



觀

Meditação

Taoísta

**Métodos para Cultivar a Saúde
da Mente e do Corpo**

Thomas Cleary (comp.)



Meditação Taoísta

Meditação Taoísta

Métodos para Cultivar a Saúde do Corpo e da Mente

Compilado e traduzido para o inglês por
Thomas Cleary

Tradução do inglês
Izar G. Tauceda

Revisão técnica

Carlos Cardoso Aveline



EDITORA TEOSÓFICA
Brasília-DF

Título do Original em Inglês

Taoist Meditation

Shambhala Publications, Inc

Copyright 2000, Thomas Cleary

Horticultural Hall

300 Massachusetts Avenue

Boston, MA 02115, EUA

Direitos Reservados à

EDITORA TEOSÓFICA, Sociedade Civil

SGAS — Quadra 603 — Conj. E, s/nº

70.200-630 — Brasília-DF — Brasil

Tel.: (61) 322-7843

Fax: (61) 226-3703

E-mail: st@stb.org.br

Sites: www.editorateosofica.com.br

>www.stb.org.br/livrar.html

Meditação Taoísta

**Métodos para Cultivar
a Saúde do Corpo e da Mente**

AV948 Thomas Cleary (Comp.)

Brasília, 2001 ISBN 85-8596172-4

CDD 299.51

Capa

Marcelo Ramos

Ilustração da capa

A capa é ilustrada pela palavra chinesa *Kuan*, que significa *Contemplação* e corresponde ao hexagrama nº 20 do *I-Ching*, clássico milenar da sabedoria chinesa.

Diagramação

Reginaldo Alves Araújo

Revisão

Carlos Cardoso Aveline e Ângela Maria Hartmann

Sumário

Introdução do Compilador

1. Antologia Sobre o Cultivo da Compreensão
2. Tratado Sobre Sentar e Esquecer
3. Pensamentos do Mestre Taoísta Danyang
4. Textos Secretos Sobre os Mecanismos da Natureza
5. Segredos da Alquimia do Tai-Chi de Zhang Sanfeng
6. Registros Secretos da Compreensão do Caminho

Introdução do Compilador

O Taoísmo, uma das mais antigas tradições orientais, atrai cada vez mais o interesse do mundo ocidental moderno. O interesse no Taoísmo já não está restrito a elementos isolados, como dizem alguns, mas tornou-se parte da mentalidade normal de indivíduos conscientes e de pensadores cosmopolitas de muitas áreas da vida contemporânea.

Parte da popularidade do Taoísmo no ocidente deve-se ao fato de que ele não só é científico, mas também é humanista e espiritual. O taoísmo tem uma capacidade de penetração sutil porque pode ser entendido e praticado dentro da estrutura de outras religiões, ou ainda sem qualquer conotação religiosa. Esta singular adaptabilidade, sem as limitações das doutrinas teológicas ou de uma identidade religiosa, pode ser a causa da penetração do taoísmo nas culturas ocidentais.

Algumas das artes especializadas originárias da tradição taoísta, tais como as artes marciais que não usam armas, a acupuntura, a arte das plantas medicinais e a da massagem terapêutica, são cada vez mais valorizadas no ocidente. A filosofia social taoísta e o seu pensamento estratégico também atraíram o interesse de ocidentais em muitas camadas sociais. Estas são algumas das extensões do taoísmo que atraíram o interesse de profissionais em muitas áreas – política e militar; agrícola, industrial e comercial; educacional, médica e científica.

A meditação é um elemento do taoísmo que interessa a um amplo espectro de pessoas porque o estado mental é fundamental para o bem-estar e a

eficiência total do organismo. A meditação taoísta destina-se a intensificar a saúde física e mental, já que estas duas facetas do bem-estar estão intimamente ligadas uma à outra. A compreensão científica moderna do complexo mente-corpo confirma as crenças taoístas tradicionais a respeito dos efeitos dos estados mentais sobre as condições físicas e vice-versa.

Este volume apresenta uma seleção de materiais sobre a meditação taoísta, abordando uma ampla variedade de assuntos tradicionalmente tratados por taoístas e que têm como meta a evolução humana integral. Por terem sido escritos na China, são expressos conforme os costumes comuns da cultura chinesa, especialmente o unitarismo do último milênio, no qual os ensinamentos taoístas, confucionistas e budistas são usados geralmente juntos para que haja um equilíbrio não-dogmático na educação superior.

Uma quantidade considerável de material desta tradição, nas suas fases clássica e unitária, está atualmente disponível em traduções inglesas. No taoísmo não há uma prática ou sistema de pensamento estabelecido, e muitos métodos diferentes foram agregados através dos séculos. Segundo o ensinamento taoísta, temperamentos diferentes e épocas diferentes têm necessidades diferentes, e portanto as respostas do Tao a estas condições diversas devem diferenciar-se para serem efetivas. Esta é a principal razão para publicar um material variado desta tradição, a fim de reproduzir as experiências de pessoas diferentes e assim conseguir maior equilíbrio, além de chamar a atenção de um espectro maior de temperamentos humanos do que poderia ser feito por dogmas sectários.

Além dos verdadeiros ensinamentos taoístas, e isto é afirmado pela literatura, há muitas formas falsas ou deterioradas de práticas taoístas. Por muitos séculos circularam advertências sobre este fato. Esta é outra razão para a apresentação de um material tradicional diversificado, a fim de que o público possa ter uma base para a compreensão e a avaliação das práticas e das pessoas que alegam representar o taoísmo.

A primeira seleção apresentada aqui é obra de autor desconhecido. Intitulada *Antologia Sobre o Cultivo da Compreensão*, seu autor é conhecido apenas como Cultivador da Compreensão. Descoberto em forma manuscrita e publicado em 1739, o texto parece ser um produto da dinastia Ming (1368-1644). Citando ensinamentos taoístas, confucionistas e budistas, o autor enfatiza o desenvolvimento equilibrado dos elementos naturais, sociais e espirituais da vida humana através da meditação sobre uma ampla variedade de assuntos.

A segunda seleção é um famoso manual sobre meditação, *Tratado Sobre Sentar e Esquecer*, de Sima Chengzhen, da dinastia Tang (618-907). A cultura cosmopolita da dinastia Tang é freqüentemente chamada de era dourada da civilização chinesa. As grandes escolas do budismo oriental floresceram durante a dinastia Tang, exercendo uma poderosa influência sobre a evolução posterior do confucionismo e do taoísmo. Este *Tratado Sobre Sentar e Esquecer* é claramente taoísta, e mesmo assim geralmente se expressa de maneira aceitável para confucionistas e budistas. É citado muitas vezes, em obras posteriores, no tema da meditação taoísta.

A terceira seleção é composta de pensamentos de Ma Danyang, famoso mago da dinastia Song (960-1279). Danyang, cujo nome taoísta significa Luz Solar Brilhante, foi um dos grandes discípulos de Wang Chongyang, o fundador do Ramo Norte do Taoísmo da Realidade Completa, poderoso movimento neotaoísta, que recuperou ao mesmo tempo os elementos sociais e contemplativos do taoísmo. A espiritualidade austera do Ramo Norte do Taoísmo da Realidade Completa lembra o Chan, ou Zen-Budismo, que foi estudado por muitos neotaoístas, mas também é uma resposta orgânica aos problemas e sofrimentos de uma sociedade sob ocupação estrangeira.

A quarta seleção foi retirada de uma antologia intitulada *Textos Secretos Sobre os Mecanismos da Natureza*. Ela é uma coleção de trechos de 163 fontes da tradição taoísta, inclusive clássicos antigos, documentos sobre meditação e

alquimia espiritual, e advertências e instruções dos grandes luminares da espiritualidade taoísta através dos tempos.

A quinta seleção é uma dissertação sobre a purificação mental representada pela ciência da alquimia espiritual. Ela é atribuída a Zhang Sanfeng, uma figura semimitológica da dinastia Ming, a quem, ou a cuja escola, foram atribuídas muitas e grandiosas obras deste tipo. Supõe-se que Zhang Sanfeng tenha sido um grande alquimista e ele tradicionalmente é associado ao tipo de exercício conhecido como Taijiquan ou Tai-Chi-Chuan.

Aqui apresentamos um texto intitulado *Segredos da Alquimia do Tai-Chi de Zhang Sanfeng*. Assim como os praticantes de artes marciais usualmente praticavam meditação, entre eles os lutadores de Shaolin, os arqueiros e os duelistas Zen, também o fundamento interior do Tai Chi é tradicionalmente associado à prática da meditação interna. Esta alquimia baseia-se também na conscientização da ligação de corpo e mente, e seus exercícios levam a prática física do Tai-Chi, agora bastante popular no ocidente, a um alto nível de realização total.

A sexta e última seleção deste volume é tirada dos *Registros Secretos da Compreensão do Caminho*, um manuscrito raro e notável que reúne palestras de um taoísta anônimo, conhecido somente por um nome devocional. Esta parece ser uma obra do período final da dinastia Qing (1644-1911), seguindo claramente linhas tradicionais, mas com uma imparcialidade característica dos tempos modernos.

Thomas Cleary

Antologia Sobre o Cultivo da Compreensão

O Caminho

Se as pessoas querem fazer a melhor coisa do mundo, nada se compara a aprender. Se querem ser os melhores aprendizes, nada se compara a aprender o Caminho. Disse Mestre Zhu: “O aprendizado é para buscar o Caminho; de outro modo para que aprender?” Até mesmo a promoção profissional é algo exterior; pena que ela tenha corrompido tantas pessoas! O *Tao Te Ching* diz: “Para estabelecer um imperador e instituir altos cargos, pode-se ter uma grande jóia e conduzir uma parelha de cavalos, mas isto não é tão bom como avançar calmamente neste Caminho.”

O talento é explorado pelos outros e raramente atinge sua meta; a virtude é cultivada pela própria pessoa, e tem uma definição. O Caminho é indefinível, mas quando utilizado é inexaurível. Portanto, as pessoas superiores só estudam o Caminho: elas consideram mérito, fama, riqueza e *status* como nuvens passageiras, e deixam que venham e se afastem. Mesmo estando no meio delas, não são afetadas por elas.

Se pessoas superiores só estudam o Caminho, isto ocorre porque obtêm algum benefício? Sim, é por isso. E qual é este benefício? Os que estudam o Caminho estudam o que está no eu. A mente pode ser expandida, o corpo pode ser beneficiado; a doença pode ser curada, a morte pode ser evitada. Nenhum benefício é maior do que estes.

As pessoas que estudam o Caminho obtêm realmente estes benefícios e prazeres? Se obtêm, então por que as pessoas do mundo ficam irritadas quando vêem pessoas que estudam o Caminho, e as consideram excêntricas ou impostoras? Diz o *Tao Te Ching*: “Quando pessoas superiores ouvem falar do Caminho, elas o percorrem com toda dedicação. Quando pessoas medíocres ouvem falar do caminho, parecem atentas mas estão distraídas. Quando pessoas inferiores ouvem falar do Caminho, elas riem alto dele. Aquilo de que elas não riem não pode ser o Caminho.”

Princípios

O Caminho é um e apenas um. No nível celestial ele é chamado de destino; no nível humano é chamado de natureza essencial. No nível fenomênico é chamado de princípio.

Este princípio circula em todo o mundo e aparece nas atividades diárias. Cada acontecimento e cada coisa têm um princípio natural que não pode ser eliminado. Assim, há um princípio por meio do qual as coisas são como são; ele não pode ser alterado, só pode ser seguido.

Pessoas superiores observam as coisas em termos de princípios – certo ou errado, bom ou mau, e agem de acordo com eles. Isto se chama inegoísmo. O inegoísmo produz objetividade; a objetividade produz clareza. Clareza resulta em lidar com os acontecimentos corretamente, compreendendo a natureza das coisas.

Se você olhar as coisas através de seu ego, então o amor e o ódio surgem incontrolavelmente e você não pode evitar tais sentimentos. Quando aceita tais sentimentos, você está sendo subjetivo. Enquanto você for subjetivo, será

ignorante. Quando é ignorante, você fica perturbado e confuso; está atento apenas a si mesmo, não ao princípio.

Quando há um princípio, há energia; quando a energia é manifestada o princípio está oculto. Quando há energia, há forma; quando a forma é manifestada, a energia está oculta. O princípio é sempre equilibrado, enquanto que a energia é parcial; a forma é ainda mais parcial. O equilíbrio é bom em todos os aspectos; há algo que não é bom na parcialidade. Se quiser converter o que não é bom em uma parcialidade para voltar à bondade do equilíbrio, você deve examinar-se cuidadosamente na iminência da ação. Expanda e realize o que emerge do equilíbrio do princípio; corte e elimine o que provém da parcialidade da forma. Após muito tempo, o princípio permanecerá naturalmente, enquanto que os desejos naturalmente desaparecerão.

Os princípios do mundo devem ser investigados; porém nem todos eles podem ser investigados completamente. Há um ponto essencial que é discernir a confusão em nossa própria mente. Com o discernimento vem a clareza; com a clareza vem a veracidade. Com a veracidade os princípios do mundo são apreendidos e é obtida uma estabilidade equilibrada.

Saber que o único bem é o equilíbrio e ainda assim não consegui-lo, saber que todos os fenômenos são mentais e ainda assim não compreender a mente – isto é confusão. Saber que o assunto de nascimento e morte é sério e ainda assim não compreender o estado além do nascimento, saber que a impermanência é rápida e ainda assim não compreender que fundamentalmente não há velocidade – isto é confusão.

O princípio existe originalmente; apenas chame-o à mente e ele estará lá por si mesmo. O desejo originalmente não existe; se você conseguir ver através dele, ele desaparece por si mesmo. Cortar o desejo e fixar-se ao princípio basicamente é uma coisa só. Na medida em que você cortou o desejo, nesta mesma medida você se fixa ao princípio. Nada beneficia tanto as pessoas como o princípio, ainda assim poucos são os que se fixam ao princípio. Nada

prejudica tanto as pessoas como o desejo, ainda assim são muitos os que obedecem aos desejos.

Quando as pessoas têm desejos, são como árvores infestadas com insetos; consumidas imperceptivelmente em seu interior, não demora muito para serem derrotadas. Os que pensam que o desejo é agradável não compreendem que o desejo é como fogo; se você não o apagar, você se queimará. Seu espírito sofrerá com a irritação, o álcool e o sexo dilapidarão sua energia vital, produzindo doenças e úlceras de tal forma que você gritará dia e noite de dor. Aqueles budistas que afirmam que você sofrerá por seus pecados após a morte não compreendem que você já sofre enquanto ainda está vivo.

Céu e terra

O Grande Caminho é sem forma; o universo é o Caminho com forma¹. O próprio universo não fala; os sábios são um universo que pode falar. Não consegui ver os sábios, mas li seus escritos clássicos. Ao ler os escritos clássicos pode-se compreender os princípios deles; em que isto é diferente de escutar os sábios?

Deus criou nossos corpos, Deus deu nossa natureza. O que é interior e o que é exterior vêm de Deus; como ousamos desarmonizá-los? Estamos dentro de Deus, Deus está em nossos corações; se olharmos o universo e nos sintonizarmos com sua pureza, isto não será diferente do Grande Caminho. Se tivermos mesmo uma pequena intenção egoísta, experimentaremos penalidades nada triviais.

O corpo físico é a natureza dada-por-Deus; se agirmos de acordo com a natureza dada-por-Deus, automaticamente estaremos livres do peso dos desejos humanos. As tarefas diárias são normas; aja obedecendo às leis de Deus e não haverá o erro do exagero.

O caminho da humanidade é sempre coordenado com o céu e com a terra, alternando movimento e quietude. A energia humana está sempre em comunhão com o céu e a terra, alternando exalação e inalação.

Li que o sol se pondo na terra é um símbolo do fogo do coração ao descer, e a lua chegando ao centro do céu é um símbolo da água dos rins ao subir. Olhando para cima vemos a Estrela do Norte sempre em seu lugar, com as outras estrelas movendo-se a seu redor; por isso ela é chamada de eixo do céu. Até o céu tem um eixo – que é considerado a origem da criação – e os seres humanos também têm um eixo, que é considerado a fonte da natureza e da vida.

Embora sejam igualmente humanos, há os chamados grandes seres que igualam suas qualidades com o céu e a terra. Tente examinar sua própria mente e sua própria natureza – como elas podem harmonizar-se com o céu e a terra? Se elas se harmonizam, seja esforçado; se não combinam, mude rapidamente. Faça isto e não será difícil atingir a grandeza humana.

O céu produz, a terra desenvolve; eles são nosso pai e nossa mãe universais. O céu é ativo, a terra é passiva; eles são nossos guias e nossos instrutores universais. Os antigos sábios eram os filhos do céu e da terra; os futuros sábios serão os bondosos descendentes do céu e da terra. Os que realmente amam seus pais possuem grande virtude; certamente receberão vida. Os que realmente respeitam seus instrutores aprendem de baixo para cima e chegam ao alto.

A vida humana

A vida humana é o supremo; quando o supremo entra em ação, produz energia positiva como a do fogo. Fogo é espírito. Quando o supremo fica imóvel, produz energia negativa como a da água. Água é vitalidade. O fogo do espírito e a água da vitalidade combinam-se sutilmente e solidificam-se entre os dois rins para formar a fonte da energia original.

Antes do nascimento, a pureza ou a turbidez da nossa energia vem da doação de Deus – os homens nada têm a ver com isto. Depois que nascemos, a perversidade ou a retidão do caráter dos homens são de nossa própria criação – Deus não pode supervisionar isto.

À medida que o céu e a terra criam seres humanos, os de maior inteligência naturalmente são poucos; também são poucos os da tolice mais completa. Os medianos é que são mais numerosos. As pessoas medianas podem fortalecer-se até não serem diferentes das de maior inteligência; mas se as pessoas medianas forem negligentes, como poderão ser diferentes dos tolos mais inferiores?

Hoje as pessoas sabem apenas que nasceram de seus pais; não compreendem que elas e seus pais são todos frutos do Caminho. Portanto as pessoas superiores invariavelmente tentam encontrar o Caminho, de modo que nada terão de que se envergonhar perante o céu e a terra, nenhuma desonra diante do céu e da terra.

Disse o Mestre Geng: “O Caminho dos reis sábios Wen e Wu ainda não sucumbiu; ele está nas pessoas. Não apenas nas pessoas do passado; ele também está nas pessoas da época atual. Não está apenas nas pessoas da época atual; mas também estará nas pessoas do futuro.” Quando uma pessoa nasce, ela tem um corpo; em cada corpo há um ser humano real. A sutileza espiritual de um ser humano real interage com o céu e a terra; a clareza e a calma de um homem real está livre do pó. O homem real nunca cresceu mais ou menos; o ser humano real nunca morreu ou nasceu. Se você alimenta efetivamente o ser humano real, isto é melhor do que um pobre obter dez mil peças de ouro.

Disse Mêncio: “A diferença entre os homens e os animais é pequena; as pessoas comuns a suprimem, as pessoas superiores a mantêm. Os que a mantêm tornam-se sábios; os que a suprimem tornam-se animais.” Quando a suprimem, tornam-se animais imediatamente, não em outra vida após a morte.

A natureza tem cinco forças – metal, madeira, água, fogo e terra. Elas são chamadas de forças porque nunca cessam; se cessassem mesmo por um instante não poderiam ser chamadas de forças. A humanidade tem cinco constantes. São chamadas de constantes porque são invariáveis; se variassem por um momento apenas, não poderiam ser chamadas de constantes.

Estas cinco forças e cinco constantes são inerentes ao corpo humano, onde formam cinco órgãos – coração, fígado, pâncreas, pulmões e rins. Os cinco órgãos são a principal fonte que dá vida às pessoas; se esta fonte principal for danificada, não poderá manter a vida. Por isto, quando excelentes médicos tratam das doenças, eles sempre harmonizam primeiro os cinco órgãos.

Quando as cinco forças operam no transcorrer das atividades diárias, elas formam as cinco normas. As cinco normas são o relacionamento entre o governo e o povo, entre pais e filhos, entre marido e mulher, entre irmãos mais velhos e mais novos, e entre amigos. As cinco normas são o caminho do sucesso para as pessoas; se negligenciarem este caminho de sucesso, não podem ser humanas. Por isto, quando os antigos sábios educavam as pessoas, primeiro esclareciam os princípios das cinco normas; mas há pessoas da geração atual que buscam o caminho mortificando seus corpos físicos e afastando-se das normas humanas. Certamente não sabem que estão erradas; e quando as pessoas do mundo, maravilhadas, as reverenciam e admiram, também não sabem que estão erradas.

A velhice

Todo mundo diz que depois dos sessenta você envelhece ano a ano; depois dos setenta, envelhece mês a mês e depois dos oitenta, envelhece dia a dia. Tenho mais do que oitenta anos – e daí? De agora em diante, cada dia que vivo é um dia que o Céu me empresta para percorrer o Caminho – como ousar desperdiçá-lo? Mesmo que eu chegue ao Caminho agora mesmo, já é tarde – como seria admissível retardá-lo mais ainda?

Há muito tempo, três idosos falavam sobre a impermanência. Um deles disse: “Dos que vão à festa neste ano, quem sabe qual estará faltando no próximo ano?” Outro velho senhor disse: “O que você fala está muito longe. Quando esta noite tirarmos nossas meias e sapatos, não saberemos se amanhã os colocaremos de novo.” O terceiro idoso afirmou: “O que vocês falam ainda é

remoto. Quando exalarmos esta respiração, não saberemos se iremos respirar novamente.”

Os sábios não perdem tempo, os corajosos não pensam duas vezes. Se hoje você souber do Caminho, deve começar a trabalhar neste mesmo dia; quando souber, este é o momento em que você deve começar. Se você disser que hoje não tem tempo e deixar para outra ocasião, receio que quando quiser fazê-lo não seja mais capaz.

Os seres humanos têm três tesouros – a vitalidade, a energia e o espírito. Na velhice, tome cuidado para não exaurir a vitalidade; quando a vitalidade se esgota, você morre. Na velhice tome cuidado para não perder a energia; se a energia se esgotar, você morre. Na velhice, tome cuidado com a dissociação do espírito; se o espírito se afastar, você morre.

Como se pode evitar exaurir a vitalidade? É necessário abster-se do sexo? Como se pode evitar a perda de energia? É necessário falar pouco? Como pode-se evitar a dissociação do espírito? É necessário não ter desejos? O espírito não pode ser estabilizado pela força. Quando a mente e a respiração ligam-se uma à outra, então naturalmente o espírito se estabiliza. A energia não deve ser gasta descuidadamente; esqueça das palavras, mantenha-se centrado, e a energia não se perderá. A vitalidade não deve ser perdida por vazamentos; ponha em circulação a energia para suprir o cérebro e a vitalidade não vazará.

Alguns perguntam: quando as pessoas envelhecem e sua energia física se deteriora, como ela pode ser renovada? Sendo cuidadoso ao falar você pode reabastecer seus pulmões. Moderando alimentos e bebidas você provê seu estômago. Parando de se preocupar você reabastece seu coração. Livrando-se da raiva você pode reabastecer seu fígado. Evitando a luxúria promíscua você reabastece seus rins e órgãos reprodutores.

Diante de mais perguntas, eu diria: “Não se preocupe em reabastecer; evite reabastecer e desperdiçar outra vez”. Por isso eu disse que após cem dias de

reabastecimento não se vê excesso; mas com um dia de desperdício, logo se vê a insuficiência.

Observe as plantas e as árvores; suas folhagens vicejam, depois caem no fim do outono, voltando às raízes dentro de um padrão natural. Retornando à raiz, elas não morrem mas regeneram-se na primavera. Por este princípio podemos ver que a regeneração incessante é o Caminho da natureza, enquanto o retorno a suas raízes é o padrão inerente dos seres. Os que conhecem o padrão inerente e não transgridem o Caminho são pessoas verdadeiras. É por isso que “pessoas verdadeiras respiram por seus calcanhares” – os calcanhares são como as raízes. Durante os três meses de inverno, que é o período de retorno às raízes, você deve calmamente estimular isto.

A doença

Como surge a doença? Todos criam aflições psicológicas baseadas em pensamentos dispersivos. Quando as aflições psicológicas surgem, elas machucam internamente o coração. Quando o coração está ferido, não pode abastecer o estômago e assim não apreciamos os alimentos. Quando o estômago é fraco, a energia dos pulmões fica precária, originando a tosse. Quando há tosse, a energia da água fica seca, e desta maneira a energia da madeira torna-se incompleta – o cabelo queima, os músculos ficam fracos, e quando a fraqueza se espalha pelos cinco órgãos, nós morreremos.

Quando pensamentos dispersivos brotam e circulam, a doença se origina. As pessoas hoje em dia não notam isto. Elas sempre esperam até que a dor se manifeste em seus corpos para se considerarem doentes, não sabendo que a doença não é uma coisa surgida da noite para o dia, mas que se desenvolveu gradualmente.

Fora do corpo há seis extremos – o vento, o frio, o calor, a umidade, a secura e o fogo. Dentro, há sete sentimentos – alegria, raiva, tristeza, felicidade, preocupação, medo e surpresa. Os que ficam doentes devido aos sete sentimentos estão internamente enfraquecidos e apresentam sintomas de

deficiência. Os que ficam doentes devido aos seis extremos são externamente instáveis e desenvolvem doenças de excesso.

