

# O QUE ESTÁS A FAZER COM A TUA VIDA?

«Uma das cinco  
personalidades  
do século xx.»

**TIME MAGAZINE**

«Um dos maiores  
pensadores de  
sempre.»

**DALAI LAMA**

## **J. KRISHNAMURTI**

Mais de 5 milhões de livros vendidos em todo o mundo



# O QUE ESTÁS A FAZER COM A TUA VIDA?

«Uma das cinco  
personalidades  
do século XX.»

*TIME MAGAZINE*

«Um dos maiores  
pensadores de  
sempre.»

DALAI LAMA

**J. KRISHNAMURTI**

Mais de 5 milhões de livros vendidos em todo o mundo

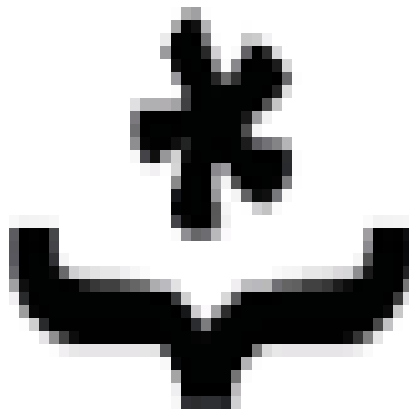
“

Se a encontrarmos e se for uma coisa verdadeira, iremos amá-la a vida toda. Aí, não haverá ambição, competição ou conflito, não haverá disputas entre as pessoas por posição ou prestígio e, então, talvez, consigamos criar um mundo novo. Nesse mundo, todas as coisas feias da velha geração deixarão de existir – as guerras, as malvadezas, os deuses separatistas, os rituais que não significam absolutamente nada, os governos, a violência.

**o que estás a fazer com a tua vida?**

**o que estás a fazer com a tua vida?**

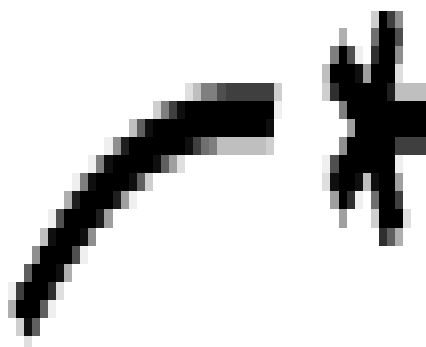
**j. krishnamurti**



# cultura

editora

uma marca



# infinito particular

## Aceleradora de Conteúdos

info@culturaeditora.pt | www.culturaeditora.pt

—

© J. Krishnamurti e Cultura Editora

Copyright ©2001 Krishnamurti Foundation of America

Krishnamurti Foundation of America

P.O. Box 1560, Ojai, California 93024

United States of America

E-mail: [info@kfa.org](mailto:info@kfa.org)

Website: [www.kfa.org](http://www.kfa.org)

Para mais informações sobre J. Krishnamurti consulte:  
[www.jkrishnamurti.org](http://www.jkrishnamurti.org)

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Título original: What Are You Doing With Your Life?

Título: O Que Estás a Fazer com a Tua Vida?

Autor: J. Krishnamurti

Tradução: Alexandra Cardoso

Revisão: Silvina de Sousa

Paginação: Ana Gaspar Pinto

Capa: Cory Fisher

Adaptação de capa: Ana Gaspar Pinto

1.<sup>a</sup> edição em papel: março de 2020

Reservados todos os direitos. Esta publicação não pode ser reproduzida, nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo electrónico,

mecânico, fotocópia, fotográfico, gravação ou outros, nem ser introduzida numa base de dados, difundida ou de qualquer forma copiada para uso público ou privado, sem prévia autorização por escrito do Editor.

## Prefácio

Jiddu Krishnamurti (1895-1986), filho de pais indianos, foi educado em Inglaterra e deu palestras por todo o mundo. Alegava não ter lealdade a nenhuma casta, nacionalidade ou religião e não estar vinculado a qualquer tradição.

Os seus ensinamentos de mais de 20 000 000 palavras estão publicados em mais de 75 obras, 700 cassetes de áudio e 1200 cassetes de vídeo. Até agora, foram vendidas mais de 4 000 000 cópias dos seus livros em 22 línguas. Junto com o Dalai Lama e a madre Teresa, Krishnamurti foi declarado pela revista Time um dos cinco santos do século XX.

Viajou pelo mundo durante 65 anos, falando espontaneamente para grandes audiências, até ao fim da vida, aos 90. A rejeição de toda a autoridade espiritual e psicológica, incluindo a sua, é um tema fundamental. Defendia que o homem tem de se libertar do medo, do condicionamento, da autoridade e do dogma através do autoconhecimento, sugerindo que isto criará ordem e verdadeiras mudanças psicológicas. O mundo violento pejado de conflitos não pode ser transformado numa vida de bondade, amor e compaixão através de estratégias políticas, sociais ou económicas. Apenas pode ser transformado por meio da mutação dos indivíduos provocada pela sua própria observação, sem guru ou religião organizada.

A estatura de Krishnamurti como filósofo original atraiu pensadores e filósofos tradicionais e não tradicionais. Chefes de Estado, físicos eminentes como David Bohm, líderes proeminentes das Nações Unidas, psiquiatras, psicólogos, líderes religiosos e professores universitários envolveram-se em diálogo com Krishnamurti. Estudantes, professores e milhões de pessoas de todas as esferas da vida ouviram-no falar e leram os seus livros. Fez a ligação entre a ciência e a religião sem o uso de jargões, para que os cientistas e os leigos entendessem as suas discussões sobre o tempo, o pensamento, a percepção e a morte.

Estabeleceu fundações nos Estados Unidos, Índia, Inglaterra, Canadá e Espanha com a função definida de proteger os ensinamentos contra distorções e disseminar o seu trabalho, sem autoridade para interpretar ou deificar os ensinamentos ou a pessoa.

Ao estabelecer as várias escolas que fundou na Índia, em Inglaterra e nos Estados Unidos, Krishnamurti anteviu que a educação devia dar maior ênfase ao entendimento da mente e do coração, em vez de a meras capacidades académicas e intelectuais; e reforçar as aptidões na arte de viver, em vez de na tecnologia de ganhar a vida.

Krishnamurti disse: «Uma escola é um lugar onde se aprende sobre a totalidade, a integridade da vida. A excelência académica é absolutamente necessária, mas uma escola inclui muito mais do que isso. É onde tanto o professor como o aluno exploram não apenas o mundo exterior, o mundo do conhecimento, mas também o pensamento, o seu comportamento.»

Sobre o seu trabalho, afirmou: «Não há crença exigida ou solicitada, não há seguidores, não há cultos, não há persuasão de espécie alguma, em nenhuma direção. Portanto, só então nos poderemos encontrar na mesma plataforma, no mesmo terreno, ao mesmo nível. Nessa altura, poderemos observar juntos os fenómenos extraordinários da existência humana.»

*Kishore Khairnar*

*Diretor do Centro de Estudos Sahyadri*

*Fundação Krishnamurti da Índia*

## Introdução

A forma como você e eu nos relacionamos com o nosso cérebro, uns com os outros, com as nossas posses, o dinheiro, o trabalho, o sexo – estes relacionamentos imediatos criam a sociedade. O relacionamento connosco e uns com os outros, multiplicado por seis mil milhões, cria o mundo. O conjunto de cada um dos nossos preconceitos, de todas as nossas solidões individuais juntas, de cada ambição gananciosa, de cada fome física ou emocional, de toda a raiva e tristeza em cada um de nós – nós somos o mundo.

O mundo não é diferente de nós – o mundo somos nós. Portanto, é simples: se cada um mudar, mudamos o mundo. Se apenas um de nós mudar, isso terá um efeito em cascata. A bondade é contagiosa.

Na escola, somos educados para ouvir os pais e professores. Em termos tecnológicos, isso faz sentido, mas milhares de gerações ainda não aprenderam psicologicamente a parar de sofrer e de infligir sofrimento aos outros. A evolução psicológica não acompanhou a evolução biológica ou científica. Na escola, podemos aprender a ganhar a vida; a arte de viver, contudo, tem de ser aprendida por cada um de nós sozinho.

A vida magoa-nos a todos, com a solidão, a confusão, os sentimentos de fracasso e de desespero. A vida magoa-nos por sermos pobres, emocionalmente doentes e pela violência nas ruas ou em casa. São-nos ensinadas muitas coisas, mas raramente nos dizem como lidar com o choque das mágoas da vida. Por um lado, não nos ensinam que não é vida, mas sim as nossas reações ao que nos acontece que causam a dor. É o nosso medo, enraizado na autoproteção, que causa a dor. Proteger o corpo é natural, mas será natural proteger aquilo a que chamamos «eu»? Que eu é esse que é a raiz do problema, da dor psicológica que sentimos quando o tentamos proteger? Se escaparmos simplesmente da dor mental e da confusão através das drogas, do entretenimento, do sexo e da atividade, o

problema doloroso continua a existir, agravado pela exaustão e pelo vício. A atenção aos modos do eu, a compreensão de que o medo, o desejo e a raiva são naturais, mas que não precisamos de lhes ceder nem de ter tudo o que queremos – essa percepção dissolve a angústia mental sem a aumentar.

Temos de aprender a entender o eu para compreendermos que é essa a fonte dos nossos problemas. Não para nos tornarmos egocêntricos, mas para prestarmos atenção aos pensamentos, sentimentos, atividades do eu, ao seu condicionamento biológico e pessoal, de género e cultural: isto é meditação.

Estas palestras e escritos são da autoria de um homem que viveu da mesma forma que os grandes marginais da sociedade: o rebelde, o poeta errante, o filósofo religioso, o sábio iconoclasta, os cientistas e psicólogos inovadores, os grandes professores viajantes de todos os milénios. Durante 65 anos, Krishnamurti falou de liberdade psicológica a quem quisesse ouvir a sua mensagem. Fundou escolas para crianças, adolescentes e jovens adultos, onde os jovens podem estudar todas as disciplinas – e também a si mesmos. Nas escolas, tal como em todos os escritos e palestras, ele ressalta que não são as nossas guerras, interiores e exteriores, que nos libertarão, mas sim a verdade sobre nós mesmos.

Não há caminho, autoridade ou guru a seguir; você tem, em si mesmo, a capacidade de descobrir o que é, o que está a fazer com a vida, com os relacionamentos e o trabalho. Tem de experimentar o que é dito neste livro. A verdade de outra pessoa é apenas uma opinião até a experimentar por si mesmo. Tem de olhar, você mesmo, através do microscópio, ou ficará com o pó das palavras e não com a verdadeira percepção da vida.

Normalmente, ensinam-nos o que pensar, mas não como pensar. Aprendemos a escapar da solidão e do sofrimento mental, e não a eliminá-los.

As seleções deste volume foram extraídas dos livros de Krishnamurti, dos seus diálogos relatados e gravados e de palestras públicas. Tente a experiência de ler este livro e as outras fontes listadas na parte de trás e veja o que acontece.

Uma última observação: «K», como este professor se chamava a si mesmo, pedia muitas vezes desculpa às mulheres por usar as palavras «ele», «dele» e «homem» nas conversas e nos escritos. Ele incluía todos os seres humanos nos seus ensinamentos.

Dale Carlson

editor

## **Secção Um — O seu eu e a sua vida**



## **O que é você?**

— 1 —

### ***Compreender a mente***

Parece-me que, sem entendermos o modo como a nossa mente funciona, não podemos perceber e resolver os problemas complexos da vida. Esta compreensão não pode vir do conhecimento obtido através dos livros. A mente é, por si só, um problema bastante complexo. Durante o próprio processo de compreendermos a nossa mente, as crises que cada um de nós enfrenta na vida podem, talvez, ser percebidas e ultrapassadas.

— 2 —

Parece-me muito importante compreendermos o processo da nossa própria mente...

— 3 —

### ***O que é a mente?***

Não conhecemos o funcionamento da nossa mente – a mente tal como é, e não como deveria ser ou como gostaríamos que fosse. A mente é o único instrumento que temos, com o qual pensamos, agimos, no qual temos o nosso ser. Se não compreendermos a operação dessa mente, tal como

funciona em cada um de nós, qualquer problema com que formos confrontados tornar-se-á mais complexo e destrutivo. Parece-me, então, que o entendimento da mente é a função essencial de toda a educação.

O que é a nossa mente, a sua e a minha? – e não de acordo com... outra pessoa. Se não seguir a minha descrição da mente, mas, enquanto me ouve, observar a sua mente em operação, talvez seja proveitoso entrarmos na questão global do pensamento. O que é a nossa mente? É o resultado do clima, de séculos de tradição, da cultura, das influências sociais e económicas, do meio ambiente, das ideias, dos dogmas que a sociedade imprime na mente através da religião, do suposto conhecimento e da informação superficial. Por favor, observe a sua mente, em vez de seguir apenas a descrição que estou a dar, porque esta tem pouca importância. Se conseguirmos observar as operações da nossa mente, talvez possamos lidar com os problemas da vida que nos afetam.

A mente está dividida no consciente e no inconsciente. Se não gostarmos de usar estas duas palavras, podemos utilizar os termos superficial e oculto – as partes superficiais da mente e as camadas mais profundas da mesma. O consciente e o inconsciente, o superficial e o oculto, todo o processo do nosso pensamento. Estamos conscientes de uma parte apenas, sendo o resto, a parte principal, inconsciente – aquilo a que chamamos consciência. Esta consciência é o tempo, é o resultado de séculos de esforço do homem.

Desde a infância, somos ensinados a acreditar em certas ideias, estamos condicionados por dogmas, crenças e teorias. Cada um de nós é condicionado por várias influências e, a partir daí, dessas influências limitadas e inconscientes, os nossos pensamentos surgem e tomam a forma de comunista, hindu, muçulmano ou cientista. O pensamento surge, obviamente, do pano de fundo da memória, da tradição, e é com esse pano de fundo do consciente e do inconsciente, o superficial e as camadas mais profundas da mente, que nos deparamos com a vida. A vida está sempre em movimento, nunca é estática, mas as nossas mentes são. Estão condicionadas, amarradas ao dogma, à crença, à experiência e ao conhecimento. Com esta mente atada, tão condicionada, tão fortemente presa, deparamo-nos com a vida, a qual está em constante movimento. A vida, com inúmeros problemas complexos e em rápida mudança, nunca está

parada e requer uma abordagem nova todos os dias, a cada minuto. Então, quando nos deparamos com esta vida, há uma luta constante entre a mente, condicionada e estática, e a vida, em constante movimento. É isto que acontece, não é?

Não existe apenas um conflito entre a vida e a mente condicionada, mas uma mente assim cria mais problemas ao deparar-se com a vida. Adquirimos conhecimentos superficiais, novas formas de conquistar a natureza, a ciência, mas a mente que adquiriu o conhecimento permanece no estado condicionado, presa a uma forma particular de crença.

Portanto, o nosso problema não é como nos depararmos com a vida, mas sim como pode a mente, com todo o condicionamento, os dogmas e crenças, libertar-se? Só a mente livre pode deparar-se com a vida, e não uma mente presa a qualquer sistema, crença ou conhecimento específico. Então, se não criássemos mais problemas e acabássemos com a miséria e a tristeza, não seria importante compreendermos o funcionamento da nossa mente?

— 4 —

### *O que é o eu?*

Sabemos o que queremos dizer com o «eu»? Por «eu», quero dizer a ideia, a memória, a conclusão, a experiência, as várias formas de intenções identificáveis e não identificáveis, o esforço consciente de se ser ou não ser, a memória acumulada do inconsciente, o racial, o grupo, o indivíduo, o clã e tudo em conjunto, quer seja projetado externamente, como ação, ou espiritualmente, como virtude – o esforço em busca de tudo isto é o eu, e nele está incluída a competição, o desejo de ser. Todo este processo é o eu e, quando nos deparamos com ele, sabemos que se trata de uma coisa má. Uso a palavra «má» com intenção, porque o eu é divisor e fechado em si mesmo; as suas atividades, por mais nobres que sejam, são separadoras e isolantes. Sabemos tudo isto. Mas também conhecemos aqueles momentos

extraordinários em que o eu não está presente e nos quais não há nenhuma sensação de empenho ou esforço, os quais acontecem quando existe amor.

— 5 —

### *O autoconhecimento é um processo*

Então, para compreendermos os inúmeros problemas de cada um de nós, não será essencial o autoconhecimento? O conhecimento de nós mesmos – que não significa isolamento nem retirada – é das coisas mais difíceis de alcançar. Conhecermo-nos é obviamente essencial, mas isso não implica uma retirada do relacionamento. E seria, sem dúvida, um erro pensar que nos podemos conhecer de maneira significativa, completa e plena através do isolamento, da exclusão, ou consultando algum psicólogo ou padre, ou que podemos aprender autoconhecimento através de um livro. O autoconhecimento é um processo, e não um fim em si, e, para nos conhecermos, é preciso estarmos conscientes de nós mesmos em ação, e isso é o relacionamento. Não nos descobrimos em isolamento ou em retirada, mas sim num relacionamento – com a sociedade, com a nossa mulher ou marido, com o nosso irmão, com a humanidade. Contudo, a descoberta de como reagimos, de quais são as nossas respostas, requer uma lucidez extraordinária, uma agudeza de percepção.

— 6 —

### *Aquilo que somos, o mundo é*

Qual é a relação entre você e o sofrimento, a confusão dentro de si e ao seu redor? Decerto, esta confusão, este sofrimento, não surgiram sozinhos. Criámo-los. Não foi uma sociedade capitalista, comunista ou fascista que os

gerou, mas sim você e eu no nosso relacionamento. Aquilo que é por dentro foi projetado para fora, para o mundo; o que é, o que pensa e o que sente, o que faz todos os dias, é projetado exteriormente, e isso constitui o mundo. Se estamos em sofrimento, confusos e caóticos por dentro, através da projeção, isso torna-se o mundo, a sociedade, porque o relacionamento entre você e eu, entre mim e o outro é a sociedade – esta é o produto do nosso relacionamento. E se o nosso relacionamento for confuso, egocêntrico, estreito, limitado ou nacional, projetamos isso e trazemos o caos para o mundo.

Aquilo que somos, o mundo é. Então, o nosso problema é o problema do mundo. É um facto simples e básico, não é? Contudo, no nosso relacionamento com um ou com muitos, parece que ignoramos esse ponto, de alguma forma. Queremos provocar alterações por meio de um sistema ou através da revolução de ideias ou valores baseados num sistema, esquecendo-nos que sou eu e você quem cria a sociedade, somos nós quem provoca a confusão ou a ordem conforme o modo como vivemos. Então, devemos começar perto, ou seja, devemos preocupar-nos com a nossa existência quotidiana, com as ações, os pensamentos e sentimentos diários, os quais são revelados através da maneira como obtemos o sustento e no nosso relacionamento com as ideias ou as crenças.

— 7 —

### *A sua luta é a luta humana*

Uma revolução total e enriquecedora não pode ocorrer exceto se você e eu nos compreendermos a nós mesmos enquanto processo total. Não somos indivíduos isolados, mas sim o resultado de toda a luta humana com os seus conflitos, ilusões, fantasias, atividades, ignorância, batalhas e sofrimento. Não podemos começar a alterar a condição do mundo sem nos compreendermos. Se vir isso, há de imediato uma revolução completa dentro de si e, então, não é necessário nenhum guru, porque o conhecimento de nós acontece instante a instante. Não é uma acumulação de boatos, nem

está contido nos preceitos de professores religiosos. Como nos descobrimos a cada instante no relacionamento com os outros, o relacionamento assume um significado diferente. Um relacionamento é, então, uma revelação, um processo constante da descoberta de nós. A ação ocorre a partir dessa autodescoberta.

Assim, o autoconhecimento só pode vir através do relacionamento, e não pelo isolamento. O relacionamento é ação, e o autoconhecimento é o resultado da percepção em ação.

— 8 —

### *Transforme-se a si mesmo e transforma o mundo*

A transformação do mundo é provocada pela transformação de nós mesmos, porque o eu é o produto e uma parte do processo total da existência humana. Para nos transformarmos, o autoconhecimento é essencial; sem sabermos o que somos, não há base para um pensamento correto e, sem nos conhecermos, não pode haver transformação.

— 9 —

### *Por que razão mudar agora?*

Não há diferença essencial entre os velhos e os jovens, pois ambos são escravos dos próprios desejos e gratificações. A maturidade não é uma questão de idade, ela vem com o entendimento. O espírito ardente do questionamento talvez seja mais fácil para os jovens, porque os mais velhos já foram agredidos pela vida, os conflitos desgastaram-nos, e a morte, sob diferentes formas, espera-os. Isto não significa que sejam incapazes de um questionamento com propósito, mas apenas que este lhes é mais difícil.

Muitos adultos são imaturos e bastante infantis, e essa é uma das causas que contribuem para a confusão e o sofrimento no mundo. São os mais velhos os responsáveis pela crise económica e moral predominante, e uma das nossas fraquezas infelizes é querermos que sejam os outros a agir por nós e a mudar o curso da nossa vida. Esperamos que se revoltem e reconstruam de novo, permanecendo inativos até termos a certeza do resultado. A maioria de nós procura por segurança e sucesso, e uma mente que busca segurança, que anseia pelo sucesso, não é inteligente; portanto, é incapaz de uma ação integrada. Só pode haver uma ação integrada se estivermos cientes do nosso condicionamento, dos nossos preconceitos raciais, nacionais, políticos e religiosos, ou seja, só se percebermos que os caminhos do eu são sempre separadores.

A vida é um poço de águas profundas. Podemos ir até ele com pequenos baldes e tirar apenas um pouco de água, ou podemos chegar com grandes recipientes, retirando água bastante para nutrir e sustentar. Enquanto somos jovens, é altura de investigar, de experimentar tudo. A escola deve ajudar os jovens a descobrir as suas vocações e responsabilidades, e não apenas encher-lhes a mente com factos e conhecimentos técnicos. Deve ser o solo no qual eles possam crescer sem medo, de modo feliz e integral.

— 10 —

### *O pensamento não pode resolver o problema do eu*

Quanto mais pensamos num problema, o investigamos, analisamos e discutimos, mais complexo ele se torna. Será, então, possível avaliar o problema de modo abrangente, integralmente? Como? Esta parece-me ser a nossa maior dificuldade. Os nossos problemas estão a ser multiplicados – existe o perigo iminente de guerra, todo o tipo de perturbações nos nossos relacionamentos –, e como podemos entender isso de forma abrangente, como um todo? Obviamente, os problemas só podem ser resolvidos quando os pudermos ver como um todo, e não compartimentados, não separados. Quando é isso possível? Apenas quando o processo do pensamento – que

tem origem no «eu», no pano de fundo da tradição, do condicionamento, do preconceito, da esperança e do desespero – chega ao fim. Será que podemos entender este eu, não através da análise, mas vendo-o tal como é, tendo consciência dele como um facto, e não uma teoria – não procurando dissolvê-lo para obter um resultado, mas vendo o «eu» constantemente em ação? Poderemos olhar para ele sem nenhum movimento para destruir ou incentivar? Esse é o problema, não é? Se, em cada um de nós, o centro do «eu», com o seu desejo de poder, posição, autoridade, continuidade e autopreservação, não existir, sem dúvida que os nossos problemas acabarão!

O eu é um problema que o pensamento não consegue resolver. Tem de haver uma percepção que não pertence ao pensamento. Estar ciente, sem condenação ou justificação, das atividades do eu – estar apenas ciente – é suficiente. Se estiver ciente com o fim de descobrir como resolver o problema, para o transformar, para produzir um resultado, ainda está dentro do campo do «eu». Enquanto buscarmos um resultado, quer seja através da análise, da percepção, do exame constante de cada pensamento, ainda estamos dentro do campo do pensamento, o qual está dentro do campo do «eu», do «mim», do ego, como lhe quiser chamar.

Enquanto a atividade da mente existir, não poderá haver amor. Quando houver amor, não teremos problemas sociais.



## O que quer?

— 1 —

### *Segurança, felicidade, prazer*

O que procura a maioria de nós? O que quer cada um de nós? Em especial neste mundo inquieto – onde todos tentamos encontrar algum tipo de paz, de felicidade, um refúgio –, é, sem dúvida, importante descobrir o que tentamos encontrar, o que procuramos descobrir, não é? Provavelmente, a maioria busca algum tipo de felicidade, algum tipo de paz. Num mundo cheio de tumultos, guerras, contendas, conflitos, queremos um refúgio onde possa haver alguma paz. Acho que é isso que a maioria de nós quer. Então, passamos de um líder para outro, de uma organização religiosa para outra, de um professor para outro.

Mas procuramos felicidade ou buscamos uma gratificação de algum tipo a partir da qual esperamos obter felicidade? Há uma diferença entre felicidade e gratificação. Podemos procurar a felicidade? Talvez possamos encontrar a gratificação, mas não conseguimos encontrar a felicidade. A felicidade é uma derivação; um subproduto de outra coisa. Portanto, antes de dedicarmos a mente e o coração a algo que exige muita seriedade, atenção, pensamento e cuidado, temos de descobrir o que procuramos; se é felicidade ou gratificação. Receio que a maioria de nós busque a gratificação. Queremos sentir-nos gratificados, queremos encontrar a sensação de plenitude no final da nossa busca.

Afinal, se procurarmos paz, podemos encontrá-la com facilidade. Podemos dedicar-nos cegamente a algum tipo de causa, a uma ideia, e abrigar-nos ali. Claro, isso não resolve o problema. O mero isolamento numa ideia envolvente não é uma libertação do conflito. Portanto, temos de descobrir – interior e exteriormente – aquilo que cada um de nós quer. Se formos claros

sobre esse assunto, não precisamos de ir a lado algum – professor, igreja ou organização. Deste modo, a dificuldade está em sermos claros para conosco em relação à nossa intenção. Conseguiremos ser claros? E será que essa clareza vem da busca, da tentativa de descobrir o que os outros dizem, do professor mais elevado ou do pregador normal da igreja da esquina? Teremos de ir com alguém para o descobrir? No entanto, é isso que estamos a fazer, não é? Lemos livros incontáveis, vamos a inúmeras reuniões e discutimos, juntamo-nos a várias organizações na tentativa de descobrir um remédio para o conflito, para o sofrimento na nossa vida. Ou, quando não fazemos nada disso, achamos que o encontramos; dizemos que determinada organização, determinado professor, determinado livro nos satisfaz – encontramos tudo o que queríamos ali, e permanecemos lá, cristalizados e fechados.

Será que não procuramos, através de toda esta confusão, algo de permanente e duradouro, ao qual chamamos realidade, Deus, verdade, o que quiser – o nome não importa, não é a palavra que interessa. Não nos devemos prender a palavras, deixemos isso para os técnicos. Há uma busca por algo permanente na maioria de nós – algo a que nos possamos apegar, que nos dê segurança, esperança, um entusiasmo duradouro, uma certeza duradoura, porque em nós mesmos somos inseguros. Não nos conhecemos. Sabemos muito sobre factos, sabemos o que os livros dizem, mas não sabemos por nós mesmos, não temos uma experiência direta.

E o que consideramos permanente? O que buscamos que nos pode dar, ou esperamos que dê, permanência? Não estaremos em busca de uma felicidade, uma gratificação, uma certeza duradoura? Queremos algo que perdure eternamente, que nos gratifique. Se nos despirmos de todas as palavras e frases e olharmos para o que procuramos, é isto que queremos. Queremos um prazer permanente...

— 2 —

*A felicidade não pode ser perseguida*

O que queremos dizer com felicidade? Alguns afirmarão que consiste em conseguirmos o que desejamos. Se quer um carro e o compra, fica feliz. Eu quero um sari ou roupas, quero ir à Europa, e se o conseguir, fico feliz. Quero ser o maior político, e se o for, fico feliz; se não, fico infeliz. Então, aquilo a que chamamos felicidade é atingirmos o que desejamos, quer seja conquista ou sucesso, tornarmo-nos nobres, obtermos tudo o que queremos. Desde que queiramos algo e o consigamos, sentimo-nos perfeitamente felizes; não ficamos frustrados. Mas se não alcançarmos o que desejamos, então, a infelicidade inicia-se. Estamos todos preocupados com isto, e não apenas os ricos ou os pobres. Ambos querem igualmente obter algo para si, para a família, para a sociedade, e se forem impedidos ou detidos, ficam infelizes. Não estamos a discutir nem a dizer que os pobres não devem ter o que querem. Não é esse o problema. Estamos a tentar descobrir o que é felicidade e se a felicidade é algo de que temos consciência. Será felicidade o momento em que estamos conscientes de que somos felizes, de que temos muito? O momento em que estamos conscientes de que somos felizes não é felicidade, pois não? Então, não podemos ir atrás da felicidade. No instante em que temos consciência de que somos humildes, não somos humildes. Deste modo, felicidade não é algo a ser perseguido; ela surge. Mas se a procurar, ela esquivar-se-á.

— 3 —

***O prazer e a diversão transformam-se em dependência e em receio da perda***

Na realidade, não desfrutamos de nada. Olhamos para as coisas, sentimo-nos superficialmente divertidos ou empolgados por elas e temos uma sensação a que chamamos alegria. Mas o prazer é algo bem mais profundo, que deve ser compreendido e aprofundado.

Quando somos jovens, desfrutamos e temos prazer nas coisas – nos jogos, nas roupas, em ler um livro, escrever um poema ou pintar um quadro, ou em empurrarmo-nos uns aos outros... À medida que envelhecemos, embora

ainda queiramos desfrutar das coisas, perdemos o melhor; preferimos outro tipo de sensações – paixão, luxúria, poder, posição.

— 4 —

Ao envelhecermos, as coisas da vida perdem significado. A mente torna-se embotada, insensível e, então, tentamos desfrutar forçando-nos a olhar para fotos, árvores ou crianças a brincar. Lemos um qualquer livro sagrado e procuramos o seu significado, a sua profundidade, a sua importância. Mas é tudo um esforço, um trabalho, algo com que nos debatermos.

Acho importante entendermos esta coisa chamada alegria, o prazer das coisas. Quando vemos algo muito belo, desejamos possuí-lo, queremos apegar-nos a ele, dizer que é nosso – é a minha árvore, o meu pássaro, a minha casa, o meu marido, a minha mulher. Queremos retê-lo e, nesse exato processo, a coisa que apreciámos desaparece, porque na retenção existe dependência, medo, exclusão; portanto, a coisa que nos deu alegria, uma sensação de beleza interior, perde-se, e a vida torna-se fechada...

Para conhecermos a verdadeira alegria, é preciso irmos muito mais fundo.

— 5 —

### *A alegria é a ausência do «eu» que quer*

Podemos passar de um refinamento para outro, de uma subtileza para outra e de um prazer para outro, mas no centro de tudo existe o «eu» – aquele «eu» que desfruta, que deseja mais felicidade, o «eu» que busca, que procura, que anseia pela felicidade, o «eu» que se debate, que se torna mais «refinado», mas que nunca gosta de chegar ao fim. Só quando o «eu» em todas as suas formas subtis termina é que há um estado de felicidade que

não pode ser procurado, um êxtase, uma alegria verdadeira, sem dor, sem corrupção. Nesse momento, em toda a nossa alegria e felicidade existe corrupção, porque por trás delas reside dor e medo.

Quando a mente vai além do pensamento do «eu», do experimentador, do observador, do pensador, há uma possibilidade de felicidade incorruptível. Essa felicidade não pode ser permanente, no sentido que damos à palavra. Mas a nossa mente busca uma felicidade permanente, algo que dure, que continue, e esse desejo de continuidade é corrupção. Contudo, quando a mente está livre do «eu», há uma felicidade, instante a instante, que surge sem que a busquemos e na qual não há acumulação, nem armazenamento, nem poupança para o futuro. Não é algo a que nos possamos agarrar.

— 6 —

### *Queremos segurança*

Existe um desejo de segurança. Podemos entendê-lo quando encontramos um animal selvagem, uma cobra, ou quando olhamos antes de atravessar a rua. Mas não há outra forma de segurança. De facto, se olhar bem, não detetamos outra forma. Você gostaria de ter segurança com os seus filhos, mulher, vizinhos e parentes – se os tiver –, mas não a tem. Pode ter mãe e pai, mas não está relacionado com eles, está isolado – já falaremos nisso. Não existe segurança – segurança psicológica – em nenhum momento, a nenhum nível, com ninguém, e isto é a coisa mais difícil de percebermos. Não existe segurança psicológica com o outro porque ele é um ser humano, e nós também; ele é livre, e nós também. Contudo, queremos segurança nos nossos relacionamentos, através do casamento, através dos votos – aqueles truques que pregamos a nós e aos outros. Este é um facto óbvio e não precisa de grande análise.

— 7 —

## *Percebendo o facto da insegurança*

Nunca entramos em contacto com esta insegurança. Temos medo de sermos completamente inseguros, e é preciso muita inteligência para entendermos esta insegurança. Quando nos sentimos completamente inseguros, fugimos. Ou, então, não encontrando segurança em nada, ficamos desequilibrados, prontos para cometer suicídio, para irmos para um hospital psiquiátrico, ou tornamo-nos uma pessoa muito religiosa – tudo isto é igual, são formas de desequilíbrio. Perceber o facto de não haver segurança – não de modo intelectual, nem verbal, nem como uma atitude determinada e decidida – requer uma vida extraordinariamente simples, desimpedida e harmoniosa.

— 8 —

## *Por que razão procuramos algo?*

Incessantemente, procuramos e nunca perguntamos por que motivo o fazemos. A resposta óbvia é porque estamos insatisfeitos, infelizes, miseráveis, solitários, sem amor, com medo. Precisamos de algo a que nos agarrarmos, quem nos proteja – o pai, a mãe, e assim por diante – e, então, procuramos. Quando procuramos, encontramos. Infelizmente, encontraremos sempre quando procurarmos.

Assim, a primeira coisa é não procurar. Compreende? Foi-nos dito que devemos procurar, experimentar a verdade, descobri-la, persegui-la, correr atrás dela, buscá-la, e que nos devemos disciplinar e controlar. E então aparece alguém que diz: «Não faças isso. Não procures sequer.» Naturalmente, a nossa reação é pedir-lhe que se vá embora ou virar-lhe as costas, ou então vamos descobrir por nós mesmos por que razão ele diz uma coisa destas – não aceitando, nem negando, mas questionando. E você o que procura?

Informe-se sobre si mesmo. Está à procura; diz que sente interiormente falta de algo nesta vida, mas não ao nível da técnica ou de ter um emprego mesquinho ou de querer mais dinheiro. O que procuramos? Procuramos porque há em nós uma profunda insatisfação com a família, a sociedade, a cultura, conosco, e queremos satisfazer, ir além deste descontentamento atormentante e destruidor. E por que razão estamos descontentes? Eu sei que o descontentamento pode ser facilmente satisfeito. Dê a um jovem descontente – um comunista ou um revolucionário – um bom emprego, e ele esquecerá tudo. Ofereça-lhe uma bela casa, um belo carro, um belo jardim, uma boa posição, e verá esse descontentamento desaparecer. E se ele conseguir sucesso ideológico, esse descontentamento também se desvanece. Contudo, nunca perguntamos por que motivo estamos descontentes – não às pessoas que têm emprego e que querem empregos melhores. Temos de entender a causa-base do descontentamento antes de podermos examinar toda a estrutura e o significado do prazer e, portanto, da tristeza.



## **O pensamento, o pensador e a prisão do eu**

— 1 —

### ***O pensador e o pensamento***

Há alguma relação entre o pensador e o seu pensamento? Ou existe apenas pensamento e não um pensador? Se não houver pensamentos, não há pensador. Quando tem pensamentos, existe um pensador? Percebendo a impermanência dos pensamentos, o próprio pensamento cria o pensador que se dá permanência a si mesmo. Então, o pensamento cria o pensador e depois o pensador estabelece-se como entidade permanente, à parte dos pensamentos, que estão sempre num estado de fluxo. Assim, o pensamento cria o pensador, e não o contrário. O pensador não cria pensamento, pois se não houver pensamentos, não há pensador. O pensador separa-se do criador e tenta estabelecer um relacionamento entre o permanente, que é o pensador criado pelo pensamento, e o impermanente ou transitório, que é o pensamento. Então, na realidade, ambos são transitórios.

