai correndo até onde não deveria ir e - zapt! - recua e late. O que aconteceu? Um limite invisível estava ali, e quando o cachorro se aproximou daquele limite, recebeu um pequeno choque. Isso dói. Foi suficientemente desconfortável para o cachorro, que agora sente medo sempre que se aproxima do limite. Como você pode ver, uma jaula não precisa parecer uma. Pode ser criada pelo seu medo do desconforto. Se você se aproximar de seus limites começará a se sentir desconfortável e inseguro. Aquelas são as grades de sua jaula. Enquanto estiver dentro dela, não poderá possivelmente saber o que se passa do outro lado. Os limites da jaula fazem seu mundo parecer finito e temporal. O infinito e eterno estão fora dos limites de sua jaula.

Ir além significa romper as fronteiras da jaula. Não deveria haver jaula. A alma é infinita. É livre para expandir-se por toda a parte, para experimentar toda a vida. Isso somente pode acontecer quando você deseja enfrentar a realidade sem as fronteiras mentais. Se ainda tiver barreiras, e souber o que elas são e por que você esbarra nelas todos os dias, você vai precisar querer ir além delas. Caso contrário, permanecerá dentro de sua jaula. E lembre-se de que decorar sua jaula com lindas experiências, memórias adoráveis e grandes sonhos não é o mesmo que ir além. Uma jaula com qualquer outro nome ainda é uma jaula. Você precisa querer ir além.

A cada dia, você frequentemente esbarra nos limites de sua jaula. Quando esbarra nesses limites, tanto recua como tenta forçar as coisas mudarem para você continuar a se sentir confortável. Você realmente usa o brilho de sua mente para ficar dentro de sua jaula. Dia e noite você trama e

planeja como ficar dentro de sua zona de conforto. Às vezes, você nem mesmo dorme à noite, pois está muito cansado pensando no que precisa fazer para ficar dentro de sua jaula: "Como fazer para minha esposa nunca me deixar? O que posso fazer para impedir que ela se interesse por outra pessoa?". Dessa forma, você está tentando descobrir como ter certeza de não esbarrar nos limites da sua jaula.

Vamos voltar ao cachorro. Uma vez que o cachorro se acostumou a andar livre, foi triste ter de parar de tentar sair do jardim. A única razão pela qual ele deixaria de tentar ir além de seu pequeno espaço é porque teria medo dos limites. Mas e se tivermos um cão realmente valente determinado a ser livre? Imagine que esse cão não tenha desistido. Você o vê ali, onde a coleira começa a vibrar, e não voltando. Cada minuto ele avança um pouco mais para ficar acostumado com o campo de força. Se ele continuar, poderá então sair. Não há a mínima possibilidade de ele não tentar. Como é apenas uma cerca artificial, ele pode passar se puder aprender a suportar o desconforto. Apenas precisa estar pronto, desejar e poder lidar com o desconforto. A coleira não o fere realmente, é apenas desconfortável. Se ele desejar ir além de sua zona de conforto, ele é livre para ir e vir como desejar.

Sua jaula é igual. Quando você se aproxima dos limites, sente insegurança, ciúme, medo e timidez. Você recua e se for como a maioria das pessoas, para de tentar. A espiritualidade começa quando você decide que nunca deixará de tentar, é o compromisso de ir além, não importa o que precisa ser feito. É uma jornada infinita com base em ir além de si próprio a cada minuto de cada dia pelo resto de sua vida. Se estiver realmente indo além, você está sempre nos seus limites. Você nunca recua para a zona de conforto. Um ser espiritual sente como se estivesse sempre contra esse limite e sendo constantemente levado a ele.

Por fim você percebe que não vai se ferir indo além de seus limites psicológicos. Se desejar apenas ficar no limite e continuar andando, você irá além. Você costumava retroceder quando as coisas se tornavam desconfortáveis. Agora, você relaxa e passa desse ponto. Só isso é necessário para ir além. Ir além de onde estava há um minuto lidando com o que ocorre agora.

Você gostaria de ir além? Gostaria de não sentir os limites? Imagine

uma zona de conforto que esteja tão expandida que possa facilmente adaptar um dia inteiro, não importa o que ocorra. O dia se desdobra e a mente não diz nada. Você simplesmente interage com o dia com um coração em paz, totalmente inspirado. Se acontecer de esbarrar em seus limites, a mente não reclama. Apenas passa por isso. Assim vivem os grandes seres. Quando você estiver treinado como um grande atleta para relaxar imediatamente em relação aos limites quando eles forem atingidos, então terá terminado. Você percebe que sempre estará bem. Nada poderá jamais incomodá-lo, exceto seus limites, e agora você sabe o que fazer com eles. Você acaba amando seus limites, pois eles apontam o caminho para sua liberdade. Tudo o que tem a fazer é relaxar constantemente e apoiar-se neles. Então, um dia, quando você menos espera, cai no infinito. E este é o significado de ir além.

## **14. Desprendendo-se da falsa solidez**

O interior da psique de alguém é muito complexo, um local sofisticado. Está cheio de forças conflitantes que estão constantemente mudando devido aos estímulos internos e externos. Isso resulta em uma ampla variação de necessidades, medos e desejos em um período de tempo relativamente curto. Por tudo isso, poucas pessoas têm a clareza para entender o que está acontecendo lá. Acontecem muitas coisas ao mesmo tempo para seguir as relações de causa e efeito entre todos os nossos pensamentos, emoções e níveis de energia diferentes. Como resultado, encontramos-nos no esforço de manter a harmonia. Mas tudo continua mudando - humores, desejos, gostos, desgostos, entusiasmo, letargia. É uma tarefa de tempo integral apenas para manter a disciplina necessária para criar uma sensação de controle e ordem ali.

Quando você está perdido e se esforçando com todas essas mudanças psicológicas e energéticas, você está sofrendo. Embora possa não parecer a você que esteja sofrendo, comparado com o que pode ser, você está sofrendo. Na verdade, a própria responsabilidade de manter tudo em harmonia é uma forma de sofrimento. Você notou isso principalmente quando tudo começou a desmoronar no exterior. Sua psique entra em confusão, e você tem de se esforçar para manter seu mundo interior em harmonia. Mas o que exatamente você está tentando manter? As únicas coisas ali são seus pensamentos, emoções e movimentos de energia, e nada disso é sólido. São como nuvens, simplesmente vindo e indo pelo vasto espaço interior. Mas você continua se agarrando a eles, como se a perseverança pudesse substituir a estabilidade. Os budistas chamam isso de "apego". No fim, apego quer dizer psique.

Para entender o apego, devemos primeiro entender quem se apega. Ao ir mais profundamente em si mesmo, você naturalmente perceberá que existe um aspecto de seu ser que está sempre ali e nunca muda. Este é seu senso de entendimento, sua consciência. É esse entendimento que está ciente de seus pensamentos, experimenta o movimento de suas emoções e recebe seus sentidos físicos. Essa é a raiz do ego. Você não é seus pensamentos; você está ciente de seus pensamentos. Você não é suas emoções; você sente suas emoções. Você não é seu corpo: você olha para ele no espelho e experimenta este mundo através de seus olhos e ouvidos. Você não é o ser consciente que está ciente de que tem conhecimento dos assuntos internos e externos.

Se você explorar a consciência, que é puro senso de entendimento, perceberá que não existe um ponto isolado no espaço. O que existe é um campo do entendimento que se concentra em um ponto ao concentrar um conjunto de objetos em particular. Você pode estar ciente de sentir apenas um dedo ou de sentir todo seu corpo. Pode ficar totalmente perdido em um único pensamento ou estar simultaneamente ciente de seus pensamentos, suas emoções, seu corpo e seus arredores. A consciência é um campo dinâmico de entendimento que tem a capacidade tanto de concentrar de forma estreita como expandir-se amplamente. Quando a consciência se concentra em uma faixa muito estreita, perde seu senso amplo do ego. Ela não mais se experimenta como um campo de pura consciência, ela começa a se relacionar mais com os objetos nos quais se concentra. Como vemos,

isso é o que ocorre quando você fica tão absorto em um filme que perde completamente o senso mais amplo de estar em um cinema frio e escuro. Nesse caso, você mudou de concentrar-se em seu corpo e seus arredores para concentrar-se no mundo do filme. Você literalmente se perdeu na experiência. Isso pode ser generalizado para toda sua vida. Seu senso de ego é determinado por onde você estiver focalizando sua consciência.

Mas o que determina onde você focaliza sua consciência? No nível mais básico, é simplesmente determinado por qualquer coisa que chame sua atenção, pois se destaca do restante. Para entender melhor, imagine que sua consciência está observando o vasto e vazio espaço interno. Agora, imagine que passando por esse espaço está um fluxo suave de objetos de pensamentos aleatórios: um gato, um cavalo, uma palavra, uma cor ou um pensamento abstrato. Eles estão aleatoriamente indo para a sua consciência. Deixemos um objeto destacar-se dos demais. Ele chama sua atenção e atrai o foco de sua consciência. Você imediatamente percebe que quanto mais se concentra no objeto, mais ele fica lento. Até que se focalizar nele somente, ele para. A força da consciência termina retendo o objeto estável simplesmente ao se concentrar nele. Como um peixe pode passar pela água, mas não pelo gelo, que é simplesmente água concentrada, assim os padrões de energia mental e emocional tornam-se fixos quando encontram a consciência concentrada. O próprio ato de diferenciar a soma da consciência focada em um objeto em particular em relação a qualquer outro cria o apego. E o resultado do apego é que os pensamentos e emoções selecionados ficam em um local por tempo suficiente para se tornarem os tijolos da construção da psique.

O apego é um dos atos mais primitivos. Alguns objetos permanecem na consciência enquanto outros passam por ela, seu senso de entendimento se relaciona mais com eles. Você os usa como pontos fixos para criar um senso de orientação, relacionamento e segurança no meio de mudança interior constante. E essa necessidade de orientação estende-se para o mundo exterior. Embora você esteja se apegando a objetos internos, você os usa para se orientar e se relacionar com a grande quantidade de objetos físicos que chegam pelos seus sentidos. Você cria os pensamentos que prendem todos os objetos juntos e se apega a toda a estrutura. Na verdade, acaba se relacionando tão fortemente com essa estrutura interior que constrói todo seu senso de ego em torno dela. Pelo fato de você se apegar a ela, ela

permanece fixa e, dessa forma, você se relaciona com ela acima de qualquer coisa. Assim nasce a psique. No meio da expansão da mente vazia, ao apegar-se aos objetos de pensamento que passam, você cria uma ilha de aparente solidez. Se você tiver um pensamento que permanece, você poderá descansar sua cabeça nele. Então, conforme se apega a mais e mais pensamentos, constrói uma estrutura interior para a consciência concentrar-se. Quanto mais a consciência estreita seu foco nessa estrutura mental, maior a tendência a utilizá-la para definir o conceito do ego. O apego cria os tijolos e o cimento que construirão um conceito de ego. No meio do vasto espaço interior, usando nada mais do que vapor de pensamentos, você criou uma estrutura de aparente solidez para descansar.

Quem é você que está perdido, tentando construir um conceito de si próprio para ser encontrado? Essa questão representa a essência da espiritualidade. Você nunca se encontrará no que construiu para definir-se. Você é quem faz a construção. Você pode montar a coleção mais incrível de pensamentos e emoções; construir uma estrutura realmente bela, inacreditável, interessante e dinâmica; mas obviamente, não é você. Você é quem o fez. É quem estava perdido, com medo e confuso, pois concentrou seu entendimento longe do entendimento do ego. Nesse estado de pânico e perdido, você aprendeu a se apegar e manter os pensamentos e emoções que passavam diante de você, e usou-os para construir uma personalidade, uma pessoa, um autoconceito que permite sua definição. O entendimento se apoiou nos objetos de que estava ciente e os chamou de casa. Dessa forma, você tem esse modelo de quem é, e assim é mais fácil saber como agir, tomar decisões e relacionar-se com o mundo exterior. Se tiver coragem de olhar, verá que vive toda sua vida baseado no modelo que construiu ao seu redor.

Vamos ser mais específicos. Você tenta manter um conjunto uniforme de pensamentos e conceitos em sua mente, tais como "Sou uma mulher". Sim, até isso é um pensamento, um conceito mantido em sua mente. Você que se prende a ele, não é nem homem nem mulher. Você é o entendimento que ouve o pensamento e vê um corpo de mulher no espelho. Mas você se apega muito a esse conceito. Pensa "Sou uma mulher, tenho determinada idade e creio em uma filosofia e não em outra". Você literalmente se define com base no que acredita. "Eu acredito em Deus ou eu não acredito em Deus. Eu acredito na paz e não na violência, ou eu acredito na

sobrevivência do mais apto. Acredito em capitalismo ou acredito em neosocialismo." Você toma um conjunto de pensamentos na mente e se prende a eles, faz uma estrutura de relacionamento altamente complexa deles e então apresenta esse pacote a quem você é. Mas isso não é quem você é. São apenas os pensamentos que colocou ao seu redor em uma tentativa de definir-se. Você o faz porque está perdido internamente.

Basicamente, você tenta criar um senso de estabilidade e prontidão interior. Isso gera um falso, e bem-vindo, senso de segurança. Você também deseja que as pessoas ao seu redor façam o mesmo. Quer que elas sejam firmes o suficiente para você prever seu comportamento. Se não forem, isso vai perturbá-lo, pois você fez suas previsões do comportamento deles e isso passou a ser parte de seu modelo interno. Esse escudo protetor de crenças e conceitos sobre o mundo exterior atua como um isolamento entre você e as pessoas com quem interage. Ter noções preconcebidas sobre o comportamento de outras pessoas faz você se sentir mais seguro e mais no controle. Imagine o medo que sentiria se permitisse que toda a parede desmoronasse. Quem você permitiu entrar alguma vez diretamente em seu verdadeiro eu interior sem a proteção de seu tampão mental? Ninguém, nem mesmo você.

