

WU WEI

A ARTE DE
VIVER O TAO

THEO FISHER



TERRA
editora
LULU

WU WEI
A ARTE DE VIVER DO TAO

THEO FISCHER

WU WEI
A ARTE DE VIVER DO TAO

Título original: *WuWei Die Lebenskunst Des Tao*

Autor: Theo Fischer

©1992 by Theo Fischer

©1999 Editora Árvore da Terra pela presente edição e tradução em português. Todos os direitos reservados.

Editora e coordenadora: Candida de Arruda Botelho

Fotografias: Ana Moraes - 8813712

Tradução: Ulrike Pfeiffer

Capa: Nicolau Figueiredo

Revisão: LRMalta

Fischer, Theo

Wu Wei : a arte de viver do Tao / Theo Fischer; [Tradução Ulrike Pfeiffer J. M. Pfeiseer]. -- São Paulo : Árvore da Terra, 1999

Bibliografia

ISBN 85-85136-14-6

1. Filosofia chinesa 2. Taoísmo I. Título

99-2988

CDD-181.117

Índices para catálogo sistemático:

1. Taoísmo : Filosofia 181.114

Publicado pela



Editora Árvore da Terra Ltda

Rua Veneza, 730 - Jardim Paulista

CEP 01429-010 São Paulo SP Brasil

Tel.: 552111.8877457 - Fax: 552111.8840546

email: candidam@uol.com.br

São Paulo, junho de 1999

Impresso no Brasil

ISBN 3499191741

Quem na vida já passou por uma profunda crise existencial talvez se lembre: a mudança para melhor iniciou-se exatamente na fase em que se parou de lutar. Parar com esta luta sem sentido, viver o momento, seguir o fluxo da vida – isto significa wu wei. Traduzindo textualmente significa “não fazer nada”, “não agir”. Isto não significa de maneira alguma que devemos ser indolentes, indecisos ou indiferentes, porém wu wei significa, que em nossas decisões não devemos ir contra a nossa autoridade interior, o Tao. Wu wei é uma arte de fazer a coisa certa no momento certo.

Este livro traz uma introdução à aplicação prática da filosofia de vida do Tao

*Existe um aprendizado que nos faz entender
o que somos. A partir desta compreensão
surge uma maneira totalmente nova de entender: wu wei.
Isto significa fazer através da não interferência, deixando
acontecer.*

*É a capacidade de deixar o fluxo da vida em poder daquele
que é a própria dimensão de nós mesmos
e que Lao-Tsé outrora chamou de Tao.*

Sumário

Prefácio

I. A arte de não fazer

II. Liberte-se de seus compromissos

III. O fenômeno atenção

IV. Os pensamentos e o pensador

V. A maneira de viver do Tao

VI. Tao em vez de pensamento positivo

VII. O diálogo interior e o I Ching

VIII. Nossa sociedade e o “eu” renegado

IX. Amor e Companheirismo

X. A arte de desligar-se

XI. O que é o Tao?

XII. A espiritualidade no Tao

XIII. Exercícios para todos os dias

XIV. Resumo

Pósfacio

Bibliografia

Prefácio

Prezada leitora, prezado leitor,

Não espere encontrar neste livro uma retrospectiva histórica da origem do taoísmo. Diz-se que se originou na China e ainda hoje é encontrado com grande parte de sua substância no zen-budismo japonês. Entretanto, não mais em sua forma original e descomplicada. Caso você se interesse pela história de Tao você pode encontrá-la nas obras de diversos autores (indicadas no anexo). A tradução dos textos de Lao-tsé e Dschuang Dsi oferece uma grande quantidade de conhecimentos sobre o significado e conteúdo espiritual do Tao. Nos próximos capítulos quero passar para vocês a essência de Tao, ou seja, a prática de viver. Bem ou mal terei de ferir um tabu ao qual todos os mestres de Tao se ativeram relatar sobre a utilidade ligada a uma vida no espírito do Tao. Esta reserva pode ser o principal motivo para que esta sabedoria oriental milenar ainda não tenha ingressado em nosso cotidiano. Por outro lado, ocultar a grande utilidade desta forma de vida como que tem como motivo o problema de que deve-se seguir esta filosofia sem um motivo – sem a expectativa de uma recompensa, ela deve funcionar. Esta é a única, ou seja, uma das poucas condições que estão relacionadas com o sucesso. Não é necessário nenhuma crença, não se exige nenhuma religião. Tao é a mais pura sabedoria de vida. Se eu tentasse resumidamente definir Tao, eu o formularia da seguinte maneira:

“Tao é uma dimensão sua e minha. Ela não é acessível ao pensamento, mas pode ser vivida e realizada por nós.”

I. A arte de não fazer

Nossa atual existência está ligada a uma série de condições. Parece que somos livres, mas no fundo sentimos que esta liberdade é um sofisma e que estamos ligados em todos os pontos e cantos: às regras de jogo da sociedade, ao preconceito de nossa raça, nação ou grau de instrução ao qual pertencemos. Talvez nos liguemos a um parceiro, ou estejamos profissionalmente ou religiosamente ligados a alguma forma. Há milênios o cotidiano está repleto de dificuldades, preocupações, necessidades, doenças e miséria. Mesmo lá, onde o mundo parece estar em ordem, existem problemas. Apesar do raio de sol temporário em nossa vida, em regra, os problemas dominam. E se alguém se aproximasse de você com a ousada afirmação de que você pode afastar todas as dificuldades e momentos difíceis da vida apenas aprendendo a viver exclusivamente o presente e enxergar os seus problemas atentamente? Espontaneamente você diria que isto é bobagem, considerando esta pessoa fora da realidade. Considerando-a fora da realidade você em parte teria razão. Isto é considerá-la fora da sua realidade, pois aquilo que você considera realidade não tem relação nenhuma com a realidade objetiva. Nossa vida se passa conforme um modelo de pensamento criado por nós, no qual se manifestam as nossas realizações ou experiências aprendidas. Cada fenômeno ao nosso redor é comparado e analisado conforme o ponto de vista deste modelo de pensamento. Só quando você compreender que esta sua forma de avaliar o mundo e a sua existência é totalmente parcial e falsa: – você será capaz de absorver a grande sabedoria da vida no fluxo de Tao. O que isto significa na prática será explicado detalhadamente em seguida. Em regra, soluções geniais seduzem pela sua simplicidade. A solução proposta para todos os nossos problemas de vida parece ser muito simples, de maneira que parece não haver nem energia, nem efeito por trás disto, mas esta impressão engana. O que é bonito no Tao é que você não precisa acreditar em nada, não há exercícios obscuros prescritos, não há regras morais severas para alcançar o

sucesso, mas vive-se o Tao e você pode sentir o efeito mais forte da maneira mais simples – tentando.

Permita-me voltar rapidamente ao chinês: *WU WEI*. Estas duas sílabas contêm todo o segredo da arte de viver do Tao. Traduzindo textualmente significa “não fazer nada”, “não agir”. Aqui de maneira alguma se diz que devemos ser indolentes, indecisos ou indiferentes. É difícil definir em poucas palavras a sutileza do *wu wei*. No sentido mais profundo, *wu wei* quer dizer que em nossas decisões não devemos fazer nada contra nossa autoridade interior, o Tao. Procuremos enfrentar os desafios da nossa vida com os escassos recursos de nosso intelecto, da nossa experiência. Desta forma nós interferimos em forças inacessíveis ao nosso pensamento, aquelas que não só resolvem nossos problemas da melhor forma, mas que também estão em condições de resolvê-los de outra maneira. Se conseguíssemos aprender a praticar o *wu wei* parariamos imediatamente de meditar sobre os nossos problemas, de analisá-los e procurar soluções. É totalmente suficiente enxergarmos o problema sem refletir sobre ele, sem analisá-lo. O resto podemos deixar tranquilamente por conta do Tao. Na medida em que nossa interferência se torne necessária, perceberemos o impulso de ação através de uma forte intuição. Sendo que a palavra intuição, como normalmente a interpretamos, só faz uma descrição insuficiente do fato, pois trata-se muito mais de um diálogo interior que se torna hábito a aquele que aprendeu a viver no espírito de Tao. O exemplo que darei aqui também só terá sentido quando a vida for vivida em sua totalidade. Para dominar esta vida não se exige nenhuma capacidade que não exista em nós. Aliás, a maioria das pessoas desaprendeu a lidar com uma ou outra destas capacidades. Nenhuma das atitudes que eu lhe mostrar no decorrer deste livro exige força; estas capacidades desenvolvem-se com uma facilidade indescritível se forem aplicadas corretamente. Essa facilidade é a expressão de uma energia extraordinária que existe latente dentro de cada um de nós. Se você seguir corretamente os conselhos dados e constatar que requer esforço, então é um sinal seguro de que você está fazendo algo errado. Em seguida nos ocuparemos com pensamentos, com consciência, com presente, passado e futuro, sendo que desde já quero mencionar que o Tao só pode ser vivido e realizado no presente, ou seja, no instante. Talvez esta seja a única tarefa difícil para você, isto é, não ficar vagando com a sua mente nem no passado nem no futuro, porém sempre e constantemente permanecer no aqui e agora.