Persiga um pensamento até ao fim. Pense-o na totalidade, sinta-o e descubra por si mesmo o que acontece. Irá concluir que não há nenhum pensador, pois quando o pensamento cessa, o pensador deixa de existir. Pensamos que existem dois estados, enquanto pensador e pensamento. E são fictícios, irreais. Existe apenas pensamento, e o conjunto dos pensamentos cria o «eu», o pensador.

— 2 —

***O pensamento é a resposta da memória armazenada: raça, grupo, família***

O que queremos dizer com pensamento? Quando é que pensa? Obviamente, o pensamento é o resultado de uma resposta, neurológica ou psicológica – a resposta da memória armazenada. Existem a resposta imediata dos nervos a uma sensação e a resposta psicológica a uma memória armazenada, a influência da raça, do grupo, do guru, da família, da tradição, e assim por diante – aquilo a que chamamos pensamento. Então, o processo do pensamento é a resposta da memória. Não teríamos pensamentos se não tivéssemos memória, e a resposta da memória a determinada experiência coloca o processo do pensamento em ação.

— 3 —

### *Qual é a origem do pensamento?*

Podemos ver simplesmente que todo pensamento é uma reação ao passado, sendo o passado a memória, o conhecimento e a experiência. Todo o pensamento é o resultado do passado. O passado – o ontem que se estende indefinidamente para o passado – é o que consideramos tempo: o tempo enquanto passado, enquanto presente e enquanto futuro. O tempo foi dividido nestas três partes e é como um rio, fluindo. Dividimo-lo nestes fragmentos e é neles que o pensamento é capturado.

— 4 —

### *Como pensamento, a memória tem o seu lugar*

Não dizemos que o pensamento deve parar; pois tem uma função definida. Sem pensamento, não poderíamos trabalhar, não saberíamos onde moramos, não funcionaríamos.

Mas para provocarmos uma revolução radical em toda a consciência, na própria estrutura do pensamento, temos de perceber que, tendo construído esta sociedade, o pensamento, com toda a sua confusão, não a pode resolver.

— 5 —

### *O pensamento busca segurança*

O pensamento é a essência da segurança, e é isso que a mente mais burguesa deseja – segurança a todos os níveis! Para efetuarmos uma mudança total na consciência humana, o pensamento tem de funcionar a um nível, e não a outro. Deve operar naturalmente, num só nível, o quotidiano – física e tecnologicamente – com conhecimento, mas não deve transbordar para outro campo onde não tem qualquer realidade. Se eu não pensasse, não seria capaz de falar. Mas uma mudança radical dentro de mim, enquanto ser humano, não pode ser provocada pelo pensamento, porque este só funciona em relação ao conflito. O pensamento só pode gerar conflito.

— 6 —

### *Por que razão mudar?*

O homem vive há mais de dois milhões de anos, mas não resolveu o problema da tristeza. Está sempre cheio dela, como sombra ou companheira. Tristeza por perder alguém; por não conseguir cumprir as suas ambições, a sua ganância, a sua energia; tristeza pela dor física e pela ansiedade psicológica; tristeza pela culpa, pela esperança e pelo desespero – esse tem sido o fardo do homem, de todos os seres humanos. Tentámos resolver este problema – acabar com a tristeza dentro do campo da

consciência – procurando evitá-la, fugindo dela, suprimindo-a, identificando-nos com algo maior do que nós, bebendo, voltando-nos para o sexo, fazendo tudo para evitar esta ansiedade, esta dor, este desespero, esta solidão e tédio da vida imensos, que estão sempre dentro deste campo da consciência, o qual é resultado do tempo.

— 7 —

### *A tristeza não pode ser eliminada através do pensamento*

O homem sempre exercitou o pensamento para se livrar da tristeza através do esforço e do pensamento corretos, vivendo moralmente, e assim por diante. O exercício do pensamento tem sido o seu guia – o pensamento com intelecto, e tudo o resto. Mas o pensamento é o resultado do tempo, e o tempo é esta consciência. Independentemente do que façamos dentro do campo desta consciência, a tristeza nunca pode terminar. Quer vamos ao templo ou bebamos, ambos são o mesmo. Se houver aprendizagem, podemos ver que através do pensamento não há qualquer possibilidade de uma mudança radical, mas haverá continuidade da tristeza. Se virmos isso, então, podemos mover-nos numa dimensão diferente. Estou a usar a palavra ver não no sentido intelectual ou verbal do termo, mas como compreensão do facto de que a tristeza não pode ser terminada através do pensamento

— 8 —

### *Viver com o que existe*

Será possível olhar sem pensamento? Isso não significa que fique com a mente em branco, mas olhe. E só é possível olhar se nenhuma sensação do «eu» interferir. Compreende? Ou seja, existe o facto de eu ser violento. E

afastei essa ideia tola de não ser violento, porque é demasiado imatura, absurda e sem sentido. Qual é o facto? Sou violento. E também vejo que lutar para me livrar disso, provocar uma mudança, exige esforço, e que esse esforço faz parte da violência. No entanto, percebo que a violência tem de ser mudada, transformada; tem de haver uma mutação nisso.

Como deve isto ser feito? Se o ignorar porque é um assunto difícil, irá perder um estado de vida extraordinário: uma existência sem esforço e, conseqüentemente, uma vida da mais alta sensibilidade – a inteligência mais elevada. Apenas esta inteligência extraordinariamente elevada pode descobrir os limites e a medida do tempo e pode ir além deles. Compreende a pergunta, o problema? Até agora, usámos o ideal como meio ou como incentivo para nos livrarmos do que existe, o que gera contradição, hipocrisia, dureza, brutalidade. Mas se pusermos esse ideal de lado, ficamos com o facto. Então, vemos que o facto tem de ser alterado e sem o mínimo atrito. Qualquer atrito, qualquer luta, qualquer esforço destrói a sensibilidade da mente e do coração.

Então, o que devemos fazer? Observar o facto – sem tradução, interpretação, identificação, condenação ou avaliação –, apenas observar.

— 9 —

### *A natureza da observação*

Sabe, disseram-me que um eletrão, medido por um instrumento, se comporta de determinada maneira, a qual não pode ser medida num gráfico. Mas quando o olho humano observa esse eletrão, através de um microscópio, altera-lhe o comportamento. Ou seja, o ser humano a observar o eletrão produz no próprio eletrão um comportamento diferente, diferente do comportamento quando a mente humana não está a observar.

Quando apenas observamos o facto, vemos que há um comportamento diferente, tal como acontece quando o eletrão é observado. Quando

olhamos para o facto sem pressão, ele passa por uma mutação completa, uma verdadeira alteração, sem esforço.

— 10 —

*Solidão: viver apenas na prisão do «eu»*

E temos a tristeza da solidão. Não sei se já se sentiu sozinho – quando percebe, de repente, que não tem nenhum relacionamento com ninguém... E essa solidão é uma forma de morte. Tal como dissemos, a morte existe não apenas quando a vida termina, mas também quando não há resposta, não há saída. Essa também é uma forma de morte – estar na prisão da própria atividade egocêntrica, interminavelmente. Quando fica preso nos pensamentos, na agonia, nas superstições, na rotina diária mortal de hábitos e inconsciência, isso também é morte, e não apenas o fim do corpo.

Portanto, é preciso descobrirmos como acabar com isso... O fim da tristeza é possível.

— 11 —

*Perceção*

Acho que a nossa investigação não deve ser em busca da solução dos problemas imediatos, mas sim para descobrir se a mente – a mente consciente, bem como a mente inconsciente profunda, na qual está armazenada toda a tradição, as memórias, a herança do conhecimento racial –, se tudo isso pode ser posto de lado. Julgo que sim, mas só se a mente for capaz de estar percetiva sem nenhum sentimento de exigência, sem pressão – estando apenas percetiva. Penso que é das coisas mais difíceis – estarmos

tão perceptivos – , porque estamos presos no problema imediato e na sua solução imediata e, portanto, as nossas vidas são muito superficiais.

— 12 —

### *Pensamento correto e percepção*

O pensamento correto e pensar corretamente são estados diferentes. O pensamento correto é meramente a conformidade com um padrão, um sistema; é estático; envolve o atrito constante da escolha. Pensar corretamente ou de modo verdadeiro é algo que deve ser descoberto, não pode ser aprendido, nem praticado. É um movimento de autoconhecimento instante a instante. Este movimento de autoconhecimento existe na percepção do relacionamento...

Pensar corretamente só pode surgir quando há percepção de todos os pensamentos e sentimentos, e não apenas de um grupo específico de pensamentos e sentimentos, mas de todos os pensamentos e sentimentos.

— 13 —

### *O pensamento nunca pode ser livre*

Devemos entender claramente que o nosso pensamento é a resposta da memória, e esta é mecanicista. O conhecimento é incompleto, e todo o pensamento nascido do conhecimento é limitado, parcial, e nunca livre. Portanto, não há liberdade de pensamento. Mas podemos começar a descobrir uma liberdade que não é um processo de pensamento, e na qual a mente está simplesmente ciente de todos os conflitos e influências que a afetam.



## Entendimento, inteligência e revolução na sua vida

— 1 —

### *O intelecto não é inteligência*

Treinar o intelecto não resulta em inteligência. Em vez disso, a inteligência surge quando alguém age em perfeita harmonia, tanto a nível intelectual como emocional. Existe uma grande distinção entre intelecto e inteligência. O intelecto é apenas o pensamento a funcionar independente da emoção. Quando o intelecto, independentemente da emoção, é formado numa área específica, podemos ter um grande intelecto, mas não temos inteligência, porque na inteligência existe a capacidade inerente de sentirmos além de raciocinarmos; na inteligência, ambas as capacidades estão presentes, intensa e harmoniosamente.

A educação moderna está a desenvolver o intelecto, oferecendo cada vez mais explicações da vida e mais teorias sem a qualidade harmoniosa do afeto. Consequentemente, desenvolvemos mentes astutas para escapar do conflito, e ficamos satisfeitos com as explicações dos cientistas e dos filósofos. A mente – o intelecto – mostra-se satisfeita com estas inúmeras explicações, mas a inteligência não, pois, para entender, tem de haver uma completa unidade da mente e do coração em ação...

Até nos aproximarmos de toda a vida com a nossa inteligência, em vez de apenas com o intelecto, nenhum sistema no mundo salvará o homem da incessante labuta em busca do pão.

— 2 —

## *A inteligência e a percepção podem eliminar os problemas*

Todo o pensamento está condicionado; não existe o pensamento livre. O pensamento nunca pode ser livre, já que é o resultado do nosso condicionamento, da nossa formação, da nossa cultura, do nosso clima, do nosso passado social, económico e político. Os livros que lemos e as práticas que executamos assentam nesse pano de fundo, e qualquer pensamento deverá ser resultado do mesmo. Portanto, se pudermos estar perceptivos – e iremos já explicar o que isso significa, o que estar perceptivo quer dizer –, talvez sejamos capazes de descondicionar a mente sem o processo da vontade, sem a determinação de descondicionar a mente. Porque, no momento em que determinamos, há uma entidade que deseja, que diz: «Tenho de descondicionar a minha mente.» Essa entidade é o resultado do desejo de alcançarmos determinado resultado, de modo que existe já um conflito ali. Será, então, possível termos uma percepção do nosso condicionamento, termos apenas essa percepção, sem conflito? Essa percepção, se permitida, pode talvez eliminar os problemas.

— 3 —

## *A compreensão surge quando o cérebro está silencioso*

Quando compreendemos, quando há compreensão? Não sei se percebeu que há compreensão quando a mente está silenciosa, ainda que só por um segundo; há um lampejo de compreensão quando não existe verbalização do pensamento. Experimente e verá por si mesmo que tem um lampejo de compreensão, aquela rapidez extraordinária de entendimento, quando a mente está muito quieta, quando o pensamento está ausente e a mente não está sobrecarregada pelo seu ruído. Assim, a compreensão de qualquer coisa – de uma imagem moderna, de um filho, da mulher, do vizinho, ou da verdade que existe em todas as coisas – só pode surgir quando a mente está

muito quieta. Mas essa quietude não pode ser cultivada, porque se a cultivar, esta já não é uma mente quieta, é uma mente morta.

É essencial termos uma mente quieta, silenciosa, para compreendermos, coisa bastante óbvia para quem já experimentou tudo isto. Quanto mais estamos interessados em algo, maior a nossa intenção de compreender, e mais simples, desanuviada e livre será a mente. Então, a verbalização cessa. Afinal, o pensamento é palavra, e é ela que interfere. É o filtro das palavras, a memória, que intervém entre o desafio e a resposta. É a palavra que responde ao desafio que designamos intelecto. Portanto, a mente tagarela e verbalizadora não entende a verdade – a verdade no relacionamento, e não uma verdade abstrata. Não existe verdade abstrata. Mas a verdade é muito subtil, e é essa subtileza que é difícil de seguir. Não é abstrata. Vem tão rapidamente, tão sombria, que não é captada pela mente. Como um ladrão na noite, chega sombriamente, e quando não estamos preparados para a receber. A nossa receção é apenas um convite à ganância.

Portanto, uma mente presa na rede das palavras não compreende a verdade.

— 4 —

### *A inteligência é ferida pela análise*

A primeira coisa a fazer, se o posso sugerir, é descobrir por que razão pensa e sente de determinada forma. Não o procure alterar, não tente analisar os seus pensamentos e emoções, mas tome consciência do motivo pelo qual pensa segundo uma linha específica e porque age. Embora possa descobrir o motivo, ou algo, através da análise, isso não será real; só será real quando estiver intensamente percetivo no momento do funcionamento do seu pensamento e emoção. Então, verá a sua extraordinária subtileza, a sua elegante delicadeza. Enquanto tiver um «devo» e um «não devo», nunca irá descobrir, nesta compulsão, aquela rápida deambulação do pensamento e da emoção. E tenho a certeza de que foi educado na escola do «devo» e do «não devo» e, portanto, destruiu o pensamento e o sentimento. Foi

amarrado e ferido por sistemas e métodos e pelos professores. Assim, deixe esses «devo» e «não devo». Isto não significa que haja licenciosidade, mas esteja ciente de uma mente que está sempre a dizer «devo» e «não devo». Então, tal como uma flor que brota certa manhã, a inteligência acontece, está lá, a funcionar, a criar compreensão.

— 5 —

### *Liberdade do eu*

Para libertar a mente de todo o condicionamento, devemos ver a totalidade do mesmo sem pensar. Isto não é um enigma; experimente e verá. Já viu alguma coisa sem pensar? Já ouviu ou olhou sem trazer esse processo de reação? Dirá que é impossível ver sem pensar, e que nenhuma mente pode ser descondicionada. Quando afirma isso, já se bloqueou pelo pensamento, pois não sabe.

Então, posso olhar e pode a mente estar ciente do seu condicionamento? Acho que sim. Por favor, experimente. Poderá estar ciente de que é um hindu, um socialista, um comunista, isto ou aquilo, sem dizer que isso é certo ou errado? Como ver apenas é uma tarefa difícil, dizemos que é impossível. Digo que só quando está ciente desta totalidade do seu ser, sem reação, é que o condicionamento desaparece, total e profundamente – e essa é, de facto, a liberdade do eu.

— 6 —

### *A ignorância é a falta de autoconhecimento*

A ignorância é falta de conhecimento dos caminhos do eu, e não pode ser dissipada por atividades e reformas superficiais; pode, sim, ser dissipada

pela nossa percepção constante dos movimentos e respostas do eu em todos os seus relacionamentos.

Temos de compreender que não somos apenas condicionados pelo meio ambiente, somos também o meio ambiente – não somos algo à parte. Os nossos pensamentos e respostas são condicionados pelos valores que a sociedade, da qual fazemos parte, nos impôs.

— 7 —

***O cérebro humano seguiu por um caminho errado, vendo separação entre o eu e o não-eu***

Nunca vemos que somos o ambiente total porque existem várias entidades em nós, todas a girar em redor do «eu». O eu é constituído por essas entidades, que são apenas desejos sob várias formas. Deste conglomerado de desejos, surge a figura central, o pensador, a vontade do «eu» e do «meu», sendo, deste modo, estabelecida uma divisão entre o eu e o não-eu, entre o «eu» e o ambiente ou a sociedade. Esta separação é o começo do conflito, interior e exterior.

A percepção deste processo, tanto o consciente como o oculto, é a meditação, sendo através desta que o eu, com os seus desejos e conflitos, é transcendido. É necessário autoconhecimento para nos libertarmos das influências e dos valores que abrigam o eu, e só nessa liberdade haverá criação, verdade, Deus, ou o que quiser.

A opinião e a tradição moldam os nossos pensamentos e sentimentos desde a mais tenra idade. As influências e impressões imediatas produzem um efeito poderoso e duradouro, que molda o curso da nossa vida consciente e inconsciente. A conformidade começa na infância através da educação e do impacto da sociedade.

O desejo de imitar é um fator muito forte na nossa vida, não apenas nos níveis superficiais, mas também profundamente. Quase não temos pensamentos e sentimentos independentes. Quando estes ocorrem, são meras reações; portanto, não estão livres do padrão estabelecido, já que não há liberdade na reação...

Quando somos dependentes interiormente, é porque a tradição tem grande influência sobre nós, e uma mente que pensa segundo as linhas tradicionais não consegue descobrir o que é novo. Ao conformarmo-nos, tornamo-nos imitadores medíocres, engrenagens de uma cruel máquina social. É o que pensamos que importa, e não o que os outros querem que pensemos. Quando nos conformamos com a tradição, tornamo-nos meras cópias do que deveríamos ser.

Esta imitação do que deveríamos ser gera medo, e o medo mata o pensamento criativo. O medo embota a mente e o coração. Assim, não estamos alerta para todo o significado da vida; tornamo-nos insensíveis às nossas tristezas, ao movimento dos pássaros, aos sorrisos e sofrimento dos outros.

— 8 —

*Conhecimento, sabedoria, inteligência*

O conhecimento não é comparável à inteligência, não é sabedoria. A sabedoria não é comercializável, não é uma mercadoria que possa ser comprada pelo preço da aprendizagem ou da disciplina. A sabedoria não pode ser encontrada nos livros, nem ser acumulada, memorizada ou armazenada. A sabedoria vem com a abnegação do eu. Ter uma mente aberta é mais importante do que aprender, e podemos ter uma mente aberta, não a enchendo de informações, mas tendo consciência dos nossos pensamentos e sentimentos, observando-nos cuidadosamente e às influências que sofremos, ouvindo os outros, observando os ricos e os pobres, os poderosos e os humildes. A sabedoria não vem através do medo

e da opressão, mas sim pela observação e compreensão dos incidentes  
quotidianos no relacionamento humano...

A inteligência é maior do que o intelecto, pois é a integração da razão e do  
amor. Contudo, só pode haver inteligência quando existe autoconhecimento,  
uma profunda compreensão do processo total de nós mesmos... Devemos  
estar cientes do nosso condicionamento e das suas respostas, coletivas e  
pessoais. Só quando estamos plenamente cientes das atividades do eu, com  
os seus desejos e buscas contraditórias, esperanças e medos, é que há a  
possibilidade de irmos além do eu.

Só o amor e o pensamento correto produzirão a verdadeira revolução, a  
revolução dentro de nós.



## Fuga, entretenimento, prazer

— 1 —

### *A tecnologia produz cada vez mais lazer*

O homem obtém cada vez mais lazer através da automação, do desenvolvimento da cibernética, de cérebros eletrônicos, e assim por diante. E esse lazer vai ser usado para o entretenimento – religioso ou através de outras formas de diversão – ou para propósitos cada vez mais destrutivos no relacionamento entre os homens, ou, tendo esse lazer, ele irá virar-se para dentro. Existem apenas estas três possibilidades. Tecnicamente, podemos ir à Lua, mas isso não resolverá o problema humano, assim como não o solucionará o mero uso do lazer para fins religiosos ou outra forma de diversão. Ir à igreja ou ao templo, crenças, dogmas, ler livros sagrados – tudo isso são, na realidade, formas de diversão. Ou, então, vamos ao fundo de nós e questionamos todos os valores que o homem criou ao longo dos séculos e tentamos descobrir se há algo mais do que o mero produto do cérebro. Existem grupos de pessoas, em todo o mundo, que se estão a revoltar contra a ordem estabelecida tomando vários tipos de drogas, negando qualquer forma de atividade na sociedade, e assim por diante.

Por favor, não tomei nenhuma droga porque, para mim, todo o tipo de estimulante – qualquer uma: ouvir um palestrante e, portanto, ser estimulado, a bebida, o sexo, as drogas, ir à missa ou entrar num determinado estado de tensão emocional – é prejudicial, porque qualquer estimulante, sob qualquer forma, por mais subtil que seja, torna a mente entorpecida, já que esta depende desse estimulante. O estimulante estabelece determinado hábito e entorpece a mente.

*As fugas são o desejo de nos esquecermos de nós*

Todos os nossos conflitos, todas as nossas ambições, são pequenos, muito mesquinhos. Então, queremos identificar-nos com alguma coisa. Se não é Deus, é o Estado, o Poder, as pessoas que governam, a sociedade. Se não for isso, é uma utopia, algo distante, uma sociedade maravilhosa que vamos construir e, na sua construção, destruimos muitas pessoas. Mas não nos interessa. Se não acreditamos em nada disto, acreditamos em divertir-nos e esquecermo-nos de nós no meio de coisas materiais. Estas pessoas são consideradas materialistas, e os que se esquecem de si mesmos no mundo espiritual são considerados espirituais. Ambos têm a mesma intenção – um esquece-se de si nos cinemas e o outro em livros, em rituais, em sentar-se nas margens de um rio a meditar, na renúncia –, não ter nenhum fardo, perder-se em algum tipo de ação ou no culto de algo. Este desejo de nos perdermos existe porque nos sentimos pequenos. O eu pode não nos parecer pequeno quando somos jovens, mas, à medida que envelhecemos, vemos a pouca substância que ele contém, quão pouco valor tem; é como uma sombra, com poucas qualidades, cheio de lutas, dores, tristezas, e nada mais. Então, ficamos fartos dele e buscamos outra coisa para nos esquecermos de nós. É isso que estamos todos a fazer. Os ricos querem esquecer-se de si mesmos em clubes noturnos, divertimentos, carros e viagens. Os inteligentes querem esquecer-se de si mesmos, e começam a inventar, a ter crenças extraordinárias. Os estúpidos querem esquecer-se de si mesmos, portanto, seguem pessoas e têm gurus que lhes dizem o que fazer. Os ambiciosos também se querem esquecer de si mesmos a fazer alguma coisa. Assim, todos nós, à medida que amadurecemos, que envelhecemos, queremos esquecer-nos de nós mesmos; tentamos encontrar algo maior com o qual nos identificarmos.

*Fugir do que existe é escravidão*

Fugir coletivamente representa a forma mais forte de segurança. Quando encaramos o que existe, podemos fazer algo a esse respeito, mas fugir do que existe torna-nos inevitavelmente estúpidos e enfadonhos, escravos das sensações e da confusão.

— 4 —

### *A dependência indica o vazio da nossa vida*

É o desejo de sensação que nos faz apegar à música e possuir beleza. A dependência de uma linha e forma externas indica apenas o vazio do nosso ser, o qual enchemos com música, arte e silêncio deliberado. É porque este vazio invariável é preenchido ou coberto por sensações que existe o medo eterno do que existe, do que somos. As sensações têm começo e fim, podem ser repetidas e expandidas, mas a experimentação não está dentro dos limites do tempo. O essencial é experimentar, algo que é negado na busca da sensação. As sensações são limitadas, pessoais, causam conflito e sofrimento, mas a experimentação, que é totalmente diferente da repetição de uma experiência, não tem continuidade. Só na experimentação há renovação, transformação.

— 5 —

### *Por que razão o sexo é a fuga mais universal?*

Por que motivo se tornou o sexo um problema na nossa vida? Vamos olhar para isso, mas sem constrangimento, ansiedade, medo ou condenação. Porque se tornou um problema? Decerto, para a maioria de vós, é-o. Porquê? Provavelmente, nunca se questionaram porquê. Vamos descobrir.

O sexo é um problema porque parece haver nele a completa ausência do eu. Nesse momento, estamos felizes porque existe a cessação da autoconsciência, do «eu», e desejar mais disso – mais dessa abnegação do eu, na qual há felicidade completa, sem passado ou futuro, exigindo essa felicidade total por meio da fusão e integração completas – assume uma importância fulcral. Não é assim? Como é algo que nos dá uma alegria não adulterada, um completo esquecimento de nós, queremos cada vez mais do mesmo. Mas por que razão? Porque, em todos os lados, estou em conflito, seja onde for, a todos os níveis da existência, há o fortalecimento do eu. Económica, social e religiosamente, há um constante fortalecimento da autoconsciência, e isso é conflito.

Afinal, só estamos autoconscientes quando há conflito. A própria natureza da autoconsciência é resultado do conflito; portanto, em todos os outros lados estamos em conflito. Nos relacionamentos com a propriedade, com as pessoas e com as ideias, há conflito, dor, luta, sofrimento, enquanto neste ato se verifica uma completa cessação disso. Naturalmente, queremos mais porque nos dá felicidade, enquanto o resto conduz ao sofrimento, ao tumulto, ao conflito, à confusão, ao antagonismo, à guerra e à destruição. Em consequência, o ato sexual torna-se significativo e muito importante. Então, o problema não é o sexo, mas sim como nos libertarmos do eu. Provamos aquele estado do ser em que o eu não está presente – ainda que apenas por segundos, só por um dia, aconteça o que acontecer – e onde o eu está há conflito, sofrimento e luta. Existe, assim, o anseio constante por mais desse estado livre do eu. Contudo, o problema central é o conflito a diferentes níveis e como negar o eu. Buscamos felicidade, aquele estado em que o eu, com todos os conflitos, não está presente, que encontramos momentaneamente nesse ato. Ou, então, disciplinamo-nos, lutamos, controlamo-nos e até nos destruimos por meio da supressão, o que significa que procuramos estar livres do conflito, porque com a cessação do conflito há alegria. Se nos pudermos livrar do conflito, há felicidade a todos os níveis da existência.

Mas... por que razão não devemos ter prazer? Vemos um belo pôr do Sol, uma árvore admirável, um rio com um movimento amplo e sinuoso ou um rosto bonito, e olhar para isso proporciona-nos um grande prazer, deleite. O que há de errado com isso? Parece-me que a confusão e o sofrimento começam quando esse rosto, esse rio, essa nuvem, essa montanha se tornam uma memória, e essa lembrança exige depois uma continuidade maior do prazer; queremos que essas coisas se repitam. Todos sabemos isto. Tivemos um determinado prazer ou deleite com algo e queremos repeti-lo. Quer seja sexual, artístico, intelectual ou algo de um estilo diferente, queremos repeti-lo, e acho que é aí que o prazer começa a obscurecer a mente e a criar valores falsos, não reais.

Importa entendermos o prazer, e não tentarmos livrar-nos dele – isso é demasiado estúpido. Ninguém se pode livrar do prazer. Mas compreender a sua natureza e a estrutura torna-se essencial, porque se a vida for apenas prazer, e se é isso que queremos, então, com o prazer, vêm o sofrimento, a confusão, as ilusões, os falsos valores que criamos e, portanto, não há clareza.

— 7 —

### *Quando o prazer não é realizado*

Será que compreendemos o prazer da autorrealização, de sermos alguém, de nos reconhecerem no mundo enquanto autores, pintores, grandes homens? Entenderemos o prazer da dominação, do dinheiro, do voto de pobreza, o prazer que experimentamos em tantas coisas? Veremos que, quando o prazer não é realizado, começam a frustração, a amargura e o cinismo? Precisamos de estar cientes de tudo isto, física e psicologicamente, e, então, começamos a perguntar: que lugar tem o desejo em relação ao prazer?

*Será o prazer uma fuga da solidão?*

Existem dois tipos de vazio – aquele em que a mente olha para si mesma e diz «estou vazia» e o verdadeiro vazio. Há o vazio que queremos preencher porque não gostamos dele, dessa solidão, desse isolamento, da sensação de estarmos afastados de tudo. Já todos nós tivemos essa sensação, superficial, causal ou com muita intensidade, e, quando a percebemos, fugimos dela, tentamos encobri-la com conhecimento ou por meio de relacionamentos – a exigência de uma união perfeita entre um homem e uma mulher –, e tudo o mais. É isso que acontece, não é? Não estou a inventar nada. Se já nos observámos, mergulhámos um pouco em nós – não de modo tremendo, isso acontece mais tarde –, sabemos que isto é um facto. Então, começamos a descobrir que onde existe esse sentimento de solidão inesgotável, esse vazio criado pela mente que se acha vazia, há também um desejo, um impulso tremendo de o preencher, de obter algo com que o encobrir.

Portanto, consciente ou inconscientemente, temos noção desse estado de – não gosto de usar a palavra vazio porque esta é bonita. Algo como um copo ou um quarto é útil quando está vazio, mas se o copo estiver cheio ou a sala atulhada de móveis, então, será inútil. A maioria de nós, quando estamos vazios, enchemo-nos de todo o tipo de barulho, de prazer e de todas as formas de fuga.

*Compreender o prazer não é negá-lo*

Sem compreendermos este prazer, não há um fim para a tristeza...

Perceber o prazer não é negá-lo, porque é uma das necessidades básicas da vida, tal como o divertimento. Quando vemos uma bela árvore, um lindo pôr do Sol, um belo sorriso num rosto, a luz numa folha, e desfrutamos disso, há grande alegria.

— 10 —

*Não traga o pensamento para aqui*

Quando vemos algo de extraordinariamente belo, cheio de vida e beleza, nunca devemos deixar entrar o pensamento, porque, sendo velho, no momento em que o pensamento o toca, perverte-o em prazer e, em consequência, surge a exigência de prazer, e cada vez mais prazer. E, quando este não é dado, gera-se conflito e medo. Então, será possível olharmos para uma coisa sem pensar?



## Por que razão devemos mudar?

— 1 —

### *Mude, e mudará o mundo*

Para entendermos o eu, o que por si só pode provocar uma revolução radical, uma regeneração, tem de haver a intenção de entendermos todo o seu processo. O processo do indivíduo não se opõe ao mundo, às massas, independentemente do que o termo possa significar, porque não há massas à parte de si – você integra as massas.

— 2 —

### *Por que motivo queremos mudar?*

Primeiro, porque desejamos mudar o que existe ou provocar uma transformação? Porquê? Porque o que somos deixa-nos insatisfeitos, cria conflito, perturbação e, não gostando desse estado, queremos algo melhor, mais nobre, mais idealista. Então, desejamos a transformação porque existe dor, desconforto e conflito.

— 3 —

### *É necessário*

É necessário porque, quando mudamos radicalmente, não é por causa da sociedade, porque queremos fazer o bem ou desejamos alcançar o céu ou Deus, ou o que quer que seja. Mas porque é necessário em si mesmo. E se amamos uma coisa por si mesma, isso gera uma enorme clareza, e é essa clareza que trará salvação ao homem – e não as boas obras e as reformas.

— 4 —

*A mudança interior, e não a exterior, transforma a sociedade*

Não há fim para as conversas, para os argumentos e as explicações, mas estes não conduzem à ação direta, porque, para que esta ocorra, temos de mudar de modo radical e fundamental. Isso não precisa de argumento. Nenhum convencimento, fórmula ou influência de terceiros nos fará mudar fundamentalmente, no sentido profundo dessa palavra. Precisamos de mudar de facto, mas não de acordo com nenhuma ideia, fórmula ou conceito específico, porque quando temos ideias sobre a ação, esta cessa. Entre a ação e a ideia existe um intervalo de tempo, um atraso, e nesse intervalo há resistência, conformidade ou imitação dessa ideia ou fórmula e a tentativa de a colocarmos em ação. É isso que a maioria de nós faz o tempo todo. Sabemos que necessitamos de mudar, não apenas a nível exterior, mas também profunda e psicologicamente.

As mudanças exteriores são muitas. Forçam-nos a conformarmo-nos com determinado padrão de atividade, mas para enfrentarmos o desafio da vida quotidiana tem de haver uma revolução profunda. A maioria de nós tem uma ideia, um conceito, do que temos ou devemos ser, mas nunca mudamos fundamentalmente. As ideias e os conceitos do que devíamos ser não nos fazem mudar nada. Só quando é absolutamente necessário, e nunca vemos diretamente a necessidade de mudança. Quando queremos mudar, ocorre bastante conflito e resistência, e desperdiçamos muita energia a resistir, a criar barreiras...

Para gerarem uma boa sociedade, os seres humanos precisam de mudar. Você e eu temos de encontrar a energia, o ímpeto e a vitalidade para provocarmos essa transformação radical da mente, e isso só é possível se tivermos energia suficiente. Precisamos de uma grande quantidade de energia para a mudança dentro de nós, mas desperdiçamos a nossa energia através de conflitos, resistência, conformidade, aceitação e obediência. Há um desperdício de energia quando nos tentamos conformar a um padrão. Para conservarmos energia, necessitamos de ter noção de nós mesmos, de como dissipamos energia. Este é um problema antigo, porque a maioria dos seres humanos é indolente. Prefere aceitar, obedecer e seguir. Se tivermos noção desta indolência, desta preguiça profundamente enraizada, e tentarmos acelerar a mente e o coração, a sua intensidade torna-se de novo um conflito, o que também é um desperdício de energia.

O nosso problema, um dos muitos que temos, é perceber como conservar esta energia necessária para que se dê uma explosão na consciência – que não é artificial, nem montada pelo pensamento, mas que ocorre quando existe essa energia não desperdiçada...

Referimo-nos à necessidade de reunirmos toda a energia para provocarmos uma revolução radical na consciência, porque precisamos de uma nova mente; temos de olhar para a vida de modo totalmente diferente.



# Qual é o propósito da vida?

— 1 —

## *Qual é o propósito da vida?*

O significado da vida é viver. Vivemos de facto, vale a pena viver quando há medo, quando a nossa vida é focada na imitação? Haverá vida quando respeitamos a autoridade? Você está a viver quando segue alguém, mesmo que seja o maior santo, o maior político ou o maior estudioso?

Se observar as suas reações, verá que não faz mais nada exceto seguir alguém. A este processo chamamos «viver», mas, depois, no final do mesmo, você pergunta: «Qual é o significado da vida?» Para si, a vida já não tem significado, pois este só pode surgir quando repudiar essa autoridade, e é difícil ignorá-la.

O que é estarmos livres da autoridade? Você pode violar uma lei. Isso não é estar livre da autoridade. Mas há liberdade na compreensão de todo o processo, do modo como a mente cria a autoridade, de como cada um de nós está confuso e, portanto, quer ter certeza de que está a viver o tipo certo de vida. Porque queremos que nos digam o que fazer, somos explorados por gurus, tanto espirituais como científicos. Não sabemos o significado da vida enquanto estivermos a copiar, imitar e seguir.

Como pode alguém saber o significado da vida quando só buscamos o sucesso? Essa é a nossa vida; queremos sucesso, queremos estar seguros interior e exteriormente, e que alguém nos diga que estamos a fazer o que é correto, que seguimos o caminho que conduz à salvação... A nossa vida respeita uma tradição, a tradição de ontem ou de há milhares de anos, e transformamos cada experiência numa autoridade para nos ajudar a alcançar

um resultado. Portanto, não conhecemos o significado da vida. Tudo o que conhecemos é o medo – medo do que alguém diz, de morrer, de não atingirmos o que queremos, de cometermos erros, de fazermos o bem. A nossa mente está tão confusa, presa na teoria, que não conseguimos descrever o significado que a vida tem para nós.