As pessoas apenas mostram as fachadas. Até admitem que essa fachada seja mais real que a outra. Você vai trabalhar e fica perdido em sua fachada profissional, então diz: "Eu vou para casa para estar com minha família e amigos onde posso ser eu mesmo". Assim, sua fachada de trabalho vai para o segundo plano, e sua fachada social relaxada aparece. Mas e sobre você, aquele que mantém a fachada? Ninguém chega perto dessa pessoa. É muito assustador. Aquela pessoa está muito longe para lidar com ela.

Assim, todos estamos nos apegando e então construindo. Alguns de nós são melhores nisso do que outros. Em muitas sociedades você é bem recompensado por ser bom em se apegar e construir. Se você tiver o modelo absolutamente correto, e se comportar de forma uniforme durante o tempo todo, você realmente "criou" alguém. E se esse alguém criado é o que os demais desejam e necessitam, você pode ser muito popular e bem-sucedido. Você é essa pessoa. Isso ficou arraigado em você ainda muito jovem, e você nunca se desviou desse propósito. Você pode ficar realmente bom nesse jogo de criar alguém. E se a pessoa que você criou não receber a popularidade e o sucesso esperados, você pode ajustar seus pensamentos

conformemente. Não é que exista algo errado nisso. Obviamente todos agem assim. Mas quem é você que o está fazendo, e por quê?

É importante perceber que não é apenas decisão sua a quais pensamentos se apegar e que pessoa cria. A sociedade tem muito a dizer sobre isso. Existem comportamentos sociais aceitáveis e não-aceitáveis para quase tudo - como se sentar, caminhar, falar, vestir-se e sentir-se em relação aos problemas. Como nossa sociedade se aprofunda nessas estruturas mentais e emocionais em nós? Quando você faz tudo corretamente, é recompensado com abraços e recebe muitos reconhecimentos positivos. Quando não faz é punido física, mental ou emocionalmente.

Apenas pense sobre como você é gentil com as pessoas quando elas se comportam de acordo com suas expectativas. Agora pense como se fecha e se afasta quando elas não correspondem. Isso sem mencionar raiva ou mesmo violência em relação a elas. O que você está fazendo? Você está tentando mudar o comportamento de alguém ao deixar impressões em suas mentes. Você está tentando alterar sua coleção de pensamentos, crenças e emoções de modo que na próxima vez que as pessoas ajam, seja da maneira que você espera. Na verdade, todos fazemos isso entre nós todos os dias.

Por que deixamos isso acontecer? Por que nos importamos tanto se a outra pessoa aceita a fachada que colocamos? Tudo ocorre para entendermos por que estamos nos apegando ao nosso autoconceito. Se você parar de se apegar, verá por que a tendência de se apegar estava lá. Se você se desprender de sua fachada e não tentar trocá-la por uma nova, seus pensamentos e emoções ficarão sem âncora e começarão a passar por você. Será uma experiência muito assustadora. Você sentirá um profundo pânico e será incapaz de ter senso de orientação. Isso é o que as pessoas sentem quando algo muito importante externamente não se ajusta no modelo interior. A fachada deixa de funcionar e começa a desmoronar. Quando ela não pode mais protegê-lo, você experimenta um grande medo e pânico. Entretanto, você descobrirá que se desejar enfrentar esse pânico, existe uma forma. Você pode retornar para a consciência que estiver experimentando e o pânico vai parar. Então, existe uma grande paz, nada comparável ao que você já sentiu.

Essa é a parte que poucas pessoas conhecem: isso pode parar. O ruído, o medo, a confusão, a constante mudança dessas energias internas - tudo pode

parar. Você pensava que teria de se proteger, assim, agarrou-se a tudo que chegava a você e usou para se esconder. Pegou tudo o que podia caber em suas mãos e começou a se apegar para construir solidez. Mas você pode se desprender do que estiver se apegando e não entrar nesse jogo. Apenas deve assumir o risco de se desprender e ter coragem de enfrentar o medo que o controla. Então, pode ultrapassar essa parte de você, e tudo estará terminado. Isso cessará - sem mais esforços, apenas paz.

Essa jornada é uma das experiências vividas exatamente onde você lutava para não se desprender. Ao passar por esse estado de confusão, a própria consciência é seu único repouso. Você estará apenas consciente das tremendas mudanças que ocorrem. Você estará consciente de que não existe solidez e se sentirá confortável. Você estará ciente de que cada momento do dia está se desdobrando e você não tem o controle nem deseja isso. Você não tem conceitos, esperanças, sonhos, crenças e segurança. Não constrói mais os modelos mentais do que ocorre, mas a vida segue de qualquer forma. Você está perfeitamente confortável por estar consciente disso. Chega o momento, então o momento seguinte, e então o próximo. Mas isso sempre aconteceu. Momentos após momentos passaram diante de sua consciência. A diferença é que agora você vê isso acontecendo. Vê que suas emoções e sua mente estão reagindo a esses momentos que passam e você nada faz para pará-los. Nada faz para controlá-los. Apenas deixa a vida se desdobrar, tanto externa como internamente.

Se fizer essa jornada, chegará ao estado em que verá exatamente como os momentos se desdobrando trazem um senso de medo. Desse lugar de clareza, você poderá experimentar a poderosa tendência para proteger-se. Essa tendência existe porque na verdade você não tem qualquer controle, e não é confortável a você. Mas se deseja romper esse ciclo, terá de desejar apenas observar o medo sem se proteger dele. Deve desejar apenas ver que essa necessidade de proteger-se é a origem de toda a personalidade. Foi criada para construir uma estrutura mental e emocional para se afastar do sentido de medo. Você agora está face a face com a raiz da psique.

Se for suficientemente fundo, pode observar a psique sendo construída. Verá que está no meio do nada, um espaço infinito vazio, e todos esses objetos interiores estão fluindo para você. Pensamentos, sentimentos e impressões das experiências do mundo estão entrando em sua consciência. Você verá claramente que a tendência é proteger-se desse fluxo, exercendo

controle sobre ele. Existe uma forte tendência preponderante para apoiar-se e agarrar-se às impressões selecionadas de pessoas, lugares e coisas conforme elas fluem. Você verá que se você se focalizar nessas imagens mentais, elas vão se tornar parte de uma estrutura complexa onde nada existe. Verá os eventos ocorrendo quando tinha dez anos, os quais você ainda detém. Verá que está pegando todas suas memórias, colocando-as juntas de forma ordenada, e dizendo que são você. Mas você não é esses eventos; você é aquele que experimenta os eventos. Como pode se definir com as coisas que aconteceram a você? Você estava consciente de suas existências antes de acontecerem. Você é aquele que está lá fazendo, vendo e experimentando tudo isso. Não deve apegar-se a suas experiências em nome da construção de si próprio. Isso é um falso eu que você constrói internamente. É apenas um conceito de si próprio atrás do qual você se esconde.

Por quanto tempo você tem se escondido lá, esforçando-se para manter tudo em harmonia? Quando algo dá errado no modelo protetor que você construiu para si, você defende e racionaliza para ter tudo de volta. Sua mente não para de se esforçar até você ter processado o evento ou até você resolver ir embora. As pessoas sentem que sua própria existência está em jogo, lutam e discutem até terem novamente o controle. Isso tudo ocorre porque tentamos construir a solidez onde ela não existe. Agora temos de lutar para mantê-la harmônica. O problema é: não existe saída dessa forma. Não existe paz e não existe vencedor. Disseram para você não construir sua casa na areia. Bem, essa é uma areia definitiva. De fato, você construiu sua casa no espaço vazio. Se continuar a se apegar ao que construiu, terá de se defender contínua e perpetuamente. Terá de manter todos e tudo em ordem para reconciliar seu modelo conceitual com a realidade. É uma luta constante para manter a harmonia.

O significado de viver espiritualmente é não participar dessa luta. Significa que os eventos que ocorreram no momento pertencem àquele momento. Não pertencem a você. Nada tem a ver com você. Você deve parar de se definir em relação a eles, e apenas deixá-los ir e vir. Não permita que os eventos deixem impressões em você. Se você se vir pensando sobre eles mais tarde, desprenda-se. Se ocorrer um evento que não se ajusta a seu modelo conceitual, e você se vê lutando e racionalizando para fazê-lo se ajustar, apenas observe o que está fazendo. Um evento no Universo não

combina com seu modelo e está causando distúrbio dentro de você. Se você simplesmente observar isso, saberá que está realmente perturbando seu modelo. Chegará ao ponto em que gosta disso, pois não deseja manter seu modelo. Definirá isso como bom, pois não mais deseja colocar qualquer energia na construção e solidificação de sua fachada. Em vez disso, você permitirá realmente que as coisas que perturbem seu modelo atuem como dinamite para quebrá-lo e libertá-lo. Isso é o que significa viver espiritualmente.

Quando se torna realmente espiritual, você se torna totalmente diferente de todos os demais. O que os outros querem, você não quer. O que todos resistem, você aceita. Você quer que seu modelo se quebre, e exalta quando algo que possa causar o distúrbio em você acontece. Por que algo que alguém diz ou faz causa perturbação em você? Você está apenas em um planeta girando no meio de absolutamente nada. Você veio aqui em visita por alguns anos e então vai partir. Como pode viver todo estressado quanto a tudo? Não faça isso. Se algo causa distúrbios em você, significa que atingiu o seu modelo, a parte falsa de você que foi construída para controlar sua própria definição de realidade. Mas se esse modelo for a realidade, por que a realidade experimental não se ajustou a ele? Nada existe que possa fazer dentro de sua mente que possa ser considerado realidade.

Você deve aprender a sentir-se confortável com o distúrbio psicológico. Se sua mente tornar-se hiperativa, apenas a observe. Se seu coração começar a acelerar, deixe-o experimentar o que ele precisa. Tente encontrar a parte de você que pode observar que sua mente está hiperativa e que seu coração está acelerado. Essa parte é a sua saída. Não existe saída na construção do seu modelo. A única saída para a liberdade interior é através daquele que observa: o ego, que simplesmente observa que a mente e as emoções estão se solucionando e que nada está se forçando para mantê-las juntas.

Naturalmente, isso será doloroso. A razão de construir toda a estrutura mental foi evitar a dor. Se você deixá-la ruir, sentirá a dor que estava evitando quando a construiu. Você deve desejar enfrentar a dor. Se estiver trancado em si próprio em uma fortaleza porque estava com medo de sair, você terá de enfrentar o medo se desejar experimentar a existência total. Essa fortaleza não estaria protegendo-o; estaria aprisionando-o. Para ser livre, experimentar a vida verdadeiramente, você deve sair. Deve se

desprender e ultrapassar o processo de limpeza que o liberta de sua psique. A saída é por meio do entendimento. Pare de definir a mente perturbada como experiência negativa, apenas veja se pode relaxar por trás dela. Quando sua mente está perturbada, não pergunte "O que faço?", pergunte "Quem sou eu que observo isso?".

Com o tempo você perceberá que o centro do qual observa a perturbação não pode ficar perturbado. Se parecer perturbado, apenas observe quem está observando aquela perturbação. Finalmente isso cessará. Você então poderá descansar no fundo de seu ser enquanto observa sua mente e coração criarem suas últimas torturas da confusão. Quando atingir esse ponto, entenderá o que significa ser transcendente. O entendimento transcende aquilo de que está ciente. É tão separado quanto a luz é separada do que ilumina. Você é a consciência, você pode se libertar de tudo ao relaxar por trás dela.

Se desejar paz, alegria e felicidade permanentes, terá de passar para o outro lado do turbilhão interior. Poderá experimentar a vida onde ondas de amor podem correr dentro de você quando quiser. Esta é a natureza de seu ser. Você simplesmente terá de ir para o outro lado da psique. Você faz isso se desprendendo da tendência ao apego e não usando sua mente para construir solidez falsa. Você apenas decide, de uma vez por todas, aceitar a jornada se desprendendo constantemente.

Aqui a jornada se torna muito rápida. Você passará pela sua parte que sempre teve medo da morte, e verá como essa parte se esforçou para manter tudo em harmonia. Se você não alimentá-la, se apenas se mantiver desprendido e não se apegar, você então ficará para trás da falsa solidez. Isso não é algo que você faça, é algo que acontece com você.

Sua única saída é testemunhar. Apenas se mantenha desprendido estando consciente de estar consciente. Se você passar por um período de escuridão ou de depressão, apenas pergunte: "Quem está ciente da escuridão?". É assim que você passa pelos diferentes estágios de seu crescimento interior. Você apenas se mantém desprendido e permanece consciente de que ainda está lá. Quando tiver se desprendido da psique sombria e da psique clara, e não mais se apegar a nada, você atingirá um ponto onde tudo se abrirá. Você estava habituado a ficar consciente das coisas a sua frente. Agora, você se torna consciente do universo atrás de seu

lugar na consciência.

Não parece que existia algo atrás de você, porque você estava tão concentrado na construção de seu modelo, longe de pensamentos e emoções que passavam a sua frente, que não havia consciência da vasta expansão do espaço interior. Lá atrás, existe um universo inteiro. Você apenas não olha para lá. Se desejar se desprender, voltará, e um oceano de energia vai se abrir. Você ficará cheio de luz. Tornar-se-á cheio com a luz que não possui escuridão, com a paz que ultrapassa todo entendimento. Você então caminhará em cada momento de sua vida diária com o fluxo de sua força interior o sustentando, alimentando e guiando do fundo do seu ser. Ainda terá pensamentos, emoções e um autoconceito flutuando em seu espaço interior, mas será apenas uma pequena parte de sua experiência. Você não vai se identificar com algo fora do sentido do ego.

