

"UMA REFERÊNCIA PARA O DESPERTAR DA MENTE." – MONJA COEN

ANTHONY DE MELLO



GUIA PARA
ÁGUIAS
QUE ACREDITAM SER
FRANGOS



|| Academia

GUIA PARA
ÁGUIAS
QUE ACREDITAM SER
FRANGOS

ANTHONY DE MELLO

**GUIA PARA
ÁGUIAS
QUE ACREDITAM SER
FRANGOS**

Tradução
Luis Reyes Gil

))(Academia

Copyright © Center for Spiritual Exchange, 1990

Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2016

Essa tradução foi publicada em acordo com Image Books, um selo Crown Publishing Group, uma divisão da Penguin Random House LLC.

Título original: *Awareness*

Preparação: Renata Del Nero

Revisão: Huendel Viana e Ana Paula Felipe

Diagramação: Futura

Capa: Fábio Oliveira

Ilustração de capa: Fernando Mena

Adaptação para eBook: Hondana

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

M476g

Mello, Anthony de

Guia para águias que acreditam ser frangos / Anthony de Mello ;
tradução Luiz Reyes Gil. - 1. ed. - São Paulo : Planeta, 2016.

Tradução de: *Awareness*

ISBN 978-85-422-0707-1

1. Espiritualidade. 2. Vida cristã. I. Título.

16-32959

CDD: 291.4

CDU: 291.4

2016

Todos os direitos desta edição reservados à

EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.

Rua Padre João Manoel, 100 – 21º andar

Edifício Horsa II – Cerqueira César

01411-000 – São Paulo – SP

www.planetadelivros.com.br

atendimento@editoraplaneta.com.br

SUMÁRIO

PREFÁCIO

DESPERTAR

SERÁ QUE VOU SER ÚTIL A VOCÊS NESTE RETIRO?

O TIPO ADEQUADO DE EGOÍSMO

DESEJAR A FELICIDADE

ESTAMOS FALANDO EM PSICOLOGIA NESTE CURSO SOBRE
ESPIRITUALIDADE?

A RENÚNCIA TAMBÉM NÃO É A SOLUÇÃO

OUÇA E DESAPRENDA

O DISFARCE DA CARIDADE

O QUE ESTÁ EM SUA MENTE?

BOM, MAU OU SORTUDO

NOSSA ILUSÃO A RESPEITO DOS OUTROS

AUTO-OBSERVAÇÃO

TOMAR CONSCIÊNCIA SEM JULGAR TUDO

A ILUSÃO DAS RECOMPENSAS

ENCONTRE A SI MESMO

DESNUDANDO-SE ATÉ CHEGAR AO “EU”

SENTIMENTOS NEGATIVOS EM RELAÇÃO AOS OUTROS

SOBRE DEPENDÊNCIA
COMO A FELICIDADE ACONTECE
MEDO — A RAIZ DA VIOLÊNCIA
CONSCIENTIZAÇÃO E CONTATO COM A REALIDADE
BOA RELIGIÃO — A ANTÍTESE DA FALTA DE CONSCIÊNCIA
RÓTULOS
OBSTÁCULOS À FELICIDADE
QUATRO PASSOS PARA A SABEDORIA
ESTÁ TUDO CERTO COM O MUNDO
SONÂMBULOS
MUDANÇA COMO AMBIÇÃO
UMA PESSOA TRANSFORMADA
CHEGANDO AO SILÊNCIO
PERDENDO A CORRIDA INSANA
VALOR PERMANENTE
PREFERÊNCIAS, EM LUGAR DE DESEJOS
APEGO ÀS ILUSÕES
MEMÓRIAS RECONFORTANTES
CHEGANDO AO CONCRETO
FALTAM PALAVRAS
CONDICIONAMENTO CULTURAL
REALIDADE FILTRADA
DESAPEGO
AMOR QUE CRIA DEPENDÊNCIA
MAIS PALAVRAS
AGENDAS OCULTAS
ABRIR MÃO
MINAS TERRESTRES VARIADAS

A MORTE DO “MIM”
INSIGHT E COMPREENSÃO
SEM FORÇAR
TORNANDO-SE REAL
IMAGENS VARIADAS
O QUE DIZER SOBRE O AMOR?
PERDER O CONTROLE
OUVIR A VIDA
O FIM DA ANÁLISE
A MORTE NO HORIZONTE
A TERRA DO AMOR
CONHEÇA OUTROS TÍTULOS DE ESPIRITUALIDADE DO SELO
ACADEMIA



PREFÁCIO

Certa vez, entre amigos, pediram a Tony de Mello para dizer algumas palavras sobre a natureza de seu trabalho. Ele levantou e contou uma história, que mais tarde costumava repetir em suas palestras e que talvez você reconheça se tiver lido seu livro *O canto do pássaro*. Para minha surpresa, ele disse que essa história se aplicava a mim.

Um homem encontrou um ovo de águia e colocou-o no ninho de uma galinha de granja. O filhote de águia foi, portanto, chocado com a ninhada de pintinhos e cresceu com eles.

A vida toda a águia fez aquilo que os pintinhos da granja faziam, achando que era também um frango de granja. Ciscava a terra procurando minhocas e insetos, piava e cacarejava. Batia as asas, voando apenas alguns metros.

Os anos se passaram e a águia chegou a uma idade bem avançada. Um dia, ela levantou o olhar e viu uma ave magnífica no céu sem nuvens. Ela planava de modo gracioso e majestoso entre as fortes correntes de ar, quase sem precisar bater suas potentes asas douradas.

A velha águia olhou para cima impressionada. “Que ave é aquela?”, perguntou. “É uma águia, a rainha das aves”, disse seu vizinho. “Ela pertence ao céu. Nós pertencemos à terra, somos galinhas.”

Ou seja, a águia viveu e morreu como galinha, porque era isso o que ela

pensava ser.

Impressionado, eu? De início, fiquei profundamente ofendido! Será que Tony estava me igualando publicamente a uma galinha de granja? Em certo sentido, sim, mas em outro, não. Ofendendo-me? Jamais. Não era essa a forma de ser de Tony. Mas estava dizendo a mim e àquelas pessoas que me via como uma “águia dourada” que ainda não tomara consciência das alturas em que seria capaz de voar. Essa história me fez compreender a magnitude desse homem, seu amor e respeito genuínos pelas pessoas e sua disposição de sempre dizer a verdade. Era exatamente disso que tratava seu trabalho, ou seja, fazer as pessoas despertarem para a realidade de sua própria grandeza. Esse era Tony de Mello em seu melhor, proclamando a mensagem da “consciência”, vendo a luz que somos para nós próprios e para os outros, reconhecendo que somos melhores do que achamos que somos.

Este livro capta Tony em pleno voo, fazendo justamente isso — por meio de diálogo e interação vivos —, tocando todos os temas que dão vida aos corações daqueles que escutam.

Após a morte de Tony, coube-me a tarefa de manter na página escrita o mesmo espírito de sua palavra viva e preservar também sua espontaneidade diante de uma plateia participativa. Graças ao maravilhoso apoio que recebi de George McCauley, S.J.¹ Joan Brady, John Culkin e outros — numerosos demais para que possa citá-los aqui —, as horas estimulantes, entretidas e provocantes que Tony passou comunicando-se com pessoas reais foram maravilhosamente registradas nas páginas a seguir.

Curta este livro. Deixe que as palavras deslizem para dentro de sua alma e ouça, como Tony costumava sugerir, com o coração. Ouça suas histórias, e você estará ouvindo a si mesmo. Mas agora me permita deixá-lo a sós com Tony — um guia espiritual —, um amigo que você terá pela vida afora.

J. Francis Stroud, S.J.
De Mello Spirituality Center
Fordham University
Bronx, Nova York



Despertar

Espiritualidade significa despertar. A maioria das pessoas, mesmo sem saber, está dormindo. Elas nascem adormecidas, vivem adormecidas, estão dormindo quando se casam e criam filhos e também morrem dormindo, sem jamais terem despertado. Nunca compreenderam o encanto e a beleza desta coisa que chamamos de existência humana. Como sabemos, todos os místicos — católicos, cristãos, não cristãos, não importa sua teologia, não importa sua religião — são unânimes quanto a uma coisa: está tudo certo. Está tudo certo. Embora seja uma confusão, está tudo certo. Um paradoxo estranho, com certeza. Mas, tragicamente, a maioria das pessoas nunca consegue enxergar que está tudo certo, pois elas estão dormindo. Estão tendo um pesadelo.

No ano passado, na televisão espanhola, vi a história de um senhor que bate à porta do filho. “Jaime”, diz ele, “acorde!”. Jaime responde: “Não quero acordar, pai”. O pai grita: “Acorde, filho, você tem que ir para a escola”. Jaime responde: “Não quero ir para a escola, pai”. “Por que não?”, pergunta o pai. “Por três razões.”, diz Jaime “Primeiro, porque é uma chatice; segundo, porque os meninos ficam me provocando; e terceiro,

porque eu odeio escola.”. E o pai diz: “Bem, então vou lhe dar três razões pelas quais você *deve* ir à escola. Primeiro, porque é sua obrigação; segundo, porque você já tem 45 anos de idade; e terceiro, porque você é o diretor”. Acorde, acorde! Você já é adulto. Você é velho demais para continuar dormindo. Acorde! Pare de ficar se distraindo com seus brinquedos.

A maioria das pessoas talvez lhe diga que tem vontade de sair do jardim da infância, mas não acredite nelas. Não acredite nelas! Tudo o que elas querem é que você conserte seus brinquedos quebrados. “Traga minha esposa de volta. Devolva o emprego que eu perdi. Traga de volta o dinheiro que eu tinha. Quero de volta a minha reputação, meu sucesso.” É isso o que elas querem; querem seus brinquedos de volta. Só isso. Até mesmo o melhor psicólogo vai lhe dizer isso, que as pessoas na realidade não querem ser curadas. O que elas querem é conseguir algum alívio; a cura é uma coisa dolorosa.

Despertar não é agradável, você sabe. Gostoso e confortável é ficar na cama. Ser acordado é irritante. Por essa razão, o guru de bom senso não tenta acordar as pessoas. Espero que eu consiga agora ter também esse bom senso de não fazer nenhuma tentativa de acordá-lo se você estiver dormindo. Isso realmente não é da minha conta, mesmo que eu diga a você às vezes: “Desperte!”. O que é da minha conta é fazer meu trabalho, dançar minha dança. Se você aproveitar algo disso, ótimo, se não, que pena! Como dizem os árabes: “A natureza da chuva é sempre a mesma, e ela tanto pode fazer os espinhos crescerem nos pântanos quanto as flores desabrocharem nos jardins”.



Será que vou ser útil a vocês neste retiro?

Vocês acham que eu vou ajudar alguém? Não! Ah, não! Não, não, não e não! Não esperem que eu seja de alguma ajuda para alguém. Bem, espero também não prejudicar ninguém. Se você se sentir prejudicado, é você o responsável; e se você se sentir ajudado, também foi você que fez isso. E foi mesmo! Você acha que as pessoas o ajudam? Não ajudam, não. Você acha que as pessoas o apoiam? Não, elas não o apoiam.

Havia uma mulher, num dos grupos de terapia que eu conduzia. Uma freira. Ela me disse: “Eu não me sinto apoiada por minha superiora”. Então eu perguntei: “O que você quer dizer com isso?”. E ela respondeu: “Bem, minha superiora, a diretora provincial, ela nunca aparece no noviciado quando sou eu que estou encarregada, nunca. Ela nunca me fez nenhum elogio”. Eu disse então: “Tudo bem, vamos trocar um pouco os papéis. Imagine que eu conheça a diretora provincial. Ou melhor, imagine que eu saiba exatamente o que ela pensa a seu respeito. Então eu digo a você (fazendo o papel da diretora provincial): ‘Sabe, Maria, o motivo pelo qual eu não venho aqui onde você está é porque este é o único lugar da província onde não há

problemas — aqui tudo funciona direito. Eu sei que é você que está no comando, então está tudo certo’. Como você se sente agora?”. Ela disse: “Eu me sinto ótima”. Então eu falei: “Tudo bem, você se importaria em sair da sala por um minuto ou dois. Isso faz parte do exercício”. Ela saiu. Enquanto estava fora da sala, eu disse aos demais do grupo de terapia: “Eu ainda sou a diretora provincial, certo? A Maria, lá fora, é a pior diretora de noviças que eu já tive em toda a história da província. Na realidade, a razão pela qual eu não vou ao noviciado dela é porque eu não aguento ver o que ela faz. É simplesmente terrível. Mas se eu lhe disser a verdade, isso só vai fazer com que as noviças sofram mais ainda nas mãos dela. Estamos providenciando alguém para substituí-la daqui a um ano ou dois; já treinamos uma pessoa. Enquanto isso, decidi dizer essas coisas agradáveis a ela para manter tudo andando. O que vocês acham disso?”. Eles responderam: “Bem, isso seria de fato a única coisa que você poderia fazer nessas circunstâncias”. Então eu trouxe a Maria de volta para o grupo e perguntei se ela ainda se sentia ótima. “Ah, sim”, ela respondeu. Coitada da Maria! Ela imaginava que estava recebendo apoio quando na verdade não estava. O ponto é que a maioria das coisas que a gente sente e pensa são coisas que a gente criou para nós mesmos em nossa cabeça, até mesmo essa questão de ser apoiado pelos outros.

Você acha que ajuda de algum modo as pessoas pelo fato de estar apaixonado por elas? Bem, então eu tenho novidades para você. Você nunca está apaixonado por ninguém. Você se apaixona apenas pela ideia preconcebida e otimista que tem a respeito daquela pessoa. Não é assim que você se apaixona? Sua

ideia depois muda, não é mesmo? É comum uma pessoa se queixar para outra: “Como você foi capaz de me decepcionar tanto, eu que confiava tanto em você?”. Mas você confiava mesmo na pessoa? Pare com isso! Você jamais confia em alguém. Trata-se apenas de uma lavagem cerebral da sociedade. Você nunca confia em ninguém. Confia apenas no julgamento que você faz a respeito da pessoa. Então, não tem motivo para reclamar. O fato é que não gostamos de admitir: “Meu julgamento foi péssimo”. Isso não é muito lisonjeiro, não é mesmo? Então preferimos dizer: “Como é que você foi capaz de me decepcionar desse jeito?”.

Bem, este é o ponto: as pessoas na realidade não querem crescer, as pessoas não querem de fato mudar, as pessoas no fundo não querem ser felizes. Como alguém comentou comigo de modo bem perspicaz: “Não tente fazer os outros felizes, você só vai arrumar encrenca. Não tente ensinar um porco a cantar; você vai perder seu tempo e vai deixar o porco irritado”. É como na história do executivo que entra num bar, senta e vê seu amigo com uma banana enfiada na orelha — uma banana enfiada na orelha?! E ele pensa: “Será que eu devia comentar isso com ele? Não, não é da minha conta”. Mas o pensamento continua a incomodá-lo. Então, depois de tomar um drinque ou dois, ele diz ao amigo: “Desculpe-me, mas, ahn... Você está com uma banana enfiada na orelha”. O amigo responde: “O quê?”. O executivo repete: “Você está com uma banana enfiada na orelha”. De novo, o amigo pergunta: “O que foi que você disse?”. “Que você está com uma banana enfiada na orelha!”, grita o executivo. “Fale mais alto”, diz o amigo, “não consigo ouvir direito, estou com

uma banana enfiada na orelha!”.

Em outras palavras, é inútil. “Desista, desista, desista”, eu digo a mim mesmo. Diga o que tem a dizer e vá embora. E se eles aproveitarem, ótimo, se não, que pena!



O tipo adequado de egoísmo

A primeira coisa que eu quero que você entenda, se você realmente quer despertar, é que no fundo você não quer despertar. Portanto, o primeiro passo para despertar é ser honesto o suficiente para admitir, para você mesmo, que você não está a fim disso. Você não quer ser feliz. Vamos fazer um pequeno teste? Vejamos. Só vai lhe tomar um minuto. Você pode ficar de olhos fechados ou abertos enquanto faz o teste. Não faz diferença. Pense em alguém que você ama muito, alguém muito próximo de você, alguém que lhe seja muito querido, e diga a essa pessoa mentalmente: “Eu preferia ser feliz a ter você”. Veja o que acontece. Atente-se para esta frase: “Eu preferia ser feliz a ter você, e se pudesse escolher, sem dúvida, eu escolheria ser feliz”. Quantos de vocês se sentem egoístas ao dizer isso? Muitos, ao que parece. Vocês estão vendo a lavagem cerebral envolvida nisso? Estão vendo como essa lavagem cerebral nos faz pensar: “Nossa, como eu posso ser tão egoísta assim?”? Mas veja bem: quem está sendo egoísta? Imagine alguém dizendo a você: “Como você pode ser tão egoísta a ponto de escolher a sua felicidade em detrimento de mim?”. Nesse caso, é provável que você sentisse vontade de responder: “Desculpe-me, mas como

você pode ser tão egoísta a ponto de pedir que eu escolha *você* em vez da minha própria felicidade?”.

Uma mulher uma vez me contou que, quando era criança, um primo dela jesuíta promoveu um retiro na igreja jesuíta de Milwaukee. Falou que ele começava suas palestras dizendo: “O teste do amor é o sacrifício, e o que mede o amor é o não egoísmo”. Que maravilha! Eu perguntei então a ela: “Você iria gostar se eu amasse você à custa de minha própria felicidade?”. “Sim”, ela respondeu. Não é uma beleza? Seria uma maravilha, vocês não acham? *Ela* iria me amar à custa da felicidade *dela* e *eu* iria amá-la à custa da *minha* felicidade, e então teríamos *duas* pessoas infelizes, mas *tudo em nome do amor!*



Desejar a felicidade

Como eu dizia, a gente não quer ser feliz. Queremos outras coisas. Ou, dito de uma maneira mais exata: não queremos ser felizes incondicionalmente. Eu me disponho a ser feliz *desde que* eu tenha isso e aquilo e mais aquilo outro. Mas na verdade é como dizer a nosso amigo, ou a nosso Deus, ou a qualquer um: “Você é a minha felicidade. *Se eu não conseguir você*, então eu me recuso a ser feliz”. É muito importante compreender isso. A maioria não consegue se imaginar feliz sem essas condições. É bem assim. A gente não consegue conceber ser feliz sem essas coisas. Fomos ensinados a colocar nossa felicidade nelas.

Portanto, esta é a primeira coisa que precisamos fazer se queremos despertar, o que equivale a dizer, se queremos amar, ter liberdade, se queremos alegria e paz e espiritualidade. Nesse sentido, a espiritualidade é a coisa mais prática que há no mundo. Eu desafio qualquer um a pensar em algo mais prático do que a espiritualidade, do jeito que a defini — não como piedade, devoção, não como religião ou culto, mas espiritualidade —, isto é, despertar, despertar! Olhe para o sofrimento espalhado por toda a parte, para a solidão, o medo, a confusão, o conflito nos corações das pessoas, os conflitos

internos, os conflitos externos. Suponha que alguém lhe ofereça um modo de se livrar disso tudo; suponha que alguém lhe ofereça uma maneira de parar com essa tremenda drenagem de energia, de saúde, de emoção, decorrente desses conflitos e dessa confusão. Você não gostaria disso? Suponha que alguém nos mostrasse uma maneira pela qual pudéssemos amar uns aos outros de verdade, ficar em paz, ficar em amor. Você consegue imaginar algo mais prático do que isso? Mas, em vez disso, o que temos são pessoas achando que os grandes negócios são as coisas mais práticas, que a política é um assunto mais prático, que a ciência é mais prática. Qual é o sentido terreno de colocar um homem na Lua sendo que nós não conseguimos viver na Terra?



Estamos falando em psicologia neste curso sobre espiritualidade?

A psicologia é uma coisa mais prática do que a espiritualidade? Bem, nada é mais prático do que a espiritualidade. Afinal, o que o pobre do psicólogo pode fazer? Ele consegue apenas aliviar a pressão. Eu mesmo sou psicólogo, trabalho com psicoterapia e tenho esse grande conflito dentro de mim quando às vezes preciso escolher entre a psicologia e a espiritualidade. Fico imaginando se isso faz sentido para alguém aqui. Isso não fez sentido para mim por muitos anos.

Vou explicar. Não fez sentido para mim por muitos anos até que, de repente, descobri que as pessoas precisam sofrer o *suficiente* num relacionamento para ficarem desiludidas com *todos* os relacionamentos. Não é terrível pensar uma coisa dessas? Elas precisam sofrer o *suficiente* num relacionamento para então acordar e dizer: “Cansei disso! Tem que haver um jeito melhor de viver do que ficar dependendo de outro ser humano”. E o que eu fazia como psicoterapeuta? As pessoas vinham até mim com seus problemas de relacionamento, seus problemas de comunicação etc., e o que eu fazia era ajudar. Mas, às vezes, sinto dizer, eu não estava ajudando, porque isso

mantinha as pessoas dormindo. Talvez o que elas precisassem fosse sofrer um pouquinho *mais*. Talvez precisassem bater o pé no fundo do poço e dizer: “Cansei disso *tudo*”. É só quando se cansa do cansaço que você salta fora dele. A maioria das pessoas vai a um psiquiatra ou a um psicólogo para conseguir alívio. Repito: conseguir alívio. E não para saltar fora.

Tem a história do Joãozinho, que, segundo se dizia, era mentalmente retardado. Mas evidentemente ele não era, como você verá pela história. O Joãozinho vai à aula de modelagem na escola para crianças especiais. Recebe sua quantidade de argila e fica modelando. Ele tira um pedaço de argila e vai para um canto da sala brincar com ela. A professora chega e diz: “Oi, Joãozinho”. E o Joãozinho: “Oi”. E a professora: “O que é isso que você tem na mão?”. E o Joãozinho: “Isso é um pedaço de bosta de vaca”. A professora pergunta: “O que você vai fazer com isso?”. Ele diz: “Vou fazer uma professora”.

A professora pensa: “O Joãozinho está regredindo”. Então ela chama o diretor, que naquela hora passava pelo corredor, e diz: “O Joãozinho está regredindo”.

Então o diretor vai até o Joãozinho e diz: “Oi, meu filho”. E o Joãozinho: “Oi”. E o diretor pergunta: “O que você tem na mão?”. E ele responde: “Um pedaço de bosta de vaca”. “E o que você vai fazer como isso?” E o menino: “Um diretor”.

O diretor conclui, então, que este é um caso para o psicólogo da escola. “Vamos chamar o psicólogo!”

O psicólogo é um rapaz inteligente. Ele chega para o menino e diz: “Oi”. E o Joãozinho: “Oi”. Então o psicólogo prossegue: “Eu sei o que você tem na mão”. “O quê?” “Um pedaço de bosta

de vaca.” Então o Joãozinho diz: “É isso mesmo”. “E eu sei o que você vai fazer com ele.” “O quê?” “Você vai fazer um psicólogo.” “Errou. Não tem bosta suficiente!” E ainda dizem que o menino tem retardo mental.

Coitados dos psicólogos, eles fazem um bom trabalho. Verdade. Há ocasiões em que a psicoterapia é de uma ajuda tremenda, porque quando você está quase enlouquecendo, a ponto de ficar totalmente insano, você está num estado que beira o do psicótico ou do místico. É isso o que o místico é — o oposto de um lunático. Sabe qual é um sinal de que você despertou? É quando você se pergunta: “Será que eu enlouqueci ou será que todos eles estão loucos?”. Verdade. Porque somos todos loucos. O mundo inteiro é louco. Somos todos lunáticos, e com certificado! A única razão pela qual não estamos trancados em uma instituição é que somos em número muito grande. Portanto, somos loucos. Vivemos com ideias malucas sobre o amor, sobre relacionamentos, sobre a felicidade, sobre a alegria, sobre tudo. A meu ver, chegamos a um tamanho grau de loucura que se todo mundo concorda com alguma coisa, então pode ter certeza de que essa coisa está errada! Toda ideia nova, toda grande ideia, quando apareceu pela primeira vez, era apoiada por uma minoria de uma só pessoa. Aquele homem chamado Jesus Cristo — era uma minoria de um só. Todo mundo afirmava algo diferente do que ele dizia. Buda — também, minoria de um só. Todo mundo afirmava algo diferente do que ele dizia. Acho que foi Bertrand Russell quem disse: “Toda grande ideia começa como uma blasfêmia”. Muito bem dito e muito exato. Nos dias de hoje, você ouve um monte de blasfêmias. “Blasfemou!”² Pelo

fato de serem loucas, as pessoas se comportam como lunáticas; e quanto mais cedo você enxergar isso, melhor para sua saúde mental e espiritual. Não confie nas pessoas. Não confie em seus melhores amigos. Perca as ilusões a respeito de seus melhores amigos. Eles são muito perspicazes. Do mesmo jeito que *você*, em suas relações com os outros, embora provavelmente não tenha noção disso. Ah, mas esteja certo, *você* também é muito astuto, e sutil, e perspicaz. *Você* finge muito bem.

Não estou sendo muito lisonjeiro agora, não é? Mas repito: *você* quer despertar. E finge muito bem. E nem sequer se dá conta disso. Acha que está sendo muito legal. Ha! Para quem *você* está sendo legal? Até seu autossacrifício *lhe* dá alguma satisfação, não é mesmo? “Eu estou me sacrificando! Eu estou à altura de meus ideais.” Mas *você* está ganhando alguma coisa com isso, não está? *Você* sempre ganha alguma coisa com tudo aquilo que faz, até que *você* desperta.

Então é assim: passo um. Entenda que *você* não quer despertar. É muito difícil despertar quando *você* foi hipnotizado a pensar que um pedaço de jornal velho é um cheque de 1 bilhão de dólares. E é muito difícil se desapegar desse pedaço de jornal velho.



A renúncia também não é a solução

Toda vez que você pratica a renúncia você está se iludindo. O quê!? Mais *essa* agora! Sim, você está se iludindo. Afinal, a que você está renunciando? Sim, porque toda vez que você renuncia a alguma coisa você fica ligado a ela para sempre. Há um guru na Índia que diz: “Toda vez que uma prostituta me procura, ela não está falando de outra coisa a não ser de Deus. Ela está me dizendo que estou farto desta vida que vivo. Eu quero Deus. Mas toda vez que um sacerdote vem a mim, ele está falando de sexo, e não de outra coisa”. Muito bem, quando você renuncia a alguma coisa, fica preso a ela para sempre. Quando você luta contra uma coisa, fica ligado a ela para sempre. Enquanto lutar contra ela, você lhe dará poder. E lhe dará tanto poder quanto aquele que usa para combatê-la.

Isso inclui o comunismo e tudo o mais. Portanto, você precisa “acolher” seus demônios, porque, ao lutar contra eles, você lhes dá poder. Ninguém nunca lhe disse isso? Quando você renuncia a alguma coisa, você fica ligado a ela. A única maneira de sair disso é perceber melhor. Não renuncie, *perceba melhor*. Entenda o verdadeiro valor que a coisa tem e não precisará renunciar a ela; a coisa simplesmente cairá de suas mãos. Mas, é

claro, se você não enxergar as coisas desse modo, se ficar hipnotizado achando que não será feliz se não tiver isso ou aquilo ou qualquer outra coisa, então ficará empacado. O que precisamos fazer por você não é o que a chamada espiritualidade tenta fazer — isto é, levá-lo a se sacrificar, a renunciar a determinadas coisas. Isso não adianta nada. Você ainda estará dormindo. O que a gente precisa fazer é ajudá-lo a compreender, compreender, compreender. Se você compreende, simplesmente perde o desejo por determinadas coisas. Outra maneira de dizer isso é: se você desperta, você simplesmente para de desejar essas coisas.



Ouçã e desaprenda

Alguns de nós somos despertados pelas duras realidades da vida. Sofremos tanto que despertamos. Mas as pessoas continuam se chocando com a vida, uma vez e outra vez. E mesmo assim continuam em frente, como sonâmbulas. Nunca despertam. É trágico, mas nunca passa pela cabeça delas que pode haver outro jeito. Nunca passa pela cabeça delas que pode haver um jeito melhor. Mas, se *you* ainda não foi impactado o suficiente pela vida, se não sofreu o suficiente, então existe outro jeito: *ouvir*. Não estou dizendo que você tem que concordar com o que eu digo. Isso não seria ouvir. Veja, não importa realmente se você concorda ou não com o que eu estou dizendo. Porque concordar ou discordar é uma questão de palavras, conceitos e teorias. E isso não tem relação com a verdade. A verdade nunca é expressa em palavras. A verdade é percebida de repente como resultado de determinada atitude. Portanto, você pode estar discordando de mim e ainda assim perceber a verdade. Mas precisa ter uma atitude de abertura, estar disposto a descobrir algo novo. É isso que importa, não se você concorda comigo ou não. Afinal, a maior parte das coisas que estou lhe dando são teorias. E nenhuma teoria cobre a realidade de modo adequado. Portanto,

estou falando com você não sobre a verdade, mas sobre os obstáculos à verdade. Estes eu posso descrever. O que eu não posso é descrever a verdade. Ninguém pode. Tudo o que eu posso fazer é dar a você uma descrição de seus enganos para que você consiga se livrar deles. Tudo o que eu posso fazer por você é desafiar suas crenças e o sistema de crenças que faz você se sentir infeliz. Tudo o que eu posso fazer por você é ajudá-lo a desaprender. É disso que se trata aprender quando falamos de espiritualidade: desaprender, desaprender quase tudo o que lhe ensinaram. Dispor-se a desaprender, a ouvir.

Será que você, como a maioria das pessoas, não ouve apenas para confirmar aquilo que já pensa? Observe suas reações enquanto eu falo. Muitas vezes você ficará surpreso, chocado, escandalizado, irritado, incomodado ou frustrado com o que eu digo. Ou poderá pensar: “Sim, é isso mesmo!”.

De qualquer modo, será que você ouve só para confirmar o que já pensa, ou ouve a fim de descobrir algo novo? Isso é importante. É uma coisa difícil para as pessoas que dormem. Jesus proclamou a boa-nova, e, no entanto, foi rejeitado. Não porque não fosse uma coisa boa, mas porque era uma coisa nova. Odiamos o que é novo. Odiamos! E quanto mais cedo encararmos esse fato, melhor. Não queremos coisas novas, menos ainda quando são perturbadoras, e menos ainda quando envolvem mudança. E especialmente se elas implicam ter de dizer “Eu estava errado”. Lembro-me de uma vez que encontrei um jesuíta de 87 anos na Espanha; ele havia sido meu professor e superior na Índia trinta ou quarenta anos antes. E participou de uma oficina como esta. “Eu deveria ter ouvido você falar há

sessenta anos”, disse ele. “Você de fato sabe coisas. Eu estive errado a minha vida toda.” Meu Deus, ouvir uma coisa dessas! É como olhar para uma das maravilhas do mundo. Isso, senhoras e senhores, é ter fé ! É ter abertura para a verdade, não importa quais sejam as consequências, não importa onde isso possa levá-lo, e sendo que você nem sequer sabe para onde poderá levá-lo. Isso é fé. Não é crença, mas fé. As crenças que você tem lhe dão muita segurança, mas a fé é insegurança. Você não sabe. Você se dispõe a seguir e está aberto, está totalmente aberto! Você está pronto para ouvir. E, preste atenção, estar aberto não significa ser crédulo, não significa que vai engolir tudo o que o outro disser. Nada disso. Você precisa questionar tudo aquilo que eu disser. Mas questionar a partir de uma atitude de abertura, e não a partir de uma postura teimosa. E questionar tudo. Lembre-se daquelas incríveis palavras do Buda quando ele disse: “Monges e estudiosos não devem aceitar minhas palavras por respeito, mas devem analisá-las do mesmo jeito que um ourives analisa o ouro — cortando, raspando, esfregando, derretendo”.

Quando você faz isso, está de fato ouvindo. Está dando outro grande passo em direção ao despertar. O primeiro passo, como eu disse, é aceitar que você não quer despertar, não quer ser feliz. Existe todo tipo de resistência a isso dentro de você. O segundo passo é se dispor a compreender, ouvir, questionar todo o seu sistema de crenças. Não só suas crenças religiosas, políticas, sociais, suas crenças psicológicas, mas todas as suas crenças. Uma prontidão para reavaliar todas elas, do jeito proposto por Buda. E vou dar a vocês muitas oportunidades de fazerem isso aqui.



O disfarce da caridade

A caridade, no fundo, é uma forma disfarçada de autointeresse sob a aparência de altruísmo. Você diz que, em determinadas situações, acha muito difícil aceitar que não está sendo totalmente honesto quando tem uma atitude amorosa ou verdadeira. Deixe-me simplificar isso. Vou tentar expor do jeito mais simples e direto possível, pelo menos para começar. Há dois tipos de egoísmo. O primeiro é quando me permito o prazer de satisfazer a mim mesmo. Nesse caso, dizemos que a pessoa é autocentrada. O segundo tipo é quando me permito o prazer de satisfazer os outros. Esse seria um tipo mais refinado de egoísmo.

O primeiro tipo é bem óbvio, mas o segundo fica mais escondido, muito escondido, e por essa razão é mais perigoso, porque faz você se sentir uma pessoa muito legal. Mas talvez você não seja tão legal assim. Você pode protestar por eu dizer isso. Tudo bem!

Por exemplo, a senhora aqui diz que vive só e vai à paróquia todo dia, dedicando várias horas de seu tempo. Mas ela admite que na verdade faz isso por uma razão egoísta — porque gosta de sentir que precisam dela — e que sabe também que precisa se

sentir necessária, porque isso a faz acreditar que está dando uma pequena contribuição ao mundo. Além disso, está ciente de que as outras pessoas também precisam que ela faça isso, o que acaba criando uma via de mão dupla.

Bem, a senhora está quase iluminada! Temos a aprender com a senhora. Está certo. A senhora diz: “Eu dou alguma coisa, e recebo alguma coisa”. Está certo. Eu decido ajudar, então eu dou algo, e também obtenho algo. Isso é lindo. Isso é verdadeiro. Isso é real. Isso não é caridade, é um autointeresse esclarecido.

E o senhor? O senhor destaca que o Evangelho de Jesus é em última instância um evangelho de autointeresse. Uma maneira de alcançar a vida eterna por meio dos atos de caridade. “Vinde, benditos de meu Pai, porque tive fome e me destes de comer” e assim por diante. O que o senhor diz confirma perfeitamente o que eu disse. O senhor está dizendo que, quando olhamos para Jesus, vemos que seus atos de caridade foram em última instância atos de autointeresse, visando conquistar almas para a vida eterna. E vê isso como algo que dá estímulo e sentido à vida: alcançar o autointeresse por meio de atos de caridade.

Tudo bem. Mas veja, o senhor está falseando um pouco as coisas, porque coloca a religião no meio. É legítimo. É válido. Mas como seria se eu lidasse com os Evangelhos, com a Bíblia, com Jesus, para o *fim* deste retiro. Agora vou um pouco além, para complicar mais as coisas. “Tive fome, e me destes de comer; tive sede, e me destes de beber”, e o que eles respondem: “Quando? Quando foi que fizemos isso? Nós não sabíamos”. Eles estavam inconscientes! Eu às vezes tenho uma fantasia horrível naquele trecho em que o rei diz: “Eu tive fome e me destes de

comer”, e os que estão à sua direita dizem: “Isso mesmo, Senhor, nós *sabíamos*”. “Eu não estava falando com vocês”, o rei diz a eles. “Isso não se encaixa no roteiro; o *pressuposto* é que vocês não sabiam disso.” Não é interessante? Mas *vocês* sabem. Vocês sabem o prazer interior que sentem quando fazem atos de caridade. A-ha! É isso! É o oposto de alguém que diz: “O que tem de tão especial isso que eu fiz? Eu fiz uma coisa, e então consegui outra. Eu não tinha ideia de estar fazendo um bem. Minha mão esquerda não sabia o que a direita estava fazendo”. Como vocês já devem ter noção, um bem nunca é tão propriamente um bem como quando você nem se dá conta de estar fazendo o bem. Você alcança o auge da bondade quando nem percebe que está sendo bom. Ou como o grande sufi diria: “Um santo é santo até a hora em que fica sabendo disso”. Sem se colocar como protagonista! Sem estar preocupado consigo!

Alguns de vocês podem fazer objeções. Você pode dizer: “Mas isso não é o prazer que eu tenho em dar? Não é a vida eterna aqui e agora?”. Eu não sei. Por enquanto, eu chamo prazer de prazer, e nada mais. Pelo menos até começarmos a falar mais adiante em religião. Mas gostaria que vocês entendessem uma coisa desde já: que a religião não é — repito: não é — necessariamente ligada à espiritualidade. Por favor, deixem a religião fora disso por enquanto.

Você pode dizer, tudo bem, e perguntar: mas como fica o soldado que se atira sobre uma granada para evitar que outros se machuquem? E como fica o homem que pegou um caminhão cheio de dinamite e atirou em cima do acampamento americano em Beirute? Como fica? “Amor maior que esse ninguém tem.”

Mas os americanos não pensam assim. Esse homem fez isso deliberadamente. Ele foi terrível, não é? Mas ele não achava isso, posso garantir. Ele devia achar que estava indo para o paraíso. Isso mesmo. Igual ao soldado que se atirou em cima da granada.

Estou tentando descrever uma ação na qual não intervenha o eu, na qual você está desperto e o que você faz é feito por meio de você. Seu feito, nesse caso, se torna algo que acontece. “Cumpra-se em mim segundo a tua palavra.”³ Não estou excluindo isso. Mas quando *você* faz, eu fico procurando o egoísmo. Mesmo que ele se expresse apenas como “Eu vou ser lembrado como um grande herói” ou “Eu não seria capaz de continuar a viver se não fizesse isso. Nunca seria capaz de conviver com o pensamento de ter fugido”. Mas, lembre-se, não estou excluindo o outro tipo de ato. Não digo que não possa existir um ato em que o eu não esteja presente. Talvez exista. Vamos ter que investigar isso. Uma mãe que salva o filho — que salva o filho *dela*, por exemplo. Mas como ela não salva o filho da vizinha? O que faz a diferença é esse “*dela*”. É como o soldado que morre por *seu* país. Muitas dessas mortes me intrigam. Eu me pergunto: “Será que elas são resultado de lavagem cerebral?”. Os mártires me intrigam. Muitas vezes eu acho que eles sofreram uma lavagem cerebral. Mártires muçulmanos, mártires hindus, mártires budistas, mártires cristãos, eles sofreram lavagem cerebral!

Eles puseram na cabeça a ideia de que devem morrer, de que a morte é uma coisa muito importante. Eles não sentem nada, vão em frente. Mas nem todos, então ouçam bem o que vou dizer. Eu não disse *todos* eles, mas não excluiria essa

possibilidade. Muitos comunistas sofrem lavagem cerebral (e nisso você está predisposto a acreditar). Eles sofrem tal lavagem cerebral que se dispõem a morrer. Eu às vezes digo a mim mesmo que o processo que usamos para produzir, por exemplo, um São Francisco Xavier poderia ser exatamente o mesmo processo usado para produzir terroristas. Você pode fazer um homem passar por um retiro de trinta dias e vê-lo sair desse retiro incendiado por amor a Cristo, embora sem o menor traço de autoconsciência. Nenhum. Ele pode virar um grande problema. Ele se acha um grande santo. Não tenho intenção de falar mal de Francisco Xavier, que provavelmente foi um grande santo, mas ele era um homem de convivência difícil. Há registros de que foi um superior abominável, realmente! É só fazer uma pesquisa histórica. Inácio sempre precisou intervir para consertar o dano que esse bom homem fazia com sua intolerância. E você precisa ser muito intolerante para fazer o que ele fez. Em frente, em frente, em frente — não importa quantos cadáveres caíam à beira da estrada. Alguns críticos de Francisco Xavier afirmam exatamente isso. Ele costumava expulsar homens da nossa Companhia, e então eles apelavam a Inácio, que dizia: “Venha até Roma e falaremos a respeito”. E Inácio sub-repticiamente reintroduzia esses homens na Ordem. O quanto havia de autoconsciência nessa situação? Não sabemos, e quem somos nós para julgar?