A deficiência pede reabastecimento, o excesso deve ser retirado. A doença resultante de danos à energia física transitória pode ser curada com ervas, minerais, acupuntura e moxabustão; as doenças resultantes de danos internos à vitalidade imaterial primordial e ao espírito não podem ser curadas sem reflexão interior e estímulos suaves.

Os dez grandes médicos curavam as enfermidades físicas das pessoas; os sábios dos Três Ensinos curavam as enfermidades mentais das pessoas. Quando os amigos estão doentes, todos sabem como tratá-los, mas quando as pessoas, elas próprias, ficam doentes, não sabem como cuidar de si mesmas.

Se você souber como observar-se, olhando interiormente você não verá uma mente; olhando externamente você não verá um corpo. Já que a mente e o corpo não estão ali, o que é que fica doente? O que é que não está doente? Se você puder ver claramente, você se libertará de modo espontâneo.

Quando você reflete sempre sobre a doença, seu materialismo gradualmente diminui. Quando você está sempre atento em relação à morte, o cuidado com o Caminho cresce naturalmente.

Certa vez um homem teve uma doença cardíaca. Ele encontrou um célebre monge que lhe disse: “Sua doença se origina das aflições. As aflições surgem dos pensamentos dispersivos”.

“Há três tipos de pensamentos dispersivos. Se pensar nos bons e maus tempos ao longo das décadas, nos favores e nas hostilidades, nas várias emoções e sentimentos inúteis, isto é o pensamento dispersivo do passado.”

“Quando as coisas acontecem, você deve reagir de acordo com elas. Se, em vez disso, insistir em formar opiniões, você hesitará, indeciso. Isto é pensamento dispersivo do presente.”

“Quando você pensa em toda riqueza e posição que deseja ter um dia, ou espera que seus filhos tenham uma profissão e tenham sucesso a seu tempo –

embora estas sejam coisas que não se possa alcançar ou obter necessariamente – isto é o pensamento dispersivo do futuro.”

“Estes três tipos de pensamentos dispersivos ocorrem subitamente e, depois, subitamente desaparecem. Os budistas Chan² denominam isto de mente ilusória. Se você puder ver o erro, ele desaparecerá – os budistas Chan denominam isto de mente atenta. Por isto se diz: ‘Não se preocupe com a ocorrência de pensamentos, apenas evite demorar a perceber que eles ocorrem. A ocorrência de pensamentos é doença; não continuar com os pensamentos é remédio.’”

O notável monge ainda disse ao homem acometido de uma doença cardíaca: “Sua doença também é uma falta de mistura da água com o fogo”.

“Falando amplamente, a obsessão com a beleza ao ponto de devassidão é luxúria estimulada externamente; um sonho molhado causado por pensar em belezas à noite é luxúria produzida internamente.”

“Apego a estas duas dissipa a vitalidade do cérebro. Se puder interrompê-las, a energia da água associada com elas naturalmente será produzida em abundância e assim ela poderá subir para misturar-se ao coração.”

“Quando você refletir sobre o que leu a ponto de esquecer de comer e dormir, isto se chama obstrução abstrata.”

“Quando dedicar-se ao trabalho ou à profissão sem evitar o excesso, isto se chama obstrução concreta.”

“Embora estes dois fatores não sejam luxúria humana, ainda assim eles danificam a alma. Se puder abrandá-los, o fogo do coração não chamejará para cima e poderá descer e misturar-se com a energia genital.”

“Assim os dados dos sentidos não são objetivados e os órgãos dos sentidos não terão parceiros. Ao ir contra a corrente para retornar à unidade, as funções dos seis sentidos não estarão ativadas.”

O homem que tinha a doença cardíaca seguiu o conselho do notável monge. Ficando só num quarto, retirou de sua mente todos os objetos. Após

sentar ali por mais de um mês, sua doença cardíaca parecia haver desaparecido.

Quando você tiver uma enfermidade, reconheça-a logo. Quando tomar conhecimento dela, deve curá-la assim que for possível. Se não gostar da cura e evitar enfrentar a doença, quando a impermanência chegar até você será muito tarde para arrepende-se.

A morte

Quando as pessoas estão no auge da vitalidade, não há nada que não façam para concretizar seus desejos. Então danificam sua saúde e ocorre todo tipo de indisposição. Quando a morte se aproxima, mesmo que tenham muitos filhos e filhas, estes não os podem ajudar; não importa quanto dinheiro possuam, não podem comprar a saúde. O momento da morte é tarde demais para arrepende-se.

Quem não teme a morte? Devemos nos prevenir contra ela *antes* de estar morrendo. Se esperarmos até estarmos morrendo para evitar a morte, será difícil escaparmos dela. Quem não teme a doença? Devemos nos prevenir contra ela *antes* de estarmos doentes. Se esperarmos até adoecer para nos prevenirmos contra a doença, será difícil curá-la.

Observe as coisas do mundo – há algo mais importante do que a natureza e a vida?

Pense em tudo que acontece no mundo – há algo maior do que o nascimento e a morte?

Todo mundo gosta da vida, mas não do caminho para a vida longa. Todos abominam a morte, mas não as coisas que levam à morte.

Enquanto as pessoas estão no mundo, os acontecimentos ocorrem continuamente e afinal as pessoas morrem; à beira da morte, o que podemos fazer para evitá-la? É melhor mudarmos nossa atitude logo que possível, e

evitar todo envolvimento com objetos dos sentidos, para tornar-nos uma pessoa que viva muito tempo no mundo. Isto não seria bom?

Alguns podem perguntar: “Durante muito, muito tempo estivemos envolvidos com objetos dos sentidos; não será difícil abandoná-los de repente, mesmo que queiramos?” A resposta para isto é que não queremos abandoná-los – por isso dizemos que é difícil. Suponha que você morra – há algo que você não abandone? Mesmo que você não esteja morto agora, suponha que já estivesse – não acha maravilhoso abandonar tudo?

Também perguntam o que abandonamos. A resposta é que abandonamos os quatro elementos grosseiros e os cinco agregados, sementes da consciência emocional. Os verdadeiros praticantes do Caminho devem imaginar que morreram completamente e depois retornaram à vida. Para as pessoas que estão totalmente mortas não há princípio místico nem nada no mundo que as envolva. Quando se consegue uma interrupção como esta, a questão está resolvida.

Confúcio disse: “Se pela manhã você prestar atenção ao Caminho, pode morrer contente à noite.” Este provérbio nos indica o ponto crítico. Diz que quando alguém presta atenção ao Caminho, compreende num instante a vida e a morte.

O sofrimento

Simplesmente porque não podem se livrar de uma coisa, especificamente o desejo, as pessoas sofrem, desejam fama e lucro e são dominadas pela fama e pelo lucro; desejam bebida e sexo e são dominadas pela bebida e pelo sexo; desejam posições sociais e prestígio e são dominadas pelas posições sociais e pelo prestígio; desejam filhos e netos e são dominadas pelos filhos e netos. Comprometem sua natureza verdadeira com todo tipo de relações confusas, indo e vindo no mundo humano, sujeitas a sofrimentos ilimitados.

Um feto se desenvolve da combinação do esperma do pai e do óvulo da mãe. A bolsa amniótica parece uma prisão, limitando o corpo. Se a mãe come

algo quente, é como se água quente fosse derramada no corpo do feto; se a mãe come algo frio é como se o gelo lhe tocasse o corpo. Quando a energia está plena e o feto completo, ele quer sair urgentemente; mas antes deve romper a bolsa. Leva alguns dias para que a bolsa seja rompida: as pessoas notam apenas o sofrimento da mãe no parto – não sabem que a criança sofre ainda mais. Os sofrimentos do ventre cessam somente quando a criança chora.

Depois há sofrimentos que atingem o corpo inteiro e aparecem em seqüência. Interiormente há fome e sede, exteriormente há frio e calor; febres e erupções seguem-se umas às outras. Estes são os sofrimentos da infância.

Ao chegar à vida adulta, temos de assumir um trabalho. Os dirigentes preocupam-se com a terra; a classe média e os camponeses preocupam-se consigo e com suas famílias. Eles trabalham dia e noite, inquietos mesmo no lazer ou no descanso. Os fogos de todos os órgãos internos estão ativos, queimando a harmonia natural. A doença fareja o corpo, sem resistência.

Primeiro as pessoas sofrem com a doença, depois com a morte, e posteriormente têm o sofrimento da retribuição. Isto continua por longas eras, repetindo-se interminavelmente. Os budistas falam do sofrimento de separar-se dos entes queridos, do sofrimento do relacionamento com pessoas hostis e do sofrimento do fracasso. Na realidade, os sofrimentos e a infelicidade das pessoas no dia de hoje são autoproduzidos e auto-experimentados. São experiências pessoais daquilo que elas próprias criaram. Há os que se envolvem por engano, por não saberem que isto é sofrimento, e há os que sabem muito bem que isto é sofrimento, mas não conseguem evitá-lo.

Diz um provérbio: “Não pense em casar cedo, porque depois do casamento tudo é muito difícil. Não considere o sucesso um grande feito, porque depois do sucesso o trabalho é maior. Não diga que lançar sementes é o bastante, porque após a semeadura o trabalho é mais cansativo. Não diga que é melhor ser monge ou sacerdote, porque após tornar-se monge ou sacerdote o trabalho é ainda mais difícil, mentalmente.”

Alguns podem perguntar: “Os sofrimentos das pessoas mundanas são principalmente físicos e os dos eruditos são mais mentais. Estes últimos se amarram sem corda e se ocupam com nada. Não podem parar mesmo que queiram – o que se pode fazer num caso destes?” A resposta para isto é que os eruditos sofrem assim quando ainda não acharam a tradição autêntica. Se você achar a tradição autêntica, você mesmo é que deve decidir se pára ou não – onde, então, estará o sofrimento? Na realidade, aprender o Caminho é um método para atingir o bem-estar; quem quer que fale sobre sofrer por causa do Caminho não sabe o que diz.

A essência e a vida

Para iniciar o aprendizado do Caminho, primeiro deve-se compreender a essência e a vida. A essência tem sua fonte de essência, que está no terreno da mente. A vida tem sua haste de vida, que é a verdadeira respiração. A haste de vida deve ser forte; a fonte da essência deve ser pura. Como pode ser purificada a fonte da essência? Quando se esquece o interno e o externo, a essência é pura. Como pode ser fortalecida a haste da vida? Quando o espírito e a energia estão juntos, a haste da vida está fortalecida.

A essência é espírito, a vida é vitalidade e energia. O Diagrama do Absoluto diz: “A realidade do infinito e a vitalidade das energias do yin e do yang sutilmente se fundem, e o ser humano se origina aí.” A essência é a realidade do infinito; a vida é a vitalidade do yin e do yang. O Mestre do Imutável disse: “A essência está na mente. À proporção em que a mente é purificada, na mesma proporção a essência se torna visível. Quando a essência se manifesta, a natureza se completa. Por isso é que parando os pensamentos se possibilita a plenitude da natureza. À medida que a natureza se completa, na mesma medida o espírito e a energia se consolidam. Não há nada a aprender exceto alcançar isto serenamente.”

Todo o trabalho é parar o pensamento. O método mais direto e rápido para isto é manter a mente e a respiração juntas. E como? A energia é a mãe do

espírito, o espírito é o filho da energia; a mente e a respiração mantidas juntas são como o encontro da criança com a mãe. Quando o espírito e a energia se fundem em um, após longo período de muita intimidade, uma grande estabilização é produzida. Isto se chama retornar à raiz e restaurar a vida. Quando a raiz é profunda, a haste é sólida; este é o caminho da vida longa e da visão eterna.

Disse o antigo Instrutor Qiu: “Se a mente é de algum modo instabilizada, a vida não pertence a você mesmo.” Eu digo: “Se a mente lembra de algo, a respiração não pode ser estabilizada.” Os seres humanos têm uma natureza universal bem como uma disposição individual. A natureza universal é a totalidade do absoluto; logo que ela atinge yin e yang e os cinco elementos, há disposição individual. Assim a substância do absoluto cai na disposição – não há uma natureza separada.

Disse Mestre Zhang: “Quando você habilmente retorna a ela, a natureza universal lá está.” Indagado se havia um caminho para o retorno habilidoso, ele respondeu: “Sim. Os confucionistas falam de purificar a mente e ser inacessível; os budistas falam da observação independente; os taoístas falam do retorno à simplicidade. Estes são os inícios do retorno habilidoso.”

“Os confucionistas dizem que há estabilidade após saber quando parar, e que pode haver serenidade após a estabilização. Os budistas falam de ver através do vazio do corpo e da mente. Os taoístas falam do retorno à inocência. Esta é a parte intermediária do retorno habilidoso.”

“Os confucionistas falam de não ser teimoso, coercitivo, obsessivo ou egoísta. Os budistas falam de não ter olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo ou mente. Os taoístas falam de retornar ao infinito. Esta é a culminação do retorno habilidoso.”

A natureza humana é originalmente boa; o que tem algo em si que não é bom é a disposição individual. Saber disto e não ser compelido pela disposição é o método para transformá-la.

A mente

O ser humano tem apenas uma mente. Externamente ela é sentimento, internamente ela é a natureza. Avançar é a consciência, voltar é a sabedoria. No entanto, se você quiser reverter o avançar externamente para poder voltar internamente, será necessário praticar a introspeção? A introspeção implica a introversão e o esforço para perceber.

O espírito de um ser humano está na mente, e o gatilho da mente são os olhos. Portanto, quando a função dos olhos está no interior, a mente permanece junto com eles no interior. Não só ela permanece ali, mas está também estabilizada.

Uma vez que a mente esteja estabilizada, o fogo do coração desce enquanto sobe a água dos órgãos genitais. A boca fica cheia de doce saliva, os pés caminham com magnífico ardor. Há sutilezas nisto que não podem ser plenamente expressas em palavras.

Se os seres humanos têm apenas uma mente verdadeira, por que eles ficam confusos? Eles parecem ter consciência, mas não têm um eu. Por isso diz-se que se você sabe quando está confuso, então não está realmente confuso. Quando precisar desistir, desista.

A sinceridade elimina a falsidade, o respeito elimina a presunção. Quando pensamentos dispersivos ocorrem desordenadamente, não tente estancá-los, apenas observe a própria mente – o que é que ela pensa? Quando reconhecer o que pensa, você terá tranquilidade imediatamente.

O estudo do Caminho não tem uma técnica especial: olhar constantemente para dentro é estudar o Caminho, e quando não existirem mais falsos pensamentos, este será o Caminho. Disse Mestre Zhu: “Na medida em que dominar sua mente, nesta medida encontrará o poder interior. Se a mantiver sob rigoroso controle e não a deixar buscar coisas, como poderia não conseguir corrigi-la? Isto pode ser provado experimentalmente até mesmo em metade de um mês.”

Ele disse também: “Buscar a mente liberta não significa procurar outra mente para fixar-se. Ao contrário, quando notar uma mente liberta, pense: ‘Esta mente é minha mente; deve ser minha decisão utilizá-la – não devo permitir-me seguir alguém.’ Mesmo que sua mente tenha estado inativa por longo tempo, você pode acordar e afastar-se de toda falsidade com um grito.”

Continue o processo observando a mente. Quando não houver lembranças, continue através da respiração. Quando a respiração está estabilizada, o espírito se estabiliza junto com ela. Isto é o que se menciona quando se fala de pessoas verdadeiras respirando por seus calcanhares.

A única coisa que diferencia os homens dos animais é a mente. Buddha disse que os maus renascerão como animais; eu digo que as pessoas que perdem suas mentes tornam-se animais no mesmo instante. Por quê? Porque podem ter forma humana, mas não são mais humanos.

Se a mente ficar imperturbada ao ver os objetos, isto é chamado de não ter nascido. O que não nasceu, não desaparece. Assim a mente não está presa pelos objetos dos sentidos. Quando não há apego, há libertação.

Os sentimentos

Já mencionamos os sete sentimentos. Quando você está alegre, a energia relaxa; quando está com raiva, a energia sobe. Quando está triste, a energia se evapora; quando está feliz, a energia se espalha. Quando está ansioso, a energia se acumula; quando está triste, a energia desce. Quando está assustado, a energia é desordenada. Perversões e anormalidade produzem doenças – inchaço e bloqueio no coração e no abdômen, dor penetrante nos lados e no abdômen, bloqueio da garganta, agitação, palpitação e falta de ar. Misturadas ao sangue, elas produzem obstrução dos intestinos; misturadas à água, produzem indigestão, catarro e baba. Algumas vezes causam esclerose ou tumores semelhantes a membranas ou protuberâncias.

Estes maus efeitos são demasiado numerosos para mencioná-los todos. Portanto os que são hábeis na higiene voltam os seus sentimentos para o

interior e retornam à essência – este é um bom método para livrar-se das doenças.

Os sentimentos são a natureza agindo externamente. Os sábios os educam antes que eles se manifestem, desta maneira são capazes de harmonizar seus sentimentos com todas as coisas de modo não-emocional, passando por todas as coisas sem identificar-se com elas, envolvendo-se sem serem arrastados. Os sábios são como espelhos limpos refletindo os objetos: a beleza é a beleza das coisas, portanto não têm amor pessoal por causa dela; a feiura é a feiura das coisas, portanto eles não têm ódio por causa dela.

Conseqüentemente se diz: “Aberto e imparcial, responda adequadamente quando as coisas acontecerem.” A imparcialidade representa a verdade natural não-adulterada pela subjetividade dos desejos humanos. Reagir adequadamente significa que quando houver coisas que devem acontecer, aja de maneira tal a não causar problemas naquele contexto.

A obra *Documentos Sobre a Estabilização da Natureza* diz: “Os sentimentos das pessoas têm sua cegueira particular, devido à qual elas não podem chegar ao Caminho. Em geral estas cegueiras surgem do uso subjetivo do intelecto. Quando você é subjetivo, não pode reagir de modo definido diante dos acontecimentos; quando você usa a inteligência superior, você pode ser espontâneo com clara atenção.”

Diz, também: “Os sentimentos das pessoas se exaltam facilmente e são difíceis de controlar, mas a raiva é o pior deles. Se quando sentir raiva você puder esquecê-la imediatamente e observar o que está certo ou errado em princípio, poderá também ver como as seduções externas não são dignas de rejeição, e poderá avançar grande parte do Caminho.”

Mestre Zhu disse: “Esqueça a raiva e seja imparcial; veja o que é verdadeiro e você o seguirá. Estas são duas maneiras de retornar a si mesmo e livrar-se da cegueira.” As pessoas que chegam ao Caminho estão interna e externamente vazias e silenciosas. No meio da quietude, olham para dentro: elas

compreendem que não há nada, e embora estejam fisicamente dentro do círculo, transcendem as coisas mentalmente.

Pensar

A mente humana deve ser mortificada, enquanto seu potencial deve ser vivificado. A mortificação é fazer morrer os pensamentos desejosos; a vivificação é estimular sua razão. O pensamento é o potencial vivo da mente. Livrar-se do erro é o princípio maior; os nove pensamentos são os princípios específicos – pensar em como ver com clareza, pensar em como ouvir com nitidez, pensar em como causar uma boa impressão, pensar em como ter conduta respeitosa, pensar em como ser verdadeiro ao falar, pensar em como ser competente no trabalho, pensar em como fazer perguntas ao ter dúvida, pensar em que podem ocorrer problemas ao zangar-se, e pensar na justiça quando identificar a possibilidade de lucro.

É certo pensar no Caminho; é errado pensar nas coisas. O Caminho é inerente a nós; quando você pensa no Caminho inerente a nós, o próprio pensar é o Caminho. Quando o pensamento atinge o campo sutil, a mente abrangente, clara e pura fica leve e jubilosa. Só isto pode ser chamado de autocompreensão; mesmo que você tenha certa percepção, não terá a autocompreensão se a energia mental estiver exaurida, apesar da profundidade de pensamento.

Os que atingem a compreensão sem pensar são sábios, os que atingem a compreensão pelo pensamento são sensatos. Não cogitar nem se esforçar é chamado de veracidade, é referir-se ao conhecimento inato que as crianças têm sem estudo ou reflexão. Escolher o bom significa simplesmente escolher este conhecimento sem cogitação e sem esforço.

O coração humano tem sete aberturas, a maioria delas obstruídas pelos canais do sangue. Se quiser abri-las, não poderá fazê-lo sem aprender e sem pensar. Pensar tem o sentido de penetrar, aprender tem a função de

confirmar. Quando se utiliza o pensar e o aprender, qual a senda que não será alcançada?

Quando ainda não se compreendeu um princípio, é como olhar para uma parede. Pensar é como fazer buracos na parede. Para cada buraco que se abre completamente, se recebe certa quantidade de luz. Começando pequeno, ele será alargado até que eventualmente toda a parede desapareça, e haverá abertura, livre acesso e nenhuma obstrução.

Diz o *Livro das Maneiras*: “Pense de maneira digna.” O que é digno não é forçado, e o que é feito com dignidade não é trabalhado. Quando não for forçado nem trabalhado, o pensamento pode ser chamado de bom.

“O pensamento de um homem cultivado não vai além de sua posição.” Isto se chama pensar. Tudo que esteja fora de lugar é chamado de pensamento. Pensar é uma porta de entrada para o Caminho, enquanto que os pensamentos são bases de obstáculos no Caminho.

Os pensamentos

Devido à falta de atenção, os pensamentos surgem subitamente; isto se chama ignorância. Devido ao surgimento da ignorância, parece que a mente se transforma em pensamentos. A mente na realidade não se move; quando se chega a este ponto na observação da mente, os pensamentos desaparecem por si mesmos.

Não é difícil parar os pensamentos. Se você puder retroceder ao momento anterior à aparição do primeiro pensamento, evidentemente o pensamento não continuará.

Antes do despertar estamos imersos no infinito. Mas se quisermos compreender a não-ocorrência de um único pensamento neste exato momento, devemos examinar de onde vêm os pensamentos. O passado é baseado no presente, o futuro é baseado no passado; se sua mente não estiver no presente, naturalmente o passado acabará.

Visões da pessoa e do eu certamente são pensamentos, mas também o são as visões de apego à religião, e estas também devem ser eliminadas. Se você tentar parar conscientemente os pensamentos dispersos, em vez disso eles aumentarão. Tente observar o que são os pensamentos, e eles sumirão espontaneamente.

Para cultivar a compreensão, é essencial parar os pensamentos. Parar os pensamentos é essencial para observar a mente. Quando você observa a mente, a mente não existe; quando a mente é não-existente, os objetos são vazios por si mesmos. Já que a mente e os objetos são assim, não há parada; assim, como pode haver observação?

Guifeng disse: “Examine conscientemente com atenção, observe intensamente com discernimento. Se as energias do hábito se erguem, elas cessarão de imediato; não as siga e evitará cair nas indulgências emocionais dos seres comuns. Não as destrua tampouco, e evitará cair em apatia. Afinal de contas o ensinamento do tudo-de-uma-vez da escola da plenitude é o seguinte: apenas harmonize-se com a natureza original e o conhecimento consciente será ininterrupto.”

Diz o livro *Unidade Tripla*: “Os ouvidos, os olhos e a boca são três tesouros; feche-os e não dê passagem. Deixe sair a teimosia e volte ao vazio do nada; normalidade é estar livre dos pensamentos.”

Os que alcançam a ausência da mente na própria mente percebem a verdade sem aniquilar as características da mente. Os que ficam livres dos pensamentos após tê-los, compreendem que os pensamentos não têm essência própria – pois são originados sob certas condições, e por isso mesmo são vazios.

As preferências

Cada mente humana tem suas preferências. Elas estão onde a mente tende a se fixar.

Há coisas que não esperamos que sejam como são, contudo elas são assim; e não sabemos por que são deste modo. Devemos ser muito cuidadosos, porque em parte é possível avaliar o nível do caráter humano por um único pensamento, e o sucesso ou o fracasso de toda uma vida pode ser determinado por um só momento.

Se as preferências das pessoas são por bondade e justiça, cortesia e música, poesia e clássicos, sem sombra de dúvida sabemos que são pessoas inteligentes. Se seus gostos são preguiça, jogo, bebida e prostituição, então sem sombra de dúvida sabemos que estas pessoas são inúteis.

Se suas inclinações são por jardinagem, pesca e corte de madeira, sem dúvida sabemos que são camponeses. Se gostam de discussão, ostentação e armamentos, sem dúvida sabemos que são pessoas violentas.

Em geral, há cinco perdas que vêm com o gosto pela diversão e pela brincadeira. São elas: a contaminação do corpo, o cansaço do espírito, o desperdício de riqueza, a perda de tempo e os erros no trabalho. Mesmo que você seja extremamente habilidoso, não poderá ir longe deste modo; é por isso que as pessoas educadas se abstêm neste ponto.

O corpo

O corpo humano tem três câmaras na frente, chamadas de câmara do nirvana, câmara vermelha e câmara da corte amarela. É nelas que residem o espírito e a energia. Atrás há três passagens chamadas de passagem do cóccix, passagem do meio da espinha e a passagem do travesseiro de jade. Estas constituem a rota pela qual o espírito e a energia correm.