Ao atingir esse estado, nunca terá preocupação com qualquer coisa novamente. As forças da criação farão a criação, tanto em seu interior quanto em seu exterior. Você flutuará em paz, amor e compaixão, e além de tudo exaltará todas as coisas. Não existe a necessidade para a falsa solidez quando você está em paz com a expansão universal de seu verdadeiro ser.

# PARTE V: VIVENDO A VIDA

## 15. O caminho da felicidade incondicional

O mais alto caminho espiritual é a própria vida. Se você sabe como viver diariamente a vida, ela se torna uma experiência libertadora. Mas primeiro terá de abordar a vida adequadamente, ou ela pode ser muito confusa. Para começar, você deve perceber que tem uma escolha nesta vida, e não é sobre sua carreira, com quem vai se casar, ou se você deseja buscar Deus. As pessoas tendem a se sobrecarregar com muitas escolhas. Mas no fim, você pode jogar tudo fora e apenas tomar uma decisão única, fundamental: Você deseja ser feliz ou não? É realmente assim tão simples. Ao fazer essa escolha seu caminho pela vida se torna totalmente claro.

A maioria das pessoas não tem coragem de fazer essa escolha porque acredita que isso não está sob seu controle. Alguns podem dizer: "Bem, naturalmente quero ser feliz, mas minha esposa me deixou". Em outras palavras, ele deseja ser feliz, mas não se a esposa o deixar. Mas não foi essa a questão. A questão era muito mais simples: "Você quer ser feliz ou não?". Se mantiver assim simples, verá que isso está realmente sob seu controle. É apenas ter um conjunto de princípios bem fundamentados que ficam atrapalhando o caminho.

Digamos que você esteve perdido e sem alimento por dias. Finalmente encontra o caminho para casa. Você com dificuldade chega até uma porta e consegue levantar-se e bater nela. Alguém a abre, então olha para você e diz: "Oh, meu Deus! Coitado! Você quer algo para comer? O que você quer?". Então a verdade é que você realmente não se importa com o que dão a você. Você nem mesmo deseja pensar sobre isso. Você apenas expressa a palavra "comida". E como realmente quer dizer isso quando precisa de comida, não tem mais nada a ver com sua preferência mental. O mesmo acontece com a questão sobre a felicidade. A questão é simples "Você quer ser feliz?". Se a resposta for realmente sim, então diga sim sem qualificar. Afinal, a pergunta realmente quer dizer: "Você quer ser feliz a partir deste momento pelo resto de sua vida, independentemente do que aconteça?".

Agora, se você disser sim, pode acontecer que sua esposa o deixe, ou seu marido faleça, ou que a bolsa de valores caia, ou seu carro quebre em uma estrada à noite. Essas coisas podem acontecer de hoje até o fim de sua vida. Mas se desejar caminhar pelo mais alto caminho espiritual, então quando responder sim a essa simples questão, deve realmente querer dizer que sim. Não existem "se" e "ou". A felicidade está sob seu controle. Só que você não demonstra isso quando diz que deseja estar feliz. Você quer qualificar a felicidade. Deseja dizer que enquanto isso não acontece, ou enquanto aquilo não acontece você fica desejando ser feliz. Isso faz parecer que a felicidade está fora de seu controle. Qualquer condição que você crie limitará sua felicidade. Você simplesmente não poderá controlar as coisas e mantê-las como as deseja.

Você deve dar uma resposta incondicional. Se decidir que vai ser feliz a partir de agora pelo resto de sua vida, você não será apenas feliz, você vai se tornar iluminado. A felicidade incondicional é a técnica mais elevada que existe. Você não precisa aprender sânscrito ou ler qualquer escritura. Não tem que renunciar ao mundo. Apenas deve realmente demonstrar isso quando disser que escolheu ser feliz. E terá de demonstrar independentemente do que aconteça. Este é o verdadeiro caminho espiritual, e ele é o caminho mais direto e seguro do Despertar que poderia possivelmente existir.

Se você decidiu que deseja a felicidade incondicional, algo inevitavelmente acontecerá que vai desafiá-lo. Esse teste de seu compromisso é exatamente o que estimula o crescimento espiritual. De fato, é o aspecto incondicional de seu compromisso que torna esse o caminho mais elevado. É muito simples. Você apenas terá que decidir se deseja ou não quebrar seu voto. Quando tudo caminha bem, é fácil ser feliz. Mas o momento em que ocorre algo difícil, não é tão fácil. Você tende a se encontrar dizendo: "Eu não sabia que isso iria acontecer. Não pensei que pudesse perder minha luta. Não pensei que Sally apareceria na festa vestindo o mesmo vestido que eu. Não pensei que alguém arranharia meu carro novo uma hora após pegá-lo". Você realmente quer quebrar seu voto de felicidade devido a esses eventos?

Bilhões de coisas poderiam acontecer sobre as quais você ainda nem pensou. A questão não é se as coisas acontecerão. As coisas vão acontecer. A verdadeira questão é se deseja ser feliz independentemente do que

aconteça. A finalidade de sua vida é desfrutar e aprender a partir da sua experiência. Você não está na Terra para sofrer. Você não está ajudando alguém se for um miserável. Independentemente de suas crenças filosóficas, o fato que permanece é que você nasceu e vai morrer. Durante esse tempo intermediário, você escolhe se deseja ou não ser feliz. Eles são apenas eventos. Você determina se deseja ou não ser feliz. Você pode ser feliz apenas por estar vivo. Você pode ser feliz com tudo isso acontecendo a você e então ser feliz ao morrer. Se puder viver dessa forma, seu coração estará tão aberto e seu Espírito tão livre que você vai se elevar aos céus.

Esse caminho o leva para a transcendência absoluta, pois qualquer parte de seu ser que acrescentaria uma condição ao seu compromisso de felicidade deve partir. Se desejar ser feliz terá que se desprender da parte de você que deseja criar melodramas. Está é a parte que pensa existir uma razão para não ser feliz. Você terá que transcender o pessoal e, conforme o fizer, despertará naturalmente para os aspectos mais elevados de seu ser.

No fim, desfrutar as experiências da vida é a única coisa racional a se fazer. Você está em um planeta que gira no meio de absolutamente lugar nenhum. Vá em frente, olhe a realidade. Você está flutuando no espaço vazio no Universo que continua para sempre. Se tem de estar ali, pelo menos seja feliz e desfrute a experiência. Você vai morrer de qualquer forma. As coisas vão acontecer de qualquer forma. Por que você não deveria ser feliz? Você não ganha nada ao estar se aborrecendo com os eventos da vida. Isso não muda o mundo; você apenas sofre. Sempre vai haver alguma coisa que possa perturbá-lo, se você deixar.

Essa escolha para desfrutar a vida vai levá-lo à sua jornada espiritual. Na verdade, a jornada em si é uma professora espiritual. O compromisso com uma felicidade incondicional vai ensiná-lo coisas que devem ser aprendidas sobre si mesmo, os outros e a natureza da vida. Você aprenderá sobre a mente, seu coração e sua vontade. Mas deverá querer isso ao dizer que será feliz o resto de sua vida. Cada vez que uma parte de você começa a ficar infeliz, despenda-se dela. Trabalhe com isso. Use as afirmações, ou o que necessitar fazer para ficar aberto. Se estiver comprometido nada poderá impedi-lo. Não importa o que ocorra, você pode escolher desfrutar a experiência. Se o privarem de alimentos e o colocarem em confinamento solitário, apenas se divirta imitando Gandhi. Não importa o que ocorra, apenas desfrute a vida que chega a você.

Por mais difícil que pareça, qual o benefício de não o fazer? Se estiver totalmente inocente e o prenderem, você poderia mesmo assim se divertir. Qual a vantagem de não se divertir? Não muda nada. No fim, se estiver feliz, você vencerá. Faça disso seu jogo, e apenas fique feliz independentemente do que aconteça.

A chave para ficar feliz é realmente muito simples. Comece entendendo suas energias internas. Se olhar para dentro verá que quando está feliz seu coração fica aberto e a energia corre dentro de você. Quando não está feliz, seu coração se fecha e não surge energia alguma internamente. Para ficar feliz, apenas não feche seu coração. Não importa o que aconteça, mesmo se sua esposa o deixar ou seu marido falecer, não se feche.

Não existe uma regra que diga que você tem que se fechar. Apenas diga para si que não importa o que aconteça, você não vai se fechar. Você realmente tem essa escolha. Quando começar a se fechar, apenas pergunte se realmente deseja desistir de sua felicidade. Qualquer coisinha que aconteça com você é motivo para você abandonar sua felicidade? Você teve um grande dia até alguém cortar sua frente a caminho do trabalho. Isso o aborreceu realmente e você ficou daquele jeito durante o resto do dia. Por quê? Ouse se fazer essa pergunta. Qual a vantagem de deixar isso acabar com seu dia? Não existe benefício. Se alguém passou na sua frente, esqueça e fique aberto. Se realmente desejar, você pode.

Se tomar esse caminho de felicidade incondicional, você passará por todos os diversos estágios de ioga. Terá de permanecer consciente, centrado e comprometido todo o tempo. Terá de permanecer fixado em seu compromisso para permanecer aberto e receptivo à vida. Mas ninguém disse que você não pode fazer isso. Ficar aberto é ensinado pelos grandes santos e mestres. Eles ensinaram que Deus é alegria. Deus é êxtase, e Deus é amor. Se você permanecer aberto o suficiente, as ondas de energia de elevação encherão seu coração. As práticas espirituais não são uma finalidade em si. Elas trazem frutos quando você se torna bastante profundo para permanecer aberto. Se aprender a ficar aberto todo o tempo, acontecerão grandes coisas a você. Você simplesmente terá de aprender a não se fechar.

A chave é aprender a manter a mente bastante disciplinada, assim ela não se engana ao pensar que desta vez vale a pena fechar-se. Se escorregar,

levante-se. No momento em que escorregar, no momento em que abrir sua boca, no momento em que começar a se fechar e se defender, levante-se. Apenas se recupere e afirme internamente que não deseja se fechar, não importa o que aconteça. Afirme que tudo o que deseja é estar em paz e apreciar a vida. Você quer que sua felicidade esteja condicionada ao comportamento de outras pessoas? Já é ruim sua felicidade depender de seu próprio comportamento, imagine se depender das pessoas ao seu redor! Quando você começa a torná-la incondicional em relação ao comportamento de outros, você está com sérios problemas.

As coisas vão acontecer e você vai sentir a tendência ao fechamento. Mas você tem a escolha tanto de aceitar como de se desprender. Sua mente dirá que não é razoável ficar aberto quando essas coisas acontecem. Mas você terá pouco tempo restante em sua vida, e não é razoável não desfrutar a vida.

Se tiver problema em lembrar-se disso, medite. A meditação fortalece seu centro de consciência, assim você sempre estará consciente para não permitir o fechamento de seu coração. Você permanecerá aberto simplesmente se desprendendo e liberando a tendência ao fechamento. Apenas relaxe seu coração quando ele começar a apertar. Não terá de estar visivelmente animado durante todo o tempo; você apenas está alegre interiormente. Em vez de reclamar, você apenas se diverte com as situações diferentes que se desdobram.

A felicidade incondicional é um caminho muito alto e uma técnica muito elevada, pois ela resolve tudo. Você pode aprender as técnicas de ioga, como meditação e posturas, mas o que fará com o resto de sua vida? A técnica de felicidade incondicional é ideal, pois o que está fazendo com o resto de sua vida já está definido - você está se desprendendo de si de modo que possa permanecer feliz. Na medida em que sua espiritualidade caminha, você vai crescer muito rapidamente. Uma pessoa que realmente faz isso a cada momento de cada dia vai notar a limpeza de seu coração. Isso porque não ficam envolvidos nesses assuntos que aparecem. Eles vão notar a purificação de sua mente, pois não ficarão envolvidos no melodrama da mente. Seu Shakti (Espírito) despertará mesmo se nada souberem sobre Shakti. Eles virão a saber que a felicidade está além do entendimento humano. Este caminho resolve a vida diária e a vida espiritual. O maior presente que se pode dar a Deus é estar feliz com Sua criação.

Você acha que Deus gosta de estar com pessoas felizes ou miseráveis? É difícil dizer. Apenas pense sobre isso ao imaginar que você é Deus. Você criou os Céus e a Terra, assim pode brincar e experimentar-se e agora está descendo para verificar seus humanos. Assim, Deus pergunta ao primeiro humano que vê:

— Como você está?

O humano diz:

— O que você quer dizer com essa pergunta?

— Bem, você gosta daqui?

— Não, eu não gosto daqui.

— Por quê? O que está errado?

— Essa árvore está inclinada, quero que seja reta. Essa pessoa saiu com outro, e aquela tem uma conta de telefone de R\$ 200,00. Aquela pessoa tem um carro melhor que o meu e aquela outra se veste engraçado. Isso é terrível. Além disso, meu nariz é grande, minhas orelhas pequenas, e meus dedos esquisitos. Não estou feliz com isso. Não quero mais.

Então Deus diz:

— Bem, e sobre os animais?

— Os animais? As formigas e os mosquitos me picam, é terrível. Não posso sair à noite, pois existem esses animais lá fora. Eles uivam e defecam em todo lugar, e eu não gosto.

Você acha que Deus gosta de ouvir isso? Ele diz:

— O que você pensa, que sou um departamento de reclamações? - então Ele sai e visita outra pessoa e novamente pergunta:

— Como vai?

Esta pessoa diz:

— Estou empolgado.

Deus diz:

— Nossa! Bem, você gosta das coisas?

— Elas são lindas. Tudo o que olho gera ondas de alegria em mim.