Não estou afirmando que não exista algo como motivação pura. O que estou dizendo é que geralmente tudo o que fazemos tem por base nosso autointeresse. Tudo. Quando você faz alguma coisa por amor a Cristo, isso é egoísmo? Sim. Quando faz

alguma coisa por amor a alguém, está fazendo por autointeresse. Vou explicar melhor.

Vamos supor que você more em Phoenix, nos Estados Unidos, e que alimente mais de quinhentas crianças por dia. Isso faz você se sentir bem? Bem, você não esperaria que isso o fizesse se sentir mal, não é? Mas às vezes faz. E é por isso que existem algumas pessoas que fazem determinadas coisas *para não se sentirem mal*. E chamam isso de caridade. Agem movidas pela culpa. Isso não é amor. Mas graças a Deus existe gente fazendo coisas pelos outros e achando isso prazeroso. Maravilha! Você é um indivíduo saudável porque tem *autointeresse*. Isso é saudável.

Vou resumir o que estava dizendo sobre a caridade não egoísta. Eu disse que existiam dois tipos de egoísmo; talvez devesse dizer três. Primeiro tipo, quando eu faço algo, ou melhor, quando dou a mim o prazer de me dar prazer; segundo tipo, quando dou a mim o prazer de dar prazer aos outros. Não se orgulhe disso. Não se ache uma pessoa ótima por causa disso. Você é uma pessoa muito comum, só que tem um gosto mais refinado. O que é bom é seu gosto, não a qualidade de sua espiritualidade. Quando era criança, você gostava de Coca-Cola; agora virou adulto e gosta de cerveja gelada nos dias quentes. Você tem um gosto melhor hoje. Quando criança, você adorava chocolate; agora ficou mais velho, e aprecia uma sinfonia, curte um poema. Tem gostos melhores. Mas está obtendo prazer do mesmo jeito, só que agora esse prazer é o de dar prazer aos outros. Depois, há o terceiro tipo, que é o pior: quando você faz uma coisa boa só para não se sentir mal. Você não fica com uma

sensação boa fazendo isso; fica com uma sensação ruim. Você odeia isso. Está fazendo sacrifícios amorosos, mas faz isso resmungando. Ah! E se você acha que não faz determinadas coisas dessa maneira, então você se conhece bem pouco.

Se eu tivesse recebido um dólar toda vez que uma ação minha me fez sentir mal, eu seria milionário hoje em dia. Você sabe como isso funciona. “Poderia encontrar com o senhor hoje à noite, padre?” “Sim, é claro, sem problemas!” Eu não quero encontrar esse homem e odeio ter que me encontrar com ele. Hoje eu queria ver aquele programa de TV, mas como vou dizer “não” a ele? Não tenho coragem de dizer não. “Sim, vamos conversar”, e na mesma hora penso, “Ah, meu Deus, vou ter que aturar esse chato”.

Não me sinto bem me encontrando com ele e não me sinto bem dizendo “não” a ele, então escolho dos males o menor e digo: “O.k., vamos conversar”. Vou ficar feliz quando a coisa acabar e puder tirar o sorriso do rosto, mas, de qualquer modo, começo a conversar com ele: “Como está?”. “Estou ótimo”, diz ele, e então fala sem parar, diz que está adorando essa oficina que eu dou, e eu fico pensando: “Ah, meu Deus, quando ele vai entrar no assunto da entrevista?”. Finalmente ele faz isso, e então metaforicamente eu o encosto na parede e digo: “Bem, qualquer pateta seria capaz de resolver esse tipo de problema” e o mando embora. “Ufa! Consegui me livrar dele!”, penso. E no dia seguinte, no café da manhã (por sentir que fui muito rude) vou até ele e digo: “E aí, como vai a vida?”. E ele responde: “Sabe, aquilo que o senhor me disse ontem à noite me ajudou muito. Podemos conversar de novo hoje, depois do almoço?”. Ai,

meu Deus!

Esse é o pior tipo de caridade, quando você faz uma coisa só para não ficar se sentindo mal. Você não tem peito de dizer que gostaria de ficar só, em paz. Você quer que as pessoas achem que você é um bom sacerdote! Se você disser para mim: “Eu não gosto de magoar as pessoas”, eu vou lhe dizer: “Pare com isso! Não acredito em você”. Não acredito em ninguém que diga que não gosta de magoar as pessoas. A gente adora magoar as pessoas, especialmente algumas pessoas. A gente adora. E quando tem outra pessoa que se encarrega de magoá-las, ficamos muito satisfeitos com isso. Mas não queremos ser aquele que magoa, porque então nós é que ficaremos magoados! Ah, é isso! Se magoarmos alguém, os outros vão fazer uma má ideia de nós. Passarão a não gostar de nós, vão ficar falando mal da gente e nós não gostamos disso!



O que está em sua mente?

A vida é um banquete. E o trágico é que a maior parte das pessoas morre de fome. É sobre isso na realidade que estou falando. Há uma história ótima sobre umas pessoas que estavam em uma jangada na costa do Brasil, morrendo de sede. Elas não tinham ideia de que a água sobre a qual flutuavam era doce. É que o rio desembocava com tal força que se estendia mar adentro por alguns quilômetros, portanto elas tinham água potável bem ali onde estavam. Mas não sabiam disso. Do mesmo modo, estamos rodeados de alegria, de felicidade, de amor. A maioria das pessoas não tem a menor ideia disso. A razão é que sofreram lavagem cerebral. Estão hipnotizadas; estão dormindo. Imagine um mago no palco, que hipnotiza uma pessoa e faz com que ela veja aquilo que não está ali e não veja o que está. É disso que se trata. Arrependei-vos e aceitai a boa-nova. Arrependam-se! Despertem! Não chorem por seus pecados. Afinal, por que você deveria chorar por pecados que cometeu quando estava dormindo? Faz sentido você chorar por aquilo que fez estando hipnotizado? Por que você iria querer se identificar com uma pessoa assim? Acorde! Acorde! Arrependa-se! Adote uma nova mente! Adote uma nova maneira de olhar as coisas! Porque “o

reino está aqui!”. É raro o cristão que leva isso a sério. Eu disse a vocês que a primeira coisa que precisam fazer é despertar, encarar o fato de que não querem ser despertados. Você preferiria muito mais ter todas as coisas as quais foi induzido a acreditar que são preciosas, muito importantes para você, para sua vida e sua sobrevivência. Segunda coisa, compreendam. Compreendam que talvez tenham adotado as ideias erradas, e são essas ideias que estão influenciando sua vida e fazendo dela a confusão que é, mantendo vocês adormecidos. Ideias sobre amor, liberdade, felicidade e assim por diante. E não deve ser fácil para você ouvir alguém que desafiará essas ideias, que se tornaram tão preciosas para você.

Têm sido feitos estudos interessantes sobre lavagem cerebral. Você sofre uma lavagem cerebral quando assume ou “introjeta” uma ideia que não é sua, e, sim, de outra pessoa. O engraçado é que você se dispõe a morrer por essa ideia. Não é estranho? O primeiro teste que confirma que você sofreu lavagem cerebral e introjetou convicções e crenças alheias acontece no momento em que alguém as ataca. Você fica atordoado, reage emocionalmente. Este é um sinal muito seguro — não é infalível, mas é bem seguro — de que estamos lidando com lavagem cerebral. Você se dispõe a morrer por uma ideia que nunca foi sua. Os terroristas e os (assim chamados) santos assumem uma ideia, abraçam-na por inteiro e se dispõem a morrer por ela. Não é fácil ouvir quando você se envolve emocionalmente com a ideia. E mesmo quando não se envolve emocionalmente com ela, não é fácil ser capaz de ouvir; você sempre ouve de preferência sua programação, seu

condicionamento, seu estado hipnótico. Com frequência, interpreta tudo que está sendo dito em termos de seu estado hipnótico ou seu condicionamento, sua programação. Como aquela garota que ouve uma palestra sobre agricultura e diz: “Desculpe-me interromper, mas como o senhor sabe, eu endosso totalmente a ideia de que o melhor adubo é o esterco de cavalo curtido. O senhor poderia nos dizer qual é a melhor idade do cavalo para isso?”. Você percebe de onde ela parte? Todos temos nossas posições, não é mesmo? E ouvimos as coisas *a partir* dessas posições. “Nossa, Henrique, como você mudou! Você era tão alto quando pequeno e, agora que cresceu, ficou baixinho. Era tão robusto, mas cresceu e ficou magrinho. Tinha a pele tão clara, e agora está moreno. O que aconteceu com você, Henrique?” E o Henrique diz: “Eu não sou o Henrique, sou o João”. “Nossa, você mudou até de nome?!” Como você faz para que pessoas assim se disponham a ouvir?

A coisa mais difícil do mundo é ouvir, é enxergar. Não queremos enxergar. Você acha que um capitalista quer enxergar o que há de bom no sistema comunista? Você acha que um comunista vai querer ver o que há de bom e saudável no sistema capitalista? Acha que um homem rico vai querer olhar para os pobres? A gente não quer olhar, porque se fizer isso, talvez mude. Não queremos olhar. Se você olha, perde o controle da vida cuja coerência consegue manter a duras penas. Portanto, a fim de acordar, a única coisa que você precisa de fato não é energia ou força, ou juventude, ou mesmo grande inteligência. A única coisa que você precisa, mais que tudo, é se dispor a aprender algo novo. As chances de você despertar estão em

proporção direta com a quantidade de verdade que você é capaz de assimilar sem sair correndo. Quanta verdade você está disposto a assimilar? O quanto das coisas que julga tão importantes você se dispõe a ver esmigalhadas, sem sair correndo? O quanto está disposto a pensar em algo que não lhe é familiar?

A primeira reação é de medo. Não é que você tenha medo do desconhecido. Você não pode temer algo que não conhece. Ninguém tem medo do desconhecido. O que você realmente teme é perder o que já conhece. É isso o que você teme.

Para dar um exemplo, eu afirmei que tudo o que fazemos é marcado por egoísmo. Isso não é algo fácil de ouvir. Mas pense agora um minuto, vamos tentar ir um pouco mais fundo. Se tudo o que você faz vem do autointeresse — que pode ser um autointeresse esclarecido ou não —, como essa constatação faz você se sentir em relação a todas suas expressões de caridade e boas ações? O que acontece com elas? Aí vai um pequeno exercício para você. Pense em todas as boas ações que já fez ou em algumas delas (porque eu vou lhe dar apenas alguns segundos). Agora compreenda que elas realmente derivam de seu autointeresse, quer você saiba disso ou não. O que acontece com seu orgulho? O que acontece com sua vaidade? O que acontece com os bons sentimentos que você costumava nutrir por si mesmo, aquele tapinha nas costas que você se dava toda vez que fazia algo que imaginava ser puramente por caridade? Isso cai por terra, não é mesmo? O que acontece com aquele leve ar de superioridade em relação ao vizinho, que você acha tão egoísta? A coisa toda muda de figura, não é? Você talvez diga:

“Meu vizinho tem gostos menos refinados que os meus”. Bem, você é uma pessoa muito perigosa, sem dúvida. Jesus Cristo parece ter tido menos problemas com o outro tipo de pessoa do que com o seu. Muito menos problemas. Os problemas que ele teve foram com pessoas que estavam realmente convencidas de serem boas. Os outros tipos, ao que parece, não lhe causaram muitos problemas, ou seja, aqueles que eram abertamente egoístas e que sabiam disso. Você consegue ver o quanto isso é libertador? Ei, acorde! É libertador. É maravilhoso! Você se sente deprimido? Talvez se sinta um pouco. Mas não é uma maravilha perceber que você não é melhor do que ninguém no mundo? Não é uma maravilha? Você está desapontado? Veja só o que conseguimos trazer à luz! O que acontece com sua vaidade? Você gostaria de dar a si mesmo aquela sensação boa de se achar melhor que os outros. Mas veja como conseguimos desmascarar essa falácia!



Bom, mau ou sortudo

A meu ver, o egoísmo parece ser fruto de um instinto de autopreservação, que é nosso primeiro instinto e o mais profundo. Seria possível optarmos pelo egoísmo? Seria quase como optar por não ser. Para mim, pareceria ser a mesma coisa que o não ser. De qualquer modo, o que digo é: Pare de se sentir mal a respeito de ser egoísta; somos todos iguais. Uma vez uma pessoa disse algo incrivelmente bonito a respeito de Jesus. Essa pessoa nem sequer era cristã. Ela disse: “O bonito em Jesus é que ele se sentia muito à vontade no meio de pecadores, porque compreendeu que não era nem um pouco melhor do que eles”. Somos diferentes dos outros — de criminosos, por exemplo — apenas naquilo que fazemos ou deixamos de fazer, mas *não naquilo que somos*. A única diferença entre Jesus e os outros é que ele era desperto e os outros não. Veja as pessoas que ganham na loteria. Você vê alguma delas dizer: “Estou muito feliz em ganhar esse prêmio, não por mim, mas por meu país e por minha sociedade”. Será que existe alguém que fale assim quando ganha na loteria? Não. Porque essas pessoas sabem que tiveram *sorte, sorte*. Então elas ganharam na loteria, o primeiro prêmio. Isso pode ser motivo de orgulho?

Do mesmo modo, se você alcançar a iluminação, terá feito isso em interesse próprio e terá tido sorte. Vai querer se vangloriar disso? O que existe nisso que seja motivo para se vangloriar? Você não percebe como é absolutamente estúpido ficar envaidecido por realizar boas ações? O fariseu não era um homem mau, era um homem estúpido. Era estúpido, não era mau. Ele não parava de pensar. Alguém uma vez disse: “Eu não ousou parar de pensar, porque se conseguisse, não saberia mais começar de novo”.



Nossa ilusão a respeito dos outros

Se você parasse de pensar, veria que isso não tem por que ser motivo de orgulho. O que isso faz por seu relacionamento com os outros? Do que você se queixa? Um jovem veio se queixar de que sua namorada o enganou, que havia sido falsa com ele. Mas do que você se queixa? Esperava algo melhor que isso? Você tem de esperar pelo pior, está lidando com pessoas egoístas. O tonto é você — você a endeusou, não é? Achava que ela era uma princesa, achava que as pessoas eram boas. Elas não são! Elas não são boas. Elas são tão ruins quanto você — ruins, entendeu? Elas estão dormindo, assim como você. E o que você acha que elas estão procurando? O autointeresse, exatamente como você. Nenhuma diferença. Você consegue imaginar como é libertador você não se decepcionar de novo, nunca mais se decepcionar? Você nunca mais se sentirá enganado. Nunca mais se sentirá rejeitado. Quer despertar? Quer felicidade? Quer liberdade? Então, é o seguinte: abandone suas falsas ideias. Perceba melhor as pessoas. Perceba-se melhor. Se você se perceber melhor, perceberá melhor todo mundo. Então, amará as pessoas. Se não, passará o tempo inteiro debatendo-se com as falsas noções que tem a respeito delas, com suas ilusões, que ficam chocando-se o

tempo todo com a realidade.

Imagino que deva ser perturbador demais para a maioria de vocês aceitar que a *expectativa* que devem ter em relação às pessoas — a não ser quando se trata daquelas raríssimas que estão despertas — é que elas são egoístas e estão procurando o autointeresse, seja de maneira grosseira ou refinada. No entanto, isso leva você a ver que não há com o que se decepcionar, não há com o que se desiludir. Se você estivesse em contato com a realidade o tempo todo, nunca teria ficado desapontado. Mas você optou por pintar as pessoas com cores resplandecentes; escolheu não perceber melhor os seres humanos, porque decidiu também não se perceber melhor. Então, agora está pagando o preço.

Antes de discutir isso, vou contar a vocês uma história. Uma vez alguém perguntou: “Como é iluminar-se? Como é despertar?”. É como o morador de rua de Londres, que se prepara para passar a noite. Ele mal conseguiu um pedaço de pão para comer durante o dia. Então vai até o vão de uma das pontes do Tâmesa. Cai uma garoa fina, ele se abriga com seu casaco todo esfarrapado. Está quase pegando no sono quando de repente um Rolls-Royce com motorista estaciona perto dele. De dentro do carro sai uma bela mulher e lhe diz: “Meu pobre homem, tem intenção de passar a noite aqui debaixo da ponte?”. E o vagabundo diz: “Sim”. Ela retruca: “Não vou aceitar isso. Você virá comigo até minha casa e terá uma noite confortável, além de um bom jantar”. Ela insiste até que o homem entra no carro. Bem, eles vão até os arredores de Londres e chegam à bela mansão da mulher, toda rodeada por amplos jardins. São

recebidos por um mordomo, a quem ela diz: “James, por favor, acomode esse senhor na ala dos criados e trate-o muito bem”. E James faz isso. A bela dama já havia tirado a roupa e estava indo para a cama quando de repente lembra-se do hóspede. Veste então um roupão e vai pelo corredor até a ala dos criados. Ela vê uma fresta de luz no quarto onde o vagabundo foi acomodado. Bate de leve na porta, abre e encontra o homem acordado. Ela diz: “Qual é o problema, meu bom homem, não teve uma boa refeição?”. Ele: “Nunca comi melhor na minha vida, senhora”. “Está bem agasalhado e aquecido?” Ele responde: “Sim, a cama é bem quentinha”. Então ela diz: “Talvez o senhor precise de um pouco de companhia. Que tal ir um pouco mais pra lá na cama e dar espaço para eu deitar também?”. Então, ela se aproxima dele, ele se afasta um pouco para o lado e... cai no Tâmis!

Ah! Vocês não esperavam por essa! Iluminação! Iluminação! Acorde. Quando estiver pronto para trocar suas ilusões pela realidade, quando estiver pronto para trocar seus sonhos pelos fatos, encontrará o caminho para descobrir tudo. E a vida finalmente ganhará sentido. A vida ficará linda.

Tem também a história de Ramirez, um senhor idoso que mora num castelo no alto de uma montanha. Ele olha para fora da janela (está na cama, impossibilitado de andar) e vê um velho inimigo seu. Está idoso, anda curvado, de bengala, mas vem subindo a montanha — lentamente, com muito esforço. Ele leva umas duas horas e meia para terminar a subida. Ramirez não pode fazer nada, porque os criados aquele dia estão de folga. Então seu inimigo abre a porta, vai direto até o pé da cama, coloca a mão dentro do bolso do casaco e puxa uma arma. Ele

diz: “Finalmente, Ramirez, vamos acertar nossas contas!”. Ramirez esforça-se ao máximo para demovê-lo da ideia e diz: “Vamos, Bórgia, você não pode fazer isso. Sabe que eu não sou mais aquele homem que o tratou mal quando era jovem há tantos anos, e você também não é mais aquele jovem. Pare com isso!”. “De jeito nenhum”, diz o inimigo, “suas palavras gentis não irão deter minha missão divina. O que eu quero é vingança e você não pode fazer nada para me impedir.” Então Ramirez diz: “Posso, sim!”. “O quê?”, pergunta seu inimigo. “Posso acordar”, diz Ramirez. E é o que ele faz; ele acorda! A iluminação é isso. Quando alguém lhe diz: “Você não tem como escapar disso”, você diz: “Tenho sim, eu posso acordar!”. De repente, a vida deixa de ser o pesadelo que parecia ser. Acorde!

Alguém veio me procurar com uma pergunta. Que pergunta vocês imaginam que era? A pessoa perguntou: “Você é iluminado?”. Qual você acha que foi minha resposta? Eu respondi: “O que isso importa?”.

Querem uma resposta melhor? Minha resposta então seria: “Como eu posso saber? Como você poderia saber? O que isso importa?”. Quero lembrar uma coisa: se você deseja algo com muita intensidade, você está com um grande problema. Quero lembrar outra coisa: se eu for um iluminado e você tiver vindo aqui me ouvir só por causa disso, então você também está com um grande problema. Afinal, você se dispõe a sofrer uma lavagem cerebral por alguém que é iluminado? Qualquer um pode fazer uma lavagem cerebral em você, não é? Que diferença faz se a pessoa é iluminada ou não? Certo, nós queremos nos apoiar em alguém. E queremos nos apoiar em alguém que tenha

chegado lá. Isso nos dá esperança, certo? Mas o que você espera? Será que isso não é outra forma de desejar?

Você quer desejar algo melhor do que aquilo que deseja agora, certo? Se não fosse assim, não estaria com esperanças. Mas com isso você esquece que, de qualquer forma, já tem tudo agora, só que não sabe disso. Por que você não se concentra no aqui e no agora em vez de ficar esperando tempos melhores no futuro? Por que não entende o agora, em vez de deixá-lo de lado e ficar esperando o futuro? Será que o futuro não é apenas mais uma armadilha?



Auto-observação

A única maneira pela qual alguém pode ser útil a você é questionando suas ideias. Se você se dispõe a ouvir e está disposto a ser questionado, então há algo que você pode fazer, mas nisso *ninguém pode ajudá-lo*. Qual é essa coisa mais importante? É a chamada auto-observação. Ninguém pode ajudá-lo a fazer isso. Ninguém pode lhe dar um método. Ninguém é capaz de lhe ensinar uma técnica. Na hora em que você escolhe uma técnica, volta a estar programado. Mas a auto-observação — observar a si mesmo — é o mais importante. Não é a mesma coisa que a autoabsorção. A autoabsorção é preocupar-se consigo, ficar pensando em si mesmo. Eu estou falando de *auto-observação*. O que é isso? Significa observar à medida do possível tudo o que ocorre com você e em sua volta, e observar como se estivesse acontecendo a outra pessoa. O que esta última frase quer dizer? Quer dizer que você não personaliza aquilo que acontece com você. Significa que você olha para as coisas como se não tivessem relação com você.

A razão pela qual você sofre com depressão e ansiedade é que você se identifica com elas. Você diz: “Estou deprimido”. Mas isso é falso. Você não está deprimido. Se você fosse mais

exato, diria: “Estou experimentando uma depressão neste momento”. Mas você não tem como afirmar: “Estou deprimido”. Você não é sua depressão. Este é um truque estranho da mente, um tipo estranho de ilusão. Você se ilude e pensa — sem estar ciente disso — que você é a depressão, é a ansiedade, que você é as alegrias e as emoções que sente. “Eu sou feliz!” Não, com certeza você não é feliz. A felicidade pode estar *em* você agora, mas espere só um pouco e verá como isso muda; não dura: nunca dura; sempre muda: está sempre mudando. As nuvens vêm e vão: algumas são negras, outras são brancas, algumas são grandes, outras pequenas. Se quisermos continuar a analogia, você seria o céu, observando as nuvens. Você é passivo, um observador imparcial. Isso é chocante, particularmente para nós da cultura ocidental. Você não está interferindo. Não interfira. Não “corrija” nada. Olhe apenas! Observe!

O problema das pessoas é que elas ficam corrigindo coisas que nem sequer entendem. Estamos sempre corrigindo as coisas, não é? Nunca nos damos conta de que elas não precisam ser corrigidas. Não precisam mesmo. Esta é a grande iluminação. As coisas precisam ser compreendidas. Se você compreende, elas mudam.



Tomar consciência sem julgar tudo

Você quer mudar o mundo? Que tal começar por você? Que tal primeiro ser transformado? E como você pode conseguir isso? Por meio da observação. Por meio da compreensão. Sem deixar que seus julgamentos interfiram. Porque você não consegue compreender aquilo que julga.

Quando você se refere a alguém dizendo: “Ele é comunista”, a compreensão cessa nesse exato momento. Você grudou um rótulo. “Ela é capitalista.” A compreensão cessa nesse exato momento. Você grudou um rótulo na pessoa, e se esse rótulo carrega conotações de aprovação ou desaprovação, então pior ainda! Como é possível conseguir entender uma coisa que você já de cara desaprova ou aprova? Tudo isso soa como um mundo novo, não é mesmo? Nada de julgar, nenhum comentário, nenhuma atitude: você simplesmente observa, estuda, olha, sem querer mudar o que é. Porque se você deseja mudar o que é a fim de que se torne o que você acha que *deveria ser*, já não está mais compreendendo. Um adestrador de cães tenta compreender o cão para poder treiná-lo a fazer certos truques. Mas um cientista observa o comportamento das formigas sem outra finalidade a não ser estudá-las, aprender o máximo possível sobre elas. Não

tem nenhum outro objetivo. Não está tentando treiná-las para conseguir alguma coisa delas. Está interessado nas formigas, quer aprender o máximo possível sobre elas. Esta é sua atitude. Quando você conseguir uma atitude como essa, experimentará um milagre. Você mudará — sem esforço, naturalmente. A mudança acontecerá, você não precisará produzi-la. Conforme uma vida de consciência se instalar em suas trevas, tudo o que for ruim desaparecerá. Tudo o que for bom será estimulado. Você terá de experimentar por si mesmo.

Mas isso exige uma mente disciplinada. E quando digo disciplinada, não estou falando em esforço. Estou falando de algo mais. Você já se informou sobre a vida de um atleta? Toda a vida dele é esporte, mas que disciplina ele precisa ter para isso... E observe também um rio, conforme se move em direção ao mar. Ele cria as próprias margens onde está contido. Quando algo dentro de você se move na direção correta, esse algo cria sua própria disciplina. O momento em que você é picado pelo mosquito da consciência, ah, é esplêndido! É a coisa mais esplêndida do mundo; a mais importante, a mais maravilhosa. Não há nada mais importante no mundo do que despertar. Nada! E, é claro, envolve também disciplina, à sua maneira.

Não há nada mais maravilhoso do que estar consciente. Ou você preferiria viver no escuro? Você preferiria agir e não estar consciente de suas ações, falar e não estar consciente de suas palavras? Preferiria ouvir as pessoas e não ter consciência do que está ouvindo ou olhar as coisas e não ter ciência do que está vendo? O grande Sócrates disse: “A vida sem consciência não vale a pena ser vivida”. Esta é uma verdade que fala por si. A

maioria das pessoas não vive vidas conscientes. Vive uma vida mecânica, com pensamentos mecânicos — geralmente pensamentos alheios —, emoções mecânicas, ações e reações mecânicas. Quer ver o quanto você age por automatismos? “Nossa, que camisa bonita você está usando!” Você se sente bem ouvindo isso. Por causa de uma simples camisa, veja só! Mas você se sente todo orgulhoso quando ouve algo assim. As pessoas vêm a meu centro na Índia e comentam: “Que lugar encantador, que árvores magníficas!” (árvores pelas quais eu não sou minimamente responsável), “e que clima incrível”. E então já me flagro sentindo-me bem, até que percebo e digo: “Epa, não dá para imaginar algo mais estúpido do que isso!”. Eu não sou responsável por essas árvores; não fui responsável pela escolha do local. Não interfiro no clima; a coisa simplesmente é assim e pronto. Mas meu “eu” entra na história, então me sinto bem. Eu me sinto bem a respeito da “minha” cultura e do “meu” país. Não é estúpido? É isso o que eu quero dizer. Foi a grande cultura indiana que produziu todos esses místicos. Não fui eu. Não sou responsável por eles. Ou então as pessoas dizem: “Este seu país e esta pobreza toda — que coisa mais triste!”. E então eu me sinto envergonhado. Mas também não fui eu que criei isso. O que está acontecendo? Você já parou alguma vez para pensar? As pessoas dizem: “Acho você encantador”. E então você tem uma sensação maravilhosa. Eu recebo um toque positivo (é esta a terminologia da análise transacional, técnica mais conhecida como “eu estou o.k., você está o.k.”). Um dia vou escrever um livro, e o título será *Eu sou um tolo, você é um tolo*. Esta é a coisa mais libertadora e mais maravilhosa do mundo,

quando você admite abertamente que é um tolo. É maravilhoso. Quando as pessoas dizem: “Você está errado”. Eu respondo: “Mas o que você poderia esperar de um tolo?”.

Desarmado, todo mundo precisa estar desarmado. Na libertação final, eu sou um tolo, você é um tolo. Normalmente as coisas acontecem assim: eu aperto um botão e você fica ótimo; eu aperto outro botão e você fica mal. E com você é a mesma coisa. Quantas pessoas você conhece que não são afetadas por elogios ou críticas? Dizemos que isso não seria humano. Bem, então será que humano significa que você precise ser um pouco macaquinho, e que quando alguém puxa seu rabo você faz seja lá o que *deveria* fazer? Será que isso é humano? Se você me acha encantador, isso significa apenas que neste exato momento você está de bom humor, nada mais.

Isso significa também que eu me encaixo na lista de compras. Todos nós carregamos nossa lista de compras, e é como se medíssemos as coisas por essa lista — alta, hummm, morena, hummm, bonita, bate com *meus* gostos. “Gosto do som da voz dela.” Você diz: “Eu estou apaixonado”. Você não está apaixonado, seu tonto. Toda vez que você se apaixona — eu hesito um pouco em dizer isso —, você está sendo particularmente estúpido. Fique sentado um pouco e observe o que está acontecendo com você. Você está fugindo de você mesmo. Você quer escapar. Alguém uma vez disse: “Obrigado, meu Deus, pela realidade, e pelos meios de fugir dela”. Então é isso o que está acontecendo. Somos muito mecânicos, muito controlados. Escrevemos livros sobre o fato de sermos controlados e sobre o quanto precisamos que as pessoas nos

digam que somos “legais”. Se alguém diz que você é legal, então você se sente bem consigo. Como é maravilhoso estar na prisão! Ou, como alguém me disse ontem, “estar na gaiola”. Você gosta de estar na prisão? Gosta de ser controlado? Vou lhe dizer uma coisa: se você se permite isso — sentir-se bem porque uma pessoa disse que você é legal —, então você está preparando o caminho para se sentir mal quando alguém lhe disser que você não é legal. E se você vive para preencher as expectativas dos outros, então é melhor examinar bem que roupa está vestindo, de que jeito penteou o cabelo, se os sapatos estão limpos — em resumo, se você está à altura das malditas expectativas dos outros. Você chama isso de humano?

É isso o que você vai descobrir ao se observar! Você ficará horrorizado! O ponto central é que você não é legal nem não legal. Talvez se encaixe bem no padrão atual ou na tendência ou moda vigente! Mas isso significa que você se tornou alguém legal? O fato de ser legal depende de quê? Depende do que as pessoas pensam a seu respeito? Bem, então, por esses padrões, Jesus Cristo deve ter sido um cara “bem pouco legal”. Você não é legal nem deixa de ser, você é você. Espero que esta seja a grande descoberta, pelo menos para alguns de vocês. Se três ou quatro de vocês fizerem essa descoberta ao longo desses dias que estamos passando juntos, ah, que coisa maravilhosa! Extraordinária! Temos mesmo de cortar fora todo esse papo de legal e não legal; cortar todo tipo de julgamento e simplesmente observar, olhar. Você descobrirá coisas incríveis. Essas descobertas o farão mudar. E você não tem de fazer o menor esforço, pode acreditar.

Isso me lembra da história daquele cara, lá em Londres, após a guerra. Ele está sentado com um pacote no colo, embrulhado em papel pardo; é um objeto grande, pesado. O motorista do ônibus chega para ele e diz: “O que você tem aí no colo?”. E o homem diz: “Isso aqui é uma bomba que não explodiu. A gente a desenterrou do jardim, e eu a estou levando para a delegacia de polícia”. O motorista diz: “Não quero que você carregue isso no colo. Coloque debaixo do assento”.

Psicologia e espiritualidade (do jeito que geralmente a entendemos) transferem a bomba de seu colo para debaixo do assento. Elas não resolvem realmente seus problemas. Elas fazem com que você troque seus problemas por outros. Você já pensou nisso alguma vez? Você tinha um problema, agora trocou esse problema por outro. E a coisa será sempre assim até que você resolva o problema chamado “você”.



A ilusão das recompensas

Até lá, continuaremos sem chegar a lugar algum. Os grandes místicos e mestres do Oriente perguntam: “Quem é *você?*”. Muita gente acha que a pergunta mais importante do mundo é: “Quem é Jesus Cristo?”. Errado!

Muitos pensam que é: “Deus existe?”. Errado! Muitos pensam que é: “Existe vida após a morte?”. Errado! Parece que o que ninguém está querendo é lidar com este outro problema: “Existe vida *antes* da morte?”. Por minha experiência, são justamente as pessoas que não sabem o que fazer com *esta* vida as que mais se preocupam com o que acontecerá na *outra* vida. Um sinal de que você está desperto é que você não dá a mínima para o que pode acontecer na próxima vida. Você não se incomoda com isso; não dá bola. Não se interessa, e ponto-final.

Você sabe o que é a vida eterna? Você deve achar que é uma vida que dura para sempre. Mas os próprios teólogos irão lhe dizer que isso é loucura, porque uma coisa que dure para sempre é algo que ainda está dentro do tempo. É o tempo perdurando para sempre. Mas eterno significa atemporal — sem tempo. A mente humana não é capaz de compreender isso. A mente humana é capaz de entender o tempo e de negar o tempo. Mas

aquilo que é atemporal fica além de nossa compreensão. Seja como for, os místicos nos dizem que a eternidade é agora. Que tal essa boa notícia? Ela é exatamente agora. As pessoas ficam muito angustiadas quando eu digo que elas têm de esquecer o passado. Elas se orgulham muito do passado. Ou então têm muita vergonha. Elas são malucas! Simplesmente largue mão! Quando ouvir: “Arrependa-se do passado”, perceba que isso é uma imensa dispersão religiosa, que afasta você do despertar. Desperte! É isso o que significa arrepende-se. Não é “chore por seus pecados”. Desperte! Compreenda e pare de se lamentar e de chorar. Compreenda! Desperte!



Encontre a si mesmo

Os grandes mestres nos dizem que a pergunta mais importante do mundo é: “Quem sou eu?”. Ou melhor: “O que é ‘eu’?”. O que é essa coisa que chamo de “eu”? O que é isso que eu chamo de “mim”? Quer dizer que você compreende todo o resto no mundo e não compreende isso? Você entende de astronomia, buracos negros e quasares, e decidiu cursar ciência da computação, mas não sabe quem é você? Nossa, você de fato continua dormindo. É um cientista adormecido. Você está dizendo que compreendeu o que é Jesus Cristo e não sabe quem é você? Como sabe que compreendeu Jesus Cristo? Quem é a pessoa que compreende? Você precisa primeiro descobrir isso. É o alicerce de tudo, certo? E é pelo fato de não termos entendido isso que vemos todas essas pessoas religiosas estúpidas envolvidas em todas essas estúpidas guerras religiosas — muçulmanos lutando contra judeus, protestantes contra católicos, e esse lixo todo. Elas não sabem quem são porque, se soubessem, não haveria guerras. Alguém pergunta: “Você é presbiteriano?”. E a pessoa responde: “Não, eu pertencço a outra *abominação!*”.

O que eu quero destacar agora é a auto-observação. Você está me ouvindo, mas será que consegue captar também

quaisquer outros sons além do som da minha voz quando está ouvindo o que eu digo? Você está ciente de *suas* reações enquanto me ouve? Se não estiver, é provável que sofra uma lavagem cerebral. Ou então será influenciado por forças dentro de você das quais não tem a menor consciência. E mesmo que tenha consciência de como reage a mim, será que tem também, ao mesmo tempo, consciência do que está por trás de sua reação? Talvez não esteja sequer dando ouvidos ao que eu digo; talvez seja seu pai quem está ouvindo o que eu digo. Você acha isso possível? É claro que é. Várias vezes em meus grupos de terapia eu deparo com pessoas que simplesmente não estão ali. Quem está é o pai delas, a mãe, mas elas mesmas não estão. Nunca estão. “Eu vivo agora, não eu, mas meu pai vive em mim.” Bem, isso é absolutamente verdadeiro, literalmente. Eu poderia dividir você, peça por peça, e perguntar: “Diga-me, essa sentença que você proferiu, ela vem do papai, da mamãe, da vovó, do vovô, de quem?”.

Quem está vivendo em você agora? É muito assustador quando você descobre isso. Você imagina que é livre, mas provavelmente não há um gesto, um pensamento, uma emoção, uma atitude, uma crença que não venha de outra pessoa. Não é terrível? E você não se dá conta disso. Já falei sobre a vida mecânica que existe estampada em você. Você sente muito intensamente certas coisas, e acha que é você que está tendo esses sentimentos intensos a respeito delas, mas será que é realmente você? É necessária muita consciência de sua parte para compreender que talvez essa coisa que você chama de “eu” seja simplesmente um conglomerado de suas experiências

passadas, de seu condicionamento e sua programação.

É triste. Na realidade, quando você começa a despertar, experimenta um bocado de dor. É sofrido ver suas ilusões sendo esmigalhadas. Tudo aquilo que você imaginava ter construído desaba, e isso é doloroso. É nisso que consiste o arrependimento; é nisso que consiste o despertar. Então, que tal arrumar um minuto, exatamente no lugar em que você está sentado agora, para tomar consciência, enquanto eu falo, daquilo que você está sentindo em seu corpo, e do que anda por sua mente, e de qual é seu estado emocional? Que tal conscientizar-se desse quadro-negro, se estiver de olhos abertos, e da cor dessas paredes e do material de que são feitas? Que tal conscientizar-se de meu rosto e da reação que você tem a ele? Porque você tem uma reação, esteja consciente dela ou não. E provavelmente não é uma reação sua, e, sim, uma reação que você foi condicionado a ter. E que tal conscientizar-se de algumas das coisas que acabei de dizer, embora isso não seja ainda conscientização, mas apenas memória.

Conscientize-se de sua presença nesta sala. Diga a você mesmo: “Estou nesta sala”. Sinta como se estivesse fora de você, olhando para você. Perceba que é uma sensação levemente diferente daquela que você teria se estivesse olhando como sempre para as coisas desta sala. Mais tarde perguntaremos: “Quem é essa pessoa que está fazendo a observação?”. Eu estou olhando para mim. O que é esse “eu”? O que é esse “mim”? Por enquanto, é suficiente que você se observe, mas se você estiver fazendo isso com um sentimento de recriminação ou de aprovação, não descarte esses sentimentos, simplesmente

observe. Estou me recriminando; estou me condenando; estou me aprovando. Apenas olhe para isso, e ponto-final. Não tente mudar! Não diga: “Xiii, a orientação é que a gente não faça isso!”. Apenas observe o que está acontecendo. Como eu disse a você antes, auto-observação significa prestar atenção, observar seja lá o que estiver acontecendo em você ou a sua volta como se estivesse acontecendo com outra pessoa.



Desnudando-se até chegar ao “eu”

Sugiro outro exercício agora. Anote num pedaço de papel, de maneira resumida, como você se descreveria — por exemplo, homem de negócios, sacerdote, ser humano, católico, judeu, seja o que for.

Percebo que alguns escrevem coisas como frutífero, peregrino, buscador, competente, vivo, impaciente, centrado, flexível, conciliador, amoroso, membro da raça humana, estruturado demais. Isso é o resultado, imagino eu, de vocês se observarem. Como se estivessem vendo outra pessoa.

Mas note que se trata do “eu” observando o “mim”. Este é um fenômeno interessante, que nunca deixou de intrigar filósofos, místicos, cientistas, psicólogos, isto é, que o “eu” consiga observar o “mim”. Pelo que podemos saber, os animais são absolutamente incapazes disso. Parece que exige certa cota de inteligência. O que vou oferecer a vocês agora não é metafísica; não é filosofia. É pura observação e senso comum. Os grandes místicos do Oriente na realidade se referem a esse “eu”, não ao “mim”. Alguns desses místicos dizem que nós começamos primeiro com coisas — com a conscientização a respeito das coisas; depois, passamos para a conscientização dos

pensamentos (que são o “mim”); e finalmente tomamos consciência do pensador. Coisas, pensamentos, pensador. O que estamos realmente procurando é o pensador. O pensador pode conhecer a si mesmo? Será que sou capaz de saber o que é o “eu”? Alguns desses místicos replicam: “A faca é capaz de cortar a si mesma? O dente pode morder o dente? Pode o olho ver o olho? Pode o ‘eu’ conhecer a si mesmo?”. Mas estou preocupado com algo infinitamente mais prático agora, que é definir o que o “eu” *não* é. E vou prosseguir o mais lentamente possível, porque as consequências são devastadoras. Terríveis ou aterradoras, dependendo de seu ponto de vista.