A vida é algo extraordinário. Quando alguém nos pergunta: «Qual é o significado da vida?», essa pessoa quer uma definição. Tudo o que saberá é a definição, meras palavras, e não o significado mais profundo, a riqueza extraordinária, a sensibilidade à beleza, a imensidão da vida.

— 2 —

### *O que é a vida?*

Ao discutirmos o propósito da vida, temos de descobrir o que queremos dizer com «vida» e o que queremos dizer com «propósito» – não apenas o significado do dicionário, mas o significado que damos a essas palavras. Obviamente, a vida implica ação, pensamento e sentimentos quotidianos, não é? Implica lutas, dores, ansiedades, enganamentos, preocupações, a rotina do escritório, dos negócios, da burocracia, e assim por diante. Tudo isso é vida, certo? Por vida, queremos dizer não apenas uma camada de consciência, mas o processo completo da existência, o nosso relacionamento com as coisas, com as pessoas e as ideias. É isso que entendemos por vida – e não uma coisa abstrata.

Então, se é isso que queremos dizer com vida, terá a vida um propósito? Ou não entendemos a vida – a dor, a ansiedade, o medo, a ambição e a ganância quotidianas – porque não percebemos as atividades diárias da existência, que queremos um propósito, distante ou próximo? Pretendemos um propósito para podermos guiar o nosso dia a dia em direção a um fim. Obviamente, é isso que queremos dizer com propósito. Mas se eu compreender como viver, então o próprio viver será, em si, suficiente, não é verdade?...

Concluindo, é segundo o meu preconceito, a minha necessidade, o meu desejo e a minha predileção que decido o propósito da vida. Então, o meu desejo cria-o. Certamente, esse não é o propósito da vida. O que é mais importante – descobrir o propósito da vida ou libertar a mente do seu condicionamento e depois perguntar? E, talvez, quando a mente estiver livre do próprio condicionamento, seja essa liberdade o propósito. Porque, afinal, apenas na liberdade descobrimos a verdade.

Logo, o primeiro requisito é a liberdade, e não o buscar o propósito da vida.

— 3 —

### *Qual é o objetivo da vida?*

Qual é o significado da vida? Qual é o propósito da vida? Porque colocamos a pergunta? Fazemo-la quando há caos, confusão e incerteza em nós. Estando inseguros, queremos algo do qual ter a certeza – um determinado propósito na vida, um objetivo definido, porque em nós mesmos não temos certezas...

O importante não é sabermos qual é o objetivo da vida, mas entendermos a confusão na qual nos encontramos, o sofrimento, os medos e todas as outras coisas. Não percebemos a confusão, apenas nos queremos livrar dela. O que é verdadeiro está aqui, e não ali. Um homem preocupado não pergunta qual é o propósito da vida. Está preocupado com a eliminação da confusão, da tristeza na qual está preso.

— 4 —

### *Compreender, em vez de fugir, as torturas diárias*

Para entendermos todo o significado da vida, precisamos de compreender as torturas diárias da nossa vida complexa – não podemos escapar delas. A sociedade em que vivemos tem de ser entendida por cada um de nós – e não por algum filósofo, professor ou guru. O nosso modo de vida tem de ser transformado, completamente alterado. Acho que isso é a coisa mais importante que devemos fazer, e nada mais.

— 5 —

*Por que motivo estamos vivos?*

Questionador: Vivemos, mas não sabemos porquê. Para muitos de nós, a vida parece não ter significado. Pode dizer-nos o significado e o propósito da nossa vida?

Krishnamurti: Porque pergunta? Porque me pede que lhe diga o significado da vida, o seu propósito? O que queremos dizer com vida? A vida tem um significado, um propósito? Não será viver o seu propósito, o seu significado? Porque queremos mais? Será por estarmos tão insatisfeitos com a vida, a qual é tão vazia, aborrecida e monótona, fazendo a mesma coisa repetidamente, que queremos algo mais além do que estamos a fazer? Como a nossa vida quotidiana é tão vazia, tão monótona, tão sem significado, tão aborrecida e intoleravelmente estúpida, dizemos que esta deve ter um significado mais amplo, e é por isso que faz essa pergunta. Decerto, um homem que viva com riqueza, que veja as coisas como elas são e se está contente com o que tem e não está confuso; tem clareza, portanto, não pergunta qual é o propósito da vida. Para ele, o próprio viver é o começo e o fim. A nossa dificuldade é porque, como a nossa vida é vazia, queremos encontrar um propósito para ela e lutar por ele. Tal propósito pode ser uma mera construção do intelecto, sem qualquer realidade. E quando o propósito da vida é perseguido por uma mente estúpida e embotada e por um coração vazio, esse propósito também será vazio. Assim, o nosso propósito é tornar a vida rica, não com dinheiro e tudo o mais, mas rica interiormente – o que não é enigmático. Quando dizemos

que o propósito da vida é sermos felizes, encontrar Deus, esse desejo de encontrar Deus é, sem dúvida, uma fuga da vida, e esse Deus é apenas uma coisa que se conhece. Só podemos caminhar em direção a um objeto que conhecemos; se construirmos uma escada para aquilo a que chamamos Deus, certamente, isso não é Deus. A realidade só pode ser entendida vivendo, e não em fuga. Quando buscamos um propósito para a vida, estamos a fugir, e não entendemos o que é a vida. A vida é o relacionamento, é a ação no relacionamento. Mas quando não entendemos o relacionamento, ou quando este é confuso, buscamos um significado mais completo. Por que motivo é a nossa vida tão vazia? Porque estamos tão sozinhos, frustrados? Porque nunca olhámos para dentro de nós e nos compreendemos. Nunca admitimos que esta vida é tudo o que conhecemos e que, portanto, deve ser plena e completamente compreendida. Preferimos fugir de nós mesmos, e por isso buscamos o propósito da vida longe do relacionamento. Se começarmos a entender a ação, o nosso relacionamento com as pessoas, com a propriedade, com as crenças e as ideias, então, iremos descobrir que o relacionamento em si mesmo traz-nos a sua recompensa. Não precisamos de procurar. É como procurar o amor. Conseguir encontrar o amor procurando-o? O amor não pode ser cultivado. Só descobrirá o amor no relacionamento, e não fora dele, e é por não termos amor que queremos um propósito para a vida. Quando há amor, o qual é a sua própria eternidade, não há uma busca por Deus, porque o amor é Deus.

É porque as nossas mentes estão cheias de detalhes técnicos e murmúrios supersticiosos que são tão vazias. E é por isso que buscamos um propósito além de nós mesmos. Para encontrarmos o propósito da vida, precisamos de passar pela porta de nós mesmos. Consciente ou inconscientemente, evitamos encarar as coisas como elas são em si mesmas e, portanto, queremos que Deus nos abra uma porta que esteja para lá disso. Esta questão sobre o propósito da vida só é colocada por quem não ama. O amor só pode ser encontrado na ação, e essa é o relacionamento.

## **Secção Dois — Autoconhecimento: a chave para a liberdade**



## **Medo**

— 1 —

### *Medo interior e exterior*

Estamos sobrecarregados de medo, não apenas exteriormente, mas também por dentro. Existe o medo exterior de perdermos um emprego, de não termos o suficiente para comer, de perdermos a nossa posição, de o chefe se comportar de modo desagradável. Internamente, também há muito medo – o medo de não sermos, de não nos tornarmos um sucesso; o medo da morte, da solidão, de não sermos amados; o medo do tédio absoluto, e assim por diante.

— 2 —

### *O medo impede a liberdade psicológica*

Portanto, o nosso primeiro problema, o nosso problema essencial, é ficarmos livres do medo. Sabe o que o medo faz? Escurece a mente. Entorpece-a. Do medo, nasce a violência. Por medo, há a adoração de alguma coisa.

— 3 —

### *O medo físico é a resposta animal*

Primeiro, temos o medo físico, a resposta animal. Como herdámos uma grande quantidade do animal, a maior parte da nossa estrutura cerebral é uma herança animal. Isto é um facto científico. Não é uma teoria. Os animais são violentos, assim como os seres humanos. Os animais são gananciosos, gostam de ser lisonjeados, acariciados, de encontrar conforto, tal como os humanos. Os animais são aquisitivos, competitivos, e os humanos também. Os animais vivem em grupo, e os humanos também gostam de atuar em grupo. Os animais têm uma estrutura social, e os seres humanos também. Poderíamos continuar em maior detalhe, mas é suficiente para vermos que há muita coisa em nós que ainda é do animal.

— 4 —

***Podemos libertar-nos do condicionamento animal e cultural?***

Será possível não nos libertarmos apenas do animal, mas irmos mais além e descobrirmos – não indagar só verbalmente, mas descobrir mesmo – se a mente pode ir além do condicionamento da sociedade, da cultura na qual foi criada? Para descobrirmos ou encontrarmos algo de uma dimensão totalmente diferente, tem de haver liberdade do medo.

— 5 —

***O medo físico que protege o corpo é inteligência; o medo psicológico é o nosso problema***

Obviamente, a reação autoprotetora não é medo. Precisamos de comida, roupa e abrigo – todos nós, e não apenas os ricos ou os superiores. Toda a gente precisa disso, e é um assunto que não pode ser resolvido pelos

políticos. Os políticos dividiram o mundo em países, como a Índia, cada um com o seu Governo soberano separado, com o seu exército separado e toda essa idiotice venenosa sobre o nacionalismo. Existe apenas um problema político, e esse é conseguir a unidade humana, mas isso não pode ser alcançado se nos apegarmos à nacionalidade, às divisões triviais... Quando a casa está em chamas, não falamos sobre o homem que traz a água e não falamos sobre a cor dos cabelos do homem que incendiou a casa, trazemos simplesmente água. O nacionalismo dividiu o homem, assim como as religiões, e este espírito nacionalista e as crenças religiosas separaram o homem, colocando-nos uns contra os outros. E podemos ver por que razão tudo isto surgiu – porque todos nós gostamos de viver numa pequena poça própria.

Então, temos de nos livrar do medo, e essa é uma das coisas mais difíceis de fazer. A maioria de nós não tem noção de que tem medo, tão-pouco do que teme. E quando sabemos do que temos medo, não sabemos o que fazer. Portanto, fugimos do que somos, que é o medo, e aquilo em direção ao qual fugimos aumenta o medo. E desenvolvemos, infelizmente, uma rede de fugas.

— 6 —

### *A origem do medo*

Como surge o medo – o medo do amanhã, de perder o emprego, da morte, de adoecer, da dor? O medo implica um processo de pensamento sobre o futuro ou sobre o passado. Tenho medo do amanhã, do que pode acontecer. Tenho medo da morte; ainda está distante, mas tenho medo. Mas o que causa o medo? O medo existe sempre em relação a alguma coisa. Caso contrário, não há medo. Então, temos medo do amanhã ou do que foi ou do que será. O que criou o medo? Não terá sido o pensamento?

### *O pensamento é a origem do medo*

Então, o pensamento gera o medo. Penso em perder o emprego, ou posso perder o emprego, e esse pensamento cria o medo. Assim, o pensamento projeta-se no tempo, porque o pensamento é tempo. Penso na doença que tive e não gosto da dor, então, tenho medo de que a dor volte. Tive uma experiência de dor, pensar sobre isso e não o querer geram medo. O medo está intimamente relacionado com o prazer. A maioria de nós é guiada pelo prazer. Para nós, tal como para os animais, o prazer é da maior importância e faz parte do pensamento. Ao pensar em algo que me deu prazer, esse prazer aumenta. Não é? Já notou isso, certo? Já teve uma experiência de prazer – de um belo pôr do Sol ou de sexo – e pensa nisso. Pensar nisso aumenta o prazer, do mesmo modo que pensar na dor que sentiu traz o medo. Então, o pensamento cria o prazer e o medo. Não é? O pensamento é, assim, responsável pela exigência e pela continuação do prazer, e também é pela geração do medo, provocando-o. Podemos ver isto, é um facto experimental.

Então perguntamo-nos: «É possível não pensarmos no prazer ou na dor? É possível pensarmos apenas quando o pensamento é exigido, mas não de outra forma?» Quando trabalhamos num escritório, quando temos emprego, o pensamento é necessário; caso contrário, não conseguimos fazer nada. Quando falamos, quando escrevemos, quando vamos ao escritório, o pensamento é necessário. Ali, ele tem de funcionar com precisão, impessoalmente. Ali, o pensamento não deve ser guiado por inclinação, tendência. Ali, o pensamento é necessário. Mas será o pensamento necessário em qualquer outro campo de ação?

Por favor, siga isto. Para nós, o pensamento é muito importante, é o único instrumento que temos. É a resposta da memória acumulada através da experiência, do conhecimento e da tradição, e a memória é o resultado do tempo, herdada do animal. E é com este pano de fundo que reagimos, e a reacção é pensar. O pensamento é essencial a determinados níveis, mas quando o pensamento se projeta psicologicamente enquanto futuro e

passado, o pensamento cria tanto o medo como o prazer. Neste processo, a mente fica embotada e, portanto, a inação é inevitável. O medo, tal como dissemos, é causado pelo pensamento – pensar que vou perder o emprego, que a minha mulher pode fugir com alguém, pensar na morte, pensar no que se passou, e assim por diante. Poderá o pensamento parar de pensar psicologicamente sobre o passado, de modo autoprotetor, ou sobre o futuro?

— 8 —

### *Atenção sem um centro*

Alguém pergunta: «É possível o pensamento terminar para podermos viver completa e plenamente?» Já reparou que quando está atento, quando dedica a sua atenção total a alguma coisa, não há observador e, portanto, nenhum pensador, nem centro a partir do qual esteja a observar?

— 9 —

### *A atenção acaba com o medo*

Quando a nossa atenção é total e completa, não há observador. E é o observador que gera medo, porque o observador é o centro do pensamento; é o «mim», o «eu», o ego; o observador é o censor. Quando não há pensamento, não há observador. Esse estado não é um estado em branco. Exige muita análise – nunca aceitar nada.

— 10 —

### *A raiz de todo o medo*

A dependência das coisas, das pessoas ou das ideias gera medo. A dependência surge da ignorância, da falta de autoconhecimento e da pobreza interior. E o medo causa incerteza na mente e no coração, impedindo a comunicação e a compreensão. Através da autopercepção, começamos a descobrir e a compreender a causa do medo, não apenas do superficial, mas dos medos profundos causais e cumulativos. O medo é ao mesmo tempo inato e adquirido, está relacionado com o passado e, a fim de libertarmos o pensamento e os sentimentos do medo, o passado deve ser compreendido através do presente. O passado está sempre a querer dar à luz o presente, o qual se torna a memória identificadora do «eu» e do «meu». O eu é a raiz de todo o medo.



## **Raiva e violência**

— 1 —

### *A raiva pode ser autoimportância*

A raiva tem a qualidade peculiar do isolamento. Tal como a tristeza, isolamos e, durante esse tempo, pelo menos, todo o relacionamento termina. A raiva tem a força e a vitalidade temporárias dos isolados. Há um estranho desespero na raiva, pois o isolamento é desespero. A raiva da decepção, do ciúme e do desejo de ferir provoca uma libertação violenta, cujo prazer é a autojustificação. Condenamos os outros e, aí, está uma justificação de nós. Sem algum tipo de atitude, quer seja de autopresunção ou de auto-humilhação, o que somos? Usamos todos os meios para nos fortalecermos, e a raiva, tal como o ódio, é uma das formas mais fáceis. A raiva simples, um surto repentino depressa esquecido, é uma coisa, mas a raiva deliberadamente construída, que foi preparada e que busca ferir e destruir, é outra questão.

— 2 —

### *As raízes físicas e psicológicas da raiva*

A raiva simples pode ter uma causa fisiológica, passível de ser detetada e remediada, mas a raiva resultante de uma causa psicológica é mais subtil e difícil de lidar. A maioria de nós não se importa de ficar furiosa, até encontramos desculpa para isso. Por que razão não devemos enfurecer-nos quando nos maltratam ou a outrem? Nessa altura, ficamos justificadamente

furiosos. Nunca afirmamos apenas que estamos com raiva, e paramos por aí. Em vez disso, entramos em explicações elaboradas da sua causa. Nunca dizemos apenas que estamos com ciúmes ou com amargura, mas justificamo-lo ou explicamo-lo. Perguntamos como pode haver amor sem ciúme, ou alegamos que as ações de outra pessoa nos tornaram amargos, e assim por diante. É a explicação, a verbalização, silenciosa ou falada, que sustenta a raiva, que lhe confere alcance e profundidade. A explicação, silenciosa ou falada, atua como um escudo contra a descoberta de nós mesmos conforme somos. Queremos ser elogiados ou lisonjeados, esperamos algo e, quando essas coisas não acontecem, ficamos desapontados e tornamo-nos amargos ou ciumentos. Então, violenta ou suavemente, culpamos outra pessoa; dizemos que o outro é responsável pela nossa amargura.

— 3 —

### *Na dependência existe raiva*

Você é importante porque dependo de si para a minha felicidade, para a minha posição ou prestígio. Através de si, realizo-me; portanto, você é importante para mim, tenho de o proteger, de o possuir. Através de si, fujo de mim, e quando sou atirado de volta a mim, fico zangado porque tenho medo do meu próprio estado. A raiva assume muitas formas: decepção, ressentimento, amargura, ciúme, e assim por diante.

— 4 —

### *A raiva armazenada é o problema*

O armazenamento da raiva, o ressentimento, requer o antídoto do perdão, mas a acumulação da raiva é mais significativa do que o perdão. O perdão é desnecessário quando não há acumulação de raiva, mas é essencial se houver ressentimento. Contudo, para nos livrarmos da lisonja e da sensação de sermos prejudicados sem a dureza da indiferença, é preciso misericórdia, caridade. A raiva não pode ser eliminada através da ação da vontade, pois a vontade faz parte da violência. A vontade é o resultado do desejo, do anseio de ser, e o desejo, pela sua própria natureza, é agressivo, dominador. Suprimir a raiva através do esforço da vontade é transferi-la para um nível diferente, dando-lhe um nome diferente, mas este ainda faz parte da violência. Para nos libertarmos da violência – o que não é o cultivo da não-violência –, tem de haver compreensão do desejo.

— 5 —

### *As expetativas causam dor e raiva*

Quando ficamos profundamente furiosos, e não pomos a raiva de lado, o que está envolvido? Por que razão sentimos raiva? Porque estamos feridos, alguém disse uma coisa cruel. Quando alguém diz algo lisonjeiro, ficamos satisfeitos. Então, por que motivo nos magoamos? É por autoimportância, não é? E porque existe a autoimportância?

Acontece porque temos uma ideia, um símbolo de nós, uma imagem nossa, do que devíamos ser, do que somos ou do que não devíamos ser. Porque criamos uma imagem de nós mesmos? Porque, na verdade, nunca estudámos o que somos. Pensamos que devíamos ser isto ou aquilo, o ideal, o herói, o exemplo. O que desperta a raiva é o facto de o nosso ideal, a ideia que temos de nós, ser atacado. E a ideia de nós mesmos é a nossa fuga do que somos. Contudo, quando observamos o facto real do que somos, ninguém nos pode magoar. Então, se alguém é mentiroso e lhe dizem que é mentiroso, isso não significa que fique magoado; é um facto. Mas quando fingimos que não somos mentirosos e nos dizem que somos, ficamos furiosos, violentos. Então, vivemos sempre num mundo idealizado, de

mitos, e nunca no mundo da realidade. Para observarmos o que existe, para o vermos e estarmos realmente familiarizados com ele, não pode haver juízos, avaliações, opiniões, ou medo.

— 6 —

### *A compreensão dissolve a raiva*

Aquilo que combate é aquilo em que se torna... Se estou furioso e você vem ter comigo com raiva, qual é o resultado? Mais raiva. Você tornou-se aquilo que eu sou. Se sou malvado e você luta comigo usando meios malignos, então também se torna malvado, por mais justificado que se possa sentir. Se sou violento e você usa métodos violentos para me superar, então torna-se violento, tal como eu. É isto que fazemos há milhares de anos. Existe, certamente, uma abordagem diferente para enfrentar o ódio pelo ódio? Se uso métodos violentos para acalmar a raiva em mim, então, utilizo os meios errados para o fim certo e, portanto, o fim certo deixa de existir. Nisto não há compreensão, não há raiva transcendente. A raiva deve ser estudada com tolerância e compreendida; não deve ser superada através de meios violentos. A raiva pode ser o resultado de muitas causas e, sem as compreendermos, não há como lhe escapar.

Criámos o inimigo, o bandido, e tornarmo-nos esse inimigo não acaba de forma alguma com a inimizade. Temos de entender a causa da inimizade e deixar de a alimentar através dos pensamentos, sentimentos e ações. É uma tarefa árdua que exige constante autopercepção e uma flexibilidade inteligente, pois aquilo que somos é o que a sociedade e o Estado são. O inimigo e o amigo resultam do nosso pensamento e ação. Somos responsáveis por criar a inimizade; portanto, é mais importante estarmos cientes dos nossos pensamentos e ações do que preocupados com o inimigo e o amigo, pois pensar de modo correto põe fim à divisão. O amor transcende o amigo e o inimigo.

*A raiva individual é um processo histórico*

Vemos o mundo do ódio fazer a sua colheita no presente. Este mundo de ódio foi criado pelos nossos pais, pelos antepassados deles e por nós. Assim, a ignorância estende-se indefinidamente pelo passado. Não surgiu por si só; é o resultado da ignorância humana, de um processo histórico. Nós, enquanto indivíduos, cooperámos com os antepassados, os quais iniciaram com os deles este processo de ódio, medo, ganância, e assim por diante. Agora, como indivíduos, participamos neste mundo de ódio enquanto, individualmente, nos entregarmos a ele.

*O que você é, o mundo também é*

O mundo é uma extensão de nós. Se, enquanto indivíduos, desejarmos destruir o ódio, enquanto indivíduos, temos de deixar de odiar. Para destruir o ódio, devemos dissociar-nos do ódio em todas as suas formas grosseiras e subtis, pois, enquanto estivermos envolvidos nele, faremos parte desse mundo de ignorância e medo. Então, o mundo é uma extensão de nós mesmos, duplicados e multiplicados. O mundo não existe separado do indivíduo. Pode existir enquanto ideia, Estado ou organização social, mas para executar essa ideia, para fazer funcionar essa organização social ou religiosa, tem de existir o indivíduo. A ignorância, a ganância e o medo mantêm a estrutura de ignorância, ganância e ódio. Se o indivíduo mudar, poderá afetar o mundo do ódio, da ganância, e assim por diante?... O mundo é uma extensão de nós desde que sejamos irrefletidos, envoltos em ignorância, ódio e ganância, mas quando somos sinceros, atenciosos e perceptivos, não só há uma dissociação das causas desagradáveis que criam dor e tristeza, como também há plenitude e totalidade nessa compreensão.

*As causas da raiva e da violência*

Quais são as causas desta violência terrível, destrutiva e brutal em todo o mundo? Gostava de saber se já se colocou esta pergunta. Ou se o aceita como inevitável, como parte da vida.

Cada um de nós na vida privada também é violento. Ficamos furiosos; não gostamos que as pessoas nos critiquem, não toleramos interferências, ficamos defensivos e, conseqüentemente, agressivos sempre que nos apegamos a determinada crença de dogma – como quando adoramos a nossa nacionalidade através do pano a que chamamos bandeira. Então, a nível individual, na nossa vida secreta e privada, somos agressivos e violentos, passando-se o mesmo exteriormente, no nosso relacionamento com os outros. Quando somos ambiciosos, gananciosos e aquisitivos, somos também exterior e coletivamente agressivos, violentos e destrutivos.

Pergunto-me por que razão isto acontece agora, neste período da história, e por que motivo sempre aconteceu no passado? Houve tantas guerras, tantas forças perturbadoras e destruidoras à solta no mundo; porquê? Não que conhecer a causa e a razão liberte a mente da violência, mas é correto investigarmos o motivo pelo qual os seres humanos foram tão violentos, brutais, agressivos, cruéis e destruidores ao longo dos tempos – destruindo a própria espécie. Se perguntar porquê, qual acha que é a razão? Tenha, contudo, em conta que as explicações e as conclusões não eliminam, de forma alguma, a violência. Iremos abordar a questão de nos libertarmos da violência, mas primeiro temos de perguntar por que razão estas reações violentas existem.

### *Causas biológicas herdadas*

Penso que uma das razões é o instinto, herdado ao longo dos tempos, que deriva dos animais. Já vimos cães ou touros a lutar – os mais fortes a lutar com os mais fracos. Os animais são agressivos e violentos por natureza e, à medida que nós, seres humanos, evoluímos a partir deles, também herdámos esse ódio e violência agressivos, que existem em situações de direitos territoriais – direitos sobre um pedaço de terra – ou sexuais, tal como no animal. Esta é uma das causas.

— 11 —

### *Causas sociais e ambientais*

Outra causa é o meio ambiente – a sociedade em que vivemos, a cultura na qual fomos criados e a educação que recebemos. Somos compelidos pela sociedade a ser agressivos – cada homem a lutar por si mesmo, querendo posição, poder e prestígio. A sua preocupação é consigo. Embora também possa estar preocupado com a família, com o grupo, com a nação, e assim por diante. Essencialmente, está preocupado com ele. Pode trabalhar através da família, do grupo ou da nação, mas coloca-se sempre em primeiro lugar. Assim, a sociedade na qual vivemos contribui para essa violência – este é o comportamento que nos impõe. Para sobrevivermos, diz-se, temos de ser agressivos, de lutar. Portanto, o meio ambiente tem uma importância extraordinária enquanto causa de violência, e esta sociedade é produto de todos os seres humanos; fomos nós que a gerámos.

— 12 —

*A causa principal da raiva é a procura psicológica da segurança*

Mas a causa principal de violência, penso, é cada um de nós estar, interior e psicologicamente, em busca de segurança. Em cada um de nós, o desejo de segurança psicológica, aquele sentimento interior de estarmos em segurança, projeta a procura exterior por segurança. Interiormente, cada um quer estar seguro, ter certezas. É por isso que temos estas leis matrimoniais, para podermos possuir uma mulher, ou um homem, e termos, assim, segurança no relacionamento. Se esse relacionamento for atacado, tornamo-nos violentos, o que corresponde à busca psicológica, à exigência interior de estarmos certos do nosso relacionamento perante qualquer coisa. Mas não existem certezas, ou segurança, em nenhum relacionamento. Interiormente, psicologicamente, gostaríamos de estar seguros, mas a segurança permanente não existe. A sua mulher ou o seu marido pode voltar-se contra si; ou a sua propriedade pode ser-lhe retirada numa revolução.

— 13 —

### *Ordem universal exterior e interior*

Primeiro, deve existir uma ordem exterior, e não pode haver ordem sem uma linguagem universal e um planeamento para toda a humanidade, o que significa o fim das nacionalidades. Depois, interiormente, a mente deve libertar-se de todas as fugas para enfrentar o facto daquilo que é. Será que posso olhar para o facto de ser violento sem dizer: «Não devo ser violento», sem o condenar ou justificar – olhar apenas para o facto de ser violento?

— 14 —

### *Revolta, exércitos*

Obviamente, há revolta dentro do padrão da sociedade. Algumas revoltas são respeitáveis; outras, não; mas estão dentro do âmbito da sociedade, dentro dos limites da barreira social. E, sem dúvida, uma sociedade baseada na inveja, na ambição, na crueldade e na guerra, tem de esperar revolta em si mesma. Afinal, quando vamos ao cinema, vemos muita violência. Verificaram-se duas guerras mundiais, representando uma violência total. Uma nação que mantém um exército é destrutiva para os próprios cidadãos. Por favor, ouçam isto. Nenhuma nação é pacífica se tiver um exército, independentemente de ser defensivo ou ofensivo. Um exército é, ao mesmo tempo, ofensivo e defensivo; não produz um estado de paz. No instante em que uma cultura estabelece e mantém um exército, está a destruir-se.

Isto é um facto histórico.

— 15 —

### *Delinquência juvenil*

Encorajam-nos a sermos competitivos, ambiciosos e bem-sucedidos. A competição, a ambição e o sucesso são os deuses de uma sociedade particularmente próspera como esta, e o que esperamos? Queremos que a delinquência juvenil se torne respeitável, só isso. Não abordamos as raízes do problema – parar com este processo de guerra, de manutenção de um exército, de sermos ambiciosos, de incentivarmos a competição. Estas coisas, que estão enraizadas no nosso coração, são as cercas da sociedade dentro da qual há revoltas contínuas por parte de jovens e velhos. O problema não é apenas o da delinquência juvenil, ele envolve toda a nossa estrutura social, e não terá resposta enquanto você e eu não sairmos totalmente da sociedade – uma sociedade que representa a ambição, a crueldade, o desejo de termos sucesso, de sermos alguém, de estarmos no topo. Todo esse processo é, essencialmente, uma busca egocêntrica pela realização, só que se tornou respeitável.

*Será que adoramos o competidor assassino e, assim, criamos raiva?*

Como adoramos um homem de sucesso! Como condecoramos um homem que mata milhares! E existem também todas as divisões da crença, do dogma – os cristãos, os hindus, os budistas e os muçulmanos. Estas são as coisas que provocam os conflitos. Mas quando procuramos lidar com a delinquência juvenil mantendo as crianças em casa, disciplinando-as, colocando-as no exército, ou recorrendo às várias soluções oferecidas pelos psicólogos e reformadores sociais, estamos, sem dúvida, a lidar superficialmente com um problema fundamental. Porém, temos medo de abordar as questões fundamentais, porque isso tornar-nos-ia impopulares. Seríamos considerados comunistas, ou sabe Deus o quê, e os rótulos parecem ter uma importância extraordinária para a maior parte de nós. Quer seja na Rússia, na Índia ou aqui, o problema é essencialmente o mesmo, e só quando a mente compreender toda esta estrutura social é que encontraremos uma abordagem diferente para o problema. Então, estabeleceremos talvez uma paz real, e não a paz espúria dos políticos.



## Tédio e interesse

— 1 —

Serão as causas outra forma de fuga?

Tornar-se assistente social, político ou religioso – é isso? Como não tem mais nada para fazer, torna-se um reformador! Se não tem nada para fazer, se está aborrecido, porque não ficar aborrecido? Porque não ser isso? Se está triste, fique triste. Não tente encontrar forma de escapar disso, porque estar aborrecido tem um significado imenso, e se o conseguir entender, viva com ele. Se diz: «Estou aborrecido, portanto, vou fazer outra coisa», tenta apenas escapar do tédio, e como a maioria das nossas atividades são fugas, causa mais danos socialmente e de várias outras formas. O mal é maior quando fugimos do que quando somos o que somos e permanecemos como tal. A dificuldade está em permanecermos com isso sem fugir. Como a maioria das nossas atividades são um processo de fuga, é imensamente difícil pararmos de fugir e encararmos o que se passa. Portanto, fico feliz se está de facto aborrecido e diz: «Ponto final, vamos ficar aqui, vamos olhar para isto. Por que razão deveria fazer alguma coisa?»

— 2 —

*Por que razão está aborrecido?*

Se está aborrecido, porque está aborrecido? O que é isso a que chamamos tédio? Porque não se interessa por nada? Deve haver razões e causas que o tornaram indiferente: sofrimentos, fugas, crenças, uma atividade incessante

tornaram-lhe a mente entorpecida e o coração inflexível. Se descobrir porque está aborrecido, porque não tem interesse, resolveria certamente o problema, não era? Então, o interesse despertado funcionaria. Se não está interessado no motivo pelo qual está aborrecido, não se pode forçar a ficar interessado por uma atividade apenas para fazer algo – como um esquilo às voltas numa gaiola. Sei que esse é o tipo de atividade em que a maioria de nós participa. Mas podemos descobrir interiormente, psicologicamente, porque nos encontramos neste tédio absoluto. Conseguimos ver o motivo pelo qual a maioria de nós está assim: esgotámo-nos emocional e mentalmente; tentámos muitas coisas, muitas sensações, muitas diversões. São tantas as experiências que nos tornámos desinteressados, cansados. Juntamo-nos a um grupo, fazemos tudo o que esperam de nós, e depois deixamo-lo. Passamos a outra coisa e experimentamo-la. Se falhamos com um psicólogo, consultamos outro, ou o padre. Se falhamos ali, procuramos outro professor, e assim por diante; continuamos sempre em movimento. Este processo de esforço e desapego constantes é esgotante e, como todas as sensações, em breve entorpece a mente.

— 3 —

### *O tédio pode ser exaustão*

Fizemos isso, passámos de sensação em sensação, de entusiasmo em entusiasmo até ficarmos, de facto, exaustos. Agora, percebendo isso, não prossiga; descanse. Fique sossegado. Deixe a mente reunir forças, não a force. Tal como o solo se renova no inverno, também a mente, quando fica sossegada, se renova. Mas é difícil deixá-la em silêncio, deixá-la descansar depois de tudo isto, porque a mente quer fazer algo o tempo todo. Quando chegamos ao ponto em que nos permitimos ser realmente como somos – aborrecidos, feios, hediondos ou o que for –, então, existe a possibilidade de lidarmos com isso.

O que acontece quando aceita algo, aquilo que é? Quando aceita que é o que é, onde está o problema? Só existe um problema quando não aceitamos

uma coisa como ela é e queremos transformá-la – o que não significa que esteja a defender o contentamento, pelo contrário. Se aceitarmos o que somos, vemos o que temíamos, aquilo a que chamamos tédio, desespero ou medo, sofreu uma mudança completa. Há uma transformação completa naquilo de que tínhamos medo.

— 4 —

*Estará o nosso interesse em algo assente apenas na recompensa?*

O que queremos dizer com interesse? Porque existe esta mudança de interesse para tédio? O que significa interesse? Estamos interessados naquilo que nos agrada, que nos gratifica, não é? Não será o interesse um processo de aquisição? Não estaríamos interessados numa coisa se não obtivéssemos algo dela, pois não? Existe um interesse sustentado enquanto estivermos a adquirir; a aquisição é interesse, não é? Tentamos obter satisfação a partir de tudo aquilo com que entramos em contacto, e quando acabamos de usar essas coisas, ficamos naturalmente aborrecidos. Toda a aquisição é uma forma de tédio, de cansaço. Queremos uma mudança de brinquedos, e assim que perdemos o interesse num, voltamo-nos para o outro, e há sempre um brinquedo novo para onde nos virarmos. Voltamo-nos para algo para adquirir; há aquisição no prazer, no conhecimento, na fama, no poder, na eficiência, em se ter uma família, e assim por diante. Quando não há mais nada para adquirir numa religião, num salvador, perdemos o interesse e voltamo-nos para outro. Alguns adormecem numa organização e nunca mais acordam, e os que acordam adormecem de novo juntando-se a outra. Este movimento aquisitivo tem o nome de expansão do pensamento, progresso.

«O interesse é sempre aquisição?»

Está, na verdade, interessado em algo que não lhe dê alguma coisa, quer seja uma peça, um jogo, uma conversa, um livro ou uma pessoa? Se uma pintura não lhe der algo, passa adiante; se uma pessoa não o estimular ou

perturbar de alguma forma, se não houver prazer ou dor num relacionamento específico, perde o interesse e fica aborrecido. Nunca o notou?

«Sim, mas nunca encarei o assunto dessa maneira.»

Você não teria vindo aqui se não quisesse algo. Quer livrar-se do tédio, mas como não lhe posso dar essa liberdade, fica novamente aborrecido. Mas se conseguirmos entender juntos o processo da aquisição, do interesse e do tédio, então, talvez haja liberdade. A liberdade não pode ser adquirida, se a adquiríssemos, em breve ficaríamos fartos dela. A aquisição não entorpece a mente? A aquisição, positiva ou negativa, é um fardo. Assim que adquirimos algo, perdemos o interesse. Quando tentamos possuir algo, estamos alerta, interessados, mas a posse é tédio. Podemos querer possuir mais, mas a busca por mais é apenas um movimento em direção ao aborrecimento. Experimentamos várias formas de aquisição e, enquanto houver esforço para adquirir, há interesse, mas a aquisição tem sempre um fim; portanto, há sempre tédio. Não é isso que tem acontecido?