Disse Mêncio: “Os imperadores sábios Yao e Shun faziam isto naturalmente; os reis Tang e Wu o faziam por redescoberta.” Ele também disse: “Tang e Wu fizeram isto pessoalmente.” É apenas uma questão de redescobrir o fato em si mesmo. Os reis Tang e Wu foram capazes de redescobrir os Imperadores Yao e Shun nos corpos de Tang e Wu; se formos

capazes de redescobri-los em nós mesmos, há um sábio imperador Yao e um sábio imperador Shun em cada um de nós.

Quando examinamos o corpo interiormente, a energia lá está. Quando interiormente examinamos esta energia, lá está o espírito. Devido ao fato de que as pessoas cultivadas seguem o Caminho com seus corpos, quando o corpo é cultivado o Caminho se estabelece. As pessoas imaturas seguem os desejos com seus corpos; assim, os seus desejos florescem enquanto os seus corpos se consomem.

Diz o *Shurangama Sutra*: “Entrando profundamente numa passagem, avance sem desviar-se; quando conhecer a raiz, os seis sentidos ficarão claros e calmos no mesmo instante.” As pessoas são incapazes de atingir o Caminho porque estão sobrecarregadas pelo corpo.

Se quiser livrar-se deste peso, você deverá compreender que este corpo é uma coisa impermanente, um objeto material doloroso sem dono; um saco de pus e sangue, urina e fezes. O corpo inteiro, dentro e fora, de qualquer modo não tem nada bom. Por que desejar alimentá-lo com bons alimentos e vestilo com boas roupas? Você demonstra perspicácia e exhibe sutileza sempre que está na presença de outros. As pessoas que são sujeitas à compulsão têm mente confusa e coração iludido; todos no mundo estão ligados.

A morte é seguida pelo nascimento, o nascimento é seguido pela morte. Por eras infinitas tivemos dores e aborrecimentos incontáveis, sem qualquer esperança de escapar. “Agora que dediquei meu coração a aprender o Caminho, vi todo o caminho até você³ e o que você é afinal. Nunca mais ficarei aturdido por você, nunca mais serei compelido por você.”

Desenvolva gradualmente a percepção do vazio da pessoa. Se aplicar esta percepção de imediato, abandonando o corpo e os fenômenos, mortificando seu corpo físico e dispensando sua inteligência, se adotar isto e nunca for além disto, você pode aproximar-se do Caminho?

Quando os praticantes de magia cultivam a si mesmos, eles sempre restauram seus corpos. O espírito é energia; quando a energia se estabiliza, o

espírito se concentra. Desenvolvidas a essência e a vida, o Caminho e o instrumento trabalham um com o outro; purificados o espírito e o corpo, junto com o Caminho eles se fundem com a realidade.

Os canais de energia

O corpo humano tem doze canais principais de energia e oito outros canais de energia, mas somente os dois conhecidos como canal passivo e canal ativo estão ligados com a vida e a morte.

Nas pessoas comuns, o canal passivo está no abdômen e dirige-se para cima, enquanto que o canal ativo está atrás e dirige-se para baixo. Frente e costas estão separadas, assim o mecanismo de transformação não tem qualquer base. Desta maneira, a duração da vida depende da quantidade de energia com que as pessoas comuns nasceram.

Os praticantes de magia reconhecem que o canal passivo é onde todos os canais yin se encontram e que o canal ativo é o que une todos os canais yang. Se estes dois canais estiverem fluindo livremente, os cem canais estarão liberados. Portanto eles repelem o encontro das energias negativas e estimulam o fogo da energia positiva, praticando o método de girar a roda d'água.

Este método consiste em imobilizar o espírito na abertura da energia. Isto chama-se retornar à raiz. Mantendo-se um em função do outro, o espírito e a energia aceitam a unidade sem separação. Quando a imobilidade chega ao ponto máximo e é seguida pelo movimento, isto é o espírito outra vez erguendo a fonte de energia até o nirvana. Neste ponto o movimento da roda d'água se completa pela primeira vez.

Se você quiser conhecer o percurso da roda d'água, saiba que ele é feito pelos canais de energia passiva e ativa em nossos corpos. Quando a energia surge pela primeira vez, ela evapora entre os rins e os órgãos genitais, depois transborda sobre um ponto das costas, fluindo como uma água que inunda, não através de canais; rapidamente se usa o espírito para conduzi-la de volta

ao cóccix e acima até o meio da coluna vertebral. É difícil ir além do meio da coluna; aperte a língua contra o palato para fazer com que a energia se eleve até o meio do cérebro. Aí o espírito e a energia se misturam; de alguma maneira pode-se reconhecer a expansão e fluidez resultantes. Elas tornam-se doce orvalho; agora a língua deve ser solta imediatamente, para que o doce orvalho desça pela garganta e traquéia, avance pelo coração, retorne ao lugar de armazenamento e fique ali.

Quando você pratica esta irrigação cíclica durante muito tempo, ela é finalmente aperfeiçoada; assim esta energia encherá os três campos situados acima e abaixo, fundindo-os. Isto é o que afirma o ditado de que se você sempre faz a energia penetrar nas juntas, a vitalidade estará naturalmente completa e o espírito aberto estará presente.

A sociedade mundana

O mundo está agitado, a sociedade está em contínua alteração. A sociedade pode ser ordeira ou caótica. Em época de ordem, é recomendável ser talentoso e utilizar-se disso livremente. Em época caótica, é recomendável ser virtuoso e permanecer calado.

Há jovens e velhos. Quando se é jovem, é importante estudar e trabalhar muito. Quando se é velho, é importante cuidar-se e ter calma.

Nosso envolvimento humano com o mundo é como atravessar um rio; onde possa haver perigo de nos afogarmos, precisamos saber dele para evitá-lo. Um bom cavalo pode ser extremamente rápido, mas ele sofre dores provocadas pelo pó que o vento levanta. Uma tartaruga adivinhatória pode ser milagrosa, mas não pode fugir do augúrio de ter suas entranhas arrancadas.

Quando um pássaro se lança no ar ou escolhe uma árvore para pousar, como é belo! Mas perde a liberdade quando é atraído para uma gaiola devido à cobiça de alimento. Ora, títulos e remuneração parecem ser gaiolas para os homens!

O bem e o mal praticados pelas pessoas de antigamente, e o certo e o errado feitos pelas pessoas de hoje, foram e são todos seus próprios sucessos e fracassos. As coisas que já passaram são todas espíritos dentro do mundo; de que adianta falar superficialmente delas, o que se ganha ao mencioná-las? Quando não falamos nem mencionamos, nossas mentes estão calmas. Quando a mente está calma, este é o Caminho.

A liberdade e o bem-estar que você tem hoje vêm das frustrações dos anos anteriores; como podemos saber se as frustrações de hoje não se tornarão algum dia liberdade e bem-estar?

Fama e lucro

Os que não tiveram sucesso em aprender o Caminho não conseguiram parar os pensamentos dispersos, que os obstruem de alguma forma. Os que não conseguiram parar os pensamentos dispersos foram incapazes de esquecer da fama e do lucro, que de certa forma os controla. Se quiser parar os pensamentos dispersos, primeiro é preciso ver o que são fama e lucro.

A fama é odiada pela Criação, o lucro é um objeto de disputa emocional. Portanto fama e lucro são mais fatais que as armas. Por quê? Conhecendo a maneira como as armas podem matar, as pessoas sabem como evitar o perigo; mas da maneira como fama e lucro matam, as pessoas irão até a morte sem arrependimento.

Antigamente, as pessoas inspiradas pelo Caminho muitas vezes simulavam loucura, porque não queriam que os outros as identificassem. Atualmente, se alguém tem o menor poder, deseja anunciá-lo ao mundo inteiro – que mediocridade!

Quando pessoas cultivadas estudam o Caminho, esquecem toda competição e auto-exibição. Praticam o desenvolvimento interno imperceptivelmente, e quando o Caminho torna-se claro e seu caráter está estabelecido, ainda assim não alegam ter conhecimentos. Portanto se diz: “As

peças cultivadas só não podem ser atingidas naquilo que os outros não vêm.”

O lucro é algo que não tem virtude, mas atrai as pessoas. Ele torna as pessoas ardentes sem fogo. Ele não tem autoridade e mesmo assim faz com que as pessoas trabalhem de boa vontade. Ele não tem afetos e ainda assim as pessoas não o esquecem em nenhum momento. Ele causa a ruína do caráter daqueles estudantes do Caminho que o vislumbram; ele faz os administradores distorcerem a lei quando o vislumbram. Desde a antigüidade os corações dos homens e as leis das nações foram muitas vezes corrompidos pelo lucro.

Um grande prejuízo para o mundo está oculto num grande lucro, mas as pessoas não sabem disto. Não é que não saibam, mas elas ficam cegas pelo lucro. A riqueza obtida por infringir a lei é como um alimento que produz doença – quando é usado, parece que não é suficiente; mas quando é descoberto, parece excessivo. Por que a mesma coisa é diferente conforme o momento? Porque o lucro e o prejuízo seguem um ao outro. Se ao olhar o lucro você pensar que nele há prejuízo, o desejo de obtê-lo terminará inevitavelmente.

As pessoas cultivadas acumulam virtudes. A virtude pode melhorar a saúde e também propiciar o sucesso. Portanto, posição e renda, boa reputação e vida longa chegam naturalmente para as pessoas de grande virtude, sem serem buscadas.

Pessoas inferiores acumulam riqueza. A riqueza pode manter o corpo, mas também pode danificá-lo. Portanto, pessoas que têm muito dinheiro podem querer abandonar preocupações e apreensões, mas não conseguem.

Os empreendimentos

As coisas que não devem ser feitas não devem sequer ser pensadas. Coisas que não devem ser contadas a outras pessoas não devem ser contadas ao Céu. Se controlar-se sempre nisso, você se aproximará do Caminho.

É difícil encontrar oportunidades para realizar algo no mundo. Se algo pode e deve ser feito, não dê desculpas para si – os ociosos não conseguem nada. Algo que não pode ser feito não deve ser forçado – fazer coisas à força provoca o fracasso. Há uma razão em cada caso.

Pessoas cultivadas discutem o certo e o errado; pessoas pequenas discutem o lucro e a perda. Quando as pessoas não têm nada para fazer, a mente deve normalmente permanecer no coração – não se deve manter pensamentos dispersivos no escuro. Quando há algo para fazer, a mente deve buscar a verdade – não se deve insistir em seguir opiniões subjetivas.

Quando você tem poucas tarefas, naturalmente os seus sofrimentos são poucos. Quando as suas palavras são poucas, naturalmente os problemas são poucos. Quando você come pouco, naturalmente fica menos doente. Quando você tem poucos desejos no coração, naturalmente tem poucas preocupações.

As duas coisas mais difíceis do mundo são atravessar o oceano e entrar numa batalha; ainda assim as pessoas fazem isto sem temer as dificuldades. Em compensação, o Caminho tem a tranquilidade de ser tão fácil que é obtido apenas observando-se interiormente, ao contrário do perigo de atravessar o oceano. O Caminho tem a segurança da naturalidade do projeto celestial, ao contrário do perigo de entrar na batalha.

Mesmo assim as pessoas raramente o praticam – por quê?

As coisas

A existência das miríades de coisas nasce do não-ser. Os sentimentos das pessoas comuns fixam-se na existência; certamente é difícil contemplar o eterno não-ser, e é ainda mais difícil negar constantemente esta existência. Se as pessoas quiserem permanecer no terreno do eterno não-ser, é necessário concentrar-se na natureza essencial.

Quando estamos focados na natureza essencial, não existe coisa alguma; o eu é esquecido e as coisas são espontaneamente purificadas. Embora as coisas encham o meio ambiente, elas sempre retornam ao não-ser. Disse o leigo

Pang: “Apenas não ponha a mente em miríades de coisas – por que temer as coisas que estão sempre ao seu redor?”

Há pessoas encantadoras e coisas encantadoras; ambas podem desviar as pessoas. Mas será que elas podem realmente desviar as pessoas? O fato é que as pessoas se desviam por si mesmas. Diz o *Tábua dos Cem Caracteres*: “A verdadeira constância deve ocupar-se com as coisas; e ocupando-se com as coisas é essencial não desviar-se.” Quando você vê coisas belas e imagina gostar delas, sua mente é atraída por elas – assim você se desvia.

Quando vê através de uma coisa, você não fica confuso por esta coisa; quando vê através de uma miríade de coisas, você não fica perplexo por uma miríade de coisas. Diz o *Sutra do Diamante*: “Todas as coisas compostas são como sonhos, ilusões, bolhas, sombras; são como o orvalho e como o relâmpago – você deve praticar esta observação.”

Tudo no mundo tem seu próprio princípio, em relação ao qual as idéias subjetivas são dispensáveis. Portanto, por que preocupar-se com as coisas do mundo? Por isso é que as pessoas cultivadas se ocupam dos fatos à medida que eles ocorrem, sem exagerar nada. Lidam com as coisas como são, sem se apegar a elas.

Disse Cheng Yinquan: “As pessoas que amam as coisas exteriores querem que tudo seja bom, mas elas próprias não exigem que suas mentes e corpos sejam bons. E quando conseguem uma boa situação em termos de coisas externas, não compreendem que suas mentes e corpos já estão deteriorados.” Em nossa época muitos cidadãos têm casa, roupas, alimento e utensílios, e mesmo assim ficam perturbados por não terem tanto quanto outros; mas quando não são tão instruídos nem tão conscientes como os outros, não se envergonham disto – por quê? Sua desatenção é muito exacerbada!

O ego

Os *Analectos* relatam que Confúcio eliminou quatro coisas – a obstinação, a insistência, a teimosia e o egoísmo. O fato de que o egoísmo finaliza a lista significa que a obstinação, a insistência e a teimosia são mencionadas por causa do egoísmo. Se não houvesse o egoísmo, não haveria qualquer obstinação, insistência ou teimosia.

O egoísmo tem muitas formas externas. Se não houver egoísmo a sua raiz será cortada e as diversas formas externas de egocentrismo não se manifestarão.

Hoje em dia, quando as pessoas regulam conscientemente sua conduta, haverá uma única delas que não faça isso para beneficiar a si mesma? Se a pessoa não lucrar, não faz esforço; isto acontece porque o mundo vê a conduta regulada como algo estranho e prefere deixá-la de lado. Mas, se alguém lucrar, fará o esforço mesmo em detrimento da saúde.

Como é grande o prejuízo do egoísmo! Só quando não há egoísmo o amor-próprio pode se transformar; a conduta torna-se correta e você também se esquece do corpo físico. Então o que poderá oprimi-lo?

Procure dentro do corpo – o que é o ego? Quando a noção do eu não existe, você alcança uma grande libertação.

Diz a *Compilação Yongjia*: “Se a ignorância não for compreendida, você a tomará erradamente pelo eu. Quando a noção do eu é fixada rigidamente, a cobiça, a raiva e as opiniões falsas passam a existir de modo arbitrário, surgindo assim os apegos.”

“Quando você souber que o corpo é ilusório, compreenderá que ele não tem natureza independente. A matéria é vacuidade – quem é o eu?”

“Todos os fenômenos têm apenas definições temporárias, sem qualquer realidade verdadeira. Nenhum dos quatro elementos grosseiros ou dos cinco agregados é o ser nem sua combinação. Quando procurar, dentro ou fora, em última instância não vai encontrar ninguém.”

Examine o ideograma chinês para *eu* ou *ego* – ele consiste de dois ideogramas significando “arma”, em oposição. As calamidades da depravação e

da violência brotam todas do ego. Portanto aqueles cujos corações estão no Caminho devem eliminar o ego.

A irrealidade

Quem estuda o Caminho deve reconhecer realidade e irrealidade antes que possa entrar no Caminho. Temos visto atores representando fracasso e sucesso, ganho e perda, separações e encontros, tristeza e felicidade; suas formas externas são como eles mostram, mas suas mentes estão interiormente calmas. O que eles conseguiram para ter a capacidade de manter a mente impassível desta maneira? Evidentemente estão conscientes de que estas representações, as vestimentas e pinturas, os estados mentais e as situações de vida são criadas artificialmente – eles assumem papéis e os mudam sem perda ou ganho de si mesmos. Observando isto os aprendizes podem compreender o Caminho.

Observe também as marionetes – mãos e pés se movem, simulando formas humanas. Alguém que não saiba pode olhar as marionetes, ver os fios e ainda assim não compreender que haja alguém segurando os fios para que o boneco possa se mover. Se esta pessoa sair de repente, os fios ainda estarão ali, mas ficarão imóveis. O corpo físico de um ser humano é como uma marionete; seu sangue e energia são fios, e a natureza real ou essência é o manipulador dos fios.

Observe também o mágico ilusionista; ele muda nomes e coisas de lugar para confundir os olhos e as mentes da platéia maravilhada. Todas as invenções mundanas incluem enganos e ilusões, não são diferentes da ação de um ilusionista – se puder vê-las sem ter seus olhos deslumbrados e sua mente confusa, você estará perto do Caminho.

Observe também o teatro de sombras. Nele se acende uma lâmpada, se bate num tambor, e a multidão se junta para olhar as sombras. Enquanto suas mentes e olhos seguem as sombras, as pessoas esquecem de si mesmas até que o óleo se esgote e o lampião se apague, depois do que todas as ilusões

desaparecem. As pessoas inteligentes que observam o espetáculo podem assim compreender o Caminho.

Quando uma existência é originada na não-existência, ela existe e no entanto é não-existente; quando a existência retorna à não-existência, ela não existe, e no entanto não é não-existente. Por quê? A existência resultante de uma conjunção de condições não tem identidade intrínseca, por isso se diz que ela não é existente, para refutar a idéia de permanência. A vacuidade da identidade intrínseca interiormente não tem não-existência, e assim revela a essência real; portanto se diz que ela não é não-existente, para refutar a idéia de aniquilação.

Em pequena escala, dia e noite, nascimento e morte; em larga escala, eras e idades – tudo pode ser compreendido por analogia. Os que estudam o Caminho devem saber que só a natureza essencial única é real, enquanto a miríade de condições é irreal. Todas as coisas utilizadas na vida diária são o pó e a lama da irrealidade – por que lutar com mediocridades em torno da quantidade e qualidade do pó e da lama?

Os objetos

Não há nada no mundo a não ser uma única mente. Os pensamentos criam todos os objetos. Se os pensamentos não forem produzidos, os objetos desaparecerão espontaneamente. Quando você examina completamente os pensamentos, vê que os pensamentos também são vazios e silenciosos. Então vemos que não perdemos nada quando estamos iludidos e nada ganhamos quando iluminados, porque a mente verdadeira não está fixa em coisa alguma, não aumenta nem diminui.

A mente se dispersa devido aos objetos, os objetos são vistos através da mente. Se você desperta a mente ao ver objetos, mesmo se viver numa floresta da montanha ou numa ilha no oceano, este também é um esforço mundano.

Quando as pessoas estão emocionalmente apegadas aos objetos, os objetos brincam com as pessoas; quando a mente perde sua normalidade, ficamos

perturbados. Quando os sentimentos buscam coisas, as coisas atraem os sentimentos; quando o espírito deixa o local que lhe é próprio, nos tornamos idiotas.

Objetos, bons e maus, são todos objetos; mesmo se vêm em grande quantidade, eles são não-existentes. Pensamentos maldosos e pensamentos elevados estão todos na categoria de pensamentos arbitrários; mesmo que ocorram em desordem, ainda assim não existem.

Não diga que os desejos sensuais são agradáveis; se você se perder neles e esquecer de retornar, inevitavelmente chegará ao ponto de danificar seu corpo e sua vida.

Você deve saber que a natureza essencial única é real e deve abraçá-la sem dividir. Então você pode buscar a sensatez e desta maneira aspirar à sabedoria. Quando você fizer desaparecer a feitiçaria e for além da existência, o mundo impuro se transformará numa terra pura. Quando voltar à raiz e retornar à vida, o corpo comum se transformará no embrião sagrado.

Já que o mundo é apenas uma construção mental, por que não compreender a mente antes? As informações dos sentidos entram através da consciência discriminadora, portanto devemos simplesmente interromper a consciência discriminadora. Um bebê não tem consciência discriminadora, e assim a agitação dos objetos dos sentidos não encontra abertura para entrar. Nas pessoas realizadas isto é conhecimento puro; o reino da realidade fica completamente claro e tudo é um conjunto de sutilezas compreendidas.

Os erros

O desvio deliberado dos princípios chama-se mal. Os desvios inadvertidos dos princípios chamam-se erros.

Diz um provérbio: “Se as pessoas não são sábias, como não cometerão erros?” Este provérbio pode ser usado para perdoar os outros, mas não deve ser usado como desculpa para si mesmo.

Quando tinha cinqüenta anos, um homem dos tempos antigos reconheceu quarenta e nove anos de erros. Agora que tenho oitenta e cinco, estou consciente de oitenta e quatro anos de erros?

Se não reconhecemos nem mesmo erros passados, os erros recentes não são fáceis de reconhecer.

Por quê? Quando você está iludido, você toma o errado pelo certo.

Ao contrário, quando estiver iluminado, verá até o certo como errado.

A auto-observação não deve ser feita apenas três vezes – como um erro poderá ser permitido duas vezes?

Disse Mestre Zhu: “Durante as atividades diárias, quando compreender que algo está errado, não pratique essa ação. É assim que se livrará da doença.”

Se você perguntar como será capaz de “não agir daquela maneira”, isto é como cavalgar um asno para buscar um asno.

Quando os estudantes praticam o Budismo da Terra Pura, o fato envolve três níveis de trabalho – o verbal, o físico e o mental.

É mais fácil ser impecável verbalmente do que fisicamente, e é mais fácil ser impecável fisicamente do que mentalmente. As pessoas decididas colocam esforço na parte difícil, corrigindo-se rapidamente para ter acesso ao Caminho.

Às vezes é perguntado se as pessoas que erraram podem se arrepender. Seja o que for que você tenha feito no passado, seja grande ou pequeno, o fato não pode ser localizado dentro ou fora, quando se procura por ele. Isto se chama verdadeiro arrependimento.

Também se pergunta o que as pessoas devem fazer quando fizeram votos e temem quebrá-los. Quando está confuso, você fala em promessas; quando está iluminado, não existe nenhuma promessa.

Tente procurá-los agora mesmo – onde estão seus votos?

Desta maneira você pode obter grande libertação.

A bondade

A bondade é a energia positiva produzida pelo primeiro movimento do absoluto. Os homens a consideram sua natureza essencial, portanto a natureza humana é universalmente boa. Os que quiserem cultivá-la devem alimentar a energia positiva.

Em termos de clima, a energia positiva surge depois da pura energia negativa do décimo mês lunar. Esta é a verdadeira respiração dentro do ritmo.

Como advertência, Buddha disse que as causas e os efeitos bons e maus do céu e do inferno são inevitáveis e certamente serão experimentados algum dia em vida futura.

Confúcio disse simplesmente: “Chegue acima ou chegue abaixo, calmo e à vontade ou sempre ansioso”. “Chegar acima” significa avançar dia a dia para a sublime iluminação – o que é isto se não o céu?

“Chegar abaixo” significa mergulhar na vil corrupção – o que é isto se não o inferno?

Estar “calmo e à vontade” significa ser feliz onde estiver – que bênçãos podem ser comparadas a isto?

Estar “sempre ansioso” significa que existem armadilhas onde quer que se vá – não há calamidade maior.

Falando em termos gerais, o momento em que você faz o bem ou o mal é quando você experimenta bênçãos ou calamidades – é como uma sombra ou um eco, e não espera por outro dia ou por uma vida futura.

Alguém perguntou a um Chan-budista⁴: “Céu e inferno existem ou não?”

O Chan-budista replicou: “Com prazer e medo no coração, o bem e o mal se tornam estados; perceba a mente única e naturalmente não haverá confusão”.

O aprendiz perguntou: “Como se percebe a mente?”

O Chan-budista replicou: “Não pense em termos de bem e mal.”

Alguns perguntam se há qualquer diferença entre fazer o bem e melhorar.

A resposta é não.

Quando os ouvidos não escutam obscenidades, isto é uma melhora para os ouvidos.

Quando os olhos não vêem coisas erradas, isto é uma melhora para os olhos.

Quando a boca não pronuncia palavras falsas, isto é uma melhora para a boca.

Quando a mente não tem pensamentos dispersivos, isto é uma melhora para a mente.

Quando as mãos não pegam nada inadequado, isto é uma melhora para as mãos.

Quando os pés não pisam em lugares inadequados, isto é uma melhora para os pés.

Seguir o exemplo dos líderes sábios ao governar o povo é uma melhora da liderança.

Seguir o exemplo dos ministros sábios no trabalho do governo é uma melhora da administração.

Seguir o exemplo da mãe de Mêncio, que escolheu onde viver com o objetivo de beneficiar a educação de seu filho, é uma melhora para a condição materna.

Seguir o exemplo dos discípulos de Confúcio, que educavam sua vontade para servir seus pais, é uma melhora da condição de filho.

Também é perguntado se há realmente algum bem em obras sociais tais como melhorar as estradas, restaurar os templos ou cuidar da vida futura.

Ouvi falar que um sábio disse: “Desde os imperadores até os cidadãos mais humildes, o autocultivo é básico para todos. Se você fizer algo sem autocultivo, isto é chamado não conhecer as bases.”

Os sonhos

Por que ocorrem os sonhos?

Todos eles são cenas ilusórias criadas pela consciência adormecida que vaga no esquecimento.