Não é difícil apenas por causa do nosso costume de estar com o pensamento em todos os lugares, menos no momento imediato, mas muito difícil porque nosso cotidiano não nos parece suficientemente satisfatório para desejarmos enxergá-lo e vivê-lo intensamente. Também não conseguimos controlar os momentos que queremos manter e viver intensivamente, pois nos trazem alegria ou prazer. Quero, através de uma anedota, mostrar a você como fazemos para viver o presente: um ônibus com turistas está passando por uma linda paisagem campestre. Todos estão com as máquinas fotográficas diante dos olhos e fotografam para registrar aquela imagem. Apenas um único turista está sentado tranquilo olhando pela janela. Eles perguntam: “Por que você não está fotografando?” Ele responde: “Eu vou apreciar a paisagem agora mesmo”. Veja como a maioria dos seres humanos vive igual a estes turistas. Entre nós e a realidade, e vivê-la mesmo, estão os nossos pensamentos, assim como as fotografias nesta anedota. Nós estamos com a mente se movimentando constantemente, nosso pensamento se ocupa com acontecimentos passados ou futuros, uma alegria antecipada orienta nossa visão ou o medo de certos acontecimentos, ou espreitamos com esperança. Mas não aproveitamos aquele momento que estamos vivendo. Estamos mentalmente muito ocupados com todo tipo de bobagem para que possamos nos ocupar ainda com a realidade. Afinal de contas essa realidade não se perde, nosso cérebro registrou estas cenas para sempre em nossa memória como as máquinas fotográficas. E se realmente olharmos por acaso para o momento, para o presente, também não conseguiremos vê-lo diretamente, de maneira que registramos uma cena, e ela imediatamente segue para a nossa consciência.

Antes de termos consciência de um acontecimento, ele passa, como de costume, por um processo de raciocínio. No pensamento nossa mente testa antes, se na cena registrada se nota alguma coisa semelhante a experiências anteriores, depois ela busca no arquivo da memória o nome encontrado para este fenômeno e coloca esta etiqueta na cena – somente depois que tudo isto de feito é que nossa compreensão permite que nossa consciência tome conhecimento deste acontecimento. Você pode notar que mesmo vivido espontaneamente, este acontecimento ocorre em segunda instância. A mente humana nunca permite às impressões dos sentidos seguirem diretamente à consciência (sendo que não quero atingir uma definição especial quando digo “mente”, com “mente” quero simplesmente expressar nossa pessoa, nosso ego, nosso “eu”).

E isto não precisa ser assim. Este não é o nosso destino irrevogável, ter de nos desviarmos, desviar-se durante toda a vida do momento presente, da realidade. A rigor, é um vício que temos, pois ninguém nos ensinou como fazê-lo corretamente. *Wu wei* exige a presença de espírito no momento presente, as forças que modificam as coisas para o bem podem ser ineficazes sem a nossa ação. Enquanto não olharmos diretamente de frente as tristezas de nosso cotidiano, não se modificará nada através do Tao. Porém, se conseguirmos contemplar nossa existência de forma tão sensata e realista como ela realmente é, sem esquivar-nos de nenhum reconhecimento – por mais desagradável que seja, então não será necessário permanecer por muito tempo neste estado cinzento. Como que, por um comando à distância, em seguida sua vida será dominada por energias com as quais, você nem ousaria sonhar.

Sobre a maneira de conseguí-lo – refiro-me aqui à técnica – você terá muitos detalhes nos próximos capítulos, quando tratarmos da estrutura do pensamento e da personalidade do pensador. Aqui eu gostaria de lhe dar, inicialmente, uma ideia mais geral sobre o assunto. Mas neste ponto já podemos registrar um princípio: os pensamentos resultam sempre da comparação com elementos da memória, da lembrança; eles pertencem, por conseguinte, em princípio do passado, independentemente daquilo de que tratam. As ideias e as perspectivas de futuro também se baseiam em experiências do passado. Porém o Tao, esta nossa dimensão independente de todos os tempos, só existe no presente, neste pequeníssimo espaço de tempo entre o passado e o futuro. O efeito conjunto destas forças ocorre aqui e agora, nunca antes ou depois. Isto significa que o pensamento sempre nos tira do presente e nos conduz ao passado, mesmo sendo por frações de segundos, quando interpretamos um acontecimento imediato em vez de vivê-lo diretamente. Isto não quer dizer que o pensamento deve ser eliminado. Ele tem seu espaço onde é útil e necessário. Mas a verbalidade ininterrupta de nosso espírito é um sério obstáculo para a vida no presente absoluto. Não faz sentido tentarmos dominar esta corrente reprimindo todos os pensamentos. Tal procedimento é extremamente cansativo e, além disso, totalmente inútil. Nós somente mudaríamos a previsão. O processo de desligar o pensamento é justamente igual a um processo de pensamento. Quem tenta viver o aqui e o agora desta maneira está enganando a si mesmo e gastando energia inutilmente. Mesmo assim não desanime. Esta coisa, na verdade, é bem fácil – pressupondo a disposição da pessoa. Aqui também

não são necessários desempenhos recordes, pois viver no presente sem perder-se em pensamentos não é nenhuma disciplina olímpica. Inclusive no Tao, os empenhos para alcançar algo não são considerados. É bom não ter um objetivo, ser ambicioso, nenhum motivo. O esforço humano, para de alguma maneira, sempre ser melhor do que os outros ou que nós mesmos, no estado presente é ridículo. Acreditamos que toda pessoa na verdade é bem mais do que poderia se tornar um dia. O estado completo da vida em *wu wei* é visto no zen-budismo como uma inspiração, uma realização de Buda. A percepção direta e atenta dos acontecimentos imediatos é chamada de “consciência” sem domicílio ou o espírito sem domicílio. Com esta consciência ou espírito a força criadora já foi incluída na vida do praticante. Assim que obsevamos alguns segundos atentamente o nosso ambiente e os acontecimentos ao nosso redor entramos em contato com esta energia estranha. E é essa que modifica nosso cotidiano, nossa vida inteira, se confiarmos plenamente nela. É como na brincadeira que fazíamos de vez em quando na infância e na juventude: abrem-se os braços, fecham-se os olhos e deixamo-nos cair nos braços de um amigo que está atrás nós. Esta brincadeira nem é tão fácil, é uma sensação desagradável deixar-se cair no incerto, mesmo sabendo que há alguém atrás de nós que nos segurará. A experiência do espírito sem domicílio tem a mesma importância que a capacidade de observar naturalmente, não partindo de nenhum centro interior – simplesmente observar, por exemplo, um passarinho na janela ou o gato do vizinho. Assim que esta observação estiver livre de pensamentos ela será idêntica ao efeito do Tao. Isto tudo soa estranho e sem lógica. Bem, lógico não é. Mas será que só está correto aquilo que é lógico? A realidade objetiva de nossa existência é mais paradoxal do que lógica. A lógica é uma muleta que a razão humana arrumou para não se desesperar com as coisas reais. A lógica é compreensível e tudo que conseguimos através dela nos dá segurança, não é?