Olhe aquela árvore inclinada, ela me leva para longe no pensamento. A formiga vem e me pica, e isso é tão incrível como essa pequenina formiga é suficientemente corajosa para morder um gigante como eu!

Adivinhe com quem Deus deseja ficar. Um dos nomes antigos de Deus na tradição iogue é Satchitananda - Felicidade Eterna, Consciente. Deus é êxtase. Deus é o ser mais elevado possível. Se desejar estar perto de Deus, aprenda a ser feliz. Se permanecer espontaneamente feliz e centrado, não importa o que aconteça, você encontrará Deus. Esta é a parte divertida. Sim, você encontrará a felicidade, mas isto nada é comparado ao que você realmente vai encontrar.

Se você passou pela prova de fogo, você está totalmente convencido que vai se desprender independentemente do que aconteça. Então, os véus da mente e corações humanos cairão. Você ficará face a face com o que está além, pois não existirá uma necessidade para você. Quando acabar de jogar com o tempo e o finito, você vai se abrir para o eterno e infinito. Então a palavra "Felicidade" não poderá descrever seu estado. Daí surgem as palavras êxtase, felicidade, liberação, Nirvana e liberdade. A felicidade torna-se preponderante e sua taça está cheia.

Este é um lindo caminho. Seja feliz.

## **16. O caminho espiritual da não-resistência**

Você deve entender seu trabalho espiritual como um aprendizado para viver a vida sem estresse, problemas, medo ou melodrama. Esse caminho de usar a vida para se desenvolver espiritualmente é o caminho mais elevado. Não existe realmente razão para tensão ou problemas. O estresse acontece somente quando você resiste aos eventos da vida. Se não estiver afastando a vida ou trazendo-a para você, então não estará criando resistência. Você está simplesmente presente. Nesse estado você apenas testemunha e

experimenta os eventos que ocorrem na vida. Se escolher viver dessa forma, verá que a vida pode ser vivida em um estado de paz.

O que é um incrível processo de vida, um fluxo de átomos que atravessa o tempo e o espaço. É apenas uma sequência eterna de eventos tomando forma e então instantaneamente se dissolve no momento seguinte. Se você resiste a essa força incrível da vida, a tensão cresce e atinge seu corpo, mente e coração espiritual.

Não é difícil ver a tendência ao estresse e resistência na vida diária. Mas se desejar entender essa tendência, você deve primeiro examinar por que é tão resistente a apenas deixar a vida ser a vida. O que está dentro de nós tem a capacidade de resistir à realidade da vida? Se olhar cuidadosamente dentro de você, verá que é você, o ego, o ser que habita, que tem esse poder. E é chamado de força de vontade.

Vontade é uma força real que emana de seu ser. É o que faz seus braços e pernas se moverem. Não se movem aleatoriamente por si. Movem-se porque você expressa a vontade de fazê-lo. Você usa a mesma vontade para manter seus pensamentos quando deseja se concentrar neles. O poder do ego quando está concentrado e direcionado ao domínio físico, mental ou emocional, cria a força e chamamos essa força de "vontade". É o que você usa quando tenta fazer as coisas acontecerem ou não. Você não é impotente quanto a isso; você tem o poder de afetar as coisas.

É incrível ver o que acabamos fazendo com nossa vontade. Nós expressamos nossa vontade em oposição ao fluxo da vida. Se algo que não gostamos acontece, resistimos. Mas aquilo à que resistimos já aconteceu. Então, qual a vantagem em resistir? Se seu melhor amigo se muda, claro que você não gosta disso. Mas sua resistência interior àquele evento durante anos não muda o fato de que ele foi embora, não muda nada da realidade da situação.

O fato é: não se pode mesmo resistir à situação real. Por exemplo, se alguém diz algo que não gostamos, obviamente nossa resistência não vai impedi-lo de dizê-lo. Resistimos realmente à experiência do evento que passou por nós. Não queremos que isso nos afete internamente. Sabemos que isso deixará impressões mentais e emocionais que não se ajustam com o que já existe. Assim, expressamos a força de vontade contra a influência do evento em uma tentativa de impedi-lo de passar por nossos corações e

mentes. Em outras palavras, a experiência de um evento não cessa com a nossa observação sensorial. O evento também deve passar pela psique em um nível energético. Este é um processo que experimentamos a cada dia. A observação sensorial inicial toca nossa reserva de energia mental e emocional, cria movimentos na energia. Esses movimentos passam pela psique como o impacto físico que causa ondas de impacto na água. É incrível como você tem realmente a capacidade de resistir a esses movimentos de energia. A expressão da força de vontade pode impedir a transferência de energia, e isso cria uma tensão. Você pode cansar-se de lutar com a experiência de um único evento, ou mesmo um pensamento ou emoção. E você sabe disso muito bem.

Finalmente você verá que essa resistência é um tremendo gasto de energia. O fato é que você geralmente usa a sua vontade para resistir a uma das seguintes coisas: o que já aconteceu ou o que não aconteceu ainda. Você está lá dentro resistindo às impressões do passado ou pensamentos sobre o futuro. Pense em quanta energia é perdida ao resistir ao que já aconteceu. Já que o evento passou, você está lutando com você, não com o evento. Além disso, contemple quanta energia é perdida ao resistir ao que pode acontecer. Como muitas das coisas em que pensa nunca acontecerão, você está apenas jogando fora sua energia.

Como você lida com seu fluxo de energia terá um efeito maior em sua vida. Expressar sua vontade contra a energia de um evento já ocorrido, é como tentar parar as ondas causadas por uma folha jogada em um lago parado. O que fizer causará mais distúrbios, não menos. Quando resiste, a energia não tem para onde ir. Fica emperrada em sua psique e a afeta seriamente. Ela bloqueia seu fluxo de energia do coração e o faz se sentir fechado e menos vibrante. É literalmente o que acontece quando algo está pesando em sua mente quando fica muito pesado para você.

Esta é uma situação humana. Os eventos ocorrem e nós continuamos a deter sua energia em nós ao resistir a elas. Então, quando enfrentamos os eventos de hoje, não estamos preparados para recebê-los nem capazes para digeri-los. Pois ainda estamos lutando com as energias passadas. Com o tempo, as energias podem aumentar até o ponto em que a pessoa se torna tão bloqueada que tanto pode estourar como se fechar completamente. Isto significa ficar estressado ou mesmo totalmente desiludido.

Não existe razão para ficar estressado. Não existe razão para estourar ou fechar-se. Se você não deixar essa energia crescer dentro de você, mas em vez disto, permitir que cada momento de cada dia passe, então você pode estar tão revigorado a cada momento como se estivesse em férias, sem estresse. Não são os eventos da vida que causam os problemas ou o estresse. É a sua resistência aos eventos da vida que estão causando essa experiência. Uma vez que o problema é causado ao usar sua vontade para resistir à realidade da vida que passa, por você, a solução é óbvia - pare de resistir. Se você vai resistir a algo, pelo menos tenha alguma base racional para a resistência. Caso contrário, você está perdendo irracionalmente uma energia preciosa.

Deseje examinar o processo de resistência. Para resistir, primeiro você deve decidir que algo não é como gostaria. Muitos eventos acontecem com você. Por que você decidiu resistir a esse? Algo dentro de você deve ter uma base para decidir quando simplesmente deixar passar e quando expressar a força de vontade para puxá-los ou apegar-se a eles. Existe um bilhão de coisas que não o incomodam. Você dirige para o trabalho todo dia e raramente nota os edifícios e as árvores. As linhas brancas da estrada não o estressam. Você os vê, mas eles apenas passam por você. Você não percebe, entretanto, que é assim com todos. Alguém que pinta as linhas na rua para sobreviver ficaria muito estressado se as linhas brancas não estivessem iguais. Na verdade, poderia ficar tão estressado que se recusaria a dirigir nessa rodovia. Está claro que nenhum de nós resiste às mesmas coisas ou tem as mesmas questões. Isto porque não temos as mesmas noções preconcebidas de como as coisas deveriam ser ou como deveriam ser importantes para nós.

Se desejar entender o estresse, comece percebendo que você carrega com você seu próprio conjunto de noções preconcebidas de como as coisas devem ser. É baseado nessas noções que você expressa sua vontade de resistir ao que já aconteceu. Onde obteve essas noções preconcebidas? Digamos que ver as azáleas florescerem o estressa. Certamente isso não aborrece muitas pessoas. Por que o aborrece? Tudo o que precisamos saber é que teve uma namorada que plantava azáleas, e rompeu com você quando elas estavam florindo. Agora, cada vez que você vê azáleas floridas, seu coração se fecha. Não consegue nem mesmo chegar perto delas; elas simplesmente criam muita perturbação em você.

Esses eventos pessoais acontecendo em nossa vida deixam impressões em nossa mente e coração. Essas impressões se tornam a base para expressar nossa vontade tanto de resistência quanto de apego. Não é mais profundo que isso. Os eventos podem ter acontecido em sua infância ou em diversos pontos de sua vida. Independentemente de quando aconteceram, eles deixaram impressões dentro de você. Agora, com base nessas impressões passadas, você está resistindo aos eventos atuais. Isso cria uma tensão interior, um tumulto, uma luta e um sofrimento. Em vez de ver isso e recusar-se a permitir que os eventos passados dirijam sua vida, você os aceita. Acreditando que possuem um significado real, você coloca todo seu coração e alma tanto para resistir como para se apegar. Mas, na verdade, todo esse processo não possui significado real. Ele apenas destrói a sua vida.

A alternativa é usar a vida para se desprender dessas impressões e o estresse que elas criam. Para fazê-lo você precisa estar muito consciente. Você observa cuidadosamente a voz mental que diz para resistir a alguma coisa. Ela literalmente ordena "não gosto do que ele disse. Conserte isso". Aconselha você e diz para enfrentar o mundo pela resistência. Por que você a ouve? Deixe seu caminho espiritual tornar-se o desejo de deixar o que quer que aconteça se realizar através de você, em vez de carregá-lo para o próximo momento. Isto não significa que você não lide com o que acontece. Você é livre para lidar com isso, mas primeiro deixe a energia passar por você. Se não o fizer, na verdade, estará tratando com o evento atual, estará tratando com suas energias bloqueadas do passado. Você não está vindo de um lugar de clareza, mas de um lugar de resistência interior e tensão.

Para evitar isto, comece tratando cada situação com aceitação, o que significa que os eventos podem passar por você sem resistência. Se ocorrer um evento e ele puder passar pela sua psique, você ficará face a face com a situação real, como ela realmente existe. Desde que está tratando com um evento real, em vez das energias armazenadas estimuladas pelo evento, você não expressará uma energia reativa de seu passado. Saberá que pode tratar melhor as situações diárias. É realmente possível nunca ter outro problema pelo resto de sua vida. Isto porque os eventos não são problemas, são apenas eventos. Sua resistência a eles pode causar o problema. Mas, novamente, não pense que por aceitar a realidade, significa não tratar das coisas. Você trata deles. Apenas trata delas conforme acontecem no planeta

Terra, e não como problemas pessoais.

Você vai se surpreender ao descobrir que em muitas situações nada existe para tratar, exceto seus próprios medos e desejos. Medo e desejo fazem tudo parecer muito complicado. Se não tiver medo ou desejo sobre um evento, nada existe para ser tratado. Simplesmente permita que a vida se desdobre e interaja de forma natural e racional. Quando acontecer a próxima coisa, você estará totalmente presente nesse momento e simplesmente desfrutará a experiência da vida. Não existe problema. Não há problema, tensão, estresse ou desilusão. Quando os eventos deste mundo passam por você, você atingiu um profundo estado espiritual. Pode então estar consciente na presença do que acontecer, sem construir energias bloqueadas. Quando você atinge esse estado, tudo fica claro. Em contraste, todos os outros estão tentando lidar com o mundo ao redor deles no lugar de suas próprias reações e preferências pessoais. Quando a pessoa está lidando com seus próprios medos, ansiedades e desejos, quanta energia é deixada para lidar com o que está realmente acontecendo?

Pare e pense sobre o que pode atingi-lo. Até agora suas capacidades foram restringidas pelo constante esforço interior. Imagine o que aconteceria se sua consciência estivesse livre para se concentrar somente nos eventos do momento. Você não teria o ruído interior. Se vivesse assim, você não poderia fazer nada. Suas capacidades seriam exponenciais comparadas com o que já experimentou. Se pudesse trazer este nível de consciência e clareza a tudo o que faz, sua vida mudaria.

Assim como seu caminho, você assume o trabalho de usar a vida para se desprender de sua resistência. Os relacionamentos são o grande caminho para trabalhar consigo. Imagine se você utilizasse os relacionamentos para conhecer outras pessoas, em vez de satisfazer o que está bloqueado em você. Se não estiver tentando ajustar as pessoas às suas noções preconcebidas do que gosta e desgosta, você descobrirá que os relacionamentos não são assim tão difíceis. Se não estiver ocupado julgando e resistindo às pessoas com base no que está bloqueado em você, você descobrirá que é mais fácil se relacionar bem com elas - e com você também. Desprender-se é a maneira mais simples de se aproximar dos outros.

O mesmo é verdadeiro em seu trabalho diário. O trabalho diário é

divertido. Na verdade, é fácil. Seu trabalho é apenas o que faz consigo durante o dia enquanto vive em um planeta que gira no espaço vazio. Se desejar ficar contente e feliz com seu trabalho, deverá desprender-se e deixar os eventos fluírem através de você. Seu trabalho real é o que é deixado para fazer depois que tudo o mais passar.