A origem, a existência, a desintegração e desaparecimento dos reinos dos desejos, das formas, e das abstrações sem forma são parte de uma só mente sonhadora.

As mudanças que ocorrem nos sonhos são existências nascidas do nada. Enquanto sonhamos, dores e prazeres são experimentados fisicamente, mas se acordamos subitamente, todos eles desaparecem de vez.

Não é que eles sejam inexistentes ao acordar – desde o começo eles foram não-existentes. Por isso é que diz o *Cântico da Compreensão do Caminho*: “Nos sonhos há claramente diversos estados, mas após acordar, eles ficam vazios; não há universo.”

Montanhas, rios e terra são todos cenas em sonhos; reis, senhores, generais e ministros são todas pessoas nos sonhos. As escrituras e os clássicos do confucionismo, do taoísmo e do budismo são todos livros para interpretar os sonhos.

Certa vez, nos tempos antigos, uma pessoa perguntou ao mestre sobre seu sono: “Num único sono você absorve a unidade primordial do universo; quando você acorda você irrompe no ir e vir do passado e do presente. Maravilhoso! Há também um Caminho do sono?”

O mestre disse: “Há um Caminho. Quando pessoas comuns dormem, primeiro deixam seus olhos adormecerem, depois suas mentes. Quando eu durmo, primeiro deixo minha mente dormir, depois meus olhos.”

“Quando acordo, primeiro acordo meus olhos, depois minha mente. Com os olhos despertados, vejo a mente; quando a mente acorda, não vejo o mundo.”

“Quando não vejo o mundo, também não vejo a mente. Durmo sem mente e acordo sem cogitações.”

O interlocutor perguntou: “Se quero aprender a ser livre da mente, como posso fazê-lo?”

O mestre respondeu: “Não repare na mente quando lidar com os objetos, e não repare nos objetos quando lidar com a mente.”

“Isto é tudo que sei – como posso saber algo mais? Quando você acorda, não há nada para saber; quanto mais você souber, mais cansará a mente.”

É ridículo viver no mundo mundano e não saber que os sonhos são sonhos.

Os fantasmas

Metade das pessoas do mundo é iludida por fantasmas, e a outra metade é confundida por outras pessoas. Agitando umas às outras, elas praticamente preenchem o mundo.

Aqueles que têm sublime iluminação tentam salvar estas pessoas falando claramente, mas elas não prestam atenção. As autoridades tentam restringi-las através da lei, mas elas não param. As falsas doutrinas aumentam de popularidade dia a dia – no futuro, quem sabe onde isto findará!

Os fantasmas são pessoas que já morreram; as pessoas são fantasmas que ainda não morreram; e os espíritos de hoje são todos pessoas dos tempos passados. Há fantasmas e espíritos por toda parte no mundo; e não há somente fantasmas e espíritos no mundo, há também fantasmas e espíritos dentro do corpo.

Como sabemos disto? A natureza humana origina-se na energia positiva, enquanto o corpo físico origina-se da energia negativa. A energia positiva é o espírito, a energia negativa é o fantasma. Devolver o sentimento à natureza é o caminho do espírito, seguir o sentimento e perder a natureza é a meta do fantasma.

Diz um provérbio que enquanto as pessoas tiverem qualquer energia positiva não se tornarão fantasmas, mas enquanto tiverem qualquer energia negativa não se tornarão imortais. Quão verdadeiro é este provérbio! Os seres humanos são uma mistura de yin e yang, uma combinação de fantasma e espírito: um súbito impulso para o bem é orientação do espírito; um repentino

ato mau é uma compulsão do fantasma. Ao ficarem sós as pessoas cultivadas são cuidadosas, observam o início do bem e do mal; este é o caminho para diferenciar o fantasma e o espírito.

O espírito

A verdadeira natureza dos seres humanos é o espírito original. Porque ela é etérea e insondável, maravilhosamente responsiva sem qualquer convenção, é chamada de espírito. É chamada de original para diferenciar-se do espírito pensante adquirido.

Aqueles em quem o espírito entra vivem; aqueles de quem o espírito partiu morrem. Como sabemos quando o espírito vem? Quando os pensamentos param, o espírito chega. Como sabemos que o espírito partiu? Quando os pensamentos se movimentam, o espírito se afasta.

O corpo físico é a morada da energia; enquanto a energia estiver ali, o corpo não se deteriora. A energia é a matriz do espírito; enquanto houver energia, o espírito não se desintegra.

Quando as pessoas praticam o bem, o espírito está concentrado e ativo; quando as pessoas praticam o mal, o espírito está turvo e disperso. Quando as pessoas estão doentes, o espírito se afasta do corpo e não sofre as dores; quando as pessoas têm problemas, o espírito se afasta primeiro e não sofre a calamidade. Se as pessoas não encontrarem o espírito nem mesmo pelo intervalo de uma respiração, elas não estarão completas nem pelo intervalo de uma respiração.

As pessoas têm três vales. A vacuidade delas é como um vale, e o espírito mora ali, portanto chama-se o vale do espírito.

O vale de cima chama-se vale celestial; ele é o centro do nirvana, a raiz do céu, a câmara original do espírito.

Quando o espírito mora no vale celestial, a vitalidade se transforma em energia e a energia se eleva.

Após nove anos, a câmara celestial está cheia, e por isto a porta celestial se abre.

O do meio chama-se vale das respostas. Esta é a câmara vermelha, o brilhante salão onde o governo é administrado.

Quando o espírito está no vale das respostas, os ouvidos ouvem, os olhos vêem, os cinco sentidos exercem suas funções e o corpo inteiro acompanha.

O inferior chama-se vale da alma. Este é o campo do elixir. Este é a sala secreta do cultivo oculto.

Quando o espírito está no vale da alma, o olhar e o escutar se voltam para dentro, o espírito e a energia ficam juntos, e assim a vitalidade e a consciência tornam-se uma.

A energia

A energia das pessoas comuns eleva-se na frente e desce pelas costas; a energia de pessoas realizadas eleva-se nas costas e desce na frente. Quando a energia sai e entra, chamase respiração comum; quando não sai nem entra, chama-se isso de respiração verdadeira.

Em geral, quando a respiração comum é parada, a respiração verdadeira é ativada espontaneamente. A maneira de acalmar a respiração não é segurá-la artificialmente para que não saia. É uma questão de absoluta vacuidade e completa tranquilidade; quanto mais estável a mente, mais sutil a respiração.

O modo de conseguir isto é fazer a mente voltar à quietude seja o que for que você estiver fazendo, sem imaginar o que irá acontecer e nem pensar no que já ocorreu. Depois de muito tempo assim, o espírito e a energia se fundem, sentimentos e objetos são esquecidos; o espírito se consolida, a energia se imobiliza e há apenas uma respiração no ventre, circulando sem ir para fora nem para dentro. Isto se chama respiração do ventre.

Quando acontecer esta respiração, mantenha-se estritamente na quietude do vazio, refinando a vitalidade em energia, a qual atravessa os três passos e

gorra nas três câmaras. Isto se chama o pulmão real, a real fornalha e o real caldeirão, o verdadeiro processo de queima.

Diz o *Livro da Abóbada Celeste*: “No passado encontrei um verdadeiro guia, que transmitiu o segredo falado; é necessário apenas imobilizar o espírito e colocá-lo no centro da energia.”

Isto quer dizer que o que os seres humanos recebem primeiro, quando estão impregnados de energia, como embriões formados pela vitalidade e pela energia do seu pai e sua mãe, é seu princípio absoluto inerente e individual.

Nas pessoas realizadas, o espírito fica na respiração, entrando profundamente em seu próprio domicílio, sutilmente contínuo, sem qualquer interrupção.

Assim se atinge a maravilha de “concentrar energia e torná-la flexível” e assim somos capazes de “observar seu retorno.”

Disse Lao-tzu: “O espaço entre o céu e a terra é como os pulmões.” Os seres humanos nasceram devido à energia do céu e da terra; a respiração é o mecanismo dos pulmões.

A respiração verdadeira é a energia da respiração. Assim esta respiração verdadeira é a base de recepção da energia, a fonte da produção de energia.

O levantar e descer da inalação e exalação, em sucessão alternada, corresponde ao relacionamento do yin e do yang.

Portanto se diz: “A contagem da respiração do ciclo natural é feita muito sutilmente; o frio pingar do relógio de água avança gota a gota.”

Alguns perguntam se também se afirma que a respiração verdadeira é o fogo alquímico. A resposta é que a respiração verdadeira não é considerada o fogo.

O fogo é o espírito humano; a respiração é o pulmão do fogo. A continuidade ininterrupta dos pulmões é “respiração desde os calcanhares” como fazem as pessoas realizadas.

Portanto se diz: “Permaneça descansadamente no fogão medicinal observando o processo de queima; apenas acalme a mente e a respiração e

deixe tudo com a natureza.”

Todo o corpo humano é um circuito energético. Quando a energia corre livremente, nos sentimos bem, e quando a energia é bloqueada ficamos doentes.

Portanto dance ao redor para nutrir a energia do sangue. Este método pode ser praticado em qualquer tempo, conforme nos convenha.

É essencial unificar a mente e deter a respiração de modo que o espírito tudo permeie, que a energia fique completa e flua livremente.

Então olhe firme e ranja seus dentes, seja rigoroso e forte, e os pensamentos falsos espontaneamente se esvairão.

Faça isto várias vezes e depois sente calmamente; isto é muito eficaz para se livrar de confusões e dissolver as enfermidades. Este exercício é muito benéfico e não deve ser subestimado.

A vitalidade

As pessoas realizadas transformam vitalidade em energia; nas pessoas comuns, a energia se transforma em vitalidade. Os antigos comparavam isto ao mercúrio, querendo dizer que ele desliza muito facilmente; e o simbolizavam por um dragão, querendo dizer que é extremamente difícil dominá-lo. Os que aprendem o Caminho o guardam com rigor e não o deixam escapar; isto se chama construir o alicerce.

O espírito, a energia e a vitalidade estão sempre tentando abandonar as pessoas; enquanto puder mantê-los estáveis e garantir que não fujam, você poderá prolongar a vida. Wei Boyang disse: “Sempre que se mencionar a extração de chumbo e o acréscimo de mercúrio, isto na realidade significa o retorno da vitalidade para a regeneração do cérebro.”

Pergunta-se: “As pessoas dizem que quando a fêmea mística é estabelecida, a verdadeira vitalidade é estabilizada. Como podemos estabelecer a fêmea mística?”

Ela se estabelece quando “o espírito aberto não morre”. Como o espírito aberto não morre? Quando você não tem desejos e está tão sereno quanto é possível estar, então ele não morre.

Os que são bons em autocultivo pegam o fogo do espírito e a água da vitalidade e os combinam em um lugar. Quando a calma atinge finalmente seu limite, surge o movimento; o fogo da compreensão gera vapor, e a vitalidade dourada lança uma beleza que penetra as passagens.

A educação

O Caminho é um sábio sem palavras, um sábio é o Caminho com palavras. Embora este tenha o poder da fala, tal função é apenas para usar o Caminho da pessoa para orientar o ser da pessoa – não para forçar o que é difícil saber e difícil fazer.

Antigamente os instrutores educavam as pessoas com o Caminho dos sábios. Diz o *I Ching*: “Estimular a retidão através da inocência é uma realização dos sábios.” Isto é, quando você educar crianças, se ensinar-lhes a seguir o exemplo dos sábios, como poderá deixar de seguir o seu exemplo, você também?

Disse Lao-tzu: “Quando você cultiva a si próprio, isto é virtude real.” Falar de cultivo abandonando a pessoa é falso. Em nossos dias as pessoas que buscam a magia ou o budado muitas vezes afastam-se da sociedade e abandonam o mundo nesta busca. Consideram opressivo ter um lar, esposa e filhos ou manter negócios; acreditam que desta maneira não serão magos nem budas, e que devem se afastar da sociedade e abandonar o mundo. Não compreendem que o Caminho dos magos e budas não está separado do corpo e da mente.

Se você for capaz de fato de corrigir sua mente e cultivar seu corpo, tendo uma casa, poderá viver nela; tendo esposa e filhos, poderá aproveitar da companhia deles; caso tenha negócios profissionais com as pessoas, poderá usá-los para tornar-se mais refinado. Desta maneira os chefes de família

também podem tornar-se sábios, magos e budas – por que então seria necessário abandonar o que é muito conveniente e fazer o que é inconveniente?

Aprender

O aprendizado é a jornada para o Caminho⁵. Os clássicos de sabedoria e as tradições dos sábios são os bilhetes para a jornada.

Nas últimas gerações os falsos ensinamentos tornaram-se muito ativos. Suas palavras e ações estão realmente de acordo com os clássicos de sabedoria e com as tradições dos sábios? Se houver qualquer incoerência, é uma sugestão diabólica.

Os estudantes do Caminho devem simplesmente unir com firmeza seus corpos e mentes. Fazer esforço fora do corpo e da mente não é a maneira correta.

Aprender o Caminho não é simplesmente uma questão de falar nele, ou apenas de compreendê-lo. É absolutamente necessário tirar do seu coração todos os desejos por coisas; então espontaneamente você se harmonizará com o Caminho.

O desejo de aprender o Caminho deve ser muito firme, se você for pobre, e ainda mais forte, se for velho. Se seu desejo é levado pelas energias do ambiente ou carregado por coisas externas, não é por culpa destas energias ou destas coisas, mas é uma aflição resultante do fracasso da vontade.

Examine sua vontade criticamente; reflita mais e mais e verá onde está o problema. Ponha um fim ao problema com intensa determinação e será uma pessoa transformada.

O que não conseguirá se o fizer com fervorosa determinação? A mente dos sábios é a mesma que a das outras pessoas; como pode ser apenas um questão de constante calma e pureza? Trata-se de ver a realidade e produzir estabilidade.

Quando você enxerga a realidade, nenhuma ilusão pode confundir-lo; quando produz estabilidade, as coisas não abalam nem removem a realidade.

Ver e ouvir é como alimento e bebida; necessitamos destes dois fatos todo dia, mas também a cada dia precisamos digerir-los e eliminá-los. Se não forem completamente digeridos e eliminados, ficam nos intestinos, e acabam produzindo doença.

O conhecimento

A principal prioridade da aprendizagem é obter conhecimento. Para obter conhecimento deve-se investigar as coisas. Tendo estudado, pense; tendo pensado, estude.

Quando você alcança o ponto de penetração compreensiva, o conhecimento foi obtido. Quando o conhecimento é obtido, a sinceridade de propósito e a excelência mental podem ser gradualmente alcançadas.

O conhecimento dos estudantes é limitado, enquanto que não há limites para os princípios do mundo. Portanto, quando algo é conhecido, inevitavelmente há algo desconhecido. Quando você passa a conhecer o desconhecido, então há outra coisa desconhecida. É por isso que os poetas usaram a metáfora “de cortar e polir”.

Não é que as pessoas não tenham conhecimento, mas o verdadeiro conhecimento é difícil. Quando se trata de pérolas e jade, todo mundo quer apanhá-los e colocá-los no bolso – por quê? O conhecimento verdadeiro é um tesouro tão valioso que se os estudantes do Caminho tivessem esta mesma atitude, não haveria o problema de alguém não lutar pelo verdadeiro conhecimento.

Quando se trata de afiar uma espada, ninguém a lamperia ou a experimentaria em seu corpo – por quê? A capacidade do verdadeiro conhecimento de ferir as pessoas é tamanha que se os que se afastam do mal tivessem esta mesma atitude não haveria o perigo de que o verdadeiro conhecimento não fosse purificado.

A mente humana é originalmente luminosa, mas é coberta por desejos de coisas, e desta maneira ela se transforma em desejo. Se você souber que este fenômeno é o véu dos desejos por coisas, este é um ponto de iluminação; concentre sua energia nele e estabilize-o.

Hoje você se livra um pouco, amanhã mais um pouco. Subitamente surgem, subitamente eles desaparecem – você está consciente disto?

Se estiver consciente e puder observar, não poderá ficar exaltado nem insensível.

Quando atingir o ponto de não ficar nem exaltado nem insensível, sua mente estará estável e sua natureza completa.

Agora, sua respiração está saindo e entrando; está consciente disto?

Se puder estar consciente disso e permanecer assim, você poderá não exalar ou inalar, deliberadamente.

Quando chegar ao ponto de não exalar nem inalar, a energia estará completa e a vida estará estabelecida.

A ação

O conhecimento e a ação são fundamentalmente um esforço combinado. Ter o conhecimento sempre presente é ser capaz de agir de acordo com ele. Sempre que você não age de acordo com o conhecimento, você não tem o conhecimento.

As pessoas cultivadas compreendem o Caminho com seus corpos; onde estiver o corpo, ali é onde está o Caminho. Assim, há exercícios para quando você estiver caminhando, exercícios para quando estiver parado, exercícios para quando estiver sentado e para quando estiver dormindo.

Onde quer que você esteja, se estiver livre de pensamentos, há exercício.

Quando houver algo que não possa pôr em prática, isso ocorre porque simplesmente seu conhecimento não é autêntico. Se seu conhecimento de uma verdade for legítimo, naturalmente você ficará contente de segui-lo. Por isso se diz que para aprender sempre se precisa de conhecimento. Se sua percepção

de uma verdade não for realista, e ainda assim insistir em tentar colocá-la em prática, quanta vontade e energia você terá? Quando sua vontade estiver exaurida e sua energia tremer, você não será capaz de prosseguir.

Para pessoas cultivadas, o fim do dia e a noite são períodos de descanso. Da mesma maneira você deve retirar-se para a câmara do espírito e aceitar a unidade total. Já que não existem sentimentos mundanos envolvendo você, nem há uma verdade original sublime – quando você for como um homem que morreu por algum tempo, isto se chama grande descanso. Depois que atingir o ponto de sonhar e dormir sem tornar-se confuso, você verá o efeito do controle da seriedade.

Para as pessoas cultivadas a manhã seguinte é o momento da “renovação diária”. Da mesma forma, você deve levantar cedo e buscar diariamente o que ainda deve obter, com a determinação de fazer dez vezes ou cem vezes o que os outros fazem. Os dias tornam-se meses, os meses tornam-se anos; os que estudam sem pensar em quanto tempo será necessário, seja três ou cinco anos, nunca deixam de atingir a sabedoria. Quando você for cuidadoso a cada momento, nutrindo seu trabalho com cada respiração, seu trabalho nunca será interrompido; a aprendizagem brilhará com muita luz se for aperfeiçoada dia após dia e mês após mês.

Alguns perguntam de que maneira o projeto natural pode ser completado. É essencial sempre alimentá-lo conscientemente. Eles também perguntam como purificar os desejos humanos. Trata-se apenas de diminuí-los dia a dia.

Todas as pessoas têm conhecimento intuitivo e capacidade inata. O conhecimento intuitivo deve ser mostrado, a capacidade inata deve ser realizada. É uma questão de aprendizado diligente e de busca intensa.

Nossa natureza real é espiritual e é extremamente sutil; quando os pensamentos se movem, ela voa para fora, invisível. Se você quiser estabilizá-la, deve examinar a fonte. O mecanismo está sempre no olho, permanecendo em descanso na mente; quando a mente estiver sempre pura e calma, o espírito e a energia retornarão à raiz, produzindo finalmente o tesouro

supremo, enchendo gradualmente, circulando acima e abaixo, produzindo a primavera em todo o corpo.

Quando você houver refinado o eu até uma maturidade sem falsidades, esquecerá os sentimentos diante dos objetos. Reúna o medicamento espiritual usando a energia positiva para controlar a energia negativa; desenvolva o embrião de sabedoria. Isto se chama ser um ser humano realizado.

Auto-exame

Auto-exame significa examinar sua própria mente. Das vinte e quatro horas do dia, em quantas delas sua mente fica voltada para dentro, e em quantas está voltada para fora? Se fizer este exame por muito tempo, naturalmente conseguirá algum poder.

Nos tempos antigos havia um homem que usava feijões brancos e pretos para registrar o auto-exame de sua mente. Sempre que ele tinha um bom pensamento, punha um feijão branco numa tigela; quando tinha um mau pensamento, punha um feijão preto na tigela.

No começo, juntou muitos feijões pretos. Mais tarde os pretos e os brancos estavam meio a meio.

Depois, mais feijões brancos, depois apenas feijões brancos. Por fim, nem mesmo feijões brancos.

Há algo interessante neste método, embora pareça grosseiro.

Auto-exame significa atenção e controle. É apenas corrigir os erros e desenvolver-se conscientemente. É apenas controlar a seriedade. Embora o Grande Caminho não tenha qualquer prática nem qualquer realização, o materialismo deve ser afastado dia a dia.

As pessoas têm uma só mente. Quando você quer que ela se recolha, que mente é esta? Quando de repente ela se volta para fora, que mente é esta? Quando você puder discernir claramente, poderá progredir neste cultivo.

O auto-exame deve ser completo e preciso. O autogoverno deve ser eficaz e decisivo. O desenvolvimento consciente deve ser tranqüilo e sem pressa.

Este três exercícios devem ser feitos todos os dias até você atingir a ausência de esforço; então eles terão sido completados.

Algum dia poderemos transcender imediatamente para o que está além sem fazer qualquer esforço. Isto pode acontecer entre aqueles que possuem maior conhecimento, mas eu não ousaria dizer que todos têm a possibilidade de fazê-lo.

Respeito

A luz espiritual da natureza básica não tem criação nem destruição, não conhece aumento nem diminuição. Mesmo que ela seja firmemente abafada por muito tempo, um só clarão da luz espiritual pode extinguir mil maldades e despertar dez mil virtudes.

Enquanto você mantiver a luz espiritual constantemente presente, em que será diferente dos sábios?

Alguns perguntam como manter a luz espiritual sempre presente. Parece essencial ser respeitoso.

Somente pelo respeito a luz espiritual pode estar sempre presente. Cuidado e precaução certamente são respeito; dedicação também é respeito.

Quando você é respeitoso, não alimenta fantasias, não cai na distração e não vive com desperdício. Isto parece essencial para que haja presença da mente. São diretrizes para o autocultivo.

Desde os tempos antigos os sábios têm transmitido a essência por estes meios. Em nossos dias as pessoas pensam que a vestimenta formal produz naturalmente o respeito. Respeito é apenas uma questão de estar concentrado na unidade. Quando está concentrado na unidade, você está naturalmente livre de deformações e de preconceitos.

A mente controla o corpo; ser respeitoso é uma conquista da mente. Atualmente quando as pessoas entram num templo tornam-se respeitosas porque aí existem imagens sagradas – por que não pensam que há uma alma e

um espírito em seus próprios corpos, e por que não têm conhecimento suficiente para respeitá-los?

Disse Cheng Mingdao: “Quando faço caligrafia, sou extremamente respeitoso com ela, não porque insista em fazer bons traços, mas simplesmente porque isto é um estudo.”

Disse Cheng Yinquan: “Quando Mestre Zhou falou de unidade, se referiu a não ter desejos. Como as pessoas comuns podem conseguir não desejar? Isto é apenas uma questão de respeito. Faça isto passo a passo; continue firme nisto. Só trabalhe assim, alerte a si mesmo sempre, não se permita a invisibilidade. Você poderá ver os resultados em um dia ou dois.”

O compasso e a régua são modelos para o círculo e o quadrado. O nível e o fio de prumo são padrões para o plano e a reta. As pessoas que têm compasso e régua em sua esquerda e nível e prumo em sua direita são modelos de humanidade.

A régua e o compasso, o nível e o prumo são ordem; e a ordem se baseia em respeito. Se um país não tiver ordem, surgirão os rebeldes e os ladrões que arruinarão a nação. Se o corpo não tiver ordem, as emoções e os desejos dominarão e arruinarão o corpo.

Autogoverno

Disse um sábio: “Ao aprender, você aumenta diariamente; mas em função do Caminho, você se reduz diariamente.” Esta “redução” significa diminuir o excesso para conseguir um equilíbrio centrado, diminuir as trivialidades para retornar ao básico, e reduzir os desejos humanos para retornar ao plano celestial.

Pode haver uma centena de desejos humanos, mas é imperativo dominar-se primeiro. Controlar-se é como dominar um inimigo; primeiro você deve saber onde está o inimigo, antes que possa enviar suas tropas.

O autogoverno deve ser rigoroso, assim como um agricultor capinando, que deve remover as ervas daninhas com suas raízes para garantir que não

brotam novamente.

O auto-exame é como prender um ladrão – você nunca pode relaxar.

O autogoverno é como executar um rebelde – deve fazê-lo com um único golpe de espada. Atacar os desejos humanos deve ser feito assim para que tenha sucesso.

O autogoverno é uma questão de livrar-se daquilo que originalmente não estava em nós. Devemos compreender que aquilo originalmente não foi colocado em nós pela natureza e que só se torna não-existente após ser superado.

Desenvolvimento consciente é uma questão de preservar o que está originalmente em nós. Devemos compreender que tal coisa está originalmente em nós e não surge pelo desenvolvimento consciente.

Parar

Diz o *I Ching*: “Se parar nas costas você não compreende o corpo, e atravessando o pátio não vê a pessoa.” Sempre que a mente humana não pode estar parada é porque os desejos a agitam.

Todo o corpo humano se move, exceto as costas; todo o corpo humano tem desejos, exceto as costas. Portanto, quando o *I Ching* diz às pessoas para parar a mente nas costas e não agarrar o corpo, isto significa esquecer o eu.