Permanecer realmente com o espírito no presente, observar atentamente os acontecimentos, registrá-los sem análise, seria o primeiro passo para a realização do Tao na nossa vida. Deixar os acontecimentos seguirem o seu fluxo sem resistir, apenas observá-los, isto é agir na não-ação, isto é *wu wei*. Quando você aprender a passar seus dias assim, sua vida será como nos melhores tempos de sua infância: sem preocupações, sem conflitos, esquecendo ontem, não sabendo nada de amanhã, permanecer apenas no hoje repleto de felicidade e serenidade. Isto é arte de viver, isto é viver no

espírito Tao. Qual é a distância desta ideia do quadro de sua atual existência sofrida? Ao contrário de todas as outras pregações e afirmações, alcançar a mudança em sua vida, alcançar este estado tão positivo, não é de maneira alguma uma questão de tempo. É apenas uma questão de como você irá proceder para se libertar de imagens com as quais tem afinidade.

O segundo (e único) passo adicional é a necessidade de se libertar interiormente de todos os compromissos, de todo tipo de autoridade, indiferentemente de elas surgirem do exterior ou de sua própria imagem, de padrões de pensamentos enraizados, compromissos religiosos, etc. Este segundo passo pode facilitar muito a vida no presente. A necessidade de libertação de compromissos não significa que você tenha de abrir mão dos prazeres da vida, de propriedades, ou de seu parceiro. Na verdade, não há um único processo em nossa vida que seja problemático. Nem a espiritualidade, nem a meditação, nem o bem-estar, nem o desejo das comodidades da existência. O problema é o “apego”, como dizem os chineses. Não são os prazeres da vida que nos afastam do Tao, porém apenas o compromisso interior com eles. Por outro lado, seria totalmente inútil a autotortura neste instante se você dissesse: “Bem, a partir de agora quero estar livre de qualquer apego”, e se você tentasse sugerir para si esta liberdade até conseguir um tipo de sensação de liberdade. Infelizmente, não é tão fácil. Talvez possamos iludir pessoas com tais medidas, mas não podemos enganar o Tao. Tal processo seria muito estafante e não daria certo, pois novamente uma imagem de pensamento foi apenas substituída por outro modelo tão comprometedor quanto o primeiro. Você teria apenas exorcizado o diabo. Existem caminhos mais fáceis para conhecer a verdade sobre os seus compromissos e engajamentos. Se você observar persistentemente e sem uma postura interior as suas reações diante dos acontecimentos da vida – isto é, no momento em que ocorrem, você logo perceberá o tipo e a dimensão de seu compromisso. Esta observação já é meditação que não está ligada a nenhuma forma externa e a nenhum ritmo de tempo. Essa meditação sempre ocorre quando os acontecimentos a tornam necessária. Assim esta forma de meditação permanece sempre viva, nunca cai na rotina ou adormece a mente. Tão logo o reconhecimento de seus diversos compromissos estiver profundamente vivo em você, muito além da compreensão intelectual do seu estado, você constatará que esses compromissos perderão por si mesmo o poder sobre você. Como num passe de mágica os cordões com seus vínculos estarão rompidos. Naturalmente,

tudo isso depende da vontade interior de se libertar de seus diversos apêndices e não procurar secretamente prender-se a um ou outro como anteriormente.

Nesta ruptura de todas ligações e compromissos existe um outro problema: a questão da segurança pessoal. Enquanto você estiver ligado a qualquer tipo de instituição, ideologia ou organização você obtém a segurança por meio dela. Você se sente integrado na sociedade e a sua adaptação à sua ordem e regras de jogo lhe proporciona uma sensação de proteção. Você encontra apoio em seu parceiro, na sua profissão, nos seus costumes cotidianos e habituais. Tudo isto proporciona uma aparente segurança, de que as pessoas necessitam, porém é a única coisa que adoça um pouco a miséria da enorme falta de liberdade interior da humanidade. Sendo esta liberdade absolutamente ilusória, ela é relativa; na verdade, ela existe apenas como imaginação intelectual ou emocional, é um calmante com efeito contínuo. Porém este efeito contínuo não perdura até a morte. Em algum momento, mais cedo ou mais tarde, todos são obrigados a encarar a verdade de frente. Pois uma construção mental de segurança não existe, e quando a vida nos apresenta desafios sérios e a estrutura de segurança ao nosso redor se desfaz, então ficamos nus como uma concha cujo invólucro desapareceu. A pessoa à qual isto acontece – e acontece diariamente no mundo todo – deve reconhecer que fez uma construção sobre areia. Sente que perdeu todos os apoios e pontos de orientação. Mas geralmente é neste momento que ela vive uma experiência que a maioria de nós nem consegue interpretar. Se você na vida já passou por uma crise profunda que chegou até aos fundamentos de sua existência, então você lembrará que a mudança para melhor ocorreu justamente naquela fase em que se entregou por estar muito exausto para continuar a lutar. Naquela época você simplesmente experimentou a mão do Tao, pois ela surge com força em nossa vida naquele momento em que tiramos a mão do leme, quando desistimos. Assim esta enorme força estranha pode tornar-se eficaz, e precisamente com uma inteligência que opera muito além do pensamento. Nossos problemas existenciais solucionam-se de uma forma que depende de uma sabedoria tão profunda que a nossa razão não a possui. Aqui você pode perceber como é insensato prender-se a estas seguranças aparentes que o cotidiano nos oferece.

Quem se dedicar à arte de viver do Tao, prescrever a si mesmo a ação intuitiva e entregar-se à segurança da própria autoridade interna, futuramente enxergará a vida e o seu cotidiano com outros olhos. Este comportamento espiritual é a verdadeira segurança, mas, curiosamente, o pensamento em segurança perde a sua grande importância uma vez que aprendemos a deixar nossa vida por conta do fluxo do Tao. Pois o fluxo da vida é idêntico ao Tao, assim como nós também somos idênticos a ele. A partir do momento em que você perceber isto não será mais necessário lutar e esgotar-se; ocupar-se dia e noite com as suas preocupações e necessidades, e perceberá que sua vida consiste na mistura de poucas alegrias e muitos problemas. Você pode riscar qualquer tipo de objetivo de seu pensamento pois se você seguir atentamente aqui e agora o decurso da vida, este o levará a todo local desejado, a todo objetivo, antes mesmo que você possa imaginá-lo. Sim, é indispensável que você desista de seus motivos, seu próprio esforço, seus desejos de ser algo que ainda não é. Você precisa aprender a não fazer mais nada, a observar e ser atento. Esta é a verdadeira forma da ação inteligente. “Ele” agirá por você melhor do que a sua razão conseguirá. Uma pessoa que realmente entender esta verdade viverá além de seu meio espiritual. Isso significa, antes de mais nada não estar ligado a nenhuma direção. Assim você poderá, a partir e a retornar ao seu centro. Centro que não deve ser compreendido como um lugar: muito pelo contrário, por mais estranho que soe, tal centro tem dimensões universais cósmicas e não está ligado a um local na altura de seu plexo (entrelaçamento de nervos vegetativos), do seu coração, ou da sua barriga. Uma pessoa que vive além do seu centro, pode estar repleta de muita espiritualidade e sempre entregar-se-á alegre e serenamente a todo tipo de prazer físico. Depois de ter acabado ele volta ao seu centro sem que nenhum sinal deste acontecimento mantenha o seu espírito preso. Esta é a expressão da verdadeira liberdade. Todas as tentativas de orientar as pessoas unilateralmente, por exemplo, indicando-lhes uma vida religiosa severa, e colocando-lhes todo prazer de vida como pecado e proibindo-os, tornam qualquer pessoa incapaz de viver além do centro. Ela está parcialmente atrofiada. E aqueles que lhe indicaram esta maneira de vida como necessária não são nem um pouco melhores. Neste caso, loucos são orientados por loucos. Deixe-me resumir o que foi colocado até agora: o Tao não é um caminho, mas é o passo para si próprio e para a própria autoridade interna. *Wu wei* significa não querer agir por si, mas deixar a ação e a decisão para esta autoridade mencionada. Além da disposição de tirar a mão

do leme de nossa vida existe a necessidade de voltarmos a nossa razão cada vez mais para o presente. Na mesma proporção em que nós – ao invés de constantemente circularmos nossos pensamentos pelo passado e pelo futuro – observarmos o nosso cotidiano, lhe darmos total atenção, nossa vida e nossa visão de vida mudarão. Neste caso não se exige nenhuma perfeição olímpica. Aqui vale viver o aqui e o agora, no momento e com segurança. A liberdade de opinião e de qualquer ligação completa o quadro de uma nova forma de vida. Tal liberdade pode ser alcançada por qualquer pessoa desde que se mantenha dentro dos conselhos dados.