— 5 —

### *A renovação reside entre os pensamentos*

A dificuldade é a mente ficar em silêncio, pois está sempre preocupada, atrás de algo, a adquirir ou a negar, a procurar e a encontrar. A mente nunca está parada, está em movimento contínuo. O passado, ofuscando o presente, cria o próprio futuro. É um movimento no tempo, e quase nunca há intervalo entre os pensamentos. Um pensamento segue outro, sem pausas, e a mente está sempre a ser afinada e, portanto, a desgastar-se. Se um lápis estiver sempre a ser afiado, em breve, não sobrá nada. Da mesma forma, a mente usa-se constantemente e fica exausta. A mente tem medo de acabar, mas viver é terminar dia após dia; é a morte de toda a aquisição, das memórias, das experiências, do passado.



## **Autopiedade, tristeza, sofrimento**

— 1 —

### ***O que é a tristeza?***

O homem tentou ultrapassar a tristeza de muitas maneiras – através da adoração, da fuga, da bebida, do entretenimento –, mas esta está sempre lá. A tristeza deve ser compreendida como compreenderíamos qualquer outra coisa. Não a negue, não a suprima, não a tente ultrapassar, em vez disso, entenda-a, veja o que é. O que é a tristeza? Sabe o que é a tristeza?

— 2 —

### ***A tristeza é solidão***

Tristeza é quando perde alguém que pensa que ama; quando não se consegue realizar total e completamente; quando lhe são negadas oportunidades, capacidades; quando se quer realizar e não há como o fazer; e quando é confrontado pela sua solidão absoluta, o vazio. E a tristeza vem carregada de autopiedade. Sabe o que é «autopiedade»?

— 3 —

### ***A autopiedade é um fator de tristeza***

A autopiedade é quando nos queixamos, inconsciente ou conscientemente, quando nos compadecemos de nós. É quando dizemos: «Considerando o modo como estou colocado, não posso fazer nada contra o ambiente no qual me encontro.» É quando nos consideramos uma praga e lamentamos a sorte. Então, há tristeza.

Para compreendermos a tristeza, primeiro, temos de estar cientes desta autopiedade. É um dos fatores da tristeza. Quando alguém morre, ficamos para trás e percebemos o quão sozinhos estamos. Ou, se alguém morre, ficamos sem dinheiro e sentimo-nos inseguros. Vivemos apoiados nos outros e começamos a queixar-nos, a ter pena de nós. Isso é um facto, tal como estarmos sozinhos, é o que existe. Olhe para a autopiedade, mas não tente ultrapassá-la, não a negue nem diga: «O que devo fazer com isto?» O facto é: existe autopiedade e você está sozinho. Conseguir ver isso sem o comparar com a extraordinária segurança que sentia ontem, quando tinha esse dinheiro, essa pessoa ou essa capacidade, o que for? Olhe para a situação. Então, verá que a autopiedade não tem qualquer lugar ali.

— 4 —

### *A tristeza da solidão*

Um dos fatores da tristeza é a extraordinária solidão do homem. Podemos ter companheiros, deuses, muitos conhecimentos, ser sobremaneira ativos socialmente... e, ainda assim, essa solidão permanece. Então, o homem procura encontrar significado na vida e inventa um. Mas a solidão persiste. Será que consegue olhar para ela sem qualquer comparação, vê-la tal como é, sem tentar fugir dela, sem tentar encobri-la ou escapar-lhe? Então, verá que a solidão se torna algo diferente.

— 5 —

*A solidão é tristeza: afirmar-se sozinho é liberdade*

O homem deve estar sozinho. Não estamos sozinhos. Somos o resultado de mil influências, mil condicionamentos, heranças psicológicas, propaganda, cultura. Não estamos sozinhos e, portanto, somos seres humanos em segunda mão. Quando alguém está sozinho, totalmente sozinho, sem pertencer a nenhuma família, embora possa ter uma, sem pertencer a nenhuma nação, a nenhuma cultura ou a nenhum compromisso específico, existe a sensação de ser um estranho – alheio a qualquer forma de pensamento, ação, família e nação. E só aquele que está completamente sozinho é inocente. É esta inocência que liberta a mente da tristeza.

— 6 —

*Essas lágrimas são por si, ou por aquele que morreu?*

Sente a tristeza com tanta força e urgência como se fosse uma dor de dentes? Quando temos uma dor de dentes, agimos – vamos ao dentista. Mas quando há tristeza, fugimos dela por meio de uma explicação, da crença, da bebida, e assim por diante. Agimos, mas a nossa ação não é uma ação que liberte a mente da tristeza, pois não?

«Não sei o que fazer, e é por isso que estou aqui.»

Antes de poder saber o que fazer, será que não deveria descobrir o que é, na realidade, a tristeza? Não formou uma ideia, um julgamento? Obviamente, a fuga, a avaliação e o medo impedem que a sinta diretamente. Quando sofremos de dor de dentes, não formamos ideias e opiniões sobre ela; temo-la e agimos. Mas aqui não há ação, imediata ou remota, porque não estamos de facto a sofrer. Para sofremos e entendermos o sofrimento, temos de olhar para ele sem fugir.

«O meu pai foi-se para sempre e, portanto, sofro. O que devo fazer para ir além dos limites do sofrimento?»

Sofremos porque não vemos a verdade do sofrimento. Isso e a nossa conceção sobre o facto são distintos, conduzindo-nos em duas direcções. Se lhe posso perguntar, está preocupado com o facto, com a realidade, ou apenas com a ideia de sofrimento?

«Não está a responder, senhor», insistiu ele. «O que devo fazer?»

— 7 —

### *Liberdade do veneno da autopiedade*

Quer escapar do sofrimento ou libertar-se dele? Se pretende apenas escapar, um comprimido, uma crença, uma explicação ou uma diversão podem «ajudar», com as consequências inevitáveis da dependência, do medo, e assim por diante. Mas se deseja libertar-se da tristeza, tem de parar de fugir e ter noção dela sem julgamento, sem escolha; deve observá-la, aprender sobre ela, conhecer os seus meandros mais íntimos. Então, não terá medo dela e deixará de haver o veneno da autopiedade. Com a compreensão da tristeza vem a libertação da mesma. Para entendermos a tristeza, temos de a experimentar de facto, e não uma ficção verbal da mesma.

— 8 —

### *Então, como vivo a minha vida diária?*

«Posso fazer apenas uma pergunta?», indagou um dos outros. «De que forma devemos viver a nossa vida diária?»

Como se estivéssemos a viver apenas para aquele único dia, aquela única hora.

«Como?»

Se tivesse apenas uma hora de vida, o que faria?

«Não faço ideia», respondeu ele ansiosamente.

Será que não organizaria o que é necessário exteriormente, os seus assuntos, o testamento, e assim por diante? Não convocaria a família e os amigos e pedir-lhes-ia perdão pelos danos que lhes possa ter provocado, perdando-os por qualquer dano que eles lhe pudessem ter causado a si? Não morreria completamente para as coisas da mente, para os desejos e para o mundo? E se isso pode ser feito para uma hora, também é possível para os dias e anos que restam.

«Isso é realmente possível, senhor?»

Experimente e irá descobrir.

— 9 —

### *Compreender o sofrimento*

De que serve perguntar se há felicidade quando estou a sofrer? Poderei compreender o sofrimento? Esse é o meu problema, e não como ser feliz. Estou feliz quando não estou a sofrer, mas no momento em que fico consciente dele não há felicidade... Portanto, tenho de compreender o que é o sofrimento. Será que consigo percebê-lo quando parte da minha mente foge em busca da felicidade, procurando uma saída deste tormento? Então, se quiser entender o sofrimento, não deverei ser completamente uno com ele, não o rejeitar, não o justificar, não o condenar, não o comparar, mas estar com ele e entendê-lo?

A verdade do que é a felicidade virá se eu souber ouvir. Preciso saber ouvir o sofrimento; se conseguir ouvi-lo, consigo ouvir a felicidade, porque é isso que sou.

— 10 —

*O sofrimento é sofrimento: o cérebro e a dor de todos são iguais*

Será o seu sofrimento enquanto indivíduo diferente do meu ou do sofrimento de um homem na Ásia, na América ou na Rússia? As circunstâncias e os incidentes podem variar, mas, em essência, o sofrimento de outro homem é o mesmo que o meu e o seu. Sofrimento é sofrimento, sem dúvida, e não seu ou meu. O prazer não é o seu prazer ou o meu prazer – é o prazer. Quando tem fome, não é apenas a sua fome, mas também a fome de toda a Ásia. Quando é movido pela ambição, quando é implacável, essa é a mesma crueldade que move o político, o homem do poder, quer seja na Ásia, na América ou na Rússia.

É a isso que nos opomos. Não vemos que somos todos uma só humanidade, presos em diferentes esferas da vida, em diferentes zonas. Quando ama alguém, esse amor não é seu. Se for, torna-se tirânico, possessivo, ciumento, ansioso e violento. Do mesmo modo, o sofrimento é sofrimento; não é seu nem meu. Não o estou a tornar em algo impessoal, nem a transformar em algo abstrato. Quando alguém sofre, sofre. Quando um homem não tem comida, roupa ou abrigo, ele sofre, quer viva na Ásia ou no Ocidente. As pessoas que estão agora a ser mortas ou feridas – os vietnamitas e os americanos – estão a sofrer. Compreender este sofrimento – que não é seu nem meu, não é impessoal nem abstrato, mas real e sentido por todos – exige muita penetração e entendimento. E o fim deste sofrimento trará naturalmente a paz, não apenas no interior, mas também a nível exterior.



## Ciúme, possessividade, inveja

— 1 —

*Pensar que somos donos de um ser humano faz-nos sentir importantes*

O ciúme é uma das formas de segurar o homem ou a mulher, não é? Quanto mais ciúmes temos, maior o sentimento de posse. Possuir algo deixa-nos felizes; dizer que algo, mesmo um simples cão, é exclusivamente nosso faz-nos sentir seguros e confortáveis. Sermos exclusivos na nossa posse dá-nos uma garantia e uma certeza sobre nós mesmos. Possuir algo torna-nos importantes, e é a essa importância que nos apegamos. Pensar que possuímos, não um lápis ou uma casa, mas um ser humano, faz-nos sentir fortes e estranhamente satisfeitos. A inveja não surge por causa do outro, mas devido ao nosso próprio valor e importância.

«Mas eu não sou importante, não sou ninguém; o meu marido é tudo o que tenho. Nem sequer os meus filhos contam.»

Todos temos uma única coisa apenas à qual nos apegamos, embora esta assuma formas diferentes. Apegamo-nos ao marido, outros aos filhos e outros ainda a alguma crença, mas a intenção é a mesma. Sem o objeto ao qual nos apegamos, sentimo-nos irremediavelmente perdidos, não é? Temos medo de nos sentirmos sozinhos. Esse medo é ciúme, ódio, dor. Não há muita diferença entre a inveja e o ódio.

— 2 —

*O ciúme não é amor*

«Mas nós amamo-nos.»

Então, como pode ter ciúmes? Nós não amamos, e essa é a parte triste. Está a usar o marido, tal como ele a si, para ser feliz, para ter um(a) companheiro(a), para não se sentir sozinho(a); pode não possuir muito, mas, pelo menos, tem alguém com quem estar. É a esta necessidade e uso mútuos que chamamos amor.

«Mas isso é terrível.»

Não é terrível, apenas nunca olhamos para lá. Chamamos-lhe terrível, damos-lhe um nome e desviamos rapidamente o olhar – e é isso que está a fazer.

«Eu sei, mas não quero olhar. Quero continuar como estou, mesmo que isso signifique ter ciúmes, porque não consigo ver mais nada na vida.»

Se visse outra coisa, deixaria de sentir ciúmes do marido. Contudo, apegar-se-ia à outra coisa, como agora se apegava ao marido, e também ficaria com ciúmes disso. Você quer encontrar um substituto para o marido, e não libertar-se do ciúme. Somos todos assim – antes de desistirmos de uma coisa, queremos ter absoluta certeza de outra. Só quando estamos completamente inseguros é que não há lugar para a inveja. Há inveja quando há uma certeza, quando sentimos que temos alguma coisa. A exclusividade é esse sentimento de certeza; possuir é ser invejoso, e a propriedade gera ódio. Odiamos o que possuímos, e isso é demonstrado através do ciúme. Onde há possessão, nunca pode haver amor; possuir é destruir o amor.

A cultura atual é baseada na inveja, na aquisitividade... O sucesso é perseguido de diferentes maneiras – como artista, empresário, aspirante religioso. Tudo isto é uma forma de inveja, mas só quando esta se torna angustiante e dolorosa é que nos tentamos livrar dela. Enquanto for compensadora e prazenteira, é parte aceite da nossa natureza. Não vemos dor neste prazer. O apego dá-nos prazer, mas também gera ciúme e dor, e não é amor. Nesta área de atividade, vivemos, sofremos e morremos. Só quando a dor desta ação egocêntrica se torna insuportável é que lutamos para a romper.

«Acho que compreendo vagamente tudo isso, mas o que devo fazer?»

Antes de considerar o que fazer, vamos ver qual é o problema. Qual é o problema?

«Sinto-me torturado pelo ciúme e quero libertar-me dele.»

Quer libertar-se da dor do ciúme, mas será que não se deseja apegar ao prazer peculiar que vem com a posse e o apego?

«Claro que quero. Não espera que eu renuncie a todas as minhas posses, pois não?»

Não estamos preocupados com a renúncia, mas sim com o desejo de possuir. Queremos possuir pessoas e coisas, apegamo-nos a crenças e a esperanças. Porque existe este desejo de possuir coisas e pessoas, este apego ardente?

«Não sei, nunca pensei nisso. Parece natural ter inveja, mas tornou-se um veneno, um fator violentamente perturbador na minha vida.»

Precisamos de certas coisas: comida, roupas, abrigo, e assim por diante, mas estas são usadas para a satisfação psicológica, o que gera vários outros problemas. Do mesmo modo, a dependência psicológica das pessoas desenvolve ansiedade, ciúme e medo.

«Suponho que, nesse sentido, dependo de certas pessoas. São uma necessidade compulsiva e, sem elas, estaria totalmente perdida. Se não

tivesse o meu marido e os meus filhos, acho que enlouqueceria lentamente, ou ligar-me-ia a outra pessoa. Mas não vejo o que há de errado com o apego.»

Não estamos a dizer que está certo ou errado, estamos a considerar a sua causa e efeito. Não estamos a condenar ou a justificar a dependência. Mas por que razão dependemos psicologicamente do outro?

«Sei que sou dependente, mas não pensei nisso. Assumi como certo que toda a gente depende de outrem.»

— 4 —

### *A dependência física não é dependência psicológica*

É claro que somos fisicamente dependentes uns dos outros, e sempre seremos, o que é natural e inevitável. Mas, enquanto não entendermos a nossa dependência psicológica do outro, não acha que a dor do ciúme continuará? Então, porque existe esta necessidade psicológica do outro?

«Preciso da minha família porque os amo. Se não os amasse, não me importaria...»

Quer manter o prazer do apego e livrar-se da dor do mesmo. Será isso possível?

«Porque não?»

O apego implica medo, não é? Você tem medo do que é ou do que será se o outro o deixar ou morrer e sente-se apegado por causa desse medo. Enquanto estiver ocupado com o prazer do apego, o medo está escondido, trancado, mas, infelizmente, está sempre lá e, até estar livre desse medo, a tortura do ciúme continuará.

*Subir ao topo*

Sabe o que é a vida? Esta estende-se desde o momento em que nascemos até ao momento em que morremos, e talvez mais além. A vida é um todo vasto e complexo; é como uma casa onde tudo acontece ao mesmo tempo. Amamos e odiamos, somos gananciosos, invejosos e, ao mesmo tempo, sentimos que não o deveríamos ser. Somos ambiciosos e nessa esteira da ansiedade, do medo e da crueldade há frustração ou sucesso. Todavia, mais cedo ou mais tarde, surge a sensação de que é tudo uma futilidade. Existem também os horrores e a brutalidade da guerra e a paz através do terror. Há nacionalismos, soberania, a apoiar a guerra, e há morte no fim da estrada da vida ou em qualquer lugar ao longo da mesma. Existe a busca por Deus, com as suas crenças contraditórias e as disputas entre religiões organizadas. Há a luta para obtermos e mantermos o emprego, há o casamento, os filhos, as doenças e o domínio da sociedade e do Estado. A vida é tudo isto e muito mais, e nós somos atirados para esta confusão. Geralmente, afundamo-nos nela, infelizes e perdidos, mas se sobrevivermos, subindo ao topo, continuamos a fazer parte da confusão. É a isto que chamamos vida: uma luta e tristeza eternas, com uma pitada de alegria de vez em quando. Quem lhe vai ensinar tudo isto? Ou melhor, como vai aprender sobre a vida? Mesmo que tenha capacidade e talento, está limitado pela ambição, pelo desejo de fama, com as suas frustrações e tristezas. Tudo isto é vida, não é? E ir além de tudo isto também é vida.

*A fama cruel*

Este é o ponto. Toda a gente diz que devemos construir o nosso caminho na vida, e que está cada um por si, quer seja em nome dos negócios, da religião

ou do país. Quer tornar-se famoso, e o mesmo deseja o seu vizinho e o vizinho dele, bem como todos os outros, do mais alto ao mais baixo na escala. Então, construímos uma sociedade baseada na ambição, na inveja e na aquisitividade, na qual cada homem é inimigo de outro, e somos todos «educados» para nos conformarmos com essa sociedade em desintegração, para nos encaixarmos no seu enquadramento cruel.

«Mas o que devemos fazer?», perguntou o segundo. «Parece-me que nos devemos conformar com a sociedade ou ser destruídos. Existe maneira de sairmos disto, senhor?»

No momento, é «educado» para se encaixar nesta sociedade; as suas capacidades são desenvolvidas para lhe permitir ganhar a vida dentro do padrão. Os seus pais, os seus educadores, o seu Governo, estão todos preocupados com a sua eficiência e segurança financeira, não estão?

Sim, eles querem que você seja um «bom cidadão», o que significa ser respeitavelmente ambicioso, eternamente aquisitivo e que se entregue àquela crueldade socialmente aceite, chamada competição, para que você e eles possam estar seguros. É isso que constitui ser-se o chamado bom cidadão; mas será isso uma coisa boa ou algo muito mau?... O amor implica – não é? – que aqueles que são amados sejam deixados totalmente livres para crescerem na sua plenitude, para serem algo maior do que meras máquinas sociais. O amor não obriga, nem abertamente nem através da ameaça subtil de deveres e responsabilidades.

— 7 —

### *Será o dever amor?*

Aquilo a que os pais chamam dever não é amor, é uma forma de compulsão, mas a sociedade apoia os pais, pois o que eles estão a fazer é muito respeitável... Eles consideram necessário que o filho se conforme com a

sociedade, que seja respeitável e esteja seguro. A isto chama-se amor. Mas será amor? Ou será o medo envolto na palavra «amor»?

— 8 —

### *A ambição é inveja, divisão e guerra*

As pessoas mais velhas dizem que você, a próxima geração, deve criar um mundo diferente, mas não falam a sério. Pelo contrário, com muita reflexão e cuidado, tratam de o «educar» para se adaptar ao padrão antigo, com algumas modificações. Embora possam falar de modo muito diferente, os professores e os pais, apoiados pelo Governo e pela sociedade em geral, certificam-se de que você seja educado para se adaptar à tradição, para aceitar a ambição e a inveja como o modo natural de vida. Não se preocupam com um novo modo de vida, e é por isso que o próprio educador não está a ser corretamente educado. A geração mais velha criou este mundo de guerra, de antagonismos e de divisão entre os homens, e a nova geração segue os seus passos com diligência.

«Mas nós queremos ser corretamente educados, senhor. O que devemos fazer?»

Antes de mais, veja claramente um facto simples: nem o Governo, nem os seus professores atuais nem os seus pais se preocuparam em educá-lo corretamente. Se o tivessem feito, o mundo seria bem diferente, e não haveria guerras. Portanto, se quer ser educado corretamente, tem de o fazer você e, quando crescer, garanta que os seus filhos serão educados corretamente.

«Mas como nos podemos educar corretamente? Precisamos de alguém que no ensine.»

Tem professores para o instruir em matemática, literatura, e assim por diante, mas a educação é algo mais profundo e amplo do que a mera recolha

de informações. A educação é o cultivo da mente para que a ação não seja egocêntrica; é aprender ao longo da vida de forma a derrubar os muros que a mente constrói para se manter segura e a partir dos quais surge o medo com todas as complexidades. Para ser educado corretamente, tem de estudar muito e não ser preguiçoso. Tem de ser bom em jogos, não para vencer o outro, mas para se divertir. Coma de forma correta e mantenha-se em forma. Deixe a mente alerta e pronta para lidar com os problemas da vida, não como hindu, comunista ou cristão, mas como um ser humano. Para ser educado corretamente, precisa de se compreender a si; tem de continuar a aprender sobre si. Quando paramos de aprender, a vida torna-se feia e triste. Sem bondade e amor, não somos educados corretamente.



## Desejo e saudade

— 1 —

### *A dor no desejo é o medo da frustração*

Para a maioria de nós, o desejo é um grande problema – o desejo de propriedade, de posição, de poder, de conforto, de imortalidade, de continuidade, de sermos amados, de termos algo permanente, satisfatório, duradouro, algo que esteja além do tempo. Agora, o que é o desejo? O que é esta coisa que nos incita e cativa? Isto não significa que devemos ficar satisfeitos com o que temos ou com o que somos, simplesmente o oposto do que queremos. Estamos a tentar ver o que é desejo, e se pudermos abordá-lo com cuidado, hesitantes, acho que provocaremos uma transformação, a qual não será a mera substituição de um objeto de desejo por outro. Mas é isto que entendemos geralmente por «mudança», não é? Sentindo-nos insatisfeitos com um objeto específico de desejo, encontramos um substituto. Movemo-nos eternamente de um objeto de desejo para outro, o qual consideramos mais elevado, mais nobre, mais refinado. Contudo, por mais refinado que seja, o desejo ainda é desejo, e neste movimento do desejo há uma luta sem fim, o conflito dos opostos.

Então, não será importante descobrir o que é o desejo e se este pode ser transformado?... E será que posso dissolver esse centro do desejo – não um desejo específico, um apetite ou desejo em particular, mas toda a estrutura do desejo, do anseio, da esperança, na qual há sempre o medo da frustração? Quanto mais frustrado fico, mais força dou ao «eu». Enquanto houver esperança e anseio, existirá o pano de fundo do medo, o qual, mais uma vez, fortalece esse centro...

Além das necessidades físicas, qualquer forma de desejo – por grandeza, pela verdade, pela virtude – torna-se um processo psicológico através do

qual a mente constrói a ideia do «eu» e se fortalece no centro.

— 2 —

### *Siga o movimento do desejo*

O desejo significa a compulsão de satisfazer apetites de vários tipos, os quais exigem ação – o anseio pelo sexo ou por se tornar um grande homem, o desejo de possuir carro...

Então, o que é o desejo? Vemos uma bela casa, um carro atraente ou um homem com poder, posição, e gostaríamos de ter essa casa, de ser aquele homem de posição ou de conduzir por entre aplausos. Como surge esse desejo? Primeiro, há a percepção visual, a visão da casa. O «você» vem mais tarde. A visualização da casa é uma atração visual – a atração de uma linha, a beleza de um carro, a cor e, depois, essa percepção.

Por favor, siga isto. É você quem o está a fazer, e não eu. Estou a fornecer as palavras, a explicar, mas é você quem o está a fazer. Estamos a partilhar esta coisa. Você não está apenas a ouvir o que o orador diz, está a observar o seu movimento do pensamento enquanto desejo. Não há divisão entre o pensamento e a visão; eles são um único movimento. Entre o pensamento e o desejo não há separação – falaremos disso a seguir.

— 3 —

### *O crescimento do desejo*

Há, portanto, a visão, a percepção, que criam sensação; depois, há o toque; e, a seguir, o desejo – de possuir – para dar continuidade a essa sensação. É simples. Vejo uma mulher bela ou um homem bonito e depois surge o

prazer de ver, o qual exige continuidade. Então, acho que existe um pensamento que nasce daqui, e quanto mais o pensamento pensa sobre esse prazer, mais continuidade há desse prazer ou dor. Então, onde existe essa continuidade, surge «eu» – quero, não quero. Isto é o que fazemos, o dia todo, a dormir ou acordados.

Vemos, então, assim como o desejo surge. Percepção, contacto, sensação. A seguir, damos continuidade a essa sensação, e essa continuidade da sensação é o desejo. Não há nada de misterioso em relação ao desejo. No entanto, o desejo torna-se muito complicado quando há uma contradição, não no próprio desejo, mas no objeto através do qual se vai cumprir. Certo? Quero ser um homem muito rico – ou seja, o meu desejo diz que devo ser muito rico porque vejo pessoas com propriedades, um carro, e tudo o mais. O desejo diz: «Tenho de ter, tenho de cumprir.»

— 4 —

### *O desejo deve ser compreendido, não sufocado*

O desejo quer realizar-se em todas as direções; os objetos de realização são muito atraentes, mas contradizem-se.

Então, vivemos, conformados, a lutar pela realização e sendo frustrados. Essa é a nossa vida. E para encontrar Deus, as pessoas consideradas religiosas, os santos, os papas, os monges, as freiras, as pessoas do serviço social, dizem: «Tem de suprimir, tem de sublimar, tem de se identificar com Deus para que o desejo desapareça; quando vir uma mulher, vire-lhe as costas, não seja sensível a nada, nem à vida; não ouça música, não veja uma árvore e, acima de tudo, não veja uma mulher!» Esta é a vida do homem medíocre que é escravo da sociedade!

Sem compreensão – compreensão e não supressão – do desejo, o homem nunca se libertará da conformidade ou do medo. Sabe o que acontece quando suprime alguma coisa? O seu coração fica entorpecido! Já viu os

sannyasis, os monges, as freiras, as pessoas que fogem da vida? Quão frígidos, duros, virtuosos e santos são, vivendo numa disciplina rigorosa! Falam eternamente sobre o amor, enquanto interiormente estão a ferver; os seus desejos nunca são realizados ou compreendidos; são seres mortos sob uma capa de virtude!

O que estamos a dizer é algo completamente diferente... é preciso descobrir, aprender, sobre o desejo – não o que fazer em relação a ele, mas como não o estrangular.

— 5 —

*Com a compreensão, o desejo acontece, mas não ganha raízes*

O desejo cria contradição e a mente que está alerta não gosta de viver em contradição, portanto, tenta livrar-se do desejo. Mas se a mente puder entender o desejo sem tentar afastá-lo, sem dizer: «Este é um desejo melhor e aquele é pior, vou manter este e descartar o outro»; se puder estar ciente de todo o campo do desejo sem o rejeitar, sem escolher, sem condenar, então verá que a mente se torna muito calma. Os desejos vêm, mas já não têm impacto, já não têm grande importância, não criam raízes na mente nem geram problemas. A mente reage – caso contrário, não estaria viva –, mas a reação é superficial e não ganha raízes. É por isso que é importante compreendermos todo este processo do desejo no qual a maior parte de nós se encontra presa.

— 6 —

*Será que podemos ter desejo sem ter de agir em relação a ele?*

Para a maioria de nós, o desejo significa autoindulgência, auto-expressão: desejo aquilo e tenho de o ter. Quer seja uma pessoa bonita, uma casa, ou uma ideia, tenho de a ter. Porquê? Porque tem de surgir o «tenho de»? Por que razão o desejo diz que tem de ter aquilo? Isso gera a agonia, a pulsão, o impulso, as exigências de uma existência compulsiva. É simples e claro porque existe esta insistência na autoexpressão, a qual é uma forma de desejo. Na autoexpressão, no ser-se alguém, há um grande prazer porque somos reconhecidos. As pessoas dizem: «Céus, sabem quem ele é?», e todos esses disparates. Podemos dizer que isto não é apenas desejo, não é apenas prazer, porque há algo ainda mais forte por trás do desejo. Mas não podemos chegar aí sem compreender o prazer e o desejo. O processo ativo do desejo e do prazer é aquilo a que chamamos ação. Quero algo, e trabalho sem parar para o obter. Quero ser famoso como escritor ou pintor, e faço tudo o que consigo imaginar para me tornar famoso. Geralmente, perco-me pelo caminho e não sou reconhecido pelo mundo. Então, fico frustrado, passo pela agonia e depois torno-me cínico ou assumo uma pretensão de humildade, e o resto dessa parvoíce começa.

— 7 —

### *Porque estamos tão repletos de anseios?*

Questionamo-nos: porque existe essa insistência de que o desejo seja realizado? Se queremos um casaco, um fato, uma camisa, uma gravata ou um par de sapatos, compramo-los – isso é uma coisa –, mas por trás deste esforço persistente para nos realizarmos existe, sem dúvida, uma sensação de completa inadequação, de solidão. Não consigo viver sozinho, não consigo estar só porque sou insuficiente. O outro sabe mais do que eu, é mais belo, mais intelectual, mais inteligente, mais isto e mais aquilo, e eu quero ser todas essas coisas e muito mais. Porquê? Não sei se já colocou esta pergunta a si mesmo. Se sim, e se para si não é apenas uma pergunta teórica inteligente, então, irá encontrar a resposta...

Quero saber por que razão desejamos muitas coisas, ou uma coisa só. Queremos ser felizes, encontrar Deus, sermos ricos, famosos, completos ou emancipados, ou o que quer que isso possa significar – todas as coisas, um desejo para o qual vamos acumulando. Queremos ter um casamento perfeito, um relacionamento perfeito com Deus, e assim por diante. Porquê? Antes de mais, isso indica a superficialidade da mente. E será que não indica também a nossa sensação de solidão, de vazio?

— 8 —

*O desejo em si mesmo não é o problema: o problema é o que fazemos em relação a ele*

Vamos considerar agora o desejo. Todos conhecemos o desejo que se contradiz, que é torturado, que puxa em direções diferentes; a dor, a turbulência, a ansiedade do desejo e a disciplina, o controlo. E, na eterna batalha com o desejo, distorcemo-lo além de qualquer reconhecimento; mas ele está lá, constantemente a ver, à espera, a insistir. Faça o que fizer, sublimá-lo, fugir dele, negá-lo ou aceitá-lo, dar-lhe rédea solta – ele está sempre lá. E sabemos que os professores religiosos e outros disseram que devíamos não ter desejo, devíamos cultivar o desapego, estar livres do desejo – o que é absurdo, porque o desejo precisa de ser entendido, não destruído. Se destruir o desejo, poderá destruir a própria vida. Se perverter o desejo, se o moldar, controlar, dominar, suprimir, poderá estar a destruir algo extraordinariamente belo.



## **Autoestima: sucesso e fracasso**

— 1 —

### *Autoestima*

Colocamo-nos a vários níveis e estamos constantemente a cair dessas alturas. É das quedas que temos vergonha. A autoestima é a causa da nossa vergonha, da nossa queda. É esta autoestima que deve ser compreendida, e não a queda. Se não houver pedestal no qual se colocar, como pode haver uma queda?

— 2 —

### *Você é o que é*

Porque se colocou num pedestal chamado autoestima, dignidade humana, ideal, e assim por diante? Se conseguir compreender isto, então, não haverá vergonha do passado, pois este terá desaparecido. Você será o que é sem o pedestal. Se o pedestal, a altura que o faz olhar para baixo ou para cima, não estiver lá, então, você é aquilo que sempre evitou. É este evitar do existe, do que somos, que gera confusão e antagonismo, vergonha e ressentimento. Não precisa de me dizer nem a ninguém o que é, mas esteja ciente daquilo que é, quer isso seja agradável ou desagradável. Viva com isso sem justificação ou resistência; viva com isso sem o designar, pois o próprio termo é uma condenação ou identificação. Viva com isso sem medo, pois o medo impede a comunhão.

— 3 —

*A ambição obscurece a clareza*

Questionador: Senhor, qual é a função do pensamento na vida quotidiana?

Krishnamurti: A função do pensamento é ser razoável, pensar clara e objetivamente, com eficiência e precisão. E não podemos pensar com precisão, clareza e eficiência se estivermos presos à nossa vaidade pessoal, ao nosso sucesso e à nossa realização.

— 4 —

*A ambição é medo*

O que fez a ambição no mundo? Muito poucos pensaram já sobre isso. Quando alguém luta para estar acima de alguém, quando tentamos todos ter sucesso, e ganhar, já alguma vez descobriu o que está nos seus corações? Se olhar para o seu coração e observar o momento em que é ambicioso, quando luta para ser alguém, espiritualmente ou no mundo, irá descobrir que existe um grão de medo lá dentro. O homem ambicioso é o mais assustado porque tem medo de ser o que é. Ele diz: «Se for o que sou, não serei ninguém. Portanto, devo ser alguém, devo tornar-me engenheiro, maquinista, magistrado, juiz ou ministro.»

— 5 —

*Será o interesse o mesmo que ambição?*

Questionador: Se alguém tem a ambição de ser engenheiro, será que isso não significa que está interessado nessa profissão?

Krishnamurti: Você diria que estar interessado em algo é ambição? Podemos dar qualquer significado à palavra ambição. A ambição, tal como habitualmente a conhecemos, é o resultado do medo. Agora, se desde criança estou interessado em ser engenheiro porque adoro a profissão, quero construir casas bonitas, quero ter a melhor irrigação do mundo ou construir as melhores estradas, isso significa que amo a profissão. Então, isso não é ambição. Aí não há medo.

A ambição e o interesse são duas coisas diferentes. Estou interessado em pintar, adoro fazê-lo, não quero competir com o melhor pintor ou o mais famoso, adoro simplesmente pintar. Você pode ser melhor a pintar, mas eu não me comparo consigo. Adoro o que estou a fazer quando pinto; isso, por si só, é suficiente para mim.

— 6 —

### *Faça aquilo que ama*

Não será, então, importante, quando somos jovens, quando estamos num lugar como este, ajudar a despertar a inteligência para que encontremos a nossa vocação, naturalmente? Se a encontrarmos e se for uma coisa verdadeira, iremos amá-la a vida toda. Aí, não haverá ambição, competição ou conflito, não haverá disputas entre as pessoas por posição ou prestígio e, então, talvez, consigamos criar um mundo novo. Nesse mundo, todas as coisas feias da velha geração deixarão de existir – as guerras, as malvadezas, os deuses separatistas, os rituais que não significam absolutamente nada, os governos, a violência. Num lugar deste tipo, a responsabilidade do professor, e a nossa, é grande, porque podemos criar um mundo novo, uma nova cultura, um novo modo de vida.

*Se adora flores, seja um jardineiro*

O que se passa no mundo é estarmos todos a lutar com alguém. Um homem é inferior a outro. Não há amor, não há consideração, não há pensamento. Cada homem quer tornar-se alguém. Um membro do parlamento quer tornar-se líder do parlamento, ser primeiro-ministro, e assim por diante. Há uma luta perpétua, e a nossa sociedade é uma luta constante de um homem contra outro, na ambição de sermos alguma coisa. Os mais velhos incentivam-nos a fazê-lo. Temos de ser ambiciosos, de ser algo, de casar com um homem ou uma mulher ricos, de ter o tipo certo de amigos. Portanto, a geração mais velha, os que estão assustados, que têm fealdade no coração, tentam fazer com que sejamos como eles, e nós também queremos ser como eles, porque vemos o glamour de tudo isso. Quando o governador chega, todos se curvam...

É por isso que é muito importante encontrarmos a vocação certa. Sabe o que significa «vocação»? É algo que adore fazer, que lhe seja natural. Afinal, essa é a função da educação, de uma escola deste tipo – ajudá-lo a crescer de forma independente para que não seja ambicioso, mas consiga encontrar a sua verdadeira vocação. O homem ambicioso nunca encontrou a sua verdadeira vocação...