Quando você esquece seu eu, a raiz que produz os desejos é cortada. Isto é parar na imobilidade.

“Não ver a pessoa” significa esquecer as pessoas. Quando você esquece as pessoas, as coisas desejáveis desaparecem. Isto é parar na ação.

Disse Mestre Cheng: “A mente humana deve ser capaz de parar. Se ela não parar, seguirá as coisas obedientemente, perdendo-se onde quer que vá.”

Parar tem dois sentidos. Um é permanecer em determinado estado sem sair dele. O outro é eliminar algo e não voltar a ele. Estes dois sentidos de parar são meios complementares para entrar no Caminho.

Ver

As pessoas acordam e trabalham todo dia, sem saber onde vão suas mentes. Algumas pessoas mantêm a mente presente conscientemente, mas a maioria delas a reprime pela força. A restrição forçada danifica a mente.

A mente humana é muito vital; o espírito deve ser pacífico. Sua natureza deve ser desenvolvida de acordo com seu potencial, evitando descuido, violência ou interrupção. Estes são os requisitos mínimos para o que se pode chamar de diretrizes para o desenvolvimento da mente.

O que Confúcio chamou de “parar no bem mais elevado” é o “parecer estar presente” de Lao-tzu e o “ver independentemente” de Buddha. O espírito do ser humano está na mente, enquanto o gatilho da mente está nos olhos. Quando os olhos são usados para ver internamente, a mente também se volta para o interior, daí a expressão “ver independentemente”.

“Ver” significa olhar internamente; “independentemente” refere-se à independência da mente. Se você olhar internamente por muito tempo, não só sua mente estará presente, mas ela em última instância se estabilizará.

Com o espírito e a energia unidos e estabilizados, você desperta em êxtase. O céu e a terra da realidade se unem com sutilezas acima do que as palavras possam expressar.

A *Escritura da Mente* diz: “Tenho visto a mente e alcançado o Caminho durante eras infinitas.” Quando o sol se põe, quem sabe de onde vem a escuridão no quarto? Depois, quando acendemos uma lâmpada, quem sabe para onde vai a escuridão?

Devemos compreender que a lâmpada não tem motivo para afugentar a escuridão, e a escuridão não tem medo da lâmpada. Nenhum dos lados faz esforço.

A lâmpada pode representar a atenção desperta, enquanto que a escuridão pode representar a ignorância. Considere os fenômenos passados como sonhos, os fenômenos atuais como relâmpagos e os futuros fenômenos como completamente obscuros.

Considere também que todos os fenômenos criados no mundo mudam de momento a momento, são problemas sem fim e devem ser colocados à distância logo que possível.

O que quer que esteja fazendo, você deveria praticar o exercício de parar e ver. Parar é silencioso e calmo, ver é estar desperto e alerta.

Alguns perguntam o que é a mente clara. A mente vazia é a mente clara. Esta mente clara não tem imagens do eu, da pessoa, do ser, de quem vive a vida; todas as coisas são vazias.

O que é ver a natureza essencial? Seguir a natureza é ver a natureza, é seguir as leis divinas inconscientemente.

Desenvolvimento consciente

Os termos *desenvolvimento consciente* estão unidos; se você não puder manter a mente presente, o que você poderá desenvolver? Manter conscientemente a mente presente é nutrir a natureza dela. Antes do estímulo, é essencial nutri-la conscientemente; depois do estímulo é necessário examiná-la introspectivamente. As idéias subjetivas devem ser superadas, e quando tiverem sido superadas, é necessária novamente uma nutrição consciente. Estes três fatores devem ser usados sucessivamente, sem qualquer interrupção.

Manter a mente presente não é fazer esforço para ter controle sobre ela. Simplesmente seja puro e tenha poucos desejos – isto é manter a mente presente.

Devemos compreender que esta mente vem quando estamos conscientes e desaparece quando não estamos conscientes. Como conseguiremos estar sempre conscientes, para que ela não desapareça? É só uma questão de ter inteira familiaridade, isso é tudo. Observe pássaros em cativeiro; eles não são aves domésticas, mas porque foram criados e domesticados, não sairão dali, mesmo que sejam soltos. Nossa mente está aqui em nosso próprio coração – se

temos total familiaridade com ela, por que haveria algum motivo para perdê-la?

Disse Mestre Zhu: “O trabalho de nutrir o que é fundamental é facilmente interrompido. Contudo, quando nos dermos conta desta interrupção, devemos retomá-lo. Fique trazendo isto à mente o tempo todo, construindo-o pouco a pouco, até que haja continuidade espontânea, e ele se transforme num todo.”

Aqueles em quem a vitalidade, a energia e o espírito têm adequada nutrição e vicejam, viverão; aqueles em quem eles murcham por falta de nutrição adequada, morrerão. Analise isto durante um único dia; quanta nutrição eles conseguem para vicejar, e até que ponto a nutrição lhes falta e murcham? Assim você poderá saber por si mesmo sobre sua vida e sua morte, sem usar adivinhações.

O trabalho de aprender o Caminho necessita de uma intimidade crescente com cada dia que passa, de uma intimidade crescente com cada hora que passa. Finalmente você desenvolverá uma familiaridade espontânea e se unirá ao Caminho.

Disciplina

Os seres humanos sempre agiram movidos por emoções e desejos; este hábito está tão arraigado que se um dia buscarem pureza e calma, isto não será fácil de conseguir. Portanto, é necessário primeiro manter a disciplina.

Manter a disciplina significa purificar o pensamento, a palavra e a ação.

Não matar, não roubar e não ser promíscuo purificam sua ação.

Não mentir, não dourar as palavras, não falar com hipocrisia e não falar maliciosamente purificam seu discurso.

Livrar-se da ganância, da raiva e do pensamento falso purifica seu pensamento.

Quando você evitar tudo que seja inadequado para ver, ouvir, falar e fazer, isto será a realização da disciplina. Sobrepujar a hostilidade e o desejo é a

origem da disciplina.

Confúcio disse que a pessoa cultivada tem três disciplinas. Ele queria dizer que uma pessoa cultivada sempre mantém uma atitude de prudência disciplinada, nunca agindo sob o impulso da energia do sangue.

Confúcio também disse que uma pessoa cultivada tem nove pensamentos. Ele queria dizer que a mente da pessoa cultivada está sempre alerta, espontaneamente disciplinada sem ter que obedecer regras.

Diz o *Shurangama Sutra*: “Concentração da mente é disciplina. A estabilidade provém da disciplina, a percepção intuitiva provém da estabilidade.”

Estabilidade

Um ensaio sobre a natureza da estabilidade diz que a estabilidade significa ser estável mesmo quando ativo, assim como ser estável enquanto quieto.

Ao invés de aceitar a interiorização e negar o que é externo, é melhor esquecer o que é de dentro e o que é de fora. Quando ambos estiverem esquecidos, você terá clareza e tranqüilidade.

Quando você estiver tranqüilo, será estável – como poderá então ser difícil lidar com as pessoas?

Basicamente a mente necessita estabilidade; contudo, se ela for incapaz de estabilidade, os pensamentos realmente a oprimirão. Se você parar os pensamentos e mantiver a mente presente, não haverá nada para perturbá-la, assim a mente se estabilizará espontaneamente.

Disse Yunmen: “No primeiro estágio da meditação, os pensamentos param. No segundo estágio da meditação, a respiração pára. No terceiro estágio da meditação, o pulso pára. No quarto estágio da meditação, a extinção culmina em grande estabilidade.”

Você deve saber que há três sendas dentro da estabilidade.

A primeira é chamada de estabilidade natural; isto significa que a natureza básica é tranqüila, intrinsecamente imperturbável.

A segunda é chamada de estabilidade cultivada; isto significa nutrir a pureza original da natureza essencial.

A terceira é chamada de estabilidade da calma abrangente; isto significa seguir a verdade com mente aberta, agindo sem compulsão. Disse Chuang-tzu: “A estabilidade da calma abrangente provém da luz do céu.”

Antigamente os que seguiam o Caminho alimentavam a sabedoria pelo desapego. Quando a sabedoria se desenvolve, ela nada tem a ver com o conhecimento.

Quando você está quase caindo no sono mas ainda não dormiu, as coisas do mundo não estão em sua mente, e você está física e mentalmente imóvel; este é um momento de *samadhi*.

No estado de causa, isto se chama parar e ver; num estado de efeito, chama-se estabilidade e percepção intuitiva.

Percepção intuitiva

Dizem que a mente humana é como água – quando é pura, reflete cada detalhe; mas quando está perturbada, o céu troca de lugar com a terra.

Devemos saber que há três sendas de percepção intuitiva.

A primeira é chamada de percepção do vazio da pessoa. Isto significa compreender que não há nascimento, não há eu, e não há pessoa.

A segunda é chamada de percepção do vazio dos fenômenos. Isto significa compreender que os elementos são condicionados, temporários, e não reais, de fato.

A terceira é chamada de percepção do vazio do vazio. Isto significa compreender que tanto a cognição como os objetos são vazios, e que esta vacuidade também é vazia.

Quando se começa a cultivar a estabilização, pode-se de repente despertar poderes psíquicos, como o de conhecer o passado, conhecer o futuro, saber o que os outros pensam ou ter eloquência fluente. Isto é o que os confucionistas

chamam de Caminho da sinceridade perfeita, pelo qual a presciência é possível.

Quando aprenderam até este ponto sobre o Caminho, muitas pessoas almejam fama mundana, lucro e honras. Tudo isto faz parte do espírito e da energia contaminados; já que isto não está garantido, muitos desencarnam voluntariamente. Isto deve ser imediatamente abandonado, porque os fenômenos contaminados são irreais. Diz o *Tao Te Ching*: “As pessoas comuns tentam brilhar; só eu sou humilde. As pessoas comuns tentam ser espertas; só eu sou ignorante.”

Sinceridade

Todo o *Clássico sobre o Meio* é sobre sinceridade. Escolher o que é bom e agarrá-lo firmemente é sinceridade. Envolver-se em assistência e proporcionar educação desejável são trabalhos de suprema sinceridade. A suprema sinceridade chama-se sabedoria; esta é a senda celestial. Manter a sinceridade chama-se bom senso; esta é a senda humana. Somente quando imitamos o celestial podemos atingir o humano; quando cumprimos o humano, estamos em harmonia com o celestial. Por isso se diz que eles são um no estágio da vitória.

O Caminho do céu e da terra só pode dar vida a uma miríade de seres por causa da sinceridade. O Caminho dos imperadores e reis só pode governar o povo pela sinceridade; o Caminho dos sábios só pode originar uma miríade de virtudes através da sinceridade.

Ser cuidadoso quando só, e ter dedicação total são exercícios essenciais para buscar sinceridade no meio dos afazeres diários.

A suprema sinceridade pode mover o céu e a terra e invocar almas e espíritos. As almas e os espíritos aparecem por toda parte entre o céu e a terra; embora as pessoas não vejam as almas e os espíritos, elas vêem o céu e a terra.

As almas e os espíritos são do céu e da terra, céu e terra são rastros de almas e espíritos.

As pessoas cultivadas temem a ordem do céu; por isso temem almas e espíritos. As pessoas mundanas ousam fazer o que não é bom porque elas só temem que os outros saibam. Os que têm medo que outras pessoas saibam são hipócritas, são pessoas pequenas. Os que temem que o Céu saiba são sinceros; são pessoas cultivadas.

Dever familiar

O dever familiar é a fonte de uma centena de práticas e a base de uma miríade de virtudes. Estabelecer a si mesmo e realizar o Caminho são deveres familiares da vida toda. Trabalhar para prover amparo é dever familiar durante algum tempo. Se a cada passo que você der, a cada palavra que pronunciar e a cada pensamento que você tiver não ousar esquecer seus pais nem cometer erro que o envergonhe, que o faça perder o equilíbrio ou envergonhar seus pais, isto pode se chamar de dever familiar. Se a cada passo, a cada palavra e a cada pensamento você não ousar desobedecer o céu e a terra nem causar vergonha para si mesmo, não perder o controle nem violar os princípios, isto pode se chamar de ser realmente humano.

Os pais são o céu e a terra de um lar; filhos que têm sentimentos filiais corretos são atenciosos com seus pais enquanto eles prestam atenção ao céu e à terra. Quando seus pais os tratam amorosamente, ficam alegres e não esquecem; quando seus pais os tratam duramente, ficam feridos mas não se ressentem.

O céu e a terra são os pais de todos os seres. As pessoas devem ser atenciosas com o céu e a terra assim como com seus pais. Quando ricas e bem-sucedidas, estas pessoas evitam excessos; quando pobres e em dificuldades, aceitam o fato sem perder a retidão.

Podemos perguntar como exercer o dever familiar com nossos pais após a morte deles. A resposta é que os corpos dos filhos são a continuação dos

corpos dos pais; se nos cuidarmos sem falhar, isto é como agradar nossos pais.

Nossa natureza humana é um presente do céu e da terra; se a nutirmos bem e não a perdermos, estaremos servindo o céu e a terra.

Virtude

Na época atual, são raros os que atingem o Caminho. Não porque o Caminho seja difícil de atingir; mas porque as pessoas ainda não o conhecem verdadeiramente ou não se mantêm nele com firmeza.

A prática de internalizar a virtude começa com tornar a intenção sincera. A prática de cultivar a virtude começa com optar pela bondade.

Disse um sábio: “A riqueza da virtude interior é como um bebê.” Quem não começa a vida como um bebê? Se pudermos limpar as manchas dos hábitos, retornaremos à nossa inocência primordial; a virtude dos sábios é simplesmente assim.

Relações políticas, familiares e sociais são expressões universais do Caminho; os que falam sobre o Caminho sem elas não têm conhecimento. A sabedoria, o humanitarismo e a coragem são expressões universais da virtude; os que falam de virtude sem eles, são imorais.

Confúcio aconselhava confiar na virtude. Confiar é agarrar-se firmemente a ela, de uma vez por todas, para que nunca seja perdida. Ela com o tempo amadurece, e amadurecendo torna-se humanitarismo.

Humanidade

O humanitarismo é condição humana; o homem que não é humanitário e ainda assim quer tornar-se um ser humano realizado nunca poderá ter êxito. Considero o que Confúcio chama de humanitarismo como equivalente ao que os budistas chamam de relíquias e os seguidores dos Imortais chamam de pílula de ouro.

A mente é a casa do humanitarismo; o humanitarismo é o proprietário da mente. Limpe sua mente e assim sentirá a energia básica voltando, enchendo todo seu corpo; você se volta e vê todas as coisas como uma só. Este é um sinal da autocompreensão. Por isso se diz: “Se você se dominar e um dia retornar à ordem, o mundo inteiro retornará ao humanitarismo.”

Já que o princípio universal da constante renovação da vida está presente na mente humana, ele é chamado de humanitário, com base em sua capacidade de dar vida. Por que então não nutrir conscientemente em nossas mentes este princípio de renovação constante da vida?

Disse Wu Liuquan: “Os humanitários vivem muito.” Observei pessoas em toda parte e descobri que em geral aqueles indivíduos cujo temperamento é afetuoso e gentil vivem muito.

Aqueles cuja disposição é bondosa e decente vivem muito.

Aqueles que têm mente aberta vivem muito.

Aqueles que são dignos e cordiais vivem muito.

Aqueles que falam pouco e são calmos vivem muito.

Tudo isto porque o afeto e a gentileza, a bondade e a decência, a abertura mental, a digna cordialidade e a economia de palavras são todos aspectos do humanitarismo – e é natural que eles favoreçam a longevidade.

A afirmação de Liuquan, acima, revela um aspecto do humanitarismo, o que pode favorecer a longevidade. O que dizer da longevidade ampliada de quem incorpora todas estas qualidades!

Diz-se que “os humanitários gostam das montanhas.” As montanhas não se movem durante eras; nada vive tanto como uma montanha. Uma montanha está sempre calma; os seres verdadeiramente humanos estão sempre calmos.

Quando você está calmo, o espírito se estabiliza, a energia se cristaliza, a vitalidade o preenche e seu corpo fica firme. Nestas condições, quem não teria vida longa?

Calma

Diz um provérbio que os sábios alcançam a suprema realização humana baseados na calma. A suprema realização é um grande equilíbrio como um ser humano. Os sábios baseiam-se na calma, não porque pensem que a calma é boa e assim devem concentrar-se nela, mas porque nada perturba suas mentes. Eles são naturalmente calmos sem buscarem a calma.

As pessoas que hoje buscam a calma não entendem a verdadeira tradição. Todos dizem para prender firmemente a mente-macaco e amarrar a idéia-cavalo com força.

Quando compreendem que não podem prendê-la nem amarrá-la, eles finalmente dizem que a mente é em última instância incontrollável e portanto calma. Nem ao menos compreendem que a prática repressiva é um erro surgido da incapacidade de alcançar o conhecimento.

Quando você obtém o conhecimento, adquire clareza. Quando você tem clareza, você vê que todas as verdades do mundo estão estabelecidas e não admite qualquer idéia subjetiva. Isto é o que se chama ter estabilidade após saber onde parar. Depois que você passa a ser estável, você pode ser calmo. Depois que você passa a ser calmo, você pode estar em paz.

Externamente, se você esquecer a fama e o lucro, seu corpo estará em paz. Internamente, se você deixar de pensar especulativamente e de ruminar, sua mente estará em paz.

Todos dizem que a segurança física é uma bênção; eu digo que a paz mental é o Caminho.

Quando Huike⁶ viu Bodhidharma, o fundador do Zen, ele disse: “Minha mente ainda não está em paz; por favor, pacifique-a para mim.”

Bodhidharma afirmou: “Traga-me sua mente e a pacificarei para você.”

Disse Huike: “Procurei minha mente e não pude achála.”

Bodhidharma respondeu: “Eu a pacifiquei para você.”

Wenze disse: “Quando você procura sua mente no passado, no presente ou no futuro, ela não está lá. Quando você procura a ilusão no coração, ela

originalmente não está ali. A iluminação está neste não-ser original. Isto é chamado de verdadeira obtenção do Caminho.”

Felicidade

Nenhuma felicidade é maior do que atingir o Caminho. Um dia aprendendo o Caminho é um dia de felicidade; todos os dias em que se aprende o Caminho são dias de felicidade; uma vida aprendendo o Caminho é uma vida de felicidade. Aprender o Caminho é basicamente um método de paz e felicidade; por isto os sábios o estudam incansavelmente.

Zhou Moushu ensinou os dois irmãos Cheng a procurarem a felicidade de Confúcio e de Yen Hui. Esta felicidade deve ser achada pelo indivíduo dentro de si mesmo, onde ela é naturalmente suficiente.

Mêncio disse que pessoas cultivadas têm três tipos de felicidade: o prazer das relações naturais, o prazer da individualidade e o prazer da educação. Não devemos, necessariamente, insistir na felicidade que depende do céu ou de outras pessoas; mas por que não realizar pessoalmente a felicidade que depende de nós?

Existe alguém atualmente que não seja pressionado pelos outros? Existe alguém que não seja compelido pelas coisas? Existe alguém que não seja compelido pelo corpo físico? As pessoas devem livrar-se destas três compulsões antes que se possa falar a elas sobre felicidade.

Tenho visto pessoas cansadas que esgotaram sua força física; elas se sentem abençoadas logo que conseguem relaxar. Se os estudantes do Caminho puderem relaxar, seu prazer será milhões de vezes maior do que o das pessoas do mundo.

No ano passado fiz uma viagem na época mais quente do verão. Vi os velhos sentados à sombra das árvores e pensei que esta era a suprema bênção. Agora, quando tenho tempo disponível e sento à sombra das árvores, não vejo como isto possa ser tão agradável. Por quê? No ano passado queria me distrair

porque me sentia cansado, isto é tudo. Parece ser assim que os pobres consideram os ricos, e que a classe baixa considera a classe alta.

Sendo adultos, simplesmente devemos agir normalmente conforme nossa situação; deste modo podemos nos controlar onde quer que estejamos. Pensamentos desejosos são todos eles inúteis. Todos os apegos, as dívidas cármicas, os julgamentos e os erros têm origem neles. Quando surgirem os pensamentos desejosos, não podemos ser cuidadosos?

Equilíbrio

O que os antigos sábios transmitiam era apenas uma coisa – equilíbrio. Não ser tendencioso, não ter preconceitos – esta é a substância do equilíbrio. Não avançar demais, não ficar para trás – esta é a função do equilíbrio.

Disse o antigo sábio Yao: “Firme-se sinceramente neste equilíbrio.” Firmar-se no equilíbrio se refere à ação e à calma. Quando você está calmo, você se firma neste equilíbrio pela presença consciente da mente. Quando está ativo, você se firma neste equilíbrio adaptando-se aos acontecimentos. “Sinceramente” significa de modo confiante; implica manter o equilíbrio espontaneamente em todas as horas, sem o menor esforço ou interrupção, aconteça o que acontecer.

Disse o antigo sábio Shun: “Esteja concentrado, esteja unificado.” Ver claramente a sutileza fundamental chama-se estar concentrado; ser consistentemente indivisível chama-se estar unificado. Isto significa que as pessoas devem ter inspiração concentrada e disciplina unificada antes que possam manter o equilíbrio. A palavra *sinceramente* já inclui este significado, mas ele o expressou com mais clareza com receio de que as pessoas não entendessem a questão.

“A mentalidade humana é instável, a mente do Caminho é fraca.” Ter pensamentos é próprio da mente humana, não ter pensamentos é próprio da mente do Caminho. Isto quer dizer que a mentalidade humana se inflama facilmente, enquanto que a mente do Caminho facilmente desaparece. Isto

refere-se ao fato de que a instabilidade potencial e a fragilidade tornam as pessoas prudentes, pois assim tomam cuidado para manter o equilíbrio.

Li Yanping costumava sentar firmemente o dia todo, controlando seu estado mental antes que surgissem emoções, e assim buscava o equilíbrio. Após fazer isto por muito tempo, compreendeu que nisto está realmente a raiz do mundo. Então falou: “Aprender não é uma questão de muitas palavras; mas de sentar calmamente, limpar sua mente e ter a experiência dos desígnios da natureza. Se você enxergar a subjetividade dos desejos humanos, todos eles desaparecerão.”

Disse Li Qing-an: “O centro de equilíbrio é o ponto onde os pensamentos não surgem.” Diz o *I Ching*: “Os sábios usam o centro de equilíbrio para limpar suas mentes, recolhendo-se à inacessibilidade.”

Aprender a sabedoria

Um ancestral disse: “Todos podem tornar-se um Yao ou um Shun. Yao e Shun nasceram sábios; Tang e Wu aprenderam a tornar-se sábios.” Mestre Lao disse: “Não sou um sábio; aprendi a sabedoria.”

Alguém perguntou a Zhou Moushu: “A sabedoria pode ser adquirida?”

Ele disse: “Sim, pode.”

“Há alguns requisitos?”

“Sim, há.”

“Quais são eles?”

“A unidade é o requisito essencial. A unidade significa não ter desejos. Quando você não tem desejos, está calmo e vazio, e é correto na ação. Quando está calmo e vazio, você tem clareza; quando tem clareza, possui visão penetrante. Quando a ação é correta, ela é objetiva e justa; quando é objetiva e justa, é universal. Isto deve ser almejado.”

Aprender o Caminho é aprender a sabedoria. O Caminho é inerente a nós e não vem do exterior; a sabedoria não pode ser obtida sem virtude. Nossa

natureza humana é a mesma que a dos sábios; se pudermos aperfeiçoá-la, seremos sábios.

As pessoas que estudam para os exames podem ter êxito – todos sabem disso. Por que nem todos sabem que quem estuda a sabedoria pode tornar-se sábio? Confúcio estudava de modo incansável justamente porque acreditava que poderia tornar-se um sábio, e ensinou infatigavelmente porque via que todos no mundo inteiro podiam tornar-se sábios. Viajou pelos estados-nações de seu tempo porque queria civilizar o mundo com o Caminho dos sábios; produziu edições dos seis clássicos porque queria educar as gerações do seu tempo no Caminho dos sábios.

Os que Confúcio chama de sábios, os taoístas e budistas chamam de magos e budas⁷. *Buda* significa desperto; mago significa imortal. Estas são definições padrão, mas penso haver outra explicação para a palavra *buda*. O símbolo chinês para *buda* é composto por “humano” e “não.” Isto significa não agir com desejos humanos. Se você for humano e mesmo assim fizer o que os humanos não fazem, você pode tornar-se um buda.

O símbolo chinês para a palavra *magos* combina as idéias de “humano” e “montanha”. Como uma montanha é imóvel, isto tem o sentido de sempre ser estável, sempre ser calmo. Se as pessoas puderem ser como montanhas, podem tornar-se magos.

Renunciar, rebaixando-se, é o budado, elevar-se é a magia; como podemos nos tornar sábios? Apenas de uma maneira, não duas ou três; ao examinar os fatos vemos que o confucionismo, o budismo e o taoísmo são todos realizados através da libertação dos desejos.

Alguns perguntam: “À medida que aprendemos a nos tornar sábios, o que podemos fazer para nos livrarmos da força do hábito?”