II. Liberte-se de seus compromissos

Há milênios a estrutura da sociedade é sempre dirigida por um pequeno grupo de poderosos, independente do tipo de governo que tal sociedade aceitou. E este grupo governante dita ao povo o que é bom para ele, ou seja, o povo deve aceitar o que beneficia os poderosos. Em nossa época podemos considerar a globalização financeira como o poder. Este grupo rege o quadro que marca a nossa sociedade. Atualmente podemos votar para escolher nosso governo, mas a rigor a escolha não é muito grande, pois temos apenas a escolha entre muito poucas ideologias que, em princípio, são muito semelhantes e que, juntas, no fundo, de alguma maneira estão no fluxo do grupo governante. Além disso, por fim, quem governa é um partido que é bem visto no máximo pela metade dos eleitores. Isto significa que pelo menos a outra metade dos cidadãos de uma democracia ficou para trás apesar da liberdade dominante na formação de seu governo. E lá onde realmente se estabelece o poder duradouro, nas grandes indústrias, nos bancos e seguradoras com suas multiparticipações, que impõem todo o sistema financeiro apesar de todas as leis anticartéis – estes não são eleitos por ninguém. Eles simplesmente existem, eles decidem, independente da legislatura, do destino e da prosperidade da nação. Partindo de lá é formada a opinião pública; devemos procurar lá a origem e o motivo da natureza do quadro da sociedade. Cada indivíduo, você ou eu mesmo, orienta-se nesta ordem desde a infância. Nós estamos de tal forma presos a decisões, ordens e leis que não temos mais consciência de como nos conduzem por toda parte. Nunca vivemos uma vida sem regras. No início os pais cuidavam para que o filho se tornasse um membro adaptado à sociedade sob o ponto de vista deles, depois vinha a escola, a formação profissional ou o estudo na faculdade. Aqui o jovem também foi forçado a uma formação voltada à adaptação ao atual princípio dominante. Após iniciar-se na vida profissional, seja autônoma ou empregatícia, o então adulto constatava com toda clareza como a sua prosperidade dependia da hierarquia da sociedade. Ao invés de evadir-se desesperadamente desta limitação e da constante

pressão, a humanidade encontrou um outro caminho de fuga: reprimir os conteúdos e as experiências conscientemente insuportáveis para o inconsciente. Eu não estou exagerando quando afirmo – e sei que a maioria dos sociólogos e psicólogos são da mesma opinião – que a nossa consciência acessível à nossa lembrança é filtrada de tal forma de maneira que nela não fique registrada nenhuma experiência que não esteja em conformidade com as regras de jogo válidas da sociedade. Tão amplamente age o mecanismo de repressão, o órgão de controle de nosso mecanismo de autoconservação! Por isto hoje, nas condições de nosso espírito, somos incapazes de perceber a verdade como ela realmente é. O que consideramos a verdade são apenas frações da realidade. Imagens do nosso pensamento, ainda por cima distorcidos pela ótica do nosso preconceito. Todos os nossos sentidos são controlados dia a dia; suas percepções são filtradas e peneiradas, nada de novo, desconhecido, pode chegar à consciência. Este mecanismo cuida muito bem para que nenhum novo conhecimento, por meio de alguma observação, penetre em nós. Tudo é cuidadosamente desviado para o inconsciente onde a sua existência inconveniente fica juntamente com outras experiências traumáticas da época da pré-infância. Nunca somos capazes de ver mais e além daquilo que aprendemos. Só isto podemos aceitar em nossa parcialidade, e é assim que nos orientamos e organizamos com base nisso, a nossa vida. Assim nosso espírito e as nossas lembranças estão em boas condições. E a isto o nosso pensamento se remete constantemente. Desta maneira absorvemos uma imagem muito censurada da realidade.

Um outro caminho de fuga da realidade é a afiliação a organizações e a comunidades religiosas incluindo os diversos grupos com filosofia de vida própria (e dos empresários espertos que vivem na onda da Nova Era). Já a consciência de estar integrado na sociedade e de possuir um Id na mesma, nos proporciona uma sensação de segurança. As verdades impopulares estão todas bem guardadas no inconsciente. Para isto a afiliação a uma comunidade, seja ela ativa ou passiva, oferece uma boa garantia complementar para manter-se a posição alcançada. Fecha-se os olhos para o horror ao nosso redor, para o quadro mundial escasso, para a loucura que acontece no próprio país, a Alemanha (no qual, por exemplo, não se proíbem alimentos contaminados, porém de tempo em tempo se aumenta o limite máximo de aplicação de produtos tóxicos!). A proteção, aparente, que estas organizações e instituições oferecem, é paga por nós através do

reconhecimento de sua autoridade e possivelmente por organizarmos nossas vidas aparentes conforme suas normas, e interiormente por suas teses. Da falta de liberdade elementar que cada pessoa vive, em consequência à sua adaptação à sociedade, nasce uma outra, pois nós, seres humanos, simplesmente não conseguimos entender que existem coisas que não têm preço. Já que nos deixamos condicionar acreditamos ter adquirido mais segurança na sociedade. Nós fazemos aquilo e acreditamos naquilo que os outros também acreditam e fazem, e achamos isto correto. E se um dia o destino atuar e entrarmos em verdadeiros apuros vamos constatar que em lugar nenhum existe a verdadeira segurança, mesmo estando desesperadamente em busca dela. Para tornar-se livre, para uma vida no momento presente, é necessário romper com todas os compromissos deste tipo. Não podemos aceitar nenhuma autoridade, ninguém que nos diga como devemos ser ou nos tornar. Para conseguirmos nos libertar de autoridades externas, é necessário nossa disposição. Apenas esta. Não é necessário uma briga intelectual com uma ideia nova, com a decisão de livrar-se, à força, de coisas que nos prendem atualmente. Para muitas coisas, nem é necessário um passo espetacular para um rompimento externo – isto, geralmente, não é necessário. Importante é a nossa posição interior em relação à autoridade. Temos de entender que a vida pode ser diferente daquilo que pensávamos até agora. O passo para a liberdade interior, inicia-se com o reconhecimento de nossos compromissos, e é necessário observá-los até poder identificar seus perigos. Este processo já é suficiente. Com a nossa atenção, que não deve ser perturbada por pensamentos, estes compromissos perdem a sua influência sobre nós. Nós nos tornamos livres e desprendidos. Em hipótese nenhuma você deve analisar seus compromissos baseado nas suas análises intelectuais. Se fizer isto, não faz mal, mas também não terá vantagens. O que pode acontecer é você confundir esta análise com a observação e se admirar porque estes compromissos que desfizemos tão conscienciosamente ainda existem e limitam. Aliás, eu quero dizer que você alcançará mais facilmente a nova maneira de viver, de realmente estar presente aqui e agora, se esquecer qualquer tipo de conhecimento. Tudo aquilo que você aprendeu até o momento atual não serve para a prática de vida do Tao. O conhecimento pode ajudá-lo na profissão ou quando você quer pregar um prego na parede. Mas para o seu desenvolvimento espiritual ele só estará atrapalhando. Você deve realmente olhar para a sua vida com olhos inocentes, com os olhos ingênuos de uma criança. Então perceberá que as coisas mudam, que os seus

dias transcorrerão de maneira diferente. Você estará incorporado a um processo que por si fará com grande inteligência aquilo que é o correto para você. Você de maneira alguma perde a sua própria vontade, mas a sua ação será mais sábia pois você tomará as decisões corretas diante dos desafios do cotidiano e em situações excepcionais.