Uma vez que as energias pessoais passam através de você, o mundo se torna um lugar diferente. As pessoas e eventos parecerão diferentes. Você perceberá que tem talentos e capacidades que nunca havia notado. Todo seu ponto de vista sobre a vida mudará. Cada pequena coisa neste mundo parecerá como se tivesse sido transformada. Isso acontece porque conforme você se desprende de uma situação, ela afeta sua clareza em outras situações. Por exemplo, digamos que você tenha medo de cachorros. Você percebe que outras pessoas não têm medo, e são assim durante toda a vida. Como você sempre teve medo, sofreu enquanto outros não sofreram. Esse sofrimento não tem qualquer significado. Assim, você decide trabalhar com seu medo e relaxar quando vê um cachorro. A forma de trabalhar com a resistência é relaxar. O ato de relaxar através de sua resistência pessoal não apenas muda seu relacionamento com os cachorros, muda seu relacionamento com tudo. Sua alma aprende como deixar passar as energias perturbadoras. Da próxima vez que alguém disser ou fizer algo que você não gosta, automaticamente você vai tratá-lo como fez com o medo de cachorros. Este processo de relaxar através da resistência é benéfico para tudo em toda sua vida. Isso porque ele mantém seu coração aberto quando este tenta se fechar.

A liberação interior profunda é o caminho espiritual em si próprio. É o caminho da não-resistência, o caminho da aceitação, o caminho da entrega. Não se refere às energias da resistência conforme passam por você. Se tiver dificuldade em fazer isso, não se aborreça. Continue trabalhando com isso. É o trabalho de uma vida para ficar aberto, completo e inteiro.

A chave é apenas relaxar e liberar, e lidar somente com o que fica à sua frente. Não precisa se preocupar com o resto. Se você relaxar e liberar, verá que isso o leva através de um tremendo crescimento espiritual. Você começará a sentir uma grande quantidade de energias despertas em você. Sentirá muito mais amor do que jamais sentiu. Sentirá mais paz e contentamento e, finalmente, nada vai perturbá-lo novamente.

Você pode realmente atingir um estado no qual nunca mais terá qualquer estresse, tensão ou problema pelo resto de sua vida. Apenas perceba que a vida está dando um presente, e que tal presente é o fluxo de eventos acontecendo entre seu nascimento e sua morte. Esses eventos são excitantes, desafiadores, e criam um grande crescimento. Para manipular confortavelmente com este fluxo de vida, seu coração e mente devem estar abertos e suficientemente expandidos para abranger a realidade. A única razão de não estarem ali é a sua resistência. Aprenda a parar de resistir à realidade e os problemas estressantes vão se transformar em degraus no caminho de sua jornada espiritual.

## **17. Contemplando a morte**

É realmente um grande paradoxo cósmico que o melhor professor em toda a vida seja a morte. Pessoa ou situação alguma poderia ensinar tanto quanto a morte. Enquanto alguém poderia dizer que você não é seu corpo, a morte lhe mostra. Enquanto alguém poderia lembrá-lo da insignificância das coisas a que nos apegamos, a morte as toma em um segundo. Enquanto as pessoas podem ensinar que homens e mulheres de todas as raças são iguais, e que não existe diferença entre rico e pobre, a morte instantaneamente nos faz iguais.

A questão é: você vai esperar até o último momento para deixar a morte ser seu professor? A simples possibilidade de morrer tem o poder de nos ensinar a qualquer momento. Uma pessoa sábia percebe que a qualquer momento pode expirar e a respiração pode não retornar. Poderia acontecer a qualquer momento, em qualquer lugar, e seu último suspiro acontecer. Você deve aprender com isso. Um ser sábio abraça completa e totalmente a realidade, a inevitabilidade e o inesperado da morte.

A qualquer momento que você tiver problema com algo, pense na morte. Digamos que é do tipo ciumento, e não suporta alguém próximo da sua companheira. Pense sobre o que acontecerá quando não estiver mais lá. É mesmo tão romântico que sua amada vivesse sozinha sem alguém para cuidar dela? Se puder ultrapassar suas questões pessoais, saberá que deseja que a pessoa amada seja feliz e tenha uma vida completa e linda. Sendo isso o que deseja, por que se perturbar apenas por ela falar com alguém?

Não se deve assumir a morte como um desafio para viver em seu nível mais alto. Por que esperar até tudo ser tirado de você antes de aprender a cavar em seu interior para atingir seu potencial mais alto? Uma pessoa sábia afirma: "Se com uma respiração tudo isso pode mudar, então quero viver no nível mais alto enquanto estiver vivo. Vou parar de aborrecer as pessoas que amo. Vou viver na parte mais profunda de meu ser".

Essa é a consciência necessária para os relacionamentos intensos e significativos. Olha como somos insensíveis com aqueles que amamos. Assumimos que estão lá e continuarão a estar lá para nós. E se morrerem? E se você morrer? E se soubesse que esta noite seria a última vez que os veria? Imagine um anjo vindo e dizendo: "Resolva seus assuntos. Você não acordará amanhã. Você virá comigo". Você então saberia que cada pessoa que encontrasse nesse dia seria vista pela última vez. Como se sentiria? Como interagiria com elas? Você se preocuparia com pequenos rancores e reclamações? Quanto amor poderia dar àqueles que ama, sabendo que seria a última vez que estaria com eles? Pense em como seria se vivesse assim a cada momento com todos. Sua vida seria realmente diferente. Você deveria contemplar isso. Morte não é um pensamento mórbido. Morte é o maior professor de toda a vida.

Tire um momento e olhe para tudo o que pensa precisar. Veja quanto tempo e energia coloca em diversas atividades. Imagine se soubesse que vai morrer em uma semana ou um mês. Como as coisas mudariam? Como mudariam suas prioridades. Como mudariam seus pensamentos? Pense honestamente sobre o que faria com sua última semana. Que pensamento maravilhoso para contemplar. Então, pondere sobre essa questão. Se você fizesse realmente isso com sua última semana, o que faria com o resto de seu tempo? Iria perdê-lo? O que jogaria fora? Trataria o tempo como se ele não fosse precioso? O que está fazendo com a vida? É isso que a morte lhe pergunta.

Digamos que você está vivendo sem o pensamento da morte e o Anjo da Morte chega e diz:

— Venha, é hora de ir.

Você responde:

— Não, eu deveria ser avisado assim posso decidir o que fazer com minha última semana. Eu deveria ter mais uma semana.

Você sabe o que a Morte diria a você? Ela diria:

— Meu Deus! Eu lhe dei cinquenta e duas semanas somente no último ano. E veja todas as outras semanas que lhe dei. Por que precisa de mais uma? O que fez com todas elas?

Se perguntasse isso, o que você diria? Como você responderia?

— Eu não prestei atenção... eu não achei importante.

Isso é algo incrível para dizer sobre sua vida.

A morte é um grande professor. Mas quem vive com esse nível de consciência? Não importa a sua idade; a qualquer momento você pode respirar e não haverá outra vez. Isso acontece sempre - há bebês, adolescentes, pessoas de meia-idade - não apenas os idosos. Uma respiração e eles se foram. Ninguém sabe quando será sua hora. Não é assim que funciona?

Assim por que não ousar o suficiente para refletir regularmente em como seria viver sua última semana? Se tivesse de fazer essa pergunta para pessoas realmente despertas, eles não teriam qualquer problema em responder. Nada mudaria dentro delas. Nem um pensamento passaria por suas mentes. Se a morte chegar em uma hora, se a morte chegar em uma semana, ou se a morte vier em um ano, elas viveriam exatamente da mesma forma que vivem agora. Não existe uma única coisa que carregam em seu coração que prefeririam estar fazendo. Em outras palavras, vivem sua vida totalmente e não fazem compromissos ou jogos consigo mesmas.

Você precisa desejar olhar como seria se a morte olhasse para o seu rosto. Então deve estar em paz consigo mesmo, assim não faz qualquer diferença se é ou não. Existe uma história de um grande iogue que disse que a cada momento de sua vida sentia uma espada suspensa sobre sua cabeça por uma teia de aranha. Viveu sua vida com a consciência de que estava bem próximo da morte. Você está assim próximo da morte? Cada momento que entra no carro, cada vez que caminha pela rua, e cada vez que come algo poderia ser a última coisa que faz. Você percebe que o que faz a cada momento é algo que alguém estava fazendo quando morreu? "Ele morreu jantando... Ele morreu em um acidente de carro, duas milhas de casa... Ela morreu no acidente de avião em uma viagem à Nova York... Ele foi dormir e não acordou..." Em algum ponto, isso acontece a alguém. Não importa o

que esteja fazendo, você pode estar certo de que alguém morreu dessa forma.

Você não deve ter medo de discutir sobre a morte. Não fique nervoso. Em vez disso, deixe esse conhecimento ajudá-lo a viver cada momento de sua vida totalmente, pois cada momento importa. Isso acontece quando alguém sabe que tem somente mais uma semana. Você pode estar certo de que diria que a semana mais importante que já viveu foi a última. Tudo é um milhão de vezes mais significativo na última semana. E se você vivesse cada semana assim?

Neste ponto você se perguntaria por que não estava vivendo assim. Você vai morrer. Você sabe. Só não sabe quando. Cada coisa será tirada de você. Você deixará suas posses, aqueles que ama e todas as suas esperanças e sonhos para esta vida. Você será tirado de onde está. Você não mais poderá preencher os papéis que jogava de forma tão atarefada. A morte muda tudo em um instante. Essa é a realidade da situação. Se tudo pode ser mudado em um instante, então talvez não seja tão real, afinal. Talvez fosse melhor verificar quem você é. Talvez você devesse se olhar mais profundamente.

A beleza de abraçar as verdades profundas é que você não tem que mudar sua vida; apenas muda como vive sua vida. Não é o que está fazendo; é como você está fazendo. Vejamos um exemplo simples. Você caminhou lá fora centenas de vezes, mas quantas vezes realmente apreciou? Imagine uma pessoa em uma cama de hospital que tem apenas uma semana para viver. Ela olharia para o médico e diria: "Posso caminhar lá fora? Posso olhar o céu apenas mais uma vez?". Se estivesse chovendo lá fora, ela desejaria sentir a chuva mais uma vez. Para ela, seria a coisa mais preciosa. Mas você não deseja sentir a chuva. Você corre e se cobre.

O que é que não nos deixa viver nossa vida? O que está dentro de nós que tem tanto medo e que nos impede de desfrutar a vida? Essa parte de nós está tão ocupada tentando ter certeza de que a próxima coisa dará certo que não pode apenas estar aqui agora e viver a vida. Enquanto isso, a morte está observando nossos passos. Você não quer viver antes da morte chegar? Você provavelmente não terá um aviso. Poucas pessoas sabem que vão morrer. Quase todas apenas respiram e não sabem se respirarão novamente.

Assim, comece usando cada dia para deixar ir essa parte medrosa sua

que não o deixa viver totalmente. Já que você sabe que vai morrer, desejará dizer o que precisa ser dito e o que precisa ser feito. Deseje estar totalmente presente sem ter medo do que acontecerá no próximo momento. É assim que as pessoas vivem quando enfrentam a morte. E é assim que você deve agir, pois está enfrentando a morte a cada momento.

Aprenda a viver como se estivesse enfrentando a morte a todo instante, e vai se tornar mais ousado e aberto. Se viver totalmente a vida, você não terá qualquer último desejo. Terá vivido cada momento, somente então terá experimentado totalmente a vida e liberado a sua parte que tem medo de viver. Não existe razão para ter medo da vida. E o medo esmaecerá quando entender que a única coisa que existe para ter da vida é o crescimento que vem com a experiência. A própria vida é sua carreira, e sua interação com a vida é seu relacionamento mais significativo. Tudo o mais que faz é focalizar em um pequeno subconjunto de vida na tentativa de dar à vida algum significado. O que realmente dá significado à vida é o desejo de vivê-la. Não é qualquer evento em particular. É o desejo de experimentar os eventos da vida.

E se você soubesse que a próxima pessoa que veria seria a última? Você estaria ali absorvendo isso, experimentando isso. Não importaria o que estão dizendo: você apenas desfrutaria ouvir as palavras, pois seria a última conversa que teria. E se trouxesse esse tipo de consciência a cada conversa? Isso acontece quando é dito que a morte está virando a esquina: você muda, mas a vida não muda. O verdadeiro buscador compromete-se a viver cada momento e não deixar nada pará-lo. Por que pararia você? Você vai morrer de qualquer forma.

Se você se desafiasse a viver a vida como se fosse sua última semana, sua mente surgiria com todos os tipos de desejos suprimidos. Poderia começar a falar sobre todas as coisas que sempre desejou fazer, e poderia pensar que é melhor fazê-las. Logo, veria que não é essa a resposta. Você tem de entender que essa é uma tentativa de ter experiências especiais da vida que fazem você perder a real experiência da vida. A vida não é algo que tem; é algo que experimenta. A vida existe com ou sem você. Está acontecendo por bilhões de anos. Você simplesmente teve a honra de ver um pequeno pedaço dela. Se estiver ocupado tentando algo, perderá a fatia que realmente experimenta. Cada uma das experiências da vida é diferente, e todas valem a pena. A vida não é algo que se perde. É realmente preciosa.

Por tudo isso, a morte é esse grande professor. É a morte que torna a vida preciosa. Olhe como a vida se torna preciosa quando você imagina que tem somente uma semana de vida. Como a vida seria preciosa se não houvesse a morte? Você perderia cada segundo dela, pois perceberia que sempre a teve. É a escassez que torna as coisas preciosas e faz uma simples rocha tornar-se uma gema.

Assim a morte realmente dá um significado à vida. A morte é sua amiga. A morte é sua libertadora. Pelo amor de Deus, não tenha medo da morte. Tente aprender o que está dizendo para você. A forma mais alta de aprender é tomar cada momento de sua vida e perceber que o que importa é vivê-la totalmente. Se viver cada momento completamente, terá uma vida mais cheia e não terá medo da morte.