Não é ambição fazer algo de modo maravilhoso, completo e verdadeiro de acordo com o seu pensamento; isso não é ambição; nisso não há medo.

*A comparação gera competição, ambição*

Estamos sempre a comparar-nos com os outros. Se somos desinteressantes, queremos ser mais espertos; se somos superficiais, pretendemos ser profundos; se somos ignorantes, desejamos ser mais inteligentes, mais conhecedores. Estamos sempre a comparar-nos, a medir-nos em relação aos outros – um carro melhor, melhor comida, uma casa melhor, uma forma melhor de pensar. A comparação gera conflito. Será que compreendemos através da comparação? Quando comparamos duas pinturas, duas músicas, dois pores do Sol, quando comparamos uma árvore com outra, será que compreendemos ambos? Ou só compreendemos alguma coisa quando não há comparação?

Então, será possível vivermos sem nenhum tipo de comparação, sem nunca nos traduzirmos em termos de comparação com os outros, com alguma ideia, herói ou exemplo? Porque quando nos comparamos, quando nos medimos, em relação «ao que deveria ser» ou «ao que foi», não estamos a ver o que é. Por favor, preste atenção a isto. É simples e, portanto, você, sendo esperto e astuto, provavelmente não o vai notar. Estamos a perguntar se é possível viver neste mundo sem qualquer comparação. Não diga que não. Nunca o fez. Não diga: «Não o consigo fazer; é impossível porque todo o meu condicionamento é comparar.» Numa sala de aula, uma criança é comparada com outra, e o professor diz: «Tu não és tão esperto como o outro.» O professor destrói B quando compara B com A. E esse processo continua ao longo da vida.

— 9 —

### *A comparação evita a clareza*

Achamos que a comparação é essencial para o progresso, para a compreensão e para o desenvolvimento intelectual. Eu não acho. Quando comparamos uma imagem com outra, não olhamos para nenhuma delas. Só podemos ver uma imagem quando não há comparação. Da mesma forma, será possível vivermos a vida se nunca nos compararmos psicologicamente com o outro? Sem nunca nos compararmos com Fulano, Sicrano, Beltrano,

quem quer que seja, com o herói, com os seus deuses, com os seus ideais. Uma mente que não se compara, a nenhum nível, torna-se extraordinariamente eficiente, extraordinariamente viva, porque, então, está a olhar para o que existe.

— 10 —

### *Sucesso e falhanço*

Enquanto o sucesso for o nosso objetivo, não nos podemos livrar do medo, pois o desejo de ter sucesso gera inevitavelmente o medo do fracasso. É por isso que os jovens não devem ser ensinados a adorar o sucesso. A maioria das pessoas busca o sucesso de uma forma ou de outra, quer seja no court de ténis, no mundo dos negócios ou na política. Todos queremos estar no topo, e esse desejo gera um conflito constante dentro de nós e com os vizinhos; conduz à competição, à inveja, à animosidade e, finalmente, à guerra.

Tal como a geração mais velha, os jovens também buscam sucesso e segurança. Embora, a princípio, possam estar descontentes, em breve tornam-se respeitáveis e têm medo de dizer não à sociedade. Os muros dos seus próprios desejos começam a envolvê-los, e eles aderem ao que é esperado e assumem as rédeas da autoridade. O seu descontentamento – o qual é chama do questionamento, da busca, da compreensão – diminui e desaparece, surgindo, no seu lugar, o desejo por um emprego melhor, um casamento rico, uma carreira de sucesso... tudo isso representando o desejo de mais segurança.

Não há diferença essencial entre velhos e jovens, pois ambos são escravos dos próprios desejos e gratificações. A maturidade não é uma questão de idade, ela vem com a compreensão. O espírito ardente do questionamento talvez seja mais fácil para os jovens, porque os mais velhos já foram castigados pela vida, os conflitos desgastaram-nos, e a morte, sob diferentes

formas, aguarda-os. Isto não significa que sejam incapazes de um questionamento direcionado, apenas é mais difícil para eles.

Muitos adultos são imaturos e bastante infantis, e essa é uma das causas que contribuem para a confusão e para a miséria do mundo...

A maioria de nós procura segurança e sucesso, e uma mente que busca segurança, que anseia pelo sucesso, não é inteligente e, portanto, é incapaz de uma ação integrada. Só pode haver ação integrada se tivermos a percepção do nosso condicionamento, dos nossos preconceitos raciais, nacionais, políticos e religiosos, ou seja, só se percebermos que os caminhos do eu são sempre separadores.

— 11 —

*Extraia profundamente a partir da vida*

A vida é um poço de águas profundas. Podemos aproximar-nos dela com baldes pequenos e tirar apenas um pouco de água, ou aproximar-nos com grandes recipientes, extraíndo águas abundantes que irão nutrir e sustentar. Enquanto somos jovens, é altura de questionarmos, de experimentarmos tudo. A escola deve ajudar os jovens a descobrir as suas vocações e responsabilidades e não apenas encher-lhes a mente com factos e conhecimentos técnicos; deve ser o solo no qual eles possam crescer integralmente, felizes e sem medo.



## Solidão, depressão, confusão

— 1 —

### *Será a solidão o mesmo que estar sozinho?*

Conhecemos a solidão, não é? O medo, o sofrimento, o antagonismo, o verdadeiro terror de uma mente que está consciente da própria solidão. Todos conhecemos isso. Não é? Esse estado de solidão não é estranho para ninguém. Podemos ter todas as riquezas, todos os prazeres, podemos ter grandes capacidades e felicidade, mas, por dentro, a sombra da solidão está sempre à espreita. O homem rico e o pobre que se debatem, o homem que escreve, criando, o adorador – todos conhecem essa solidão. Nesse estado, o que faz a mente? Liga o rádio, pega num livro, foge do que existe para algo que não existe. Senhores, sigam o que estou a dizer – não as palavras, mas a aplicação, a observação da vossa solidão.

Quando está ciente da sua solidão, a mente foge, escapa. A fuga, quer seja para a contemplação religiosa ou para ir ao cinema, é a mesma – continua a ser uma fuga do que existe. O homem que escapa através da bebida não é mais imoral do que aquele que escapa pela adoração a Deus; ambos são iguais, ambos estão a fugir. Quando observamos o facto de nos sentirmos solitários, se não houver escapatória e, portanto, nenhuma luta pelo estado oposto, geralmente a mente tende a condenar isso de acordo com a estrutura do seu conhecimento. Contudo, se não houver condenação, toda a atitude da mente em relação àquilo a que chama solidão sofre uma mudança completa, não é?

— 2 —

## *A solidão é depressão; estar a sós é alegria*

A solidão é um estado de isolamento, porque a mente fecha-se e afasta-se de qualquer relacionamento, de tudo. Aí, a mente conhece a solidão, mas se, sem a condenar, tiver percepção dela e não criar a fuga, a solidão passará, sem dúvida, por uma transformação. Essa transformação pode então ser designada «estar a sós» – não importa as palavras que use. Nesse estado, não há medo. A mente que se sente solitária porque se isolou através de várias atividades teme essa solidão. Mas se houver a percepção de que não há escolha – o que significa nenhuma condenação –, a mente já não está solitária, mas sim sozinha, e então não existe corrupção, nem nenhum processo de encerramento em si mesma. É preciso estarmos sozinhos, temos de estar a sós, nesse sentido. A solidão é um estado de frustração. O estarmos a sós não é, e não é o oposto da solidão.

Senhores, é certo que temos de estar sozinhos – afastados de todas as influências e compulsões, de todos os anseios, exigências e esperanças – para que a mente deixe a ação da frustração. Esse estar a sós é essencial, é uma coisa religiosa. Mas a mente não pode chegar lá sem entender o problema da solidão. A maioria de nós está solitário, todas as nossas atividades são de frustração. O homem feliz não é um homem solitário. A felicidade é estar a sós, e essa ação é totalmente diferente das atividades da solidão.

— 3 —

### *É possível viver com a solidão?*

Será que não temos consciência de um estado de vazio em nós, um estado de desespero, de solidão, a sensação completa de não podermos depender de nada, de não termos ninguém a quem admirar? Será que não conhecemos um momento de extraordinária solidão, de extraordinária tristeza sem razão,

um sentimento de desespero no auge do pensamento, no auge do amor; será que não conhecemos esta solidão? E não estará essa solidão sempre a forçar-nos a sermos alguém, a sermos bem considerados?

Poderei viver com essa solidão sem fugir dela, sem tentar preenchê-la através de alguma ação? Poderei viver com ela sem tentar transformá-la, moldá-la e controlá-la? Se o conseguir, então, talvez a mente vá além dessa solidão, desse desespero, o que não significa entrar em esperança, num estado de devoção, pelo contrário. Se compreender e viver nessa solidão – não fugir dela, mas viver nessa estranha solidão que surge quando estou aborrecido, quando tenho medo, quando estou apreensivo, com e sem causa –, será possível, quando conheço essa sensação de solidão, a mente viver com ela sem a tentar afastar?

— 4 —

*As dependências terminam se a mente conseguir ficar sossegada*

Se a mente puder permanecer nessa extraordinária sensação de estar separada de tudo, de todas as ideias, de todas as muletas, de todas as dependências, não será, então, possível essa mente ir mais além, não teoricamente, mas na verdade? Apenas quando conseguimos experimentar plenamente esse estado de solidão, esse estado de vazio, de não dependência, só então é possível... que a ação não seja ação através do estreito funil do «eu».

— 5 —

*Nenhum eu, nenhuma solidão*

Quanto mais conscientes de nós mesmos estamos, mais isolados ficamos, sendo a autoconsciência o processo do isolamento. Mas estarmos sozinhos não é isolamento. Só estamos sós quando a solidão acaba. Estarmos sozinhos é um estado no qual toda a influência cessou completamente, tanto a exterior como a interior da memória, e só quando a mente se encontra nesse estado «sós» pode conhecer a incorruptibilidade. Mas, para chegarmos a isso, precisamos de compreender a solidão, este processo de isolamento que é o eu e a sua atividade. Assim, a compreensão do eu é o princípio da cessação do isolamento e, portanto, da solidão.

— 6 —

*Com seis mil milhões de pessoas na Terra, a solidão é uma realidade ou uma atitude?*

Se aprofundarmos mais, o problema surge de sabermos se aquilo a que chamamos solidão é uma realidade ou uma mera palavra. Será a solidão uma realidade ou apenas uma palavra que abrange algo que pode não ser o que pensamos? Não será a solidão um pensamento, o resultado de pensarmos? Ou seja, pensar é uma verbalização baseada na memória, e será que não olhamos para o estado a que chamamos «solidão» com essa verbalização, esse pensamento, essa memória? Portanto, a própria atribuição de um nome a esse estado pode ser a causa do medo que nos impede de o observarmos mais de perto. E se não lhe dermos um nome, fabricado pela mente, será esse estado solidão?

— 7 —

*Fique sozinho sem fugas e veja o que acontece*

Já tentou ficar sozinho? Quando o fizer, sentirá como isso é extraordinariamente difícil e como temos de ser inteligentes para ficarmos a sós, porque a mente não nos deixa sozinhos. Inquieta-se e ocupa-se com fugas. Então, o que estamos a fazer? Procuramos preencher este vazio extraordinário com o conhecido. Descobrimos como ser ativos, sociais; sabemos estudar, ligar o rádio. Estamos a preencher essa coisa que não conhecemos com o que conhecemos. Tentamos preencher esse vazio com vários tipos de conhecimento, relacionamentos ou coisas. Não é assim? Esse é o nosso processo, a nossa existência. Contudo, quando percebe o que está a fazer, ainda acha que vai preencher esse vazio? Tentou todos os meios. Já o conseguiu? Experimentou o cinema e não teve sucesso; portanto, vai atrás dos seus gurus e dos seus livros, ou torna-se muito ativo socialmente. Já o preencheu, ou apenas o encobriu? Se apenas o encobriu, ele ainda está lá; portanto, vai voltar. Se conseguir escapar completamente, então está trancado num asilo ou tornou-se muito, muito desinteressante. É isso que acontece no mundo.

— 8 —

### *Estamos vazios*

Poderá este vazio ser preenchido? Caso contrário, conseguiremos fugir dele, escapar? Se já o tentámos e descobrimos que uma fuga não tem valor, será que as outras fugas também não têm valor? Não importa se preenchermos o vazio com isto ou aquilo. A suposta meditação também é uma fuga. Não interessa muito mudarmos a nossa forma de fuga.

Então, como descobrimos o que fazer com esta solidão? Quando tivermos parado de fugir. Não é assim? Quando estivermos dispostos a enfrentar o que existe – o que significa não ligar o rádio e voltar as costas à civilização –, então, essa solidão chega ao fim, já que é completamente transformada. Já não é solidão.

*Depressão: uma vida vivida dentro do eu*

Questionador: Qual é a diferença entre percepção e introspeção? E quem está consciente na percepção?

Krishnamurti: Vamos primeiro examinar o que entendemos por introspeção. Entendemos por introspeção olhar para dentro de nós, examinarmo-nos. E porque nos examinamos? Para melhorar, mudar, modificar. Fazemos uma introspeção para nos tornarmos algo; caso contrário, não nos entregaríamos à introspeção. Não nos examinaríamos se não houvesse o desejo de nos modificarmos, mudar, tornarmo-nos algo diferente. Essa é a razão óbvia para a introspeção. Estou furioso e faço uma introspeção, examino-me para me livrar da raiva ou para modificar ou mudar a raiva. Onde há introspeção – o desejo de modificar ou mudar as respostas, as reações do eu –, há sempre um fim em vista, e quando esse fim não é alcançado, gera-se mau humor e depressão. Portanto, a introspeção acompanha invariavelmente a depressão.

*A autoanálise causa depressão*

Não sei se notou que, quando faz introspeção, quando olha para si mesmo para se mudar, regista-se uma onda de depressão, uma onda sombria contra a qual tem de lutar. E tem de se examinar novamente para ultrapassar esse ânimo, e assim por diante. A introspeção é um processo no qual não há libertação, porque é um processo de transformação do que existe em algo que não existe. Obviamente, é isso que acontece quando fazemos introspeção, quando nos entregamos a essa ação peculiar. Nessa ação, há um processo cumulativo em que o «eu» examina algo para o alterar. Existe,

portanto, um conflito dualístico e, conseqüentemente, um processo de frustração. Nunca há uma libertação e, quando percebermos essa frustração, há depressão.

A percepção é diferente: é observação sem condenação. A percepção traz entendimento porque não há condenação ou identificação, mas sim uma observação silenciosa. Se quero entender alguma coisa, tenho de observar, não a devo criticar nem condenar, e não a devo perseguir enquanto prazer ou evitar enquanto não-prazer. Tem de haver apenas a observação silenciosa de um facto. Não há um fim em vista, mas sim a percepção de tudo à medida que surge. Essa observação e a compreensão dessa observação cessam quando há condenação, identificação ou justificação.

## — 11 —

### Introspeção ou percepção?

A introspeção é autoaperfeiçoamento e, portanto, a introspeção é egocentrismo. A percepção não é autoaperfeiçoamento. Pelo contrário, é o fim do eu com todas as suas idiossincrasias peculiares, memórias, exigências e buscas. Na introspeção, há identificação e condenação. Na percepção, não há condenação ou identificação; logo, não há autoaperfeiçoamento. Há uma enorme diferença entre as duas.

O homem que se quer melhorar a si mesmo não pode ter percepção, porque a melhoria implica condenação e a conquista de um resultado. Por outro lado, na percepção há observação sem condenação, sem negação ou aceitação. Essa percepção começa com as coisas externas, com o estarmos atentos, em contacto com os objetos, com a natureza. Primeiro, há a percepção das coisas à nossa volta, somos sensíveis aos objetos, à natureza; depois, vêm as pessoas, o que significa os relacionamentos; e, a seguir, há a percepção das ideias. Esta percepção, o sermos sensíveis às coisas, à natureza, às pessoas e às ideias, não é composta por processos separados, sendo sim um processo

unitário. É uma observação constante de tudo, de todos os pensamentos, sentimentos e ações, à medida que surgem dentro de nós.

— 12 —

*Precisamos de psicanalistas para resolver a nossa confusão?*

Questionador: Atualmente, é um facto bem estabelecido que muitas das nossas doenças são psicossomáticas, provocadas por profundas frustrações e conflitos internos, dos quais muitas vezes não temos noção. Precisamos de correr para os psiquiatras como costumávamos correr para os médicos? Ou existirá maneira de o homem se libertar deste tumulto interno?

Krishnamurti: Isso levanta a questão de se saber qual é a posição dos psicanalistas e qual é a posição dos que têm algum tipo de doença ou enfermidade. Será a doença provocada pelos nossos distúrbios emocionais? Ou não tem significado emocional? A maioria de nós está perturbada. Muitos estão perturbados, em tumulto – até os muito prósperos, que têm frigoríficos, carros, e tudo o resto –, e como não sabemos lidar com a perturbação, esta reage inevitavelmente através do lado físico e produz doenças, o que é óbvio. Então, a pergunta é: devemos procurar os psiquiatras para nos ajudarem a eliminar os distúrbios e, assim, recuperar a saúde? Ou será possível descobrirmos por nós mesmos como não sermos perturbados, como não termos tumulto, ansiedades ou medos?

Porque estamos perturbados, se o estamos de facto? O que é a perturbação? Quero algo, mas não o consigo ter; portanto, fico enervado. Quero realizar-me através dos meus filhos, da minha mulher, da minha propriedade, da minha posição, do sucesso, e tudo o mais, mas estou bloqueado, o que significa que estou perturbado. Sou ambicioso, mas há alguém que me afasta e passa à frente; mais uma vez, estou no caos, na agitação, e isso produz reação física.

*O que é a confusão?*

Poderemos livrar-nos de todo esse tumulto e confusão? Está a compreender? O que é a confusão? A confusão existe apenas quando há um facto mais o que penso sobre o facto – a minha opinião sobre o facto, o meu desprezo pelo facto, a minha fuga ao facto, a minha avaliação do facto, e assim por diante. Se conseguir olhar para o facto sem essa qualidade viciante, então, não há confusão. Se reconheço o facto de que determinada estrada conduz a Ventura, não há confusão. A confusão surge quando penso, ou insisto, que a estrada leva a outro lugar – e esse é, na verdade, o estado em que a maioria de nós se encontra.

*As nossas opiniões confundem os factos*

Os nossos desejos, opiniões, crenças e ambições são tão fortes, e estamos tão oprimidos por eles, que somos incapazes de olhar para o facto.

Assim, o facto mais a opinião, o julgamento, a avaliação, a ambição, e tudo o resto, geram confusão. E será que, confusos, podemos não agir? Decerto, qualquer ação nascida da confusão deve conduzir a mais confusão, mais tumulto, tudo coisas que reagem com o corpo, com o sistema nervoso, e produzem doenças. Estarmos confusos, reconhecê-lo, requer não coragem, mas uma certa clareza de pensamentos e de percepção. A maioria de nós tem medo de reconhecer que está confusa; portanto, a partir da nossa confusão, escolhemos líderes, professores e políticos. E quando escolhemos algo a partir da nossa confusão, essa escolha deve ser confusa e, por isso, o líder também deve ser confuso.

*Compreender a confusão é clareza*

É possível, então, estarmos cientes da nossa confusão, conhecermos a sua causa e não agir? Quando a mente confusa age, só pode produzir mais confusão. Mas uma mente ciente de que está confusa e que entende esse processo da confusão não precisa de agir, porque essa clareza é a própria ação. Acho que isto é bastante difícil para a maioria das pessoas compreender porque estamos habituados a agir, a fazer...

*Pode ver tudo isto por si mesmo*

Não acho que algum psiquiatra consiga resolver este problema. Pode ajudá-lo a adaptar-se temporariamente a determinado padrão da sociedade ao qual chama existência normal, mas o problema é mais profundo, e só você o pode resolver. Você e eu fizemos esta sociedade; ela é o resultado das nossas ações, dos nossos pensamentos, do nosso próprio ser, e, enquanto tentarmos apenas reformar o produto sem compreender a entidade que o produziu, teremos mais doenças, mais caos e mais delinquência. A compreensão do eu traz sabedoria e uma ação correta.



## **A autofinalização – e não autoaperfeiçoamento – acaba com o sofrimento**

— 1 —

### *Porquê fortalecer a fonte da sua dor?*

Parece-me que uma das coisas mais difíceis de entender é este problema da mudança. Vemos que existe progresso sob diferentes formas, a suposta evolução, mas haverá uma mudança fundamental no progresso? Não sei se já notou este problema, ou se alguma vez pensou nisso, mas talvez valha a pena abordarmos a questão esta manhã.

Vemos progresso no sentido óbvio dessa palavra; existem novas invenções, carros melhores, aviões melhores, frigoríficos melhores, a paz superficial de uma sociedade progressista, e assim por diante. Mas esse progresso trará uma mudança radical para o homem, para si e para mim? Altera superficialmente a conduta da nossa vida, mas poderá transformar fundamentalmente o nosso pensamento? E como poderá essa transformação fundamental ser realizada? Acho que é um problema que vale a pena considerar. Verifica-se progresso no autoaperfeiçoamento – posso ser melhor amanhã, mais amável, mais generoso, menos invejoso, menos ambicioso –, mas causará o autoaperfeiçoamento uma alteração completa no nosso modo de pensar? Ou não haverá mudança nenhuma e sim apenas progresso? O progresso implica tempo; sou isto hoje e serei algo melhor amanhã. Ou seja, no autoaperfeiçoamento, na abnegação ou na renúncia há progressão – o gradualismo de avançarmos em direção a uma vida melhor, o que significa ajustarmo-nos superficialmente ao ambiente, conformando-nos a um padrão melhorado, sendo condicionados de um modo mais nobre, e assim por diante. Vemos esse processo o tempo todo. E já se deve ter perguntado, tal como eu, se o progresso traz uma revolução fundamental.

Para mim, o importante não é o progresso, mas a revolução. Por favor, não fique horrorizado com a palavra revolução, como acontece com a maioria das pessoas numa sociedade progressista como esta. Contudo, parece-me que, a menos que compreendamos a extraordinária necessidade de provocarmos não apenas uma melhoria social, mas uma mudança radical na nossa perspetiva, o mero progresso acontece na tristeza. Pode conduzir à pacificação, ao acalmar da tristeza, mas não à sua cessação, a qual está sempre latente. Afinal, o progresso no sentido de melhorarmos ao longo de um período é, na realidade, o processo do «eu», do ego. Há progresso no autoaperfeiçoamento, obviamente, o qual é o esforço determinado para sermos bons, para sermos mais isto ou menos aquilo, e assim por diante. Tal como nos frigoríficos e nos aviões, também há melhorias no eu, mas essa melhoria, esse progresso, não liberta a mente da tristeza.

— 2 —

### *Não se limite a mudar a decoração da sua prisão*

Então, se queremos entender o problema da tristeza e pôr-lhe, talvez, fim, não podemos pensar em termos de progresso, porque um homem que pensa em termos de progresso, de tempo, dizendo que será feliz amanhã, vive na tristeza. E, para entendermos este problema, é preciso entrarmos na questão da consciência. Será este um assunto demasiado difícil? Vamos continuar e ver.

Se quero entender a tristeza e o seu fim, tenho de descobrir não só as implicações do progresso, mas também o que é essa entidade que se quer melhorar a si mesma e o motivo pelo qual procura melhorar. Tudo isto é a consciência. Existe a consciência superficial da atividade quotidiana: o trabalho, a família, o ajuste constante ao ambiente social, quer seja de modo feliz, fácil ou contraditório, com uma neurose. E há também o nível mais profundo da consciência, a vasta herança social do homem através dos séculos...

Estamos a tentar descobrir por nós mesmos o que é a consciência, e se é possível a mente livrar-se da tristeza – não para mudar o padrão da tristeza, não para decorar a sua prisão, mas para se libertar da semente, da raiz da tristeza. Ao investigarmos isso, veremos a diferença entre o progresso e a revolução psicológica, essencial para a libertação da tristeza.

— 3 —

### ***Observe a sede da tristeza: a sua consciência***

Não estamos a tentar alterar a conduta da nossa consciência, nem a tentar fazer algo a esse respeito; estamos apenas a olhar para ela. Obviamente, se tivermos alguma capacidade de observação, uma ligeira noção das coisas, conhecemos a consciência superficial. Conseguimos ver que, à superfície, a nossa mente está ativa, ocupada a ajustar-se no emprego, a ganhar a vida, a exprimir determinadas tendências, dons, talentos ou a adquirir determinado conhecimento técnico. E a maioria de nós sente-se satisfeita a viver nessa superfície.

— 4 —

### ***Porque aceitamos a dor da vida superficial?***

Poderemos ir mais fundo e ver o motivo desse ajuste superficial? De novo, se tivermos alguma noção deste processo, sabemos que esse ajustamento à opinião, aos valores, à aceitação da autoridade, e assim por diante, é motivado pela autoperpetuação, pela autoproteção. Se conseguirmos ir ainda mais fundo, descobriremos uma vasta corrente de instintos raciais, nacionais e de grupo – todas as acumulações da luta humana, do conhecimento, do esforço, dos dogmas e das tradições dos hindus, budistas

ou cristãos, o resíduo da educação ao longo dos séculos –, e que tudo isso condicionou a mente a um determinado padrão herdado. E se conseguirmos ir ainda mais fundo, existe o desejo primordial de sermos, de termos sucesso, de nos tornarmos algo, o qual se exprime à superfície através das várias formas de atividade social, criando ansiedades e medos profundamente enraizados. Dito de modo sucinto, tudo isto é a nossa consciência. Por outras palavras, o nosso pensamento assenta neste desejo fundamental de sermos, de nos tornarmos algo, e, sobre isso, encontram-se as inúmeras camadas da tradição, da cultura, da educação e do condicionamento superficial de dada sociedade – tudo forçando-nos a conformarmo-nos a um padrão que nos permita sobreviver. Existem muitos pormenores e subtilezas, mas, em essência, isso é a nossa consciência.

— 5 —

### *A tristeza não termina com a melhoria*

Qualquer progresso dentro dessa consciência é autoaperfeiçoamento, e este é o progresso na tristeza, e não a sua cessação. Isto é óbvio se prestarmos atenção. Mas se a mente estiver preocupada em libertar-se de toda a tristeza, o que deve, então, fazer? Não sei se já pensou neste problema, mas, por favor, pense agora.

Sofremos, não é? Não apenas de doenças físicas, mas também de solidão e da pobreza do nosso ser; sofremos porque não somos amados. Quando amamos alguém e não há retribuição desse amor, há tristeza. Em qualquer direção, pensar é estarmos cheios de tristeza; portanto, parece-nos melhor não pensar e, então, aceitamos uma crença e estagnamos nela, à qual chamamos religião.

No entanto, se a mente vê que não há fim para a tristeza através do autoaperfeiçoamento pelo progresso, o que é óbvio, o que deve a mente fazer? Poderá ir além desta consciência, destes vários impulsos e desejos contraditórios? E ir além será uma questão de tempo? Por favor, siga isto,

não apenas verbalmente, mas na realidade. Se for uma questão de tempo, está de volta à outra coisa, o progresso. Consegue ver isso? Dentro da estrutura da consciência, qualquer movimento em qualquer direção é autoaperfeiçoamento e, por conseguinte, continuação da tristeza. A tristeza pode ser controlada, disciplinada, subjugada, racionalizada, superaperfeiçoada, mas a qualidade potencial da tristeza continua lá e, para nos libertarmos da tristeza, temos de nos libertar desta potencialidade, desta semente do «eu», de todo o processo de nos tornarmos algo. Para irmos mais além, tem de haver a cessação deste processo.

— 6 —

### *A tristeza não termina através do progresso*

Mas se diz: «Como posso ir mais além?», então, o «como» torna-se o método, a prática, o que ainda é progresso. Não há, assim, um ir mais além, mas apenas o aprimoramento da consciência na tristeza. Espero que esteja a entender isto.

A mente pensa em termos de progresso, de melhoria, de tempo; portanto, vendo que esse progresso é um progresso na tristeza, será possível para uma mente assim chegar ao fim? Não com o tempo, nem amanhã, mas imediatamente? Caso contrário, estará de volta a toda a rotina, à antiga roda da tristeza. Se o problema for afirmado de forma clara e bem compreendido, encontrará a resposta absoluta.

— 7 —

### *Morrer para tudo dia a dia*

Ir além, transcender tudo isso, requer uma atenção tremenda. Esta atenção total, na qual não há escolha, nenhum sentimento de se tornar, de mudar, de se alterar, liberta a mente do processo da autoconsciência. Então, não há nenhum experimentador que esteja a acumular, e só nesse momento podemos dizer que a mente está livre da tristeza. É a acumulação que causa a tristeza. Não morremos para tudo dia após dia; não morremos para as inúmeras tradições, para a família, para as nossas experiências, para o nosso desejo de ferir o outro. É preciso morreremos para tudo isso, para essa vasta memória cumulativa, momento a momento, pois só então a mente fica livre do eu, a entidade da acumulação.

## **Secção Três — Educação, trabalho e dinheiro**



## O que é a educação?

— 1 —

### *O tipo certo de educação*

O homem ignorante não é o não instruído, mas aquele que não se conhece a si mesmo. O homem instruído é estúpido quando confia nos livros, no conhecimento e na autoridade para lhe dar compreensão, pois esta ocorre apenas através do autoconhecimento, o qual é a percepção de todo o nosso processo psicológico. Assim, a educação, no verdadeiro sentido, é a compreensão de nós mesmos, pois é dentro de cada um de nós que toda a existência se reúne.

Aquilo a que chamamos educação é o acumular de informações e conhecimentos através dos livros, o que qualquer um que saiba ler pode fazer. Essa educação oferece-nos uma forma subtil de fuga de nós mesmos e, como todas as fugas, cria inevitavelmente um sofrimento crescente. O conflito e a confusão resultam do nosso relacionamento errado com as pessoas, as coisas e as ideias, e, até compreendermos esse relacionamento e o alterarmos, a mera aprendizagem, a recolha de factos e a aquisição de várias capacidades só nos podem conduzir ao caos total e à destruição.

Tal como a sociedade está agora organizada, enviamos os nossos filhos para a escola a fim de aprenderem técnicas com as quais possam ganhar a vida. Queremos tornar as crianças, antes de mais, especialistas, esperando dar-lhes assim uma posição económica segura. Mas será que o cultivo de uma técnica nos permite compreendermo-nos?

Embora seja necessário saber ler e escrever, e aprender engenharia ou qualquer outra profissão, dar-nos-á a técnica a capacidade de compreendermos a vida? A técnica é, sem dúvida, secundária, mas se é a

única coisa pela qual nos esforçamos, estamos obviamente a negar o que é, de longe, a melhor parte da vida.

A vida é dor, alegria, beleza, fealdade, amor, e quando a compreendemos como um todo, a todos os níveis, essa compreensão cria a sua própria técnica. Mas o contrário não é verdade – a técnica nunca pode gerar uma compreensão criativa.

— 2 —

*A capacidade de ganhar a vida não é viver completamente*

A educação atual é um fracasso completo porque valorizou a técnica demais. Ao darmos ênfase excessiva à técnica, destruimos o homem. Cultivar capacidade e a eficiência sem uma compreensão da vida, sem uma percepção abrangente dos caminhos do pensamento e do desejo, só nos tornará cada vez mais implacáveis, o que nos leva a gerar guerras e a comprometer a segurança física. O cultivo exclusivo da técnica produziu cientistas, matemáticos, construtores de pontes e conquistadores espaciais, mas será que eles compreendem o processo total da vida? Poderá qualquer especialista experimentar a vida como um todo? Só quando deixar de ser um especialista.

— 3 —

*A mera ocupação não é suficiente*

O progresso tecnológico resolve determinado tipo de problemas para algumas pessoas a certo nível, mas também introduz questões mais amplas e profundas. Viver a um único nível, desconsiderando o processo total da vida, é convidar o sofrimento e a destruição. A maior necessidade e o

problema mais premente de qualquer indivíduo é ter uma compreensão integrada da vida, que lhe permita atender às suas crescentes complexidades.

O conhecimento técnico, embora necessário, não resolverá de modo algum as nossas pressões e os nossos conflitos psicológicos internos. E é porque adquirimos conhecimentos técnicos sem compreendermos o processo total da vida que a tecnologia se tornou um meio de nos destruirmos. O homem que sabe dividir o átomo, mas não tem amor no coração, transforma-se num monstro.

Escolhemos uma vocação de acordo com as nossas capacidades, mas será que seguir uma vocação nos afastará do conflito e da confusão? Algum tipo de formação técnica parece ser necessário, mas depois de nos tornarmos engenheiros, médicos, contabilistas... o que fazemos? Será a prática de uma profissão a realização da vida? Aparentemente, para a maioria de nós, é. As diversas profissões podem manter-nos ocupados a maior parte da nossa existência, mas são as coisas que produzimos, e pelas quais estamos tão fascinados, que causam destruição e sofrimento. Os nossos valores e atitudes transformam as coisas e as ocupações em instrumentos de inveja, amargura e ódio.

Sem nos compreendermos a nós mesmos, a mera ocupação leva à frustração, com as inevitáveis fugas através de todo o tipo de atividades perniciosas.

— 4 —

### *O indivíduo ou o sistema*

A educação não deve incentivar o indivíduo a conformar-se com a sociedade ou a ser negativamente harmonioso com ela, mas sim ajudá-lo a descobrir os verdadeiros valores que surgem com uma investigação imparcial e a percepção de si mesmo. Quando não há autoconhecimento, a

autoexpressão torna-se autoassertividade, com todos os seus conflitos agressivos e ambiciosos. A educação deve despertar a capacidade de termos autopercepção e não nos entregarmos apenas à autoexpressão gratificante.

De que adianta aprender se, no processo de viver, estamos a destruir-nos? Dado que temos uma série de guerras devastadoras, uma após a outra, há obviamente algo de muito errado no modo como criamos os filhos. Acho que a maioria de nós está ciente disto, mas não sabemos lidar com isso.

Os sistemas, quer sejam educacionais ou políticos, não se alteram misteriosamente; só são transformados quando há uma mudança fundamental em nós. O indivíduo é de primordial importância, não o sistema, e enquanto o indivíduo não entender o processo total de si mesmo, nenhum sistema, de esquerda ou de direita, pode trazer ordem e paz ao mundo.

— 5 —

### *A função da educação*

O tipo certo de educação está relacionado com a liberdade individual, a qual pode, por si só, trazer uma verdadeira cooperação com o todo, com os outros. Mas esta liberdade não é alcançada através da busca do nosso engrandecimento e sucesso. A liberdade vem com o autoconhecimento, quando a mente supera os obstáculos que criou para si mesma ao desejar a sua própria segurança.

É função da educação ajudar cada indivíduo a descobrir estes obstáculos psicológicos e não apenas impor-lhe novos padrões de conduta e novos métodos de pensamento. Tais imposições nunca despertam a inteligência ou a compreensão criativa, condicionando somente ainda mais o indivíduo. Decerto, é o que está a acontecer em todo o mundo, e é por isso que os nossos problemas continuam e se multiplicam.

*Os filhos são propriedade nossa?*

Só quando começamos a entender o profundo significado da vida humana é que pode haver uma verdadeira educação. Mas, para compreender, a mente deve libertar-se inteligentemente do desejo de recompensa que gera medo e conformidade. Se considerarmos os filhos propriedade pessoal, se, para nós, são a continuação do nosso eu mesquinho e a realização das nossas ambições, então construiremos um ambiente, uma estrutura social, na qual não há amor, mas apenas a busca de vantagens egocêntricas.

*Qual é a nossa necessidade?*

Qual é a nossa necessidade? De acordo com ela, teremos universidades, escolas, exames ou nenhum exame. Mas falar de modo limitado sobre as divisões linguísticas parece-me bastante infantil. O que temos de fazer enquanto seres humanos maduros – se é que tais entidades existem – é explorar esses problemas. Quer que os seus filhos sejam educados para serem funcionários ou burocratas empolados, conduzindo vidas absolutamente miseráveis, inúteis e fúteis, funcionando como máquinas num sistema? Ou quer seres humanos integrados, inteligentes, capazes e destemidos? Iremos, provavelmente, descobrir o que queremos dizer com «inteligência». A mera aquisição de conhecimento não é inteligência, nem cria um ser humano inteligente. Podemos ter toda a técnica, mas isso não significa que sejamos seres humanos inteligentes e integrados.