A resposta é que isto só parece difícil porque não estamos querendo nos livrar do hábito. Se quiséssemos nos livrar dele, ele logo pararia. Por quê? Porque a força do hábito é irreal; enquanto a mente estiver iludida, esta força

parecerá existir, mas não existirá quando a mente estiver iluminada. Não é que ela se torne não-existente na iluminação; ela é não-existente desde o início.

¹ A palavra inglesa “*way*”, que significa caminho, modo, maneira, foi escolhida por Thomas Cleary para a tradução do vocábulo chinês *Tao*. O Tao é o princípio universal supremo, que se mostra como equilíbrio, lei ou harmonia. Assim, outra tradução possível para esta frase é: “O Grande Tao é sem forma; o universo é o Tao com forma.” (N. ed. bras.)

² Budistas Chan – O budismo Chan (termo chinês) é o mesmo budismo Zen (termo japonês). (N. ed. bras.)

³ Você – o corpo. (N. ed. bras.)

⁴ Chan-budista – Isto é, zen-budista. (N. ed. bras.)

⁵ Para o Caminho, o Tao, o princípio supremo. (N. ed. bras.)

⁶ Huike ou Hui-ke foi o segundo patriarca (grande mestre) do ZenBudismo. Bodhidarma foi o primeiro. (N. ed. bras.)

⁷ O conceito corresponde aos *rishis* do hinduísmo, aos Imortais do taoísmo e aos *adeptos* e *Mahatmas* mencionados na literatura teosófica. (N. ed. bras.)

Tratado Sobre Sentar e Esquecer

O que as pessoas valorizam é a vida; o que a vida valoriza é o Caminho. Quando as pessoas têm o Caminho, são como peixes dentro da água. Numa poça quase seca um peixe ainda procura um pouco de água, mas as pessoas mundanas, debilitadas e morrendo, nem assim têm o bom senso de buscar o Caminho.

Quão contraditório é rejeitar as dores da vida e da morte e mesmo assim gostar dos trabalhos da vida e da morte; e respeitar nominalmente o Caminho e a virtude mas rejeitar a prática do Caminho e da virtude!

Quando as pessoas estão num impasse, elas tentam resolvê-lo; quando perdidas, pensam em retornar. Cada momento da vida é como uma pedra preciosa; a vergonha e o assombro intensificam um ao outro. Assim, tenho buscado com gratidão as doutrinas dos clássicos e resumi sete assuntos referentes aos ensinamentos da mente, para que sirvam como um auxílio fundamental no processo de cultivar o Caminho.

Fé séria

A fé é a raiz do Caminho, a seriedade é a haste da virtude. Quando a raiz é profunda, o caminho pode crescer; quando a haste é firme, a virtude pode florescer.

Um homem que presenteou um rei com uma jóia teve os seus pés cortados como punição, porque o rei não reconheceu o valor da jóia em seu estojo; alguém que se pronunciou para salvar a nação foi executado por isso.

A lição é que, quando o que é material e os meios chamam a atenção, a mente se torna confusa; quando os princípios e os fenômenos aparecem, o pensamento se torna confuso.

Vendo como o Caminho supremo transcende forma e sabor, e como a verdadeira essência está afastada dos objetos do desejo, como poderemos entender e acreditar no sutil e no rarefeito, ou ouvir falar daquilo que não tem imagem, sem ficarmos confusos?

Quando as pessoas ouvem falar sobre sentar e esquecer, se acreditarem que isto é essencial para a prática do Caminho, se respeitarem a idéia, não tiverem dúvidas e puserem-na em prática, certamente alcançarão o Caminho.

Por isso disse Chuang-tzu: “Mortificar o corpo, desprezar a inteligência, afastar-se da forma, abandonar o conhecimento, deixar-se assimilar pelo que tudo permeia – isto se chama sentar e esquecer.”

Quando você se senta e esquece, o que não é esquecido? Internamente você não nota seu próprio corpo; externamente você não se dá conta do universo. À medida que você se une misticamente com o Caminho, desaparecem as miríades de cogitações.

Quando Chuang-tzu fala “daquilo que permeia todas as coisas” as palavras são superficiais, mas o sentido é profundo. As pessoas confusas as escutam sem acreditar – elas têm um tesouro em seus corações e mesmo assim procuram jóias externas. O que se pode fazer por elas?

Diz a escritura: “Há descrença quando a fé é insuficiente.” Isto quer dizer que quando a fé no Caminho for insuficiente, seremos atingidos pela calamidade da descrença. Como poderemos então almejar o Caminho?

Eliminar os envoltimentos

Eliminar os envoltimentos significa desapegar-se da confusão das preocupações mundanas artificiais. Abandone as preocupações e seu corpo não estará sob tensão; não force nada e sua mente estará naturalmente calma.

Quando a serenidade e a simplicidade evoluem dia a dia, a decadência mundana diminui a cada dia.

Quando seu comportamento se distancia mais e mais do mundano, sua mente se volta mais e mais para o Caminho.

Qual dos sábios e santos não chegou ao Caminho por esta estrada? Diz o clássico: “Feche seus olhos, cerre suas portas e você não labutará toda sua vida.”

Há os que fazem demonstração de virtude e habilidade, buscando pessoas que os patrocinem.

Há os que viajam muito fazendo visitas, assistindo celebrações e funerais.

Há os que fingem ser ermitãos, mas em seus corações desejam promoção e progresso.

Há os que convidam para beber e comer com esperança de favores futuros.

Os que agem desta maneira estão astutamente escondendo maquinações mentais com o propósito de lucro.

Como isto não está de acordo com o Caminho e impede profundamente a prática adequada, um comportamento como este deve ser evitado. Diz o clássico: “Abra seus olhos⁸, cumpra suas obrigações e você não será salvo em toda sua vida.”

Enquanto não iniciamos nada, os outros naturalmente não estarão envolvidos; e mesmo que outros iniciem algo, não nos envolveremos.

À medida que os envoltimentos passados desaparecem naturalmente, não crie novos envoltimentos. Eventos sociais e contatos oportunistas tornam-se raros e você fica aliviado e em paz.

Só então você poderá praticar o Caminho.

Disse Chuang-tzu: “Não peça nem espere, não tenha sentimentos em relação ao contato artificial com o mundano.”

Ele também disse: “Não viva cheio de planos, não fique sobrecarregado por preocupações, não seja controlado por cargos.”

Se algo não pode ser negligenciado, então faça-o como algo inevitável. Não fique fascinado, com a mente fixada ali, de modo que o fato se torne um hábito.

Concentrar a mente

A mente é a senhora de todo o corpo, a capitã de todo sistema nervoso. Quando está calma, tem inspirações, quando agitada, fica insensível.

Quem dirá que a verdade é correta, enquanto vaga alegremente nos estados ilusórios? Quem dirá que a vaidade está errada, enquanto vive complacentemente na artificialidade?

A confusão e a ignorância da mente provêm do terreno em que ela se apóia. Mesmo quando você escolhe um lugar para viver, a intenção é melhorar o comportamento adaptando-se às redondezas. Quando você é seletivo em sua escolha de amigos, isto é porque você valoriza o potencial de benefícios positivos. Muito mais será valorizado quando se desapegar do reino de nascimento e morte para viver no supremo Caminho – como, então, não abandonar o primeiro para atingir o último?

Portanto, quando você começa a estudar o Caminho, é necessário sentar calmamente, concentrar a mente, afastar-se dos objetos e estabelecer-se no nada. Estabelecendo-se no nada você não ficará obcecado com coisa alguma; assim espontaneamente atingirá um estado mental de não-resistência e se fundirá com o Caminho.

Diz uma escritura: “No Caminho supremo está o silencioso nada, com incomparáveis funções espirituais. A substância da mente também é assim.”

A fonte da substância da mente é o próprio Caminho; mas porque o espírito mental está sujeito a influências, sua escuridão gradualmente se

aprofunda. Depois de fluir em ondas por muito tempo, finalmente a mente se separa do Caminho.

Quando você elimina a poluição da mente e se abre para o espírito consciente, isto é chamado de cultivar o Caminho. Quando não mais fluir em ondas, mas fundir-se com o Caminho e permanecer no Caminho, isto se chama retornar à fonte.

Manter-se na fonte é chamado de calma estabilidade. Depois de muito tempo de calma estabilidade, dissolvem-se as doenças e a vida é restaurada. Ela é restaurada e prolongada, e você atinge espontaneamente o conhecimento do eterno. Por causa do conhecimento, não há obscurecimento; no eterno não há mudanças nem extinção. Na verdade, origina-se nisto a saída do nascimento e da morte. Portanto, para estabelecer a mente no Caminho da verdade é importante não estar fixado em nada.

A escritura diz: “As coisas florescem, depois cada uma delas retorna à sua fonte. Retornar à fonte chama-se calma. A calma chama-se restaurar a vida. Restaurar a vida chama-se constância; conhecer o que é constante chama-se clareza.” Se tomar a mente e a mantiver no vazio, isto se chama ter um objetivo; não é chamado de não ter objetivo. Sempre que der ênfase a um objeto, ele fará a mente trabalhar; isto não somente é irracional, mas até causa doença.

Enquanto a mente não se agarrar às coisas e você puder ficar imóvel, esta é a base correta para uma estabilidade autêntica. Se você estabilizar a mente desta maneira, seu estado de espírito se tornará harmonioso; e quanto mais tempo fizer isto, mais leve e renovado se sentirá. Se usar isto como teste, a diferença entre o erro e a verdade se tornará evidente.

Se você extinguir a mente sempre que ela despertar, sem distinguir o certo do errado, você cancelará permanentemente a atenção e entrará num transe cego. Se apenas deixar sua mente despertar sem concentrá-la ou controlá-la, você não será diferente de qualquer mortal comum.

Os que simplesmente imobilizam a mente, no bem ou no mal, sem qualquer direção, deixando suas idéias fluírem e vagarem, e esperando que se acomodem, estão enganando a si mesmos inutilmente.

Os que fazem todo tipo de coisas, dizendo que suas mentes não são afetadas, falam muito bem mas sua atitude está muito errada. Os estudantes autênticos devem ser particularmente cuidadosos com isto.

Portanto, impeça a confusão sem extinguir a atenção; mantenha a calma sem agarrar-se ao vazio. Pratique isto regularmente e você obterá naturalmente a verdadeira visão. Se houver assuntos correntes ou essenciais do ensinamento sobre os quais você tenha dúvidas, poderá pensar neles para esclarecê-los e assim poderá compreender o que o intrigou. Esta também é uma base adequada para desenvolver a sabedoria.

Quando você tiver compreendido, não pense mais. Se continuar pensando, arruinará sua serenidade com sua inteligência – você “diminuirá o capital beneficiando-se dos juros”. Mesmo que tenha um esplendor temporário, não chegará a uma realização duradoura.

Simplificando as coisas

No decorrer da vida humana é inevitável a experiência das coisas. As coisas são múltiplas, e não dependem apenas de uma pessoa.

Um pássaro que faz o ninho num ramo da floresta estaria perdido num poleiro coletivo; um animal que enche seu estômago bebendo no rio não vai procurar o oceano.

Descobrimo aquilo que lhe diz respeito nas coisas externas e compreendendo-o em si mesmo, você compreenderá que tem o que lhe cabe na vida e não lutará pelo que não lhe diz respeito. Você cuida do que é adequado e não assume coisas que não são adequadas.

Se assumir coisas que não são adequadas, estará danificando seu poder intelectual. Se lutar pelo que não está ao seu alcance, cansará seu corpo. Se

estiver psicológica e fisicamente desconfortável, como poderá chegar ao Caminho?

Por esta razão, nada é melhor para os que cultivam o Caminho do que simplificar decididamente as coisas. Perceba as que são ou não essenciais, avalie as que são importantes ou triviais, considere se as elimina ou as aceita. Tudo o que não for essencial e importante deve ser abandonado.

Isto é semelhante ao que ocorre quando pessoas consomem vinho e carne, vestem-se com seda, gostam de fama e prestígio, possuem ouro e jóias. Tudo isto são desejos pessoais excessivos e subjetivos, e não são bons remédios para melhorar a vida. As massas buscam estas coisas, produzindo sua própria ruína ou sua morte. Se refletirmos calmamente sobre isto, veremos quão confusas estão estas pessoas.

Chuang-tzu disse: “Os que chegam à verdade da vida não lutam por nada que não diga respeito à vida.” O que não diz respeito à vida é qualquer excesso. Alimento simples e roupas velhas são suficientes para cuidar da vida essencial; por que usar bebidas, carne e seda com a intenção de que assim sua vida esteja completa?

Deste modo, tudo que não seja necessário à vida deve ser eliminado, bem como tudo que for excessivo e estiver além das necessidades da vida. As posses têm uma energia prejudicial, que fere quem as acumula. Mesmo se tiver poucas coisas, você se preocupará com elas; e tanto mais se possuir muitas.

Você será ridicularizado se quiser caçar um pardal atirando uma jóia nele; muito mais ridículo é voltar as costas para o Caminho e para a virtude, desprezar a natureza e a vida, e encurtar seu período de vida buscando o que não é essencial!

Se compararmos fama e prestígio ao Caminho e à virtude, a fama e o prestígio são artificiais e inferiores, enquanto que o Caminho e a virtude são nobres e reais. Se puder distinguir o nobre do inferior, desprezará um e escolherá o outro, não ferirá seu corpo em benefício da fama, nem mudará sua

vontade em favor do prestígio. Chuang-tzu ensinou: “Não é um cavaleiro aquele que se perde buscando fama.”

Diz a *Escritura sobre a Ascensão Ocidental*: “Aceite o fundamental, mantenha a unidade.” Os buscadores da imortalidade espiritual que chegam ao excesso não podem manter a unidade; apenas se situam em posições gloriosas. Se você não for seletivo, tudo com que se encontrar sobrecarregará sua mente e embotará sua inteligência; e sua prática do Caminho será deficitária.

Os que tratam dos assuntos calma e serenamente, que estão no meio das coisas sem se perturbarem, estes atingiram a compreensão. Você estará apenas enganando a si mesmo se disser que está livre sem realmente ter atingido este estado.

A visão verdadeira

A visão verdadeira é a previsão dos sábios, a perspicácia dos capacitados, é o descobrir que calamidade ou boa sorte podem chegar, é compreender se a ação ou a quietude são ou não são auspiciosas.

Quando você pode ver o potencial antes de um acontecimento ser engatilhado e assim agir adequadamente, vigiando seus próprios passos com muita cautela, discretamente trabalhando para preservar sua vida, do começo ao fim não criando problemas com sua conduta, nem tendo conduta oposta à razão, isto se chama de verdadeira visão.

Comer e dormir podem ser ambos danosos ou benéficos; cada ato e cada palavra podem ser uma fonte de calamidade ou de ventura. Mesmo se puder manejar os ramos com habilidade, isto não é tão eficaz quanto corrigir a raiz com força. Vendo a raiz, trate dos ramos, mas sem competição.

Assim, concentre sua mente, simplifique seus assuntos e reduza dia a dia a artificialidade. Quando expressar quietude e sua mente estiver livre, somente então poderá ver o sutil. Dizem os clássicos: “Esteja sempre livre de desejos para poder ver o sutil.”

Contudo, o corpo com o qual você cultiva o Caminho necessita de roupas e de alimento. Há certas coisas que você não pode dispensar; aceite isto com um coração vazio, assuma a responsabilidade disso com uma visão clara. Não diga que isto bloqueará sua mente e criará aborrecimento e excitação; os que se aborrecem e se excitam com as coisas já têm aflições ativas na mente – como isto poderá ser chamado de pacificar a mente?

As relações humanas, as roupas e os alimentos são nossos barcos; se você quiser cruzar o mar, use um barco. Quando tiver cruzado o mar, logicamente você não ficará no barco. Mas por que abandonaria o barco antes de cruzar o mar? Realmente não vale a pena trabalhar pelas vaidades relativas a alimento e roupas, mas buscamos alimento e roupas para ir além da vaidade.

Embora você trabalhe para atender suas necessidades, não alimente pensamentos de ganho e perda; assim, haja ou não algo a fazer, sua mente estará sempre em paz. Você buscará como os outros mas não tão avidamente como buscam os outros. Você ganhará como os outros mas não acumulará tanto quanto os outros. Quando não é ganancioso, você não fica ansioso; quando não acumula bens, não perde nada. Sua aparência externa será como a dos outros, mas sua mente será sempre diferente da mente das pessoas mundanas. Esta é a essência da verdadeira prática; e você deve fazer um esforço para aplicá-la.

Se os problemas persistirem mesmo após ter eliminado as complicações e simplificado suas obrigações, veja-os com objetividade. Se estiver profundamente angustiado com a sexualidade, deve aceitar então que a dependência do sexo origina-se em seus pensamentos; se estes pensamentos não surgirem, não haverá sexo. Assim reconhecerá que seus pensamentos sexuais são externamente vazios, enquanto a idéia de sexo é uma imaginação interna. A mente imaginosa é vazia; assim, quem é o sujeito da sexualidade?

Dizem as escrituras: “Os objetos sexuais são apenas fantasias mentais; já que as imagens mentais são todas vazias, como poderá haver objetos sexuais?”

Pense também em como as belas mulheres são mais perigosas do que as fadas rabugentas. As fadas rabugentas atraem os homens e provocam-lhes aversão, para que, mesmo em perigo mortal, eles não tomem maus caminhos. Por causa desta aversão eles evitam para sempre a promiscuidade. As mulheres belas fascinam os homens de modo que eles ficam transtornados e cada vez mais apegados, mesmo que isto os leve à morte. Devido aos pensamentos errados, quando eles morrem entram em vários estados e renascem no inferno. Dizem as escrituras: “Nesta vida vocês quiseram tornar-se marido e esposa, mas após a morte não poderão viver juntos.”

Por que é assim o caminho da vida humana? Devido aos falsos pensamentos.

Também pense nisto: se a beleza física é sempre atraente, por que, quando vêem um ser humano, mesmo que seja uma bela mulher, os peixes mergulham e os pássaros voam? Os magos consideram a beleza física como lixo e lama; os sábios a comparam a uma espada ou a um machado.

Se não comer durante sete dias você poderá morrer, mas se não tiver relações sexuais durante cem anos você evitará a morte prematura. Portanto sabemos que o sexo não é essencial ao corpo nem à mente, mas é um inimigo da essência e da vida. Por que ter obsessão pelo sexo, e deste modo atrair destruição para você mesmo?

Quando você vê os outros agindo mal e sente aversão e desprezo, isto é como tomar a faca de alguém que estivesse para se matar e com ela você mesmo cometesse suicídio. É o outro que age mal, ele não o está compelindo; por que então assumir os erros dos outros, transformando-os em sua própria enfermidade?

Além disto, se achar detestáveis os que agem mal, então também devem ser desdenhados os que agem bem. Por quê? Porque ambos obstruem o Caminho.

Se você é pobre, deve observar este fato cuidadosamente. Quem lhe deu a pobreza? O céu e a terra dão cobertura e apoio imparcialmente; sua pobreza

atual não se deve ao céu ou à terra. Quando pais e mães têm filhos, querem torná-los ricos e respeitados; portanto sua pobreza e baixa condição atual não se devem a seu pai ou a sua mãe. As pessoas, as almas e os espíritos não têm tempo livre nem sequer para se salvar; como poderiam então infligir-lhe a pobreza? Prossiga este exame tanto na atividade como no descanso e descobrirá que a pobreza provém apenas de sua própria ação.

Então conhecerá a ordem do céu. A ação é feita por você, a vida é concedida pelo céu. A relação da ação com a vida é como uma sombra que segue a forma ou um eco que segue o som; não pode ser evitada e não deve ser rejeitada. Só os sábios podem compreender isto; satisfeitos com o céu, reconhecendo a ordem celestial, eles não têm preocupações; assim, como é que a pobreza poderia perturbá-los?

Disse Chuang-tzu: “A ação entra mas não deve ser mantida.” É devido à sua própria ação que você sofre com a pobreza; embora ela tenha vindo, não deverá ser mantida. Dizem os textos: “O céu e a terra não podem mudar a conduta de alguém, o yin e o yang não podem desviar suas ações.” Falando nestes termos, este é o verdadeiro destino, não algo artificial; então o que há para rejeitar?

Quando um guerreiro corajoso encontra bandidos, ele não os teme; desembainha sua espada e vai em frente, enquanto os bandidos se espalham. Quando esta conduta se estabelece, sua glória e recompensa continuam por toda sua vida. Ora, se a pobreza e a doença afligem nossos corpos, são como bandidos. Se tivermos uma mente calma, ela será o guerreiro corajoso; um exame inteligente é o ato de desembainhar da espada; a dissolução de nossas dores e problemas é a vitória na guerra. A paz e a felicidade perenes são a glória e a recompensa.

Sempre que a infelicidade oprimir nossas mentes, se não fizermos esta observação, mas ficarmos ansiosos e sobrecarregados, a situação faz lembrar aqueles que encontram bandidos e não agem bem, jogam fora a armadura,

abandonam as tropas e debandam. Fazendo a coisa errada, trocam a felicidade pelo sofrimento – isto não é lamentável?

Se estivermos sofrendo de uma enfermidade, devemos notar que ela se origina do fato de termos o nosso próprio corpo. Se não tivéssemos o corpo, onde estaria a doença? Diz o *Tao Te Ching*: “Se não tivesse um corpo, que aflições eu poderia ter?”

Em seguida, observe que a mente não tem um dono real. Procurando externa e internamente, não encontrará o observador; todas as suposições originam-se na mente dispersiva.

Assim, se você acalmar o corpo e aquietar a mente, uma miríade de doenças se desvanecerá.

Se você teme a morte, deve pensar que seu corpo é a morada do espírito; a deterioração física no final da velhice mostra algo como uma casa deteriorada que não é mais adequada para habitar. Será preciso abandonar a casa e achar outro lugar para nosso repouso.

Isto é o que acontece quando o espírito vai enquanto o corpo morre: se você agarrar-se à vida e rejeitar a morte, tentando evitar a mudança, a consciência de seu espírito se tornará confusa e não funcionará corretamente. Por isto, quando for energizado ao renascer, não sentirá a boa e clara energia, e na maioria das vezes encontrará uma energia pesada e poluída. Na realidade toda insensatez, ganância e baixeza têm origem nisto.

Se conseguir desapegar-se em relação à vida e ficar imperturbável em relação à morte, colocará a vida e a morte em seus devidos lugares e também se preparará para o pós-morte. Se desejar todo tipo de coisas, cada desejo produzirá uma doença. Mesmo quando apenas um membro sofre, ele torna todo corpo desconfortável; assim, se houver uma miríade de dores na mente, de que modo você, mesmo querendo, poderá prolongar sua vida?

Todo desejo ou ódio é um esquecimento da vida. Quando as ilusões acumuladas não são desfeitas, elas interferem na percepção do Caminho. Por isso precisamos abandonar os desejos e permanecer no nada, para que

tenhamos uma base para um esclarecimento gradual. Se depois disto olharmos para nossos antigos desejos, naturalmente os acharemos desprezíveis.

Se olharmos os objetos com a mente absorta em objetos, nunca saberemos que há algo errado. Se olharmos os objetos com a mente desapegada deles, só então seremos capazes de ver com perfeita clareza o que são e o que não são. Por exemplo, um homem sóbrio pode ver os erros de um bêbado, mas se ele próprio estiver bêbado, não estará cômscio de seus próprios erros.

Diz uma escritura: “Basicamente, eu abandono o profano e desdenho o mundano.” Ela diz, também: “Os ouvidos e os olhos, o som e a forma o atormentam; os cheiros e os sabores sentidos pelo nariz e pela boca são seus inimigos.” O velho mestre desprezava o mundo, abandonava o profano, e só ele via que cheiros e sabores eram seus inimigos – como poderiam, os que cedem aos desejos, compreender que “as bancas de peixe têm mau cheiro?”

Tranqüila estabilidade

A estabilidade é o estágio final da fuga do profano, a base para atingir o Caminho, a realização do silêncio cultivado, a completa manutenção da calma.

Quando o corpo é como uma árvore seca e a mente como cinzas frias, sem reação, sem buscar nada, esta é a síntese da tranqüilidade. Não há preocupação com a estabilidade; assim não há instabilidade. Isso é chamado de tranqüila estabilidade.

Disse Chuang-tzu: “Aquele cuja situação é de tranqüila estabilidade irradia uma luz natural.” A palavra “situação” refere-se à mente; “luz natural” é a inspiração ativa. A mente é o condutor do Caminho; quando ela estiver completamente esclarecida e calma, o Caminho permanece presente e a inspiração emergirá.

A percepção interior vem da natureza original; ninguém a obtém. Por isso ela é chamada de luz natural. É apenas devido à desordenada confusão causada pelos desejos que a percepção se torna obscura. Limpe-a, torne-a flexível, retifique-a e recupere-a para a pureza e a calma, e o verdadeiro espírito

original consciente gradualmente se tornará claro por si mesmo; isto não significa que você esteja produzindo neste momento esta percepção interior.

Quando a percepção interior surgir, guarde-a e não comprometa a estabilidade com preocupações demasiadas. Não é difícil ter inspiração; mas é difícil ter inspiração e não utilizá-la. Desde a antigüidade houve pessoas que esqueceram seus corpos mas poucos esqueceram suas reputações. Ter percepção interior mas não utilizá-la é esquecer a reputação; poucos no mundo atingem isto, por este motivo é considerado difícil.