Ouçá isto: será que eu sou meus pensamentos, isto é, os pensamentos que eu penso? Não. Os pensamentos vêm e vão; eu não sou meus pensamentos. Será que eu sou meu corpo? Sabemos que milhões de células do corpo se alteram ou renovam a cada minuto, de modo que depois de sete anos não temos uma única célula viva em nosso corpo que estivesse ali sete anos antes. As células vêm e vão. As células surgem e morrem. Mas o “eu” parece persistir. Então eu sou meu corpo? Evidentemente não!

O “eu” é algo diferente e envolve mais que o corpo. Você pode dizer que o corpo é parte do “eu”, mas é uma parte que muda. O corpo continua em movimento, mudando. Nós lhe damos o mesmo nome, mas ele muda constantemente. Do mesmo jeito que as Cataratas do Niágara, que preservam seu nome, embora sejam formadas por água em constante mudança. Ou seja, usamos o mesmo nome para uma realidade que não para de mudar.

E que tal meu nome? Será que o “eu” é meu nome? Evidentemente não, porque posso mudar de nome sem mudar de “eu”. E minha carreira? Minhas crenças? Eu digo que sou católico, judeu — isso é uma parte do “eu”? Quando passo de uma religião para outra, meu “eu” muda por causa disso? Será que passei a ter um novo “eu” ou se trata do mesmo “eu” que mudou? Em outras palavras, será que meu nome é uma parte essencial de mim, de meu “eu”? Minha religião é uma parte essencial de meu “eu”? Já contei a história da garotinha que pergunta ao menino se ele é presbiteriano. Bem, alguém me contou outra história, sobre o Paddy. O Paddy está andando por uma rua de Belfast⁴ e sente que alguém encosta uma arma na parte de trás de sua cabeça; ouve então uma voz que pergunta: “Você é católico ou protestante?”. Bem, Paddy tem que pensar rápido. Ele diz: “Sou judeu”. Então a voz comenta: “Eu devo ser o árabe mais sortudo de toda Belfast”. Os rótulos são muito importantes para nós. “Eu sou republicano”, dizemos. Mas você é mesmo? Não dá para você dizer que ao mudar de partido adquire um novo “eu”. Trata-se do mesmo velho “eu”, só que com novas convicções políticas, não é mesmo? Lembro-me de ter ouvido a história de um homem que pergunta ao amigo: “Você tem intenção de votar nos republicanos?”. O amigo diz: “Não, pretendo votar nos democratas. Meu pai era democrata, meu avô era democrata e meu bisavô era democrata”. O outro diz: “Essa é uma lógica insana. Quer dizer, se seu pai fosse ladrão de cavalos, seu avô fosse ladrão de cavalos e seu bisavô também, então você seria o quê?”. “Ah”, o amigo responde, “nesse caso eu seria republicano”.

Passamos grande parte de nossa vida reagindo a rótulos, aos nossos e aos dos outros. Identificamos os rótulos com o “eu”. Católico e protestante são rótulos frequentes. Teve um homem que foi até o padre e disse: “Padre, quero mandar rezar uma missa para meu cachorro”. O padre ficou indignado. “Como assim, mandar rezar uma missa para um cachorro?” “É meu cão de estimação”, disse o homem. O padre disse: “Aqui não rezamos missa para cachorros. Você pode tentar a seita que fica mais adiante nesta rua. Pergunte se eles rezam missa para o seu cachorro”. Já quase saindo, o homem diz ao padre: “Que pena. Eu amava muito esse meu cão. Estava planejando oferecer 1 milhão de dólares como doação por essa missa”. Então o padre intervém: “Espere, você não havia dito que seu cão era católico”.

Quando você está preso a rótulos, que valor eles têm no que se refere ao “eu”? Será que podemos dizer que o “eu” não é nenhum dos rótulos que aplicamos a ele? Os rótulos pertencem ao “mim”. O que muda constantemente é o “mim”. Será que o “eu” chega a mudar? Será que o observador muda? O fato é que, seja qual for o rótulo (exceto talvez o de ser humano), você deve aplicá-lo ao “mim”. O “eu” não é nenhuma dessas coisas. Assim, quando você sai de você mesmo e observa o “mim”, não está mais identificando-se com o “mim”. O sofrimento está no “mim”, e é por isso que, quando você identifica o “eu” com o “mim”, o sofrimento começa.

Suponhamos que você esteja com medo, ou com algum desejo, ou ansioso. Quando o “eu” não se *identifica* com dinheiro, ou com nome, ou com nacionalidade, ou com pessoas, amigos ou qualquer qualidade que seja, o “eu” nunca é ameaçado. Ele pode

estar muito ativo, mas não é ameaçado. Pense em qualquer coisa que lhe tenha causado ou esteja causando sofrimento, ou preocupação, ou ansiedade. Primeiro, veja se consegue localizar o desejo que está na raiz desse sofrimento, ou seja, algo que você deseje muito e que se conseguisse não sofreria mais. Qual é esse desejo? Segundo, não se trata simplesmente de um desejo; há uma *identificação* aqui. De alguma maneira, você disse a você mesmo: “O bem-estar do ‘eu’, quase a existência do ‘eu’, está ligado a esse desejo”. Todo sofrimento é causado pelo fato de eu me identificar com alguma coisa, quer esteja dentro, quer esteja fora de mim.



Sentimentos negativos em relação aos outros

Em uma das minhas palestras, uma pessoa fez a seguinte observação:

“Quero compartilhar com vocês uma coisa maravilhosa que aconteceu comigo. Eu fui ao cinema, e logo depois tinha de ir trabalhar, e estava realmente tendo problemas com três pessoas em minha vida. Então, eu disse: ‘Tudo bem, exatamente como fiz no cinema, vou sair um pouco de mim mesma’. Por umas duas horas, entrei em contato com meus sentimentos, percebendo o quanto me sentia mal em relação àquelas três pessoas. Eu concluí: ‘De fato, odeio essas pessoas’. Então pensei: ‘Nossa, o que será que poderia fazer a respeito disso?’. Logo depois, comecei a chorar, porque percebi que Jesus havia morrido por aquelas pessoas e que elas, de qualquer modo, não tinham culpa de ser como eram. Naquela tarde, precisei voltar ao escritório, e então falei com elas. Contei qual era meu problema e elas concordaram comigo. Eu não estava com raiva delas e não as odeio mais”.

Toda vez que você tem um sentimento negativo em relação a alguém, você está vivendo uma ilusão. Há algo profundamente

errado com você. Você não está enxergando a realidade. Alguma coisa dentro de você precisa mudar. Mas o que fazemos geralmente quando temos um sentimento negativo? “A culpa é dele. A culpa é dela. Ela precisa mudar.” Não! O mundo está certo. A única pessoa que tem que mudar é *você*.

Um de vocês contou que trabalha em uma instituição, e que durante as reuniões da equipe, alguém inevitavelmente diz: “A comida daqui cheira mal”, e então a nutricionista entra em órbita. Ela se identifica com a comida. É como se ela pensasse: “Se você ataca minha comida, está me atacando também; eu me sinto ameaçada”. Mas o “eu” nunca é ameaçado; só o “mim” é ameaçado.

Mas suponhamos que você testemunhe uma injustiça flagrante, algo que de maneira óbvia e objetiva está errado. Não seria uma reação adequada dizer que isso não deveria estar acontecendo? Você iria querer se envolver de algum modo para corrigir a situação que está errada, não é mesmo? Digamos que fosse, por exemplo, alguém batendo em uma criança, em sua frente. O que dizer desse tipo de coisa? Espero que você não ache que minha sugestão é que você não faça nada. O que eu digo é que se você não tem sentimentos negativos, conseguirá ser muito mais eficaz, mas *muito* mais eficaz. Porque quando surgem sentimentos negativos, você fica cego. O “mim” entra em cena, e então ele estraga tudo. Em vez de termos um problema, passamos a ter dois. Muitas pessoas pressupõem erradamente que não ter sentimentos negativos, como raiva, rancores e ódio, significa que você não vai fazer nada a respeito de uma situação. Não, não, não! Você não é afetado

emocionalmente, mas isso não o impede de partir para a ação. Você se torna muito sensível às coisas e às pessoas a seu redor. O que mata a sensibilidade é o que muitas pessoas chamariam de *self* condicionado: é quando você se identifica tanto com o “mim” que coloca um excesso de “mim” na situação e isso o impede de ver objetivamente, com distanciamento. É muito importante que ao partir para a ação você seja capaz de enxergar as coisas com algum distanciamento. Só que as emoções negativas impedem isso.

Como, então, poderíamos chamar esse tipo de paixão que motiva ou ativa a energia para que se faça algo a respeito de situações objetivamente más? Seja ela qual for, não se trata de uma *reação*, mas de uma *ação*.

Alguns de vocês perguntam se existe alguma área de penumbra, alguma zona de indefinição que se estabelece antes que alguma coisa se torne um apego, antes que surja a identificação. Digamos que um amigo seu morre. Parece certo e também muito humano que você sinta alguma tristeza diante desse fato. Mas qual é essa reação? De autopiedade? O que será que leva você a sentir pesar? Pense nisso. O que estou dizendo talvez soe terrível para vocês, mas, já avisei, eu venho de outro mundo. Digamos que sua reação é de perda *pessoal*, certo? Digamos que sinta pesar por “mim” ou por outras pessoas às quais seu amigo pode ter dado alegrias. Mas isso significa que você sente pesar por outras pessoas que estão sentindo pesar por elas mesmas. Se não estão sentindo pesar por elas mesmas, então sentem pesar pelo quê? Mas não sentimos pesar quando aquilo que perdemos é algo que nós permitimos que fosse livre,

que nunca tentamos possuir. O pesar é um sinal de que eu fiz minha felicidade depender dessa coisa ou dessa pessoa, pelo menos em certa medida. Estamos tão habituados a ouvir o oposto disso que essas minhas afirmações podem parecer desumanas, não é mesmo?



Sobre dependência

Mas é isso que todos os místicos do passado têm nos dito. Não estou afirmando que o “mim”, o *self* condicionado, não caia às vezes em seus padrões habituais. É assim que fomos condicionados. Mas isso levanta a seguinte questão: é concebível viver uma vida na qual você esteja tão absolutamente só que não dependa de ninguém?

Todos dependemos uns dos outros para todo tipo de coisa, não é? Dependemos do açougueiro, do padeiro, do fabricante de velas. Interdependência. Isso é ótimo! Nós construímos a sociedade desse jeito e atribuímos diferentes funções a pessoas diferentes, para o bem-estar de todos, para que tudo funcione melhor e possamos viver de modo mais eficaz — pelo menos é o que esperamos. Mas depender de outra pessoa psicologicamente — depender do outro emocionalmente —, o que isso implica? Significa que eu passo a depender de outro ser humano para a minha felicidade.

Pense nisso. Porque se você criar essa dependência, a próxima coisa que fará, quer tome consciência disso, quer não, é *exigir* que a outra pessoa contribua para a sua felicidade. E depois haverá outra etapa — a do medo, medo de perder, medo de ser

excluído, medo de rejeição, controle mútuo. Diferentemente, o amor perfeito exclui o medo. Onde há amor não há exigências, não há expectativas, não há dependência. Eu não exijo que você me faça feliz; minha felicidade não reside em você. Se você me deixar, não vou sentir pesar por mim; aprecio sua companhia imensamente, mas não me apego a ela.

Eu aprecio sua companhia tendo por base o não apego. O que eu realmente aprecio não é você; é algo maior do que você e eu. É algo que descobri, uma espécie de sinfonia, uma espécie de orquestra que toca uma melodia em sua presença, mas quando você vai embora, a orquestra não para. Quando encontro outra pessoa, ela toca outra melodia, que é também muito bonita. E quando estou só, continua tocando. O repertório dela é imenso e ela nunca para de tocar.

É nisso que consiste o despertar. É por isso também que estamos hipnotizados, que sofremos lavagem cerebral, que estamos adormecidos. Talvez pareça terrível perguntar isso, mas será que podemos dizer que você me ama se você se apega a mim e não me deixa ir? Se não me deixa ser quem eu sou? Será possível dizer que você me ama se você precisa de mim psicologicamente ou emocionalmente para poder ser feliz? É algo que vai contra o ensinamento universal de todas as Escrituras, de todas as religiões, de todos os místicos. “Como é possível que não tenhamos levado isso em conta por tantos anos?”, digo a mim repetidamente. “Como é possível que eu não tenha enxergado isso?” Quando lemos essas coisas radicais nas Escrituras, ficamos pensando: será que esse cara estava louco? Mas depois de um tempo você percebe que todo mundo está

louco. “A não ser que você odeie pai e mãe, irmão e irmã, a não ser que renuncie e abra mão de tudo o que possui, não poderá ser meu discípulo.” Você tem que largar tudo. Não é a renúncia física, entenda bem; isso é fácil. Quando suas ilusões se desfazem, você entra em contato finalmente com a realidade, e, acredite, nunca mais vai se sentir só, nunca mais. A solidão não é algo que pode ser curado com a companhia humana. A solidão se cura pelo contato com a realidade, ao abrir mão das próprias ilusões, fazendo contato com o real. Seja o que for, é algo que não tem nome. Só podemos conhecer ao abrir mão do que é irreal. Você só sabe o que é a solidão quando abre mão do seu apego, quando abre mão de sua dependência. Mas o primeiro passo é encarar isso como algo desejável. Se você não encarar como algo desejável, como poderá chegar perto disso?

Pense em seu sentimento de solidão. Será que a companhia humana é capaz de acabar com ele? Ela só servirá como distração. Existe um vazio interior, não é mesmo? E quando esse vazio vem à tona, o que você faz? Você foge, liga a TV, liga o rádio, lê um livro, procura companhia humana, procura algum entretenimento, alguma distração. Todo mundo faz isso. É um grande negócio, hoje em dia, uma indústria bem estabelecida, voltada para nos distrair e nos entreter.



Como a felicidade acontece

Volte a você. Observe-se. É por isso que eu disse antes que a auto-observação é uma coisa tão boa e extraordinária. Depois de um tempo, você não precisa mais fazer nenhum esforço, porque, conforme as ilusões começam a se desfazer, você passa a conhecer coisas que não podem ser descritas. O nome é felicidade. Tudo muda e você se torna viciado em consciência.

Há uma história de um discípulo que foi até seu mestre e disse: “Poderia me dar uma palavra de sabedoria? Dizer alguma coisa que possa me guiar por todos os meus dias?”. Era o dia em que o mestre guardava silêncio, então ele pegou um bloquinho e escreveu: “Consciência”. Quando o discípulo leu, disse: “É muito resumido. Não dá para desenvolver isso um pouco?”. Então, o mestre pegou o bloquinho de volta e escreveu: “Consciência, consciência, consciência”. O discípulo disse: “Certo, mas o que isso quer dizer?”. O mestre pegou outra vez o bloquinho e escreveu: “Consciência, consciência, consciência: isso quer dizer — consciência”.

Significa observar a si mesmo. Ninguém é capaz de lhe mostrar como se faz isso, porque então lhe estaria passando uma técnica, estaria programando você. Mas se observe. Por

exemplo: quando você fala com alguém, procura tomar consciência desse fato ou está simplesmente identificado com isso? Quando sentiu raiva de alguém, procurou tomar consciência de que estava com raiva ou simplesmente ficou identificado com sua raiva? Mais tarde, quando teve tempo para isso, você refletiu sobre sua experiência e tentou compreendê-la? Procurou saber de onde vinha sua raiva? Ou o que fez com que ela se manifestasse? Eu não conheço nenhuma outra maneira de tomar consciência. Você só muda aquilo que compreende. Aquilo que você não compreende, aquilo que você não traz à consciência, você reprime. Você não muda. Mas quando compreende, você consegue mudar.

Às vezes me perguntam: “Essa tomada de consciência é uma coisa gradual ou algo do tipo ‘zás’, instantâneo?”. Há algumas pessoas de sorte que veem isso num *flash*. Simplesmente tomam consciência. Há outras que vão entrando cada vez mais nisso, devagar, gradualmente. Começam a vislumbrar coisas. As ilusões se desfazem, as fantasias perdem força e elas começam a entrar em contato com os fatos. Não há uma regra geral. Há uma história famosa sobre o leão que atacou um rebanho de carneiros e, para seu espanto, encontrou um leão no meio deles. Era um leão que havia sido criado pelos carneiros desde filhote. Balia como cordeiro, corria como cordeiro. O leão foi direto até ele, e quando o tal leão-carneiro viu-se diante de um leão de verdade, tremeu inteiro. Então o leão disse: “O que você está fazendo no meio dos carneiros?”. E o leão-carneiro disse: “Eu sou um carneiro”. E o leão disse: “Ah, você não é, não. Venha comigo”. Então levou o leão-carneiro até um lago e disse: “Olhe-se!”. E

quando o leão-carneiro olhou para seu reflexo na água soltou um poderoso urro, e nessa hora se transformou. Nunca mais foi o mesmo.

Se você tiver sorte e os deuses forem benevolentes com você ou se você for contemplado com a graça divina (use a expressão teológica que quiser), você pode de repente compreender quem é o “eu”, e então nunca mais será o mesmo, nunca. Nada será capaz de afetá-lo outra vez e ninguém será mais capaz de magoá-lo.

Você não terá mais medo de ninguém nem de nada. Não é extraordinário? Viverá como um rei, como uma rainha. Viverá de fato na realeza. Não essa bobagem de ter sua foto nos jornais ou ganhar um monte de dinheiro. Isso tudo é bobagem. Você não terá medo de ninguém porque estará perfeitamente satisfeito em ser ninguém. Você não dará a mínima para o sucesso ou o fracasso. Essas coisas não lhe dirão mais nada. Honrarias, desonras, isso nada significa! Se você bancar o palhaço, isso tampouco fará diferença. Diga: não é uma condição maravilhosa!? Algumas pessoas alcançam essa meta com muito esforço, passo a passo, depois de meses e semanas de autoconscientização. Mas eu lhe garanto: não conheci uma única pessoa que tenha investido um tempo em tomar consciência de si que não tenha visto uma diferença em questão de semanas. A qualidade de vida dessas pessoas muda, ou seja, elas não precisam mais depender de fé, elas veem que estão diferentes. Reagem de modo diferente. Na verdade, reagem menos e agem mais. E passam a ver coisas que nunca haviam visto antes.

Elas têm muito mais energia, sentem-se muito mais vivas.

Muitas pessoas acham que se não tiverem mais anseios, irão se tornar supérfluas. Mas o que acontece é que elas relaxam. Ficam livres do medo do fracasso, não ficam mais tensas, preocupadas se terão sucesso ou não, passam a ser elas mesmas. Relaxam. Você não vai mais guiar o carro pondo o pé no freio a toda hora. É isso o que vai acontecer.

Há uma bela parábola de Tranxu, o grande sábio chinês, que eu me dei ao trabalho de decorar. Diz o seguinte: “Quando o arqueiro atira sem que isso valha algum prêmio, ele o faz com toda a sua habilidade; quando atira valendo um pote de metal, ele já fica um pouco nervoso; mas quando ele atira valendo um prêmio em ouro, ele fica cego, vê dois alvos ao mesmo tempo, perde a serenidade. Sua capacidade não mudou, mas o prêmio faz com que fique dividido. Ele passa a se importar! Ele pensa mais em ganhar do que em atirar, e a necessidade de vencer drena seu poder”. Você não acha que essa é uma boa imagem do que a maioria das pessoas é? Quando você vive para nada, é capaz de contar com todas suas capacidades, dispõe de toda a energia, está mais relaxado, não se preocupa, não se importa se ganha ou perde.

Agora você tem uma vida *humana* à sua disposição. É nisso que consiste a vida. Isso só pode ser proporcionado pela conscientização. Quando você toma consciência, compreende que essa honra tampouco significa nada. É uma convenção social, só isso. É por essa razão que os místicos e os profetas não se preocupam nem um pouco com isso. Honra ou desonra não significam nada para eles. Eles vivem em outro mundo, o mundo dos despertos. Sucesso ou fracasso não querem dizer nada para

eles. A atitude é: “Eu sou um tolo, você é um tolo, então, qual é o problema?”.

Alguém uma vez disse: “As três coisas mais difíceis para um ser humano não são façanhas físicas ou realizações intelectuais. São, em primeiro lugar, retribuir o ódio com amor; em segundo, incluir os excluídos; e, por fim, admitir que você está errado”. Mas essas são as coisas mais fáceis do mundo se você consegue não se identificar com o “mim”. Porque, nesse caso, você se torna capaz de fazer afirmações do tipo: “Estou errado! E se você me conhecesse melhor, veria com que frequência eu me engano. Afinal, o que você poderia esperar de um tolo como eu?”. Por outro lado, quando eu consigo não me identificar com esses aspectos do “mim”, ninguém é capaz de me magoar. Tudo bem, de início, o velho condicionamento pode se insinuar e você ficará deprimido e ansioso. Irá sofrer, chorar e assim por diante. “Antes de me iluminar, eu costumava ficar deprimido: depois de me iluminar, eu também me deprimi.” Mas existe uma diferença: agora eu não me identifico mais com isso. Você sabia que essa é uma grande diferença?

Você sai de você e olha para essa depressão, e não se identifica mais com ela. Você não mexe um dedo para ela ir embora; está perfeitamente disposto a levar sua vida em frente enquanto ela passa por você e desaparece. Se você ainda não sabe o que isso significa, então realmente tem agora uma coisa que vale a pena aguardar com expectativa. E quanto à ansiedade? Bem, ela chega, só que você não se altera. Estranho, não? Você está ansioso, mas não se perturba com isso.

Mas isso não é um paradoxo? Sim, mas você se dispõe a

deixar que essa nuvem venha, porque quanto mais você tentar combatê-la, mais poder dará a ela. Então se dispõe a observá-la enquanto ela vai passando. Consegue ser feliz dentro de sua ansiedade. Não é uma loucura? Você pode ser feliz em sua depressão. Mas, em compensação, não alimentará mais uma noção equivocada de felicidade. Você achava que a felicidade era euforia e vibração? Pois saiba que é isso que causa a depressão. Ninguém lhe havia contado isso? Você sente a maior vibração, tudo bem, mas com isso está apenas preparando o terreno para sua próxima depressão. Você vibra, mas capta também a ansiedade que há por trás disso: “Como posso fazer essa sensação durar mais?”. Isso não é ter felicidade, é criar dependência.

Fico me perguntando: quantos não dependentes devem estar lendo este livro. Se vocês são como a média dos grupos, deve haver poucos, bem poucos. Não olhe com ar de superioridade para os alcoólicos e dependentes de drogas: talvez você seja tão viciado quanto eles. A primeira vez que eu tive um vislumbre desse mundo novo foi algo assustador. Eu entendi o que significava estar só, sem ninguém para eu apoiar minha cabeça, entendi o que é deixar todo mundo livre e ser livre também, aprendi a não ser especial para ninguém e a amar todo mundo — porque o amor faz isso. Ele brilha sobre os bons e os maus igualmente; faz chover tanto sobre os santos quanto sobre os pecadores.

Será que uma rosa seria capaz de dizer: “Eu vou oferecer minha fragrância para as pessoas boas que quiserem sentir meu aroma, mas não vou deixar que as pessoas más sintam minha

fragrância”? Ou é possível que uma lâmpada diga: “Vou oferecer minha luz às pessoas boas desta sala, mas não às pessoas ruins”? E será que uma árvore é capaz de dizer: “Vou fazer sombra para os bons que vierem descansar debaixo de meus galhos, mas não para os maus”? São imagens de como o amor se manifesta.

O amor esteve aí o tempo todo, olhando fixo para nós, nas Escrituras, embora nunca tenhamos nos preocupado em enxergar isso, porque estamos afogados demais no que nossa cultura chama de amor, com suas canções e poemas de amor — isso não é amor coisa nenhuma, é o oposto do amor. Isso é desejo, controle e possessibilidade. Isso é manipulação, medo e ansiedade — não é amor. Vivem nos dizendo que a felicidade é um corpo bonito, um *resort* de férias. Ela não é isso, mas temos maneiras sutis de fazer nossa felicidade depender de uma série de outras coisas, tanto interiores quanto exteriores. Dizemos, por exemplo: “Eu me recuso a ser feliz até sarar de minha neurose”. Eu tenho uma boa notícia para lhe dar: Você pode ser feliz já, *com* sua neurose e tudo. Quer uma notícia ainda melhor? Existe apenas uma razão pela qual você não está experimentando o que na Índia chamamos de *anand* — êxtase. Só há uma razão pela qual você não está experimentando êxtase neste exato momento: é porque você está pensando ou colocando o foco naquilo que não tem. Se não fosse isso, estaria em êxtase. Você está focado no que não tem. Mas, neste exato momento, tem tudo o que precisa para estar em êxtase.

Jesus falava em linguagem simples para pessoas leigas, para pessoas que passavam fome, para pessoas pobres. Ele trazia uma

boa notícia para elas. É como se dissesse: “Isso é seu, pode pegar”. Mas quem ouvia? Ninguém se interessou, as pessoas preferiram continuar dormindo.



Medo — a raiz da violência

Alguns dizem que há apenas duas coisas no mundo: Deus e medo; amor e medo são as únicas duas coisas. Existe apenas um mal no mundo, o medo. Existe apenas um bem no mundo, o amor. Às vezes é chamado por outros nomes — felicidade, liberdade, paz, alegria, Deus ou o que for. Mas o rótulo realmente não importa. E não há um único mal no mundo que você não possa associar ao medo. Nenhum.

Ignorância e medo, ignorância causada por medo, é daí que todo o mal vem, é daí que sua violência vem. A pessoa não violenta de verdade, aquela que é incapaz de violência, é a que não tem medo. É só quando você está com medo que fica com raiva. Pense na última vez em que ficou irado. Vá em frente. Pense na última vez em que ficou irado e tente localizar o medo por trás disso. O que você tinha medo de perder? O que tinha medo que lhe fosse tirado? É daí que vem a raiva. Pense em uma pessoa raivosa, talvez alguém de quem você tenha medo. Você consegue ver como essa pessoa é assustada? Ela na realidade está assustada, não tenha dúvida. Se não estivesse muito assustada, não ficaria furiosa. Em última instância, há apenas duas coisas: amor e medo.

Neste retiro eu preferi deixar as coisas assim, não estruturadas, passando de uma para a outra e voltando aos temas de maneira recorrente, porque esta é a maneira de captar realmente o que estou dizendo. Se a coisa não bate em você da primeira vez, talvez o faça na segunda, e o que não impacta uma pessoa pode impactar outra. Eu lido com diferentes temas, mas todos tratam da mesma coisa. Você pode chamá-la de consciência, amor, espiritualidade, liberdade, despertar ou o que for. Na realidade, é a mesma coisa.



Conscientização e contato com a realidade

Observe tudo, dentro e fora de você, e quando alguma coisa estiver acontecendo com você, procure vê-la como se estivesse acontecendo com outra pessoa, sem comentários, julgamentos, atitudes, interferência, tentativa de mudar, apenas compreendendo. Ao fazer isso, perceberá que cada vez mais se desidentificará do “mim”. Santa Teresa de Ávila diz que ao final da vida Deus lhe deu uma graça extraordinária. Ela não usa essa expressão moderna, é claro, mas a coisa na realidade se resume a isso, desidentificar-se dela mesma. Se outra pessoa tem câncer e eu não conheço a pessoa, talvez não seja afetado de modo algum. Se tiver amor e sensibilidade, quem sabe possa ajudá-la, mas não vou ficar emocionalmente afetado. Se é você que tem uma prova importante para fazer, eu não vou ficar minimamente afetado por isso. Posso me relacionar de maneira bem filosófica com esse fato e dizer a você: “Bem, quanto mais você se preocupar com isso, pior. Por que você simplesmente não descansa um pouco em vez de continuar a estudar?”. Mas quando é minha vez de fazer um exame, bem, aí então a coisa muda, certo? A razão é que eu identifiquei isso com o “mim” —

com minha família, meu país, minhas posses, meu corpo, comigo. Como seria se Deus me desse a graça de não chamar essas coisas de minhas? Eu poderia ficar distanciado; eu estaria desidentificado. É isso o que significa perder o *self*, negar o *self*, morrer para o *self*.



Boa religião — a antítese da falta de consciência

Alguém veio me procurar uma vez durante uma palestra e perguntou: “O que você acha de ‘Nossa Senhora de Fátima’?”. O que eu acho dela?! Quando me fazem perguntas como essa, eu me lembro de uma história da época em que estavam levando a estátua de Nossa Senhora de Fátima de avião até uma peregrinação. De repente, o avião que sobrevoava o sul da França começou a balançar e a chacoalhar e parecia que ia se partir em pedaços. Então, a milagrosa estátua gritou: “Oh, Nossa Senhora de Lourdes, orai por nós!”. E tudo se normalizou. Não é uma maravilha, uma “Nossa Senhora” ajudando outra “Nossa Senhora”?

Houve também um grupo de umas mil pessoas que foram em peregrinação até a Cidade do México para venerar o santuário de Nossa Senhora de Guadalupe e sentaram-se diante da estátua dela em protesto porque o bispo local havia declarado “Nossa Senhora de Lourdes” padroeira da diocese! Eles tinham certeza de que Nossa Senhora de Guadalupe estava muito sentida com isso, portanto faziam aquele protesto como uma *reparação* para a ofensa. Este é o problema da religião, se você não tiver

cuidado.

Quando eu me dirijo a hindus, digo a eles: “Seus sacerdotes talvez não gostem muito do que vou dizer agora” (notem como eu estou prudente esta manhã), “mas Deus ficaria muito mais feliz, segundo Jesus Cristo, se visse vocês sendo transformados do que os vendo em oração. Ele ficaria muito mais feliz com seu amor do que com sua adoração”. E quando falo com muçulmanos, digo: “Seu aiatolá e seus mulás talvez não gostem muito do que vou dizer agora, mas Deus ficaria muito mais feliz se os visse transformados em pessoas amorosas do que vendo-os dizer: ‘Senhor, Senhor’”. É infinitamente mais importante que você esteja despertando. Isso é espiritualidade, isso é tudo. Se você tem isso, tem Deus. Então, sim, você reza “em espírito e em verdade”. Quando se torna amor, quando é transformado em amor. O perigo que a religião pode criar é muito bem expresso em uma história contada pelo cardeal Martini, arcebispo de Milão. É uma história sobre um casal italiano que está se casando. Eles acertam com o padre de a paróquia oferecer uma pequena recepção no pátio da igreja. Mas chove, e eles não podem dar a recepção, então pedem ao padre: “Seria possível a gente fazer a celebração dentro da igreja?”.

Bem, o padre não gosta nem um pouco de fazer a recepção dentro da igreja, mas eles insistem: “Vamos comer um pouco de bolo, cantar uma cançãozinha, brindar com um pouco de vinho e depois vão todos para casa”. Então o padre aceita. Mas como os italianos são amantes da vida, tomam um pouco de vinho, cantam uma cançãozinha, depois tomam um pouco mais de vinho, e cantam mais algumas canções, e meia hora depois já

está rolando a maior festa dentro da igreja. E todo mundo se divertindo muito, muita alegria e animação. Mas o padre fica tenso, anda pra lá e pra cá na sacristia, preocupado com o barulho que estão fazendo. O assistente do padre então diz: “Percebo que o senhor está bastante tenso”.

“É claro que estou tenso. Ouça só a barulheira que estão fazendo, e dentro da Casa do Senhor, pelo amor aos céus!”

“Bem, padre, eles realmente não têm para onde ir.” “Eu sei! Mas precisam fazer essa algazarra toda?” “Bem, não podemos esquecer, não é, senhor padre, que o próprio Jesus uma vez participou de um casamento!”

O padre diz: “Eu sei que Jesus Cristo participou de um banquete de casamento, não preciso que você venha me dizer que Jesus participou de um banquete de casamento! Mas naquela ocasião eles ainda não tinham o Sagrado Sacramento!”.

São comuns situações como essa, em que o Sagrado Sacramento se torna mais importante do que Jesus Cristo. Em que a adoração se torna mais importante do que o amor, em que a igreja se torna mais importante do que a vida. Em que Deus se torna mais importante do que o próximo. E assim por diante. É este o perigo. A meu ver, é para isso que Jesus chamava evidentemente nossa atenção – primeiro, o mais importante! O ser humano é muito mais importante do que o *sabat*. Fazer isso que estou sugerindo, ou seja, tornar-se o que estou indicando a vocês, é muito mais importante do que ficar dizendo: “Senhor, Senhor!”. Mas seu mulá não vai ficar feliz em ouvir isso, posso garantir. Seus sacerdotes não vão ficar felizes em ouvir isso. Dificilmente vão. Portanto, é sobre esse assunto que estamos

falando. Espiritualidade. Despertar. Como eu disse, se você quer despertar, é extremamente importante que mergulhe no que eu chamo de “auto-observação”. Conscientize-se daquilo que está dizendo, conscientize-se daquilo que está fazendo, conscientize-se daquilo que está pensando, de como está agindo. Conscientize-se de onde você vem, isto é, de quais são seus motivos. Uma vida sem consciência não vale a pena ser vivida.

Uma vida sem consciência é uma vida mecânica. Não é humana, é programada, condicionada. A gente poderia muito bem ser uma pedra, um bloco de madeira. Na área rural, de onde eu venho, você tem centenas de milhares de pessoas vivendo em pequenas choupanas, em extrema pobreza, que mal conseguem sobreviver, que trabalham o dia inteiro, em tarefas manuais pesadas, dormem e depois acordam na manhã seguinte, comem alguma coisa e recomeçam tudo de novo. Você para, olha e pensa: “Que vida”. “Isso é tudo que a vida lhes oferece?” E então de repente você é sacudido pela percepção de que 99,99% das pessoas aqui não estão muito melhor. Você tem condições de ir ao cinema, passear por aí de carro, fazer um cruzeiro. Mas acha que está muito melhor do que eles? Você está tão morto quanto. Você é também uma máquina, tanto quanto eles – uma máquina um pouco maiorzinha, mas mesmo assim uma máquina. Isso é triste. É triste pensar que as pessoas passam pela vida desse modo.

As pessoas passam pela vida com ideias fixas, nunca mudam. Elas não só não têm consciência do que está acontecendo. Elas acabam ficando parecidas com um bloco de madeira, ou uma pedra, uma máquina que fala, anda e pensa.

Isso não é humano. Elas são fantoches, empurradas aos trancos para lá e para cá, por todo tipo de coisa. Aperte um botão, e você tem uma reação. Você quase pode prever como tal pessoa reagirá. Se eu estudar uma pessoa, serei capaz de dizer a você exatamente como ela irá reagir. Em meu grupo de terapia, às vezes eu escrevo em um pedaço de papel que fulano iniciará a sessão e que sicrano será o primeiro a replicar. Você acha isso ruim? Bem, não dê ouvidos a pessoas que venham lhe dizer: “Esqueça-se de você! Expresse seu amor pelos outros”. Não dê ouvidos! Estão todas erradas. A pior coisa que você pode fazer é esquecer-se de você quando entra em contato com os outros com uma suposta atitude de ajudá-los.

Isso ficou claro para mim de maneira muito forte há muitos anos, quando fiz meus estudos de psicologia em Chicago. Tínhamos um curso de aconselhamento para sacerdotes. Era aberto apenas a sacerdotes que estivessem de fato envolvidos em aconselhamento e que concordassem em trazer para a aula uma sessão gravada. Éramos uns vinte alunos. Quando chegou minha vez, eu trouxe uma fita cassete com uma entrevista que havia feito com uma jovem. O instrutor colocou a fita num gravador, e todos começamos a ouvir. Depois de uns cinco minutos, como era de praxe, o instrutor parou a fita e perguntou: “Algum comentário?”. Alguém se dirigiu a mim e disse: “Por que você fez essa pergunta à moça?”. Eu disse: “Não tenho registro de ter feito perguntas a ela. Na verdade, tenho bastante certeza de que não lhe fiz nenhuma pergunta”. Ele disse: “Fez, sim”. Eu tinha bastante certeza porque na época estava conscientemente seguindo o método do Carl Rogers, que é orientado para a

pessoa, um método não diretivo — você não faz perguntas, nem interrompe nem dá conselhos. Então eu estava bem ciente de que não devia fazer perguntas. De qualquer modo, havia uma divergência entre nós, e então o instrutor disse: “Bem, por que não ouvimos a fita de novo?”. Então rodamos de novo a fita e, para meu horror, lá estava ela: uma pergunta colossal de tão grande, maior que o Empire State Building. Para mim, o interessante é que eu tinha ouvido aquela pergunta três vezes, a primeira vez, presumo eu, quando fiz a pergunta, a segunda quando ouvi a fita em meu quarto (porque eu queria levar uma fita adequada para a aula), e a terceira quando ouvi na sala de aula. Mas eu não registrei isso! Não estava ciente. Não tinha tomado consciência.

Isso acontece com frequência em minhas sessões de terapia ou orientações espirituais. Costumamos gravar a entrevista, e quando o paciente ouve, ele diz: “Sabe, eu na verdade não ouvia o que você estava dizendo na hora da entrevista, só ouvi o que você disse agora quando ouvi a fita”. Mais interessante ainda é que *eu* não ouvi o que *eu* disse durante a sessão. É chocante descobrir que eu digo coisas numa sessão de terapia das quais não tomo consciência. O sentido integral delas só me vem mais tarde. Você chama isso de *humano*? E ainda por cima chega e diz: “Esqueça-se de você e expresse seu amor pelos outros”! Bem, voltando ao assunto, depois que ouvimos a fita toda ali em Chicago, o instrutor disse: “Mais comentários?”. Um dos sacerdotes, um homem de 51 anos, com o qual eu vinha simpatizando, disse: “Tony, gostaria de lhe fazer uma pergunta pessoal. Posso?”. Eu disse: “Claro, faça. Se eu não quiser

responder, não vou responder”. Ele disse: “Essa mulher de sua entrevista é bonita?”.

Falando com toda a franqueza, eu estava em um estágio de meu desenvolvimento (ou subdesenvolvimento) em que não ligava se alguém era bonito ou não. Isso não me importava. Ela era uma ovelha do rebanho de Cristo; eu era um pastor. Eu prestava ajuda. Isso não é ótimo? Assim éramos treinados. Então eu disse a ele: “O que isso tem a ver?”. Ele disse: “Porque você não gosta dela, não é mesmo?”. Eu disse: “O quê?!”.

Nunca havia me dado conta de que eu podia gostar ou não de determinados indivíduos. Como a maioria das pessoas, às vezes eu sentia alguma antipatia que podia registrar no consciente, mas minha atitude era geralmente neutra. Eu perguntei: “O que faz você pensar assim?”. Ele disse: “A fita”. Ouvimos a fita de novo, e ele disse: “Preste atenção na sua voz. Note como ela ficou suave. Você estava irritado, não estava?”. Eu estava, e só comecei a tomar consciência disso ali, naquele momento. E o que eu estava dizendo a ela de maneira não diretiva? Eu estava dizendo: “Não volte mais”. Mas eu não tomara consciência disso. Meu amigo padre disse: “Ela é uma mulher. Ela deve ter captado isso. Quando é que você vai encontrá-la de novo?”. Eu disse: “Quarta-feira que vem”. Ele disse: “Meu palpite é que ela não vai voltar”. Ela não voltou. Esperei uma semana, e ela não veio. Esperei outra semana, e ela não veio. Então, liguei pra ela. Quebrei uma de minhas regras: não banque o salvador.