Você teme a morte porque anseia a vida. Você teme a morte porque pensa que existe algo que ainda não experimentou. Muitas pessoas sentem que a morte as levará. A pessoa sábia percebe que a morte está constantemente dando algo a elas. A morte dá significado à sua vida. Você é aquele que joga sua vida fora; você perde cada segundo. Você está em seu carro, dirige aqui e ali e não vê ninguém. Você nem está lá. Está ocupado pensando sobre o que vai acontecer a seguir. Você tem um mês pela frente ou um ano. Você não vive a vida. Você está vivendo a mente. Assim é você que joga sua vida fora, não a morte. A morte na verdade o ajuda a ter a vida de volta ao fazê-lo dar atenção ao momento. Faz você dizer: "Meu Deus, vou perder isto. Vou perder meus filhos. Esta poderia ser a última vez que os vejo. A partir de agora vou dar mais atenção a eles, e ao meu cônjuge e a todos os meus amigos e amados. Quero ter tanto da vida!".

Se estiver vivendo cada experiência totalmente, então a morte nada tirará de você. Nada existe para tirar, porque você realmente está realizado. Por tudo isso, o sábio está sempre pronto para morrer. Não faz qualquer diferença quando a morte vem, pois sua experiência já é total e completa. Suponha que você ame a música mais que tudo. Sempre quis ouvir sua composição clássica favorita tocada por sua orquestra favorita. Esse é o sonho de sua vida. Finalmente, acontece. Você está lá e ouvindo-a. Isso o satisfaz completamente. As primeiras notas o elevam para onde precisava ir. Isso mostra que somente demora um momento para ficar absorvido em uma paz transcendental. Você não precisa realmente de mais tempo perante a morte; o que precisa é de mais profundidade na experiência durante o seu

tempo.

Assim se deve viver cada momento da vida. Você deixou que isso o preenchesse totalmente. Você deixou que isso o tocasse na profundidade de seu ser. Mesmo que algo terrível aconteça, veja-o como uma experiência de vida. A morte fez uma grande promessa a você: é onde você pode encontrar a paz profunda. Mas a promessa é temporal; apenas está passando pelo tempo e espaço. Se tiver paciência, isso também passará.

O sábio percebe que no fim, a vida pertence à morte. A morte é aquela que chega ao seu próprio tempo e tira sua vida. A morte é a senhora e você é apenas o locatário. As pessoas dizem: "Ele está vivendo um tempo emprestado" ou "Ele conseguiu uma nova prorrogação na vida". De quem ele conseguiu o tempo? Da morte, naturalmente. A morte é aquela que vem para reclamar sua propriedade, pois a pessoa sempre pertenceu a ela. Você deveria ter um relacionamento saudável com a morte, e não deveria ser de medo. Sentir-se grato à morte por lhe dar outro dia, outra experiência, é criar a escassez que torna a vida tão preciosa. Se o fizer, sua vida não mais será sua para desperdiçar, será sua para apreciar.

A morte é a última realidade da vida. Os iogues e os santos abraçaram totalmente a morte. São Paulo disse: "Oh, morte, onde está teu aguilhão? Oh, sepultura onde está tua vitória? (1 Cor. 1 5:55). Os grandes seres não se importam em falar sobre a morte. Os iogues tradicionalmente vão aos túmulos e escadas em passagens montanhosas para meditar. Sentam-se ali para lembrar-se da fragilidade do corpo e da inevitabilidade da morte. É ensinado aos budistas para contemplar a natureza temporal das coisas. É tudo temporal, a morte diz isso para você.

Assim, em vez de ficar perdido no capítulo mental normal, por que não contemplar a natureza temporal da vida? Por que não pensar em algo significativo? Não tenha medo da morte. Ela vai libertá-lo. Deixe-a encorajá-lo para experimentar totalmente a vida. Mas se lembre, isso não é sua vida. Você deveria experimentar a vida que acontece com você, não aquela que deseja que aconteça. Não perca o momento da vida tentando fazer outras coisas acontecerem; aprecie os momentos que lhe são dados. Você não entende que a cada minuto você está a um passo mais próximo da morte? Assim você vive sua vida. Você vive como se estivesse no limiar da morte, pois está.

## 18 . O segredo do caminho do meio

Discussão alguma de viver a vida como um caminho espiritual está completa, sem endereçar um dos ensinamentos espirituais mais profundos, o *Tao te Ching*. Ele discute que é muito difícil discutir o que cada Lao-tzu chamou de "o Tao" (pronunciado: dow). Literalmente traduzido isso significa "o Caminho". O *Tao* é tão sutil que se pode falar sobre seus limites, mas nunca realmente tocá-lo. Nesse tratado, a própria base para os princípios de toda a vida é estabelecida. É um tratado no equilíbrio do yin e yang, o feminino e o masculino, a escuridão e a luz. Você leria facilmente *Tao te Ching* e nunca entenderia uma única palavra, ou poderia lê-lo e lágrimas sairiam de seus olhos com cada palavra escrita. A questão é, você traz o conhecimento, entendimento e a base para a compreensão do que está tentando expressar?

Infelizmente, os ensinamentos espirituais frequentemente mascaram a essência da verdade com palavras místicas. Mas este equilíbrio, este *Tao*, é realmente bem simples. Aqueles que aprenderam realmente o segredo da vida, reconhecem essas verdades sem ler mais nada. Se desejar entender o *Tao*, apenas o faça lentamente e mantenha-o muito simples. Do contrário, você pode perdê-lo, embora ele esteja na sua frente.

É melhor abordar o *Tao* através de algo muito simples, quase questões retóricas. Por exemplo, é bom para a pessoa comer às vezes? Sim, obviamente é. É bom para a pessoa comer o tempo todo? Não, claro que não. Em algum lugar no meio, você passa pelo *Tao*. É bom jejuar

periodicamente? Sim. É bom nunca comer? Não. O pêndulo pode girar toda a volta até se empanturrar para a morte, para se privar de alimento para a morte. Estes são os dois extremos do pêndulo: o yin e o yang, a expansão e a contração, não fazer e fazer. Tudo possui dois extremos. Tudo tem gradação deste movimento do pêndulo. Se você chega a extremos não pode sobreviver. Assim são os extremos dos extremos. Por exemplo, você gosta de calor? E quanto a 6.000°F? Você vaporizaria instantaneamente. Você gosta do frio? E o zero absoluto? As moléculas do seu corpo nunca mais se moveriam.

Vamos usar um exemplo que é um pouco menos extremo. Você gosta de estar próximo à outra pessoa? E estar tão perto que nunca se separaria? Você faria cada refeição junto, iria a todo lugar junto, e faria tudo junto. Quando falasse ao telefone, sempre usaria um alto falante assim os dois poderiam participar de cada conversa. Você quer ficar tão perto que são a mesma pessoa. Quanto tempo acha que isso duraria?

Este é um extremo do relacionamento humano. O outro extremo é que você deseja seu próprio espaço. Você faz suas próprias coisas. Você é independente, gosta de estar separado, assim sempre terá algo para compartilhar entre vocês quando estiverem juntos. Quanto você é independente? Bem, vocês viajam separadamente, comem separadamente e vivem em casas separadas. Neste ponto vocês estão tão separados que ninguém sabe se existe um relacionamento? Vocês não se veem por anos! Ambos esses extremos acabarão da mesma forma. Muito próximo, muito distante - em cada caso vocês não estarão se falando em um curto espaço de tempo. Tudo tem seu extremo, seu ying e seu yang.

Vamos ser um pouco mais sutis. A temperatura de 6.000°F não parece boa, e o zero absoluto também não é interessante. Nem privar-se de alimento até morrer, nem comer até ficar doente. Mas essa parte sobre estar tão próximo de alguém que está sempre junto pode parecer bom. Você pode pelo menos gostar de tentar. Se for assim, é porque seu pêndulo foi mudado para a direção oposta por muito tempo. Você não tem muito tempo sozinho - muitos jantares sozinho, muitos filmes sozinho, e muitas viagens sozinho. Em outras palavras, seu pêndulo está descentralizado.

Nós sabemos pela ciência que se puxarmos um pêndulo trinta graus para a direita, ele voltará até seus trinta graus para a esquerda. Você não

precisa do Lao-Tzu para dizer isto. Todas as leis são as mesmas - as leis interiores e as leis exteriores. O mesmo princípio dirige tudo neste mundo. Se puxar um pêndulo, ele voltará na mesma distância para o outro lado. Se estiver se privando por dias, e alguém colocar alimentos na sua frente, você não será educado enquanto come. Você empurrará o alimento em sua boca como um animal. O grau que deseja atuar como um animal é o grau exato do quanto se privou para trazer seus instintos animais.

Assim, onde está o *Tao*? O *Tao* está no meio. É o local onde não existe energia puxando em qualquer direção. Você permitiu que o pêndulo chegasse a um equilíbrio com respeito a alimento, relacionamento, sexo, dinheiro, fazer, não fazer, e tudo o mais. Tudo tem seu yin e yang. O Caminho é o local em que essas forças se equilibram calmamente. E, na verdade, a menos que esteja fora do Caminho, tendem a permanecer em pacífica harmonia. Se desejar entender o *Tao*, deve olhar mais profundamente o que está entre os dois extremos. Isso porque nenhum extremo perdura. Quanto tempo um pêndulo pode permanecer em uma de suas posições mais extremas? Apenas permanece lá por um momento. Quanto tempo o pêndulo permanece no centro? Pode permanecer ali para sempre, pois não existem forças movendo-o fora de seu equilíbrio. Este é o *Tao*. É o centro. Mas isso não significa que permanece estático e fixo. Vejamos que é muito mais dinâmico que isso.

Primeiro, você deve perceber que como tudo tem seu yin e yang, tudo tem seu próprio ponto de equilíbrio. Esta é a harmonia de todos esses pontos de equilíbrio, tramados juntos que formam o *Tao*. Este equilíbrio total mantém seu equilíbrio conforme se move por meio do tempo e do espaço. Seu poder é fenomenal. Se desejar imaginar o poder de *Tao*, examine quanta energia é perdida balançando-se para os lados. Suponha que deseja ir do ponto A para o ponto B, mas em vez de caminhar diretamente, você se move de um lado para o outro como uma onda seno. Isso demorará muito tempo, e você perderá muita energia. Em outras palavras, não é eficiente oscilar ao redor do caminho. Para ser eficiente você deve centralizar todas as suas energias no Caminho. Agindo dessa forma, as energias perdidas serão atraídas para o centro. Essa concentração de energia é usada para realizar certa tarefa mais eficientemente. Este é o poder de *Tao*. Quando você para de oscilar entre os opostos verá que tem mais energia do que imaginou. O que alguém demora horas para fazer, realizará

em minutos. Esta é a diferença entre esforçar-se com os opostos contra permanecer centrado para fazer algo.

Este princípio é verdadeiro em cada aspecto da vida. Se estiver em equilíbrio, você come quando é hora de comer, de forma a manter seu corpo saudável. Do contrário, é perda de energia tratar os efeitos de comer pouco ou comer muito, ou comer as comidas erradas. É muito mais eficiente tratar com um corpo equilibrado do que sobrecarregado com os efeitos dos extremos.

Basicamente, você perde muita energia nos extremos. Quanto mais extremo, mais vai se tornar um projeto de tempo integral. Por exemplo, o relacionamento em que se insiste em estar junto todo o tempo seria um trabalho de tempo integral. A única forma que poderia ter outro trabalho é se ambos trabalharem na mesma mesa. Em outro extremo, se não tiver um relacionamento e estiver sozinho e deprimido todo o tempo você não poderia realizar muito. Assim, novamente, toma toda sua energia estar nos extremos. A ineficiência de sua ação é determinada por quantos graus você está fora do centro. Será menos capaz de usar sua energia para viver a vida, pois vai estar usando-a para ajustar o movimento do pêndulo. Os extremos são bons professores. Quando se examina os extremos, é fácil ver os efeitos dos padrões de comportamento desequilibrados.

Vejam os exemplos de um fumante inveterado. Ele sempre tem um cigarro na boca, e está constantemente acendendo outro. Uma porcentagem significativa de sua vida está envolvida em fumar. Ele compra cigarros, acende cigarros e fuma cigarros. Ele também está muito ocupado tentando encontrar lugares onde pode fumar. E como não gosta de ficar do lado de fora para acendê-lo, ele se associa às comissões a favor de permitir fumar em lugares públicos. Observe quanto de sua energia vai para o fumar. Agora, imagine que ele decida parar - nem mais um único cigarro. Se um ano depois ele for perguntado sobre o que fez durante o último ano, ele dirá que parou de fumar. Essa foi sua vida no último ano. Primeiro tentou mascar chicletes, mas não ajudou. Então tentou adesivos. Quando não funcionou mudou para a hipnose. Como o pêndulo estava tão longe em um extremo com seu cigarro, teve que mudar para o extremo oposto para poder parar de fumar. Ambos os extremos eram muita perda de tempo, energia e esforço que poderiam ser usados em aspectos mais produtivos de sua vida.

Quando você gasta sua energia tentando manter os extremos, nada caminha. Você está emperrado em uma rotina. Quanto maior o extremo, menos movimento à frente existe. Você esculpiu um sulco e fica emperrado ali. Então não existe energia movendo-o no *Tao*. É toda usada servindo aos extremos.

O Caminho é o intermediário, pois é o lugar onde as energias estão equilibradas. Mas como parar o movimento do pêndulo para o limite externo? Incrível, você o faz ao deixá-lo sozinho. Não continue balançando para os extremos a menos que alimente os extremos com energia. Apenas deixe ir os extremos. Não participe deles, e o pêndulo naturalmente chegará ao centro. Quando chegar ao centro, você estará cheio de energia. Isso porque toda a energia perdida estará novamente disponível para você.