O nobre que não ficar exaltado e o rico que não for extravagante podem manter suas nobrezas e riquezas porque não são excessivamente mundanos. Os que são imperturbavelmente estáveis e inspirados sem explorar este fato podem compreender profundamente a verdadeira eternidade, porque não são exagerados em matéria de religião. Disse Chuangtzu: “É fácil conhecer o Caminho; é difícil não falar dele.”

Saber e não falar é a maneira de chegar ao céu. Saber e falar é a maneira de chegar à condição humanitária. As pessoas de antigamente eram divinas, não humanitárias.

A percepção interior pode saber sobre o Caminho, mas isto não é atingir o Caminho. As pessoas podem saber das vantagens de ter inspiração sem compreender os benefícios de atingir o Caminho. “Use a percepção interior para esclarecer o princípio último, empregue a eloqüência para tocar os sentimentos das pessoas e despertar seus corações, alimentando-os no decorrer dos acontecimentos e entrando em contato com outros. Se você só falar de calma constante, enquanto está em atividade, como poderá saber que a calma é uma questão de estar calmo para poder lidar com as pessoas?” As palavras não expressam a tranqüila estabilidade. Ainda que você seja intelectualmente notável, isto só o levará para mais longe do Caminho. Talvez você quisesse caçar um veado, mas voltou para casa com um coelho. O que você conseguiu foi muito menos, porque teve uma mente estreita.

Disse Chuang-tzu: “Antigamente, os que conheciam o Caminho nutriam a sabedoria através da serenidade. A sabedoria aumentava, mas eles não a usavam para manipular nada.” Isto se chama usar a sabedoria para nutrir a serenidade; e quando a sabedoria e a serenidade se combinam para nutrir uma à outra, o padrão de harmonia vem da natureza.

Serenidade e sabedoria são estabilidade e percepção. O padrão de harmonia é a virtude do Caminho. Quando você tem sabedoria mas não a usa, permanecendo pacífico e sereno, depois de alimentá-la durante muito tempo você naturalmente atingirá a virtude do Caminho.

Esta estabilidade é realizada pelo esforço. Pode ser com base em olhar para as vantagens e ver prejuízos, detendo a mente por medo da calamidade, descartando e removendo hábitos acumulados. Seja como for, quando a mente estiver madura você regulará a estabilidade como se isto ocorresse naturalmente. Mesmo um trovão que abala uma montanha não o amedrontará. Espadas desembainhadas poderão cruzarse diante de seus olhos e ainda assim você nada temerá. Assim você considera a fama e a fortuna transitórias e sabe que nascimento e morte são como feridas inflamadas. Deste modo sabemos que quando exercitamos a vontade unificada solidificamos o espírito; então a abertura e a sutileza da mente são inconcebivelmente grandes.

A mente em si mesma é não-existente, mas na ação ela não é não-existente. Ela é rápida sem ter pressa, chega sem ser chamada. Sua raiva acerta a flecha numa pedra longínqua; seu ressentimento produz gelo no meio do verão. Ceda ao mal e os nove infernos não estarão distantes; acumule o bem e os três céus não estarão longe. Chegando e afastando-se subitamente, os movimentos e a quietude da mente não podem ser descritos. Se sua freqüência está certa ou errada não pode ser percebido por adivinhação. Ela é incomparavelmente mais difícil de domar do que os veados ou os cavalos.

O antigo e sublime mestre usava o bem eterno para libertar as pessoas; elevando o nível do espírito, explicava o inefável. Resumindo as causas e os

efeitos dos três veículos, estendeu-se sobre a natureza da miríade de seres. Para uma abordagem gradual ele utilizava a diminuição diária da artificialidade mental; para uma abordagem imediata, usava o retorno experimental para onde não há nada a aprender. Metaforicamente, isto é como desenhar um arco e atingi-lo com uma flecha; o método é o de aplinar as bordas afiadas para resolver complicações.

Se você praticar isto consistentemente, com o hábito isto se tornará natural. Abandone o intelectualismo, controle seu corpo, sente-se esquecido de tudo e, imóvel, em quietude, entre delicadamente em iluminação. Os que tomam caminhos divergentes nunca entenderão o seu significado; os que palmilham esta senda têm a oportunidade de ver o sublime. Isto requer pouco esforço, mas é muito eficaz.

Alcançando o Caminho

O Caminho é algo miraculoso. É eficaz e tem uma essência, contudo é imaterial e não tem forma. Não pode ser conhecido retrospectiva ou prospectivamente, não pode ser procurado por reflexos ou ecos. Ninguém sabe por que ele é assim, porém é assim. O Caminho é compreender totalmente a vida.

Os sábios perfeitos o alcançaram nos tempos antigos; ensinamentos sublimes o transmitem no presente. Se investigar os princípios de acordo com os termos, verá que eles são completamente verídicos. As pessoas superiores acreditam de todo coração; dominam-se e praticam diligentemente, esvaziando suas mentes e abrindo seus espíritos para que apenas o Caminho venha e se concentre.

O Caminho tem profundo poder; ele altera gradualmente o corpo e o espírito. Quando o corpo segue o caminho para compreender e para unir-se totalmente ao espírito, a pessoa é chamada de ser humano espiritual.

A natureza espiritual é não-resistente e fluida; sua essência nunca muda ou perece. Quando o corpo é assimilado ao Caminho, já não há nascimento ou

morte. Ocultamente, o corpo é o mesmo que o espírito; quando revelado, o espírito é o mesmo que a energia. Por isso é possível “caminhar sobre a água e o fogo sem ferir-se” e “não lançar sombra mesmo estando sob o sol ou sob a lua”. Permanecer existindo ou desaparecer é sua escolha; pois entra e sai no portal do nada.

O corpo é um resíduo material, contudo pode até atingir sutileza imaterial; quão mais fundo e mais além pode chegar o conhecimento espiritual! Diz a *Escritura do Espírito Vital*: “Quando o corpo e o espírito estão unidos, este é o verdadeiro corpo.” Diz a *Escritura Sobre a Ascensão Ocidental*: “É possível viver muito devido à união do corpo com o espírito.”

Contudo, o poder do Caminho da absoluta nãoresistência tem diferentes profundidades. Quando ele é mais profundo, afeta também o corpo; quando é superficial, só influencia a mente. Aqueles cujos corpos são afetados são pessoas espirituais; aqueles cujas mentes são influenciadas, obtêm somente uma conscientização inspirada, mas seus corpos não podem escapar da morte.

Por que isto acontece? A percepção interior é uma função da mente; se a mente trabalhar muito, ficará fatigada. Quando você tiver pela primeira vez uma pequena percepção interior, se ficar encantado e falar muito, a energia espiritual escapará, e não haverá renovação espiritual da luz do corpo. Isto provocará em última instância um fim precoce, e assim o Caminho dificilmente poderá ser completado. Isto é o que as escrituras chamam de dissolução do cadáver.

Por isto, as pessoas grandes escondem sua luz e ocultam seu brilho esperando atingir a integralidade. Estabilizando seu espírito, acumulando sua energia, estudam o Caminho e extinguem suas mentes. Quando o espírito se une ao Caminho, isto se chama alcançar o Caminho. Dizem as escrituras: “Os que se integram ao Caminho também alcançam o Caminho.” E diz ainda: “Por que os antigos valorizavam este Caminho? Porque através dele se pode atingir a luz sem uma longa busca e se pode escapar dos erros cometidos.”

Quando existir jade em uma montanha, as plantas e árvores daí não secarão; quando as pessoas adotam o Caminho, seus corpos físicos ficam estabilizados. Quando imersos em sua influência por muito tempo, a constituição física integrase ao espírito. Quando você purifica o corpo para ter acesso às sutilezas, unindo-se ao Caminho, você dissolve um corpo numa miríade de coisas e funde uma miríade de coisas num corpo.

A iluminação da sabedoria não tem limites, a transcendência física é infundável. Você emprega a totalidade da matéria e do vazio, põe de lado a Criação para realizar o trabalho. A reação autêntica, sem distorção – esta é a virtude do Caminho. Diz *A Escritura Sobre a Ascensão Ocidental*: “Tenha a mesma mente que o céu mas sem saber disto; tenha o mesmo corpo que o Caminho mas sem distinguir isto. Assim o Caminho do Céu é realizado.”

Quando o espírito não abandona o corpo, ele dura tanto quanto o Caminho. Quando o corpo se integra ao Caminho, ele nunca cessa de existir. Quando a mente se integra ao Caminho, não há nada que ela não compreenda. Quando os ouvidos se integram ao Caminho, não há som que eles não ouçam. Quando os olhos se integram ao Caminho, não há forma que eles não vejam.

A claridade e a eficácia dos seis sentidos provêm disto, mas as mediocridades dos tempos modernos, cuja consciência não tem muito alcance, só ouviram falar sobre a senda da renúncia do corpo e não compreenderam a maravilha do corpo em si mesmo. Sem envergonhar-se de seus próprios defeitos, imitam os erros dos outros. São como insetos de verão que não acreditam no frio e no gelo, ou como besouros numa jarra que rejeitam o céu e a terra. Não é possível chegar até a ignorância deles – como poderiam, então, ser ensinados?

Sentar e esquecer

Instruções Essenciais e Auxiliares

Se você quer cultivar o Caminho e atingir a realização, primeiro livre-se dos comportamentos distorcidos.

Afastede de tal maneira os assuntos externos que não haja nada em sua mente, depois sente ereto e, com atenção acurada, observe internamente.

Logo que notar o surgimento de um pensamento, elimine-o imediatamente; detenha os pensamentos quando surgirem, para tornar sua mente pacífica e calma.

A seguir, mesmo que aparentemente não tenha qualquer obsessão, também devem ser extintos os calmos pensamentos flutuantes, fortuitos e errantes.

Trabalhe dia e noite com dedicação e não desista nem por um momento; mas extinga apenas a mente agitada, não extinga a mente luminosa.

Desapareça na mente vazia; mas não desapareça na mente possessiva.

Não se fixe em coisa alguma e a mente ficará estável.

Este método é misterioso, com benefícios muito profundos. A menos que você já tenha afinidade com o Caminho e possua fé inabalável nele, você não poderá apreciá-lo verdadeiramente.

Mesmo que saiba como recitar os textos, você ainda tem que diferenciar a realidade da artificialidade. Por quê? Porque o som e a forma turvam a mente, as falsidades enganam os ouvidos; a personalidade e o ego tornam-se uma segunda natureza e a doença da auto-afirmação se aprofunda. Quando a mente está separada do Caminho, é difícil compreender os princípios.

Se você deseja retornar ao Caminho supremo, tenha profunda fé e aceite em primeiro lugar os três preceitos. Se você praticar coerentemente do início ao fim de acordo com estes três preceitos, você atingirá o verdadeiro Caminho.

Os três preceitos são:

1. Simplificar os envolvimentos
2. Não ansiar por nada
3. Aquietar a mente

Se você praticar seriamente estes três preceitos, sem fraquejar, mesmo que não tenha a intenção de buscar o Caminho, o Caminho chegará até você por si mesmo.

Diz um texto: “Se as pessoas puderem esvaziar suas mentes e não planejarem nada, elas não desejarão o Caminho, mas o Caminho chegará espontaneamente a elas.”

Nesta base, este método essencial é autenticamente digno de confiança e verdadeiramente valioso.

Contudo, a mente comum é excitável e obstinada e tem sido assim há muito tempo, portanto, na realidade, é muito difícil fazer a mente relaxar por meio de preceitos.

Podemos tentar fazê-la relaxar sem sucesso, e podemos ter êxito temporário e depois fracassar. Na luta para ter êxito, o corpo inteiro fica molhado de suor.

Depois de muito tempo a mente torna-se flexível mas reta; só então ela está completamente sintonizada. Não abandone o trabalho diário apenas porque você está sendo temporariamente incapaz de concentrar ou de controlar sua mente.

Logo que conseguir certa calma, deve conscientemente estabilizá-la o tempo todo, quer esteja caminhando, parado, deitado, ou no meio do burburinho enquanto lida com assuntos e tarefas concretas.

Haja ou não algo importante para você fazer, esteja sempre despreocupado; sua vontade deve permanecer unificada na calma e na agitação.

Se controlar muito intensamente sua mente, a tensão produzirá doença. Acessos de estupidez insana são sintomas disto. Se a mente ficar imóvel, então você deve soltá-la mais, encontrando um ponto intermediário entre o abandono e a intensidade.

Sempre sintonize a si mesmo, controle-se sem obsessão, sendo natural sem ser indulgente. Quando puder estar no meio do clamor sem odiá-lo, e

puder lidar com as coisas sem irritação, terá a verdadeira estabilidade.

Contudo, isto não significa que deve querer ficar ocupado só porque pode lidar com as coisas sem irritar-se, ou que grite só porque pode permanecer inabalável no meio do clamor.

A despreocupação é a verdadeira estabilidade, a preocupação é a resposta aos acontecimentos. É como um espelho que reflete as formas de todos e de tudo que esteja ali.

Não importa se isto ocorre mais cedo ou mais tarde, o importante é que você tenha acesso, com hábil aplicação de recursos técnicos, à estabilidade; e que liberte a visão interior. Não procure sofregamente a percepção interior na estabilidade, porque se procurar a percepção interior danificará sua estabilidade e se a danificar não terá esta percepção.

Se a inspiração ocorrer espontaneamente sem ser buscada, ela será a verdadeira percepção interior. Ser inspirado sem tirar proveito disso é a verdadeira sabedoria com a aparência de ignorância, que ressalta as belezas gêmeas da estabilidade e da inspiração sem fim.

Se pensar enquanto estiver num estado estabilizado, você será muito sensível, e demônios e duendes de todo tipo seguirão sua mente e aparecerão. Evidência disto são os fenômenos maravilhosos e sobrenaturais constatados pelas pessoas realizadas e pelos antigos mestres.

Apenas permita que haja uma abertura irrestrita acima da mente estabilizada, e uma vastidão sem uma base fixa abaixo da mente estabilizada. Os velhos hábitos desaparecem, novos hábitos não são criados; livre de tudo e sem obstruções, você sairá da rede do mundo.

Pratique isto por muito tempo e você atingirá naturalmente o Caminho.

Para as pessoas que atingem o Caminho existem cinco tempos mentais e sete fases físicas.

Os cinco tempos mentais são:

1. mais movimento que quietude;
2. tanto movimento quanto quietude;

3. mais quietude que movimento;
4. quietude quando não há nada a fazer, movimento quando algo surge;
5. a mente está unida ao Caminho, e não se mexe nem mesmo sob impacto.

Só quando atinge este último estágio você finalmente alcança a paz; a sujeira do pecado desaparece completamente, e você não tem mais inquietações.

As sete fases físicas são:

1. nossas ações estão de acordo com o ritmo, nossas feições são delicadas e agradáveis;
2. todas as dores físicas desaparecem, o corpo e a mente são leves e saudáveis;
3. os danos da juventude são corrigidos, a base é restaurada e a vida é renovada;
4. o período de vida é expandido por milhares de anos – estas pessoas são chamadas de imortais;
5. o corpo físico é refinado até transformar-se em energia – estas pessoas são chamadas de seres humanos reais;
6. a energia é refinada até poder transformar-se em espírito – estas pessoas são chamadas de seres humanos espirituais;
7. o espírito é refinado até fundir-se com o Caminho – estas pessoas são chamadas de seres humanos aperfeiçoados.

O poder de percepção torna-se mais claro em cada fase, até que esteja totalmente completo quando o derradeiro Caminho for atingido e a percepção intuitiva for alcançada.

Mesmo que tenha praticado a estabilidade por muito tempo, se seu corpo e sua mente não tiverem estes cinco tempos e estas sete fases, você terá uma vida curta num corpo poluído, retornando ao vazio quando a matéria se desintegrar. Se alegar, então, que tem percepção intuitiva ou que atingiu o

Caminho, mesmo que em teoria os tenha encontrado, na realidade você não o fez. Certamente terá sido um engano!

⁸ “Abrir os olhos”, aqui, significa envolver-se com o mundo externo. (N. ed. bras.)

Pensamentos do Mestre Taoísta Danyang

Auto-iluminação

Aprender o Caminho é uma questão de auto-iluminação. A incapacidade de realizar a iluminação é provocada pela ignorância.

Se você quer vencer a ignorância, primeiro purifique sua mente.

Purifique e acalme a mente até que ela esteja perfeitamente clara.

Quando isto for conseguido você atingirá a realização. Você não precisa necessariamente pedir instrução a alguém.

A energia, a natureza, o caráter e o Caminho

Alimente-se corretamente para cultivar a energia.

Livre-se da raiva para cultivar a natureza.

Seja humilde para cultivar o caráter.

Fique integrado, claro, limpo, calmo e sereno para cultivar o Caminho.

Quando seu nome não for citado e seu coração não quiser poder ou lucro, então você se desprenderá da carapaça humana e se tornará um companheiro

do Céu.

Despreocupação e controle

A energia é difícil de controlar; ela é rápida como um cavalo galopando.

Ela só se torna maleável pela tranquilidade.

Livre-se dos desejos externos. Se conseguir ver um tumulto à sua frente como se você estivesse no fundo das montanhas, em vales inacessíveis, então terá o coração do Peregrino.

Ninguém pode ter controle sem atingir o estado de despreocupação.

Os padrões naturais

Quando a mente é estável, os sentimentos são esquecidos.

Quando o corpo é imaterial, a energia circula.

Quando a mente morre, o espírito vive.

Quando a positividade é forte, a negatividade desaparece.

Estes são os padrões naturais.

A técnica de dormir

A sutileza de preservar a energia não-volátil está em manter completa a vitalidade.

É muito importante preservar-se ao dormir. Quando for dormir, tenha presente a plena atenção; assim desaparece uma miríade de pensamentos.

Deite de lado, respire suavemente pelo nariz; a alma não se moverá dentro e o espírito não perambulará fora.

Faça isto e sua energia e vitalidade naturalmente se estabilizarão.

Pureza e serenidade

Se as pessoas puderem dominar a senda da pureza e da serenidade, será excelente. Por isso, dizem as escrituras: “Se as pessoas puderem sempre ser puras e serenas, o céu e a terra recorrerão a elas.”

Este “céu e terra” não significam céu e terra externos. Referem-se ao céu e à terra no corpo.

O que está acima do plexo solar chama-se céu, o que está abaixo do plexo solar chama-se terra. Se a energia do céu descer e o recipiente da terra se abrir, haverá harmonia acima e abaixo. Então a vitalidade e a energia se estabilizarão espontaneamente.

Atingindo o Caminho

A substância do Caminho é a não-mente, a aplicação é esquecer as palavras.

A base é a suavidade, o alicerce é a pureza e a serenidade.

Para que o Caminho seja realizado entre as pessoas, é necessário ser moderado na comida e na bebida, parar de refletir e analisar, sentar serenamente para sintonizar a respiração e dormir pacificamente para nutrir a energia.

Quando a sua mente não corre, sua natureza é estável.

Quando o corpo não é pressionado, a vitalidade é completa.

Quando o seu espírito não é perturbado, o elixir se cristaliza.

Depois disto, você extingue os sentimentos no vazio e estabelece o espírito no absoluto.

Isto se pode chamar de realização do Caminho sutil sem abandono do lar.

Preparação

Tudo requer preparação, pois com ela não há problemas.

Portanto, se os que trabalham no Caminho puderem controlar suas emoções e desejos enquanto forem jovens, preparando-se antecipadamente

para ele, a imortalidade espiritual será possível.

Se você esperar até que seja velho, quando sua força de vontade e sua energia estiverem declinando, será tarde demais para estudar o Caminho.

Clareza e pureza

Ter clareza e pureza significa limpar a fonte da mente e purificar o oceano de energia.

Quando a fonte da mente está limpa, as coisas externas não podem perturbá-la; desta maneira os sentimentos se acalmam e ocorre a iluminação espiritual.

Quando o oceano de energia está puro, os desejos errados não podem afetá-lo, e desta maneira a vitalidade estará completa e o estômago pleno.

Portanto limpe a mente como limparia a água; alimente a energia não-volátil como alimentaria uma criança.

Quando a energia não-volátil floresce, o espírito é eficiente. Quando o espírito é eficiente, a energia não-volátil transforma-se.

Isto é realizado pela clareza e pela pureza. Se você praticar exercícios conscientes e deliberados, estas serão técnicas limitadas. Se você praticar o princípio da despreocupação natural, haverá o claro vazio ilimitado.

Naturalidade

Ter naturalidade significa não refletir ou analisar.

Mesmo agindo no meio do amor, do desejo, da raiva, da acumulação, do ganho e da perda, seja sempre natural.

Mesmo quando comprometido com as coisas, esteja sempre despreocupado.

Se concentrar-se totalmente, e além disto clarificar sua mente, purificar sua vontade, alimentar sua energia e tornar completo seu espírito, você chegará à terra da liberdade e entrará na cidade do nada.

Despreocupação

A despreocupação ou não-mente não significa estar destituído de mente como os gatos, os cães ou os insetos.

Significa lutar para manter a mente no reino da clara pureza e não ter uma mente torcida.

As pessoas vulgares não têm uma mente clara e pura, mas as pessoas do Caminho não têm uma mente suja e poluída. Isto não significa que sejam totalmente destituídas de mente como as árvores, as rochas, os gatos ou os cães.

Prática

Os estudantes do Caminho devem manter suas mentes no Caminho o tempo todo, seja o que for que estejam fazendo.

Quando caminham, colocam os pés na senda do equilíbrio.

Quando ficam quietos, imobilizam seus sentimentos no espaço cósmico.

Quando sentam, harmonizam a respiração pelo nariz.

Quando descansam, abraçam a jóia situada abaixo do umbigo.

Com o tempo, a harmonia da respiração fica contínua, e você fica como um idiota⁹ durante todo o dia. Esta é a prática correta – nada tem a ver com as práticas artificiais.

Energia e espírito

A energia do corpo não deve ser dissipada, o espírito na mente não deve ser obscurecido.

Como evitar a dispersão da energia?

Não agindo compulsivamente.

Como evitar obscurecer o seu espírito?

Não mantendo coisas em sua mente.

⁹ Isto não é fácil, porque normalmente gostamos de parecer inteligentes. (N. ed. bras.)

Textos Secretos Sobre os Mecanismos da Natureza

Recolher a mente e refinar o eu

O homem realizado Zhengyang disse:

Começar a cultivar a compreensão tem como única base a purificação da mente. Concentre-se em observar quando os pensamentos surgem e não deixe de manter-se corretamente atento; expulse os pensamentos variados e retorne ao pensamento único.

Quando você controlar completamente a calma, retorne ao estado de abertura para tornar-se estável; afaste os pensamentos do passado, do presente e do futuro, aniquile as noções do eu, da pessoa, do ser e de alguém que vive a vida.

Depois que o chão da sua mente estiver calmo e o céu de sua natureza estiver claro e sereno, solidifique seu espírito para estabilizá-lo na abertura da energia não-volátil¹⁰.

Observe concentrada e silenciosamente o mecanismo de fechar e abrir, o ritmo da saída e da entrada. Quando você expira, o mecanismo da energia se abre; quando você inspira, o mecanismo da energia se fecha. O espírito fica na

abertura da energia não-volátil, visualizando conscientemente a subida da energia da exalação e da inalação pelo canal ativo da espinha, como um sol vermelho levantando-se até o topo do céu na coroa da cabeça, e depois sua descida pelo canal passivo, como uma lua branca, até a fornalha da terra no ventre.

Conte desta maneira suas respirações até dez, depois até cem em grupos de dez, depois até mil, e dez mil, mantendo sua mente na contagem sem perder-se, para não deixar seus pensamentos escaparem nem sua atenção ser rompida. Quando a mente e a respiração estiverem juntas e funcionarem em harmonia, isto fará a mente não pular e evitará a fuga da atenção.

Um antigo sábio disse: “A verdadeira atenção vem e vai sem interrupção; saber sem ficar vigiando é meditação. Se você fixar a atenção, estará sempre errado; mas se ficar inativo, você cai num vazio. Da atenção você vai para a não-mente.” Se você tornar a mente vazia e aberta, não-resistente e receptiva, ela não terá nascimento ou morte.

Se quiser livrar-se dos pensamentos dispersivos, primeiro mantenha uma completa atenção. Quando você está atento, naturalmente não tem pensamentos. Quando o não ter pensamentos é praticado até que o fato se torna absolutamente habitual, pode resultar em não ter sonhos. Quando não tiver sonhos, “a mente morre e o espírito vive”.

Isto é muito importante no aqui e agora. Afinal de contas, se a mente não estiver purificada, o espírito não será estável, e desta maneira a luz da essência inevitavelmente vacilará. Se a atenção não estiver refinada, o emocionalismo não morrerá e a raiz da vida não estará firme. É necessário apagar completamente os fogos da mente, extinguindo os desejos infundáveis. Mantenha durante todo o tempo vigilância interna sobre a realidade única; em todos os lugares veja que as miríades de objetivações são vazias. Assim o céu de sua natureza essencial estará limpo e impassível e você não será mais arrastado pela alegria ou pelo prazer.

Isto é simplesmente uma consequência da purificação do eu. Por isso se diz: “Antes de refinar o elixir restaurador, refine primeiro o seu eu. Quando tiver refinado completamente o seu eu, então refine o elixir.”