Liguei para ela e disse: “Lembra-se da fita que você me permitiu levar para a aula? Foi de grande ajuda, porque a classe me apontou uma série de coisas” (não contei a ela o quê!) “que

poderiam tornar nossa sessão um pouco mais eficaz. Então, se você fizer a gentileza de voltar para mais uma sessão, ela será mais produtiva”. Ela disse: “Está bem, vou voltar”. Ela voltou. A antipatia ainda estava ali. Não havia ido embora, mas não estava mais interferindo. Aquilo que você traz para o consciente você controla; aquilo que você não incorpora à consciência fica controlando você. Você é sempre escravo daquilo de que não tem consciência. Quando toma consciência da coisa, você se liberta dela. Ela continua ali, mas você não é mais afetado. Não é mais controlado por ela; não é mais escravizado por ela. Esta é a diferença.

Consciência, consciência, consciência, consciência. Naquele curso, o objetivo do treinamento era tornar-nos observadores participativos. Para dar uma imagem da coisa, eu deveria falar com você e ao mesmo tempo me colocar de fora, para observar tanto você quanto a mim. Quando estou ouvindo você, é infinitamente mais importante para mim me ouvir do que ouvi-lo. É claro, é importante também ouvir o que você diz, mas é mais importante ainda que eu me ouça. Caso contrário, não estarei ouvindo você. Ou então estarei distorcendo tudo o que você diz, isto é, estarei entrando em contato com você a partir de meu condicionamento, reagindo a você a partir de minhas inseguranças, minha necessidade de manipulá-lo, meu desejo de ter sucesso, a partir de irritações e sentimentos dos quais posso não ter consciência. Então, é incrivelmente importante que eu me ouça quando estiver ouvindo você. Era isso o que eles nos treinavam a fazer, ou seja, chegar a uma conscientização.

Você não precisa se imaginar sempre flutuando em algum

lugar mais alto. Só pra ter uma ideia geral do que estou tentando explicar, imagine um bom motorista, guiando um carro, concentrado no que você diz. Na verdade, ele pode até estar discutindo com você, mas está perfeitamente consciente da sinalização da estrada. Se acontecer qualquer coisa, algum som, barulho, batida, ele perceberá na hora. Ele dirá: “Tem certeza de que fechou o porta-malas direito?”. Como ele consegue? É porque estava consciente, estava alerta. O foco de sua atenção estava na conversa, ou na discussão, mas sua consciência era mais difusa, mais estendida. Ele estava absorvendo todo tipo de coisa.

O que estou defendendo aqui não é a concentração. Ela não é importante. Muitas técnicas de meditação insistem na concentração, mas eu desconfio disso. Ela envolve violência e com frequência implica ainda mais programação e condicionamento. O que quero defender é a conscientização, que não é absolutamente a mesma coisa que concentração. A concentração é um foco, um refletor. Com ela, você fica aberto a tudo que entra no âmbito da percepção. Você pode ser desviado disso, mas quando se trata de praticar a conscientização, você nunca se dispersa. Quando liga a conscientização, não há dispersão, porque você fica sempre consciente de tudo o que vier a acontecer.

Digamos que eu esteja olhando para aquelas árvores e que esteja preocupado. Eu estou disperso? Vou estar disperso somente se minha intenção for concentrar-me nas árvores. Mas se eu tomar consciência de que estou preocupado também, isso deixará de ser uma dispersão. Simplesmente procure tomar

consciência de para onde sua atenção vai. Quando algo sair da linha ou algo inconveniente surgir, você será alertado na hora — algo está dando errado! Na hora em que qualquer sentimento negativo adentrar a consciência, você será alertado. Você será como aquele motorista do carro.

Eu contei a vocês que Santa Teresa D'Ávila disse que Deus havia lhe dado a graça de desidentificar-se dela mesma. Isso pode ser detectado às vezes nas falas das crianças. Uma criança de dois anos diz: “O Tommy tomou café da manhã hoje cedo”. Ela não diz “Eu”, embora seja o Tommy. Ela diz o “Tommy” — na terceira pessoa. Os místicos sentem-se assim. Eles se desidentificaram de si mesmos e estão em paz.

Era essa a graça da qual Santa Teresa falava. Este é o “eu” que os mestres místicos do Oriente estão constantemente estimulando as pessoas a descobrir. E os do Ocidente também! E você pode incluir Mestre Eckhart entre eles. Eles estão incentivando as pessoas a descobrirem o “eu”.



Rótulos

O importante em relação ao “eu” não é saber quem ou o que ele é. Você nunca conseguirá saber. É impossível descrever isso em palavras. O importante é se livrar dos rótulos. Como dizem os mestres zens japoneses: “Não procure a verdade; simplesmente livre-se de suas opiniões”. Abra mão de suas teorias em vez de procurar a verdade. A verdade não é algo que você tenha que procurar. Se você parar de se basear em opiniões, saberá. Algo similar acontece aqui. Se você descartar os rótulos, saberá. O que eu chamo de rótulos? Qualquer rótulo que você possa conceber, exceto talvez o de ser humano. Eu sou um ser humano. Isso é suficientemente claro; não diz muito. Mas quando você diz: “Eu sou bem-sucedido”, isso é loucura. O sucesso não é parte do “eu”. O sucesso é uma coisa que vem e que vai; pode estar aqui hoje e amanhã não mais. Isso não é o “eu”. Dizer “Eu sou um sucesso” é estar em erro, é mergulhar em trevas. Você se identifica com o sucesso. A mesma coisa também quando diz: “Eu sou um fracasso”, “um advogado”, “um homem de negócios”. Você sabe o que acontecerá com você ao se identificar com essas coisas. Você ficará apegado a elas, preocupado, porque elas podem degradingolar, e é então que seu sofrimento começa. É

isso o que eu queria explicar antes quando disse a vocês: “Se você está sofrendo, é porque está dormindo”. Você quer um sinal de que está dormindo? É simples: Você está sofrendo. O sofrimento é um sinal de que você está fora de sintonia com a verdade. O sofrimento é dado a você para que possa abrir os olhos à verdade, para que entenda que existe algo de falso em algum lugar, do mesmo jeito que a dor física é dada a você para que compreenda que tem algum distúrbio ou doença. O sofrimento ocorre quando você se choca com a realidade. Quando suas ilusões se chocam com a realidade, quando suas falsidades se chocam com a verdade, então você sofre. Se não, não há sofrimento.



Obstáculos à felicidade

O que vou dizer agora pode soar um pouco pomposo, mas é verdade. Talvez estes minutos que virão a seguir sejam os mais importantes de suas vidas. Se vocês conseguirem captar isso, toparão com o segredo do despertar. Serão felizes para sempre. Nunca mais serão infelizes de novo. Nada terá o poder de magoá-los outra vez. É o que estou dizendo, nada. Será como jogar tinta preta no ar; o ar continuará inalterado. Você nunca consegue pintar o ar de preto. Não importa o que lhe aconteça, você não será contaminado. Continuará em paz. Há seres humanos que alcançaram essa condição, que eu chamo de humana. Diferente desse absurdo de viver como um fantoche, para lá e para cá aos trambolhões, deixando que os eventos ou as outras pessoas digam a você como deve se sentir. Porque aí você passa a sentir as coisas desse modo e imagina estar sendo receptivo. Para mim, isso é ser um fantoche. E, então, você quer ser um fantoche? Eu aperto um botão e você fica triste; você quer isso? Mas se você se recusa a se identificar com qualquer desses rótulos, a maioria de suas preocupações cessa.

Mais tarde vamos falar sobre o medo de doença e da morte, mas normalmente as pessoas se preocupam mais com o que

pode acontecer com sua carreira. Um homem de negócios sem muita expressão, 55 anos de idade, está tomando uma cerveja num bar em algum lugar e diz: “Bem, vejam meus colegas de classe, por exemplo, eles de fato chegaram lá”. Um tonto! O que ele quer dizer com esse “Chegaram lá”? O nome deles aparece nos jornais. Você chama isso de “chegar lá”? Um deles é presidente de uma companhia; o outro virou juiz da Suprema Corte; não sei mais quem virou isso ou aquilo. Macaquinhos, todos eles.

Quem determina o que significa ser um sucesso? Essa nossa estúpida sociedade! A principal preocupação da sociedade é manter a sociedade doente! E quanto mais cedo você compreender isso, melhor. Doentes, todos eles. Insanos, malucos. Você virou presidente do hospício e sente o maior orgulho, embora isso não queira dizer nada. Ser presidente de uma companhia não tem nada a ver com ser um sucesso na vida. Ter um monte de dinheiro não tem nada a ver com ser um sucesso na vida. Você é um sucesso na vida quando desperta! Aí você não precisa pedir desculpas a ninguém, não precisa explicar nada a ninguém, não dá a menor bola para o que os outros possam pensar de você ou comentar a seu respeito. Você não tem preocupações; é feliz. Isso é o que eu chamo ser um sucesso. Conseguir um bom emprego e ser famoso ou desfrutar de uma ótima reputação não tem absolutamente nada a ver com felicidade ou sucesso. Nada! É totalmente irrelevante. Tudo o que preocupa realmente esse homem é o que os filhos irão achar dele, o que os vizinhos irão achar, o que a esposa vai achar. Ele gostaria de ter ficado famoso. Nossa sociedade e nossa cultura

ficam enfiando isso na nossa cabeça dia e noite. Pessoas que chegaram lá! Chegaram lá onde?! Chegaram a se transformar em otários. Porque esgotaram toda a sua energia para conseguir uma coisa que não tem valor. Estão assustados e confusos, são fantoches como os demais. Veja-os, exibindo-se e agitando-se no palco. Veja como ficam perturbados se aparece uma mancha em sua camisa. Você chama isso de sucesso? Veja como ficam assustados com a perspectiva de não serem reeleitos. Você chama isso de sucesso? Eles são controlados, manipulados. São pessoas infelizes, pessoas miseráveis. Você chama isso de humano? E sabe por que isso acontece? Por uma única razão: Elas se identificam com algum rótulo. Elas identificam o “eu” com seu dinheiro, ou com seu emprego, ou com sua profissão. Este é seu erro.

Você conhece a história do advogado que recebe a conta do encanador? Ele diz assim para o encanador: “Ei, você está me cobrando duzentos dólares a hora. Eu não ganho isso como advogado”. O encanador responde: “Eu tampouco ganhava esse dinheiro todo quando era advogado!”. Você pode ser encanador, ou advogado, ou homem de negócios, ou sacerdote, mas isso não afeta o “eu” essencial. Não afeta você. Se amanhã eu mudar de profissão, será simplesmente como se mudasse de roupa. Eu permaneço intocado. Você por acaso é suas roupas? É seu nome? É sua profissão? Pare de se identificar com essas coisas. Elas vão e vêm.

Quando você entender isso de fato, nenhuma crítica mais irá afetá-lo. Nenhuma lisonja ou elogio poderá afetá-lo também. Quando alguém diz: “Você é um cara muito legal”, a respeito de

que ele está falando? Ele está dizendo algo sobre o “mim”, e não sobre o “eu”. O “eu” não é muito legal nem pouco legal. O “eu” não é bem-sucedido nem um fracasso. Não é nenhum desses rótulos. Essas coisas vão e vêm. Essas coisas dependem de critérios que a sociedade cria. Essas coisas dependem de seu condicionamento. Essas coisas dependem do humor da pessoa que calhou de estar conversando com você naquela hora. Não têm nada a ver com o “eu”. O “eu” não é nenhum desses rótulos. O “mim” é geralmente egoísta, estúpido, imaturo — um tremendo babaca. Então, se alguém me disser: “Você é um babaca”, posso responder que eu sei disso há anos! É o *self* condicionado — você esperaria o que dele? Eu sei disso há anos. Por que você se identifica com ele? Seu tonto! Isso não é o “eu”, é o “mim”.

Você quer ser feliz? A felicidade ininterrupta não tem causa. A verdadeira felicidade não tem uma causa. Você não tem como me fazer feliz. Você não é minha felicidade. Você pergunta a uma pessoa desperta: “Por que você é feliz?”, e a pessoa desperta responde: “E por que não seria?”.

A felicidade é nosso estado natural. A felicidade é o estado natural das crianças pequenas, a quem o reino pertence, até que elas sejam poluídas e contaminadas pela estupidez da sociedade e da cultura. Para adquirir a felicidade você não precisa fazer nada, porque a felicidade não pode ser adquirida. Alguém sabe por quê? Porque a gente já tem isso. Como é possível você adquirir algo que já tem? Então, por que você não consegue experimentar? Porque você precisa abrir mão de algo. A vida é simples, a vida é maravilhosa. Ela só é difícil por causa das

ilusões, das ambições, da avidez, dos desejos e dos anseios. Você sabe de onde vêm essas coisas? Do fato de você ter se identificado com todo tipo de rótulos!



Quatro passos para a sabedoria

A primeira coisa que você precisa fazer é entrar em contato com sentimentos negativos que ainda não tiver incorporado à sua consciência. Muitas pessoas têm sentimentos negativos que ainda não localizaram. Há muita gente deprimida que não sabe que é deprimida. Só quando faz contato com a alegria é que compreende o quanto é deprimida. Você não pode lidar com um câncer que ainda não foi detectado. Não pode se livrar de uma praga de gorgulhos em sua fazenda se ainda não sabe de sua existência. A primeira coisa que precisa é tomar consciência de seus sentimentos negativos. Que sentimentos negativos? Melancolia, por exemplo. Você se sente melancólico e mal-humorado. Sente ódio de si mesmo ou culpa. Acha que a vida é inútil, sem sentido; sente-se magoado, nervoso e tenso. Primeiro passo: entre em contato com esses sentimentos.

O segundo passo (trata-se de um programa de quatro passos) é compreender que o sentimento está em você, não na realidade. Esta é uma coisa autoevidente, mas você acha que as pessoas sabem disso? Elas não sabem, pode acreditar. Elas têm doutorados e são reitores de universidades, mas não compreenderam isso. Na escola, ninguém nos ensina a viver.

Ensinam todo o resto. Como um homem disse: “Eu tive uma educação muito boa. Levei anos para me livrar dela”. É nisso que consiste a espiritualidade, não é? Desaprender. Desaprender todo o lixo que nos ensinaram.

Os sentimentos negativos estão em você, não na realidade. Por isso, pare de tentar mudar a realidade. Isso é loucura! Pare de tentar mudar a outra pessoa. Gastamos todo nosso tempo e energia tentando mudar circunstâncias exteriores, tentando mudar nossos esposos, chefes, amigos, inimigos, e tudo mais. Não temos que mudar nada. Os sentimentos negativos estão em você. Nenhuma pessoa na Terra tem o poder de fazer você infeliz. Não há evento na Terra que tenha o poder de perturbá-lo ou magoá-lo. Nenhum evento, condição, situação ou pessoa. Só que nunca ninguém lhe disse isso: dizem o oposto. É por isso que você está na confusão em que está agora. É por isso que está dormindo. Nunca lhe disseram isso. Mas é algo autoevidente.

Vamos supor que a chuva acabe com um piquenique. Quem é que se sente negativo? A chuva? Ou você? O que é que está causando o sentimento negativo? A chuva ou sua reação? Quando você dá uma topada com o joelho na mesa, a mesa continua muito bem. Está ocupada em ser o que é — uma mesa. A dor está em seu joelho, não na mesa. Os místicos sempre tentam nos dizer que está tudo certo com a realidade. A realidade não é problemática. Os problemas existem apenas na mente humana. Podemos acrescentar: na mente humana estúpida e adormecida. A realidade não é problemática. Tire os seres humanos deste planeta e a vida vai continuar, a natureza vai continuar com todo seu encanto e sua violência. Onde é que

estaria o problema? Não há problema. É você que criou o problema. O problema é você. Você se identificou com o “mim” e criou o problema. O sentimento está em você, não na realidade.

Terceiro passo: Nunca se identifique com esse sentimento. Ele não tem nada a ver com o “eu”. Não defina seu *self* essencial em termos desse sentimento. Não diga: “Estou deprimido”. Se quiser, diga: “É deprimente”, tudo bem. Se quiser, diga que a depressão está aí, tudo bem; se quiser, diga que a melancolia se instalou, tudo bem: Mas não diga: “Estou melancólico”. Você está se definindo nos termos do sentimento. E esta é sua ilusão, este é seu erro. Há uma depressão nesse momento, há sentimentos de mágoa aqui, nesse momento, mas, deixe estar, deixe quieto. Vai passar. Tudo passa, tudo. Suas depressões e suas euforias não têm nada a ver com a felicidade. São as oscilações do pêndulo. Se você está atrás de coisas que o façam vibrar, que aumentem seu pique, pode se preparar para a depressão. Você quer sua droga? Então se prepare para a ressaca. Um lado do pêndulo chama inevitavelmente o outro.

Isso não tem nada a ver com o “eu”; não tem a ver com felicidade. Tem a ver com o “mim”. Se você conseguir se lembrar disso, se disser isso a você mesmo mil vezes, se tentar esses três passos mil vezes, vai entender. Mas talvez não precise fazer isso nem três vezes. Eu não sei; não há regra. Mas tente isso mil vezes e terá feito a maior descoberta da vida. Mande todas aquelas minas de ouro do Alasca para o inferno. O que você vai fazer com tanto ouro? Se não for feliz, não conseguirá viver bem. Certo, você encontrou ouro. E daí? Você pode ser um rei; você pode ser uma princesa. Pode ser livre; não terá mais que se

preocupar se está sendo aceito ou rejeitado, porque isso não fará mais diferença. Os psicólogos dizem que é muito importante ter um sentimento de pertencimento. Conversa mole! Por que é que você quer pertencer a alguém? Isso não importa mais.

Um amigo me disse que existe uma tribo africana na qual a pena capital é ser colocado no ostracismo. Se você fosse expulso de Nova York, ou de onde quer que resida, não morreria por causa disso. E por que então esse membro da tribo africana morreu? Porque faz parte da estupidez comum da humanidade. Ele achou que não seria capaz de viver se não pertencesse a alguma coisa. Será que isso é muito diferente do que ocorre com a maioria das pessoas? O tal homem da tribo está convencido de que precisa pertencer. Mas você não precisa pertencer a ninguém, ou a nada, ou a grupo nenhum. Você não precisa sequer estar apaixonado. Quem foi que disse que precisa? O que você precisa é ser livre. O que você precisa é amar. É isso; esta é sua natureza. Mas o que você está me dizendo na verdade é que quer ser desejado. Você quer receber aplausos, ser atraente, ter todos os macaquinhos correndo atrás de você. Com isso, está desperdiçando sua vida. *Desperte!* Você não precisa disso. Pode ser absolutamente feliz sem isso.

A sociedade em que você vive não vai ficar satisfeita ouvindo essas coisas, porque você se torna aterrador quando abre os olhos e compreende. Como é que você pode controlar uma pessoa dessas? Ela não precisa de você; ela não se sente ameaçada por suas críticas; ela não dá bola para o que você possa pensar dela ou comentar a seu respeito. Ela cortou todas essas cordinhas; não é mais uma marionete. Ela é assustadora.

“Então precisamos nos livrar dela. É uma pessoa que diz a verdade; não tem mais medo; parou de ser humana.” *Humana!* Vejam só! Um ser humano, finalmente! Ela rompeu com a escravidão, saiu da prisão.

Nenhum evento justifica um sentimento negativo. Não há situação no mundo que justifique um sentimento negativo. Isso é o que todos os místicos têm ficado roucos de tanto afirmar. Mas ninguém ouve. O sentimento negativo está em você. No *Bhagavad-Gita*, o livro sagrado dos hindus, o Senhor Krishna diz a Arjuna: “Mergulhe no calor da batalha e mantenha seu coração aos pés de lótus do Senhor”. Uma frase maravilhosa.

Você não precisa de nada para conquistar a felicidade. O grande Mestre Eckhart disse isso de maneira muito bonita: “Deus não se alcança por um processo de acrescentar alguma coisa à alma, mas por um processo de subtração”. Você não faz nada para ser livre, você abre mão de alguma coisa. E aí fica livre.

Isso me faz lembrar da história do prisioneiro irlandês que cavou um túnel sob o muro da prisão e conseguiu fugir. Ele sai no meio de um parquinho de escola, onde há um grupo de crianças pequenas brincando. Obviamente, quando consegue emergir do túnel, ele não se segura mais e começa a pular para cima e para baixo, gritando: “*I’m free, I’m free, I’m free!*”. Uma garotinha então olha para ele com ar superior e diz: “*That’s nothing! I’m four*”.⁵

Quarto passo: Como é que você muda as coisas? Como mudar a si mesmo? Aqui há várias coisas que você precisa entender, ou melhor, apenas uma coisa, mas que pode ser expressa de várias

maneiras. Imagine um paciente que vai ao médico e diz a ele do que está sofrendo. O médico responde: “Muito bem, eu entendi quais são seus sintomas. Sabe o que eu vou fazer? Vou prescrever um remédio para seu vizinho!”. O paciente retruca: “Muito obrigado, doutor, isso faz eu me sentir muito melhor”. Um absurdo, não? Mas é isso o que nós fazemos. A pessoa que está adormecida sempre acha que vai se sentir melhor se outra pessoa mudar. Você está sofrendo porque está dormindo, mas pensa: como a vida seria maravilhosa se tal pessoa mudasse; como a vida seria maravilhosa se meu vizinho mudasse, minha esposa mudasse, meu chefe mudasse.

Sempre queremos que alguém mude para que possamos então nos sentir melhor. Mas você já pensou alguma vez no que vai acontecer com você quando sua esposa mudar ou seu marido mudar? Você vai ficar tão vulnerável como antes; tão tolo como antes; continuará dormindo do mesmo jeito. É você que tem que mudar, é você que precisa tomar o remédio. Mas você insiste: “Eu só vou me sentir bem quando o mundo estiver certo”. *Errado.* O mundo só vai estar certo quando você se sentir bem. É isso o que todos os místicos estão dizendo.



Está tudo certo com o mundo

Quando você desperta, quando compreende, quando passa a ver, o mundo volta a lhe parecer certo. Nós sempre ficamos muito incomodados com o problema do mal. Há uma história muito boa sobre um garotinho andando junto à margem de um rio. Ele vê um crocodilo que ficou preso a uma rede. O crocodilo diz: “Você teria piedade e me soltaria? Posso parecer feio, mas não é culpa minha, você sabe. É desse jeito que me fizeram. Mas apesar de minha aparência exterior, tenho um coração de mãe. Vim aqui hoje cedo atrás de comida para meus filhotes e caí nesta armadilha!”. Então o garoto diz: “Ah, mas se eu ajudar você a sair dessa armadilha, você vai me pegar e me matar”. O crocodilo pergunta: “Você acha que eu faria isso com alguém que foi meu benfeitor e me libertou?”. Então o garoto fica convencido, solta a rede, mas o crocodilo o agarra. Enquanto se debate na boca do crocodilo, o garoto diz: “Então é isso que eu ganho por minhas boas ações!?”. E o crocodilo responde: “Bem, não leve isso para o lado pessoal, meu filho, mas é assim que o mundo funciona, esta é a lei da vida”. O garoto discorda, então o crocodilo diz: “Você quer perguntar a mais alguém se isso é assim ou não?”. O garoto vê um pássaro sentado num galho de

árvore e diz: “Pássaro, está certo isso que o crocodilo disse?”. O pássaro responde: “O crocodilo está certo. Veja meu caso. Um dia eu voltava para casa com comida para meus filhotes. Imagine meu horror quando vi uma cobra subindo pela árvore, indo direto para o ninho. Fiquei totalmente sem ação. Ela foi lá e devorou meus filhotinhos, um por um. Fiquei gritando, berrando, mas não adiantou. O crocodilo está certo, esta é a lei da vida, é assim que o mundo funciona”. “Viu?”, diz o crocodilo. Mas o garoto insiste: “Deixe-me perguntar a mais alguém”. Então o crocodilo diz: “Está bem, faça isso”. Havia um velho burro passando pela margem do rio. “Burro”, diz o garoto, “o crocodilo falou assim e assado. Ele está certo?”. O burro: “O crocodilo está absolutamente certo. Veja meu caso. Trabalhei e fui escravo de meu dono a vida inteira, e ele mal me deu de comer. Agora que sou velho e não presto mais para trabalhar, ele me soltou, e cá estou vagando pela floresta, à espera que alguma fera selvagem me ataque e ponha fim à minha vida. O crocodilo está certo, esta é a lei da vida, é assim que o mundo funciona”. “Viu?”, diz o crocodilo. “Vamos acabar com isso!” O garoto diz: “Dê-me uma última chance, só uma última chance”. O garoto vê um coelho passando e diz: “Coelho, o crocodilo está certo?”. O coelho senta nas patinhas de trás e se dirige ao crocodilo: “Você disse isso para esse garotinho?”. O crocodilo assente: “Sim, eu disse”. “Espere um pouco”, diz o coelho. “Precisamos discutir melhor esse assunto.” “Certo”, diz o crocodilo. O coelho então observa: “Mas como é que podemos discutir se você não larga o garoto de sua boca? Solte-o; ele também tem que participar da discussão”. O crocodilo diz: “Está dando uma de esperto, hein?”

Na hora em que eu soltar o garoto, ele vai sair correndo”. O coelho diz: “Achei que você fosse mais inteligente. Se ele tentar fugir, é só você dar uma rabada e matá-lo”. “É, faz sentido”, diz o crocodilo, e solta o garoto. Na hora em que o garoto é solto, o coelho diz: “Corra!”, e o garoto corre e escapa. Então o coelho diz ao garoto: “Você gosta de carne de crocodilo? Será que o seu pessoal na aldeia não gostaria de uma boa refeição? Veja, você não soltou o crocodilo direito, e a maior parte do corpo dele ainda está presa na rede. Por que não vai até a aldeia e traz todo mundo para fazer um banquete?”. O garoto faz exatamente isso. Vai até a aldeia e chama todos os homens. Eles vêm com seus machados, varas e lanças e matam o crocodilo. O cachorro do menino também vai até lá, e quando vê o coelho, sai atrás dele, consegue pegá-lo e o estrangula. O garoto chega à cena tarde demais e ao ver o coelho morto comenta: “O crocodilo estava certo, é assim que o mundo funciona, esta é a lei da vida”.

Não há explicação que você possa dar para todos os sofrimentos, o mal, a tortura, a destruição e a fome no mundo! Nunca vai conseguir explicar isso. Pode tentar suas fórmulas, sejam religiosas, sejam de outro tipo, mas nunca conseguirá explicar. Porque a vida é um mistério, o que significa que sua mente pensante não é capaz de extrair sentido dela. Por isso você precisa despertar e então de repente compreenderá que a realidade não é problemática; o problema é você.



Sonâmbulos

As Escrituras sempre dão pistas disso, mas você não entenderá uma palavra do que dizem as Escrituras até despertar. Pessoas adormecidas leem as Escrituras e crucificam o Messias em suas próprias bases. Você precisa despertar para entender as Escrituras. Quando você de fato desperta, elas passam a fazer sentido. O mesmo ocorre com a realidade. Mas você nunca será capaz de colocar isso em palavras. Você preferiria então fazer alguma coisa? Mas mesmo nesse caso precisa ter certeza de que não está partindo para a ação simplesmente para se livrar de seus sentimentos negativos. Muitas pessoas partem para a ação e isso só piora as coisas. Elas não tomam como ponto de partida o amor, elas partem de sentimentos negativos. Partem da culpa, da raiva, do ódio; de uma sensação de injustiça ou seja do que for. Você precisa certificar-se de seu “ser” antes de partir para a ação. Precisa certificar-se de quem você é antes de agir. Infelizmente, quando pessoas adormecidas partem para a ação, simplesmente substituem uma crueldade por outra, uma injustiça por outra. E assim segue o mundo. Mestre Eckhart diz: “Não é por suas ações que você será salvo” (ou será despertado; chame do jeito que quiser), “mas por seu ser. Não é pelo que faz,

mas pelo que é que você será julgado”. Qual é o bem que você obtém por alimentar os famintos, dar de beber a quem tem sede ou visitar prisioneiros na cadeia?

Lembre-se da frase de Paulo: “Ainda que distribuísse todos meus bens para sustento dos pobres, e ainda que entregasse meu corpo para ser queimado, e não tivesse amor...”. Não são suas ações, é seu ser que conta. *Aí, sim*, você pode partir para a ação. Pode ou não. Não dá para decidir isso antes de despertar. Infelizmente, dá-se toda a ênfase a mudar o mundo e pouquíssima ênfase a despertar. Quando despertar, você saberá o que fazer e o que não fazer. Alguns místicos são muito estranhos, você sabe. Como Jesus, que disse algo como: “Eu não fui enviado àquelas pessoas; eu me limito ao que devo fazer neste momento. Mais tarde, talvez”. Alguns místicos silenciam. Misteriosamente, alguns deles cantam canções. Alguns se dedicam a servir. Nunca temos certeza. Eles são sua própria lei; sabem exatamente o que deve ser feito. Como eu disse antes: “Mergulhe no calor da batalha e mantenha seu coração aos pés de lótus do Senhor”.

Imagine que você não está bem, seu humor está péssimo e alguém o leva por uma bela paisagem no campo. O lugar é lindo, mas você não está no clima de apreciar nada. Alguns dias depois, passa pelo mesmo lugar e diz: “Meu Deus, onde é que eu estava que não percebi tudo isso?”. Tudo fica lindo quando você muda. Ou então você olha para as árvores e as montanhas através de uma janela molhada por uma chuva de tempestade, e tudo parece borrado e sem forma. Você quer ir lá fora e mudar aquelas árvores, mudar aquelas montanhas. Espere um pouco,

vamos examinar primeiro sua janela. Depois que a tempestade termina e a chuva cessa, você olha pela janela e diz: “Nossa, como tudo parece diferente agora”. Vemos as pessoas e as coisas não como elas são, mas como nós somos. Por isso, quando duas pessoas olham para algo ou para alguém, temos duas reações diferentes. Vemos as coisas e as pessoas não como elas são, mas como nós somos.

Lembra-se daquela frase das Escrituras sobre tudo se transformar em bem para aqueles que amam a Deus? Quando você finalmente desperta, não fica mais tentando fazer com que coisas boas aconteçam; elas simplesmente acontecem. Você de repente compreende que tudo o que acontece a você é um bem. Pense em algumas pessoas com as quais você convive e que gostaria que mudassem, por achar que elas são mal-humoradas, desconsideradas, pouco confiáveis, traiçoeiras ou o que for. Mas quando você ficar diferente, elas ficarão também. Esta é uma cura milagrosa e infalível. No dia em que você mudar, elas ficarão diferentes. E você irá vê-las de outro modo também. Uma pessoa que hoje lhe parece terrível lhe parecerá alguém assustado. De repente, ninguém mais terá o poder de magoá-lo ou atingi-lo. Ninguém terá mais o poder de pressioná-lo. É como se você deixasse um livro em cima da mesa e eu pegasse e dissesse: “Você está pressionando-me a ler este livro. Mas eu posso pegá-lo ou não”. As pessoas se preocupam tanto em acusar os demais, colocar a culpa em todo mundo, culpar a vida, culpar a sociedade, o vizinho. Desse jeito você nunca mudará; vai continuar em seu pesadelo, não acordará nunca.

Coloque esse programa em ação mil vezes: (a) identifique os

sentimentos negativos em você; (b) entenda que eles estão em você e não no mundo, não na realidade exterior; (c) evite vê-los como parte essencial do “eu”; essas coisas vão e vêm; (d) compreenda que, quando você muda, tudo muda.



Mudança como ambição

Isso ainda nos deixa com uma grande questão: Será que estou fazendo alguma coisa para mudar?

Tenho uma grande surpresa para você, aliás, uma porção de boas notícias! Você não precisa fazer nada. Quanto mais fizer, pior. Tudo o que tem a fazer é compreender.

Pense em alguém com quem você convive ou trabalha, uma pessoa de quem você não gosta, que desperta em você sentimentos negativos. Vou ajudá-lo a entender o que está acontecendo. A primeira coisa que você precisa compreender é que o sentimento negativo está dentro de você. Você é responsável pelo sentimento negativo, não a outra pessoa. Alguém em seu lugar poderia ficar perfeitamente calmo e à vontade na presença dessa pessoa; nenhum dos dois seria afetado. Mas *você é*. Agora, compreenda outra coisa: que você está fazendo uma exigência. Você tem uma expectativa em relação a essa pessoa. Você consegue entrar em contato com isso? Então diga a essa pessoa: “Eu não tenho direito de exigir nada de você. Ah, sim, eu vou me proteger das consequências de suas ações ou de seus humores ou de seja lá o que for, mas você pode continuar em frente sendo aquilo que escolheu ser. Eu não

tenho direito de exigir nada de você”.

Veja o que acontece com você ao fazer isso. Se sentir muita resistência em proferir uma afirmação como essa, nossa, você tem muito a descobrir a respeito de seu “mim”. Deixe que o ditador em você aflore, deixe que o tirano se manifeste. Você imaginava que fosse um cordeirinho, não é? Mas eu sou um tirano e você é um tirano. Isso é uma pequena variação do “Eu sou um tolo, você é um tolo”. Eu sou um ditador, você é um ditador. Eu quero dirigir sua vida em seu lugar; quero lhe dizer como se espera que você seja e como se espera que você se comporte, e é bom que você se comporte como eu decidi que deve ser, se não vou punir a mim mesmo tendo sentimentos negativos. Lembre-se daquilo que eu disse antes, que todos nós somos lunáticos.

Uma mulher me contou que o filho dela ganhou um prêmio na escola, no colegial, por ter se destacado nos esportes e nas aulas. Ela estava muito feliz por ele, mas ficou quase tentada a lhe dizer: “Não se vanglorie demais por esse prêmio, porque ele pode fazer você se sentir decepcionado quando não tiver um desempenho tão bom”. Ela estava num dilema: queria evitar que ele tivesse uma decepção futura, mas não queria estourar a bolha de euforia em que ele estava.

Bem, espera-se que ele aprenda à medida que também for ficando mais sábio. A questão não é o que ela pode dizer ao rapaz. É o que ela acabará se tornando. Então ela entenderá. Então saberá o que dizer e quando dizer. Aquele prêmio foi o resultado de uma competição, uma coisa que pode ser cruel quando nasce do ódio, alimentado pela pessoa e pelos outros. As

peessoas conseguem uma boa sensação à custa da sensação ruim de outras pessoas; você ganha *sobrepondo-se* a alguém. Isso não é terrível? Sem dúvida, vivemos num hospício.

Um médico americano escreveu sobre o efeito da competição na vida dele. Ele foi para uma escola de medicina na Suíça e havia muitos alunos americanos naquela escola. Ele conta que alguns dos estudantes ficaram chocados quando viram que não havia notas, não havia prêmios, não havia lista dos melhores, nenhum primeiro e segundo aluno da classe. Você podia ser aprovado ou não, só isso. Ele disse: “Alguns de nós simplesmente não aceitávamos isso. Ficamos quase paranoicos. Achamos que talvez houvesse algum truque naquilo”. Então alguns foram para outra escola. Aqueles que sobreviveram de repente descobriram uma coisa estranha, que nunca haviam percebido nas universidades americanas: alguns estudantes, brilhantes, ajudavam outros estudantes a passar, compartilhando anotações. O filho desse médico frequenta hoje uma escola de medicina nos Estados Unidos e conta que no laboratório as pessoas muitas vezes desregulam o microscópio depois de usá-lo para que o estudante que vai usá-lo em seguida perca três ou quatro minutos para reajustá-lo devidamente. Competição. Eles precisam ser bem-sucedidos, precisam ser perfeitos. E ele conta uma história incrível, que segundo ele é factual, mas que pode também servir como uma magnífica parábola. Numa pequena cidade dos Estados Unidos, várias pessoas se juntavam à noite para fazer música. Havia um saxofonista, um baterista e um violinista, além de outros músicos, quase todos idosos. Eles se juntavam pela companhia e

pelo puro prazer de tocar, embora não fizessem isso muito bem. Mas se gostavam muito, passavam ótimos momentos juntos, até que um dia decidiram arrumar um novo regente, que tinha muita ambição e muita energia. O novo regente disse a eles: “Gente, precisamos fazer um concerto; temos de preparar um concerto para representar a cidade”. Então ele aos poucos foi livrando-se de algumas pessoas que não tocavam muito bem, contratou alguns músicos profissionais, deixou a orquestra bem montada e todos viram seus nomes estampados nos jornais. Não era uma maravilha? Então decidiram ir até a grande cidade para se apresentar. Mas alguns dos músicos veteranos, com lágrimas nos olhos, diziam: “Era tão bom antes quando a gente tocava mal, mas gostava de tocar”. Ou seja, a crueldade passou a fazer parte da vida deles, mas ninguém enxergava aquilo como crueldade. Vocês percebem o quanto as pessoas enlouqueceram?

Alguns de vocês me perguntam o que eu queria dizer quando afirmei: “Tudo bem, vocês sigam em frente e sejam vocês mesmos, está tudo certo, mas eu vou me proteger, vou ser eu mesmo”. Em outras palavras, eu não vou permitir que vocês me manipulem. Vou viver minha vida; vou continuar de meu jeito; vou me manter livre para pensar do jeito que penso, para seguir minhas inclinações e meus gostos. E vou dizer não a vocês. Se eu sentir que não quero estar na companhia de vocês, não será por causa de quaisquer sentimentos negativos que vocês tenham despertado em mim. Porque vocês não fazem mais isso. Vocês não têm mais poder sobre mim. Eu simplesmente posso preferir a companhia de outras pessoas. Então, quando você me diz: “Que tal um cinema hoje à noite?”, eu posso dizer: “Sinto

muito, estou querendo sair com outra pessoa; gosto da companhia dela mais do que da sua”. E tudo bem. Dizer não às pessoas — isso é maravilhoso; faz parte do despertar. Parte do despertar é você viver sua vida do jeito que acha adequado. E compreender: Isso *não é* egoísmo. Egoísta é exigir que outra pessoa viva sua vida como *você* acha adequado. O egoísmo está em pedir que alguém viva a vida dele de modo a se adequar a nossos gostos ou nossa vaidade, ou a alguma vantagem que você possa ter ou a seu prazer. Isso sim é que é egoísmo. Então vou me proteger. Não vou me sentir obrigado a estar com você; não vou me sentir obrigado a dizer sim a você. Se eu achar sua companhia agradável, então vou sentir prazer nisso, mas sem me apegar. Mas não vou mais evitá-lo por causa de algum sentimento negativo que você tenha despertado em mim. Você não tem mais esse poder sobre mim.

Despertar tem que ser uma surpresa. Quando você não espera que algo aconteça e mesmo assim acontece, você fica surpreso. Quando a mulher do Webster pegou-o beijando a empregada, disse a ele que estava muito surpresa. Bem, Webster insistia em usar sempre a palavra exata (compreensível, já que ele elaborou um dicionário), então ele respondeu à mulher: “Não, querida, surpreso estou eu. Você está é perplexa!”.

Algumas pessoas fazem do despertar uma meta. Estão determinadas a alcançar isso; elas dizem: “Eu me recuso a ser feliz até despertar”. Nesse caso, é melhor elas continuarem como estão, e que simplesmente tomem consciência de como são. A simples consciência é felicidade comparada com a decisão de tentar reagir de determinada maneira o tempo todo. As

peessoas reagem prontamente desse jeito porque não estão conscientes. Uma hora você entenderá que há situações em que você inevitavelmente reagirá, mesmo estando consciente. Mas conforme a consciência aumenta, você reage menos e age mais. Na realidade, não importa.

Há uma história de um discípulo que contou a seu guru que estava indo para um lugar distante para meditar, na esperança de se iluminar. Então passou a mandar um bilhete ao guru a cada seis meses para relatar seus progressos. O primeiro bilhete dizia: “Agora compreendo o que significa perder o *self*”. O guru rasgou o bilhete e jogou no cesto de lixo. Seis meses depois recebeu outro dizendo: “Agora consigo ser sensível a todos os seres”. O guru também rasgou. Um terceiro bilhete dizia: “Agora compreendo o segredo do um e dos muitos”. Também foi rasgado e jogado no lixo. E assim continuou durante anos, até que por fim os bilhetes cessaram. Passou um tempo, o guru estava curioso e um dia apareceu um viajante que iria até aquele lugar onde estava o discípulo. O guru disse: “Por favor, descubra o que aconteceu com aquele rapaz”. Pouco depois, o guru recebeu um bilhete do discípulo. Dizia: “Afiml, o que importa?”. E quando o guru leu isso, disse: “Ele conseguiu! Ele conseguiu, ele finalmente conseguiu! Ele conseguiu!”.