Se escolher o centro e não participar dos extremos, você conhecerá o *Tao*. Não o segure; não o toque. É a energia que faz quando não está sendo usada para balançar para os extremos. Encontra seu próprio caminho para o centro de cada evento que ocorre na vida e permanece calmamente no meio. O *Tao* é o centro, o vazio. Como o olho do furacão, seu poder é seu vazio. Tudo gira ao seu redor, mas ele fica imóvel. O redemoinho da vida atrai sua energia do centro e o centro atrai sua energia do redemoinho da vida. Todas essas leis são as mesmas - no clima, na natureza e em cada aspecto de sua vida.

Quando se centraliza ao não participar do movimento, as energias naturalmente encontrarão seu equilíbrio. Você ficará mais limpo, pois tem mais energia fluindo em você. A experiência de estar presente em cada momento será seu estado natural. Você não estará fixado em certas coisas ou pego pelos pensamentos sobre os opostos. Conforme fica mais claro, os eventos da vida na verdade parecerão desdobrar-se em movimento lento. Quando isso acontecer, os eventos não mais serão confusos ou avassaladores, não importa o que sejam.

Isso é diferente de como muitas pessoas vivem. Se estiverem dirigindo um carro e alguém fechá-las, ficarão aborrecidas pela próxima hora, ou talvez pelo resto do dia. Para aquelas que estão em *Tao*, os eventos acontecem e duram apenas enquanto acontecem. É isso. Se estiver dirigindo e alguém cortá-lo, você sentirá sua energia começar a sair do centro. Não siga os extremos, assim sua energia retorna para o momento atual. Quando

acontece o próximo evento, você está lá. Você sempre está lá, e o faz mais capaz do que a pessoa que está reagindo ao desequilíbrio passado. Quase todos têm um ponto onde saem do equilíbrio. Ao sair, quem se preocupa com o armazenamento? Quem cuida das energias que se desdobram enquanto você não está lá? Lembre-se, aquele que permanece presente com estabilidade de propósito acaba no topo.

Quando você se move em *Tao*, está sempre presente. A vida se torna absolutamente simples. Em *Tao* é fácil ver o que acontece na vida - o que está se desdobrando na sua frente. Mas se você tiver todos os tipos de reações em seu interior porque está envolvido com os extremos, a vida parece confusa. Por tudo isso você fica confuso, não porque a vida é confusa.

Quando para de estar confuso, tudo se torna simples. Se não tiver preferência, se a única coisa que deseja é permanecer centrado, então a vida se desdobra enquanto você simplesmente sente o centro. Existe um fio invisível que passa em tudo. Tudo se move calmamente pelo equilíbrio do centro. Isso é o *Tao*. Está realmente lá. Está lá em seu relacionamento, em sua dieta, em suas atividades comerciais. Está lá em tudo. Está lá no olho da tempestade. Está completamente em paz.

Para dar uma ideia do que é sentir estar nesse centro, vamos usar o exemplo de velejar. Começaremos quando não existe vento. Este é um extremo, e não vamos a lugar algum. Agora vamos velejar quando existe um forte vento, mas não tem vela. Esse é o extremo oposto, e novamente não vamos a lugar algum. Velejar é um bom exemplo, pois existem muitas forças interagindo. Existe o vento, a vela, o leme e a tensão das cordas na vela. Existe uma forte ação recíproca. O que acontece se o vento soprar e você manter a vela muito solta? Não funciona. E se manter a vela muito tensa? Você vira. Para velejar adequadamente deve mantê-las corretamente. Mas onde é correto? É no ponto central da tensão da vela contra a força do vento - não muito nem pouco. É o que chamamos de "ponto ideal". Imagine o sentimento quando o vento atinge a vela corretamente e você mantém as cordas corretamente. Você navega com o perfeito sentimento de equilíbrio. Então o vento muda e você o ajusta. Se uma força muda, as outras mudam no mesmo instante. Este é o significado de se mover no Caminho.

No *Tao* de velejar, o ponto de equilíbrio não é estático; é dinâmico.

Você se move do ponto de equilíbrio para o ponto de equilíbrio, do centro para o centro. Você pode ter qualquer conceito ou preferência, você deve deixar as forças o moverem. No Caminho nada é pessoal. Você é simplesmente um instrumento nas mãos das forças, participando na harmonia do equilíbrio. Você pode atingir o ponto onde todo seu interesse está no equilíbrio e não em qualquer preferência pessoal de como as coisas seriam. É assim com tudo da vida. Quanto mais se trabalha com equilíbrio, mais se pode velejar pela vida. A ação sem esforço é o que acontece quando chega ao *Tao*. A vida acontece, você está lá, mas não a faz acontecer. Não existe carga nem estresse. As forças cuidam de si próprias, conforme você está no centro. Isto é *Tao*. Isto é o lugar mais bonito em toda a vida. Você não pode tocá-lo, mas pode ser um com ele.

Então, você verá que no caminho de *Tao* você não vai despertar, verá o que fazer, e então o faz. Em *Tao*, você está cego, e terá de aprender como ser cego. Nunca poderá ver onde *Tao* está indo; você pode somente estar lá. Uma pessoa cega caminha nas ruas da cidade com uma bengala. Vamos dar um nome para essa bengala; é um buscador de extremos, é o alimentador dos limites, é o que toca yin e yang. As pessoas que caminham com o uso dessa bengala frequentemente batem de lado a lado. Não tentam encontrar onde devem caminhar; tentam encontrar onde não devem caminhar. Estão encontrando os extremos. Se não puder ver seu caminho, tudo o que farão é sentir os limites. Mas se sentir os limites, e não for lá, estará no Caminho. Assim você vive em *Tao*.

Todos os grandes ensinamentos relevam o caminho do centro, do equilíbrio. Constantemente olhe para ver se é ali que está vivendo ou se está perdido nos extremos. Os extremos criam seus opostos; o sábio evita-os. Encontre o equilíbrio no centro e viverá em harmonia.

## **19. Os amorosos olhos de Deus**

Como alguém pode saber algo sobre Deus? Temos tantos ensinamentos, tantos conceitos e tantos pontos de vista sobre Deus. Mas todos foram tocados por pessoas. No fim, é incrível quanto de nossas ideias sobre Deus se ajustam às diferentes culturas de onde se originam.

Felizmente, no fundo de nós, existe uma conexão direta com o Divino. Existe uma parte de nosso ser que está além do eu pessoal. Você pode escolher conscientemente identificar-se com essa parte, do que com a psique ou com o seu corpo. Quando o faz, a transformação natural começa a acontecer dentro de você. Com o tempo, conforme observa essa transformação, verá que é vir para Deus. Você realmente começa a saber o que é sentir mover-se na direção do Espírito. As mudanças que vê em você são um reflexo da força que está abordando. Como a chuva o faz se sentir molhado e o fogo o aquece, assim você pode saber a natureza de Deus olhando no espelho de seu ego transformado. Não é uma filosofia, é uma experiência direta.

O crescimento espiritual pode ser experimentado como tudo o mais. Você teria experimentado um tempo em sua vida quando sentiu muita negatividade, raiva, e ressentimento. Você sabe como é isso, e sabe como se sente quanto aos outros quando se sente dessa forma. Você sabe como seu coração sente, e sabe como são seus pensamentos e ações. Você conhece esse espaço. Não é uma filosofia, é uma experiência direta.

Se você se esquecer daquela parte de você, com o tempo você será realmente levado pelos sentimentos de tensão e ansiedade. Toda a nuvem de vibrações inferiores aparecerão mais e mais distantes de onde você estiver internamente. A nuvem pode ainda estar lá, mas se você não se identificar com ela ou detê-la, ela não mais o deterá. À medida que você se libera das vibrações inferiores, você naturalmente para de pensar que elas são você ou que existe algo a fazer sobre elas. Conforme você se desprende delas, seu Espírito ascende.

Como você sabe que seu Espírito ascende? Você sabe igualmente como sabe que está respirando, como sabe que seu coração bate, e como sabe que tem pensamentos. Você está lá e você experimenta isso diretamente.

O que significa ascender? É uma experiência de ser atraído no além de seu âmago. Você não mais se prende à seu eu terreno, assim começa a se sentir maior internamente. Você sente que existe mais do que uma distância entre você e os pensamentos e emoções dentro de você. Você retorna, vai para dentro e para cima.

Como é sentir quando você ascende? Você não sente mais raiva, medo ou timidez. Você não sente ressentimento pelas pessoas. Você não se fecha

nem fica tenso como sempre. As coisas ainda acontecem quando você não deseja que aconteçam, mas elas não parecem influenciá-lo muito. Elas não retornam para onde você está, pois você se posicionou atrás daquela parte de você que reage às coisas. Essas são as experiências reais, não simplesmente algo que você ouviu. É apenas o que acontece naturalmente quando você se desprende das vibrações inferiores de seu ser. Você vai para dentro e para cima das vibrações mais profundas.

Aonde você vai? Mesmo se não tiver qualquer base para entender o que acontece, você ainda terá uma experiência inegável de ir a algum lugar. O que você começa a sentir é que está indo para seu ser espiritual. Como você se associa menos com as partes físicas e psicológicas de seu ser, você começa a se identificar mais com o fluxo de pura energia.

Como se sente para se identificar mais com o Espírito do que com a forma? Você costumava viver sentindo ansiedade e tensão; agora vive sentindo amor. Apenas sente amor sem qualquer motivo. Seu pano de fundo é o amor. Seu pano de fundo é a abertura, a beleza e a apreciação. Você não tem que se sentir dessa forma; isto é como o Espírito sente. Se lhe perguntarem como o corpo normalmente sente, você poderá dizer que geralmente está desconfortável com isto ou aquilo. E sobre a psique? Se for totalmente honesto, provavelmente diria que ela está geralmente cheia de reclamações e medos. Bem, o que o Espírito normalmente sente? A verdade é que sempre se sente bem. É sempre um sentimento alto. Sempre se sente aberto e leve.

Por tudo isso, você naturalmente começa a centrar-se mais e mais na parte espiritual de seu ser. Você o faz ao alcançar o Espírito, mas por se desprender do restante. Não existe realmente outro caminho. O eu pessoal não pode tocar o Espírito; você deve liberar o eu pessoal. À medida que o libera, você retorna. À medida que retrocede, você vai mais alto. Você vai mais alto em vibração e mais alto na quantidade de amor e luz que sente. Você começa a voar. Isto ocorre em progressão sempre crescente, contínua.

Conforme deixa ir e voluntariamente libera os aspectos físicos, emocionais e mentais de seu ser, o Espírito se torna seu estado. Você não pede para entender o que acontece a você; você apenas sabe que conforme retrocede mais e mais, tudo fica cada vez mais belo. Você naturalmente começa a experimentar as vibrações que foram descritas pelos grandes

santos e sábios de diferentes tradições. Você percebe que você também pode ter uma profunda experiência espiritual e estar "... No Espírito no dia do Senhor" (Rev. 1:10).

Mas finalmente, como você realmente sabe algo sobre Deus? Como pode saber sobre o que está além de você? Você sabe, pois aqueles que foram além, voltaram e disseram que o que o Espírito que você está experimentando é a porta para Deus. Quando se desprenderam dos aspectos inferiores do ser, eles experimentaram o que você está experimentando. Sentiram um enorme amor, Espírito e luz despertando dentro deles. Sentiram que nada poderia entrar em seus sentidos que fosse maior do que o que estava acontecendo no interior. Eles retrocederam mais e mais e foram cada vez mais alto. Então um dia, inesperadamente, não estavam lá. Não existe mais sentido do "ego". Não existe mais sentido de uma experiência de separação de amor e luz. Existe somente a expansão final de seu sentido de ego fundindo-se com o amor e a luz, como uma única gota de água fundindo-se no oceano.

Quando a gota de consciência que se conhece como indivíduo retrocede o suficiente, ela se torna uma gota que cai no oceano. O Atman (Alma) cai no Paramatman (Alma Suprema). A consciência individual cai na Unidade Universal. E é isso.

Quando isso acontece, as pessoas podem dizer coisas interessantes como "Eu e meu Pai somos um" (João 10:30), e "... As palavras que vos digo, não as digo por mim mesmo; mas o Pai que permanece em mim, é quem faz as suas obras" (João 14:10).

Todos falam assim. Eles dizem que se fundiram e que não existe diferenciação dentro da Unidade Universal de Deus. A gota de consciência, que é o Espírito individual, é como um raio de luz emanando do Sol. O raio individual não tem diferença do Sol. Quando a consciência deixa de se identificar apenas como um raio, ela passa a se reconhecer como o Sol. Os seres se fundiram neste estado.

No Evangelho místico de João, Cristo diz "Para que todos sejam um; assim como tu, ó Pai, és em mim, e eu em ti, que também eles sejam um em nós.... e eu neles e tu em mim, para que sejam perfeitos em unidade..." (João 17:21 -23). Assim foi ensinado no Veda Hindu; assim foi ensinado na Kabala Judaica, assim foi escrito pelos grandes poetas místicos sufistas; e

assim foi ensinado em todas as grandes tradições religiosas de todos os tempos. Esse estado existe; pode-se fundir no Absoluto Universal. Pode-se fundir em Deus.

É assim que se sabe algo sobre Deus. Você se torna um com Ele. Finalmente, o único caminho para conhecer Deus é deixar seu ser se fundir no Ser, e então ver o que acontece com você. Essa é a consciência universal, e as qualidades do ser que atingiram este profundo estado são similares em toda religião.