Retornando ao vazio e hibernando na caverna da energia

Disse o Mestre Shouyang:

Quando retirar-se para trabalhar sobre a senda do retorno, você deve sentar-se ereto num lugar calmo e dirigir sua atenção para o interior.

Concentre e imobilize o espírito no lugar da passagem da vida, consciente mas não fixado, consciente do fato no início, mas depois esquecendo-se dele.

Esvazie a mente e solidifique o espírito, não se agarrando a formas materiais e tampouco caindo no esquecimento vazio.

Com atenção pura, clara e aberta, alimente conscientemente o brilho silencioso.

Faça isto por um período de três varetas de incenso cada vez.

Se você sentir que sua respiração é suave e sentir-se vazio, claro e alegre – esta será a prática correta para solidificar o espírito e obter a transformação.

Em sete semanas de prática, a água e o fogo se misturarão e o verdadeiro yang terá surgido. Mantenha a iluminação estável por três meses e poderá aproximar-se dos recintos internos.

Gradualmente estabilizando e cristalizando a pílula, mantenha firme a iluminação por cem dias, e depois ela poderá penetrar nas passagens e atravessar as aberturas.

Quando a mente fica abaixo do umbigo, isto se chama respiração abdominal. A mente e a respiração submergem juntas na região abaixo do umbigo; e mantê-las naturalmente limpas e puras chama-se “não esquecer”, mas continuar naturalmente com sua limpeza e pureza chama-se “não alimentar”.

Tudo é uma questão de abrir espaço no lugar em que você coloca sua mente, e de usar um profundo silêncio como o lugar em que você apóia seu espírito. Faça isto muitas vezes, tornando-o cada vez mais claro, aprofundando-o e aprofundando-o; gradualmente a mente e a respiração ficarão juntas, o espírito e a energia se fundirão harmoniosamente. Antes que você perceba, a energia positiva surge com um êxtase e você se sente intoxicado.

O mecanismo natural de reverter a atenção e fixá-la no interior

Disse Bai Yuzhan: “O caminho do refinamento interior é extremamente simples e fácil; apenas faça o fogo do coração descer ao campo do elixir. O campo do elixir é a câmara da água, e o coração é o fogo. Quando o fogo entra na água, a água e o fogo se misturam e é produzido o verdadeiro yang. Portanto, as pessoas os chamam de coração e de órgãos genitais, não de água e de fogo.”

Disse o homem realizado Zhengyang: “Fazer o fogo do coração descer é a Estrela do Sul deslocar-se para o lugar da Estrela do Norte.”

Disse Shi Xingling: “Concentre seu espírito e devolva-o para sua energia, e o processo de alquimia ocorrerá naturalmente.”

Disse Liu Haizhan: “Compreendi o princípio da vida longa – o intenso yang domina o intenso yin.”

Disse Xu Jingyang: “Revelarei a você meu caminho familiar – o sol transforma-se na luz da lua.”

Disse o mestre Wang Chongyang: “Quando você começar a construir o alicerce, pegue primeiro o espírito na abertura superior e mergulhe-o na abertura inferior, na caverna da energia. Manter a mente e a respiração juntas faz com que a pura atenção esteja sempre em ação. Alterne a ida e a vinda da exalação e da inalação na fornalha da criação; depois de muito tempo isto se torna completamente familiar; e o fogo irromperá naturalmente abaixo do

umbigo, um tigre emergirá da água. Sem sequer tentar retornar ao equilíbrio central, você voltará ao equilíbrio central espontaneamente.

“Quando olhar pela primeira vez pela abertura, voltando sua atenção para o interior, será como uma pérola negra, como o lado escuro da lua. Constantemente iluminada pelo fogo da mente que segue o vento da respiração, a negritude espontaneamente produz o branco, o fogo surge na água e a energia morna circula na caverna da energia. Este é o movimento inicial do verdadeiro yang, produzindo o ser a partir do não-ser.”

Ele disse também: “A forja e o refino do vento e do fogo devem ser aplicados ao puro yang para ativar a energia yang. É uma questão de descobrir e alimentar conscientemente o espírito básico, um ponto do nada vazio, guardando-o na caverna da energia. Isto se chama enviá-lo de volta ao pote da terra e fechá-lo hermeticamente”.

Tendo dentro de você a etérea luz espiritual da essência do espírito básico, você deve ser como uma tartaruga escondida, como uma serpente hibernando; não esqueça, não force, como se estivesse presente e, no entanto, como se estivesse ausente, também. Finalmente a exalação e a inalação se unirão, o espírito e a energia se juntarão, a passagem mística se abrirá naturalmente e a semente da compreensão aparecerá.”

¹⁰ Não-volátil: a energia que não se dispersa. (N. ed. bras.)

5

Segredos da Alquimia do Tai-Chi de Zhang Sanfeng

O processo alquímico

1

A prática real do trabalho não pode seguir nada estabelecido como uma regra, porque tudo o que é criado é temporário. Por isso hoje o taoísmo está muito deteriorado, e há poucos no mundo que transmitem a verdade.

Também não está certo fixar-se em não-fazer. Se não fizer nada, cairá numa vacuidade inerte. Hoje o budismo está muito afetado por esta deterioração, por isso há poucos budistas no mundo.

A razão pela qual este método não é eficiente é que nele o Caminho não é claramente compreendido. No início o trabalho é de extinção do sentimentalismo e eliminação dos pensamentos dispersos. Este é o primeiro passo, construir o alicerce e purificar o eu.

Quando a mentalidade humana é posta de lado, a mente celestial retorna. Uma vez que os desejos humanos são purificados, o desígnio celestial está

sempre presente.

Todos os dias, primeiramente fique tranqüilo por algum tempo, até que corpo e mente estejam pacificamente estabelecidos e sua respiração esteja calma e regular. Então, feche suavemente seus olhos e observe a região abaixo do coração e acima dos órgãos genitais, num espaço de 3,5 cm, sem ficar fixo nela e também sem abandoná-la. Não a esqueça e não a force. Quando a miríade de pensamentos desaparece e somente a alma está presente, isto se chama atenção correta.

Neste momento, nesta atenção existe vitalidade e alegria; nesta energia existe serenidade e contentamento.

Quando a exalação sobe, ela não deve colidir acima com o coração; quando a inalação desce, não deve colidir abaixo com os genitais. Fechando e abrindo, indo e vindo, pratique isto por uma ou duas semanas e naturalmente os rins e os genitais aos poucos emitirão vapor, e a energia no campo do elixir estará aquecida. A respiração espontaneamente se harmonizará sem que tenha que ajustá-la, e a energia espontaneamente será refinada sem que precise refiná-la.

Quando a energia e a respiração estiverem harmonizadas, naturalmente não haverá saída ou entrada, nem ida ou retorno para cima, para o meio ou para baixo. Esta é a respiração abdominal. Esta é a respiração espiritual. Estes são os verdadeiros pulmões, o verdadeiro caldeirão e a verdadeira fornalha. Isto é retornar à raiz e restaurar a vida. É a abertura da fêmea misteriosa, a raiz do céu e da terra.

Quando a energia atinge este ponto, é como uma flor brotando, como um embrião recém-concebido. A energia verdadeira ferve e circula espontaneamente, do cóccix para cima através da espinha até a cabeça, e para baixo através das passagens nasais, passando pela traquéia até o coração, onde ela cai no campo central do elixir. Este é o movimento inicial da “roda d’água”, mas só a energia chega até aí – o espírito ainda não está completo, pois este não é o verdadeiro movimento. Não se importe com ele.

Eu apenas olho firmemente, muito, muito sutilmente, observando a câmara central. Naturalmente ali há um potencial vital ilimitado. Praticando isto por um ou dois meses, meu espírito torna-se cada vez mais tranqüilo. Quando você está tranqüilo por muito tempo, a energia é produzida de modo crescente. Isto é descrito como “a prática segundo a qual o espírito produz energia e a energia produz o espírito”.

Com cem ou mais dias disto o espírito vital cresce cada vez mais, e a verdadeira energia gradualmente vai ficando plena. O calor surge abundantemente e há boa circulação. A água e o fogo misturam-se naturalmente e o céu e a terra se unem. O espírito é fluido, a energia é expansiva. Em pouco tempo a verdadeira energia se unifica e um redemoinho se eleva espontaneamente até os cem canais. Este é o verdadeiro movimento da roda d’água.

Durante este intervalo, se um ponto da luz espiritual é sentido no campo do elixir, ele é a “pérola negra no fundo da água”, os “brotos amarelos dentro da terra”. Nesta ocasião um yang volta, enevoadado como um sol vermelho quando acaba de nascer, brilhando sobre o oceano, brumoso, indistinto, obscuro mas visível; e então nasce aí o “fogo principal”.

Embora o céu, a terra, a água e o fogo ainda tenham que combinar-se, acalme o espírito na completa quietude do nada vazio, não permitindo interrupção neste exercício até que você se transforme num único todo sólido; isto se chama a união dos cinco elementos. Depois, quando a água e o fogo se misturarem, você os separa em dois estágios; quando a roda d’água girar para trás, você junta remédios em quatro intervalos. O espírito fica dentro, a luz da pílula alquímica não sai. Isto se chama o ciclo principal e se lhe atribui a realização da principal restauração em nove revoluções.

Nesta ocasião, um ponto de vitalidade absolutamente positiva se cristaliza dentro do centro. Ele é guardado quando os desejos claros e as emoções calmas ficam imóveis, no entanto ele tem aparência e forma. Quando você atinge este

estágio, a respiração fica no “ventre”. Incubar dentro e fora com ritmo infalível chama-se “o trabalho de dez meses”.

2

O exercício da imobilidade é feito em qualquer intervalo de tempo. Mesmo em um quarto de hora há exercícios para aperfeiçoar a vitalidade transformando-a em energia, para aperfeiçoar a energia transformando-a em espírito e para aperfeiçoar o espírito fazendo-o voltar à abertura. Isto não é assim apenas durante a incubação no período de dez meses; é assim em uma hora, em um dia, em um mês e em um ano.

Sente-se, feche seus olhos, fique atento em relação ao espírito, aquiete a mente e sintonize a respiração. Este exercício é para refinar a vitalidade transformando-a em energia.

Inverta a direção da atenção para observar internamente, imobilize o espírito na abertura alquímica, faça circular a verdadeira respiração; centralize no interior o infinito potencial celestial, agindo quando a calma atinge seu máximo, e ficando quieto quando a ação atinge seu máximo. Este exercício é para refinar a energia transformando-a em espírito.

Desta maneira a verdadeira energia junta-se à fonte, yin e yang retornam à origem e se unem; o vento aquieta-se espontaneamente e as ondas se acalmam. Então eu mantenho a reta atenção no campo do elixir; este é o processo de “fechar”.

Quando executar estas três práticas, não é como fazer retiro por dez meses. Como foi dito: “Quando você opera o processo por um quarto de hora, há um ciclo de quarto de hora. Quando você o opera por uma hora, um dia, um mês ou um ano, há ciclos de hora, dia, mês e ano.”

Assim, no ciclo de um quarto de hora, a primeira metade do quarto de hora é de “aquecimento”, é o “alimentar o fogo”, o “começo do ciclo lunar”, a “primeira fase da lua”, a “dificuldade na manhã”, “primavera e verão”. A segunda metade do quarto de hora é o “esfriar”, o “retirar-se”, o “fim do ciclo

lunar”, a “última fase da lua”, a “escuridão da noite”, “outono e inverno”. Em duas horas há divisões de quatro quartos de hora na primeira metade e quatro quartos de hora na segunda metade. O mesmo ocorre com um dia, um mês ou um ano.

Isto é chamado “reunir as cinco forças de yin e de yang”; num exercício de um quarto de hora você assume o ciclo energético de um ano inteiro. Nesse ponto você está verdadeiramente vazio e verdadeiramente calmo. Continue por um ou dois anos, até dez anos ou uma centena de anos e você atravessará o espaço para fundir-se com o vácuo cósmico. Este exercício é para refinar o espírito fazendo-o voltar ao vazio.

Quando forem completados os dez meses do trabalho preliminar, você deve cuidar da “criança” todas as horas. Dez passos, cem passos, mil milhas, dez mil milhas – isto acontece gradualmente. Se você deixar a “criança” avançar sem restrição, ela se perderá e não voltará.

Diz um clássico do imortalismo: “Quando o espírito entra na energia, forma um embrião; quando a energia adere ao espírito, cristaliza a pílula alquímica”. Isto se chama “um ponto que cai na área amarela”.

As pessoas que têm poucos pensamentos dispersos obtêm rapidamente a pílula do elixir, enquanto as que têm muitos pensamentos dispersos são lentas para obter a pílula. Este método é simples e fácil, mas as pessoas não querem se esforçar. Se puder praticá-lo consistentemente por muito tempo, você certamente “penetrará o metal e a pedra”, “caminhará sobre a água e o fogo” e “entenderá o céu e a terra”.

6

Registros Secretos da Compreensão do Caminho

O verdadeiro e o falso

Disse o Velho Senhor de Clara Serenidade:

“Não há nada no mundo que não tenha duas versões, a verdadeira e a falsa. A prática do Caminho também pode ser verdadeira ou falsa, portanto os estudantes devem primeiro distinguir claramente as diferenças.”

A verdadeira prática é sinceridade total. Não é evitar o mundo ou abandonar a sociedade. Ela tampouco depende apenas de sentar intencionalmente e recitar as escrituras. O essencial é eliminar o falso trabalhando dentro do verdadeiro, e filtrar a verdade a partir do falso. Só então você atinge a verdadeira realidade da sinceridade perfeita.

Se você se importar apenas em recitar as escrituras na frente de outras pessoas e não se importar com o cultivo interior e o autocontrole, ou se você sentar calmamente todo o dia, imóvel como uma estátua, parecendo bem externamente, mas estando internamente agitado, remoendo pensamentos e idéias confusas – tudo isto é falso.

O falso é antagônico ao verdadeiro, assim, se não for eliminado, prejudicará o verdadeiro. Mas você deve achar a maneira adequada de livrar-se dele. Se não achar esta maneira, será como fechar a porta para pegar um ladrão; o falso não pode ser eliminado e o verdadeiro certamente ficará prejudicado.

As pessoas que não têm muita sabedoria são influenciadas e condicionadas todos os dias por falsas imagens, e assim perdem de vista as realidades naturais. Elas estão tão acostumadas às falsidades, que estas se tornam verdades para elas.

Mesmo quando há pessoas que têm uma consciência um pouco mais elevada e sabem claramente que as coisas do mundo são todas artificiais, se elas são ensinadas a cultivar o real, ainda acham difícil abandonar o artificial. Se quiserem ser firmes, primeiro têm que se purificar dentro do artificial, até que sintam que não têm mais interesse nas coisas artificiais; e se depois disto as deixarem de lado para buscar o real, então serão capazes de encontrar o que é real.

Se você nasceu numa área rural, se é basicamente simples e sincero e nunca experimentou o deslumbramento da prosperidade, você não sabe que há algo artificial, e nem sabe que há a realidade. Isto porque o real está oculto dentro do artificial e o artificial não está do lado de fora do real. É essencial ser capaz de descobrir o real no meio do artificial e discernir o artificial no meio do real.

Portanto, para cultivar o Caminho não é necessário abandonar o lar. Você deve misturar-se com a sociedade, harmonizar a iluminação, viver no mundo material sem ser contaminado pelo materialismo.

Sem pressa

Disse o Velho Senhor de Clara Serenidade:

Sentado com calma, haja ou não um processo específico, você não deve agarrar-se à forma. Se consciente e intencionalmente você tentar empregar

imagens mentais, estará propenso a desenvolver todo tipo de doenças. Isto se chama “desenhar uma cobra com pernas”, e você arranjará problemas para si.

Quando examinamos a fonte deste problema, descobrimos que ele pode ser atribuído à nossa própria fixação, à nossa inflexibilidade e ao nosso hábito de ter opiniões tendenciosas. O problema também origina-se na presunção, na rigidez e na incapacidade de compreender completamente os ensinamentos de um instrutor.

O resultado deste fracasso em respeitar os princípios da prática é tomar demasiado rapidamente o elixir, sem que o processo tenha sido completado, e sentar apressada e descuidadamente antes que as energias yin e yang tenham encontrado seus respectivos lugares.

Alguns focam conscientemente a atenção no campo inferior do elixir quando meditam. Outros rolam os olhos para cima de suas cabeças para fitar o alto. Eles fazem ginásticas mentais.

Alguns concentram a atenção na respiração, como se bombeassem os pulmões. Outros focam a mente na contagem das respirações, tentando absorver a energia sem deixá-la escapar.

Há muitos padrões assim. Eles podem produzir tontura, surdez, olhos vermelhos, distensão do abdome, dores nos tendões e nos ossos, confusão mental, emissões noturnas e outros sintomas.

As pessoas a quem falta a capacidade básica tendem a desenvolver doenças com o que fazem em suas tentativas de praticar o taoísmo. O que elas não compreendem é que praticar o Caminho é cultivar e nutrir o Caminho da natureza, o curso natural.

Em primeiro lugar é essencial clarificar a mente e minimizar os desejos. Depois disto, você deve preservar e alimentar o espírito vital. Você poderá conseguir prolongar a vida, ou mesmo compreender definitivamente a magia ou a condição de Buda; mas o resultado efetivo deve-se à prática, aparentemente infrutífera, dos princípios; à purificação da mente, e a não fazer nada artificialmente. O resultado efetivo não vem de esforços artificiais.

Falando em termos gerais, sentar-se calmamente tem três tipos de princípios. Primeiro estão os princípios em que se baseia a alquimia mais elevada. Depois há os princípios do refinamento do elixir alquímico. Finalmente há os princípios da alquimia inferior.

Portanto cada etapa tem seu processo. A ordem deve ser entendida e os princípios devem ser observados. Aqueles que são sinceros e autênticos são capazes de manter os princípios da preparação e do procedimento, mas a maioria age negligentemente quando se trata de ir até o final.

Vou inverter a ordem e falar sobre a alquimia inferior. Você não pode se apressar; você só terá terminado quando tiver tomado uma decisão total, de modo que seu espírito vital esteja puro e renovado. De outra forma você simplesmente terá uma ou duas experiências, ou o processo se interromperá após ter começado.

Se você for negligente com a alquimia inferior, é muito fácil causar dano. Vejo muitas pessoas tentando praticar, sem que o façam corretamente desde o início. Antes que suas mentes estejam decididas, e antes que percebam as condições corretas, cruzam imediatamente as pernas, dobram as mãos e sentam com determinação. Suas mentes ainda não estão prontas para iniciar; seus corpos não estão eretos, sua visão não é imparcial. Tentam operar o processo antes mesmo que o fogo da fornalha esteja queimando. Embora diversas condições sejam necessárias, estas pessoas não podem esperar – e fecham bem seus olhos, de modo que a pureza e a poluição não podem ser distinguidas e a energia positiva não pode subir. Este tipo de prática dificilmente é eficaz.

Na realidade, os olhos e os ouvidos são os pontos mais difíceis. Se você simplesmente considerar a distensão da abertura primária como o processo de trabalho, você pode ter coceira e zumbidos nos ouvidos, embaçamento dos olhos e saliva na boca, que deve ser conscientemente recolhida. Estes são exemplos da incapacidade de esperar a oportunidade certa, assim como quando a visão e a luz são incapazes de se combinar.

Se a abertura dos ouvidos não foi fechada para o exterior, a respiração pelo nariz não se torna sutil, o verdadeiro líquido não é produzido, o fogo na fornalha não é aceso, e nenhum estado é genuíno.

É essencial atingir o ponto em que os olhos, os ouvidos, o nariz e a língua se misturam, e a vitalidade, a energia e o espírito se fundem; *neste momento* é que a luz da intuição brilha. Se você não esperar que o remédio seja produzido e que o fogo esteja aceso, como poderá o grande elixir ser purificado? Se o aquecimento for insuficiente, a energia negativa e poluída do corpo não poderá ser purificada. E assim a pura energia positiva não poderá subir.

Sempre digo às pessoas que a primeira condição essencial da prática é nivelar bem o temperamento. Você não deve praticar a meditação na posição sentada apressadamente; espere até que a energia positiva suba e o medicamento seja produzido – só então o momento é oportuno.

Quando se trata de contemplar o vazio, é essencial conseguir a reversão da atenção para o interior, o estado de *fazer a luz trocar de direção*. Rolar os olhos para cima da cabeça não é reverter a atenção, nem a luz se reverte quando os olhos vêem a escuridão. Você deve atingir o ponto em que os olhos não vêem, os ouvidos não ouvem e a respiração nasal é extremamente sutil. Então você não terá olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo ou mente; você estará consciente apenas da existência da abertura primária, de nada mais.

Quando chegar a este ponto, a luz de sua verdadeira natureza emergirá. Isto é descrito como “o monarca celestial dos quatro elementos oferecendo uma tigela”.

Depois disso, trabalhe para não perder esta pequena passagem mística; certamente esta será uma boa maneira de produzir uma pílula alquímica. Mas trabalhe individualmente, porque a condição de fazer circular a luz, dependendo do indivíduo, pode levar mais ou menos tempo.

Sobretudo, não tenha pressa. Se não esperar pelo surgimento de um estado de espírito autêntico, mas recolher sua visão forçadamente, pensando que isto é reverter a luz, estando sentado com os olhos fechados, a energia positiva não

poderá entrar e a energia negativa não poderá sair. E, sem qualquer benefício, você só se cansará inutilmente.

Algumas pessoas viram os olhos para cima da cabeça e olham fixamente para o alto com força excessiva. Se fizerem isso por muito tempo, sofrerão de danos cerebrais e possivelmente de cegueira, ambos irreversíveis. Isto é muito perigoso. Assim, levei em conta as advertências feitas durante séculos pelos mestres, e as incorporei aos requisitos práticos para compreender o Caminho.

Revelei os mecanismos do misticismo sem temer os regulamentos celestiais, esperando que cada indivíduo possa descobrir o que é ser humano, e retornar ao lar para compreender permanentemente o estado de realização do desenvolvimento superior.

Se você tiver trabalhado por muito tempo sem perceber qualquer verdade, é porque sua mente ainda é instável. Os sábios ensinaram às pessoas como parar. Depois disso existem estabilidade, calma e meditação pacífica. Na verdade a função da estabilidade é muito grande! Se você praticar corretamente, sua mente será estável e seu temperamento será uniforme – como poderá então não ser capaz de perceber a verdade?

O trabalho de sentar é chamado de sentar-se calmamente porque destina-se a eliminar toda a poluição da sua mente. Quando a poluição desaparecer e a mente estiver limpa, a verdade se tornará naturalmente evidente. A razão pela qual as pessoas não podem ver a verdade é simplesmente porque suas mentes são excessivamente barulhentas, e elas não podem ver as coisas e os acontecimentos como realmente são.

Praticando ou não o sentar-se calmamente, os praticantes do Caminho devem tirar as velhas impurezas de sua mente, tornando-a limpa e pura. Renove este trabalho diariamente, sem pressa nem urgência, e no momento certo você verá o benefício de modo natural.

Assim, quando você começar, é essencial fazer um esforço verdadeiro. Acumular vitalidade é estabelecer o alicerce. O principal é parar os pensamentos. Unificar o espírito e a energia é obter o remédio. Manter o

espírito calmo e não deixá-lo dispersar-se é a incubação. Refinar o espírito devolvendo-o ao espaço cósmico é obter a pílula da alquimia. Depois que a pílula estiver completa, não será isto a verdade universal mais elevada?

Há um ditado popular que diz que se você quiser fazer um esforço para aprofundar, deve usar um pilão de ferro sobre uma agulha de bordar. Quer dizer que os praticantes do Caminho não devem ter pressa de ver os resultados.

Se há ou não há algum progresso, isto é algo que não pode ser visto na superfície. Você deve saber que há um tempo para elevar-se e um tempo para descer, um tempo para ir em frente e um tempo para retirar-se. É como caminhar pela trilha de uma montanha, que sobe e desce, com partes niveladas e partes irregulares – como poderia ela ser considerada sempre igual?

Você deve apenas seguir a trilha certa, e não se perderá. Se não parar de caminhar, no final atingirá o pico; portanto, por que a pressa? Se você se apressar, suas pernas e pés ficarão dormentes, sua cabeça ficará tonta, seus olhos se tornarão enevoados e sua respiração será ofegante. Desta maneira, em vez de acelerar seu caminho, terá criado obstáculos. Incapaz de continuar, você desistirá durante a caminhada. Isto não será o desperdício de todos os seus esforços anteriores?

Lute para ir além da forma material, esvazie seu corpo e sua mente, torne-se fluido e vital. Não “desenhe uma cobra com pernas” e naturalmente você não será culpado de “desenhar um tigre semelhante a um cão”. Desenvolva tanto quanto possível o seu caráter na relação com o mundo externo.

Quando a prática estiver completa e seus resultados estiverem maduros, então a verdade real será vista sem necessidade de olhar, e ela conterà em si sutilezas ilimitadas.

Mais informações sobre Teosofia e o Caminho Espiritual podem ser obtidas escrevendo para a Sociedade Teosófica no Brasil no seguinte endereço: SGAS - Quadra 603, Conj. E, s/nº, CEP 70.200-630 Brasília, DF. O telefone é (61) 226-0662. Também podem ser feitos contatos pelo telefax (61) 226-3703 ou e-mail: st@stb.org.br.