E há a história do soldado no campo de batalha, que ficava o tempo todo pondo seu fuzil no chão e pegando algum pedaço de papel que achasse por ali. Ele olhava para o papel e então deixava que caísse de sua mão, esvoaçando até o chão. Depois dava mais uns passos e repetia a mesma coisa. Os outros diziam: “Esse cara está se expondo à morte. Precisa de ajuda”. Então o

internaram no hospital e arrumaram um bom psiquiatra para cuidar dele. Mas parece que não estava adiantando nada. Ele vagava pelas alas pegando tiras de papel do chão, olhando para elas despretensiosamente, e deixando que caíssem esvoaçando no chão. No final, decidiram: “Precisamos dispensar esse homem do Exército”. Então o chamaram e lhe deram um certificado de dispensa, e ele despretensiosamente pegou o certificado, olhou, e gritou: “É este? Sim, achei, é este”. Ele finalmente conseguiu.

Portanto, comece tomando consciência de sua presente condição, seja ela qual for. Pare de ser um ditador. Pare de tentar chegar a algum lugar. Então um dia compreenderá que simplesmente pela conscientização já terá chegado onde pretendia.



Uma pessoa transformada

Em sua busca de consciência, não faça exigências. Trata-se de algo mais semelhante a obedecer regras de trânsito. Se você não respeita as regras do trânsito, é multado. Aqui nos Estados Unidos, os carros andam pela faixa da direita; na Inglaterra, você dirige pela faixa da esquerda; na Índia, também. Se não fizer assim, será multado; não cabem sentimentos de mágoa ou exigências ou expectativas; você simplesmente segue as regras do trânsito.

Você pode perguntar onde entra a compaixão, onde entra a culpa em tudo isso. Você saberá quando despertar. Se neste exato momento você se sente culpado, como é possível que eu lhe explique isso? Como é que você poderia saber o que é compaixão? Veja, às vezes as pessoas tentam imitar Cristo, mas o fato de um macaco pegar um saxofone e tocar algumas notas não faz dele um músico. Você não pode imitar Cristo imitando seu comportamento exterior. Você precisa ser Cristo. Então saberá exatamente o que fazer em uma determinada situação, de acordo com seu temperamento e caráter e o caráter e temperamento da pessoa com quem estiver lidando. Ninguém precisará lhe dizer como. Mas para isso, precisa ser o que o

Cristo era. Uma imitação dos aspectos exteriores não levará você a lugar nenhum. Se você tem a ideia de que a compaixão implica delicadeza, não terei como descrever a compaixão a você, absolutamente não haverá como, porque a compaixão pode também ser bastante desagradável. A compaixão pode ser rude, a compaixão pode chacoalhá-lo, a compaixão pode arregaçar as mangas e promover mudanças em você. A compaixão pode ser todo tipo de coisa. Pode ser muito delicada, também, mas não há como saber isso. Só quando você se transforma em amor — em outras palavras, quando você abandona suas ilusões e apegos — é que você pode “saber”.

À medida que se identificar cada vez menos com o “eu”, você ficará mais à vontade com todos e com tudo. Sabe por quê? Porque não terá mais medo de ser magoado ou de que não gostem de você. Não terá mais desejo de impressionar ninguém. Pode imaginar o alívio que sentirá por não ter mais que impressionar ninguém? Nossa, é um grande alívio. Por fim, a felicidade! Você não sente mais necessidade ou compulsão de explicar as coisas aos outros. Está tudo certo. O que há afinal para ser explicado? E não sente mais necessidade ou compulsão de pedir desculpas. Prefiro ouvir você dizer: “Eu despertei”, a ouvir você dizer: “Sinto muito”. Prefiro ouvir você me dizer: “Eu despertei desde a última vez que nos vimos; o que eu lhe fiz não vai mais acontecer”, a ouvir você dizer: “Sinto muito pelo que eu lhe fiz”. Por que alguém iria pedir desculpas? Você tem algo a explorar em relação a isso. Mesmo quando alguém supostamente foi mau com você, não cabem desculpas.

Ninguém foi mau com você. Alguém foi mau com aquilo que

pensava ser você, mas não com você. Ninguém nunca o rejeita; as pessoas rejeitam apenas aquilo que pensam que você é. Mas isso é também uma via de mão dupla, porque, do mesmo modo, ninguém o aceita. Enquanto as pessoas não despertam, elas simplesmente ficam aceitando ou rejeitando a imagem que têm de você. Construíram uma imagem de você, e é isso que elas rejeitam ou aceitam. Veja como é devastador ir fundo nisso. Acaba sendo um pouco libertador demais. Mas como fica mais fácil amar as pessoas quando você compreende isso. Como fica fácil amar todo mundo quando você não se identifica com o que os outros imaginam que você é nem com o que eles são. Fica fácil amá-los, fica fácil amar todo mundo.

Eu observo o “mim”, mas não fico pensando a respeito do “mim”. Isso porque o “mim” pensante é responsável também por um monte de pensamentos equivocados. Mas quando eu observo o “mim”, estou sempre sabendo que isso é um reflexo. Na realidade, você não pensa de fato em “eu” e “mim”. Você é como a pessoa que está dirigindo o carro; ela nunca se permite perder a consciência do veículo. Ela pode entrar em devaneios, mas sem perder a consciência do que está à sua volta. Você precisa estar sempre alerta. É como uma mãe dormindo; ela não ouve os aviões que passam por cima da casa dela, mas consegue ouvir o mais leve gemido de seu bebê. Está alerta, e nesse sentido está desperta. Ninguém pode dizer nada a respeito do estado desperto; só é possível falar sobre o estado de sono. É possível ter vislumbres do estado desperto. Tampouco é possível dizer nada sobre a felicidade. A felicidade não pode ser definida. O que pode ser definido é a infelicidade. Abra mão da

infelicidade e você saberá. O amor não pode ser definido; o desamor, sim. Abra mão do desamor, do medo, e você saberá. Queremos descobrir como é a pessoa desperta. Mas você só saberá isso quando chegar lá.

Por exemplo, será que estou deixando implícito que não devemos fazer exigências a nossos filhos? O que eu disse foi: “Você não tem direito de fazer quaisquer exigências”. Cedo ou tarde esse filho terá que ficar livre de você, de acordo com as injunções do Senhor. E você não terá mais nenhum direito sobre ele. Na verdade, ele não é realmente seu filho e nunca foi. Ele pertence à vida, não a você. Ninguém pertence a você. Mas você está falando sobre a educação dos filhos. Se você, meu filho, quer almoço, é bom vir entre meio-dia e uma hora, caso contrário não terá almoço. Ponto-final. É assim que as coisas funcionam aqui. Se você não chega na hora, não almoça. Você é livre, é verdade, mas precisa assumir as consequências.

Quando falo em não ter expectativas em relação aos outros, ou em não lhes fazer exigências, estou falando daquelas expectativas e exigências voltadas a meu bem-estar. O presidente dos Estados Unidos obviamente tem que fazer exigências às pessoas. O policial de trânsito também. Mas são exigências quanto ao comportamento delas — leis de trânsito, boa organização, o bom funcionamento da sociedade. Não são exigências que o presidente ou o policial de trânsito fazem com o fim de eles se sentirem melhor.



Chegando ao silêncio

Todos me perguntam o que vai acontecer quando finalmente chegarem lá. Será que isso é só curiosidade? Estamos sempre perguntando como isso se encaixará neste sistema, ou se vai fazer sentido em tal ou qual contexto, ou que sensação teremos ao chegar lá. Comece e você saberá; não é algo que possa ser descrito. No Oriente há um dito comum: “Quem sabe, não fala; quem fala, não sabe”. Não é algo que possa ser traduzido em palavras; só se pode falar do oposto. O guru não pode lhe dar a verdade. A verdade não pode ser traduzida em palavras ou em alguma fórmula. Isso não seria a verdade. Não seria a realidade. A realidade não pode ser enquadrada numa fórmula. O guru só pode apontar seus erros. Quando você se livra dos seus erros, conhece a verdade. E mesmo então não consegue falar a respeito. Esse é um ensinamento comum dos grandes místicos católicos. O grande Tomás de Aquino, já no final da vida, não escrevia nem falava mais; havia visto. Ele pensou ter mantido esse famoso silêncio por alguns meses apenas, mas foi um silêncio de anos. Tomás de Aquino concluiu que havia se enganado, e disse isso explicitamente. É como se você nunca tivesse experimentado uma manga verde e me perguntasse:

“Que gosto tem?”. Eu poderia dizer: “É azeda”, mas se eu lher uma palavra, vou desviá-lo do caminho. Tente entender isso. As pessoas em geral não são muito sagazes; elas se prendem à palavra — à letra das Escrituras, por exemplo — e entendem tudo errado. “Azeda”, eu digo, e você pergunta: “Azeda como vinagre ou como limão?”. Não; não é azeda como limão, é azeda como manga. “Mas eu nunca experimentei uma manga verde”, você diz. Que pena! Mas mesmo assim você vai em frente e escreve uma tese de doutorado, que acaba versando sobre outras coisas, não sobre mangas verdes. E no dia em que finalmente experimenta uma manga verde, você diz: “Nossa, como vivi enganado. Não devia ter escrito aquela tese”. Foi isso exatamente o que aconteceu com São Tomás de Aquino.

Um grande filósofo e teólogo alemão escreveu um livro inteiro especificamente sobre o silêncio de São Tomás. Ele simplesmente ficou em silêncio. Não falava mais. No prólogo de sua *Suma Teológica*, que era o resumo de toda a sua teologia, ele diz: “Já que não podemos saber o que Deus é, mas sim o que Ele não é, não podemos considerar como Deus é, mas apenas como Ele não é”. E em seu famoso comentário sobre o *De Sancta Trinitate*, de Boécio, afirma que há três maneiras de conhecer Deus: (1) na criação; (2) nas ações de Deus ao longo da história e (3) na mais alta forma de conhecimento de Deus — conhecer Deus *tamquam ignotum* (conhecer Deus como o ignoto). A forma mais elevada de falar sobre a Trindade é admitir que não podemos saber. Bem, não se trata de um mestre zen oriental falando. São palavras de um santo canonizado pela Igreja Católica Romana, que foi durante séculos o príncipe dos

teólogos. Conhecer Deus como o ignoto. Em outro lugar São Tomás chega a dizer: como o incognoscível; ou seja, que não pode ser compreendido pela mente humana. Isso vai aquietar muitas questões que as pessoas alimentam por terem sempre vivido na ilusão de que sabem. Não sabemos. Não temos como saber.

O que são, então, as Escrituras? São uma indicação, uma pista, não uma descrição. O fanatismo de um crente sincero, que acha que sabe, causa mais mal do que os esforços de duzentos trapaceiros juntos. É terrível ver o que crentes sinceros são capazes de fazer por achar que sabem. Seria maravilhoso se vivêssemos num mundo onde todos dissessem: “Não sabemos”. Uma grande barreira seria derrubada. Não seria maravilhoso?

Um homem, cego de nascença, vem até mim e pergunta: “O que é isso que chamam de verde?”. Como é possível descrever a cor verde para um cego de nascença? Usamos analogias. Então eu digo: “A cor verde é como música suave”. “Ah”, diz ele, “como música suave.” “Sim”, digo eu, “música calma, suave.” Então um segundo cego chega e me pergunta: “Como é a cor verde?”. Eu lhe digo que é como cetim macio, muito macio e agradável ao toque. Então no dia seguinte eu vejo os dois cegos brigando. Um deles diz: “É como música suave”; e o outro contesta: “É como cetim macio”. E continuam nisso. Nenhum dos dois sabe do que está falando, porque se soubessem, calariam. E então temos uma situação ruim como essa. Pior ainda, porque um dia, digamos que você consegue fazer esse cego recuperar a visão, e ele está sentado no jardim, olhando em volta, e você diz: “Bem, agora você sabe o que é a cor verde”. E

ele responde: “É verdade. Eu *ouvi* bastante verde hoje cedo!”.

O fato é que você está rodeado por Deus e não vê Deus, porque você já “sabe” o que é Deus. A barreira final para sua visão de Deus é seu conceito de Deus. Você deixa de ver Deus porque acha que já sabe. Isso é o terrível da religião. É isso o que os Evangelhos dizem, que as pessoas religiosas já “sabiam”, então mandaram Jesus embora. O conhecimento mais elevado de Deus é saber que ele é incognoscível. Fala-se demais a respeito de Deus; o mundo está cansado disso. Há pouquíssima consciência, muito pouco amor, pouquíssima felicidade, mas vamos evitar usar essas palavras. Melhor dizer que há pouquíssimo abandono de ilusões, pouquíssimo abandono dos erros, dos apegos e da crueldade, há pouquíssima conscientização. É disso que o mundo sofre, não de falta de religião. A religião supostamente lida com a falta de consciência, lida com o despertar. Mas veja no que a coisa degenerou. Venha até meu país e verá as pessoas se matando por causa de religião. Você vê isso em todo lugar. “Quem sabe, não fala; quem fala, não sabe.” Todas as revelações, por mais divinas que sejam, nunca são nada além de um dedo apontado para a lua. Como dizemos no Oriente: “Quando o sábio aponta para a lua, tudo o que o tolo consegue ver é o dedo”.

Jean Guiton, escritor francês muito devoto e ortodoxo, acrescenta um comentário terrível: “Com frequência, usamos o dedo para arrancar os olhos dos outros”. Não é terrível? Consciência, consciência, consciência! Na consciência está a cura; na consciência está a verdade; na consciência estão a salvação, a espiritualidade, o crescimento, o amor; na

consciência está o despertar. Consciência.

Aqui eu tenho que falar a respeito de palavras e conceitos porque preciso explicar a vocês a razão pela qual quando olhamos para uma árvore não a vemos de fato. *Achamos* que estamos vendo, mas não estamos. Quando olhamos para uma pessoa, na realidade não vemos a pessoa, apenas achamos que estamos vendo. O que estamos vendo é algo que fixamos na nossa mente. Captamos uma impressão e nos aferramos a ela, e continuamos a olhar para a pessoa através dessa impressão. E fazemos isso praticamente com tudo. Se você compreender isso, compreenderá o encanto e a beleza de estar consciente de tudo à sua volta. Porque a realidade está aí; “Deus”, seja o que isso for, está aí. Está tudo *aí*. O pequeno peixe no oceano diz: “Por favor, estou procurando o oceano. Poderia me informar onde fica?”. É triste, não? Se simplesmente abrissemos os olhos e contemplássemos, iríamos compreender.



Perdendo a corrida insana

Vamos voltar à maravilhosa sentença do Evangelho, quando fala sobre perder a si mesmo para encontrar a si mesmo. A frase está em toda a literatura religiosa e espiritual e mística.

Como alguém perde a si mesmo? Você já *tentou* perder algo? Isso mesmo, quando mais você tenta, mais difícil fica. É quando não está empenhado em perder que você perde as coisas. Quando perde uma coisa, não tem percepção disso. Bem, e então como é que alguém morre para si mesmo? Estamos falando de morte, não de suicídio. Ninguém está dizendo que temos que matar o *self*, e sim que temos que morrer. Causar dor ao *self*, causar sofrimento ao *self* seria autodestrutivo. Seria contraproducente. Você nunca está tão cheio de si como quando sofre dor. Nunca fica tão autocentrado como quando está deprimido. E nunca está tão pronto a esquecer de si como quando está feliz. A felicidade liberta você do *self*. São o sofrimento, a dor, a infelicidade e a depressão que prendem você ao *self*. Veja o quanto você fica consciente dos seus dentes quando está com dor de dente. Quando não está com dor de dente, você nem se conscientiza de que tem dentes nem lembra que tem cabeça quando não está com enxaqueca. Mas é bem diferente quando tem uma dor de

cabeça de rachar.

Portanto, é bastante falso e equivocado achar que o caminho para negar o *self* é causar dor ao *self*, mergulhar na abnegação, na mortificação, como essas coisas eram entendidas tradicionalmente. Negar o *self*, morrer para ele, perdê-lo, é compreender sua natureza. Quando se faz isso, o *self* desaparece; ele se esvai. Suponha que um dia alguém entre em meu quarto. Eu digo: “Entre, por favor, posso saber quem é?”. E a pessoa diz: “Sou Napoleão”. E eu: “Por acaso é o Napoleão aquele...”. E ela diz: “Esse mesmo. Bonaparte, imperador da França”. “Ora, vejam só!”, eu digo, enquanto penso comigo: “É melhor lidar com cuidado com esse cara”. “Sente-se, Vossa Majestade, diga o que deseja”, eu prossigo. “Bem, me disseram que o senhor é um ótimo orientador espiritual. Eu tenho um problema espiritual. Estou ansioso, estou achando difícil acreditar em Deus. Estou com meus exércitos na Rússia, sabe, e passo noites em claro pensando no que vai dar isso tudo.” Então eu digo: “Bem, Vossa Majestade, eu com certeza poderia prescrever algo para isso. Sugiro que o senhor leia o capítulo 6 de Mateus: ‘Considerai como crescem os lírios do campo: eles não trabalham nem fiam’”.

A essa altura eu já fico imaginando quem é mais doido, o tal “Napoleão” ou eu. Mas continuo dando corda ao lunático. É isso o que o guru sábio faz com você no início. Ele entra na sua; leva seus problemas a sério. Pode até consolar seu choro uma ou duas vezes. Você é doido, mas não sabe disso ainda. Logo chegará um tempo em que ele puxará seu tapete e dirá: “Saia dessa, você não é Napoleão”. Naqueles famosos diálogos de Santa Catarina de

Siena, relata-se que Deus diz a ela: “Tu és aquela que não é; *eu*, ao contrário, Sou *aquela* que Sou”. Você alguma vez já experimentou essa sua qualidade de não ser? No Oriente, temos uma imagem para isso. É a imagem do dançarino e da dança. Deus é visto como o dançarino, e a criação, como a dança de Deus. Não é que Deus seja o grande dançarino e você seja um pequeno dançarino. Não, nada disso. Você nem sequer é um dançarino. Você está *sendo dançado*! Já experimentou isso alguma vez? Portanto, quando o rapaz cai em si e percebe que não é Napoleão, ele não deixa de existir. Continua a ser, mas de repente compreende que é outra coisa, diferente daquilo que pensava ser.

Perder o *self* é perceber de repente que você é algo diferente daquilo que pensava ser. Você pensava que estava no centro; agora experimenta a si mesmo como um satélite. Achava que era o dançarino; agora experimenta a si mesmo como a dança. Isso são apenas analogias, imagens, portanto não é para tomá-las literalmente. Elas lhe dão apenas uma pista, uma indicação; são apenas ponteiros, não se esqueça. Portanto, não tente extrair demais delas. Evite interpretá-las literalmente.



Valor permanente

Mudando um pouco de assunto, temos também a questão do valor pessoal. Valor pessoal não é a mesma coisa que autoestima. De onde você obtém sua autoestima? Do sucesso no trabalho? Do fato de ter um monte de dinheiro? Ou de atrair um monte de homens (se for mulher) ou um monte de mulheres (se for homem)? Tudo isso é muito frágil, muito transitório. Será que quando falamos em autoestima não estamos na realidade falando de como nos vemos refletidos no espelho da mente das outras pessoas? Mas será que precisamos depender disso? A pessoa compreende seu valor pessoal quando não identifica ou define seu *self* em termos dessas coisas transitórias. Na realidade, não sou nem bonito nem feio. Essas coisas vêm e vão. Eu poderia de repente ser transformado amanhã em uma criatura feia, mas ainda seria “eu”. Então, digamos que fizesse uma plástica e ficasse bonito de novo. É o “eu” que voltou a ficar bonito? Dedique um bom tempo de reflexão sobre essas coisas. Eu lancei-as em rápida sucessão, mas se você tentar compreender sem pressa o que venho dizendo, se meditar a respeito, terá encontrado uma mina de ouro. Eu sei, porque da primeira vez que deparei com essas coisas descobri um tesouro

incrível.

Experiências agradáveis tornam a vida uma delícia. Experiências dolorosas levam ao crescimento. Experiências agradáveis, embora tornem a vida uma delícia, não levam a um crescimento. O que leva a crescer é a experiência dolorosa. O sofrimento indica uma área em que você ainda não cresceu, onde precisa crescer, ser transformado, mudar. Se você soubesse como usar esse sofrimento, nossa, como iria crescer! Vamos nos limitar, de momento, ao sofrimento psicológico, a todas as emoções negativas que temos. Não desperdice seu tempo sequer em uma única dessas emoções. Já lhe disse o que você poderia fazer com essas emoções. O que você precisa é observar o desapontamento que sente quando as coisas não saem do jeito que você queria! Procure ver o que isso diz a seu respeito. Essa sugestão não implica que você deva se condenar (se não você poderia ficar preso a um ódio por si mesmo). Observe essas emoções do jeito que você faria se as observasse em outra pessoa. *Olhe* para esse desapontamento, para a depressão que você experimenta quando é criticado. O que isso diz a seu respeito?

Você já deve ter ouvido essa afirmação: “Quem diz que as preocupações não ajudam? Com certeza é bom se preocupar. Toda vez que eu fico preocupado com uma coisa ela não acontece!”. Bem, com certeza deve ter sido bom *para ele*. Ou aquele sujeito que diz: “O neurótico é aquela pessoa que se preocupa com uma coisa que não aconteceu no passado. Diferente de nós, pessoas normais, que nos preocupamos com coisas que não irão acontecer no futuro”. Esse é o ponto. O que é

que essa preocupação, essa ansiedade, dizem a seu respeito?

Emoções negativas; cada emoção negativa é útil para a consciência, para a compreensão. Elas dão a você a oportunidade de senti-las, de observá-las de fora. No início, a depressão ainda estará presente, mas você terá cortado sua conexão com ela. Aos poucos compreenderá a depressão. À medida que for compreendendo-a, ela ocorrerá com menor frequência, até desaparecer de vez. Ou não, mas a essa altura isso não vai importar tanto. Antes da iluminação eu costumava ficar deprimido. Depois de me iluminar eu continuo a me sentir deprimido. Mas aos poucos, ou rapidamente, ou de repente, você alcança o estado desperto. Nesse estado, você abre mão dos desejos. Mas lembre-se de que eu quero dizer quando me refiro a desejos e anseios. São aquelas situações em que a pessoa sente algo como: “A não ser que eu consiga o que desejo, eu me recuso a ser feliz”. Ou seja, estou me referindo a casos em que a pessoa faz sua felicidade depender da satisfação de um desejo.



Preferências, em lugar de desejos

Não suprima o desejo, porque você se tornaria alguém sem vida, sem energia, e isso seria terrível. Desejo no sentido saudável da palavra é energia, e quanto mais energia tivermos, melhor. Portanto, não suprima o desejo, compreenda-o. Compreenda-o. Não busque tanto satisfazer o desejo quanto compreendê-lo. E não se trata simplesmente de abrir mão dos objetos de seu desejo, mas de compreendê-los; procure vê-los sob sua verdadeira luz. Veja-os pelo que realmente valem. Porque se você simplesmente suprimir seu desejo, e tentar renunciar ao objeto de seu desejo, você corre o risco de ficar apegado a ele. Ao contrário, se você olhar para ele e tentar vê-lo pelo que realmente vale, se compreender de que modo está preparando o terreno para a infelicidade, a decepção e a depressão, seu desejo então se transformará no que eu chamo de preferência.

Quando você segue pela vida com preferências, mas não deixa que sua felicidade dependa de nenhuma delas, então você está desperto. Ou está a caminho de despertar. Despertar, felicidade — chame como quiser — é o estado de não ilusão, quando você vê as coisas não como *você* é, mas como *elas* são — na medida em que isso é possível para um ser humano. Livrar-

se das ilusões, enxergar as coisas, enxergar a realidade. Toda vez que você está infeliz, é porque acrescentou algo à realidade. É esse acréscimo que deixa você infeliz. Repito: Você acrescentou alguma coisa... uma reação negativa. A realidade fornece o estímulo, e você fornece a reação. Você acrescenta alguma coisa com sua reação. E se examinar o que acrescentou, verá que sempre há uma ilusão ali, há uma exigência, uma expectativa, um desejo ardente. Sempre. Exemplos de ilusão há aos montes. Mas conforme você começar a seguir adiante por esse caminho, irá descobri-los você mesmo.

Um exemplo de ilusão — ou erro de pensamento — é achar que ao mudar o mundo exterior *você* mudará. Você não muda só por ter mudado seu mundo exterior. Você pode arrumar um novo emprego ou um novo parceiro ou uma nova casa ou um novo guru ou uma nova espiritualidade, mas isso não muda *você*. É como você achar que vai mudar sua caligrafia mudando a caneta que usa. Ou que vai mudar sua capacidade de pensar ao mudar de chapéu. Isso não muda você em nada, mas a maioria das pessoas gasta todas as suas energias tentando rearranjar seu mundo exterior para adequá-lo a seus gostos. Às vezes elas conseguem — digamos, por uns cinco minutos — e isso lhes dá um pouco de alívio, mas elas ficam tensas até mesmo durante esse respiro, porque a vida está sempre fluindo, a vida está sempre mudando.

Então, se você quer viver, não deve ter nenhum apego permanente. Não deve ter lugar para descansar a cabeça. Tem que fluir com a vida. Como o grande Confúcio afirmou: “É preciso mudar para que haja constância na felicidade”. Fluir.

Mas nós, ao contrário, ficamos olhando para trás, não é? Ficamos apegados às coisas do passado e às coisas do presente. “Quando você põe a mão no arado, não pode mais olhar para trás.”⁶ Você quer curtir uma melodia? Curtir uma sinfonia? Não se prenda a uns poucos compassos da música. Não se prenda a um par de notas. Deixe que elas passem, deixe que fluam. Todo o encanto de uma sinfonia depende de sua disponibilidade em permitir que as notas passem. Se, ao contrário, quando um determinado compasso o deixar em êxtase você gritar para a orquestra: “Continuem tocando isso sem parar, não passem adiante!”, não seria mais uma sinfonia. Você conhece as histórias de Nasrudin, o velho mulá? Trata-se de uma figura lendária que os gregos, os turcos e os persas reivindicam como sua. Ele dava seus ensinamentos místicos na forma de pequenas histórias, em geral engraçadas. E o alvo da história era sempre o próprio velho Nasrudin.

Um dia Nasrudin estava dedilhando um alaúde, tocando apenas uma nota. Depois de um tempo, um grupo de pessoas se reuniu em volta dele (estavam num mercado) e um dos homens, sentado no chão, disse: “Muito bonita essa nota que você está tocando, Mulá, mas por que você não faz alguma variação, toca outras notas, do jeito que fazem os outros músicos?”. “Eles são uns tolos”, disse Nasrudin, “ficam procurando a nota certa. Eu já descobri qual é.”



Apego às ilusões

Quando você se apega, a vida é destruída; quando você se aferra a alguma coisa, para de viver. Isso é dito muitas vezes nas páginas dos Evangelhos. E o desapego só é alcançado por meio da compreensão. Compreenda. Compreenda também outra ilusão: felicidade não é a mesma coisa que alegria, euforia. Essa é outra ilusão, a de que a sensação de euforia é o prêmio por se ter um desejo satisfeito. Na verdade, o desejo cria ansiedade e cedo ou tarde provoca uma ressaca. Depois de ter sofrido o suficiente, você estará pronto para enxergar isso. Você vive se alimentando de sensações de excitação, euforia. Isso é como alimentar um cavalo de corrida com guloseimas. É como dar-lhe doces ou vinho. Não é assim que se alimenta um cavalo de corrida. É como alimentar seres humanos com drogas. Você não enche o estômago com drogas. Você precisa de comida e bebida boas, sólidas, nutritivas. Você terá que compreender tudo isso por sua conta.

Outra ilusão é achar que outra pessoa poderá fazer isso por você, que algum salvador ou guru ou mestre poderá fazer isso por você. Nem o maior guru do mundo é capaz de dar um único passo por você. É você que tem que assumir. Santo Agostinho

tratou disso de maneira maravilhosa: “O próprio Jesus Cristo não era capaz de fazer nada por muitos daqueles que o ouviam”. Ou para repetir aquele belo provérbio árabe: “A natureza da chuva é a mesma e, no entanto, ela produz espinhos no pântano e flores no jardim”. Quem tem que fazer isso é *você*. Ninguém mais pode ajudá-lo. É *você* que tem que digerir sua comida, é *você* que tem que compreender. Ninguém mas pode compreender em seu lugar. É *você* que tem que buscar. Ninguém pode buscar por *você*. E se o que *você* procura é a verdade, então é *você* que tem que fazer isso. Não dá para depender de ninguém.

Há ainda outra ilusão, aquela que faz *você* acreditar que tem que ser respeitável, amado e considerado, ser alguém importante. Muitos dizem que temos uma necessidade natural de sermos amados e considerados, de pertencer. Isso é falso. Elimine essa ilusão e *você* encontrará a felicidade. Temos uma necessidade natural de sermos livres, de amar, mas não de *sermos amados*. Às vezes nas minhas sessões de psicoterapia eu me deparo com um problema muito comum: “Ninguém me ama; como então posso ser feliz?”. Eu explico à pessoa: “ *Você* está dizendo que nunca tem nenhum momento em que consegue esquecer que não é amado, nenhuma hora em que para de se importar com isso e se sente feliz?”. É claro que a pessoa tem momentos assim. Uma mulher, por exemplo, está concentrada assistindo a um filme. É uma comédia e ela morre de rir e, nesse momento abençoado, ela se esquece de ficar lembrando a si mesma que ninguém a ama, que ninguém a ama, que ninguém a ama. Ela está feliz! Então ela sai do cinema e a amiga com quem ela foi ver o filme vai encontrar o namorado, e a deixa só. Então

ela começa a pensar: “Todas as minhas amigas têm namorado e eu não. Eu sou muito infeliz. *Ninguém me ama!*”.

Na Índia, muitos pobres começaram a ter rádios de pilha, que para eles são um luxo. “Todo mundo tem radinho de pilha”, você ouve dizer, “mas eu não tenho; sou muito infeliz.” Antes que a maioria das pessoas tivesse um radinho, elas eram perfeitamente felizes sem ele. É assim que acontece com você. Você era muito feliz até que alguém chegou e disse que você não pode ser feliz se não for amado. Você pode ser feliz sem ser amado, sem ser desejado por ninguém ou mesmo sem que ninguém ache você atraente. Você se torna feliz pelo contato com a realidade. É isso que traz felicidade, um contato, a todo momento, com a realidade. É aí que você encontra Deus; é aí que você encontra a felicidade. Mas a maioria das pessoas não está pronta para ouvir isso.

Outra ilusão é que os eventos exteriores têm o poder de magoá-lo, que as outras pessoas têm o poder de magoá-lo. Não é assim. É você que dá esse poder a elas.

Outra ilusão: a de que você é todos esses rótulos que as pessoas lhe colocam ou que você mesmo se atribuiu. Você não é isso! Não é isso! Portanto, não tem que ficar apegado a eles. No dia em que alguém me disser que sou um gênio e eu levar isso a sério, estarei perdido. Você consegue entender por quê? Porque nessa hora vou começar a ficar tenso. Vou ter que viver correspondendo a isso, vou ter que manter isso. Depois de cada palestra, vou ficar preocupado em saber: “Vocês gostaram da palestra? Vocês ainda me acham um gênio?”. Estão vendo? Então o que vocês precisam fazer é acabar com o rótulo! Acabe

com o rótulo e você ficará livre! Não se identifique com rótulos. Rótulos são o que os outros acham. É como a *outra pessoa* experimentou você naquele momento. Você é de fato um gênio? Você é um maluco? É um místico? Um doido? Na realidade, o que importa? Nada, desde que você continue consciente, vivendo a vida momento a momento. Isso é descrito de maneira maravilhosa nas palavras do Evangelho: “Olhai para as aves do céu, que não semeiam, nem ceifam, nem ajuntam em celeiros... Olhai para os lírios do campo, como crescem; não trabalham nem fiam”. Esse é o verdadeiro místico falando, a pessoa realmente desperta.

Então, por que ficar ansioso? Será que você é capaz, com todas as suas ansiedades, de acrescentar um único momento à sua vida? Por que se preocupar com o amanhã? Será que há vida após a morte? Será que vou sobreviver à morte? Por que se preocupar com o amanhã? *Entre no dia de hoje*. Alguém disse uma vez: “A vida é algo que nos acontece enquanto estamos ocupados fazendo outros planos”. Isso é muito triste. Viva no momento presente. Essa é uma das coisas que você verá acontecendo quando começar a despertar. Você se descobrirá vivendo no presente, saboreando cada momento conforme o vive. Outro sinal seguro é quando você se permite ouvir a sinfonia, nota por nota, sem querer interrompê-la.



Memórias reconfortantes

Isso me lembra de outro tema, outro tópico. Mas esse novo tópico está muito associado ao que eu venho dizendo aqui e à minha sugestão de nos tornarmos cientes de todas as coisas que acrescentamos à realidade. Vamos levar isso um passo adiante.

Outro dia, um jesuíta amigo meu estava me contando que anos atrás deu uma palestra em Nova York, onde os porto-riquenhos eram na época muito impopulares, devido a algum incidente. Todo mundo falava horrores deles. Então em sua fala o jesuíta disse: “Vou ler para vocês algumas das coisas que as pessoas em Nova York estão dizendo a respeito de certos imigrantes”. O que ele leu foi na realidade o que as pessoas haviam dito décadas antes a respeito de irlandeses, alemães e de cada uma das levas anteriores de imigrantes que haviam chegado a Nova York! Ele colocou bem as coisas quando disse: “Essas pessoas não trazem a delinquência; elas se tornam delinquentes quando confrontadas aqui com certas situações. Precisamos compreendê-las. Se você quer resolver a situação, é inútil reagir a partir do preconceito. Você precisa compreender, e não condenar”. É assim também que você pode promover mudanças em você mesmo. Não por meio de condenação, não

atribuindo nomes a você, mas compreendendo o que está acontecendo. Não chamando a si mesmo de sujo ou pecador. Não, não, não, não!

Para conseguir tomar consciência, você precisa ver, e não é possível ver quando se está cheio de preconceitos. E nós olhamos tudo e todas as pessoas de uma maneira preconceituosa. E num grau que é quase desencorajador.

É como quando você encontra um amigo que não vê há tempos. “E aí, Tom”, eu digo, “bom vê-lo de novo” e dou-lhe um forte abraço. Quem é que estou abraçando, o Tom ou a memória que tenho dele? Um ser humano vivo ou um cadáver? Eu suponho que ele seja ainda o bom rapaz que era. Suponho que ainda se encaixe na ideia que tenho dele e nas minhas memórias e associações. Então eu lhe dou um abraço. Cinco minutos mais tarde, descubro que ele mudou muito e que não tenho mais interesse por ele. Eu abracei o cara errado.

Se você quer ver o quanto isso é verdadeiro, ouça: uma freira da Índia parte para um retiro. Todo mundo na comunidade dela comenta: “Ah, a gente já sabe, isso é parte do carisma dela; ela está sempre frequentando oficinas e fazendo retiros; mas nada faz com que ela mude”. Bem, mas o fato é que a freira muda realmente naquela oficina ou grupo de terapia em particular, ou seja o que for. Ela muda; todo mundo percebe a diferença. Todo mundo diz: “Nossa, você realmente teve vários novos vislumbres, não é?”. É um fato, e as pessoas podem ver a diferença no comportamento dela, em seu corpo, seu rosto. É sempre possível perceber isso quando há uma mudança interior. Ela sempre fica registrada em seu rosto, nos olhos, no corpo.

Bem, a freira volta para comunidade e como a comunidade tem uma ideia preconcebida, fixa, a respeito dela, todos continuam a vê-la pelos olhos desse preconceito. São os únicos que não veem nenhuma mudança nela. Eles dizem: “Ah, sim, ela parece um pouco mais animada, mas espere, não vai demorar e logo, logo vai estar deprimida de novo”. E em poucas semanas ela *está* deprimida outra vez; ela passa a reagir à reação das demais pessoas. E todas elas dizem: “Está vendo, a gente não disse? Ela não mudou nada”. A tragédia, porém, é que ela mudou, somente eles não veem isso. A percepção tem consequências devastadoras na questão do amor e dos relacionamentos humanos.

Seja qual for o perfil de um relacionamento, ele com certeza dá ensejo a duas coisas: clareza de percepção (o quanto formos capazes disso — algumas pessoas podem discutir até que ponto é possível obter clareza de percepção, mas não acho que se possa questionar que o desejável é que o relacionamento caminhe nessa direção) e precisão de reação. Você tem maior probabilidade de reagir com precisão quando percebe com clareza. Quando sua percepção é distorcida, é pouco provável que você reaja com precisão. Como você pode amar alguém que nem sequer consegue ver direito? Será que você consegue realmente ver alguém a quem está apegado? Consegue enxergar de fato uma pessoa de quem você tem medo e que por isso passou a odiar? Sempre odiamos aquilo que nos faz sentir medo.

Algumas pessoas vêm me dizer às vezes: “O medo do Senhor é o início da sabedoria”. Mas, espere um pouco. Torço para que elas entendam o que estão dizendo, porque sempre odiamos aquilo que tememos. Sempre queremos destruir e nos livrar

daquilo que tememos. Quando você tem medo de uma pessoa, você passa a não gostar dela. Você desgosta na mesma medida em que tem medo. E tampouco vê essa pessoa, porque sua emoção interfere. Bem, isso vale também quando você se sente atraído por alguém. Quando se trata de amor de verdade, você não está mais gostando ou desgostando da pessoa no sentido comum da palavra. Você passa a ver a pessoa claramente e a reagir com precisão. Mas nesse nível humano, seu gostar e não gostar, suas preferências e atrações etc. continuam a interferir. Portanto, você precisa estar ciente de seus preconceitos, de seus gostos, de suas aversões e atrações. Eles estão todos ali, são o fruto dos seus condicionamentos. Por que você gosta de coisas das quais eu não gosto? Porque sua cultura é diferente da minha. Sua criação foi diferente da minha. Se eu lhe oferecer algumas das coisas que eu como e que acho uma delícia, é provável que você recuse por sentir aversão por elas.

Algumas pessoas de certas regiões da Índia adoram comer carne de cachorro. Já outras, se você disser que está servindo carne de cachorro, podem ficar com asco. Por quê? Condicionamentos diferentes, programações diferentes. Um hindu ficará de estômago revirado se descobrir que comeu carne bovina, mas os americanos adoram. Você pergunta: “Mas por que eles não querem comer carne de boi?”. Pela mesma razão pela qual você não come carne de cachorro. A mesma razão. Para o camponês indiano, a vaca é o que o cachorro é para você. Ele não quer comê-la. Há um preconceito cultural incrustado em relação a isso e que poupa um animal que é muito necessário para o cultivo da terra etc.

Então, por que é, realmente, que eu me apaixono por uma pessoa? E por que me apaixono por um tipo de pessoa e não por outro? Porque estou condicionado a isso. Eu formei uma imagem, em meu subconsciente, de que aquele tipo particular de pessoa exerce apelo em mim, me atrai. Então quando encontro uma pessoa assim, eu caio de amores por ela. Mas será que consegui ver como ela é? Não! Verei isso depois de casar com ela; é então que o despertar acontece! E é então que o amor pode começar. Mas apaixonar-se não tem nada a ver com amor. Não é amor, é desejo, desejo ardente. Você quer, de todo coração, que aquela criatura adorável lhe diga que acha você o máximo. Isso lhe dá uma sensação tremendamente boa. Então os demais ficam comentando: “Que diabos ele viu nela?”. Bem, trata-se do condicionamento em ação — a pessoa não está de fato *vendo*. Dizem que o amor é cego. acredite, não há nada mais clarividente do que o verdadeiro amor, nada. É a coisa mais clarividente que existe no mundo. Um vício é cego, os apegos são cegos. Apegos, paixões ardentes e desejos são cegos. Mas o verdadeiro amor não. Sem dúvida, também damos a essas outras coisas o nome de amor, pois a palavra foi banalizada na maior parte das línguas modernas. As pessoas falam em fazer amor e cair de amores. Como o garotinho que diz à garotinha: “Você alguma vez já caiu de amores por alguém?”. E ela responde: “Não, mas já caí de mau jeito várias vezes”.