Então fique sabendo: é necessário descobrir todas as sombras de seus compromissos, observá-las, dar atenção a elas, até que você tenha compreendido profundamente a extensão de seu aprisionamento. Só prestar atenção, já traz mudanças. Como em todo processo, é condição que você faça as suas observações exclusivamente no presente. Não é importante como você era ontem ou quais compromissos o incomodavam antes, o importante e essencial é o seu estado atual. Este estado você deve percebê-lo. E esta percepção no presente já é o passo para a mudança, para a qual, você não precisa mais se esforçar. Sua verdadeira vontade, sua disposição, seu desejo veemente de se tornar livre já são suficientes.

III. O fenômeno atenção

Na poesia e na pintura da China antiga o Tao tem um papel importante. Os poetas mencionam, que se transferem a um estado de ausência total de pensamentos quando criam as suas obras. Chang Chung-yuan escreve: “Do mundo da inconsciência ascendem para a consciência as estruturas de sua poesia”. Neste estado de ausência do intelecto eles viviam plenamente o ser do Tao. E quando, hoje, após tanto tempo, lermos as suas poesias é impossível uma pessoa sensível esquivar-se deste encanto, mesmo tratando-se de uma tradução onde a diversidade da linguagem de símbolos chineses foi forçosamente limitada pela inevitável interpretação do tradutor.

A ausência de pensamentos está relacionada também com o importante instrumento descrito nos capítulos anteriores, que está à nossa disposição para dominarmos a vida: a atenção. Estou utilizando aqui uma expressão da linguagem do cotidiano, pois ela é a que mais se aproxima deste fenômeno, entretanto sem abrangê-lo completamente. Esta atenção não é algo que podemos simplesmente conseguir, como por exemplo, a concentração. A concentração é relativamente cansativa, pois exige forças espirituais, temos de juntar nosso cérebro e nossos sentidos para conseguirmos nos fixar no objeto da concentração. A concentração volta-se para um determinado ponto e parte do cérebro. É um processo do pensamento e por isto material, já que todo tipo de pensamento é matéria, como em seguida ainda vou lhes esclarecer. A atenção não tem nada a ver com o pensamento. Muito pelo contrário. Os pensamentos sempre falsificam a concentração, eles sem querer a transformam em alguma outra coisa que é muito semelhante à concentração. Eu já disse anteriormente que a atenção expressa mais do que esta palavra de nossa linguagem. Na verdade, não existe nenhum conceito em nossa língua para este instrumento poderoso de nosso espírito, para este ponto tão próximo a dimensões estranhas, que faça jus ao seu efeito. Por isso, bem ou mal teremos de utilizar a expressão “atenção”. Como eu já disse, não se consegue simplesmente a “atenção”. Isto é certo. A atenção surge por si própria quando determinadas condições são preenchidas. Uma

das condições eu a descrevi no segundo capítulo: é a libertação de qualquer compromisso interior ou exterior, a libertação de autoridade. Nós a alcançamos através da observação detalhada de nossos diversos compromissos, e a partir daí a liberdade surge por si. Observar é a segunda condição para que a atenção entre em nossa vida. Nosso espírito, em nosso cérebro em seu atual estado preguiçosos, indolente, insensíveis. Nossos pensamentos se movimentam constantemente em círculo, ruminando sempre acontecimentos sem importância ou aparentemente importantes. Os pensamentos não param nenhum segundo, e não conhecemos outro estado que não aquele mecanismo de pensamento totalmente desnecessário e corriqueiro.

Observar não é um processo intelectual. Na verdade, é uma coisa muito simples: nós notamos algo, talvez uma borboleta ou uma nuvem com um formato interessante, e olhamos para ela. Nada mais. Isto seria observar. Parece muito fácil. Mas vou lhe dizer o que realmente fazemos. Não é verdade que simplesmente olhamos para ela: infelizmente apenas acreditamos nisto. Quando repentinamente surge uma linda borboleta diante de nossos olhos, isto ocorre durante o processo habitual dos nossos pensamentos corriqueiros. O estímulo do nosso sentido chega ao nosso cérebro. Neste meio tempo (exagerando um pouco) a borboleta se afastou um tanto de nós e desapareceu de nossa visão para trás de uma árvore. Somente com esta demora a nossa mente reage. O cérebro assume a projeção da retina de nossos olhos, procura em nossa lembrança se existem imagens semelhantes a esta, compara-as, procura na seção de vocabulário o conceito, também compara este conceito com a imagem e reconhece: Ah! Uma borboleta! Somente agora o seu consciente recebe a informação de que você viu uma borboleta bonita. Aqui não se pode falar de vida espontânea, direta. Como já disse, caricaturei um pouco a coisa para esclarecer melhor, mas continua existindo o fato de que mesmo este processo comparativo de pensamentos ocorrendo em fração de segundos, tão rápido que nem registramos, pensamos que o nosso momento com a borboleta que “observamos” é imediato. Perdemos a capacidade de olhar para alguma coisa ao nosso redor sem colocar nossos pensamentos a funcionar. Este problema deve ser solucionado para que haja perspectivas da entrada de atenção em nossa vida.

Quando no primeiro capítulo descrevi como os problemas são solucionados, isto é, apenas através desta observação, isto deve ter-lhe parecido muito simples. Eu acredito que aos poucos fica claro que a coisa não é tão simples assim. A ação é e continua sendo relativamente fácil. O que complica a história é nosso terrível costume de pensar. Não sabemos ser diferentes, temos de examinar e analisar tudo. Este comportamento está tão arraigado em nós que nem percebemos mais este mecanismo. Operamos grotescamente com esta forma de examinar as coisas afastando-nos da realidade da mesma maneira que os turistas no ônibus que fotografam em vez de olhar. O que observamos em nossa forma habitual não é a realidade, porém a lembrança que temos dela. Vivemos os acontecimentos ao nosso redor sempre no passado pois nos tornamos incapazes de olhar e observar no presente.

Nós temos de reaprender a simplesmente contemplar coisas sem compará-las com as nossas lembranças ou identificá-las com etiquetas. Tente uma vez, olhe ao seu redor, observe a mosca na vidraça ou a cortina, e como o vento brinca com ela. Contemple sem acompanhar este processo com os seus pensamentos. É difícil, não é? Não é fácil livrar-se de vícios que penetraram em nossa vida desde o início, pelos quais ninguém nos chamou atenção, pois todos estão presos aos mesmos costumes e não os consideram erros. Mas é possível. Da mesma forma que se habituou a observar as coisas da maneira atual, você pode adaptar-se a esta nova maneira de – agora realmente – contemplar e observar espontaneamente. Aprenda e acostume-se a observar tudo com olhos cândidos, seja no cotidiano cinzento ou em passeios, não analise os acontecimentos, não comente, não pense “montanha” quando vir uma montanha, apenas olhe para ela, nada mais. E principalmente: não se contraia, não fique pensando: “eu tenho de observar, não posso pensar”. Caso você começasse desta maneira, teria se afastado de outra forma das coisas observadas como se desde o início tivesse continuado no seu antigo método.