*O conhecimento é a acumulação do passado: aprender está sempre no presente*

Portanto, há uma diferença entre adquirir conhecimento e o ato de aprender. Temos de ter conhecimento e o ato de aprender. Temos de ter conhecimento, caso contrário não sabemos onde moramos, esquecemo-nos do nome, e não só. Então, a um nível, o conhecimento é imprescindível, mas quando esse conhecimento é usado para compreendermos a vida – a qual é um movimento, uma coisa viva, móvel, dinâmica, que muda a cada momento –, quando não nos conseguimos mover com a vida, então, estamos a viver no passado e a tentar compreender essa coisa extraordinária chamada vida. E para a compreendermos, temos de aprender sobre ela a cada minuto e nunca a abordar tendo aprendido.



## **Comparação e competição, ou cooperação?**

— 1 —

### ***A comparação gera medo***

Uma das coisas que impedem a sensação de segurança é a comparação. Quando somos comparados com outra pessoa nos estudos, nos jogos ou na aparência, sentimos ansiedade, medo, incerteza. Então, tal como discutimos ontem com alguns professores, é importante eliminar da nossa escola esse sentimento de comparação, as notas e, finalmente, o medo de fazer exames...

Estudamos melhor quando há liberdade, quando há felicidade, quando há algum interesse. Todos sabemos que quando estamos a jogar, a fazer teatro, a passear, quando olhamos para o rio, quando há felicidade geral e boa saúde, aprendemos com mais facilidade. Mas quando há medo da comparação, das notas, dos exames, não estudamos nem aprendemos tão bem...

O professor está preocupado apenas com o facto de o aluno passar nos exames e ir para o nível seguinte, e os pais querem que passe de nível. Nenhum está interessado em que ele saia da escola como um ser humano inteligente e sem medos.

— 2 —

### ***Competição***

Questionador: Eu gostava de não ser competitivo, mas como é possível existirmos sem competir nesta sociedade extremamente competitiva?

Krishnamurti: Veja bem, nós tomamos como certo que temos de viver nesta sociedade competitiva; portanto, há uma premissa estabelecida, e é aí que começamos. Enquanto disser: «Tenho de viver nesta sociedade competitiva», será competitivo. Esta sociedade é aquisitiva, adora o sucesso, e se também quiser ter sucesso, naturalmente, tem de ser competitivo.

Mas o problema é bem mais profundo e mais significativo do que a mera competição. O que está por trás do desejo de competir? Somos ensinados a competir em todas as escolas, não é? A competição é exemplificada pela atribuição de notas, pela comparação da criança desinteressada com a inteligente, por dizermos incessantemente que a criança pobre pode tornar-se presidente ou diretor da General Motors – você sabe como é. Porque colocamos tanta pressão na competição? Qual é o significado por trás disso? Por um lado, a competição implica disciplina; temos de nos controlar, de nos conformar, de seguir as regras, temos de ser como todos os outros, mas melhores, por isso disciplinamo-nos para termos sucesso. Por favor, siga isto. Onde existe o incentivo à competição, tem de haver também um processo de disciplina da mente para determinado padrão de ação, e não será essa uma das formas de controlo do rapaz ou da rapariga? Se nos quisermos tornar alguém, temos de nos controlar, disciplinar, competir. Fomos educados assim e passamos isso aos nossos filhos. No entanto, falamos em dar liberdade à criança para perceber, para descobrir!

A competição esconde o estado do nosso próprio ser. Se nos quisermos compreender, será que vamos competir com o outro, comparar-nos com alguém? Será que nos compreendemos através da comparação? Entende alguma coisa através da comparação, do julgamento? Compreende uma pintura comparando-a com outra, ou só o consegue quando a sua mente está completamente focada na imagem sem comparação?

### *A competição esconde apenas o medo do fracasso*

Encorajamos o espírito de competição nos nossos filhos porque queremos que eles tenham sucesso onde nós fracassámos; queremos realizar-nos através dos filhos ou do nosso país. Achamos que o progresso, a evolução, reside no julgamento, na comparação, mas quando comparamos, quando competimos? Só o fazemos quando não estamos seguros de nós mesmos, quando não nos compreendemos, quando temos medo no coração. Compreendermo-nos é compreender todo o processo da vida, sendo o autoconhecimento o início da sabedoria. Mas sem autoconhecimento não há compreensão; existe apenas ignorância, e a perpetuação da ignorância não é crescimento.

— 4 —

### *A competição é a adoração de uma demonstração exterior*

Então, a competição será necessária para nos compreendermos a nós mesmos? Devo competir consigo para me compreender? E porquê esta adoração do sucesso? O homem que não é criativo, que não tem nada em si mesmo, é quem está sempre à procura, esperando ganhar, esperando tornar-se algo. E como a maioria de nós é interiormente pobre, atingidos internamente pela pobreza, competimos para nos tornarmos exteriormente ricos. A demonstração exterior de conforto, de posição, de autoridade e de poder deslumbra-nos porque é isso que queremos.

— 5 —

### *A cooperação é a ausência de egocentrismo*

Só pode haver cooperação quando você e eu não formos nada. Descubra o que isso significa, pense e medite. Não basta fazer perguntas. O que significa esse estado de nada? O que quer dizer com isso? Só conhecemos o estado de atividade do eu, a atividade egocêntrica...

Sabemos, então, que não pode haver uma cooperação fundamental, embora possa existir uma persuasão superficial através do medo, da recompensa, do castigo, etc. – o que, obviamente, não é cooperação.

Deste modo, onde existe atividade do eu como o fim em vista, como a utopia em perspectiva – isso não passa de destruição, separação, não havendo cooperação. O que devemos fazer se estivermos de facto desejosos, ou se quisermos descobrir, não superficialmente, mas na realidade, como promover a cooperação? Se quer a cooperação da sua mulher, do seu filho ou do seu vizinho, como é que a alcança? Começa por amar a pessoa. Obviamente!

O amor não é uma coisa da mente, não é uma ideia. O amor só pode existir quando a atividade do eu deixa de existir. Mas nós consideramos a atividade do eu positiva, o ato positivo que leva à destruição, à separação, ao sofrimento e à confusão, tudo coisas que conhecemos tão bem e com tanta profundidade. No entanto, todos falamos de cooperação, de fraternidade. Basicamente, queremos apegar-nos às nossas atividades do eu.

— 6 —

*Isto tem tudo que ver comigo – ou connosco?*

Um homem que deseja mesmo buscar e descobrir a verdade da cooperação deve, inevitavelmente, pôr fim à atividade egocêntrica. Quando você e eu não estamos centrados em nós mesmos, amamo-nos um ao outro. Então, ficamos interessados na ação, e não no resultado, não na ideia, mas sim em executar a ação; sentimos amor um pelo outro. Quando a minha atividade egocêntrica entra em conflito com a sua atividade egocêntrica, projetamos

uma ideia sobre a qual ambos discutimos. Superficialmente, estamos a cooperar, mas discutimos o tempo todo.

Assim, ser nada não é um estado consciente. Quando você e eu nos amamos, cooperamos, não para fazer algo sobre o qual tenhamos uma ideia, mas no que tiver de ser feito.

Se nos amássemos uns aos outros, acha que as aldeias sujas e imundas existiriam? Agiríamos; não teorizaríamos, nem falaríamos sobre irmandade. Obviamente, não há calor nem sustento nos nossos corações, mas falamos sobre tudo; temos métodos, sistemas, partidos, governos e leis. Não sabemos que palavras não podem captar esse estado de amor.

A palavra amor não é o amor. É apenas o símbolo, e nunca pode ser a realidade. Portanto, não fique hipnotizado pela palavra amor.

— 7 —

### *Saiba quando não cooperar*

Quando souber cooperar, porque existe uma revolução interior, então também saberá quando não cooperar, o que é muito importante, talvez mais ainda. Hoje em dia, cooperamos com qualquer pessoa que ofereça uma reforma, uma mudança, o que apenas perpetua o conflito e o sofrimento, mas se conseguirmos saber o que é ter o espírito da cooperação, que surge com a compreensão do processo total do eu, então, existe a possibilidade de criarmos uma nova civilização, um mundo totalmente diferente, no qual não haja aquisitividade, inveja ou comparação. Isto não é uma utopia teórica, mas sim o verdadeiro estado de espírito que investiga constantemente e persegue o que é verdadeiro e abençoado.



## **Trabalho: como decide?**

— 1 —

### *A sua vida não deve destruir a de outro*

Não quer descobrir se é possível viver neste mundo de forma rica, plena, feliz, criativa, sem o impulso destrutivo da ambição, sem competição? Não quer saber como viver de modo a que sua vida não destrua o outro nem coloque uma sombra no seu caminho?

Achamos que este é um sonho utópico, o qual nunca pode ser realizado. Mas não estou a falar de utopia, isso seria um absurdo. Será que você e eu, pessoas simples e normais, podemos viver criativamente neste mundo sem o impulso da ambição, o qual se apresenta, de diversas formas, como o desejo por poder, por posição? Encontrará a resposta certa quando amar o que estiver a fazer. Se é engenheiro apenas porque precisa de ganhar a vida, ou porque o seu pai ou a sociedade esperam isso de si, essa é outra forma de compulsão, e compulsão, sob qualquer forma, cria contradição, conflito.

No entanto, se realmente gosta de ser engenheiro ou cientista, ou se sabe plantar uma árvore, pintar um quadro ou escrever um poema, não para ganhar reconhecimento, mas apenas porque gosta de o fazer, irá descobrir que nunca compete com o outro. Acho que esta é a verdadeira chave: amar o que fazemos.

— 2 —

### *Descubra aquilo que ama*

Contudo, quando somos jovens, é muitas vezes difícil sabermos o que gostamos de fazer, porque queremos fazer muitas coisas. Queremos ser engenheiros, maquinistas, pilotos de avião a cruzar o céu azul, ou talvez ser um orador ou político famoso. Podemos querer ser artistas, químicos, poetas ou carpinteiros, ou desejar trabalhar com a cabeça ou fazer algo com as mãos. Será alguma destas coisas o que realmente gostamos de fazer? Ou o nosso interesse nelas é apenas uma reação às pressões sociais? Como podemos descobrir? E não será o verdadeiro propósito da educação ajudar-nos a descobrir, para que, à medida que crescemos, possamos dedicar toda a nossa mente, o coração e o corpo àquilo que gostamos mesmo de fazer?

Descobrir o que gostamos de fazer exige muita inteligência, porque se temos medo de não conseguirmos ganhar a vida ou de não encaixarmos nesta sociedade podre, nunca o descobriremos. Mas se não tivermos medo, se recusarmos ser empurrados para o sulco da tradição pelos nossos pais, professores ou pelas exigências superficiais da sociedade, então, existe a possibilidade de descobriremos o que realmente gostamos de fazer. Portanto, para o descobriremos, não deve existir o medo de não sobrevivermos.

Mas a maioria de nós teme não sobreviver. Dizemos: «O que me acontecerá se não fizer o que os meus pais dizem, se não me encaixar nesta sociedade?» Com medo, fazemos o que nos dizem, e como não há amor, existe apenas contradição, e essa contradição interior é um dos fatores que provocam uma ambição destrutiva.

Assim, ajudar-nos a descobrir o que realmente gostamos de fazer é uma função básica da educação. Deste modo, podemos dedicar-lhe toda a nossa mente e todo o nosso coração, porque isso cria dignidade humana, varrendo a mediocridade e a mentalidade pequeno-burguesa mesquinha. É por esse motivo que é importante termos os professores certos...

Ensinar é a profissão mais nobre – se é que pode ser considerada uma profissão. É uma arte que exige não apenas conquistas intelectuais, mas infinita paciência e amor. Sermos verdadeiramente educados é compreendermos o nosso relacionamento com todas as coisas – com o dinheiro, a propriedade, as pessoas e a natureza – no vasto campo da nossa existência.

— 4 —

### *Uma grande confusão*

Questionador: No seu livro sobre educação, sugere que a educação moderna é um fracasso completo. Gostaria que o explicasse.

Krishnamurti: Não é um fracasso, senhor? Quando sai para a rua, vê o pobre e o rico, e quando olha à volta, vê todas as pessoas consideradas instruídas, em todo o mundo, a debater-se, a lutar, a matar-se em guerras. Atualmente, existe conhecimento científico suficiente para nos permitir fornecer alimentos, roupas e abrigo a todos os seres humanos, mas isso ainda não foi feito. Os políticos e outros líderes por todo o mundo são pessoas instruídas, têm títulos, diplomas, capas e batinas, são médicos e cientistas; no entanto, não criaram um mundo em que o homem possa viver feliz. Então, a educação moderna falhou. E se se contentar em ser educado da mesma forma de sempre, criará mais uma grande confusão de vida.

— 5 —

### *É feito de massa?*

Questionador: Posso saber porque não nos devemos encaixar nos planos dos nossos pais, já que eles querem que sejamos bons?

Krishnamurti: Porque deveria encaixar-se nos planos dos seus pais, por mais dignos e nobres que sejam? Você não é apenas massa de vidraceiro, não é geleia para ser colocado num molde. E se se encaixar, o que lhe acontece? Torna uma rapariga decente ou um bom rapaz, e depois? Sabe o que significa ser bom? A bondade não é fazer apenas o que a sociedade diz ou o que os nossos pais dizem. A bondade é algo bem diferente, que só existe quando temos inteligência, amor e nenhum medo. Não podemos ser bons se estivermos com medo. Podemos tornar-nos respeitáveis fazendo o que a sociedade exige e, então, a sociedade dá-nos uma faixa a indicar que somos boa pessoa, mas ser simplesmente respeitável não é ser bom.

Quando somos jovens, não nos queremos encaixar e, ao mesmo tempo, desejamos ser bons. Pretendemos ser simpáticos, doces, atenciosos e agir de modo generoso, mas não sabemos o que isso significa, e somos «bons» porque temos medo. Os nossos pais dizem: «Sê bom», e a maioria de nós é boa, mas essa «bondade» consiste apenas em viver de acordo com os planos deles para nós.

— 6 —

### *Qual é o modo de vida correto?*

Questionador: Quais são as bases do modo de subsistência correto? Como posso descobrir se a minha forma de ganhar a vida está correta, e como devo encontrar uma forma de sustento correta numa sociedade basicamente errada?

Krishnamurti: Numa sociedade basicamente errada, não pode haver uma forma correta de ganhar a vida. O que se passa em todo o mundo, atualmente? Qualquer que seja o modo de subsistência que tenhamos, este conduz-nos à guerra, ao sofrimento e à destruição generalizadas, o que é

óbvio. Tudo o que fazemos conduz ao conflito, à decadência, à crueldade e à tristeza. Portanto, a sociedade atual está basicamente errada; assenta na inveja, no ódio e no desejo de poder, e está fadada a criar modos incorretos de subsistência, como o soldado, o polícia e o advogado. Pela sua própria natureza, estes são um fator desintegrador da sociedade, e quanto mais advogados, polícias e soldados houver, mais óbvia a decadência da sociedade. É o que acontece em todo o mundo: há mais soldados, mais polícias, mais advogados e, naturalmente, o homem de negócios acompanha-os. Tudo isso precisa de ser mudado para fundarmos uma sociedade correta, mas achamos que é uma tarefa impossível. Não é, mas sou eu e você quem tem de o fazer, porque, atualmente, qualquer forma de ganhar a vida que empreendamos cria sofrimento a terceiros ou leva à destruição final da humanidade, o que é demonstrado através da nossa existência diária. Como pode isso ser mudado? Só quando você e eu não buscarmos o poder, não sentirmos inveja, não estivermos cheios de ódio e antagonismo. Quando você, no seu relacionamento, promover a transformação, então, está a ajudar a criar uma nova sociedade, na qual existem pessoas que não estão presas à tradição, que não pedem nada para si mesmas e que não procuram o poder, pois já são ricos interiormente, já encontraram a realidade. Só o homem que busca a realidade pode criar uma nova sociedade; só o homem que ama pode provocar uma transformação no mundo.

— 7 —

*Faça o melhor que puder: você tem de comer*

Sei que esta não é uma resposta satisfatória para uma pessoa que quer descobrir o modo de ganhar a vida correto na atual estrutura da sociedade. Tem de fazer o melhor que puder na estrutura atual – torne-se fotógrafo, comerciante, advogado, polícia, ou o que for. Contudo, tenha consciência do que está a fazer, seja inteligente, fique atento e plenamente ciente do que está a perpetuar e reconheça toda a estrutura da sociedade, com a corrupção, o ódio e inveja. Se não ceder a essas coisas, talvez consiga criar uma nova

sociedade. Mas, assim que pergunta qual é o modo de subsistência correto, estas perguntas estão inevitavelmente lá. Não está satisfeito com a sua forma de sustento, quer ser invejado, ter poder, deseja maiores confortos e luxos, posição e autoridade e, portanto, está inevitavelmente a criar ou a manter uma sociedade que trará destruição à humanidade, a si mesmo.

Se notar bem este processo de destruição no modo de ganhar a vida, se vir que é o resultado da sua busca por um meio de subsistência, então irá encontrar a forma correta de ganhar dinheiro. Mas primeiro tem de ver a imagem da sociedade tal como ela é: desintegrada e corrompida. E quando a vir com clareza, então, a sua forma de subsistência surgirá. Mas primeiro tem de ver a imagem, o mundo como ele é, com divisões nacionais, crueldades, ambições, ódios e controlos. Então, à medida que o for vendo com mais clareza, vai descobrir que o modo certo de ganhar a vida começa a surgir – não precisa de o procurar. Contudo, a dificuldade da maior parte de nós é termos muitas responsabilidades; temos pais e mães à espera de que ganhemos dinheiro para os apoiar. E como é difícil conseguir emprego devido ao modo como a sociedade se encontra, qualquer trabalho é bem-vindo. Então, caímos na engrenagem da sociedade. Mas os que não têm essa obrigação, que não precisam de emprego imediato, podendo olhar para o cenário completo, esses são os responsáveis. Aqueles que não estão preocupados com um emprego imediato estão envolvidos noutra coisa – estão preocupados com a autoexpansão, o conforto, os luxos e as diversões. Têm tempo, mas estão a dissipá-lo. E os que têm tempo são responsáveis pela alteração da sociedade; os que não estão sob pressão imediata para ganhar a vida deveriam preocupar-se, de facto, com todo o problema da existência e não se envolverem em meras ações políticas ou atividades superficiais. Aqueles que têm tempo e tranquilidade deviam buscar a verdade, porque são eles quem pode provocar uma revolução no mundo, e não o homem cujo estômago está vazio. Mas, infelizmente, os que têm tempo não estão ocupados com o eterno. Estão a preencher o seu tempo. Portanto, também eles são uma das causas do sofrimento e da confusão no mundo. Assim, aqueles de entre vós que estão a ouvir e que têm um pouco de tempo, deviam de refletir sobre este problema, pois, através da vossa transformação, irão provocar uma revolução mundial.

*O que é o modo de sustento?*

Senhores, o que entendemos por meios de subsistência? É conseguir responder às nossas necessidades – comida, roupa, abrigo –, não é? A dificuldade no modo de sustento surge apenas quando usamos o essencial da vida – a comida, a roupa, o abrigo – como meio de agressão psicológica. Ou seja, quando usamos as necessidades como meios de autoengrandecimento, utilizando o essencial como uma expansão psicológica de nós mesmos.

*Retribua*

Se formos sinceros e inteligentes sobre todo este processo, podemos rejeitar o estado atual das coisas e dar à sociedade aquilo de que somos capazes. Ou seja, se aceita comida, roupa e abrigo da sociedade, deve dar-lhe algo em troca...

Então, o que está a dar à sociedade? O que é a sociedade? A sociedade é o relacionamento com um ou com muitos; é o seu relacionamento com o outro. O que está a dar ao outro? Está a dar-lhe algo no verdadeiro sentido da palavra, ou apenas a receber um pagamento em troca de algo?...

Só quando não depende do outro para as suas necessidades psicológicas é que pode ter um modo correto de subsistência.

Pode dizer que tudo isto é uma resposta muito complicada, mas não é. A vida não tem uma resposta simples. Quem procura uma resposta simples para a vida tem, obviamente, uma mente embotada, estúpida. A vida não tem conclusão, não tem padrão definido; a vida é viver, alterar, mudar...

Se o seu relacionamento é de necessidade e não de ganância, então, descobrirá os meios corretos de subsistência onde se encontra, mesmo quando a sociedade é corrupta.

— 10 —

*A verdadeira obra do homem é descobrir a verdade*

Então, qual é a verdadeira obra do homem? Com certeza que é descobrir a verdade, Deus; é amar e não ficar preso nas atividades egocêntricas. Há amor na descoberta do que é verdadeiro, e esse amor no relacionamento de um homem com outro criará uma civilização diferente, um novo mundo.



# Qual é a base para a ação correta

— 1 —

## *Porquê mudarmo-nos sequer?*

Primeiro, por que razão queremos mudar o que existe ou provocar uma transformação? Porquê? Porque o que somos deixa-nos insatisfeitos – cria conflito, perturbação, e, não gostando desse estado, queremos algo melhor, mais nobre, mais idealista. Então, desejamos transformação porque há dor, desconforto, conflito.

— 2 —

## *Antes de mais, somos aborrecidos*

As atividades do eu são assustadoramente monótonas. O eu é um tédio; é intrinsecamente enervante, inútil e fútil. Os seus desejos opostos e contraditórios, as suas esperanças e frustrações, as suas realidades e ilusões são fascinantes e, ao mesmo tempo, vazias, e as suas atividades conduzem ao seu cansaço. O eu está sempre a subir e a cair, em busca de algo e a sentir-se frustrado, a ganhar e a perder, e a tentar escapar desta cansativa roda de futilidade. Escapa através de atividades exteriores ou de ilusões gratificantes, através da bebida, do sexo, do rádio, de livros, do conhecimento, da diversão, e assim por diante. O seu poder de criar ilusões é complexo e vasto.

*O problema do eu não pode ser resolvido através da fuga*

O esquecimento de nós mesmos é procurado dentro e fora. Alguns voltam-se para a religião e outros para o trabalho e a atividade, mas não há como esquecer o eu. O ruído interior ou exterior pode suprimir o eu, mas este depressa volta a surgir de modo diferente, pois o que é suprimido tem de encontrar uma forma de libertação. O esquecimento de nós próprios através da bebida ou do sexo, da adoração ou do conhecimento gera dependência, e aquilo de que dependemos cria um problema.

*Um problema nunca é resolvido no seu próprio nível*

Existirão sempre problemas onde as atividades do eu dominam. Para sabermos quais são e quais não são as atividades do eu, é necessária uma vigilância constante...

Um problema nunca é resolvido no seu próprio nível, pois, dado ser complexo, é preciso compreendê-lo no seu processo total. Tentar solucioná-lo apenas num nível – físico ou psicológico – conduz a mais conflitos e confusão. Portanto, tem de haver percepção, um estado de alerta passivo que revela o seu processo total.

*A posição da juventude em relação aos problemas*

Não acho que os problemas da juventude, da meia-idade e da velhice possam ser separados. Os jovens não têm um problema especial, embora assim possa parecer, porque estão apenas a começar a vida. Ou estragamos a nossa vida logo no início e, por isso, ficamos presos num pântano de problemas, incertezas, insatisfações e desespero, ou quando somos jovens – e acho que essa é decerto a única vez – estabelecemos uma fundação correta...

Então, parece-me que é quando somos jovens, e não estamos comprometidos com família, emprego e todas as atividades e todos os sofrimentos, que podemos começar a plantar a semente que florescerá durante toda a vida, em vez de nos perdermos nas atividades absurdas e sem sentido da nossa existência diária.

— 6 —

### *Moldar a mente é condicioná-la*

É-nos dito sempre o que pensar e o que não pensar. Livros, professores, pais, a sociedade à nossa volta, todos nos dizem o que pensar, mas nunca nos ajudam a descobrir como fazê-lo. Saber o que pensar é comparativamente fácil, porque desde a infância a nossa mente é condicionada por palavras, frases, atitudes e preconceitos estabelecidos. Não sei se já notou como a mente da maioria das pessoas idosas está fixa; parece argila num molde, e é difícil romper esse molde. Este moldar da mente é condicionador.

— 7 —

*A resolução de problemas, a ação correta, passa por ouvir a vida à medida que esta muda, e não por memorizar regras*

É a compreensão que é criativa, e não a memória ou a recordação. A compreensão é o fator libertador, e não as coisas que armazenou na mente...

A vida é algo que escutamos, que compreendemos de momento a momento, sem acumular a experiência... Tal como o rio, a vida corre, rápida, volátil, nunca imóvel, e quando a abordamos com o pesado fardo da memória, naturalmente, nunca estamos em contacto com ela... Não há nada de novo enquanto estivermos sobrecarregados com as memórias, e sendo a vida eternamente nova, não a entedemos. Portanto, a nossa vida é muito aborrecida – tornamo-nos letárgicos, ficamos mental e fisicamente gordos e feios.

— 8 —

*A ação correta não é a obediência (isso não significa desrespeitar as leis de trânsito, a cortesia e o bem-estar público)*

Qualquer que seja a nossa idade, a maioria de nós obedece, segue e copia, porque, a nível interior, temos medo de não estarmos corretos. Queremos ter a certeza, tanto financeira como moralmente, e ser aprovados. Queremos estar numa posição segura, contidos, e nunca sermos confrontados com os problemas, a dor e o sofrimento... É o medo de sermos punidos que nos impede de fazer algo de prejudicial aos outros.

— 9 —

*Compreenda por si mesmo todos os problemas da vida*

Quando envelhecemos e abandonamos a escola, depois de recebermos uma suposta educação, temos de enfrentar muitos problemas. Que profissão escolher para nos realizarmos e sermos felizes? Em que vocação ou trabalho podemos sentir que não estamos a explorar ou a ser cruéis com os outros? Temos de enfrentar os problemas do sofrimento, do desastre, da morte, e de compreender a fome, o excesso de população, o sexo, a dor, o prazer. Temos de lidar com as diversas coisas confusas e contraditórias da vida: as disputas entre um homem e outro, entre um homem e uma mulher, os conflitos interiores e as lutas exteriores. Temos de compreender a ambição, a guerra, o espírito militar – e aquela coisa extraordinária chamada paz, que é bem mais vital do que imaginamos. Temos de perceber o significado da religião, a qual não é mera especulação, ou a adoração de imagens, e também aquela coisa muito estranha e complexa chamada amor. Temos de ser sensíveis à beleza da vida, a um pássaro em voo, e também ao mendigo, à miséria dos pobres, aos edifícios hediondos que as pessoas constroem, à estrada suja e ao templo ainda mais sujo. Temos de enfrentar todos esses problemas e também a questão de quem seguir ou não, e se devemos sequer seguir alguém.

A maioria de nós preocupa-se em fazer uma pequena mudança aqui e ali, e com isso ficamos satisfeitos. Quanto mais velhos, menos queremos mudanças profundas e fundamentais, porque temos medo. Não pensamos em termos de transformação total, e sim apenas em termos de mudança superficial. Porém, se olharmos bem, descobriremos que as mudanças superficiais nem sequer são mudanças. Não há uma revolução radical, mas tão-só uma continuidade modificada. Temos de enfrentar todas estas coisas desde a nossa felicidade e o nosso sofrimento até à felicidade e ao sofrimento de muitos; desde as nossas ambições e buscas pessoais até às ambições, motivações e buscas dos outros. Temos de enfrentar a competição, a corrupção em nós e nos outros, a deterioração da mente, o vazio do coração. Temos de saber tudo isto e de enfrentar e entendê-lo por nós mesmos.

O pensamento não solucionou os nossos problemas. Os mais espertos, os filósofos, os estudiosos, os líderes políticos, não resolveram, de facto, nenhum dos problemas humanos – o relacionamento entre nós e o outro, entre você e eu.

— 11 —

*A inteligência é a liberdade do eu*

A inteligência só é possível quando há uma verdadeira libertação do eu, ou seja, quando a mente deixou de ser o centro da procura por «mais», já não está presa no desejo por uma experiência maior, mais ampla e expansiva.

— 12 —

*Não responda à violência com violência*

Quando saímos da escola e entramos na faculdade, e mais tarde enfrentamos o mundo, parece-me importante não sucumbirmos, não baixarmos a cabeça, perante as várias influências, mas sim conhecê-las e compreendê-las como são e ver o seu verdadeiro significado e valor com um espírito gentil e grande força interior, a fim de não criarmos mais discórdia no mundo.

## **Secção Quatro — Relacionamentos**



## O que é um relacionamento?

— 1 —

### *Estamos num relacionamento – ou apenas as nossas imagens?*

O que queremos dizer com a palavra relacionamento? Estaremos alguma vez relacionados com alguém? Ou terá essa relação lugar entre as duas imagens que criámos um em relação ao outro? Eu tenho uma imagem de si, e você tem uma imagem de mim. Tenho uma imagem de si como minha mulher ou marido, ou o que quer que seja, e você também tem uma imagem de mim. O relacionamento é entre essas duas imagens, e nada mais. Ter um relacionamento com o outro só é possível quando não há imagem. Quando puder olhar para si e você para mim sem a imagem da memória, dos insultos e de tudo o resto, então, haverá um relacionamento. Contudo, a natureza do observador é a imagem. A minha imagem observa a sua, se for possível, e isso é considerado um relacionamento. Contudo, como se trata de um relacionamento entre duas imagens, ele é, portanto, inexistente, já que ambas são imagens. Estar num relacionamento significa estar em contacto, tendo esse de ser algo direto, e não entre duas imagens. É preciso muita atenção, percepção, para olharmos para o outro sem a imagem que temos dele, sendo a imagem as nossas lembranças dessa pessoa – como me insultou, me agradou, me deu prazer, isto ou aquilo. Só quando não há imagens entre ambos existe um relacionamento.

— 2 —

### *Um relacionamento não é dependência*

Para a maioria de nós, um relacionamento com o outro é baseado numa dependência económica ou psicológica. Esta cria medo, gera possessividade, resulta em atrito, suspeita e frustração. A dependência económica do outro talvez possa ser eliminada por meio de legislação e de uma organização adequada, mas refiro-me especialmente à dependência psicológica do outro, resultante de um desejo de satisfação pessoal, de felicidade, e assim por diante. Neste relacionamento possessivo, sentimo-nos enriquecidos, criativos e ativos; sentimos que a pequena chama do nosso ser é aumentada pelo outro, e para não perdermos esta fonte de plenitude, tememos a perda do outro, surgindo, então, os temores possessivos, com todos os problemas consequentes. Assim, nesta relação de dependência psicológica, tem de existir sempre medo ou suspeita, consciente ou inconsciente, que muitas vezes se esconde por trás de palavras agradáveis. A reação a esse medo leva-nos a procurar segurança e enriquecimento através de vários canais, a isolar-nos em ideias e ideais ou a procurar substitutos para a satisfação.

Embora sejamos dependentes do outro, mantém-se o desejo de sermos invioláveis, inteiros. O problema complexo do relacionamento é como amar sem dependência, sem atritos nem conflitos; como conquistar o desejo de nos isolarmos, de nos retirarmos da causa do conflito. Se, para a nossa felicidade, dependermos do outro, da sociedade ou do meio ambiente, eles tornam-se essenciais para nós. Apegamo-nos a eles e opomo-nos violentamente a qualquer alteração dos mesmos, porque dependemos deles para a nossa segurança e o nosso conforto psicológicos. Embora a nível intelectual possamos perceber que a vida é um processo contínuo de fluxo e mutação, que exige mudanças constantes, emocional ou sentimentalmente apegamo-nos aos valores estabelecidos e reconfortantes. Há, assim, uma batalha constante entre a mudança e o desejo de permanência. Será possível pormos fim a este conflito?

A vida não pode existir sem relacionamentos, contudo, nós tornámo-los muito angustiantes e hediondos ao baseá-los no amor pessoal e possessivo. Poderemos amar e, ainda assim, não possuir? Irá encontrar a verdadeira resposta não na fuga, em ideais ou crenças, mas através da compreensão das causas da dependência e da possessividade. Se perceber profundamente este problema do relacionamento entre nós e o outro, então talvez consigamos compreender e resolver os problemas do nosso relacionamento com a sociedade, pois a sociedade é apenas uma extensão de nós.

— 4 —

### *Os relacionamentos pessoais criam toda a sociedade*

O ambiente a que chamamos sociedade é criado pelas gerações passadas. Aceitamo-lo porque nos ajuda a manter a cobiça, a possessividade e a ilusão, mas nesta ilusão não pode haver unidade ou paz. A mera unidade económica provocada pela compulsão e pela legislação não pode acabar com a guerra. Enquanto não entendermos os relacionamentos individuais, não teremos uma sociedade pacífica. Como os nossos relacionamentos se baseiam no amor possessivo, precisamos de nos aperceber do seu surgimento, das suas causas e da sua ação em nós mesmos. Ao tornarmos profundamente cientes do processo da possessividade, com a sua violência, os seus medos e reações, chegamos a uma compreensão completa. E só esta pode libertar o pensamento da dependência e da possessividade. É dentro de nós que a harmonia no relacionamento pode ser encontrada, não no outro, nem no ambiente.

— 5 —

### *Para resolver os conflitos, olhe para si, e não para o outro*

Num relacionamento, a principal causa de atrito somos nós, o eu que está no centro do desejo unificado. Se percebermos que não é o modo como o outro age que tem importância primordial, mas sim como cada um age e reage; e se essa ação e reação puderem ser fundamental e profundamente compreendidas, então o relacionamento sofrerá uma mudança profunda e radical. Neste relacionamento com o outro não existe apenas o problema físico, mas também o pensamento e o sentimento a todos os níveis, e só poderemos ser harmoniosos com o outro quando formos integralmente harmoniosos conosco. Num relacionamento, o importante não é o outro, mas nós mesmos. Isto não significa que nos devamos isolar, mas sim entender profundamente, em nós, a causa do conflito e da tristeza. Essa dependência de outra pessoa para criar o nosso bem-estar psicológico, intelectual ou emocional, gera inevitavelmente um medo a partir do qual surge a tristeza.

— 6 —

### *A vida é um relacionamento com coisas, pessoas e ideias*

A vida é um relacionamento com coisas, pessoas e ideias, e se não entrarmos nestes relacionamentos de modo correto e integral, a partir do impacto do desafio, surgirão conflitos.

— 7 —

### *O espelho do relacionamento*

O relacionamento é, sem dúvida, o espelho no qual nos descobrimos. Sem relacionamentos, não existimos; ser é estar relacionado; e estar relacionado é existência. Existimos apenas no relacionamento; caso contrário, não

existimos; a existência não tem significado. Não é por pensarmos que existimos que passamos a existir. Existimos porque estamos relacionados, e é a falta de compreensão do relacionamento que causa o conflito.

— 8 —

*A chave para a felicidade é o autoconhecimento no relacionamento*

Já nos compreendemos no espelho dos nossos pensamentos, no espelho do relacionamento... Sinto que a felicidade está nas nossas mãos e que a chave para essa felicidade é o autoconhecimento – não o autoconhecimento de Freud ou Jung, de Shankara ou de qualquer outro, mas o autoconhecimento da nossa descoberta nos nossos relacionamentos dia a dia... Através da observação, da percepção sem esforço do movimento dos nossos pensamentos diários quando entramos no autocarro, quando andamos de carro, em conversa com a nossa mulher, os nossos filhos, o nosso vizinho – através da observação de tudo isso como num espelho –, começamos a descobrir como falamos, como pensamos, como reagimos, e iremos descobrir que, ao compreendermo-nos, temos algo que não pode ser encontrado nos livros, nas filosofias, nos ensinamentos de qualquer guru.