Então, sobre o que as pessoas estão falando quando se apaixonam? A primeira coisa que precisamos ter é clareza de percepção. Uma razão pela qual não percebemos as pessoas com clareza é óbvia — pela interferência das nossas emoções, do

nosso condicionamento, dos nossos gostos e aversões. Temos que lutar contra isso. Mas temos que lutar contra algo muito mais fundamental — nossas ideias, nossas conclusões, nossos conceitos. Quer você acredite ou não, todo conceito cuja intenção inicial era ajudar-nos a entrar em contato com a realidade acaba sendo uma barreira para entrar em contato com ela, porque cedo ou tarde esquecemos que as palavras não são as coisas. O conceito é algo que difere da realidade. São coisas diferentes. Por isso eu lhe disse antes que a barreira final para encontrar Deus é a própria palavra “Deus” e o conceito de “Deus”. O conceito interfere se você não tiver cuidado. Ele pretende ser uma ajuda; e pode ajudar, mas também pode ser um obstáculo.



Chegando ao concreto

O conceito é algo que posso aplicar a vários indivíduos. Não estamos aqui falando de um nome concreto, particular, como Maria ou João, nomes que não têm um sentido conceitual. Um conceito é algo que se aplica a qualquer número de indivíduos, a inúmeros. Os conceitos são universais. Por exemplo, a palavra “folha” poderia ser aplicada a cada uma das folhas de uma árvore; a mesma palavra se aplica a todas as folhas individuais. Além disso, a mesma palavra se aplica a todas as folhas de todas as árvores, sejam elas grandes, pequenas, novas, velhas, amarelas, verdes, bananeiras e assim por diante. Portanto, se eu digo a você que vi uma folha hoje cedo, você realmente não tem ideia do que eu vi.

Vejam se você consegue entender isso. Nesse caso, o que você tem *de fato* é uma ideia daquilo que eu *não* vi. Isto é, eu não vi um animal. Eu não vi um cachorro. Não vi um ser humano. Não vi um sapato. Então você tem uma vaga ideia daquilo que eu vi, mas não é algo particularizado, concreto. “Ser humano” não se refere ao homem primitivo, nem ao homem civilizado, nem ao homem adulto, nem a uma criança, um macho ou uma fêmea, nem a uma faixa etária em particular, nem a uma cultura ou

outra, mas ao conceito. O ser humano é encontrado no mundo concreto; mas você nunca vai encontrar um ser humano universal como o de seu conceito. Portanto, seu conceito indica, mas nunca é totalmente preciso; ele não tem singularidade, concretude. O conceito é algo universal.

Quando eu dou a você um conceito, estou lhe dando *alguma coisa* e, no entanto, estou lhe dando muito pouco. O conceito é muito valioso, muito útil, para a ciência. Por exemplo, se eu digo que todo mundo aqui é um animal, isso seria perfeitamente exato de um ponto de vista científico. Mas somos algo mais que animais. Se eu digo que Mary Jane é um animal, isso é verdadeiro; mas como eu omiti algo essencial a respeito dela, então também é falso; isso é uma injustiça no caso dela. Quando chamo uma pessoa de mulher, isso é verdadeiro; mas há múltiplas coisas nessa pessoa que não se encaixam no conceito de “mulher”. Ela nunca deixará de ser essa mulher particular, concreta, única, algo que só pode ser experimentado, e não conceitualizado. A pessoa concreta eu tenho que ver por mim mesmo, experimentar, intuir. Um indivíduo pode ser intuído, mas não pode ser conceitualizado.

Uma pessoa é algo além de sua mente pensante. Muitos de vocês provavelmente se sentem orgulhosos de serem chamados de americanos, assim como muitos indianos provavelmente se sentem honrados por serem indianos. Mas o que é ser “americano” ou “indiano”? É uma convenção; não é algo que faça parte de nossa natureza. Tudo o que temos é um rótulo. Você na realidade não conhece a pessoa. O conceito sempre deixa de fora ou omite algo extremamente importante, algo precioso

que só se encontra na realidade, que é a singularidade concreta. O grande Krishnamurti expressou isso muito bem ao dizer: “Depois que você ensina à criança o nome de um pássaro, ela nunca mais irá vê-lo de novo”. A pura verdade! A criança vê pela primeira vez aquela coisa coberta de penugem, viva, saltitante, e então você diz a ela: “É um pardal”. E aí, no dia seguinte, quando ela vê outro ser similar, saltitante e coberto de penugem, ela diz: “Ah, é um pardal. Já vi um monte deles. Estou *cansada* de ver pardais”.

Quando você não olha as coisas pela lente dos seus conceitos, nunca se cansa de vê-las. Cada coisa torna-se única. Cada pardal é diferente dos demais, apesar de suas similaridades. É muito útil que haja similaridades, porque isso nos permite abstrair, e então podemos ter um conceito. É muito útil do ponto de vista da comunicação, da educação, da ciência. Mas é também muito enganoso e constitui um grande obstáculo, porque dificulta enxergar *esse* indivíduo concreto. Se tudo o que você experimenta é o conceito, você não está experimentando a realidade, porque a realidade é concreta. O conceito é uma ajuda, para *levar* você até a realidade, mas quando você chega a ela, precisa intuí-la ou experimentá-la diretamente.

Uma segunda qualidade do conceito é que ele é estático, enquanto a realidade é um fluxo. Usamos sempre o mesmo nome para as Cataratas do Niágara, mas aquele corpo de água está em constante mudança. Você tem a palavra “rio”, mas a água do rio está em constante fluxo. Você tem uma palavra para seu “corpo”, mas as células dele são constantemente renovadas. Vamos supor, por exemplo, que neste momento haja um vento

intenso aqui fora e que eu queira que as pessoas de meu país tenham uma ideia do que é uma forte ventania ou um furacão americano. Então, eu capturo essa ventania numa caixa de charutos e levo para meu país dizendo: “Deem uma olhada nisso”. Naturalmente, não será mais uma ventania, certo? Depois de ser *capturada*, deixou de ser. Ou se eu quero que você tenha uma sensação do que é a correnteza de um rio e trago para você um balde de sua água. Na hora em que coloco a correnteza num balde, ela para de fluir. Na hora em que encaixo as coisas em um conceito, elas param de fluir; tornam-se estáticas, mortas. Uma onda congelada não é uma onda. A onda é essencialmente movimento, ação; quando você a congela, não é mais uma onda. Os conceitos são sempre congelados. A realidade flui. Finalmente, se acreditarmos no que dizem os místicos (e não custa muito esforço compreender isso, ou mesmo acreditar nisso, mas ninguém consegue ver logo de cara), a realidade é um *todo*, mas as palavras e conceitos *fragmentam* a realidade. Por isso é tão difícil traduzir de uma língua para outra, porque cada uma molda a realidade à sua maneira. A palavra inglesa “*home*” é impossível de traduzir para o francês ou espanhol. “*Casa*” [em espanhol e também em português] não é exatamente o mesmo que “*home*”; “*home*” tem conotações que são peculiares à língua inglesa. Cada língua tem palavras e expressões intraduzíveis, porque estamos moldando a realidade e acrescentando algo ou subtraindo algo, e o uso também continua mudando. A realidade é um todo, e nós a recortamos para elaborar conceitos e usamos palavras para indicar suas diferentes partes. Se você, por exemplo, nunca viu um animal em sua vida e um dia depara com

uma cauda — apenas uma cauda — e alguém lhe diz: “Isso é uma cauda” — você conseguiria ter uma ideia do que é sem ter ideia do que é um animal?

As ideias fragmentam a visão, a intuição ou a experiência da realidade como um todo. É isso o que os místicos ficam nos dizendo perpetuamente. As palavras não podem lhe dar a realidade. Elas apenas apontam, apenas indicam. Você faz uso delas como ponteiros para chegar à realidade. Mas depois que chega até ela, seus conceitos são supérfluos. Uma vez um sacerdote hindu teve uma discussão com um filósofo que afirmava que a barreira final para se chegar até Deus era a palavra “Deus”, o conceito de Deus. O sacerdote ficou chocado com isso, mas o filósofo disse: “O asno que você monta e que usa para chegar até a casa não é o meio que lhe permite entrar na casa. Você usa o conceito para chegar até lá; depois, precisa desmontar para ir além”. Você não precisa ser um místico para compreender que a realidade é algo que não pode ser captado por palavras ou conceitos. Para conhecer a realidade você precisa *saber além do saber*.

Será que essas palavras soam familiares? Aqueles de vocês que leram *A Nuvem do Não-Saber*⁷ reconhecerão a expressão. Poetas, pintores, místicos e grandes filósofos todos eles insinuam essa verdade. Vamos supor que um dia eu esteja olhando uma árvore. Até agora, toda vez que eu vi uma árvore, eu disse: “Bem, é uma árvore”. Mas hoje, quando olho para uma árvore, não vejo uma árvore. Pelo menos, não vejo o que estou acostumado a ver. Vejo algo com o frescor da visão de uma criança. Não tenho palavras para ela. Vejo algo único, íntegro,

fluyente, não fragmentado. E fico assombrado. Se você me perguntar: “O que você viu?”, o que acha que eu responderia? Não tenho palavras para isso. Não há palavras para a realidade. Porque tão logo eu apresente uma palavra, sou remetido de volta aos conceitos.

E se eu não sou capaz de expressar essa realidade, que é visível aos meus sentidos, como é que alguém pode expressar o que não é visto pelo olho ou captado pelos ouvidos? Como pode alguém encontrar uma palavra para a realidade de Deus? Você começa a compreender agora o que Tomás de Aquino, Agostinho e todos os demais estavam dizendo e o que a Igreja ensina constantemente quando diz que Deus é mistério, é ininteligível para a mente humana?

O grande Karl Rahner escreveu uma de suas últimas cartas a um jovem alemão dependente de drogas que havia lhe solicitado ajuda. O dependente perguntara: “Vocês teólogos falam sobre Deus, mas como é que esse Deus pode ser relevante na minha vida? Como é que esse Deus pode me tirar das drogas?”. Rahner respondeu: “Devo confessar a você com toda a honestidade que para mim Deus é e sempre foi um absoluto mistério. Não compreendo o que é Deus; ninguém consegue. Temos indícios, pressentimentos; fazemos tentativas vacilantes, inadequadas, de colocar o mistério em palavras. Mas não há palavra para isso, não há frase para isso”. E falando a um grupo de teólogos em Londres, Rahner disse: “A tarefa do teólogo é explicar tudo por meio de Deus, e explicar Deus como algo inexplicável”. Mistério inexplicável. Não sabemos, não somos capazes de dizer. Dizemos: “Ahn... ahn...”.

As palavras são ponteiros, não são descrições. Tragicamente, as pessoas caem na idolatria, porque acham que, quando se trata de Deus, a palavra e a coisa coincidem. Como se pode chegar a ser tão louco assim? É possível loucura maior que essa? Mesmo quando se trata de seres humanos, ou de árvores e folhas e animais, a palavra não é absolutamente a coisa. E, mesmo assim, as pessoas conseguem dizer que, quando se trata de Deus, a palavra é a coisa? Do que é que vocês estão falando? Um estudioso das Escrituras, de fama internacional, compareceu a um desses meus cursos em São Francisco, e me disse o seguinte: “Meu Deus, depois de ouvi-lo, compreendi que tenho sido um adorador de ídolos a minha vida inteira!”. Ele disse isso abertamente. “Nunca havia me passado pela cabeça que eu fui um adorador de ídolos. Meu ídolo não era feito de madeira ou metal; era um ídolo mental.” Esses são os adoradores de ídolos mais perigosos. Eles usam uma substância muito sutil, a mente, para produzir seu Deus.

Estou tentando encaminhar vocês para uma coisa: a conscientização da realidade que vocês têm à sua volta. Conscientização significa assistir, observar o que está se passando dentro e à sua volta. “Passar” é um verbo bem adequado: árvores, grama, flores, animais, pedras, *toda* a realidade está em movimento. Você observa, assiste. É absolutamente essencial para o ser humano não só observar a si mesmo, mas observar toda a realidade. Você está aprisionado pelos seus conceitos? Você quer sair de sua prisão? Então *olhe*; observe; passe horas observando. Vendo o quê? *Qualquer coisa*. Os rostos das pessoas, as formas das árvores, um pássaro em voo,

uma pilha de pedras, observe a grama crescendo. Entre em contato com as coisas, olhe para elas. Se tudo correr bem, você romperá com esses padrões rígidos que todos nós desenvolvemos, a partir dos quais nossos pensamentos e nossas palavras se impuseram a nós. Se tudo correr bem, seremos capazes de ver. E o que iremos ver? Essa coisa que escolhemos chamar de realidade, seja o que for que esteja além das palavras e conceitos. Isso é um exercício *espiritual* — ligado à espiritualidade — e tem a ver com sair da gaiola, sair da prisão dos conceitos e das palavras.

Seria muito triste você passar pela vida sem nunca tê-la visto com os olhos de uma criança. Isso não significa que você deva abandonar totalmente seus conceitos; eles são muito preciosos. Embora seja necessário começar sem eles, os conceitos têm uma função muito positiva. Graças a eles desenvolvemos nossa inteligência. Portanto, estamos sendo convidados não a nos tornarmos crianças, mas a nos tornarmos *como* crianças. Na realidade, fomos obrigados a sair de um estágio de inocência, fomos expulsos do paraíso; tivemos de fato que desenvolver um “eu” e um “mim” por meio desses conceitos. Mas depois temos que voltar ao paraíso. Precisamos ser redimidos de novo. Temos que expulsar o velho homem, a velha natureza, o *self* condicionado, e voltar ao estado da criança, mesmo não *sendo* mais crianças. Quando começamos a viver, olhamos para a realidade maravilhados, mas não é o assombro inteligente dos místicos; é o assombro sem forma da criança. Depois, porém, esse assombro morre e é substituído por tédio, conforme desenvolvemos a linguagem e as palavras e os

conceitos. Então, se tudo correr bem e se tivermos sorte, voltaremos a nos maravilhar de novo.



Faltam palavras

Dag Hammarskjöld, ex-secretário-geral da ONU, soube expressar isso muito bem: “Deus não morre no dia em que paramos de acreditar em uma divindade pessoal. Mas nós morremos no dia em que nossas vidas deixam de ser iluminadas pelo constante esplendor de maravilhamento, diariamente renovado, cuja fonte está além de toda razão”. Não precisamos ficar brigando por causa de uma palavra, porque “Deus” é apenas uma palavra, um conceito. Ninguém briga por causa da realidade; brigamos por opiniões, conceitos, julgamentos. Livre-se de seus conceitos, opiniões, livre-se de seus preconceitos, livre-se de seus julgamentos, e você enxergará isso.

“*Sed quia de Deo scire non possumus quid sit, sed quid non sit, non possumus considerare de Deo, quomodo sit sed quomodo non sit.*” Isso está na introdução de Tomás de Aquino à sua *Suma Teológica*: “Já que não podemos saber o que Deus é, mas sim o que Ele não é, não podemos considerar como Deus é, mas apenas como Ele não é”. Já mencionei o comentário de Tomás ao *De Sancta Trinitate*, de Boécio, onde diz que o grau mais elevado de conhecimento de Deus é conhecer Deus como o incognoscível, *tamquam ignotum*. E em seu *Questio Disputata de Pontentia Dei*,

Tomás diz: “Eis o que é fundamental no conhecimento humano de Deus — saber que não conhecemos Deus”. Esse cavalheiro era considerado o príncipe dos teólogos. Era um místico, e hoje é um santo canonizado pela Igreja. Portanto, estamos em terreno bem sólido.

Na Índia, temos um dito sânscrito para esse tipo de coisa: “*neti, neti*”. Significa: “nada disso, nada disso”. O método de Tomás passou a ser chamado de *via negativa*. C. S. Lewis⁸ escreveu um diário na época em que sua esposa estava morrendo. Chama-se *A Grief Observed*.⁹ Ele havia se casado com uma americana, que ele amava intensamente. Disse a seus amigos: “Deus me deu aos 60 o que me negou aos 20”. Eram casados havia pouco tempo quando ela teve uma morte dolorosa, de câncer. Lewis disse que toda a sua fé ruiu, como um castelo de cartas. Ele era o grande apólogo do Cristianismo, mas quando o desastre bateu à sua porta, questionou: “Será que Deus é o Pai amoroso ou Deus é o grande vivisseccionista?”. Há evidências muito boas de ambas as coisas! Lembro que quando minha mãe contraiu câncer, minha irmã comentou: “Tony, por que Deus permitiu que isso acontecesse com a mamãe?”. Eu disse a ela: “Minha querida, no ano passado 1 milhão de pessoas morreram de fome na China por causa de uma seca, e você não levantou essa questão”. Às vezes a melhor coisa que pode acontecer conosco é sermos despertados para a realidade, é sermos atingidos pela calamidade, pois então chegamos à fé, como aconteceu com C. S. Lewis. Ele disse que nunca antes havia duvidado de que as pessoas sobrevivem à morte, mas quando

sua mulher morreu, não tinha mais essa certeza. Por quê? Porque era muito importante para ele que ela continuasse viva. Lewis, como sabemos, é mestre em comparações e analogias. Ele diz: “É como naquela história da corda. Alguém chega e lhe pergunta: ‘Será que essa corda aguenta sessenta quilos?’. Você responde: ‘Claro que aguenta’. ‘Bem, então vamos colocar seu melhor amigo dependurado nela.’ Aí você diz: ‘Um momento, vou testar a corda mais uma vez’. Ou seja, agora você já não tem tanta certeza”. Lewis também disse em seu diário que não podemos saber nada a respeito de Deus e que até mesmo nossas perguntas a respeito de Deus são absurdas. Por quê? É como se uma pessoa cega lhe perguntasse: “A cor verde é quente ou fria?”. *Neti, neti*, nada disso, nada disso. “É comprida ou curta?” Nada disso. “É doce ou azeda?” Nada disso. “É redonda, oval ou quadrada?” Nada disso, nada disso. Para uma pessoa cega, não há palavras, não há conceitos para uma cor da qual ela não tem ideia, não tem intuição, não tem experiência. Você só pode falar com ela por meio de analogias. Não importa o que ela pergunte, você só pode dizer: “Não é isso”. C. S. Lewis afirma em algum lugar que é como perguntar quantos minutos tem a cor amarela. Todos poderiam levar essa questão muito a sério, discuti-la, brigar por causa dela. Alguém poderia sugerir que há 25 cenouras na cor amarela, outra pessoa poderia dizer: “Não, há dezessete batatas!”, e de repente as duas começariam a brigar. Nada disso, nada disso!

Isso é o mais fundamental no que se refere ao conhecimento humano sobre Deus, saber que não sabemos. Nossa grande tragédia é saber demais. *Achamos* que sabemos, essa é a nossa

tragédia; por isso, nunca descobrimos. Na verdade, Tomás de Aquino (que além de teólogo foi um grande filósofo) diz repetidas vezes: “Todos os esforços da mente humana não são capazes de esgotar a essência de uma única mosca”.



Condicionamento cultural

Algo mais a respeito das palavras. Já afirmei a vocês antes que as palavras são limitadas. Mas preciso acrescentar mais. Há palavras que não têm correspondência com *nada*. Por exemplo, sou indiano. Vamos supor agora que sou um prisioneiro de guerra no Paquistão e que eles me dizem: “Muito bem, hoje iremos levá-lo até fronteira, e você dará uma olhada em seu país”. Então levam-me até a fronteira, eu olho para lá da fronteira e penso: “Ah, meu país, que lindo é meu país. As aldeias, as árvores, as montanhas. Essa é a minha terra natal!”. Depois de um tempo, um dos guardas chega e diz: “Desculpe-me, cometemos um equívoco. Precisamos seguir adiante mais uns quinze quilômetros”. Quer dizer então que eu estava reagindo a quê? A nada. Fiquei focado apenas em uma palavra, Índia. Mas as árvores não são a Índia; as árvores são as árvores. Na realidade, não há fronteiras ou limites. Isso foi estabelecido pela mente humana, quase sempre por políticos estúpidos e ambiciosos. Tempos atrás, meu país era um país; hoje são quatro. Se não tivermos cuidado, logo poderão ser seis. Então, teremos seis bandeiras, seis exércitos. É por isso que você nunca me verá saudando uma bandeira. Eu abomino todas as bandeiras

nacionais porque elas são ídolos. O que é que estamos saudando? Eu saúdo a humanidade, não uma bandeira com um exército em volta dela.

As bandeiras estão na cabeça das pessoas. Bem, seja como for, há milhares de palavras no nosso vocabulário que não correspondem absolutamente a nenhuma realidade. Mas mesmo assim elas disparam emoções em nós! E então começamos a ver coisas que não estão ali. *Vemos* de fato montanhas indianas onde elas não existem, e vemos realmente indianos que tampouco existem. Vocês têm seu condicionamento como americanos¹⁰, assim como eu tenho o meu, de indiano. Mas essa não é uma coisa muito apropriada. Hoje em dia, nos países do Terceiro Mundo, fala-se muito em “enculturação”. O que é isso que chamamos de “cultura”? Não fico muito satisfeito com essa palavra. Será que quer dizer que você gosta de fazer algo porque foi condicionado a isso? Que você gostaria de sentir determinada coisa pelo fato de ter sido condicionado a senti-la? Será que isso não é um estímulo para agir de forma mecânica? Imagine um bebê americano que é adotado por um casal russo e levado para a Rússia. Ele não tem noção de que nasceu nos Estados Unidos. É criado falando russo; vive e morre pela Mãe Rússia; odeia os americanos. Toda criança é marcada pela própria cultura; tem raízes em sua literatura. Olha para o mundo pelos olhos de sua cultura. Bem, se você quer usar sua cultura do modo como usa suas roupas, não há problema. As mulheres indianas usam sári e as americanas usam outro tipo de roupa, as japonesas talvez vistam seu quimono. E nenhuma delas se identifica com as roupas. Mas na realidade você quer usar sua cultura de maneira

mais intencional. Fica orgulhoso de sua cultura. Ensinam você a sentir orgulho dela. Deixe-me tentar expor isso de forma ainda mais convincente. Um amigo meu jesuíta disse: “Toda vez que vejo um pedinte ou uma pessoa pobre, não consigo evitar e dou esmola. Acho que peguei isso da minha mãe”. A mãe dele oferecia uma refeição a qualquer pobre que passasse. Eu disse a ele: “Joe, o que você tem não é uma virtude, é uma compulsão, uma compulsão *boa* do ponto de vista do pedinte, mas mesmo assim uma compulsão”. Lembro-me de outro jesuíta que disse a nós uma vez, em uma reunião fechada de homens de nossa província jesuítica em Bombaim: “Tenho 80 anos de idade; sou jesuíta há 65 anos. Nunca perdi uma única vez minha hora de meditação — nunca”. Bem, isso *poderia* ser muito digno de admiração, como também poderia ser uma compulsão. Não há grande mérito nisso se for um ato mecânico. A beleza de uma ação não vem de ela ter se tornado um hábito, mas de sua sensibilidade, consciência, clareza de percepção e precisão de reação. Posso dizer “sim” a um pedinte e “não” a outro. Não me vejo forçado por nenhum condicionamento ou programação de minhas experiências passadas ou da minha cultura. Ninguém gravou nada em mim, ou se fizeram isso não estou mais reagindo com base nisso. Se você teve uma experiência ruim com um americano ou foi mordido por um cachorro ou teve uma má experiência com certo tipo de comida, pelo resto de sua vida será influenciado por essa experiência. E isso é ruim! Você precisa se libertar disso. Não fique carregando experiências do passado. Na verdade, não é bom carregar nem as experiências boas do passado. Aprenda o que significa experimentar algo

totalmente, e então abra mão disso e continue em frente, rumo ao momento seguinte, sem se sentir influenciado pelo anterior. Você estará viajando com uma mochila tão leve que poderá passar pelo buraco de uma agulha. Saberá o que é a vida eterna, porque a vida eterna é o *agora*, o atemporal *agora*. Só assim você entrará na vida eterna. Mas quantas coisas nós carregamos conosco! Nunca nos dedicamos à tarefa de nos libertar, abandonar a bagagem, sermos nós mesmos. Sinto muito dizer isso, mas para onde quer que eu vá encontro muçulmanos que usam sua religião, sua devoção e seu Corão para evitar o contato com essa tarefa. E o mesmo se aplica a hindus e a cristãos.

Você é capaz de imaginar o ser humano não sendo mais influenciado por palavras? Nesse caso, mesmo que você despeje em cima dele um monte de palavras ele ainda assim devolverá a você algo justo. Você pode dizer: “Eu sou o cardeal arcebispo Fulano de Tal”, e ainda assim ele lhe dará um tratamento justo; irá vê-lo como você é, sem ser influenciado pelo rótulo.



Realidade filtrada

Quero dizer mais uma coisa sobre nossa percepção da realidade. Vou fazê-lo na forma de uma analogia. O presidente dos Estados Unidos precisa receber informações de seus cidadãos. O papa de Roma também precisa receber informações de toda a Igreja. Existem literalmente milhões de itens que devem ser transmitidos a eles, mas os dois dificilmente poderão absorver tudo, e menos ainda digerir. Então contam com pessoas em quem confiam, que fazem resumos, sintetizam essas informações, monitoram, filtram; no final, algo disso chega até a mesa deles. Bem, é o que acontece conosco. De cada poro ou célula viva de nosso corpo e de todos os nossos sentidos recebemos informações da realidade. Mas estamos filtrando essas coisas o tempo todo. Quem é que faz essa filtragem? Nosso condicionamento? Nossa cultura? Nossa programação? O modo como nos ensinaram a ver as coisas e a experimentá-las? Até mesmo nossa linguagem pode ser um filtro. Há tanta filtragem ocorrendo que às vezes você não enxerga as coisas que tem à sua frente. É como uma pessoa paranoica, que se sente sempre ameaçada por algo que não está ali; ela fica sempre interpretando a realidade em termos de certas experiências do

passado ou de algum condicionamento que tenha recebido.

Mas há outro demônio que também faz essa filtragem. É o que chamamos de apego, desejo, anseio. A raiz do sofrimento é o anseio. O anseio distorce e destrói a percepção. Medos e desejos nos perseguem. Samuel Johnson disse: “O fato de um homem saber que em uma semana vai pender de um cadafalso faz com que sua mente fique concentrada de uma forma maravilhosa”. Você apaga tudo o mais e se concentra apenas no medo, no desejo ou no anseio. Sob vários aspectos, vivíamos drogados quando éramos jovens. Fomos educados para depender de pessoas. Para quê? Para que nos forneçam aceitação, aprovação, elogios, aplauso — o que chamam de sucesso. Todas essas são palavras que não têm correspondência na realidade. São convenções, coisas inventadas, mas não percebemos que elas não correspondem à realidade. O que é o sucesso? É o que um grupo decidiu que se trata de uma coisa boa. Outro grupo pode decidir que essa mesma coisa é ruim. O que é bom em Washington pode ser considerado ruim em um mosteiro cartusiano. Sucesso em um círculo político pode ser visto como fracasso em outros círculos. São convenções. Mas nós as tratamos como realidade, não é? Quando jovens, somos programados para a infelicidade. Ensinam-nos que para sermos felizes precisamos de dinheiro, sucesso, um parceiro bonito na vida, um bom emprego, amigos, espiritualidade, Deus — o que você quiser. A não ser que você consiga essas coisas, não será feliz — é o que nos disseram. Bem, isso é o que eu chamo de apego. Um apego é uma crença de que se você não tiver determinada coisa não será feliz. Depois que você se convence

disso — e que entra em seu subconsciente e fica gravado nas raízes de seu ser —, você está perdido. “Como posso ser feliz se não tiver boa saúde?”, você argumenta. Mas vou lhe dizer uma coisa. Eu conheci pessoas que estavam morrendo de câncer e eram felizes. Como conseguiam ser felizes se sabiam que iriam morrer? Bem, elas conseguiam. “Como posso ser feliz se não tiver dinheiro?” Uma pessoa tem 1 milhão de dólares no banco e se sente insegura; outra praticamente não tem dinheiro nenhum, mas parece não sentir nenhuma insegurança. Ela foi programada de outro jeito, só isso. Não adianta aconselhar a primeira pessoa sobre o que deveria fazer; ela precisa adquirir compreensão. Conselhos não adiantam muito. Você precisa compreender que foi programado; que se trata de uma falsa crença. Encare-a como falsa, veja que não passa de uma fantasia. O que as pessoas fazem a vida inteira? Elas ficam ocupadas lutando — batalhando, batalhando, batalhando. Elas chamam isso de sobrevivência. Quando um americano médio diz que ele ou ela estão ganhando a vida, não é a vida que estão ganhando, de jeito nenhum! Eles têm muito mais do que precisam para viver. Venham até meu país e verão isso bem. Vocês não precisam de todos esses carros para viver. Não precisam de cosméticos. Não precisam dessas roupas todas. Mas tente convencer um americano disso. Houve uma lavagem cerebral; vocês foram programados para isso. Então trabalham e se esforçam para conseguir o objeto de desejo que irá fazê-los felizes. Ouça esta história triste — sua história, minha história, a história de todos nós: “A não ser que eu consiga esse objeto (dinheiro, amigos, qualquer coisa) eu não vou conseguir ser

feliz; eu preciso batalhar para conseguir isso e depois vou ter que batalhar para manter. Eu consigo um prazer temporário. Nossa, que maravilha, consegui!”. Mas quanto tempo isso vai durar? Alguns minutos, alguns dias no máximo. Quando você consegue seu carro novo, quanto tempo dura sua alegria? Dura até que seu *próximo* apego se veja ameaçado!

A verdade sobre esse tipo de alegria é que eu me canso dela depois de um tempo. Eles disseram que *orar* era a grande solução; que *Deus* era a grande solução; que a *amizade* era a grande solução. E, sem saber o que era orar de fato ou sem saber o que Deus era realmente, sem saber o que a amizade era de fato, fizemos o possível a partir disso. Só que depois de um tempo cansamos — de rezar, de Deus, da amizade. Não é triste? E não há saída, simplesmente não há saída. É o único modelo que nos deram — sermos felizes. Não nos deram nenhum outro modelo. Nossa cultura, nossa sociedade e, sinto dizer, até nossa religião não nos deram outro modelo. Você foi nomeado cardeal. Que grande honra! Honra? Você disse honra? Usou a palavra errada. Agora os outros irão aspirar conseguir isso. Você caiu no que os Evangelhos chamam de “o mundo” e agora está prestes a perder sua alma. O mundo, o poder, o prestígio, vencer, ter sucesso, receber honrarias etc. são coisas inexistentes. Você ganha o mundo, mas perde sua alma. Sua vida acaba sendo vazia e sem alma. Não há nada aí. Só existe uma saída, que é desprogramar-se! Como você pode fazer isso? Você tem que tomar consciência da programação. Você não será capaz de mudar por um esforço da vontade; não conseguirá mudar com base em ideais; nem construindo novos hábitos. Seu

comportamento poderá mudar, mas você não. Você só muda tomando consciência e compreendendo. Quando passa a ver uma pedra como uma pedra e um pedaço de papel como um pedaço de papel, então você deixa de achar que a pedra é um diamante e que o pedaço de papel é um cheque de 1 bilhão de dólares. Quando *enxerga* isso, você muda. Porque não há mais violência em sua tentativa de mudar. Caso contrário, o que você chama de mudança é simplesmente mudar os móveis de lugar. Seu comportamento muda, mas *você* não.



Desapego

A única maneira de mudar é mudar sua compreensão. Mas o que significa compreender? Como podemos lidar com isso? Pense em como somos escravizados por nossos apegos; fazemos o maior esforço para reorganizar o mundo, a fim de poder preservar esses apegos, porque o mundo é uma ameaça constante a eles. Eu tenho medo que um amigo meu pare de gostar de mim; afinal, ele ou ela podem preferir a amizade de outra pessoa. Preciso continuar me mantendo atraente, pois tenho que conquistar tal pessoa. Alguém promoveu uma lavagem cerebral em mim que me faz achar que preciso do amor dele ou dela. Mas na realidade não preciso. Não preciso do amor de ninguém; só preciso entrar em contato com a realidade. Preciso sair desta minha prisão, desta minha programação, deste meu condicionamento, dessas falsas crenças, destas fantasias; preciso romper com isso tudo e cair na realidade. A realidade é uma maravilha; é absolutamente deliciosa. A vida eterna é agora. Estamos rodeados por ela, como um peixe pelo oceano, mas não temos a menor noção disso tudo. Somos distraídos demais por esses apegos. Às vezes, durante um tempo o mundo se reorganiza e fica mais adequado ao nosso apego, e então dizemos: “Oba, que fantástico! Meu time

ganhou!”. Mas, espere; isso muda; amanhã você estará deprimido. Por que continuamos fazendo isso?

Experimente esse pequeno exercício por alguns minutos. Pense em algo (ou alguém) por que você se sintia apegado. Isto é, algo ou alguém que, se você não tiver, não será feliz. Pode ser seu emprego, sua carreira, sua profissão, seu amigo, dinheiro, o que for. Diga, então, a esse objeto ou pessoa: “Eu realmente não preciso de você para ser feliz. Estou apenas me iludindo com essa crença de que sem você não posso ser feliz. Mas na realidade não preciso de você para a minha felicidade; posso ser feliz sem você. Você não é minha felicidade, você não é minha alegria”. Se seu apego é uma pessoa, ele ou ela não ficará feliz em saber disso, mas vá em frente mesmo assim. Você pode também dizer isso na intimidade de seu coração. De qualquer modo, estará fazendo contato com a verdade; estará destruindo uma fantasia. A felicidade é um estado de não ilusão, de ficar livre da ilusão.

Ou você pode tentar outro exercício. Pense em alguma época em que estava muito triste e achou que jamais seria feliz de novo (seu marido morreu, sua esposa morreu, seu melhor amigo rompeu com você, você perdeu muito dinheiro). O que aconteceu? O tempo passou, e se você conseguiu desenvolver outro apego ou encontrou outra pessoa pela qual se sentiu atraído ou descobriu algo que despertou muito seu interesse, o que aconteceu com seu antigo apego? Você na verdade não precisou mais dele para ser feliz, não é? Isso poderia ter lhe ensinado, mas a gente nunca aprende. Fomos programados; fomos condicionados. Como é libertador não depender

emocionalmente de ninguém. Se você pudesse ter por um segundo essa experiência, sairia de sua prisão e teria um vislumbre do céu. Algum dia, quem sabe, você talvez até voasse.

Eu estava com receio de dizer isso, mas conversei com Deus, e disse-Lhe que não precisava Dele. Minha reação inicial foi: “Isso é muito contrário a tudo o que fez parte da minha educação”. Bem, algumas pessoas querem fazer de seu apego a Deus uma exceção. Elas dizem: “Se Deus é o Deus que eu penso que deve ser, Ele não vai gostar quando eu abrir mão de meu apego a Ele!”. Está bem, mas se você acha que sem Deus você não pode ser feliz, então esse “Deus” em que você está pensando não tem nada a ver com o Deus real. Você está falando de um estado de sonho; está se referindo a seu conceito. Às vezes é preciso que você se livre de “Deus”, a fim de encontrar Deus. Muitos místicos já disseram isso.

Ficamos muito cegados por tudo e não descobrimos a verdade básica de que os apegos prejudicam mais do que ajudam nos relacionamentos. Lembro como fiquei assustado quando me vi dizendo a um amigo bem próximo: “Eu na realidade não preciso de você. Posso ser perfeitamente feliz sem você. E quando lhe digo isso acho que posso curtir sua companhia mais completamente ainda — sem ansiedade, sem ciúmes, sem possessibilidade, sem apego. É muito bom estar com você quando posso desfrutar de sua companhia a partir de uma base de não apego. Você é livre; eu também”. Mas para muitos de vocês tenho certeza de que isso é como falar uma língua estrangeira. Levei muitos e muitos meses para conseguir compreender isso direito, e, notem bem, sou jesuíta, nossos

exercícios espirituais são todos sobre isso, e mesmo assim eu não havia compreendido bem porque minha cultura e minha sociedade me ensinaram a enxergar as pessoas nos termos dos meus apegos. Eu me divirto muito às vezes ao ver pessoas supostamente objetivas, como terapeutas e orientadores espirituais, referindo-se a alguém dizendo: “Ele é um cara ótimo, excelente, eu realmente gosto dele”. Em alguma hora todos descobrimos que é pelo fato de uma pessoa gostar da gente que gostamos dela. Olho para dentro de mim e vejo isso acontecer a toda hora: Se você ainda está apegado a aprovação e elogios, enxergará as pessoas conforme elas se mostrem como uma ameaça ou um incentivo a seu apego. Se você é um político e quer ser eleito, de que modo acha que olhará para as pessoas? O que guiará seu interesse por elas? Você, é claro, terá mais interesse pelas pessoas que se dispõem a votar em você. Se seu interesse é por sexo, como você acha que olhará para homens e mulheres? Se você é apegado ao poder, isso colorirá sua visão dos seres humanos. O apego destrói sua capacidade de amar. O que é o amor? O amor é sensibilidade, o amor é consciência. Vou dar um exemplo: estou ouvindo uma sinfonia, mas se tudo o que ouço é o som da percussão, então não estou de fato ouvindo a sinfonia. O que é um coração amoroso? Um coração amoroso é sensível ao *todo* da vida, a *todas* as pessoas; um coração amoroso não se endurece diante de nenhuma pessoa ou coisa. Mas na hora em que você se torna apegado, no sentido que estou dando à palavra, então passa a bloquear muitas outras coisas. Passa a ter olhos apenas para o objeto de seu apego; ter ouvidos apenas para a percussão da orquestra; seu coração se endurece. Além

disso, ele fica cego, porque não enxerga mais o objeto de seu apego de maneira isenta. Já o amor propicia clareza de percepção, objetividade; não há nada mais clarividente que o amor.



Amor que cria dependência

O coração apaixonado se mantém terno e sensível. Mas quando você está obcecado em *conseguir* uma coisa, torna-se cruel, rígido e insensível. Como você pode amar as pessoas quando precisa delas? Você só pode usá-las. Se eu preciso de você para me sentir feliz, vou ter que usá-lo, vou ter que manipulá-lo, vou ter que encontrar maneiras de conquistá-lo. Não posso deixar que você seja livre. Portanto, só conseguirei amar depois que tiver esvaziado minha vida de pessoas. Quando morro para a necessidade de pessoas, então fico no meio do deserto. No início, a sensação é terrível, de solidão, mas se você resiste por um tempo, de repente descobre que não está absolutamente só. É solitário, você se sente só, mas o deserto começa a florescer. Então, por fim você descobre o que é o amor, o que é Deus, o que é a realidade. Mas no início largar a droga pode ser duro, a não ser que você tenha uma compreensão muito apurada ou que já tenha sofrido o suficiente. É uma grande coisa ter sofrido. Só então é que você pode ficar cansado de tudo. Você pode usar o sofrimento para acabar com o sofrimento. A maioria das pessoas simplesmente continua sofrendo. Isso explica o conflito que às vezes tenho entre meu papel de orientador espiritual e o de

terapeuta. O terapeuta diz: “Vamos aliviar esse sofrimento”. Já o orientador espiritual diz: “Deixe que a pessoa sofra, ela vai se cansar de se relacionar desse jeito e no final vai decidir sair dessa prisão de dependência emocional dos outros”. Será que é melhor eu oferecer um paliativo ou remover o câncer? Não é uma decisão fácil.