Observar é um processo que ocorre de forma bem descontraída, não exige esforço e nem outro trabalho mental. Se você não conseguir logo apenas observar, não se trave. É preferível que você continue ainda um tempo em sua antiga forma de vida – afinal, você a praticou durante muito tempo e alguns dias a mais não farão diferença. Pois se conseguir de repente de maneira descontraída e não forçada, sem desejo de mudança ou melhora,

sem ambição, tornar-se outra pessoa, alcançar este objetivo, você o conseguirá de mãos beijadas. No início eu já havia dito que observar é o segundo passo neste processo de vida no Tao. Você deve anteriormente ter procurado, paralelamente, esta libertação de qualquer tipo de compromisso. Quando esta liberdade é eficaz, a sua mente já reage mais facilmente a tudo. Assim que você se libertar de todas estas cargas, deixar por conta do Tao desembaraçar as coisas, e apenas viver o aqui e o agora, só haverá pouco material para o seu pensamento se ocupar. A tranquilidade tomará conta de sua alma e de sua mente. O passado não estará preso a você e o futuro perde aquilo que assusta e é incerto. Pois logo você perceberá por experiência própria (para uma pessoa do Tao não há nada que acreditar – ela apenas vive) que todos os seus assuntos estão bem resolvidos.

Como observadores nós atingimos o nível de efeito do Tao. E principalmente mediante a observação dos próprios processos interiores, também essa observação sem uma tomada de posição ou uma avaliação, conseguimos ter uma visão de nosso verdadeiro estado. Assim percebemos o que realmente está, ou não, acontecendo conosco. Caso contrário, sempre temos uma imagem de nós mesmos, temos uma opinião formada de nossas fraquezas e forças, acreditamos saber e conhecer o suficiente sobre o nosso caráter e nossos limites, quando na verdade nada sabemos sobre nós mesmos. O que sabemos de nós mesmos percebemos através das comparações. Para todas as características que exigimos de nós mesmo medimos em outras pessoas: só sabemos como somos em comparação a outros. Nós nos comparamos com aquilo que aprendemos e ao que nos foi dito sobre como uma pessoa correta deve ser, como ter sucesso, o que se deve fazer para a sua formação, ou como outras pessoas imaginam como devemos ser e agir. Por isto nossas ações também são relativas. Elas se orientam em parâmetros bem limitados. É muito importante que você, logo de início entenda esta relatividade. Pois só então poderá com suas observações encontrar e perceber confirmações de como sua vida atualmente está condicionada. Acredite, o Homem não tem nem a vaga noção do que ele realmente é. Em todo o passado, o ponto importante da avaliação da qualidade humana, foi depositado no nível de sua inteligência. Já na escola o intelecto foi cultivado, o Homem foi induzido a concentrar-se totalmente na aquisição de conhecimento e desempenhar algo no campo do pensamento. Ignora-se que possa existir alguma coisa além disto. Hoje, talvez, com a nossa civilização não consigamos mais voltar ao estado da população

original totalmente ligada à natureza. Não há mais espaço suficiente em nosso planeta para essa massa de pessoas. Mas o retorno espiritual a uma forma de existência natural ligada ao fluxo da vida opõe-se à nossa parcialidade e ignorância. Nós mesmos achamos que não é mais possível, ou estamos a ponto de achar que processos mentais que vão além de nosso intelecto são bobagem total, adequados para sonhadores ou freiras. Porém esta espiritualidade no Tao não tem nada de religioso. A vida é ligada à terra, acontece aqui e entre processos materiais.

A suave arte de observar é o princípio básico para a atenção. Observar é o processo material por meio de nossos sentidos. Tato, audição, sabor e olfato fazem parte do mesmo campo que a visão, nosso sentido mais utilizado. Observar é um processo que inclui todo o campo dos sentidos, não deve haver o mal-entendido de se considerar apenas o campo visual. Quando você tiver aprendido a observar a sua dependência, seus compromissos, seu preconceito sem motivo e sem uma análise intelectual, surgirá a atenção. Essa atenção é o objeto mental da observação. Você não consegue criar atenção deste tipo por si próprio. Ela chegará por si a você, quando o campo estiver preparado. E, por favor, não se questione, agora, sobre como você perceberá que a atenção surgiu. Você o perceberá com certeza! Você pode confiar para que funcione ficando atento. Com os sentidos desinteressados e insensíveis você não consegue nem observar, nem ser atencioso. Quando o seu espírito estiver tranquilo e você conseguir aproveitar os seus dias diretamente e sem interpretações, libertado das constantes preocupações e necessidades, você libertará uma enorme energia que, então, você desperdiçava. Esta energia concentra-se por si no processo de observação e é realmente a própria atenção. É muito difícil descrever isto com palavras adequadas, pois o processo em si já consiste de conceitos.

Os poetas e pintores do Tao, em seu tempo criaram obras fantásticas. Nenhum livro, nenhum texto pode falar tão claramente do efeito do Tao no Homem como as obras destes artistas geniais. Procure o acesso à arte chinesa e à poesia desta época. Contemple uma vez as aquarelas representando um bambuzal coberto de neve, ou leia uma poesia de Li Po ou de Wang Wei e deixe-se sensibilizar pela magia, pela espontaneidade de sua mensagem.

Criatividade e inspiração prosperam no solo nutritivo do *wu wei*, da ação sem agir. Aqui, agir é observar, agir é atenção. Com a percepção de um

processo nós o influenciemos, o modificamos. Esse processo ocorre a nosso favor, não necessitamos de nenhum ato de força para direcionar as coisas para a direção certa. Comece hoje a não dar atenção ao seu conhecimento, esqueça tudo que lhe ensinaram em relação a como o Homem deve enfrentar os acontecimentos de sua vida. Tudo que lhe foi ensinado até hoje é relativo, é fraco e inadequado. A verdadeira força está na profundidade de seu espírito. A partir daí essa força entra em ação, necessita de seu conselho intelectual, não de sua análise, pois ela sempre tem uma visão de tudo, enquanto que para você só resta a visão de um aspecto muito limitado de sua existência, ligado ao espaço e ao tempo. O Tao, a sua e a minha dimensão sem espaço, opera no Além de tempo, espaço e pensamento. Seria bom você aprender a confiar o seu destino sem reservas a esta força. E – por fim: Não se deixe iludir pela aparente simplicidade do método. Atrás dos conceitos desgastados de “observação, atenção, percepção” esconde-se, sob nosso ponto de vista, todo o processo criador.

(Não fique irritado, se nos últimos capítulos eu o aconselhei a alcançar a liberdade interior através da observação de seus compromissos e dar-lhes atenção, mais tarde explico que a atenção só surge através da libertação de toda autoridade comprometida. As duas coisas estão corretas. Este processo tem algo de paradoxal em si, como a imagem de duas mãos que estão se desenhando reciprocamente, de maneira que uma deve a sua existência à outra. Você realmente precisa apenas observar; pelo jeito, a atenção surge antes mesmo que você esteja libertado de seus compromissos. Como esta força opera no Além de espaço e de tempo, aqui a lei da causa e do efeito não é anulada, mas para isto não depende da continuidade do tempo. Já na fase inicial e tímida a pessoa que confia a sua vida ao Tao percebe que a atenção age a partir do futuro na sua existência e lhe possibilita compreensão e, assim, libertação através do processo de observação de seus compromissos.

IV. Os pensamentos e o pensador

Ao ler este texto até aqui, você deve ter percebido que o Tao não tem muito a ver com o pensar. De fato, os sábios chineses não nos transmitiram durante dois e meio milênios nada que se pudesse alcançar com os pensamentos. Em todos textos, fala-se muito de vazio quando se trata de dimensões espirituais. Vazio aqui não significa de maneira alguma nada, a não ser que suponhamos que nada é algo, algo com conteúdo ou algo de grande significado. No sentido filosófico oriental o vazio é o estado original do Cosmos, um vazio que potencialmente contém toda a criação em si. A mente humana no estado do silêncio, ou seja sem pensamentos, é comparada a este vazio. Dschuang Dsi escreve: “Quando se permanece no silêncio absoluto, então surge a luz divina. Aquele que irradia esta luz divina enxerga o seu verdadeiro eu. Quem preserva o seu verdadeiro eu, este realiza o absoluto”. A realização do absoluto significa viver no nada, no vazio, no Tao.