— 9 —

*Pare o mecanismo da criação de imagens*

Portanto, estabelecer um relacionamento correto é destruir a imagem... temos de destruir o mecanismo que cria a imagem e que existe em nós e no outro. Caso contrário, poderemos destruir uma imagem e o mecanismo criará outra.

*Como é que a imagem, a opinião, começam?*

É preciso investigarmos e descobrirmos como surge a imagem e se é possível pararmos o mecanismo que a cria, pois só então haverá um relacionamento entre seres humanos – e não entre duas imagens, que são entidades mortas. É simples. Você lisonjeia-me e respeita-me e eu tenho uma imagem sua gerada pelos insultos e os elogios. Tenho experiência – dor, morte, sofrimento, conflito, fome, solidão. Tudo isso cria uma imagem em mim; eu sou essa imagem. Não é que eu seja a imagem, ou que a imagem e eu sejamos diferentes, mas o «eu» – o pensador – é essa imagem. É o pensador que cria a imagem. Através das respostas, das reações – físicas, psicológicas, intelectuais, etc. –, o pensador, o observador, o experimentador, cria essa imagem através da memória, do pensamento. Então, o mecanismo é o pensamento, o mecanismo passa a existir através do pensamento. E o pensamento é necessário, caso contrário, não podemos existir.

Posto isto, primeiro, vejamos o problema: o pensamento cria o pensador e o pensador começa a criar a imagem sobre si mesmo... cria a imagem e vive nela. Logo, pensar é o início deste mecanismo. E você dirá: «Mas como posso parar de pensar?» Não pode. Mas podemos pensar e não criar a imagem.

*As opiniões são apenas imagens*

Naturalmente, não há relacionamento entre imagens. Se você tem uma opinião sobre mim e eu tenho uma opinião sobre si, como podemos ter

algum relacionamento? Os relacionamentos existem apenas quando são livres, quando há libertação desta formação de imagens.

— 12 —

*A autoimagem conduz à dor*

Porque está magoado? Autoimportância, não é? E porque existe autoimportância?

Porque alguém tem uma ideia, um símbolo, uma imagem de si mesmo, do que deveria ser, do que é ou do que não deve ser. Por que razão criamos uma imagem de nós mesmos?... O que desperta a raiva é o nosso ideal, a ideia que temos de nós mesmos, ser atacado. E essa ideia é a nossa fuga do facto daquilo que somos. Mas quando observamos o verdadeiro facto do que somos, ninguém nos pode magoar – se alguém é mentiroso e lhe dizem que é mentiroso, isso não significa que essa pessoa esteja magoada; é um facto.



## **Amor, desejo, sexo, dependência**

— 1 —

### ***Onde há dependência, apego, não há amor***

Psicologicamente, então, os nossos relacionamentos são baseados na dependência, e é por isso que existe medo. O problema não é como não depender, mas sim vermos apenas o facto de dependermos. Onde há apego, não há amor, porque não sabemos a quem amar; nós dependemos e, portanto, existe medo. O importante é vermos esse facto e não perguntarmos como amar ou como nos livrarmos do medo.

— 2 —

### ***Onde há dependência, há medo***

Sem refutar, aceitar ou opinar sobre o assunto, sem citar isto ou aquilo, ouça simplesmente o facto de onde há apego, não há amor, e onde há dependência, há medo. Estou a falar de dependência psicológica, não da sua dependência do leiteiro para lhe trazer leite, ou da sua dependência do comboio ou de uma ponte. É esta dependência psicológica interior das ideias, das pessoas e das propriedades que gera medo.

— 3 —

## *O amor vem da compreensão do relacionamento*

O amor é algo que não pode ser cultivado, não é uma coisa que possa ser comprada pela mente. Se disser: «Vou praticar a compaixão», então, a compaixão é uma coisa da mente e, portanto, não é amor. O amor surge sombriamente, sem o sabermos, de modo total quando compreendemos este processo do relacionamento. Então, a mente fica silenciosa, não enche o coração com coisas da mente e, portanto, o amor pode surgir.

— 4 —

### *Porque tornámos o sexo tão importante?*

O que queremos dizer com o problema do sexo? É o ato, ou o pensamento sobre o ato? Com certeza que não é o ato. O ato sexual não é um problema, assim como comer também não o é, mas se pensarmos em comer, ou em qualquer outra coisa, o dia todo, porque não temos mais nada em que pensar, isso torna-se um problema... Por que razão lhe damos importância, o que obviamente fazemos? Os cinemas, as revistas, as histórias, a maneira como as mulheres se vestem, tudo foca os nossos pensamentos no sexo. E porque o faz a mente? Porque pensa a mente sequer em sexo? Porquê, senhores e senhoras? O problema é nosso. Porquê?

Porque se tornou uma questão central na nossa vida? Quando há tantas coisas a chamar, a exigir a nossa atenção, nós prestamos atenção total ao pensamento do sexo. O que se passa? Porque estão as nossas mentes tão ocupadas com ele? Porque se trata de uma forma de fuga definitiva, não é? É uma maneira de nos esquecermos de nós mesmos.

Naquela altura, durante aquele momento, pelo menos, podemos esquecer-nos de nós – e não há outro modo de o fazermos. Tudo o mais que fazemos na vida dá força ao «eu». Os negócios, a religião, os deuses, os líderes, as

ações políticas e económicas, as fugas, as atividades sociais, o aderirmos a um partido e rejeitarmos outro – tudo isso reforça e fortalece o «eu». Quando existe apenas uma coisa na nossa vida que é um caminho para a fuga definitiva, para o esquecimento total de nós mesmos, ainda que apenas por segundos, agarramo-nos a ela porque esse é o único momento em que somos felizes...

Então, o sexo torna-se um problema extraordinariamente difícil e complexo, enquanto não compreendermos a mente que pensa sobre o problema.

— 5 —

### *Porque é o sexo um problema?*

Porque transformamos num problema tudo aquilo em que tocamos?... Porque se tornou o sexo um problema? Porque nos submetemos a viver com problemas; porque não lhes colocamos um fim? Porque não morremos para os nossos problemas em vez de os carregarmos dia após dia, ano após ano? Sem dúvida, o sexo é uma questão relevante, a qual irei abordar a seguir, mas existe uma pergunta principal: por que razão transformamos a vida num problema? Trabalhar, sexo, ganhar dinheiro, pensar, sentir, experimentar, todos os assuntos da vida – porque são um problema? Não será essencialmente porque pensamos sempre a partir de um ponto de vista específico, de um ponto de vista fixo?

— 6 —

### *O desejo não é amor*

O desejo não é amor; o desejo conduz ao prazer, o desejo é prazer. Não estamos a negar o desejo. Seria estúpido dizer que devemos viver sem

desejo, pois é impossível. O homem já o tentou. As pessoas negaram a si mesmas todo o tipo de prazeres, disciplinaram-se e torturaram-se e, ainda assim, o desejo persistiu, criando conflito e todos os efeitos brutalizantes desse conflito. Não estamos a defender a falta de desejo, mas temos de compreender todo o fenómeno do desejo, do prazer e da dor, e se pudermos ir além disso, existe uma felicidade e um êxtase que são amor.



## **Família e sociedade: relacionamento ou exclusão?**

— 1 —

### Família e sociedade

A família é contra a sociedade, é contra os relacionamentos humanos como um todo. É como vivermos numa parte de uma casa grande, num quartinho, e criarmos algo extraordinário nesse quartinho, a família. A família só tem importância em relação a toda a casa. Tal como aquele quarto está relacionado com toda a casa, também a família está relacionada com toda a existência humana. Mas nós separamo-la e apegamo-nos a ela. Damos grande importância à família – às minhas relações e às suas relações – e lutamos entre nós, eternamente. E a família é como aquele quartinho em relação a toda a casa. Quando esquecemos a casa inteira, o quartinho torna-se terrivelmente importante; assim, também a família se torna muito importante quando nos esquecemos de toda a existência humana. A família só tem importância em relação a toda a existência humana; caso contrário, torna-se uma coisa terrível, monstruosa...

— 2 —

### *Amamos verdadeiramente a nossa família?*

Quando dizemos: «Nós amamos a família», na realidade, não amamos essa família, não amamos os nossos filhos – na verdade, não os amamos. Quando diz que ama os seus filhos, o que quer dizer é que eles se tornaram

um hábito, brinquedos – coisas divertidas durante algum tempo. Mas se amasse algo – os seus filhos –, então, importar-se-ia.

Sabe o que é importar-se? Quando se importa ao plantar uma árvore, cuida dela, valoriza-a e nutre-a... Tem de cavar fundo antes de a plantar, depois vê se o solo está bem, a seguir planta-a, depois protege-a, observa-a todos os dias, cuida dela como se fizesse parte do seu ser. Mas não ama as crianças dessa maneira. Se o fizesse, teria um tipo de educação bem diferente. Não haveria guerras, nem pobreza. A mente não seria treinada para ser meramente técnica. Não haveria competição, nem nacionalidades. Mas porque não amamos, foi permitido que tudo isto crescesse.

— 3 —

### *Depender torna-nos incapazes*

Quando diz que ama alguém, não depende dessa pessoa? Quando é jovem, não há problema em depender do pai, da mãe, do professor ou do tutor. Porque é jovem, alguém tem de cuidar de si. Precisa de roupa, de abrigo e de segurança. Quando é jovem, necessita de se sentir contido, de ter alguém a cuidar de si; contudo, à medida que cresce, este sentimento de dependência permanece. Será que não o notou nos mais velhos, nos seus pais e professores? Não reparou como eles dependem das mulheres, dos filhos e das mães? Quando crescem, as pessoas querem continuar a apegar-se a alguém, ainda sentem que precisam de ser dependentes. Sem olharmos para alguém, sem sermos guiados por alguém, sem um sentimento de conforto e segurança em alguém, sentimo-nos sozinhos, perdidos. Então, esta dependência do outro é designada amor, mas, se observar mais de perto, verá que a dependência é medo; não é amor. Porque temos medo de ficar sozinhos, porque temos medo de pensar por nós mesmos, porque temos medo de sentir, de observar, de descobrir todo o sentido da vida, sentimos que amamos a Deus. Então, dependemos daquilo a que chamamos Deus. Mas algo criado pela mente não é fiável, não é Deus, o desconhecido.

Acontece o mesmo com um ideal ou uma crença. Acredito em algo, e isso dá-me um grande conforto...

É correto que o façamos em jovens, mas se continuarmos a depender quando atingimos a maturidade, isso torna-nos incapazes de pensar, de sermos livres. Onde há dependência, há medo, e onde há medo, há autoridade; não existe amor...

— 4 —

*É natural termos uma família: escondermo-nos nela implica catástrofe*

A família, tal como é agora, é uma unidade de relacionamento limitado, fechada sobre si mesma e exclusiva... Temos de compreender o desejo de segurança psicológica interior, e não substituir apenas um padrão de segurança por outro.

Portanto, o problema não é a família, mas o desejo de estarmos seguros. Não será o desejo de segurança, a qualquer nível, exclusivo? Este espírito de exclusividade apresenta-se como família, propriedade, Estado, religião, e assim por diante. Não criará este desejo por segurança interior formas exteriores de segurança que são sempre exclusivas? O próprio desejo de estarmos seguro destrói a segurança. A exclusão e a separação têm inevitavelmente de provocar desintegração, sendo o nacionalismo, o antagonismo de classe e a guerra os sintomas. A família enquanto forma de segurança interior é uma fonte de desordem e catástrofe social.

— 5 —

*A única segurança é aprender a viver sem segurança interior*

Só quando não procuramos segurança interior é que podemos viver exteriormente seguros...

Usar o outro como meio de satisfação e segurança não é amor. O amor nunca é segurança. O amor é um estado no qual não há desejo de nos sentirmos seguros, é um estado de vulnerabilidade, e o único onde a exclusividade, a inimizade e o ódio são impossíveis. Nesse estado pode surgir uma família, mas esta não será exclusiva e fechada sobre si mesma.



## Natureza e terra

— 1 —

### *Qual é o nosso relacionamento com a natureza?*

Senhor, não sei se descobriu o seu relacionamento com a natureza. Não existe um relacionamento «correto», há apenas uma compreensão do relacionamento. Um relacionamento correto implica a mera aceitação de uma fórmula, assim como o pensamento correto. Um pensamento correto e pensar de modo correto são coisas diferentes. O pensamento correto representa um mero conformismo com o que é correto, respeitável; enquanto pensar de modo correto é movimento, é o produto da compreensão, e esta está constantemente a sofrer modificações, mudanças. Da mesma forma, há uma diferença entre um relacionamento correto e a compreensão do nosso relacionamento com a natureza. Qual é a sua relação com a natureza – considerando a natureza como sendo os rios, as árvores, os pássaros que voam velozes, os peixes na água, os minerais sob a terra, as quedas-d’água e as lagoas rasas? Qual é o seu relacionamento com eles? A maioria de nós não está ciente desse relacionamento. Nunca olhamos para uma árvore, ou, se o fazemos, é com o objetivo de a usar – quer seja para nos sentarmos à sua sombra ou cortá-la para lenha. Por outras palavras, olhamos para as árvores com um propósito utilitário; nunca olhamos para uma árvore sem nos projetarmos, utilizando-a para nossa conveniência.

— 2 —

*Será que amamos a nossa terra? Ou apenas a usamos como nos usamos uns aos outros?*

Tratamos a terra e os seus produtos da mesma maneira. Não há amor pela terra, mas sim apenas pela sua utilização. Se amássemos realmente a terra, haveria frugalidade no uso daquilo que ela nos fornece. Ou seja, se quiséssemos compreender o nosso relacionamento com a terra, deveríamos ter muito cuidado com a utilização que fazemos do que ela nos proporciona. A compreensão do nosso relacionamento com a natureza é tão difícil como percebermos a nossa relação com o vizinho, a nossa mulher ou os filhos. Mas nunca pensamos nisso, nunca nos sentámos a olhar para as estrelas, a Lua ou as árvores. Estamos demasiado ocupados com atividades políticas ou sociais. Obviamente, estas atividades são uma fuga de nós mesmos, e adorar a natureza também representa essa fuga. Estamos sempre a usar a natureza como escape ou para fins utilitários – nunca paramos, de facto, para amar a terra ou as coisas da terra. Nunca desfrutamos dos campos ricos, embora os utilizemos para nos alimentar e vestir. Não gostamos de lavrar a terra com as mãos – temos vergonha de trabalhar com as mãos.

— 3 —

*Os mapas são opiniões políticas, e não factos: a terra não é «sua» e «minha»*

Então, perdemos o nosso relacionamento com a natureza. Se entendêssemos esse relacionamento, o seu verdadeiro significado, não dividiríamos a propriedade em sua e minha. Embora pudéssemos possuir um pedaço de terra e construir uma casa nela, aquela deixaria de ser «minha» ou «sua» no sentido exclusivo do termo – seria mais um meio de nos abrigarmos. Como não amamos a terra e as suas coisas, apenas usufruímos delas, somos insensíveis à beleza de uma cascata. Perdemos o toque da vida, nunca nos sentámos encostados ao tronco de uma árvore. E como não amamos a natureza, não sabemos como amar os seres humanos e os animais.

*Somos cuidadores – cada um de nós é temporário*

Isto não significa que não possamos usar a terra, mas que devemos aproveitá-la bem. A terra está aí para ser amada e cuidada, não para ser dividida entre «sua» e «minha». É tolice plantar uma árvore num cercado e considerá-la «minha».



## **Casamento: amor e sexo**

— 1 —

### ***Será o casamento uma utilização mútua?***

Considera amor quando, no relacionamento com a sua mulher, existe possessividade, ciúme, medo, queixas constantes, domínio e afirmação? Pode isso ser considerado amor? Quando possui uma pessoa e, por esse meio, cria uma sociedade que o ajuda a possuí-la, considera isso amor? Quando usa alguém para sua conveniência sexual ou de qualquer outra forma, considera isso amor? Obviamente que não o é. Onde há ciúme, medo e possessividade, não há amor. O amor não admite contendas nem ciúmes. Quando possuímos, há medo, e embora o possamos considerar amor, está longe de o ser. Experimentem, senhores e senhoras, à medida que avançamos. Vocês são casados e têm filhos; têm esposas ou maridos a quem possuem, a quem usam e dos quais tem medo ou ciúme. Tenham noção disso e vejam se é amor.

— 2 —

### ***O amor não é algo em que possamos pensar***

Podemos pensar na pessoa que amamos, mas não no amor. O amor não pode ser pensado. Ainda que nos consigamos identificar com uma pessoa, um país ou uma igreja, no momento em que pensamos em amor, isso não é amor – é apenas um ato mental. Como a mente é ativa, ela preenche o coração vazio com as suas coisas, e nós brincamos com estas coisas da

mente e criamos problemas. Os problemas são o produto da mente, e esta precisa de parar para resolver o seu problema, pois só quando a mente para existe amor.

— 3 —

### *Quando sabe amar um, sabe amar o todo*

O amor não pode ser pensado, cultivado ou praticado. A prática do amor, da irmandade, ainda continua dentro do campo da mente, portanto, não é amor. Só quando tudo isso parar é que o amor nascerá e saberá o que é amar. O amor não é quantitativo, mas qualitativo. Não dizemos: «Amo o mundo inteiro», mas quando sabemos amar um, sabemos amar o todo. Mas como não sabemos amar uma pessoa, o nosso amor pela humanidade é fictício. Quando amamos, não há um nem muitos – há apenas amor. E só quando existe amor é que todos os nossos problemas podem ser resolvidos e, então, conheceremos o seu êxtase e a felicidade.

— 4 —

### *O amor no relacionamento*

O amor no relacionamento é um processo purificador, pois revela os caminhos do eu.

Como é fácil destruir o que amamos! Com que rapidez surge uma barreira entre nós, uma palavra, um gesto, um sorriso! A saúde, o humor e o desejo lançam uma sombra, e o que era luminoso torna-se baço e penoso. Através do uso, desgastamo-nos, e o que era nítido e claro torna-se cansativo e confuso. Através do atrito constante, da esperança e da frustração, aquilo que era belo e simples transforma-se em temeroso e expectante. Os

relacionamentos são complexos e difíceis e poucos conseguem sair deles ilesos. Embora desejássemos que fosse estático, duradouro e contínuo, o relacionamento é um movimento, um processo, que deve ser profunda e completamente compreendido e não forçado a adaptar-se a um padrão interior ou exterior. A conformidade, a estrutura social, perdem peso e autoridade apenas quando há amor. O amor é um processo purificador, pois revela os caminhos do eu. Sem essa revelação, o relacionamento tem pouco significado.

— 5 —

### *Nós não amamos; desejamos ser amados*

Mas como lutamos contra esta revelação? A luta assume muitas formas: domínio ou subserviência, medo ou esperança, ciúme ou aceitação, e assim por diante. A dificuldade é não amarmos e, se amamos, então, queremos que funcione de determinada maneira e não lhe damos liberdade. Amamos com a mente e não com o coração. A mente pode modificar-se, mas o amor não; a mente pode tornar-se invulnerável, mas o amor não; a mente pode sempre retirar-se, ser exclusiva, tornar-se pessoal ou impessoal, enquanto o amor não pode ser comparado nem contido. A nossa dificuldade está naquilo a que chamamos amor, o qual pertence, na realidade, à mente. Enchemos o nosso coração com as coisas da mente e, assim, mantemo-lo sempre vazio e expetante. É a mente que se apega, que é invejosa, que prende e destrói. A nossa vida é dominada pelos centros físicos e pela mente. Não amamos e deixamos o amor em paz, mas desejamos ser amados – damos para receber, e isso é a generosidade da mente e não do coração. A mente está sempre em busca de certeza, de segurança, e poderá o amor ser assegurado pela mente? Poderá a mente, cuja essência é o tempo, captar o amor, que é a sua eternidade? Mas até o amor do coração tem os seus truques, pois corrompemos tanto o nosso coração que este é hesitante e confuso. É isto que torna a vida tão dolorosa e cansativa. Num momento, pensamos que temos amor e, no seguinte, ele perde-se. Então, surge uma força imponderável, não da mente, mas uma cujas fontes não podem ser

sondadas, e esta força é de novo destruída pela mente, pois, nesta batalha, a mente parece invariavelmente a vencedora. Este conflito dentro de nós não pode ser resolvido pela mente astuta nem pelo coração hesitante. Não há meios, nenhuma forma de acabarmos com este conflito. A própria busca por meios é mais um impulso da mente para ser o mestre, para afastar o conflito de modo a que haja paz, para ter amor, para se tornar algo.

— 6 —

### *O amor não é seu ou meu*

A nossa maior dificuldade é estarmos ampla e profundamente cientes de que não há um método de amar enquanto fim desejável da mente. Quando compreendemos isto de forma verdadeira e profunda, então, existe a possibilidade de recebermos algo que não é deste mundo. Sem o toque desse algo, façamos o que fizermos, não haverá felicidade duradoura no relacionamento. Se recebeu essa bênção e eu não, naturalmente estaremos ambos em conflito. Você pode não estar em conflito, mas eu estarei e, no meu sofrimento e dor, afastar-me-ei. A tristeza é tão exclusiva como o prazer e, até existir aquele amor que não é da minha criação, o relacionamento é dor. Se existir a bênção desse amor, não poderá deixar de me amar, seja eu o que for, pois, então, não moldará o amor de acordo com o meu comportamento.

— 7 —

### *O que nos torna estagnados no relacionamento?*

Se observar, o que nos torna estagnados nos nossos relacionamentos é pensarmos, calcularmos, julgarmos, pesarmos e ajustarmo-nos. E a única

coisa que nos liberta disso é o amor, o qual não é um processo do pensamento.

— 8 —

### *Quando não há amor, inventamos o casamento*

Quando não há amor, a estrutura do casamento enquanto instituição torna-se uma necessidade. Quando existe amor, o sexo não é um problema – é a falta de amor que o torna um problema. Não o sabe? Quando amamos alguém profundamente, não com o amor da mente, mas verdadeiramente, do coração, partilhamos com essa pessoa tudo o que temos, não apenas o corpo, mas tudo. Quando em dificuldades, pedimos ajuda, e essa pessoa ajuda-nos. Não há divisão entre o homem e a mulher quando amamos alguém, mas existe um problema sexual quando não conhecemos esse amor.

— 9 —

### *A gratificação não é a chama do amor*

Questionador: O senhor falou sobre o relacionamento com base na utilização do outro para a nossa gratificação e sugeriu, muitas vezes, um estado chamado amor. O que quer dizer com amor?

Krishnamurti: Sabemos aquilo que o nosso relacionamento é – uma gratificação e uso mútuos, embora o disfarçemos, chamando-lhe amor. Na utilização, há ternura por e proteção do que é usado. Protegemos as nossas fronteiras, os nossos livros, a nossa propriedade e, do mesmo modo, temos o cuidado de proteger as nossas mulheres, as nossas famílias e a nossa sociedade, porque sem eles estaríamos sozinhos, perdidos. Sem a criança, os pais sentem-se solitários, pois aquilo que não são, a criança será;

portanto, a criança torna-se um instrumento da sua vaidade. Conhecemos a relação de necessidade e utilização. Precisamos do carteiro e ele de nós, mas não dizemos que amamos o carteiro. Contudo, dizemos que amamos as nossas mulheres e os nossos filhos, embora os utilizemos para gratificação pessoal e estejamos dispostos a sacrificá-los pela vaidade de sermos considerados patrióticos. Conhecemos este processo bem e, obviamente, não pode ser amor. O amor que usa, explora e depois lamenta não pode ser amor, porque o amor não é uma coisa da mente.

Agora, vamos experimentar e descobrir o que é o amor – não apenas verbalmente, mas experimentando de facto esse estado. Quando me usa como guru e eu o uso como discípulo, há uma exploração mútua. Da mesma forma, quando usa a sua mulher e os seus filhos para progredir, há exploração. Isso não é, de certeza, amor. Quando existe utilização, tem de haver posse, e esta gera invariavelmente medo e, com ele, vêm o ciúme, a inveja e a suspeita. Quando existe utilização, não pode haver amor, pois este não é algo da mente. Pensar numa pessoa não é amá-la. Só pensamos numa pessoa quando esta não está presente, quando morreu, fugiu, ou quando não nos dá o que desejamos. Então, a nossa insuficiência interior ativa o processo da mente. Quando essa pessoa está perto de nós, não pensamos nela; isso implica sermos perturbados; portanto, consideramo-la como certa – ela está ali. O hábito é uma forma de nos esquecermos e de estarmos em paz para não sermos perturbados. Assim, a utilização conduz invariavelmente à invulnerabilidade, o que não é amor.

Qual é o estado em que o uso – o processo de pensamento como forma de cobrir, positiva ou negativamente, a insuficiência interior – não existe? Qual é esse estado em que não há qualquer sentimento de gratificação? Procurar a gratificação faz parte da natureza da mente. O sexo é uma sensação criada, imaginada pela mente e, então, a mente age ou não. A sensação é um processo de pensamento, o que não é amor. Quando a mente é dominante e o processo do pensamento é importante, não há amor. Este processo de utilização, pensamento, imaginação, retenção, contenção e rejeição é todo ele fumo, e só quando não existe fumo surge a chama do amor. Às vezes, temos essa chama – rica, cheia, completa –, mas, então, o fumo regressa...

*Não debata opostos: nem o celibato nem a promiscuidade*

Aqueles que tentam ser celibatários para alcançar Deus não são castos, pois estão em busca de um resultado ou ganho e, portanto, estão a colocar esse fim, o resultado, no lugar do sexo – e isso é medo. Os seus corações não têm amor. Só quando a mente e o coração estão livres do medo, da rotina dos hábitos sensitivos, quando há generosidade e compaixão, é que há amor. E esse amor é casto.

*Porque se tornaram o sexo e o casamento um problema tão grande?*

Como é possível atendermos às exigências sexuais de modo inteligente e não as transformar num problema?

O que queremos dizer com sexo? Será o ato puramente físico, ou o pensamento que excita, estimula e favorece esse ato? Sem dúvida, o sexo pertence à mente e, porque lhe pertence, tem de buscar satisfação, ou a frustração acontece...

Porque se tornou o sexo um problema na nossa vida? Vamos falar disso, mas não com constrangimento, ansiedade, medo ou condenação. Porque se tornou um problema? É, sem dúvida, um problema para a maioria de vocês. Porquê? Provavelmente, nunca se perguntaram porque é um problema. Vamos descobrir.

O sexo é um problema porque parece haver no ato uma completa ausência do eu. Nesse momento, sentimo-nos felizes porque há uma cessação da

autoconsciência, do «eu», e desejando mais desse estado – mais da abnegação do eu, na qual há uma felicidade completa por meio de fusão e integração totais –, naturalmente, ele ganha uma importância extrema. Não é assim? Como é algo que nos dá uma alegria não adulterada, um completo esquecimento de nós mesmos, queremos obtê-lo cada vez mais. Mas porque queremos mais? Porque em todos os outros lados estamos em conflito; em todo o lado, a todos os diferentes níveis da existência, há um fortalecimento do eu. Económica, social e religiosamente, existe um constante fortalecimento da autoconsciência, o qual é conflito. Afinal, só temos consciência de nós mesmos quando há conflito. A autoconsciência é, pela sua própria natureza, o resultado de um conflito. Então, em todos os outros lados estamos em conflito. Nas relações com a propriedade, com as pessoas, com as ideias há conflito, dor, luta e sofrimento, mas neste ato regista-se uma completa cessação de tudo isso. Naturalmente, queremos mais, porque ele dá-nos felicidade, enquanto o resto conduz ao sofrimento, à turbulência, ao conflito, à confusão, ao antagonismo, à preocupação e à destruição. Assim, o ato sexual torna-se absolutamente significativo e importante.

Então, o problema não é o sexo, mas sim como nos libertarmos do eu...

Senhores, o eu não é uma entidade objetiva que possa ser estudada ao microscópio, aprendida através de livros ou entendida através de citações, por mais peso que essas possam ter. O eu só pode ser compreendido no relacionamento. O conflito está relacionado com a propriedade, com uma ideia, com a nossa mulher ou o nosso vizinho e, sem resolvermos esse conflito fundamental, mantermos essa libertação apenas através do sexo é, obviamente, estarmos em desequilíbrio. E é isso que se passa conosco. Estamos desequilibrados porque fizemos do sexo a única via de fuga, e a sociedade, a assim designada cultura moderna, ajuda-nos. Veja os anúncios, o cinema, os gestos sugestivos, as posturas, as aparências.

Muitos de vocês casaram-se demasiado jovens, quando o impulso biológico era bastante forte. Aceitaram uma mulher ou um marido, e é com eles que têm de viver para o resto da vida. O vosso relacionamento é apenas físico, e tudo o mais tem de ser ajustado a isso. Então, o que acontece? Você é, talvez, intelectual, e ela é muito emocional. Onde está a sua comunhão com

ela? Ou ela é muito prática e você é sonhador, vago e até indiferente. Onde está o contacto entre você e ela quando a usa? Os nossos casamentos baseiam-se nessa ideia, nesse impulso, mas, cada vez mais, existem contradições e grandes conflitos no casamento e, conseqüentemente, divórcios.

Este problema requer uma abordagem inteligente, o que significa que precisamos de alterar toda a base da nossa educação. Isso exige uma compreensão não apenas dos factos da vida, mas também da nossa existência quotidiana; não apenas conhecer e compreender os impulsos biológicos, o desejo sexual, mas também perceber como lidar com tudo isso de forma inteligente.

— 12 —

*O entendimento vê os limites do pensamento em tudo isto*

A misericórdia e a piedade, o perdão e o respeito não são emoções. Há amor quando o sentimentalismo, a emoção e a devoção cessam. A devoção não é amor, mas sim uma forma de autoexpansão. O respeito não é apenas para alguns, mas para o homem, quer ele seja modesto ou elevado. A generosidade e a misericórdia não têm recompensa.

Apenas o amor pode transformar a insanidade, a confusão e o conflito. Nenhum sistema, nenhuma teoria de esquerda ou de direita pode trazer paz e felicidade ao homem. Onde há amor, não há possessividade nem inveja; há misericórdia e compaixão não em teoria, mas na realidade, para a sua mulher e os seus filhos, para o seu próximo...

O amor surge com a sua bênção quando «você» deixa de existir.

— 13 —

### *Poderá o amor ser fixo, estático?*

Uma experiência de prazer faz-nos exigir mais, e o «mais» é o desejo de sentirmos segurança nos nossos prazeres. Se amamos alguém, queremos ter a certeza de que esse amor é retribuído, e procuramos estabelecer um relacionamento que esperamos que seja, pelo menos, permanente. Toda a sociedade se baseia nesse relacionamento. Mas será que existe algo permanente? Será? Poderá o amor ser permanente? O nosso desejo constante é tornarmos a sensação permanente, e aquilo que não pode ser permanente, o amor, passa-nos ao lado.

— 14 —

### *Em consideração do casamento: onde você é importante, o amor não o é*

Estamos a tentar entender o problema do casamento, no qual estão implícitos a relação sexual, o amor, o companheirismo, a comunhão. Obviamente, se não há amor, o casamento torna-se uma desgraça, uma mera gratificação. Amar é das coisas mais difíceis. O amor só pode surgir, existir, quando o eu está ausente. Sem amor, o relacionamento é uma dor. Por mais gratificante ou superficial que seja, conduz ao tédio, à rotina e ao hábito, com todas as implicações. Então, os problemas sexuais tornam-se extremamente importantes. Para considerarmos o casamento, quer este seja necessário ou não, é preciso primeiro compreendermos o amor. O amor é casto, e sem amor não podemos ser castos; podemos ser celibatários, quer sejamos homem ou mulher, mas isso não é ser casto ou puro, se não houver amor. Se tem um ideal de castidade, isto é, se se quer tornar casto, também aí não há amor, porque esse é apenas o desejo de se tornar algo que considera nobre, que pensa que o ajudará a encontrar a realidade – não há qualquer amor aí. A licenciosidade não é casta, conduz apenas à degradação e ao sofrimento, e o mesmo acontece com a busca de um ideal. Ambos excluem o amor, ambos implicam tornarmo-nos algo, entregarmo-nos a

algo e, nessa sequência, tornarmo-nos importantes, e onde somos importantes, o amor não existe.

— 15 —

*No hábito, não há amor*

O casamento enquanto hábito, enquanto cultivador do prazer habitual, é um fator de deterioração, pois no hábito não há amor.

Apenas para os poucos que amam é que o relacionamento conjugal tem significado, sendo então inquebrável, e não um mero hábito ou uma conveniência, nem se baseando nas necessidades biológicas e sexuais. Nesse amor incondicional, as identidades fundem-se, existindo no relacionamento remédio, esperança.

Mas, para a maioria das pessoas, o relacionamento conjugal não está fundido. Para fundirmos identidades separadas, você tem de se conhecer a si mesmo, e ela também precisa de se conhecer. Isso significa amar. Mas não há amor, o que é óbvio. O amor é fresco, novo, e não uma mera gratificação ou um mero hábito. É incondicional. Você não trata o seu marido ou a sua mulher dessa maneira, pois não? Vive no seu isolamento, e ela no dela, tendo você estabelecido os seus hábitos de prazer sexual garantido. O que acontece a um homem que tem um rendimento garantido? Deteriora-se. Nunca o notou? Observe um homem com rendimento garantido e em breve verá a mente dele murchar. Ele pode ter uma grande posição, reputação de astuto, mas perdeu a alegria plena da vida.

Da mesma forma, você tem um casamento com uma fonte permanente de prazer, um hábito sem compreensão, sem amor, e é forçado a viver nesse estado. Não lhe estou a dizer o que deve fazer, mas sim que observe primeiro o problema. Acha isso certo? Não significa que deve expulsar a sua mulher e procurar outra pessoa, mas o que significa esse relacionamento? Amar é, sem dúvida, estar em comunhão com alguém, mas

além da parte física está em comunhão com a sua esposa? Conhece-a, exceto fisicamente? Ela conhece-o? Não estarão ambos isolados, cada um em busca dos próprios interesses, ambições e necessidades, cada um procurando gratificação, segurança económica ou psicológica junto do outro? Esse relacionamento não é, de modo algum, um relacionamento, é um processo mutuamente fechado de necessidade psicológica, biológica e económica, sendo o resultado óbvio conflito, sofrimento, irritação, medo possessivo, ciúme, entre outras coisas..

Portanto, o casamento enquanto hábito, enquanto cultivador de um prazer habitual, é um fator de deterioração porque não há amor no hábito. O amor não é habitual, o amor é algo alegre, criativo, novo.



## Paixão

— 1 —

### *Sem paixão, a vida é vazia*

Para a maioria de nós, a paixão é empregue apenas em relação a uma coisa: o sexo; ou, então, sofremos apaixonadamente e tentamos resolver esse sofrimento. Uso a palavra paixão no sentido de um estado de espírito, um estado do ser, do seu núcleo interior (se existir tal coisa) que sente com muita força e é extremamente sensível – é também sensível à sujidade, à miséria, à pobreza, às enormes riquezas e à corrupção, à beleza de uma árvore, de um pássaro, ao fluxo da água e a um lago que reflete o céu noturno. É necessário sentir tudo isto com intensidade, porque sem paixão a vida torna-se vazia, superficial e sem grande significado. Se não conseguirmos ver a beleza de uma árvore e amá-la, e cuidar dela intensamente, não estamos a viver.