Uma pessoa bate o livro em cima da mesa, irritada. Deixe que ela continue batendo o livro na mesa. Não vá lá pegar o livro dela, acalmá-la e dizer que está tudo bem. Espiritualidade é consciência, consciência, consciência, consciência, consciência, consciência. Quando sua mãe ficava brava com você, ela não dizia que havia algo de errado com ela, dizia que havia algo de errado com *você*; se não, não teria ficado brava. Bem, eu fiz a grande descoberta de que se *você*, mamãe, está com raiva, há algo de errado é com *você*. Então é melhor você lidar com *sua* raiva. Fique com ela, lide com ela. Ela não é minha. Pode ser que haja algo de errado comigo, ou não, mas vou examinar isso independentemente de sua raiva. Não vou me deixar influenciar por ela.

O engraçado é que quando consigo fazer isso sem sentir nenhuma negatividade pela outra pessoa, consigo também ser muito objetivo em relação a mim. Só uma pessoa muito consciente é capaz de se recusar a ficar com culpa e raiva e dizer: “Tudo bem, você está tendo um chique. Que pena. Eu não sinto o menor desejo de resgatá-lo disso, e me recuso a me sentir culpado”. Não vou me odiar por algo que eu tenha feito. É nisso que consiste a culpa. Não vou abrigar em mim um mau sentimento e ficar me mortificando por nada que eu tenha feito,

seja *certo* ou *errado*. Estou disposto a analisar, a observar e a dizer: “Bem, se agi errado, foi por falta de consciência”. Ninguém age mal *em sã consciência*. É por isso que os teólogos nos dizem de maneira muito bonita que Jesus não era capaz de agir mal. Isso faz muito sentido para mim, porque a pessoa iluminada não é capaz de agir mal. A pessoa iluminada é livre. Jesus era livre e, por ser livre, era incapaz de agir mal. Mas se você é capaz de agir mal, então você não é livre.



Mais palavras

Mark Twain expôs isso muito bem quando disse: “Fazia tanto frio que se o termômetro tivesse mais dois centímetros teríamos morrido congelados”. Morremos congelados por causa das palavras. Não é o frio de fora que nos importa, mas o termômetro. Estamos menos interessados na realidade do que naquilo que dizemos a nós mesmos sobre ela. Contaram-me uma história ótima sobre um fazendeiro da Finlândia. Quando eles estavam definindo o traçado da fronteira russo-finlandesa, o fazendeiro precisou decidir se queria ficar na Rússia ou na Finlândia. Depois de um longo tempo ele disse que queria ficar na Finlândia, mas não queria que os oficiais russos ficassem ofendidos. Eles foram até o fazendeiro e quiseram saber por que ele preferiu ficar na Finlândia. O fazendeiro respondeu: “Sempre foi meu desejo morar na Mãe Rússia, mas na minha idade eu não seria capaz de sobreviver a outro inverno russo”.

Rússia e Finlândia são apenas palavras conceitos, mas não é assim que funciona para os seres humanos, para os enlouquecidos seres humanos. Quase nunca olhamos para a realidade. Uma vez um guru estava tentando explicar a um grupo como os seres humanos reagem às palavras, como se

nutrem de palavras, vivem de palavras, mais do que de realidade. Um dos assistentes ficou em pé e protestou: “Não concordo que as palavras tenham tanto efeito assim sobre nós”. O guru então disse: “Senta aí, seu filho da puta”. O homem ficou branco de raiva e disse: “Você se diz uma pessoa iluminada, um guru, um mestre, mas deveria ter vergonha de si mesmo”. O guru então replicou: “Desculpe-me, meu senhor, eu me excedi. Eu realmente peço-lhe desculpas; foi um lapso da minha parte, eu sinto muito”. O homem então se acalmou. Então o guru disse: “Bastaram umas poucas palavras para criar uma tempestade dentro de você; e bastaram umas poucas palavras também para acalmá-lo, não é mesmo?”. Palavras, palavras, palavras, palavras, como elas aprisionam quando não são usadas de modo adequado...



Agendas ocultas

Existe uma diferença entre conhecimento e consciência, entre informação e consciência. Acabei de afirmar a vocês que a pessoa consciente não é capaz de agir mal. Mas pode agir mal quando se trata de conhecimento e informação, quando *sabe* que alguma coisa é má. “Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem.” Eu traduziria como: “Eles não têm *consciência* do que fazem”. Paulo diz que é o maior dos pecadores porque perseguiu a Igreja de Cristo. Mas, acrescenta, fiz isso sem consciência. Ou: “Se eles estivessem *conscientes* de que estavam crucificando o Senhor da Glória, nunca teriam feito isso”. Ou: “Virá o tempo em que irão persegui-lo e *achar* que estão prestando um serviço a Deus”. Eles não estão conscientes. Estão presos à informação e ao conhecimento. Tomás de Aquino coloca isso bem quando diz: “Toda vez que alguém peca, está pecando sob a capa de um bem”. Estão cegando a si mesmos; estão vendo algo como um bem mesmo sabendo que é algo mau; estão racionalizando porque buscam alguma coisa sob o pretexto de um bem.

Uma mulher me apresentou duas situações nas quais achou difícil se manter consciente. Ela trabalhava numa empresa de serviços, onde havia um monte de pessoas enfileiradas, com

vários telefones tocando, e ela se sentia só, interrompida a toda hora por uma porção de gente tensa e irritada. Ela achava muito difícil manter a serenidade e a calma. A outra situação era quando estava dirigindo no trânsito, com gente buzinando e pessoas gritando palavrões. Ela me perguntou se o nervosismo dela poderia se dissipar e se ela teria condições de ficar em paz.

Vocês percebem qual é o apego aqui? Paz. É o apego dela à paz e à calma. Ela estava dizendo: “A não ser que eu tenha paz, não serei feliz”. Já passou pela cabeça de vocês que podem ser felizes *no meio da tensão*? Antes da iluminação, eu costumava ficar deprimido; após a iluminação, continuo a ficar deprimido. Você não pode fazer do relaxamento e da sensibilidade uma meta. Alguma vez já ouviu falar de gente que fica tensa tentando relaxar? Se a pessoa fica tensa, simplesmente tem que observar sua tensão. Você nunca vai compreender a si mesmo se ficar tentando mudar. Quanto mais tentar mudar, pior vai ficar. O que é preciso é despertar. Procure tomar consciência daquele telefone que não para de tocar; procure sentir os nervos à flor da pele; entre em contato com a sensação de girar o volante do carro. Em outras palavras, venha até a *realidade* e deixe que a tensão e a calma cuidem de si mesmas. Na verdade, de qualquer modo você vai ter que deixar que elas cuidem de si mesmas, porque estará ocupado demais entrando em contato com a realidade. Passo a passo, deixe que o que tiver que acontecer aconteça. A verdadeira mudança virá quando vier, produzida não por seu ego, mas pela realidade. A consciência libera a realidade para que ela o transforme.

Com a consciência você muda, mas precisa experimentá-la.

A esta altura, está apenas confiando na minha palavra. Talvez tenha também um plano para se tornar consciente. Seu ego, esperto como ele é, está tentando empurrá-lo para a conscientização. Observe isso! Você enfrentará resistência; surgirão problemas. Quando alguém fica ansioso tentando o tempo todo tomar consciência das coisas, podemos identificar uma leve ansiedade. As pessoas querem estar despertas, checar se estão de fato despertas ou não. Isso é parte do *ascetismo*, não da conscientização. Isso soa estranho na nossa cultura, onde somos treinados a alcançar metas, chegar a algum lugar, mas na realidade não há lugar para se chegar, porque você já está lá. Os japoneses expressam isso de um jeito muito bom: “No dia em que parar de viajar, você terá chegado”. Sua atitude deve ser: “Eu quero estar consciente, quero estar em contato com o que quer que exista e deixar que o que tiver que acontecer aconteça; se estiver desperto, ótimo, e se estiver dormindo, ótimo”. Mas no momento em que você faz disso uma meta e se esforça para *alcançá-la*, está procurando uma glorificação do ego, uma promoção do ego. Você está atrás daquela sensação boa de *ter chegado lá*. Quando de fato tiver “chegado lá”, você nem vai ficar sabendo. Sua mão esquerda não saberá o que a direita está fazendo. “Senhor, quando foi que fizemos isso? Não tínhamos consciência.” A caridade nunca é tão bonita como quando a pessoa não tem consciência de que a pratica. “Você está dizendo que eu o ajudei? Estava só curtindo. Estava só dançando minha dança. Isso ajudou você? Que maravilha. Parabéns a você. Mas os créditos por isso não são meus.”

Quando você consegue, quando você está consciente, cada

vez se importa menos com os rótulos de “desperto” ou “adormecido”. Um dos meus desafios aqui é despertar sua curiosidade, mas sem aguçar sua ambição espiritual. Vamos despertar, isso será maravilhoso. Mas, depois de um tempo, não vai mais importar; a pessoa está consciente porque está viva. A vida sem consciência não vale a pena ser vivida. E você vai deixar o sofrimento cuidar dele mesmo.



Abrir mão

Quanto mais você tentar mudar, pior. Quer dizer então que não há problema em ter certo grau de passividade? Exato; quanto mais você resiste a alguma coisa, mais poder você lhe dá. Esse é o sentido, acredito eu, das palavras de Jesus: “A qualquer que te bater na face direita, oferece-lhe também a outra”. Você sempre empodera os demônios que combate. Isso é muito Oriental. Mas se você flui com o inimigo, você o supera. Como é que se lida com o mal? Não é lutando contra ele, mas compreendendo-o. Ao compreendê-lo, ele desaparece. Como é que alguém lida com as trevas? Não é com os punhos. Você não expulsa a escuridão de uma sala com uma vassoura: basta acender uma luz. Quanto mais você combate a escuridão, mais real ela se torna para você, e mais você fica exaurido. Mas quando você acende a luz da consciência, ela se dissolve. Digamos que este pedaço de papel é um cheque de 1 bilhão de dólares. Ah, eu tenho que renunciar a ele, diz o Evangelho, tenho que abrir mão dele se quiser a vida eterna. Mas nesse caso você estará colocando uma ambição — a ambição espiritual — no lugar de outra ambição? Antes, você tinha um ego mundano e agora tem um ego espiritual, mas ainda continua do mesmo jeito preso a um ego, um ego mais

refinado e mais difícil ainda de lidar. Quando renuncia a alguma coisa, você fica ligado a ela. Mas se em vez de renunciar olho para ela e digo: “Epa, isso não é um cheque de 1 bilhão de dólares, é um pedaço de papel”, então não há mais nada contra o que lutar, nada de que você precise abrir mão.



Minas terrestres variadas

Em meu país, muitos homens crescem com a crença de que mulher é como gado. “Casei com ela”, eles dizem. “Agora é minha propriedade.” Deveríamos culpar esses homens? Prepare-se para ouvir algo chocante: eles não têm culpa. Assim como muitos americanos não podem ser culpados pela maneira como encaram os russos. Seus óculos ou suas percepções foram simplesmente tingidos de certa cor, e assim ficaram. Essa é a cor através da qual eles veem o mundo. O que é preciso para que enxerguem o real, para que tomem consciência de que estão olhando o mundo através de lentes coloridas? Não há o que fazer; eles precisam se dar conta de seu preconceito básico.

Se você olha o mundo através de uma ideologia, você está perdido. Não há lugar para a realidade dentro de uma visão ideológica. A vida fica além dela. É por isso que as pessoas estão sempre procurando um sentido para a vida. Só que a vida não tem sentido; não pode ter sentido porque o sentido é uma fórmula; o sentido é algo que faz sentido para a mente. Toda vez que você extrai um sentido da realidade, você se choca com algo que destrói o sentido que você lhe atribuiu. O sentido só é encontrado quando você vai além dele. A vida só faz sentido

quando você a percebe como um mistério. Ela não faz sentido para a mente conceitual.

Não estou dizendo que a adoração não seja importante; o que eu afirmo é que a dúvida é infinitamente mais importante do que a adoração. Por toda parte vejo pessoas procurando objetos para adorar, mas raramente encontro pessoas despertas o suficiente em suas atitudes e convicções. Como seríamos felizes se os terroristas adorassem menos sua ideologia e se questionassem mais! No entanto, não queremos aplicar isso a nós mesmos; achamos que estamos todos certos e que os terroristas estão errados. Mas aquele que você vê como terrorista é visto como mártir pelo outro lado.

Solidão é quando você sente falta de pessoas; não dependência é quando você está bem com você mesmo. Lembre-se daquela tirada de George Bernard Shaw. Ele estava em um daqueles coquetéis terríveis, onde ninguém diz nada com nada. Alguém lhe perguntou se ele estava à vontade. Ele respondeu: “Aqui só num canto estou ótimo”. Você nunca curte os outros quando se sente escravizado a eles. Uma comunidade não é formada por um grupo de escravos, por pessoas que ficam exigindo que as outras as façam felizes. Uma comunidade é formada por imperadores e princesas. Você é um imperador, não um mendigo; você é uma princesa, não uma pedinte. Não há tigela de esmolas em uma verdadeira comunidade. Não há apegos, não há ansiedade, não há medo, não há ressaca, não há possessibilidade, não há exigências. Uma comunidade é formada por pessoas livres, não por escravos. Essa é uma verdade muito simples, mas foi sufocada por toda uma cultura, incluindo a

cultura religiosa. A cultura religiosa pode ser muito manipuladora se você não tiver cuidado.

Algumas pessoas veem a consciência como um ponto alto, um patamar elevado, algo situado *além* da experiência de cada momento, encarado do jeito que é. Mas isso é transformar a consciência numa meta. Ao alcançar a verdadeira consciência você não tem nenhum lugar para onde ir, não há o que alcançar. Como chegamos a essa consciência? Por meio da consciência. Quando as pessoas dizem que querem realmente experimentar cada momento, aí sim estão de fato falando de consciência, exceto por esse “querer”. Você não tem que querer experimentar a consciência; ou você experimenta ou não experimenta.

Um amigo meu acabou de ir para a Irlanda. Ele me contou que, embora seja cidadão americano, tem direito a um passaporte irlandês, e estava providenciando isso porque tem medo de viajar ao exterior com passaporte americano. Se aparecer um terrorista no avião e disser: “Deixe-me ver seu passaporte”, ele quer ser capaz de dizer: “Sou irlandês”. Mas quando senta alguém do lado dele no avião, não está querendo ver rótulos; quer saber como é ter a experiência *daquela* pessoa, como ela realmente é. Quantas pessoas não passam a vida deixando de comer a comida e comendo apenas o cardápio? Um cardápio é só uma indicação de algo que está disponível. O que você quer é comer o filé, não as palavras.



A morte do “mim”

Será que alguém pode se dizer totalmente humano se não tiver experimentado a tragédia? A única tragédia que existe no mundo é a ignorância; todo o mal vem dela. As únicas tragédias que existem no mundo são o não despertar e a inconsciência. Delas nasce o medo, e do medo vem todo o resto, mas a morte não é uma tragédia de modo algum. Morrer é maravilhoso; só é horrível para pessoas que nunca compreenderam a vida. Só quando você tem medo da vida é que teme a morte. Só pessoas mortas é que temem a morte. Mas as pessoas que estão vivas não temem a morte. Um escritor americano expõe isso muito bem. Ele diz que o despertar é a morte de sua crença na injustiça e na tragédia. O que é o fim do mundo para uma lagarta é uma borboleta para o mestre. A morte é ressurreição. Estamos falando não de uma ressurreição que acontecerá, mas de uma que está ocorrendo neste exato momento. Se você morresse para o passado, se morresse a cada minuto, seria uma pessoa totalmente viva, porque só quem está pleno de morte pode ser considerado uma pessoa totalmente viva. Estamos sempre morrendo para as coisas. Estamos sempre nos desprendendo de tudo a fim de estarmos totalmente vivos e sermos ressuscitados

a cada momento. Os místicos, os santos, além de outros indivíduos, fazem grandes esforços para despertar as pessoas. Se elas não acordarem, ficarão sempre tendo essas outras pequenas desgraças como a fome, as guerras e a violência. O mal maior são as pessoas adormecidas, as pessoas ignorantes.

Um jesuíta uma vez escreveu um bilhete para o padre Arrupe, seu superior geral, perguntando-lhe qual era o valor relativo do comunismo, do socialismo e do capitalismo. O padre Arrupe deu-lhe uma resposta muito boa. Ele disse: “Um sistema é quase tão bom ou tão ruim quanto as pessoas que fazem uso dele”. Pessoas com um coração de ouro irão fazer com que o capitalismo ou o comunismo ou o socialismo funcionem muito bem.

Não peça ao mundo que mude — é você que tem que mudar primeiro. Aí, então, poderá dar uma olhada suficientemente boa no mundo e será capaz de mudar o que achar que precisa ser mudado. Tire primeiro os obstáculos que estão em seu olho. Se você não faz isso, perde o direito de mudar qualquer pessoa e qualquer coisa. Até se tornar consciente de si mesmo, você não tem direito de interferir na vida de ninguém ou de interferir no mundo. O perigo de tentar mudar os outros ou mudar as coisas enquanto você mesmo ainda não é consciente é que você pode acabar mudando coisas a fim de atender às próprias conveniências, a seu orgulho, às suas convicções e crenças dogmáticas, ou simplesmente para aliviar seus sentimentos negativos — como quem diz “eu tenho sentimentos negativos, portanto é melhor que você mude a fim de que eu me sinta melhor”. Primeiro, lide com seus sentimentos negativos para

que quando você se dedicar a mudar os outros não corra o risco de fazer isso a partir do ódio ou da negatividade, e, sim, a partir do amor. Pode parecer estranho, também, ver pessoas que agem com muita dureza com os outros e que mesmo assim estão sendo amorosas. Um cirurgião pode ser duro com um paciente e estar tratando-o amorosamente. Sem dúvida, o amor às vezes é bem severo.



Insight e compreensão

Mas o que a mudança do *self* acarreta? Já disse isso com muitas palavras e de várias maneiras, mas agora vou dividir em pequenos segmentos. Primeiro, acarreta um vislumbre, um insight. Não é esforço, não é cultivar hábitos, não é ter um ideal. Os ideais fazem uma série de danos. Fazem você colocar o tempo todo o foco no que deveria ser e não no que é. E impor o que deveria ser a uma realidade presente, sem ter compreendido ainda o que é essa realidade presente. Vou lhe dar um exemplo de insight tirado da minha própria experiência de aconselhamento. Um padre me procurou dizendo que era preguiçoso; queria ser mais produtivo, mais ativo, mas tinha preguiça. Eu perguntei a ele o que achava que significava a “preguiça”. Nos velhos tempos eu teria dito: “Vejam, por que não faz uma lista das coisas que você quer fazer todo dia, e então à noite você checa o que fez, e isso lhe dará uma sensação boa; tente cultivar esse hábito”. Ou então eu poderia ter dito: “Qual é seu ideal, qual seu santo padroeiro?”. E se ele dissesse São Francisco Xavier, eu teria dito: “Veja o quanto Xavier trabalhou. Você precisa meditar a respeito dele e isso fará você se mexer”. Essa é uma maneira de lidar com a questão, mas, lamento dizer,

é muito superficial. Fazer com que ele use sua força de vontade, seu esforço, não é algo que vá durar muito. O comportamento dele talvez mude, mas ele não. Então agora eu me movo em outra direção. Digo a ele: “Preguiçoso. O que é isso? Existem milhões de tipos de preguiça. Vamos ver como é o seu. Descreva o que *you* quer dizer com preguiçoso?”. Ele diz: “Bem, eu nunca consigo terminar nada. Não tenho vontade de fazer nada”. Eu pergunto: “Você quer dizer, desde a hora em que você levanta da cama?”. “Isso mesmo”, responde ele. “Acordo de manhã e não há nada que me faça sentir que vale a pena levantar da cama.” “Você está deprimido, então?”, pergunto. “Pode chamar de depressão”, diz ele. “Acho que eu meio que bati em retirada.” “Você sempre foi assim?”, pergunto. “Não, não fui sempre assim. Quando moço, era mais ativo. Quando estava no seminário era cheio de vida.” “Então quando foi que isso começou?” “Há uns três ou quatro anos.” Pergunto se aconteceu alguma coisa naquela época. Ele pensa um pouco. Eu digo: “Bem, se você precisa pensar tanto assim é porque nada de especial deve ter acontecido há uns quatro anos. E um ano antes disso?”. Ele diz: “Bem, foi o ano em que fui ordenado”. “Aconteceu alguma coisa no ano em que você se ordenou?”, pergunto. “Teve uma pequena coisa, o exame final de teologia; eu fui reprovado. Foi uma pequena decepção para mim, mas eu superei. O bispo planejava me mandar para Roma, para que eu pudesse mais tarde lecionar no seminário. Gostei muito da ideia, mas como fui mal no exame, ele mudou os planos e me mandou para esta paróquia. Na verdade, foi de certo modo uma injustiça, porque...” Bem, agora ele começava a se exaltar um pouco; havia

raiva aí, uma raiva que ele não havia superado. Ele precisava trabalhar essa decepção. Não teria adiantado eu pregar um sermão. Nem lhe sugerir nenhuma ideia. Eu precisei fazê-lo encarar sua raiva e sua decepção para que ele tivesse a oportunidade de extrair um insight disso tudo. Quando ele for capaz de trabalhar isso, voltará à vida. Se eu tivesse feito um discurso dizendo o quanto os irmãos e as irmãs dele, que são casados, têm que trabalhar, isso apenas iria fazer com que se sentisse culpado. Ele ainda não tem o vislumbre interior que poderá curá-lo. Então essa é a primeira coisa.

Há outra grande tarefa: compreender. Eu disse ao padre: “Você acha de fato que isso iria fazê-lo feliz? Você simplesmente supõe que isso iria fazê-lo feliz. Por que você quis lecionar no seminário? Porque queria ser feliz. Achou que sendo professor e tendo algum status e prestígio se sentiria feliz. Será?”. Aqui o que é necessário é compreender.

Fazer essa distinção entre “eu” e “mim” é muito útil para desidentificar-se do que está acontecendo. Vou lhes dar um exemplo desse tipo de coisa. Outro jovem padre jesuíta veio me procurar; um homem encantador, extraordinário, bem dotado, talentoso, charmoso, adorável — tudo de bom. Mas ele tinha uma mania muito estranha. Com os funcionários ele era um terror. Houve situações em que chegou a agredir alguns deles. Quase virou um caso de polícia. Sempre que ficava encarregado de tomar conta dos jardins, ou da escola, ou do que quer que fosse, esse problema surgia de novo. Ele fez um retiro de trinta dias, que nós jesuítas chamamos de Terceira Provação, no qual meditou dia após dia sobre a paciência e o amor de Jesus pelos

menos privilegiados etc. Mas eu sabia que isso não iria produzir muito efeito. De qualquer modo, ele voltou e ficou melhor durante uns três ou quatro meses (alguém comentou que na maioria dos retiros nós começamos em nome do Pai, do Filho e do Espírito Santo, e terminamos como era no início, é agora e sempre será, para todo o sempre. Amém). Depois disso, ele voltou para a estaca zero. Então veio me ver. Eu andava muito ocupado na época. Embora ele tivesse vindo de outra cidade na Índia, eu não tinha tempo para atendê-lo. Então eu disse: “Estou indo para a minha caminhada noturna; se você quiser me acompanhar na caminhada, ótimo, porque eu não tenho nenhuma outra hora livre”. Então fomos para a caminhada. Eu já o conhecia, e conforme andávamos, tive uma sensação estranha. Quando tenho uma dessas sensações estranhas, em geral eu confirmo com a pessoa em questão. Então eu disse: “Estou com uma sensação estranha, como se você estivesse escondendo alguma coisa de mim. Você está?”. Ele ficou indignado. Disse: “O que você quer dizer com isso? Esconder? Você acha que eu viajei tudo isso para falar com você e ficaria escondendo alguma coisa?”. Eu disse: “Bem, foi uma sensação engraçada que eu tive, só isso; achei melhor conferir com você”. Continuamos andando. Temos um lago não muito longe de onde eu moro. Lembro-me da cena muito bem. Ele disse: “Vamos sentar um pouco?”. Eu concordei: “Tudo bem”. Sentamos numa mureta baixa que rodeia o lago. Ele disse: “Você tem razão. Estou escondendo uma coisa de você”. E então desatou a chorar. Ele disse: “Vou lhe contar uma coisa que nunca contei a ninguém desde que me tornei jesuíta. Meu pai morreu quando

eu era muito novo, e minha mãe foi trabalhar de faxineira. Limpava banheiros e privadas, trabalhava até dezesseis horas por dia para poder nos sustentar. Eu sinto tanta vergonha disso que nunca contei a ninguém e continuo me vingando, irracionalmente, dela e de toda a classe das faxineiras”. O sentimento havia sido transferido. Ninguém até então havia entendido por que aquele homem tão encantador fazia aquilo, mas depois que ele se abriu, nunca mais teve problemas com isso, nunca mais. Ele ficou bom.



Sem forçar

Meditar sobre Jesus e imitar exteriormente seu comportamento não ajudam. Não se trata de imitar Cristo, trata-se de se tornar o que Jesus era. Trata-se de se tornar como Cristo, tornar-se consciente, compreender o que está acontecendo dentro de você. Todos os outros métodos que usamos para uma mudança interior poderiam ser comparados a empurrar um carro. Vamos supor que você precisa viajar até uma cidade distante. O carro quebra no meio do caminho. Bem, que pena; o carro quebrou. Então arregaçamos as mangas e começamos a empurrar o carro. Empurra, empurra e empurra, até que a gente chega à tal cidade. “Bem, conseguimos”, dizemos. E então empurramos o carro de novo até outra cidade! E você diz: “Bem, chegamos lá, não?”. Mas você chama isso de vida? Sabe o que você precisa? Precisa de um especialista, de um mecânico, que vai levantar a tampa do capô e trocar as velas. Daí é só girar a chave de ignição e o carro pega e anda de novo. Você precisa de um especialista — precisa de compreensão, insight, consciência —, em vez de ficar empurrando. Não precisa de tanto esforço. É por isso que as pessoas andam tão cansadas, tão esgotadas. Você e eu fomos treinados para não ficarmos satisfeitos conosco. É daí que vem o

mal, psicologicamente. Estamos sempre insatisfeitos, sempre descontentes, sempre empurrando. Vamos lá, continue aplicando mais esforço, mais e mais esforço. Mas sempre haverá esse conflito interior; o que mais falta é compreensão.



Tornando-se real

Um dia marcante na minha vida foi o dia seguinte à minha ordenação, na Índia. Sentei num confessionário. Tínhamos um padre jesuíta muito virtuoso na nossa paróquia, um espanhol, que eu conhecera antes mesmo de iniciar meu noviciado. Um dia antes de eu partir para o noviciado, achei melhor me confessar de tudo, assim quando chegasse ao noviciado estaria bem, de peito aberto, e não precisaria contar mais nada ao mestre dos noviços. Esse velho padre espanhol reunia filas de gente em seu confessionário; ele tinha um lenço cor violeta com o qual cobria os olhos, e então murmurava algo e dava a você sua penitência e o mandava embora. Ele só havia cruzado comigo umas duas vezes, mas me chamava de Antonie. Então eu fiquei em pé na fila, e quando chegou minha vez tentei mudar minha voz ao fazer minha confissão. Ele me ouviu pacientemente, deu minha penitência, absolveu-me e então disse: “Antonie, quando é que você começa o noviciado?”.

Bem, seja como for, eu fui para essa paróquia um dia após minha ordenação. E o velho padre chega e diz pra mim: “Você quer ouvir confissões?”. Eu digo: “Está bem”. Ele diz: “Vá lá e sente-se em meu confessionário”. Pensei: “Nossa, sou um

homem santo. Vou sentar no confessionário”. Ouvi confissões durante três horas. Era Domingo de Ramos e tínhamos a multidão de Páscoa chegando. Eu saí de lá deprimido, não por causa do que tinha ouvido, porque havia sido orientado a esperar por isso e, como tinha algum pressentimento daquilo que se passava em meu coração, não fiquei chocado com nada. Sabem o que me deixou deprimido? A percepção de que estava dando às pessoas apenas trivialidades religiosas. “Bem, agora reze à Mãe do Céu, ela ama você” ou “Lembre-se de que Deus está de seu lado”. Será que essas pequenas trivialidades religiosas eram de alguma valia para curar um câncer? E é com um câncer que estou lidando, com a falta de consciência e de realidade. Então fiz uma poderosa promessa a mim mesmo naquele dia: “Vou descobrir, vou descobrir, para que quando tudo termine não venham me dizer: ‘Padre, o que o senhor disse é uma verdade absoluta, mas totalmente inútil’”.

Consciência, insight. Quando você se torna um especialista (e logo você se tornará um especialista) não precisa se formar em psicologia. Conforme você começa a se observar, a assistir a você mesmo, a captar esses sentimentos negativos, descobrirá seu próprio jeito de explicar as coisas. E perceberá a mudança. Mas então terá de enfrentar o grande vilão, e esse vilão é a autocondenação, o ódio por si, a autoinsatisfação.



Imagens variadas

Vamos falar um pouco mais sobre o não esforço na mudança. Tenho uma boa imagem para isso: um veleiro. Quando um veleiro recebe vento forte na vela, desliza tão sem esforço que o barqueiro só precisa operar o leme. Não faz nenhum esforço; não empurra o barco. Essa é uma boa imagem do que acontece quando a mudança se dá a partir da consciência, a partir da compreensão.

Eu estava dando uma olhada nas minhas anotações e descobri algumas citações que combinam bem com o que venho dizendo: “Não há nada tão cruel quanto a natureza. No universo inteiro não há como escapar dela, e, no entanto, não é a natureza que produz o dano, mas o coração da própria pessoa”. Isso faz sentido para vocês? Não é a natureza que produz o dano, mas o coração da própria pessoa. Há também a história de Paddy, que caiu do andaime e ganhou um belo galo na cabeça. Eles perguntaram: “A queda machucou você, Paddy?”. E ele respondeu: “Não, na queda correu tudo bem, o problema foi quando eu parei”. Quando você corta água, a água não fica machucada; quando você corta algo sólido, a coisa se parte. Você tem atitudes sólidas; tem ilusões sólidas dentro de você; é isso

que se choca com a natureza, é aí que você se machuca, é daí que vem a dor.

Esta outra história é muito boa: é de um sábio oriental, não me lembro qual. Bem, como no caso da Bíblia, não importa o autor, importa o que é dito. “Se o olho está desobstruído, temos a visão; se o ouvido está desobstruído, temos a audição; se o nariz está desobstruído, temos o sentido do olfato; se a boca está desobstruída, temos o sentido do paladar; se a mente está desobstruída, temos a sabedoria.”

A sabedoria acontece quando você derruba as barreiras que ergueu por meio de seus conceitos e condicionamentos. A sabedoria não é algo adquirido; sabedoria não é experiência; sabedoria não é aplicar as ilusões de ontem aos problemas de hoje. Como alguém comentou comigo quando eu cursava psicologia em Chicago anos atrás: “Com frequência, na vida de um padre, cinquenta anos de experiência são a experiência de um ano repetida cinquenta vezes”. Você sempre cai nas mesmas soluções: esse é o jeito de lidar com alcoólicos; esse é o jeito de lidar com padres; esse é o jeito de lidar com freiras; esse é o jeito de lidar com uma divorciada. Mas isso não é sabedoria. Sabedoria é ser sensível a *esta* situação, a *esta* pessoa, sem ser influenciado por nada trazido do passado, sem resíduos de experiências passadas. Isso é bem diferente do que a maioria das pessoas está acostumada a pensar. Eu acrescentaria outra sentença às que já li: “Se o coração está desobstruído, temos o amor”. Eu falei muito sobre amor esses últimos dias, mesmo tendo dito a vocês que não há nada que possa ser dito, de fato, a respeito do amor. Só podemos falar do não amor. Só podemos

falar de hábitos arraigados. Mas sobre o amor de verdade, nada pode ser dito explicitamente.



O que dizer sobre o amor?

Como poderia *eu* descrever o amor? Resolvi passar a vocês uma das meditações que estou escrevendo para um novo livro meu. Vou ler para vocês bem devagar, para que possam ir meditando enquanto ouvem, porque aqui coloquei de forma mais breve, para poder apresentar em três, quatro minutos; se não isso iria me demandar uma meia hora. É um comentário sobre uma frase do Evangelho. Lembro-me de outra reflexão, de Platão: “Ninguém pode transformar uma pessoa livre em escravo, porque uma pessoa livre é livre mesmo na prisão”. É como aquela frase do Evangelho: “E, se qualquer te obrigar a caminhar mil passos, vai com ele dois mil”. Você pode achar que me transformou em escravo ao me colocar um fardo nas costas, mas não é assim. Se uma pessoa está tentando mudar a realidade externa saindo da prisão para se ver livre, ela é de fato um prisioneiro. A liberdade não está nas circunstâncias externas; a liberdade está no coração. Quando você tiver alcançado a sabedoria, o que poderá escravizá-lo? De qualquer modo, vamos à frase do Evangelho que eu tinha em mente no início: “Tendo-as despedido, subiu ao monte para orar à parte. Ao anoitecer, estava ali só”. É *nisso* que consiste o amor. Vocês já pensaram

que só é possível amar quando se está só? O que significa amar? Significa ver uma pessoa, uma situação, uma coisa como ela realmente é, não como você imagina que é. E dar a ela a resposta que merece. Dificilmente você poderá amar aquilo que não consegue ver. E o que nos impede de ver? Nosso condicionamento. Nossos conceitos, nossas categorias, nossos preconceitos, nossas projeções, os rótulos que extraímos de nossas culturas e de nossas experiências passadas. Ver é a coisa mais difícil que um humano pode empreender, pois exige uma mente disciplinada e alerta. Mas a maior parte das pessoas prefere muito mais se abandonar à preguiça mental em vez de se dar ao trabalho de ver cada pessoa, cada coisa no frescor do momento presente.



Perder o controle

Se você quer compreender o controle, pense em uma criança pequena que experimenta uma droga. Conforme a droga penetra em seu corpo, a criança se torna dependente; todo seu corpo grita pedindo a droga. Ficar sem a droga é um tormento tão insuportável que a morte parece uma alternativa melhor. Pense nesta imagem — o corpo ficou dependente da droga. Pois é isso exatamente o que nossa sociedade fez com você quando nasceu. Não foi permitido a você curtir o alimento sólido e nutritivo da vida — isto é, trabalhar, brincar, divertir-se, rir, ter a companhia de pessoas, os prazeres dos sentidos e da mente. Fizeram você experimentar essa droga chamada aprovação, reconhecimento, atenção.

Vou citar agora um grande homem, chamado A. S. Neill. Ele escreveu um livro chamado *Summerhill*. Neill diz que um dos sinais da criança doente é que ela fica sempre rodeando os pais; está interessada em *pessoas*. A criança saudável não se interessa por pessoas, está mais interessada em *coisas*. Quando uma criança está segura de contar com o amor da mãe, ela se esquece dela; parte para explorar o mundo; é curiosa. Vai procurar um sapo, enfia ele na boca — esse tipo de coisa. Quando uma

criança fica rodeando a mãe, é mau sinal; significa que ela está insegura. Talvez a mãe tenha tentado sugar amor *através* da criança, em vez de lhe dar a liberdade e a segurança que ela quer. A mãe fica ameaçando, de várias maneiras sutis, abandonar a criança.

Portanto, fizeram com que experimentássemos dependência de várias drogas: aprovação, atenção, sucesso, chegar ao topo, conquistar prestígio, ter o nome no jornal, desfrutar de poder, ser o chefe. Fizeram-nos experimentar coisas como ser o capitão do time, o líder do bando etc. Depois de experimentar essas drogas, ficamos dependentes delas e passamos a ter medo de perdê-las. Relembre a falta de controle que você sentia, o terror diante da perspectiva de fracassar ou de cometer erros, ou de ser criticado pelos outros. Então você ficou totalmente dependente dos outros e perdeu a liberdade. Os outros agora têm o poder de fazê-lo feliz ou infeliz. Você tem muita vontade de tomar suas drogas, mas odeia o sofrimento que isso envolve e então se vê totalmente desamparado. Nunca há um minuto em que você, consciente ou inconscientemente, não esteja ciente ou preocupado com as reações dos outros, marchando sob o rufar de seus tambores. Essa é uma boa definição de uma pessoa desperta: uma pessoa que não marcha mais ao som dos tambores da sociedade, uma pessoa que dança ao sabor da música que brota de seu interior. Quando você é ignorado ou olhado com desaprovação, você experimenta uma solidão tão insuportável que rasteja de volta para as pessoas e implora aquela reconfortante droga chamada apoio, incentivo, restauração da confiança. Viver com pessoas nesse estado

envolve uma tensão crônica. “O inferno são os outros”, disse Sartre. É a pura verdade. Quando você vive nesse estado de dependência, precisa estar sempre em sua melhor forma; nunca pode relaxar; precisa se sentir à altura das expectativas. Estar com gente é estar tenso. Ficar longe das pessoas traz a agonia da solidão, porque você sente falta delas. Você perdeu a capacidade de enxergá-las exatamente como são e de reagir a elas com precisão, porque sua percepção delas está ofuscada pela necessidade de obter sua droga. Você consegue enxergá-las apenas como um apoio para você obter sua droga ou como uma ameaça de que ela lhe seja negada. Você passa a olhar para as pessoas, de modo consciente ou inconsciente, sempre através dessa visão. Será que vou conseguir o que quero delas, será que não vou conseguir? E, então, quando vejo que elas não têm como apoiar nem como ameaçar minha droga, eu me desinteresso delas. É horrível dizer o que eu vou dizer, mas duvido que haja uma só pessoa aqui que não se encaixe nisso.



Ouvir a vida

Muito bem, você precisa de consciência e precisa de alimento. Precisa de alimento bom, saudável. Precisa aprender a curtir o alimento sólido da vida. Boa comida, bom vinho, boa água. Sinta seu gosto. Despreocupe-se e venha para os sentidos. Isso é alimento bom, saudável. Os prazeres dos sentidos e os prazeres da mente. Boa leitura, quando você curte um bom livro. Ou uma discussão realmente boa, uma boa reflexão. É maravilhoso. Infelizmente, as pessoas enlouqueceram e estão se tornando cada vez mais dependentes, porque não sabem desfrutar das coisas boas da vida. Então ficam atrás de estimulantes artificiais, cada vez mais poderosos.

Na década de 1970, o presidente Carter fez um apelo ao povo americano para que adotasse a austeridade. Pensei comigo: ele não devia ter pedido que as pessoas se tornassem austeras, e sim que curtissem realmente as coisas. A maioria perdeu a capacidade de curtir. Eu acredito que a maioria das pessoas nos países ricos perdeu essa capacidade. Elas sentem necessidade de ter acessórios cada vez mais caros; não são mais capazes de desfrutar das coisas simples da vida. Às vezes entro em lugares que oferecem as músicas mais maravilhosas, e você pode

comprar aqueles discos todos com grandes descontos, ficam todos lá empilhados, mas nunca vejo ninguém ouvindo — as pessoas não têm tempo, não têm tempo, não têm tempo. Elas se sentem culpadas, não têm tempo de curtir a vida. Estão sobrecarregadas de trabalho, e só pensam em ir em frente, em frente, em frente. Se você realmente curtisse a vida e os prazeres simples dos sentidos, seria uma maravilha. Você iria desenvolver a disciplina extraordinária do animal. Um animal nunca come em excesso. Deixado em seu habitat natural, nunca fica obeso. Nunca come ou bebe algo que não seja bom para a saúde. Você nunca vai ver um animal fumando. Sempre se exercita o quanto precisa — olhe para seu gato depois que ele toma o café da manhã, veja como ele relaxa. E observe como salta para a ação, note a elasticidade de seus membros e a vivacidade de seu corpo. Nós não temos mais isso. Estamos perdidos nas nossas mentes, nas nossas ideias, ideais etc., e a coisa se resume em seguir em frente, em frente, em frente. Temos um conflito interno que os animais desconhecem. E estamos sempre nos condenando e nos sentindo culpados. Você sabe do que estou falando. Um amigo jesuíta me disse há alguns anos: “Tire de minha frente esse prato de docinhos, porque diante de um prato de docinhos ou chocolates eu perco minha liberdade”. Isso valia também para mim; eu perdia minha liberdade diante de todo tipo de coisa, mas agora não mais! Eu me satisfaço com muito pouco e curto esse pouco intensamente. Quando você desfruta de alguma coisa intensamente, você precisa de muito pouco. Veja as pessoas que ficam ocupadas planejando suas férias; elas passam meses fazendo planos, e então chegam a seu destino e ficam ansiosas

com suas reservas para o voo de volta. Tiram fotos e mais fotos, para poder mostrá-las depois num álbum, e são fotos de lugares que elas não viram de fato, mas fotografaram. Isso é bem próprio da vida moderna. Nunca vou parar de recomendar esse tipo de ascetismo. Desacelere e sinta o gosto e o cheiro e os sons, e deixe que seus sentidos se tornem vivos. Se você quer uma estrada real para o misticismo, sente-se quieto e ouça todos os sons à sua volta. Ah, você verá os milagres que acontecem com você quando seus sentidos deixam de ficar obstruídos. Isso é extremamente importante para o processo de mudança.