Para esclarecer isto, temos de empregar algumas observações muito críticas sobre a nossa maneira de pensar em geral. São totalmente inúteis as tentativas de controlar o pensamento, reprimi-lo. Após algum tempo de tortura todos desistem destas tentativas; simples, pois assim não dá. As leis da mecânica, que, curiosamente, também têm uma certa validade no campo espiritual, dizem que pressão e força geram contrapressão, reação. Na medida em que tentamos alcançar algo com esforço, a resistência aumenta, e essa coisa se afasta de nós. Somente quando conseguirmos nos soltar, as portas do acontecimento se abrirão. E aquilo que não conseguimos atingir utilizando todos os meios, agora nos cai nas mãos. No budismo Zen enfrentamos o problema do Koan, que é uma tarefa de pensar insolúvel para a compreensão, e que contém um paradoxo. O aluno-Zen deve dedicar-se com todas as forças mentais disponíveis à realização desta tarefa. Em algum momento ele alcança com o pensamento o limite máximo de esforço, e então isto ocorre – ele pára de pensar, vivencia o Satori, que é um estado de iluminação (ou ele enlouquece antes, o que já deve ter acontecido).

Os pensamentos e o eu, ou o ego, dependem um do outro. Ambos são processos de natureza material. Eles partem do cérebro, que é uma matéria. Além de nossos cinco sentidos dispomos de um grande número de outros instrumentos para conseguirmos viver. Entre esses está a lembrança, ou seja nossa memória. Precisamos dela quando estamos andando e queremos voltar para casa. Não seria possível que não lembrássemos mais de nosso endereço ou número de telefone. A lembrança é o repositório de todas as experiências vividas por nós. A soma destas experiências somos nós, isto é o eu. Tudo que sabemos sobre nós guardamo-lo de alguma forma em nossa memória, seja de processos cotidianos ou o que absorvemos de diferentes estados de processos de aprendizado. De qualquer forma, existe a imagem que formamos de nós mesmos e com a qual nos comparamos aos outros, exclusivamente pelo armazenamento de acontecimentos do passado, mesmo que sejam bem recentes. Mesmo que o último acontecimento que influenciou em nossa imagem, seja a de um minuto atrás, ele já é antigo. Por consequência só sabemos de coisas sobre nós através de própria vivência destes fatos ou aquilo que aprendemos de segunda ou terceira mão. Dizemos simplesmente: nosso eu é um produto que é mantido por pensamentos; pensamentos que extraem sua própria substância da memória. E essa memória, por sua vez, é formada no passar do tempo por acontecimentos que foram mentalmente analisados, comparados e adaptados antes que pudessem entrar no depósito das lembranças via consciência. O ego consiste em todo o conhecimento sobre nós mesmos, em uma série de acontecimentos que ocorreram em um círculo fechado de acontecimentos – pensamentos – análises – memória – e experiências. Um verdadeiro círculo infernal. Considere os preconceitos que forçosamente influenciam nosso pensamento, pois aprendemos desta forma e não de outra, e interpretamos nossas experiências desta forma. Então fica claro que captamos de todo tipo de realidade apenas aquela caricatura formada por nós mesmos. O pior de tudo é que além disso nós nos orientamos pelas opiniões de pessoas cujo processo de conscientização é tão confuso como o nosso, que têm tão pouca capacidade como nós de reconhecer a verdade quando ela está diante de nós. Mas nós estamos em companhia desta visão de vida, com a opinião sobre nós mesmo. Se for errada, pelo menos não estamos sós.

Nós, humanos, seguimos em frente baseados em uma ilusão que temos para a nossa vida, sendo que é apenas a nossa vida imaginada, censurada

pelo preconceito de nossas experiências e do conhecimento por nós adquirido.

Agora é necessário você entender que esta vida na memória é uma vida no passado. O presente mesmo é, a rigor, como uma ficção do pensamento, formado, artificial, um conceito. O passado é claro e inequívoco; para isto é necessário apenas observar o ponteiro de segundos do nosso relógio. Com cada pequeno passo no relógio ele deixa o passado para trás. E o futuro está do outro lado do ponteiro, onde ele ainda não esteve, mas para o qual ele segue constantemente. E onde fica o presente? Veja: na verdade, nem existe o presente. Existe apenas este minúsculo momento, nem mais comprido nem mais largo do que o ponteiro de segundos do relógio. Se repararmos bem, isto é tudo que resta de nossa criação do presente, segundo, se não ficarmos atentos, em que se esconde a realidade da vida, a realidade de nossa existência. Na verdade, o presente não se transpõe – apenas o relógio e a nossa ideia de tempo imposta nos proporciona esta ilusão – o presente existe sempre, independentemente do lugar em que estamos. Se nos movimentarmos o presente se movimenta também, se ficarmos parados ele fica parado também. Em qualquer lugar que ficarmos existe o presente. Mas nós não notamos o presente devido ao seu caráter sutil. Nós fazemos as contas em décadas, anos, meses, e na melhor das hipóteses em dias. As horas tem algum significado para nós quando se trata de pegar um trem ou um ônibus, ou para ir a alguma festa. O eterno agora, o presente está ligado intimamente conosco, quero dizer que é uma parte de nós. Mas nós o ignoramos. Por causa deste péssimo costume estamos constantemente ocupados com os nossos pensamentos no passado e desta maneira perdemos totalmente o presente, o campo de ação do Tao. Nós nem percebemos o verdadeiro acontecimento atual. Se nosso cérebro não anotasse automaticamente todos os acontecimentos de maneira que fiquem na memória à nossa disposição para podermos nos orientar neles, eles nos escapariam como em um homem que volta da embriaguez ao seu estado de lucidez e não sabe como chegou ao lugar onde está. Ficaríamos totalmente desorientados e não teríamos noção do que aconteceu no presente, pois fomos desatentos e estávamos em qualquer lugar menos naquele onde nossa vida está ocorrendo.

Os pensamentos são sempre passado por causa de sua condição – e eles são matéria, pois são um produto final de nossos cérebros que também é matéria. O nosso eu, o nosso ego é uma criação formada pelo pensamento e

existe somente em pensamentos. Por este motivo também é uma criação de cérebro, e por isto é matéria. E é passado ! O eu nunca pode existir no momento presente, já que o presente nunca pode ser alcançado por pensamento e ego, pelo eu. Nós temos que nos manter nisto se quisermos dar um passo para nos aproximarmos mais de nós mesmo. É importante manter este reconhecimento bem dentro de nós: nosso eu, esta criação sintética da coleta de experiências, lembranças e pensamentos é uma criatura do passado, jamais será possível existir no presente. Agora, naturalmente, você perguntará: “Então quem existe no presente? Não há lembrança do presente ? Então é possível viver no presente ou isto é uma criação teórica para nos confundir ?”

Qualquer um pode viver no presente, no aqui e agora. Mas para isto é necessário atenção, percepção. Sempre que você puder observar a sua vida sem realizar em pensamentos o que está vivendo naquele momento, se reparar, você automaticamente está no presente, vivendo o momento, e nenhuma força do mundo pode tirá-lo disto – você mesmo, quando iniciar novamente a fuga na lembrança e na ilusão. A atenção surge através da observação, por si própria. Você não precisa lutar por essa atenção. Isto é até um processo automático pressupondo que você passe a observar em vez de tecer constantemente pensamentos inúteis. Agora você deve estar pensando cheio de dúvidas, como é possível quebrar esta barreira, pois ao que parece não há alternativa para chegar ao presente se não abrir mão de qualquer tipo de pensamento. Por outro lado a coisa não é tão grave como parece no início. Existe um truque de como você pode pensar e mesmo assim viver no presente: você observa os seus pensamentos! Este procedimento tem dois efeitos. Se você observar os seus pensamentos (voluntariamente, sem se travar), isto é, antes que eles surjam, você os aguarda. Então perceberá que os seus processos de pensamento estão se tornando cada vez mais disciplinados, e que depois de um tempo de observação param completamente. E o segundo efeito é estupendo: como pela observação, você vai ao encontro de seus pensamentos e os capta ao surgirem, você os atualiza; desta maneira você os transforma em presente. Assim conseqüentemente, você observou e pensou sem entregar-se ao pensamento e ao passado, sem desviar-se para a história. Quando a sua vida é determinada pela atenção e não pelo pensamento, você pode cumprir despreocupadamente as suas obrigações profissionais, onde a memória e o

pensar são estimulados, e você não se distancia nem um passo do presente graças ao efeito da atenção.