— 2 —

### *Como pode amar, a menos que sinta paixão?*

Não podemos ser sensíveis se não formos apaixonados. Não tenha medo da palavra paixão. A maioria dos livros religiosos, a maioria dos gurus, swamis, líderes e todo o resto dizem: «Não tenha paixão.» Mas se não tivermos paixão, como podemos ser sensíveis ao feio, ao belo, ao sussurro das folhas, ao pôr do Sol, a um sorriso, um choro? Como podemos ser sensíveis sem um sentimento de paixão no qual haja abandono? Senhores,

por favor, ouçam-me, e não me perguntem como adquirir paixão. Sei que são apaixonados o bastante para conseguirem um bom emprego, para odiarem algum pobre diabo ou para terem ciúmes de alguém, mas estou a falar de algo completamente diferente – uma paixão que ama. O amor é um estado no qual não há «eu», não há condenação nem ninguém a dizer que o sexo é certo ou errado, que isto é bom e aquilo é mau. O amor não é nenhuma destas coisas contraditórias. A contradição não existe no amor. Mas como é que alguém pode amar se não for apaixonado? Sem paixão, como é que alguém pode ser sensível? Ser sensível é sentir o vizinho sentado ao seu lado; é ver a fealdade da cidade com a sua miséria, a sua sujidade e a sua pobreza; é ver a beleza do rio, do mar e do céu. Se não for apaixonado, como pode ser sensível a tudo isto? Como pode sentir um sorriso ou uma lágrima? Garanto-lhe que o amor é paixão.

— 3 —

### *A paixão é perigosa*

Só uma mente que está a aprender é que é muito apaixonada. Estamos a usar a palavra paixão não no sentido de um prazer realçado, mas sim de um estado de espírito em constante aprendizagem e, portanto, desejoso, vivo, comovente, vital, vigoroso, jovem e, por conseguinte, apaixonado. Poucos de nós são apaixonados. Temos prazeres sensuais – luxúria, diversão –, mas a maioria não tem o sentimento de paixão. Sem paixão, no sentido amplo do significado da palavra, como pode aprender e descobrir coisas novas, como pode perguntar e acompanhar o movimento da pergunta?

Uma mente muito apaixonada está sempre em perigo. Talvez a maioria de nós tenha, sem dar por isso, noção desta mente apaixonada que está a aprender – e, assim, a agir – e tenha falhado inconscientemente, sendo essa, provavelmente, uma das razões pelas quais nunca somos apaixonados. Somos respeitáveis e conformamo-nos; aceitamos e obedecemos. Há respeitabilidade, dever, e o resto dessas palavras que usamos para sufocar o ato de aprender.

*Continue a aprender: não fique preso numa rotina*

Dissemos que este ato de aprender é disciplina, mas esta disciplina não tem nenhum tipo de conformidade; portanto, não é reprimida, porque quando estamos a aprender sobre os nossos sentimentos, a raiva, os apetites sexuais e outras coisas, não há ocasião para a repressão ou para a entrega. E esta é uma das coisas mais difíceis de fazer, porque toda a nossa tradição, todo o passado, toda a memória, todos os hábitos, colocaram a mente num caminho específico, que seguimos sem esforço, não querendo ser, de forma alguma, desviados do mesmo. Assim, para a maioria de nós, a disciplina é mera conformidade, supressão e imitação, conduzindo, em última análise, a uma vida muito respeitável – se é que é sequer vida. Um homem preso dentro da estrutura da respeitabilidade, da supressão, da imitação e da conformidade não vive; tudo o que aprendeu, tudo o que adquiriu, foi o ajuste a um padrão, e a disciplina que seguiu destruiu-o.



## Verdade, Deus, morte

— 1 —

### *O que queremos dizer com morte*

A morte espera por cada um de nós, quer gostemos ou não. Pode ser um alto funcionário do Governo com títulos, riqueza, posição e passadeira vermelha, mas existe esta coisa inevitável no final. Então, o que queremos dizer com morte? Que, obviamente, pôr fim à continuidade. Existe uma morte física, e sentimo-nos algo ansiosos em relação a ela, mas isso não importa se a pudermos ultrapassar, continuando de alguma outra forma. Então, quando perguntamos sobre a morte, estamos preocupados em saber se há continuidade ou não. E o que continua? Não é, evidentemente, o nosso corpo, porque todos os dias vemos pessoas que morrem a serem queimadas ou enterradas.

— 2 —

### *O que continua?*

Portanto, Referimo-nos a uma continuidade supersensorial, psicológica, de pensamento; uma continuidade de carácter, denominada alma, ou como lhe quiser chamar. Queremos saber se o pensamento continua. Ou seja, já meditei, já pratiquei muitas coisas, não terminei de escrever o meu livro, não completei a carreira, sou fraco e preciso de tempo para me fortalecer, quero prosseguir com o meu prazer, além de outras coisas – e temo que a morte acabe com tudo isso. Então, a morte é uma forma de frustração.

Estou a fazer algo e não quero terminá-lo; quero continuidade para me realizar. Mas haverá realização através da continuidade? Há, sem dúvida, uma espécie de realização. Se estou a escrever um livro, não quero morrer antes de o terminar, quero ter tempo para desenvolver determinada personagem, e assim por diante.

— 3 —

Portanto, só há medo da morte quando existe o desejo de nos realizarmos, porque, para tal objetivo, é preciso tempo, longevidade, continuidade. Mas se nos conseguirmos realizar momento a momento, não temos medo da morte.

O nosso problema é perceber como termos continuidade apesar da morte. Você quer uma garantia minha, e se eu não lha der, vai ter com outra pessoa, com os seus gurus, os seus livros, ou adere a várias outras formas de distração e fuga. Mas ouvindo-me enquanto falo consigo, vamos descobrir juntos o que realmente queremos dizer com continuidade, o que é que continua – e o que queremos que continue. O que continua é, obviamente, um anseio, um desejo. Não sou poderoso, mas gostaria de ser; não construí a minha casa, mas gostaria de a construir; não tenho esse título, mas gostaria de o obter; não acumulei dinheiro suficiente, mas vou fazê-lo agora; gostaria de encontrar Deus nesta vida – e assim por diante. Então, a continuidade é o processo de querermos, e quando isso termina, chamamos-lhe morte. Queremos prosseguir com o desejo enquanto forma de alcançarmos algo, enquanto um processo através do qual nos realizamos. É simples, não é?

— 4 —

*O pensamento continua*

Obviamente, o pensamento continua apesar da nossa morte física. Isto já foi provado. O pensamento é uma continuidade, porque, afinal, o que somos? Meros pensamentos, não é? Somos o pensamento de um nome, de uma posição, do dinheiro; somos apenas uma ideia. Se removermos a ideia, o pensamento, onde ficamos? Então, somos uma personificação do pensamento enquanto «eu». Dizemos que o pensamento deve continuar porque este vai permitir-nos alcançar a realização; vai encontrar a verdade. Não é assim? É por isso que queremos que o pensamento continue. Porque achamos que ele detetará a verdade, aquilo a que chamamos felicidade, Deus, ou o que quiser.

Mas será que descobrimos a verdade através da continuidade do pensamento? Por outras palavras, o processo do pensamento localizará a verdade? Entende o que quero dizer? Quero a felicidade e procuro-a por vários meios – propriedade, posição, riqueza, mulheres, homens, ou o que quer que seja. Tudo isso é a busca de um pensamento para a felicidade, mas poderá o pensamento encontrar a felicidade?

— 5 —

*Na renovação, não há morte*

Então, a nossa pergunta é: poderá haver renovação, regeneração, frescura ou novidade através da continuidade do processo do pensamento? Afinal, se houver renovação, não temos medo da morte. Se, para si, houver renovação de momento a momento, não há morte. Mas há morte, e medo da morte, se exigir uma continuidade do processo do pensamento.

— 6 —

## *Renovação através do fim do processo do pensamento*

Só há esperança quando vejo a verdade de que através da continuidade não há renovação. E quando vejo isso, o que acontece? Então, fico apenas preocupado com o fim do processo do pensamento de momento a momento – o que não é loucura!

— 7 —

## *O amor é a sua própria eternidade*

Quando há amor, não há morte; só há morte quando surge o processo do pensamento. Quando há amor, não há morte, porque não há medo, e o amor não é um estado contínuo – esse, mais uma vez, é o processo do pensamento. O amor é apenas estar de momento a momento. Portanto, o amor é a sua própria eternidade.

— 8 —

## *Morte e imortalidade*

Na morte, buscamos a imortalidade; no movimento do nascimento e da morte, ansiamos por permanência; presos no fluxo do tempo, ansiamos pela intemporalidade; e, estando na sombra, acreditamos na luz. A morte não leva à imortalidade; só existe imortalidade na vida sem morte. Na vida conhecemos a morte porque nos apegamos à vida. Recolhemos, tornamo-nos, e porque recolhemos, a morte chega, e conhecendo a morte, apegamo-nos à vida.

A esperança e a crença na imortalidade não são a experiência da imortalidade. A crença e a esperança têm de cessar para que o imortal surja. Você, o crente, o criador do desejo, tem de cessar para que o imortal surja. A sua própria crença e esperança fortalecem o eu...

— 9 —

### *O presente é o eterno*

Não entendemos a vida, o presente; portanto, olhamos para o futuro, para a morte...

O presente é o eterno. A intemporalidade não é experimentada através do tempo. O agora existe sempre; mesmo que escape para o futuro, o agora está sempre presente.

— 10 —

### *Haverá uma alegria duradoura?*

Existirá a possibilidade de encontrarmos uma alegria duradoura? Sim, mas para a experimentarmos tem de haver liberdade. Sem liberdade, a verdade não pode ser descoberta, e sem liberdade, não pode haver a experiência do real. A liberdade deve ser procurada – a libertação dos salvadores, dos professores, dos líderes; a libertação dos muros autolimitadores do bem e do mal; a libertação da autoridade e da imitação; a libertação do eu, a causa do conflito e da dor...

Na bem-aventurança da verdade, o experimentador e a experiência cessam. Uma mente-coração sobrecarregada com a memória do ontem não pode

viver no presente eterno. A mente-coração tem de morrer todos os dias para ser eterna...

Morra para a sua experiência, para a sua memória. Morra para o seu preconceito, agradável ou desagradável. À medida que morre existe uma incorruptibilidade, um estado de nada exceto do ser criativo. É esta renovação que, se o permitirmos, dissolverá os nossos problemas e tristezas, por mais intrincados e dolorosos que sejam. Apenas na morte do eu existe vida.

— 11 —

*O medo da morte é o medo de deixarmos ir o que sabemos*

Então, o eu é um conjunto de memórias, e nada mais. Não existe nenhuma entidade espiritual enquanto «eu» ou separada do «eu», porque quando dizemos que existe uma entidade espiritual separada do «eu», isso ainda é produto do pensamento; portanto, está dentro do campo do pensamento, e o pensamento é memória. Então, o «você» e o «eu» – superior ou inferior, em qualquer ponto onde possa ser fixado – são a memória...

O que queremos dizer com morte? Sem dúvida, algo que é constantemente usado acaba; qualquer máquina utilizada permanentemente desgasta-se. Da mesma forma, um corpo em uso contínuo chega ao fim através de doenças, de acidentes e da idade. Isso é inevitável – pode durar cem ou dez anos, mas, sendo usado, tem de se desgastar. Reconhecemos e aceitamos isso porque vemos-lo acontecer continuamente.

— 12 —

*O que é conhecido*

Não temos qualquer relação direta com o desconhecido; logo, temos medo da morte.

O que sabemos da vida? Pouco. Não conhecemos o nosso relacionamento com a propriedade, com o vizinho, com a nossa mulher, com as ideias. Conhecemos apenas as coisas superficiais e desejamos continuar com elas. Pelo amor de Deus, que vida miserável! Não será a continuidade uma coisa estúpida?

— 13 —

*A morte e a vida são uma só*

É estúpida a pessoa que quer continuar – nenhum homem que entenda os ricos sentimentos da vida desejaria continuidade. Quando compreendemos a vida, encontramos o desconhecido, pois a vida é o desconhecido, e a morte e a vida são uma só. Não há divisão entre vida e morte; só os tolos e os ignorantes fazem essa divisão, os que se preocupam com o corpo e com a sua continuidade mesquinha. Essas pessoas usam a teoria da reencarnação como forma de encobrir o medo, como garantia da sua estúpida e pequena continuidade. É óbvio que o pensamento continua, mas um homem que busca a verdade não está preocupado com o pensamento, pois este não conduz à verdade. A teoria do «eu» continuando através da reencarnação em direção à verdade é falsa, não é verdadeira. O «eu» é um conjunto de memórias, as quais são tempo, e a mera continuação do tempo não nos conduz ao eterno, pois esse está além do tempo. O medo da morte cessa apenas quando o desconhecido entra no nosso coração. A vida, tal como a morte e a verdade, é o desconhecido.

— 14 —

*Será que podemos deixar ir o eu? Não perca o maravilhoso espetáculo*

A vida é o desconhecido, mas apegamo-nos a uma pequena expressão dela, e aquilo a que nos apegamos é a mera memória – um pensamento incompleto. Portanto, agarramo-nos ao irreal, não tem validade. A mente cola-se àquela coisa vazia chamada memória, e a memória é a mente, o eu, seja qual for o nível a que a queira fixar. Assim, a mente, que está no campo do conhecido, nunca pode convidar o desconhecido. Apenas quando existe o desconhecido, um estado de completa incerteza, é que surge a cessação do medo e, com ela, a percepção da realidade.

— 15 —

### *O que é Deus?*

Como o vai descobrir? Vai aceitar as informações de outra pessoa? Ou vai descobrir por si mesmo o que Deus é?



# A meditação é atenção

— 1 —

## *A meditação significa prestar atenção*

Não procurar nenhuma forma de segurança psicológica, de gratificação, requer investigação e uma vigilância constante para ver como a mente opera. Sem dúvida, isso é meditação, não é? A meditação não é a prática de uma fórmula ou a repetição de determinadas palavras, isso são tudo coisas tolas e imaturas. Sem conhecermos todo o processo da mente, o consciente e o inconsciente, qualquer forma de meditação é, na realidade, um obstáculo, uma fuga, uma atividade infantil; é uma forma de auto-hipnose. Contudo, estarmos conscientes do processo de pensamento, entrarmos nele cuidadosamente, passo a passo, com plena consciência, e descobrirmos, por nós mesmos, os caminhos do eu, isso é meditação. Só através do autoconhecimento é que a mente pode ser livre para descobrir o que é verdade, o que é Deus, o que é a morte e o que é isto a que chamamos viver.

— 2 —

## *A meditação não é algo separado da vida diária*

Porque se é preguiçoso? Provavelmente, não está a comer de forma correta, trabalhou demais, caminhou demais, falou demais, fez muitas coisas, e quando acorda de manhã, o corpo está preguiçoso. Como não passámos um dia de modo inteligente, no dia seguinte, o corpo está cansado. E não adianta discipliná-lo. No entanto, se estivermos atentos no momento da

conversa, quando estamos no escritório – se estivermos completamente atentos, ainda que por cinco minutos, isso é suficiente. Às refeições, fique atento e não coma depressa, nem se encha de todo o tipo de comidas. Então, verá que o seu corpo se torna, por si só, inteligente. Não precisa de o forçar, ele torna-se inteligente, e essa inteligência diz-lhe para se levantar ou não. Então, começamos a descobrir que é possível vivermos uma vida de idas ao escritório e tudo o resto sem esta batalha constante. Isso acontece porque não desperdiçamos energia, estando sim a usá-la totalmente o tempo todo – e isso é meditação.

— 3 —

*A atenção dada a todo o movimento do relacionamento é o início da meditação*

Entende? A meditação não é o que se faz em todo o mundo: uma repetição de palavras, estar sentado em determinada postura, a respirar de certa maneira, a repetir algum sloka ou mantra vezes sem conta. Isso torna a mente estúpida, entorpecida, e, a partir dessa estupidez e desse entorpecimento, a mente torna-se silenciosa, e achamos que conquistámos o silêncio. Esse tipo de meditação é auto-hipnose. Não é meditação de todo, mas sim a forma mais destrutiva de meditar. Contudo, existe uma meditação que exige participação, que prestemos atenção ao que dizemos à nossa mulher, ao nosso marido ou filhos, ao modo como falamos com os empregados, se os tivermos, como conversamos com o chefe – devemos estar atentos nesse momento, mas sem nos concentrarmos, porque a concentração é algo feio. Todo o estudante consegue concentrar-se porque é forçado, e nós pensamos que se nos forçarmos a concentrar-nos teremos um pouco de paz. Não é verdade. Não obteremos aquilo a que chamamos «paz de espírito» – teremos um pedaço de mente, mas não paz na mente. A concentração é uma exclusão. Quando nos queremos concentrar em algo, estamos a excluir, a resistir, afastar as coisas que não desejamos. No entanto, se estivermos atentos, podemos olhar para todos os pensamentos,

para todos os movimentos; então, não haverá distração, e poderemos meditar.

— 4 —

### *A meditação é clareza*

Esta meditação é uma coisa maravilhosa porque traz clareza. A meditação é clareza, é o silêncio. E é esse silêncio que é o processo disciplinador da vida, e não você a disciplinar-se para o alcançar. Quando estamos atentos a todos os gestos e palavras, a tudo o que dizemos, a sentir, aos nossos motivos, sem os corrigir, surge o silêncio, e a partir desse silêncio há disciplina. Aí não há esforço, mas sim a existência de um movimento que não tem nada que ver com tempo. E esse ser humano é uma pessoa alegre, não cria inimizades, nem traz infelicidade.

— 5 —

### *A meditação, e não o pensamento coletivo, compreende a vida: seja a sua própria luz*

A verdade é algo que não nos pode ser dado. Temos de a descobrir. E para o fazermos, precisamos da nossa própria lei, e devemos ser o nosso guia. Não é o político que vai salvar o mundo, nem o comunista, o líder, o padre, o sannyasi ou os livros. Nós temos de viver, necessitamos de ter a nossa própria lei; portanto, não pode haver nenhuma autoridade. Isso significa estarmos sozinhos, não exteriormente, mas sim interiormente, o que implica não ter medo. E quando a mente tiver compreendido a natureza do medo, da morte e daquela coisa extraordinária chamada amor, então, terá percebido; não o verbalizou, nem o pensou, mas viveu de facto. Então, a partir dessa

compreensão, surgirá uma mente ativa, mas completamente calma. Todo este processo de entendermos a vida, de nos libertarmos de todas as batalhas – não no futuro, mas no imediato –, dando-lhe toda a nossa atenção, tudo isso é meditação, e não ficarmos sentados em algum canto a segurar o nariz e a repetir palavras tolas, hipnotizando-nos. Isso não é meditação, é auto-hipnose. No entanto, para compreendermos a vida, para estarmos livres da tristeza – livres de facto, e não verbalmente nem em teoria –, para estarmos livres do medo e da morte, isso exige uma mente completamente em silêncio. E tudo isso é meditação.

— 6 —

### *A meditação é autoconhecimento*

A meditação é autoconhecimento e sem autoconhecimento não há meditação. Se não temos noção de todas as nossas respostas o tempo todo, se não estamos plenamente conscientes e conhecedores das nossas atividades diárias, fechar-nos simplesmente numa sala sentados diante de uma foto do nosso guru ou mestre para meditar é uma fuga, porque sem autoconhecimento não existe um pensamento correto, e sem um pensamento correto o que fazemos não tem significado, por mais nobres que sejam as nossas intenções. Assim, a oração não tem significado sem autoconhecimento, mas quando existe autoconhecimento, existe um pensamento correto e, conseqüentemente, uma ação correta.

— 7 —

### *A meditação é esvaziar a mente do passado*

A meditação, então, é esvaziar a mente do passado, mas não enquanto ideia ou ideologia que vamos praticar dia após dia para que isso aconteça, porque o homem ou a entidade que esvazia a mente do passado é o resultado do passado. No entanto, para compreendermos toda a estrutura da mente, a qual é um resultado do passado, e esvaziá-la das exigências desse passado é necessária uma percepção profunda. É estarmos cientes do nosso condicionamento, do nosso modo de falar, dos nossos gestos, da insensibilidade, da brutalidade, da violência; é termos noção de tudo isso sem o condenarmos. Então, a partir dessa percepção, surge um estado mental completamente silencioso. Para compreendermos esta calma, o silêncio da mente, temos de compreender a tristeza, porque a maioria de nós vive em tristeza, quer estejamos cientes disso ou não. Nunca pusemos fim à tristeza; é como a nossa sombra, está connosco noite e dia.

— 8 —

### *Numa mente calma há bem-aventurança*

Na tristeza há muita autopiedade e preocupação com a nossa solidão e o nosso vazio. Quando nos apercebemos desse vazio e solidão, surge a autopiedade, e é a essa autopiedade que chamamos tristeza. Portanto, enquanto houver tristeza, consciente ou inconsciente, dentro da mente, não haverá quietude nem silêncio na mente. A quietude da mente surge onde há beleza e amor, pois não podemos separar um do outro. A beleza não é um ornamento nem bom gosto: não se encontra no recorte das colinas nem na arquitetura. Existe beleza quando sabemos o que é o amor e não o podemos saber quando não há inteligência, austeridade e ordem. Ninguém nos pode dar isto, nenhum santo, deus ou mahatma – ninguém! Nenhuma autoridade no mundo o pode dar. Nós, enquanto seres humanos, temos de entender toda esta estrutura – a estrutura e a natureza do nossa dia a dia, o que fazemos, o que pensamos, quais são os nossos motivos, como nos comportamos, como ficamos presos nas nossas conclusões, no nosso condicionamento. Tem de começar por aí, no quotidiano, e se não alterarmos isso total e completamente, provocando uma mutação em nós

mesmos, nunca conheceremos essa mente calma. E só a mente silenciosa o pode descobrir, apenas ela conhece a verdade. Porque a mente calma não tem imaginação, não projeta os seus desejos, é uma mente quieta – mas só então é que existe a bem-aventurança de algo que não pode ser posto em palavras.

— 9 —

*Quando estiver a comer, coma*

Questionador: Sinto que a minha vida diária não é importante, que devia estar a fazer outra coisa.

Krishnamurti: Quando estiver a comer, coma. Quando for dar um passeio, caminhe. Não diga: «Devia estar a fazer outra coisa.» Quando estiver a ler, preste total atenção a isso, quer seja um romance de detetives, uma revista, a Bíblia, ou o que quiser. A atenção completa é uma ação completa e, portanto, não há um «eu devia estar a fazer outra coisa...».

O importante não é o que estamos a fazer, mas sim se lhe prestamos total atenção.

— 10 —

*No silêncio, os problemas são resolvidos: a taça só é útil quando está vazia*

Questionador: Está a defender que liquidemos o meio ambiente dentro de nós. Porque defende isso? Qual é a utilidade?

Krishnamurti: Não estou a defender nada. Mas, sabe, a taça só é útil quando está vazia. Na maioria de nós, a mente está nublada, atulhada de muitas coisas – experiências agradáveis e desagradáveis, conhecimento, padrões ou fórmulas de comportamento, e assim por diante. Nunca está vazia. E a criação só pode ocorrer numa mente totalmente vazia...

Não sei se já reparou no que acontece às vezes quando tem um problema, quer seja matemático ou psicológico. Pensa muito sobre isso, preocupa-se como um cão agarrado a um osso, mas não encontra resposta. Então, deixa o assunto em paz, afasta-se, vai dar um passeio e, de repente, desse vazio, surge a resposta. Como é que isso acontece? A mente está muito ativa com o problema dentro das suas próprias limitações, mas não encontramos a resposta; portanto, deixamos o problema de lado. Então, a mente fica de certo modo calma, silenciosa, vazia e, nessa quietude, nesse vazio, o problema é resolvido. Da mesma forma, quando morremos a cada minuto para o ambiente, para os compromissos e memórias e para os segredos e agonias interiores surge, então, um vazio no qual apenas algo novo pode acontecer.

— 11 —

### *A mente silenciosa*

Só uma mente muito quieta, mas não disciplinada, é que compreende e, portanto, é que é livre. Apenas essa mente calma consegue saber o que é a criação. Porque a palavra Deus foi estragada...

Mas para descobrirmos esse algo que está além do tempo, temos de ter uma mente muito calma. E essa mente silenciosa não é uma mente morta, mas sim tremendamente ativa – qualquer coisa que se mova a uma velocidade elevada e esteja ativa é sempre silenciosa. Só a mente entorpecida é que se preocupa, fica ansiosa e medrosa. Uma mente assim nunca consegue estar calma, e só a mente sossegada é religiosa. Só ela consegue descobrir ou estar nesse estado de criação e só essa mente pode trazer paz ao mundo.

Essa paz é da sua responsabilidade, da responsabilidade de cada um de nós – não do político, do soldado, do advogado, do empresário, do comunista ou do socialista, de ninguém. É da sua responsabilidade, do modo como vive diariamente. Se queremos paz no mundo, precisamos de viver em paz, sem odiar o outro, sem inveja, sem buscar o poder, sem perseguir a competição. Porque livres de tudo isto, temos amor, e só uma mente capaz de amar saberá o que é viver em paz.

# Fontes

## *Abreviatura dos títulos de J. Krishnamurti mencionados nas notas das fontes*

CL: Commentaries on Living, Série I, II, III, Quest Books, 1967. ©1956, KFA

CW: The Collected Works of J. Krishnamurti, 1933-1967. Publicado inicialmente por Kendall-Hunt, 1991-92. ©1991/1992, KFA

ESL: Education and the Significance of Life, HarperSanFrancisco, 1981. ©1953, KFA

FLF: The First and Last Freedom, HarperSanFrancisco, 1975. ©1954, KFA

LA: Life Ahead, Harper & Row, 1975. ©1963 KFA

ML: Meeting Life, HarperSanFrancisco, 1991. ©1991, KFT, Ltd

TTT: Think on These Things, HarperPerennial, 1989. ©1964, KFA

## SECÇÃO UM

### Capítulo Um

1. CW, Vol. 8, p. 146

2. Ibid
3. Ibid, p. 147
4. FLF, Cap. 9, p. 76
5. CW, Vol. 5, pp. 334-5
6. FLF, Cap. 3, pp. 34-7
7. CW, Vol. 5, p. 80
8. CW, Vol. 5, pp. 30-1
9. ESL, Cap. 2, pp. 43-4
10. FLF, Cap. 16, pp. 112-13

## **Capítulo Dois**

1. FLF, Cap. 2, pp. 28-9
2. CW, Vol. 7, p. 101
3. CW, Vol. 8, pp. 117-18
4. Ibid, p. 118
5. Ibid, p. 119
6. CW, Vol. 15, p. 31
7. Ibid, p. 31
8. CW, Vol. 17, p. 182

## **Capítulo Três**

1. CW, Vol. 4, pp. 196-7
2. FLF, Cap. 5, p. 53
3. CW, Vol. 16, p. 168
4. Ibid, p. 167
5. Ibid
6. CW, Vol. 16, p. 55
7. Ibid
8. CW, Vol. 15, p. 66
9. Ibid, pp. 65-6
10. CW, Vol. 15, p. 32
11. CW, Vol. 9, p. 35
12. CW, Vol. 4, p. 180
13. CW, Vol. 11, p. 337

## **Capítulo Quatro**

1. CW, Vol. 1, p. 115
2. CW, Vol. 9, p. 35
3. CW, Vol. 5, p. 214
4. CW, Vol. 2, p. 98

5. CW, Vol. 11, p. 34

6. ESL, Cap. 3, p. 55

7. Ibid, pp. 55-7

8. Ibid, pp. 64-7

### **Capítulo Cinco**

1. CW, Vol. 17, p. 167; CW,  
Vol. 15, p. 275

2. CW, Vol. 8, p. 135

3. CL, Série I, Cap. 27, p. 64

4. Ibid, pp. 64-5

5. CW, Vol. 5, p. 216

6. CW, Vol. 15, p. 164

7. Ibid

8. Ibid, p. 167

9. CW, Vol. 17, pp. 180-1

10. Ibid

### **Capítulo Seis**

1. CW, Vol. 5, p. 50

2. CW, Vol. 15, p. 303
3. CW, Vol. 15, p. 307
4. CW, Vol. 16, pp. 152-3

### **Capítulo Sete**

1. CW, Vol. 8, pp. 152-3
2. CW, Vol. 5, pp. 19-20
3. CW, Vol. 8, p. 121
4. CW, Vol. 15, p. 49
5. FLF, Questão 36, pp. 280-1

## **SECÇÃO DOIS**

### **Capítulo Um**

1. CW, Vol. 17, p. 161
2. Ibid
3. Ibid, pp. 161-2
4. Ibid, p. 162
5. Ibid
6. Ibid

7. Ibid, p. 163
8. Ibid, p. 164
9. Ibid, p. 165
10. CW, Vol. 3, p. 225

## **Capítulo Dois**

1. CL, Série I, Cap. 30, p. 70
2. Ibid, pp. 70-1
3. Ibid, p. 71
4. Ibid
5. CW, Vol. 12, p. 246
6. CW, Vol. 3, p. 203
7. Ibid, p. 154
8. Ibid, pp. 154-5
9. CW, Vol. 17, p. 255
10. Ibid
11. Ibid, p. 255
12. Ibid, p. 256
13. Ibid, pp. 111-12
14. CW, Vol. 9, p. 86

15. Ibid

16. Ibid, pp. 86-7

### **Capítulo Três**

1. CW, Vol. 5, pp. 251-2

2. Ibid, p. 252

3. Ibid

4. CL, Série II, Cap. 6, pp. 20-22

5. Ibid, p. 22

### **Capítulo Quatro**

1. CW, Vol. 17, p. 185

2. Ibid, pp. 185-6

3. Ibid, p. 186

4. Ibid

5. Ibid

6. CL, Série III, Cap. 55, pp. 302-3

7. Ibid, p. 303

8. Ibid

9. CW, Vol. 7, pp. 214-15

10. CW, Vol. 15, p. 226

### **Capítulo Cinco**

1. CL, Série I, Cap. 56, pp. 141-2
2. Ibid, p. 142
3. CL, Series II, Cap. 53, pp. 224-5
4. Ibid, pp. 225-6
5. CL, Série III, Cap. 23, p. 110
6. Ibid, pp. 110-11
7. Ibid, pp. 111-12
8. Ibid, p. 112

### **Capítulo Seis**

1. CW, Vol. 7, p. 40
2. CW, Vol. 15, p. 16
3. Ibid, pp. 16-17
4. Ibid, p. 17
5. CW, Vol. 9, p. 82
6. CW, Vol. 15, p. 166
7. Ibid, pp. 166-7

8. CW, Vol. 12, p. 244

### **Capítulo Sete**

1. CL, Série I, Cap. 57, p. 146

2. Ibid

3. CW, Vol. 17, pp. 234-5

4. CW, Vol. 7, p. 83

5. LA, Pt. 1, pp. 66-7

6. Ibid

7. CW, Vol. 7, p. 84

8. CW, Vol. 17, pp. 182-3

9. Ibid, p. 183

10. ESL, Cap. 2, pp. 43-4

11. Ibid, p. 44

### **Capítulo Oito**

1. CW, Vol. 8, p. 198

2. Ibid

3. CW, Vol. 7, p. 236

4. Ibid

5. CW, Vol. 6, p. 238
6. Ibid, p. 237
7. FLF, Questão 6, p. 166
8. Ibid, pp. 166-7
9. De uma palestra dada em Mumbai (Bombaim), Índia, 21 de março de 1948
10. FLF, Questão 8, pp. 172-3
11. Ibid, p. 173
12. CW, Vol. 9, pp. 88-9
13. Ibid, p. 89
- 14-16. Ibid

## **Capítulo Nove**

1. CW, Vol. 9, p. 96
2. Ibid, pp. 96-97
3. CW, Vol. 9, p. 97
4. Ibid, p. 98
5. Ibid
6. Ibid, pp. 98-9
7. Ibid, p. 100

## SECÇÃO TRÊS

### Capítulo Um

1. ESL, Cap. 2, pp. 17-18
2. Ibid, p. 18
3. Ibid, pp. 18-19
4. ESL, Cap. 1, pp. 15-16
5. ESL, Cap. 5, p. 83
6. Ibid, pp. 83-4
7. CW, Vol. 8, pp. 157-8
8. CW, Vol. 15, pp. 13-14

### Capítulo Dois

1. CW, Vol. 8, p. 73
2. CW, Vol. 7, p. 303
3. Ibid, pp. 303-4
4. Ibid, p. 304
5. CW, Vol. 6, p. 326
6. Ibid
7. CW, Vol. 8, p. 252

### **Capítulo Três**

1. TTT, Cap. 7, p. 53
2. Ibid, pp. 53-4
3. LA, Introdução, p. 21
4. LA, Pt. 2, p. 163
5. Ibid, pp. 163-4
6. De uma palestra dada em Mumbai (Bombaim), Índia, 21 de março de 1948
7. Ibid
8. CW, Vol. 5, p. 62
9. Ibid, pp. 144-5
10. TTT, Cap. 17, p. 147

### **Capítulo Quatro**

1. CW, Vol. 15, p. 303
2. CL, Série I, Cap. 41, pp. 99-100
3. Ibid, p. 100
4. Ibid, pp. 101-2
5. ML, pp. 118-19
6. CW, Vol. 7, p. 73

7. LA, Pt. 1, pp. 114-15
8. LA, Pt. 1, p. 137
9. Ibid, Cap. 19, p. 138
10. FLF, Cap. 16, p. 111
11. LA, Pt. 1, p. 141
12. LA, Pt. 2, p. 177

## **SECÇÃO QUATRO**

### **Capítulo Um**

1. CW, Vol. 17, p. 7
2. CW, Vol. 3, pp. 159-60
3. Ibid, p. 160
4. Ibid
5. Ibid
6. CW, Vol. 5, p. 212
7. Ibid
8. CW, Vol. 8, p. 344
9. CW, Vol. 16, p. 45
10. Ibid, p. 46

11. Ibid

12. CW, Vol. 12, p. 246

### **Capítulo Dois**

1. CW, Vol. 8, p. 337

2. Ibid

3. Ibid, p. 338

4. CW, Vol. 6, pp. 129-30

5. Ibid, p. 129

6. CW, Vol. 16, p. 215

### **Capítulo Três**

1. CW, Vol. 15, p. 43

2. Ibid

3. CW, Vol. 7, pp. 88-9

4. CL, Série II, Cap. 25, pp. 111-12

5. Ibid, p. 112

### **Capítulo Quatro**

1. CW, Vol. 5, p. 142

2. Ibid
3. Ibid
4. Ibid, pp. 142-3

## **Capítulo Cinco**

1. CW, Vol. 5, pp. 147-8
2. Ibid, p. 149
3. Ibid
4. CL, Série I, Cap. 17, pp. 40-1
5. Ibid, pp. 41-2
6. Ibid, p. 42
7. CW, Vol. 5, p. 197
8. Ibid, p. 99
9. CW, Vol. 6, pp. 42-3
10. CW, Vol. 4, p. 177
11. CW, Vol. 5, pp. 216-17
12. CW, Vol. 4, p. 210
13. CW, Vol. 12, p. 134
14. De uma palestra dada em Chennai (Madras), Índia, 28 de dezembro de 1947
15. CW, Vol. 5, p. 175

## **Capítulo Seis**

1. CW, Vol. 14, p. 95
2. CW, Vol. 11, p. 251
3. CW, Vol. 15, p. 69
4. Ibid

## **Capítulo Sete**

1. CW, Vol. 5, p. 67
2. Ibid
3. Ibid, pp. 67-8
4. Ibid, p. 68
5. Ibid
6. Ibid, p. 69
7. Ibid
8. CW, Vol. 4, p. 13
9. Ibid, p. 12
10. CW, Vol. 4, pp. 49-50
11. CW, Vol. 5, p. 125
12. Ibid, p. 127

13. Ibid

14. Ibid

15. LA, Pt. 1

### **Capítulo Oito**

1. CW, Vol. 8, p. 255

2. CW, Vol. 17, p. 124

3. Ibid

4. Ibid, pp. 124-5

5. CW, Vol. 15, p. 322

6. FLF, Questão 19, p. 220

7. CW, Vol. 17, p. 242

8. Ibid

9. CW, Vol. 16, p. 246

10. CW, Vol. 15, pp. 245-6

11. CW, Vol. 15, pp. 322-3

**Para ficar a par de todas as novidades e receber todas as nossas ofertas especiais inscreva-se já no nosso clube de leitores:**