O fim da análise

Gostaria que vocês examinassem um pouco a diferença entre análise e consciência, entre informação e insight. Informação não é insight, análise é diferente de consciência, conhecimento e consciência não são a mesma coisa. Suponha que eu entrasse aqui com uma cobra enrolada no braço, e dissesse a vocês: “Estão vendo esta cobra enrolada em meu braço? Acabei de consultar uma enciclopédia antes de vir para cá e descobri que esta cobra é conhecida como serpente de Russell. Se ela me picar, eu morro em meio minuto. Vocês teriam alguma sugestão para eu me livrar desta criatura que está subindo por meu braço?”. Uma pessoa com esse tipo de discurso é alguém que tem informação, mas não tem consciência.

Ou vamos supor que eu estivesse me destruindo com bebida alcoólica e dissesse: “Por favor, digam de que maneira eu poderia me livrar dessa dependência”. Uma pessoa com esse tipo de discurso é alguém que não tem consciência. A pessoa sabe que está se destruindo, mas no fundo não tem consciência disso. Se tivesse, a dependência cessaria em um minuto. Se eu tivesse consciência de que tipo de cobra era aquela, eu a arrancaria na hora de meu braço; *ela seria arrancada por meu intermédio*. É disso

que estou falando, é essa a mudança a que me refiro. Você não muda a si mesmo. O “mim” não muda o “mim”. É a mudança que acontece, em você, *por seu intermédio*. Esse é o melhor jeito pelo qual consigo expressar isso. Você vê a mudança tendo lugar em você, por seu intermédio. Em sua consciência, ela acontece. Não é você seu autor. Se for você que estiver operando a mudança, mau sinal, porque ela não vai durar. E se durar, que Deus tenha piedade das pessoas do seu convívio, porque você se tornará alguém muito rígido. É muito difícil conviver com pessoas que se converteram com base no ódio por si mesmas e na autoinsatisfação. Uma vez alguém disse: “Se você quer ser mártir, case-se com um santo”. Mas se isso se der por meio de uma tomada de consciência, você manterá a delicadeza, a sutileza, a abertura, a flexibilidade; você não precisa forçar, a mudança ocorre.

Lembro-me de um pastor em Chicago quando eu estudava psicologia ali, que nos contou: “Sabe, eu tinha toda a informação de que precisava; sabia que o álcool estava me matando, e, acredite, não há nada que faça mudar um alcoólico — nem mesmo o amor da mulher e dos filhos. O alcoólico ama a mulher e os filhos, mas isso não faz com que ele mude. Eu descobri uma coisa que me fez mudar. Estava um dia caído numa sarjeta, debaixo de uma chuva fina. Abri os olhos e vi que aquilo estava me matando. Tomei consciência disso e nunca mais tive o desejo de colocar uma gota de álcool na boca. Na verdade, até cheguei a beber um pouco desde então, mas nunca o suficiente para me causar dano. Não conseguia mais e ainda não consigo”. É disso que estou falando: consciência. Não é informação, é consciência.

Um amigo que fumava demais disse: “Sabe, tem todo tipo de piada sobre fumar. Por exemplo, dizem que o tabaco mata, mas veja os antigos egípcios; estão todos mortos e nenhum deles fumava”. Bem, um dia ele passou a ter problemas de pulmão, então foi até o nosso instituto de pesquisas sobre o câncer, em Bombaim. O médico disse: “Padre, o senhor tem dois nódulos no pulmão. Talvez seja câncer, portanto, o senhor terá que voltar aqui no mês que vem”. Nunca mais ele fumou um cigarro depois disso. Antes, ele *sabia* que o fumo poderia matá-lo; agora, ele tinha *consciência*. Essa é a diferença

O fundador da minha ordem religiosa, Santo Inácio, tem uma expressão muito boa para isso. Ele fala em saborear e sentir a verdade — não em conhecê-la, mas em saboreá-la e senti-la, ter a sensação dela. Quando você tem a sensação dela, você muda. Quando você apenas sabe em sua mente, isso não é suficiente.



A morte no horizonte

Tenho dito com frequência às pessoas que o jeito de viver de verdade é morrendo. O passaporte para a vida é você saber imaginar-se em seu túmulo. Imagine-se deitado em seu caixão. Pode ser na postura que for. Na Índia, as pessoas são colocadas com as pernas cruzadas. Às vezes, são levadas assim até a área de cremação. Outras vezes, porém, vão deitadas, com as pernas esticadas. Então imagine você deitado assim, e morto. Agora examine seus problemas a partir dessa perspectiva. Muda tudo, não é?

Essa é uma meditação excelente, sem dúvida. Faça isso todo dia, se tiver tempo. É incrível, mas ganhará vida com isso. Eu sugeri uma meditação como essa em um dos meus livros, *Wellsprings*. Você vê seu corpo se decompondo, depois os ossos, depois o pó. Toda vez que falo sobre isso as pessoas dizem: “Nossa, que horror!”. Mas o que há de tão desagradável? É a realidade, pelo amor de Deus! Mas muitos de vocês não querem ver a realidade. Não querem pensar na morte. As pessoas não vivem, a maioria de vocês não vive, está apenas mantendo o corpo vivo. Isso não é viver. Você só passa a viver quando não dá mais a mínima se vive ou morre. Aí, sim, você vive. Quando está

preparado para perder sua vida, você passa a vivê-la. Mas se fica protegendo demais sua vida, você está morto. Digamos que você está sentado lá em cima no sótão e eu ordeno: “Vamos, desça daí”, e você responde: “Não, eu li a respeito de gente que desce escadas. Elas escorregam e quebram o pescoço; é muito perigoso!”. Ou então eu não consigo fazer você atravessar a rua porque você diz: “Sabe quantas pessoas são atropeladas todo dia ao atravessar a rua?”. Bem, se eu não consigo fazer você atravessar a rua, como é que vou conseguir fazer você atravessar um continente? E se não consigo fazer você dar uma espiada para fora de suas estreitas crenças e convicções, para poder enxergar outro mundo, então você está morto, completamente morto; a vida passou por você e foi embora. Você está sentado em sua pequena prisão, assustado; vai perder seu Deus, sua religião, seus amigos, tudo. A vida é para quem aposta, tenha certeza. É isso o que Jesus diz. Você está disposto a correr o risco? Pois saiba que só estará pronto para arriscar quando tiver descoberto isso, quando souber que esse tipo de coisa que as pessoas chamam de vida não é vida de fato. As pessoas pensam equivocadamente que viver é manter o corpo vivo. Você tem que amar o pensamento da morte, amá-lo. Volte a ele muitas vezes. Pense na beleza desse cadáver, desse esqueleto, desses ossos se desmanchando até virar um monte de pó. Depois disso, sentirá um alívio, um verdadeiro alívio. É provável que alguns de vocês a esta altura não saibam do que estou falando; talvez estejam assustados demais para pensar nessas coisas. Mas é um grande alívio quando você volta a olhar para a vida a partir dessa perspectiva.

Ou então visite um cemitério. É uma experiência muito purificadora e bonita. Você olha para algum nome e pensa: “Nossa, essa pessoa viveu há muitos anos, dois séculos atrás; deve ter tido todos os problemas que eu tenho, deve ter passado muitas noites em claro também. Que coisa maluca, a gente vive um tempo tão curto”. Um poeta italiano disse: “Vivemos um lampejo de luz; daí anoitece e fica de noite para sempre”. É apenas um lampejo e a gente desperdiça. A gente desperdiça com a nossa ansiedade, nossas preocupações, nossas ocupações, nossos fardos. Veja bem, quando você fizer essa meditação, talvez termine obtendo dela apenas informação; mas quem sabe você possa ganhar consciência. E nesse vislumbre de consciência, você estará *novo*. Pelo menos, pelo tempo que durar essa consciência. Então saberá qual é a diferença entre informação e consciência.

Um amigo astrônomo recentemente me falou de coisas fundamentais sobre astronomia. Eu não sabia, até ele me contar, que quando você vê o sol, está vendo na verdade onde ele estava há oito minutos e meio, não onde ele está agora. Porque um raio de sol demora oito minutos e meio para chegar até nós. Então você não está vendo onde o sol está, pois ele já está em outro lugar. As estrelas, também, têm enviado luz para nós há centenas de milhares de anos. Assim, quando você olha para elas, não estão mais onde as vemos; estão em outro lugar. Ele disse que, se imaginarmos a galáxia ou o universo inteiro, esta nossa Terra será um ponto perdido perto da cauda da Via Láctea; ela não está sequer no centro dela. E cada uma das estrelas é um sol e alguns desses sóis são tão grandes que poderiam conter o

Sol e a Terra e a distância entre ambos. Numa estimativa conservadora, existem centenas de milhões de galáxias! O universo, como o conhecemos, está se expandindo a um ritmo de mais de 3 milhões de quilômetros por segundo. Foi fascinante ficar ouvindo tudo isso, e quando saímos do restaurante onde estávamos jantando olhei para o céu e tive uma sensação diferente, uma perspectiva diferente da vida. Isso é consciência. Você pode captar tudo isso como um fato frio (e isso será apenas informação) ou de repente pode ter outra perspectiva da vida — o que somos nós, o que é este universo, o que é a vida humana? Captar essa sensação, é isso o que eu quero dizer quando falo de consciência.



A terra do amor

Se perdêssemos de fato as ilusões a respeito do que as pessoas podem nos dar ou tirar de nós, ficaríamos alerta. Mas não conseguimos, e isso tem uma consequência terrível, da qual não há como escapar: perdemos a capacidade de amar. Se você quer amar, precisa aprender a ver de novo. E se quiser ver, terá que aprender a abrir mão de sua droga. É simples assim. Abra mão de sua dependência. Desprenda-se dos tentáculos da sociedade, que têm envolvido e sufocado seu ser. Livre-se deles. Exteriormente, tudo vai continuar como era, mas embora você continue a estar *no* mundo, não será mais *do* mundo. Em seu coração, será finalmente livre, embora fique muito só. A dependência que você tem de sua droga terminará. Você não precisará ir para o deserto; estará bem no meio das pessoas; curtirá as pessoas muito. Mas elas não terão mais o poder de deixar você feliz ou infeliz. É isso o que significa esse isolamento, é isso o que significa ficar só. Nessa solidão, sua dependência desaparece. A capacidade de amar renasce. Você não vê mais os outros como um meio de satisfazer sua dependência. Somente quem tentou isso sabe os terrores envolvidos no processo. É como se você se convidasse a morrer.

É como pedir a um infeliz dependente de drogas que abra mão da única felicidade que já conheceu na vida. Como substituir isso pelo gosto do pão, da fruta, o gosto limpo do ar da manhã, da água cristalina de um riacho de montanha? Enquanto a pessoa se debate com os sintomas de sua síndrome de abstinência e com o vazio que ela experimenta agora que sua droga não está mais ali, ela não tem nada que possa preencher esse vazio exceto a droga. Você consegue imaginar uma vida na qual você decide não mais curtir ou extrair prazer de uma única palavra de reconhecimento, nem apoiar a cabeça no ombro de alguém para se sentir reconfortado? Bem, mas por outro lado será também uma vida na qual você não dependerá de ninguém emocionalmente, de modo que ninguém terá mais o poder de deixar você feliz ou infeliz. Você não *precisará* de ninguém em particular, não terá de ser especial para ninguém, nem chamará quem quer que seja de seu. As aves do céu têm seus ninhos e as raposas têm suas tocas, mas você não terá nenhum lugar para apoiar sua cabeça em sua jornada pela vida. Se alguma vez chegar a esse estado, saberá o que significa ver finalmente com uma visão clara e não ofuscada pelo medo ou pelo desejo. Cada uma dessas palavras foi bem ponderada. *Ver finalmente com uma visão clara e não ofuscada pelo medo ou pelo desejo.* Você saberá o que significa amar. Mas para chegar à terra do amor, tem que passar pelos sofrimentos da morte, porque amar pessoas significa morrer para sua necessidade de pessoas, e ser absolutamente só.

Como você chega lá? Por meio de uma consciência incessante, por meio da infinita paciência e compaixão que você

teria com um dependente de drogas. E desenvolvendo o gosto pelas coisas boas da vida, para contrabalançar a vontade ardente de consumir sua droga. Que coisas boas? O amor por um trabalho que você goste de fazer, pelo trabalho em si; gostar de compartilhar risadas e intimidade com pessoas às quais você não se apega e de quem não depende emocionalmente, mas cuja companhia você curte. Também ajuda se você se dedicar a atividades que consegue fazer com seu *ser inteiro*, atividades que gosta tanto de fazer que, ao se envolver com elas, o sucesso, o reconhecimento e a aprovação simplesmente deixam de ter sentido para você. Também ajuda você ter contato com a natureza. Desligar-se um pouco das pessoas, subir ao alto de uma montanha e comungar silenciosamente com as árvores e as flores, os animais e as aves, com o mar e as nuvens, o céu e as estrelas. Já disse a vocês que é um ótimo exercício espiritual olhar para as coisas, ter consciência das coisas que estão a seu redor. A expectativa é que as palavras e os conceitos percam importância, e que você *veja*, que faça contato com a realidade. Essa é a cura para a solidão. Em geral, as pessoas procuram curar a solidão criando dependência emocional dos outros, por meio de convivência social e agitação. Isso não cura nada. Volte para as coisas, volte para a natureza, suba até as montanhas. Então descobrirá que seu coração o levou para o vasto deserto da solidão, onde não há ninguém a seu lado, absolutamente ninguém.

De início, isso parecerá insuportável. Mas é só porque você está desacostumado a ficar por sua conta. Se conseguir ficar ali um tempo, o deserto de repente florescerá em amor. Seu coração

começará a cantar. E será primavera para sempre: a droga estará fora de cena; você será livre. Então entenderá o que é a liberdade, o que é o amor, a felicidade, a realidade, a verdade, o que é Deus. Você conseguirá ver, saberá além dos conceitos e do condicionamento, além das dependências e dos apegos. Isso faz sentido pra você?

Deixem-me terminar com uma história bonita. Um homem havia inventado a arte de fazer fogo. Ele pegou suas ferramentas e foi para uma tribo do norte, onde fazia frio, muito frio. Ele ensinou as pessoas de lá a fazer fogo. As pessoas ficaram muito interessadas. Ele lhes mostrou os usos do fogo — cozinhar, se aquecer etc. Elas ficaram muito gratas por terem aprendido a arte de fazer fogo. Mas antes que pudessem expressar sua gratidão ao homem, ele desapareceu. Não estava interessado em conseguir o reconhecimento ou a gratidão daquelas pessoas. Estava preocupado com o bem-estar delas. Ele foi então até outra tribo, onde começou de novo a mostrar o valor de sua invenção. As pessoas de lá também ficaram muito interessadas, mas seu interesse foi demais para a paz de espírito de seus sacerdotes, que começaram a notar que aquele homem estava atraindo muita gente e que eles estavam perdendo popularidade. Então decidiram acabar com ele. Envenenaram-no, crucificaram-no — coloque isso do jeito que preferir. Com isso, no entanto, surgiu o medo de que o povo pudesse se voltar contra eles. Então, lançaram mão de um recurso muito sábio, até mesmo astuto. Sabe o que fizeram? Pintaram um retrato do homem e o puseram no altar principal do templo. Os instrumentos para fazer fogo foram colocados diante do retrato,

e as pessoas foram ensinadas a reverenciar o retrato e os instrumentos de fogo, e fizeram isso obedientemente por séculos. A veneração e a adoração prosseguiram, só que não havia mais fogo.

Onde foi parar o fogo? Onde foi parar o amor? Onde está a erradicação da droga de seu sistema? Onde está a liberdade? É disso que trata a espiritualidade. Infelizmente, tendemos a perder de vista essas coisas, não é? É disso que fala Jesus Cristo. Mas nós enfatizamos as exortações, e ficamos apenas dizendo: “Senhor, Senhor”, não é mesmo? Onde está o fogo? E se as orações não estão conduzindo ao fogo, se o culto não leva ao amor, se a liturgia não leva a uma percepção mais clara da realidade, se Deus não está nos conduzindo à vida, qual a utilidade da religião a não ser criar mais divisão, mais fanatismo, mais antagonismo? O mundo não sofre de falta de religião, no sentido comum da palavra. Ele sofre de falta de amor, de falta de consciência. E o amor é gerado por meio da consciência e não por qualquer outro meio. Sem dúvida, não há qualquer outro meio de gerar amor. Se você compreender os obstáculos que está colocando no caminho do amor, da liberdade e da felicidade, eles cairão por terra. Acenda a luz da consciência e a escuridão desaparecerá. A felicidade não é uma coisa que você adquire; o amor não é algo que você produz; o amor não é algo que você tem, não é uma posse sua; é o amor que *possui* você. Você não possui o vento, as estrelas e a chuva. Essas coisas não são suas; você se rende a elas. E a rendição ocorre quando você toma consciência das próprias ilusões, quando você se torna consciente de suas dependências, dos seus desejos e

medos. Como já disse antes, em primeiro lugar, o insight psicológico é de grande ajuda, mas não a análise; a análise paralisa. O insight não é necessariamente análise. Um grande terapeuta americano expôs isso muito bem: “O que conta é aquele tipo de experiência em que você exclama: ‘Ah... é isso?’”. A mera análise não ajuda; ela só traz informação. Mas se você tem uma experiência do tipo “Ah... é isso?”, então se trata de um insight. E ele leva à mudança. Em segundo lugar, compreender sua dependência é muito importante. Você precisa de tempo para isso. Que bom seria se o mesmo tempo que se costuma reservar para rezar e cantar louvores e canções pudesse ser também empregado de modo frutífero na autocompreensão. A comunidade não é resultado de celebrações litúrgicas conjuntas. Você sabe, no fundo de seu coração, e eu também, que tais celebrações servem apenas para nivelar diferenças. A comunidade é criada pela compreensão dos obstáculos que colocamos no caminho da comunidade, pela compreensão dos conflitos que decorrem de nossos medos e de nossos desejos. É com isso que a comunidade ganha corpo. Devemos ter sempre cuidado para que o culto não se torne uma mera distração dos assuntos importantes da vida. E a vida não é trabalhar no governo ou ser um grande empresário ou protagonizar grandes atos de caridade. Isso não é a vida. A vida é ter removido todos os obstáculos e viver o frescor do momento presente. “As aves do céu... não trabalham nem fiam...” — isso é a vida. Eu disse no início que as pessoas estão adormecidas, mortas. Pessoas mortas comandam governos, pessoas mortas estão à frente de grandes empresas, pessoas mortas educam as outras; precisamos ganhar

vida! O culto deve ajudar nisso, caso contrário, será inútil. E cada vez mais estamos perdendo os jovens em todos os lugares — vocês sabem disso tanto quanto eu. Eles nos odeiam; eles não estão interessados em adquirir mais medos, e não querem que ninguém lhes coloque mais culpas nas costas. Não querem ouvir mais sermões e discursos. Mas estão interessados em aprender sobre o amor. Como posso ser feliz? Como posso viver melhor? Como posso provar essas coisas maravilhosas de que falam os místicos? Portanto, essa é a segunda coisa — compreensão. Terceira coisa, não se identifique. Quando eu vinha para cá hoje alguém me perguntou: “Você alguma vez se sente deprimido?”. Rapaz, a toda hora eu me sinto deprimido. Tenho meus surtos. Mas eles não duram, realmente não duram. O que é que eu faço? Primeiro: eu não me identifico. Se percebo que um sentimento depressivo está me rondando, em vez de ficar tenso por causa disso, em vez de ficar irritado comigo por causa disso, eu compreendo que estou ficando deprimido, decepcionado, ou seja o que for. Segundo: eu admito que esse sentimento está em mim, e não em outra pessoa, que pode ser, digamos, uma pessoa que não tenha respondido uma carta minha, e que tampouco está no mundo exterior; está em mim. Porque se eu ficar achando que está no mundo exterior, vou ter uma justificativa para me apegar a esse meu sentimento. Não posso lançar mão do argumento de que todo mundo se sente assim; na verdade, só pessoas idiotas se sentem assim, só pessoas que estejam dormindo. Terceiro: não me identifico com o sentimento. O “eu” não é esse sentimento. O “eu” não está só, o “eu” não está deprimido, o “eu” não está decepcionado. A decepção está *ali*,

mas se você a observar, ficará assombrado ao ver como ela vai embora rapidinho. Tudo aquilo que você incorpora à sua consciência continua mudando; as nuvens se movem constantemente. Ao fazer isso, você também terá todo tipo de insight a respeito da razão pela qual essas nuvens surgiram.

Vou fazer agora algumas citações ótimas. São umas poucas frases que tenho vontade de escrever em letras douradas. São do livro *Summerhill*, de A. S. Neill. Vou lhes dar o contexto. Vocês provavelmente já sabem que Neill foi educador durante quarenta anos. Ele criou uma espécie de escola alternativa. Juntou meninos e meninas e simplesmente os deixou livres. Você quer aprender a ler e escrever, ótimo. Você não quer aprender a ler e escrever, ótimo também. Você pode fazer o que quiser com sua vida, desde que não interfira com a liberdade de outra pessoa. Não interfira com a liberdade de outra pessoa: isso posto, você é livre. Ele disse que seus piores alunos eram os que vinham de escolas de padres e freiras — isso era nos velhos tempos, é claro. Ele disse que essas crianças levavam uns seis meses para superar toda a raiva e o ressentimento que haviam reprimido. Elas se rebelavam durante seis meses, nos quais ficavam lutando contra o sistema. A pior era uma menina que costumava pegar sua bicicleta e ir até a cidade, para evitar as aulas, a escola, evitar tudo. Mas depois que as crianças superavam sua rebelião, todas queriam aprender; elas até protestavam: “Por que não vamos ter aula hoje?”. Mas só aceitavam as coisas que despertavam seu interesse. Elas sofreram uma transformação. No início, os pais tinham muito receio de mandar os filhos para aquela escola; diziam: “Como é que vocês podem educá-las se

não lhes impõem disciplina? Vocês têm que ensiná-las, guiá-las”. Qual era o segredo do sucesso de Neill? Ele pegava as crianças mais problemáticas, aquelas de quem todos os demais haviam desistido, e em seis meses elas estavam transformadas. Ouçam o que ele disse — palavras extraordinárias, sagradas. “Toda criança tem um deus dentro dela. Nossas tentativas de moldá-la acabam transformando o deus em um demônio. As crianças chegam à minha escola como pequenos demônios, odiando o mundo, destrutivas, sem modos, mentindo, roubando, com um gênio ruim. Em seis meses, tornam-se crianças felizes, saudáveis, que não fazem mal.” São palavras impressionantes ditas por um homem cuja escola na Inglaterra é inspecionada regularmente por funcionários do Ministério da Educação, por qualquer diretor ou diretora de escola que se interesse em conhecê-la. Incrível. Era seu carisma. Você não faz esse tipo de coisa com base em um projeto: você precisa ser um tipo especial de pessoa. Em algumas de suas palestras para diretores de escola ele dizia: “Venham conhecer Summerhill e poderão ver que todas as árvores frutíferas estão carregadas de frutas; ninguém pega as frutas do pé; não há desejo de atacar a autoridade; as crianças estão bem alimentadas e não há ressentimento nem raiva. Venham conhecer Summerhill e nunca encontrarão uma criança com deficiência que tenha recebido algum apelido (você sabem o quanto as crianças podem ser cruéis com o coleguinha que tem gagueira). Nunca verão ninguém mexendo com um gago, nunca. Não há violência naquelas crianças, porque ninguém está praticando violência contra elas, essa é a razão”. Ouçam essas palavras reveladoras, sagradas. Há pessoas assim

no mundo. Não importa o que digam os especialistas, os sacerdotes e os teólogos, existem pessoas que não discutem, não têm ciúmes, não brigam, não fazem guerras, não têm inimigos, nenhum sequer! Elas existem em meu país, ou melhor, é triste dizer isso, mas existiam até pouco tempo atrás. Amigos meus jesuítas foram viver e trabalhar com pessoas que, segundo me garantiram, eram incapazes de roubar ou de mentir. Uma freira me contou que quando foi ao nordeste da Índia trabalhar com algumas tribos de lá, as pessoas não guardavam nada trancado. Nunca ninguém roubara nada ali e eles nunca mentiam — até que o governo da Índia e os missionários apareceram.

Toda criança tem um deus dentro dela; nossas tentativas de moldá-la acabam transformando o deus em um demônio.

Há um filme italiano muito bonito, *Oito e Meio*, do diretor Federico Fellini. Uma das cenas mostra um frade cristão numa excursão de piquenique com um grupo de meninos de oito a dez anos de idade. Eles estão numa praia, e seguem à frente, enquanto o frade vem atrás com um grupo de três ou quatro meninos em volta dele. O grupo da frente encontra uma mulher já idosa, uma prostituta, e os meninos a cumprimentam; “Olá”. “Olá”, responde a mulher. E eles: “Quem é você?”. E ela diz: “Sou uma prostituta”. Eles não sabem bem o que é isso, mas fingem saber. Um dos meninos, que parece ser mais sabido que os demais, diz: “Uma prostituta é uma mulher que faz certas coisas em troca de dinheiro”. Eles perguntam: “Será que ela faria essas coisas se a gente pagasse?”. “Por que não?”, veio a resposta. Então fizeram uma coleta e deram-lhe um dinheiro, dizendo: “Agora que a gente lhe deu o dinheiro você faria essas

‘certas coisas’?”. Ela respondeu: “É claro, crianças, o que vocês querem que eu faça?”. A única coisa que passou pela cabeça dos meninos foi que ela tirasse a roupa. Ela fez isso. Bem, eles ficaram olhando para ela; nunca haviam visto uma mulher nua. Não sabiam mais o que pedir e então disseram: “Você poderia dançar?”. Ela disse: “Claro”. Então formaram uma roda e ficaram em volta dela cantando e batendo palmas; a puta dançava e eles achavam o máximo. O frade então chegou e viu aquela cena. Desceu correndo até a praia e gritou com a mulher. Mandou ela se vestir e o narrador do filme então diz: “Nessa hora os meninos foram corrompidos; até então, eram inocentes e belos”.

Esse não é um problema incomum. Eu conheço um missionário na Índia, um jesuíta, muito conservador. Ele participou de uma das minhas oficinas. Conforme eu desenvolvia esse tema durante dois dias, vi que ele sofria muito. Ele veio me procurar na segunda noite e disse: “Tony, não consigo explicar, mas estou sofrendo muito ouvindo você falar”. Eu disse: “Mas, por quê, Stan?”. Ele disse: “Você está me fazendo reviver uma questão que eu suprimi durante 25 anos, uma questão horrível. Eu tenho me perguntado repetidas e repetidas vezes: ‘Será que não estraguei as pessoas tornando-as cristãs?’”. Esse jesuíta não era alguém de nossa ala mais liberal, era um homem ortodoxo, devoto, piedoso, conservador. Mas ele sentiu ter estragado um povo feliz, amoroso, simples, ingênuo ao torná-lo cristão.

Alguns missionários americanos, que foram para as Ilhas dos Mares do Sul, no Pacífico, com suas esposas, ficaram horrorizados ao ver as mulheres nativas irem à igreja com os

seios de fora. Suas esposas insistiam que as mulheres deviam se vestir de modo mais decoroso. Então os missionários lhes deram camisas para vestir. No domingo seguinte, as mulheres vieram vestindo as tais camisas, mas com dois buracos grandes cortados na altura dos seios, para que estes ficassem mais confortáveis e arejados. Elas estavam certas; os missionários é que estavam errados.

Bem... voltando ao Neill. Ele diz: “E eu não sou nenhum gênio, sou apenas um homem que se recusa a guiar os passos das crianças”. Mas o que dizer então do pecado original? Neill diz que toda criança tem um deus dentro dela; nossas tentativas de moldá-la acabam transformando o deus em um demônio. Ele deixa que as crianças formem seus próprios valores, e os valores são invariavelmente bons e sociais. Você consegue acreditar nisso? Quando uma criança se sente amada (o que significa: quando uma criança sente que você está do lado dela), ela fica bem. A criança não experimenta mais violência. Sem medo, não há violência. A criança começa a tratar os outros da maneira como é tratada. Vocês precisam ler esse livro. É um livro sagrado, realmente. Leiam; ele revolucionou minha vida e minha maneira de lidar com as pessoas. Eu comecei a ver milagres. Comecei a enxergar a autoinsatisfação que havia sido inculcada em mim, a competição, as comparações, atitudes do tipo “isso ainda não está bom o suficiente” etc. Você pode objetar que se as pessoas não tivessem me pressionado, talvez eu não tivesse me tornado o que sou. Mas será que eu precisava mesmo de tanta pressão? E, de qualquer modo, quem é que quer ser o que eu sou? O que eu quero é ser feliz, eu quero é ser divino, ser

amoroso, estar em paz, quero ser livre, quero ser humano.

Você sabe de onde vêm as guerras? Elas vêm de projetar fora de nós o conflito que temos dentro. Mostre-me um indivíduo no qual não haja conflito interno e vou lhe mostrar um indivíduo no qual não há violência. Talvez ele possa ter atitudes afirmativas, até mesmo duras, mas serão desprovidas de ódio. Quando ele age, age como um cirurgião; age do modo como um professor amoroso age com alunos com retardo mental. Você não os culpa, você os compreende; mas você parte para a ação. Por outro lado, quando você parte para a ação sem ter trabalhado seu ódio e sua violência internos, você simplesmente avoluma o erro. É como se tentasse apagar o fogo com mais fogo. Como se tentasse conter uma inundação colocando mais água. Repito o que Neill diz: “Toda criança tem um deus dentro dela. Nossas tentativas de moldá-la acabam transformando o deus em um demônio. As crianças chegam à minha escola como pequenos demônios, odiando o mundo, destrutivas, sem modos, mentindo, roubando, com um gênio ruim. Em seis meses, tornam-se crianças felizes, saudáveis, que não fazem mal. E eu não sou nenhum gênio, sou apenas um homem que se recusa a guiar os passos das crianças. Deixo que elas formem os próprios valores e os valores são invariavelmente bons e sociais. A religião que torna as pessoas boas torna as pessoas ruins, mas a religião conhecida como liberdade torna todas as pessoas boas, pois destrói o conflito interno [acrescentei a palavra “interno”] que faz as pessoas se tornarem demônios”.

Neill diz ainda: “A primeira coisa que faço quando uma criança chega a Summerhill é destruir sua consciência”.

Suponho que você sabe do que ele está falando, porque eu sei do que ele está falando. Você não precisa de sua “consciência” superficial quando é consciencioso, não precisa dessa percepção automática das coisas quando tem sensibilidade. Porque então você não é mais violento, não é mais medroso. Talvez você ache que este é um ideal inatingível. Bem, leia o livro. Conheci aqui e ali indivíduos que de repente depararam com esta verdade: a raiz do mal está dentro de você. Quando você começa a compreender isso, para de exigir coisas de si mesmo, para de ter expectativas em relação a você, para de se pressionar, e então compreende. Alimente-se de comida saudável, comida boa e saudável. Vejam bem, não estou falando de comida de verdade. Estou falando de pôr do sol, natureza, um bom filme, um bom livro, trabalho gratificante, boas companhias, e com isso certamente você acabará com a dependência desses outros sentimentos.

Que tipo de sentimento surge quando você está em contato com a natureza, ou quando está absorvido em algum trabalho que ama fazer? Ou quando está realmente trocando ideias com alguém cuja companhia você curte, de maneira aberta e íntima, mas sem apego? Que tipo de sentimentos você tem? Compare esses sentimentos com os que tem quando vence uma discussão, ou quando ganha uma corrida, ou quando percebe que se tornou alguém popular, ou quando todos aplaudem alguma coisa que você fez. Estes últimos que citei eu chamo de sentimentos mundanos; os primeiros, eu chamo de sentimentos da alma. Há muitas pessoas que conquistam o mundo, mas perdem a alma. Pessoas que vivem vidas vazias, sem alma, porque ficam se alimentando de popularidade, de reconhecimento e de elogios,

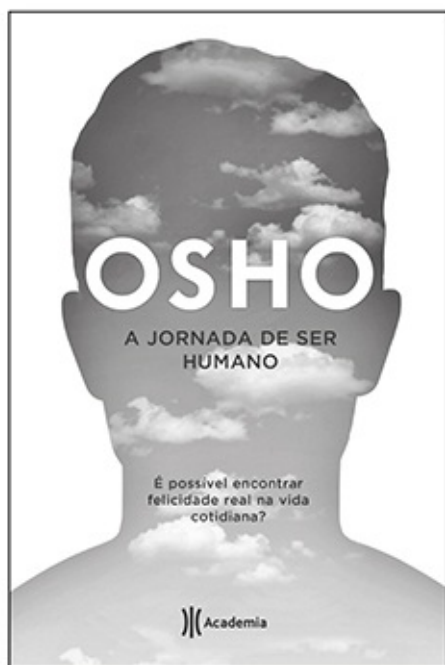
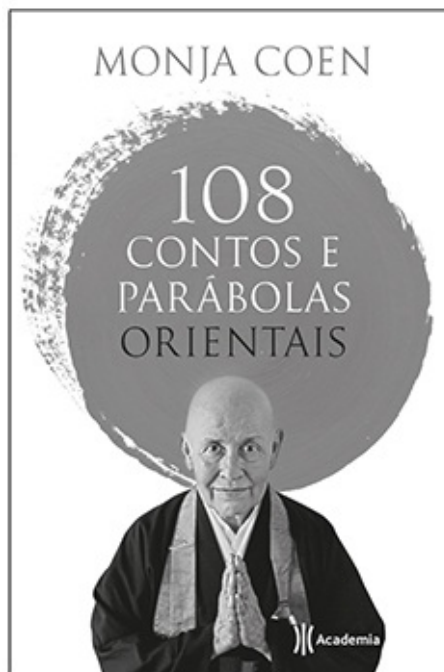
de coisas do tipo “Eu estou o.k., você está o.k.”, olhe para mim, me dê atenção, me dê apoio, valorize-me, eu sou o chefe, eu tenho poder, eu ganhei a corrida. Você se alimenta disso? Se é esse seu caso, você está morto. Perdeu sua alma. Procure se alimentar de coisas de outro tipo, mais nutritivas. Então verá a transformação. Bem, isso que eu passei a vocês foi um programa para a vida toda, não é mesmo?

Conheça outros títulos de espiritualidade do selo Academia



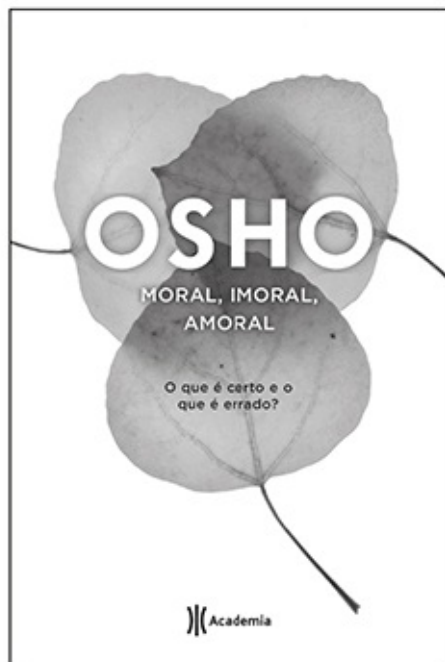
*A sabedoria da
transformação*

108 contos e parábolas orientais



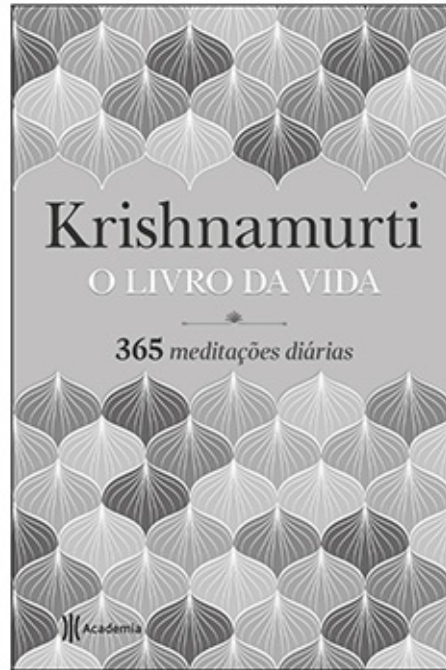
A jornada do ser humano

Crença, Dúvida e Fanatismo



Moral, Imoral e Amoral

O livro da vida



A sabedoria que existe em mim

- 1 As iniciais “S.J.” referem-se a *Societas Jesu*, “Companhia de Jesus” em latim. Colocadas depois do nome da pessoa, indicam sua pertinência a essa ordem religiosa, fundada por Inácio de Loyola em 1534. (N. T.)
- 2 Referência a uma conhecida passagem bíblica (Mateus 26,65), em que os principais sacerdotes e todo o sinédrio buscam falso testemunho contra Jesus para poder entregá-lo à morte. A certa altura, o sumo sacerdote diz: “Conjuro-te pelo Deus vivo que nos digas se tu és o Cristo, o Filho do Deus”. E Jesus responde: “É como disseste”. Então o sumo sacerdote rasga-lhe as vestes e diz: “Blasfemou; para que precisamos ainda de testemunhas?”. (N. T.)
- 3 Frase proferida por Maria, segundo a Bíblia (Lucas 1,38), quando o Anjo anuncia que dela nascerá o Filho de Deus. (N. T.)
- 4 Capital da Irlanda do Norte, que durante décadas foi palco de conflitos violentos entre católicos e protestantes. (N. T.)
- 5 O prisioneiro irlandês grita: “*I’m free*” (“Estou livre!”), mas a garotinha entende que ele está gritando “*I’m three*” (“Tenho três anos!”) e então retruca: “Grande coisa! Eu tenho quatro”. (N. T.)
- 6 Referência ao Evangelho de Lucas (9:62), onde se lê: “Jesus, porém, lhe respondeu: Ninguém que lança mão do arado e olha para trás é apto para o reino de Deus”. (N. T.)
- 7 A obra original em inglês, *The Cloud of Unknowing*, é um guia espiritual escrito por volta do final do século XIV na Inglaterra, provavelmente por um monge da Ordem dos Cartuxos. Foi publicado no Brasil pela Editora Vozes (2007) e

- pela Editora Paulus (1998). (N. T.)
- ⁸ Clive Staples Lewis, (1898–1963) escritor irlandês, foi ateu por muito tempo, até se converter ao cristianismo após os 30 anos de idade. É autor de vários *best-sellers* (*A abolição do homem*, *Cartas de um diabo a seu aprendiz*, *Cristianismo puro e simples* e *Os quatro amores*), além de seu maior sucesso mundial, *As crônicas de Nárnia*. (N. T.)
 - ⁹ Publicado em português como *A anatomia de uma dor – um luto em observação*, pela Editora Vida. (N. T.)
 - ¹⁰ O texto é transcrição de uma palestra que o autor proferiu nos Estados Unidos. (N. T.)