O que acontece com aquele que percorre este caminho em direção a Deus? Por quais transformações eles passam no caminho? Para entender melhor, imagine o que aconteceria se você começasse a sentir um enorme amor por todas as criaturas, por cada planta, cada animal e todas as belezas da natureza. Imagine se cada criança parecesse ser sua, e cada pessoa que visse parecesse uma linda flor, com suas próprias cores, suas próprias expressões, formatos e sons. À medida que você fosse mais e mais fundo, você começaria a notar uma coisa fenomenal - você não mais julga. O processo de julgar simplesmente cessou. Existe apenas apreciação e aceitação. Onde havia julgamento, existe agora respeito, amor e cuidado. Diferenciar é julgar. Para ver, experimentar e aceitar deve-se participar da vida em vez de ficar julgando.

Quando se caminha em um belo jardim botânico, você se sente aberto e leve. Você sente amor. Você vê beleza. Você não junta o formato e a localização de cada folha. As folhas são de todos os tamanhos e formatos e se dobras por todos e quaisquer lados. Isto as faz bonitas. E se você sentisse isso pelas pessoas? E se as pessoas não tivessem que se vestir da mesma forma, acreditar na mesma coisa, e se comportar da mesma forma? E se fossem como flores, entretanto por acaso, parecessem lindas para você?

Se isso acontecesse, você teria um vislumbre de Deus. Esta é a melhor forma de conhecer Deus. Observe o que acontece com você conforme chega perto Dele. É realmente o único caminho que se pode saber algo sobre Deus. Se você tentar ler sobre Deus em um livro, encontrará cinco outros livros que dizem o oposto. Melhor ainda, você encontrará cinco interpretações do mesmo livro. Alguém escreve algo e outro alguém obtém um Ph.D. provando que o livro está errado. Se mudar sua pesquisa de Deus

para o nível mental, alguém vai se opor. É tudo parte do jogo da mente.

Você não pode conhecer Deus desta forma. Isso deve acontecer a partir de sua experiência real. Acontece com você quando medita. Acontece quando você se desprende de seu ego mais baixo. Você mergulha no Espírito e, conforme mergulha nele, essas transformações acontecem dentro de você. Tudo que tem a fazer é notá-las e começará a notar a tendência para as qualidades do Divino. Quanto mais retroceder, mais verá essas qualidades naturais se desdobrando dentro de você. Cada passo no caminho terá um vislumbre mais claro do que deve ser estar naquele Estado Divino.

Existem aqueles que conhecem a existência da Força Divina. Eles tiveram a experiência interior suficiente para saber que essa Consciência Divina é uma realidade. Eles tiveram o vislumbre da força que é onisciente, onipresente e onipotente; a força que está ciente de tudo e a qualquer momento, também. É a consciência universal.

Com o que se parece a criação do Estado Divino? O que eles viram, aqueles que foram além e olharam através dos olhos de Deus? Eles veem que não existe julgamento. O julgamento desapareceu há muito tempo. Existe somente beleza para ver. Um ser desta forma pensa: "Agora posso ver todas as flores de uma vez. Posso experimentar o que cada um de meus filhos e todos os meus semelhantes fazem. Posso sentir mais amor, mais compaixão, mais entendimento e mais admiração por todas as diferentes expressões e ações de minha criação". É isso o que parece a um santo. E o verdadeiro santo habita em Deus.

E se é realmente verdade que Deus não está julgando? E se Deus é amor? Todos sabemos que o verdadeiro amor não julga. Amor nada vê, exceto a beleza no ser amado. Não existe impureza. Não existe possibilidade de impureza. Não importa o que isso contemple, é tudo belo. Isso, o verdadeiro amor vê. Assim se parece através dos olhos do amor. Portanto, se Deus é amor, como deve parecer através de seus olhos - os olhos que estão plenos de amor infinito e compaixão incondicional?

Se você realmente já amou alguém, então sabe o que significa o verdadeiro amor. Significa que você o ama mais do que a si próprio. Se verdadeiramente ama alguém, seu amor não vê suas humanidades. Abraça todo seu ser, incluindo os erros passados e as atuais deficiências. É como o amor incondicional de uma mãe, que dedica cada momento de sua vida para

o filho que é física ou mentalmente provado. Ela considera seu filho lindo. Ela não se concentra nas deficiências, de fato ela não as vê como tal.

E se Deus olhar assim para Sua criação? Então você perdeu se foi dito de outra forma. Em vez de ser encorajado a sentir-se totalmente protegido, amado, aceito, e respeitado pela Força Divina, ensinaram que está sendo julgado. Como você foi ensinado assim, você sente culpa e medo. Mas culpa e medo não abrem sua conexão com o Divino, somente servem para fechar seu coração. A realidade é que o caminho de Deus é amor, e você pode ver isto por si mesmo. Se por um momento você puder olhar para alguém com os olhos do verdadeiro amor, saberá que aqueles olhos não são seus. Seus olhos nunca poderiam olhar com essa quantidade de amor. Seus olhos nunca poderiam ser tão incondicionais, nunca poderiam ver, nem em um milhão de anos, somente a beleza e a perfeição total nas pessoas que ama. Aqueles são os olhos de Deus olhando através de você.

Quando a mão de Deus se estende para dar através de você, nada existe que você não daria. Você daria seu último suspiro e nunca pensaria sobre isso. Esse pensamento nem mesmo passaria em sua mente para retê-lo. Você daria tudo e qualquer coisa por seus amados. Quando sente o amor tão profundamente, você sente que está vindo de algo maior que você. É o amor transcendental. É divino, incondicional, amor abnegado. Os mestres falam desse amor. Aqueles que foram além disseram que é o estado que você atinge quando mergulha no Espírito. É dessa forma que o Espírito vê sua criação. É isso que deveriam ter-lhe ensinado. Não importa o que faça e não importa o que fez, você sempre será amado por Ele.

Quando Cristo contou a parábola do seu filho pródigo a seus discípulos, falou de um filho que foi embora e dissipou sua fortuna. Ainda assim, quando voltou para casa pedindo ajuda, seu pai o tratou melhor do que o filho que havia permanecido em casa e trabalhado. Cristo explicou que isso aconteceu porque um filho havia estado sempre em casa, mas o filho pródigo estava perdido, e o pai sentiu sua falta. Não existe julgamento - somente amor (Lucas 15:11-32).

Cristo também nos disse: "Aquele que dentre vós estiver sem pecado, seja o primeiro que lhe atire pedra... (João 8:7). O que ele nos ensinou? O que ele nos quis dizer? Como ele olhou para este mundo? Ele ensinou o amor totalmente abnegado, compassivo. Ele foi pendurado na cruz ao lado

de ladrões, e quando o ladrão pediu para ser lembrado, Cristo disse que naquele dia ele estaria com Ele no paraíso (Lucas 23:39-43). Quais foram suas primeiras palavras na cruz? "Pai, perdoai-lhes porque eles não sabem o que fazem" (Lucas 23:34). Este é o amor de uma mãe. Assim a mãe fala de seu filho. O nível de amor e compaixão é tão profundo que a criança nada faz de errado. Se a mãe pode atingir o amor abnegado, então, e Deus, o criador do amor?

Você quer saber como Deus cuida deste mundo? Deseja saber como Ele se sente em relação aos diferentes tipos de pessoas? Então olhe para o Sol, que brilha de forma mais brilhante sobre um santo do que sobre qualquer outra pessoa. O ar está mais disponível para o santo? A chuva cai mais em uma árvore vizinha do que em outra?

Você pode tirar seus olhos da luz do Sol e viver na escuridão por centenas de anos. Se então voltá-los para a luz, a luz ainda estará lá. Ela está lá da mesma forma para a pessoa que desfrutou seu brilho por centenas de anos. Tudo na natureza é assim. A fruta na árvore voluntariamente se dá a todos. Algumas das forças da natureza se diferenciam? Alguma criação de Deus, exceto a mente humana, realmente julga? A natureza apenas dá e dá a quem recebe. Se escolher não receber, ela não vai puni-lo. Você se pune, pois escolheu não receber. Se disser para a luz: "Eu não olharei para você. Vou viver na escuridão", a luz continuará a brilhar. Se disser a Deus: "Não acredito em você e não quero nada com você", ainda assim a criação continuará a sustentá-lo.

Seu relacionamento com Deus é o mesmo que seu relacionamento com o Sol. Se você se esconder do Sol por anos e depois decidir sair de sua escuridão, o Sol ainda estará lá, brilhando como você o deixou. Você não precisa se desculpar. Você levanta sua cabeça e olha para o Sol, que é o mesmo quando você decide se voltar para Deus - apenas se volte. Se em vez disso, você permitir que a culpa e a vergonha interfiram, é apenas o seu ego bloqueando a Força Divina. Você não pode ofender o Ser Divino, sua própria natureza é luz, amor, compaixão, proteção e entrega. Você não pode impedi-lo de amá-lo. É como o Sol. Você não pode impedi-lo de brilhar; você pode escolher não olhar para ele. No momento em que olhar, você verá que ele está lá.

Conforme você volta para o Espírito, verá que aqueles são os olhos que

olham este mundo. Este é o coração que brilha para tudo e todos. Através daqueles olhos, a mais miserável das criaturas parece bela. É a parte que ninguém entende. As pessoas dizem que Deus cria quando Ele olha para esta Terra. O santo vê que Deus entra em êxtase quando Ele olha esta Terra, em todas as condições e todo o tempo. A êxtase é somente conhecida por Deus. A natureza de Deus é eterna, a felicidade consciente. Não importa o que você fez, você não será aquele que destrói isso.

A beleza é você poder experimentar o êxtase. E quando se começa a sentir essa alegria é quando se conhece a natureza de Deus. Então ninguém vai aborrecê-lo ou desapontá-lo. Nada criará um problema. Isso tudo parecerá parte de uma linda dança da criação se desdobrando à sua frente. Seu estado natural será mais alto e mais alto. Você sentirá amor em vez de vergonha. Em vez de não desejar elevar seus olhos para o Divino pelo que fez ou disse, verá o Divino como um local de refúgio incondicional.

Contemple isto e desprenda-se da ideia de um Deus julgador. Você tem um Deus de amor. Na verdade, você tem o próprio amor de Deus. E amor não pode ser nada além de amor. Seu Deus está em êxtase e nada existe que possa fazer sobre isto. E se Deus está em êxtase, eu me pergunto o que Ele vê quando Ele olha para você?

## REFERÊNCIAS

*Bíblia Sagrada*: Versão Rei James, Grand Rapids, MI: Zondervan.

FREUD, Sigmund. *The ego and the id*. Tradução autorizada por Joan Riviere. Londres: Leonard & Virginia Woolf em Hogarth Press e Instituto de Psicanálise, 1927.

MAHARSHI, Ramana. *The spiritual teachings of Ramana Maharshi*. Copyright 1972 por Sri Ramanasramam. Esquema bibliográfico e glossário, direito autoral 1998. Boston: Shambala Publications Inc., 1972.

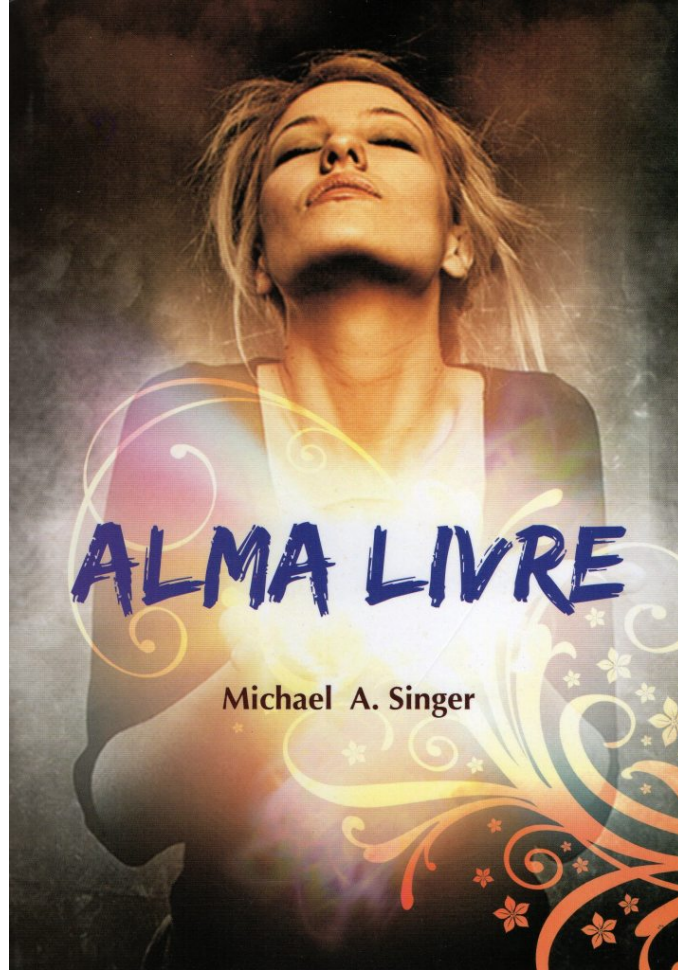
*Merriam-Webster. Merriam-Webster's Collegiate Dictionary*. 11<sup>a</sup> ed. Springfield, MA. Merriam-Webster, 2003.

*Microsoft Encarta Dictionary por Microsoft*. Acessado em 17 de abril de 2007.  
<http://encarta.msn.com/encnet/features/dictionary/dictionaryhome.aspx>.

PLATÃO. *Edição Republic*. Traduzido com uma introdução e notas de Robin Waterfield. Nova York: Oxford University Press, Inc. 1998.

YAMAMOTO, Kosho. *The mahaparinirvana sutra*. Traduzido do chinês de Kumarajiva. The Karin buddhological series n° 5. Yamaguchi-ken, Japão: Karinbunko. 1973.





# ALMA LIVRE

Michael A. Singer