Vamos supor que você entendeu que o eu, o ego, os pensamentos, a memória são elementos do passado. Você decide acabar com a antiga conduta errada e viver futuramente tão próximo ao presente quanto possível. Como será o próximo passo? É bem fácil, já mencionei-o anteriormente. A partir de agora observe em seus pensamentos o processo todo. Sem nenhuma opinião, sem avaliação, sem qualificação. Apenas observe. Você perceberá como haverá rapidamente uma tranquilidade em você, o caos de seus pensamentos corriqueiros se esclarece, e inicia-se um silêncio. Você não precisa manter esse silêncio através de algum meio. Quando a sua mente estiver tranquila, o silêncio será um elemento importante de sua personalidade. Você agirá e viverá a partir deste estado de paz e de tranquilidade. Você pode considerar a observação de seus pensamentos como meditação. Mas para isto você não precisa nenhuma postura física, isto não adianta nada se a sua mente for preguiçosa e acomodada demais para observar. Este esforço, no início, precisa partir de você, sair do estado letárgico de seus costumes insensíveis, encontrar ânimo para a sua nova vida. Como você notou depende sempre da observação: é tão simples e, ao mesmo tempo tão complicado.

O que resta se você coloca o pensamento em seu lugar e deixa o seu no passado? Você estará vivendo na sua origem, no Tao, e está totalmente concentrado em sua energia e suas forças. E a partir deste momento a sua vida tem absolutamente uma outra qualidade. O seu destino muda drasticamente. Não existem mais preocupações, nem doenças, nem medos e inseguranças. Já no início quando você ainda não souber lidar totalmente com o instrumento da atenção, quando, frequentemente ainda, voltar aos antigos costumes, mas interiormente tiver a disposição de viver no Tao, você perceberá que estas forças já têm um efeito em você. Enquanto permanecer neste estado atual, você está separado pelo tempo do Tao e de seu efeito. Você estará vivendo no tempo, mesmo escolhido pela sua forma de pensamento, e o Tao só existe fora do tempo. O presente não está no tempo, o presente, o agora, o momento faz parte da eternidade, o presente não acaba nunca. O tempo passa, as horas somem, e nada pode recuperá-las. Nós não queremos filosofar – este é um livro prático que deve ajudá-la ser aquilo que você realmente é, e quer libertá-lo dos erros do preconceito.

Resumindo, o pensamento cria o eu, o ego, e este, por outro lado, é responsável pela formação dos pensamentos. Ambos se movimentam na forma de tempo do passado. Mesmo o futuro é uma forma de passado, pois ele é um produto do pensamento e se forma baseado em experiências do passado. Para limitar o pensamento e colocá-lo no seu lugar é suficiente observar os seus próprios pensamentos. Assim eles diminuirão gradativamente e muitas vezes até sumirão – sem se violentar. Reprimir não adianta nada. Quando eu resolvo controlar meus pensamentos, isto já é um processo de pensamento, e eu me movimento em círculo. Observar os pensamentos é meditar. Esta meditação não exige nenhuma forma externa ou postura física. Observando os pensamentos, a mente atinge a tranquilidade, torna-se mais clara, mais capaz de desempenho, e principalmente mais receptível para a silenciosa voz da inspiração que, por outro lado, vem do tempo e do pensamento. Assim o Homem pode viver totalmente no presente. É apenas uma questão de ser consequente, superar a sua inércia e começar a observar.

V. A maneira de viver do Tao

Como vive uma pessoa do Tao? Vamos antes dizer as palavras de Dschuang Dsi:

*Elas são sinceras e justas, sem saber
que esta ação constitui integridade.
Elas se amam umas às outras sem saber
que isto é bondade. Elas são sinceras
e não sabem que isso é lealdade.
Elas cumprem as suas promessas
sem saber que assim elas vivem em crença e confiança.
Elas se ajudam sem pensar em dar ou receber presentes.
Assim a sua ação não deixa rastros.*

Na dialética do taoísmo, fala-se de pessoas que têm a qualidade da “madeira bruta”. O mundo da madeira bruta é um mundo cheio de naturalidade, sem intenções, sem motivos e esforços. As pessoas vivem, estão abertas para os movimentos da existência e recebem todos os acontecimentos de braços abertos. A pessoa toma suas decisões espontaneamente. Ela nunca analisa a situação, ela compreende o seu conteúdo intuitivamente, e a partir desta intuição nasce a ação. Desta maneira é impossível a compreensão calculista, opor-se ao fluxo do Tao. Quem permanece no Tao sabe que não precisa mais responder com luta, poder ou esforços aos desafios da vida, suas necessidades e problemas. Ela também não precisa quebrar a cabeça para saber como resolver as coisas. Se fizesse isto ela iria ao encontro destes problemas com meios insuficientes e abriria assim as portas e porteiros para a continuação do sofrimento e da miséria em sua vida.

A pessoa do Tao vive totalmente no presente. Ela possui a plenitude de suas lembranças, mas ela não utiliza essas lembranças. Não fica pensando nos problemas. Ela pensa quando precisa de conhecimentos para realizar

seus afazeres. Fora isto ela deixa os pensamentos virem e irem, da maneira que surgem, sem ocupar-se com eles, ou querer segurá-los. Esta pessoa não permite que você se estabeleça neles e neles permaneça como antigamente. Ela é como o vento de outono quando movimentada as folhas avermelhadas. Ele as toca, mas não as leva para longe. Elas caem da árvore e se tornam terra novamente. Assim é a conduta da pessoa do Tao com os pensamentos. É claro que ela não pode desistir disto totalmente, isto pareceria uma amnésia e tornaria a pessoa incapaz de viver. Mas ela envia os pensamentos ao lugar que eles pertencem. No lugar do constante pensamento desenfreado entra a atenção. Ela está totalmente atenta e não lhe escapa nenhum detalhe do cotidiano. Ela revê o seu cotidiano com outros olhos. Ali onde outrora a sua compreensão regulamentada e condicionada censurou os sentidos ela vive agora diretamente a realidade sem nenhuma influência distorcida, corretora. A sua visão de mundo muda e torna-se a cada dia mais renovada e menos velha.

A pessoa do Tao não sabe o que é impaciência. Em todo lugar em que se encontra, ela chegou, e está no objetivo, isto é, consigo mesma. Não está esperando nada. O que acontece, acontece, e ela aceita. Assim como a cerejeira floresce na primavera e traz os frutos no verão e nem por isto espera da primavera até o verão, até que finalmente as cerejas estejam maduras, mas simplesmente está lá, existe, assim vive a pessoa do Tao de um dia para o outro. Ela não quer nada mais do que já é. Não há nada que seria melhor ela ser, ela não tem ambição por honra e glória. Para ela a sua própria vida completa já é suficiente. Para ela é indiferente como a sua vida é avaliada por outras pessoas, afinal, ela vive para si e não para as pessoas ao seu redor.

A pessoa do Tao não tentou eliminar seus próprios erros como cobiça, inveja, ciúme, ambição, medo, ou seja qual for o nome. Ela os aceitou como se fizessem parte dela e os identificou como algo familiar, humano. Ela os observou atentamente, ficou atenta a como reagia no presente a provocações. E assim, adquiriu conhecimento sobre si, uma visão na profundidade do seu ser. Sob esta suave atenção houve coisas que se transformaram do seu interior para fora. Naturalmente ela não está livre de desejos, mas não depende deles. Ela é capaz de alegrar-se com posses materiais, mas ela possui e não é a propriedade que a possui. Ela não se controla constantemente se possui a postura espiritual correta, mas pode dar-se ao

luxo de deixar correr, viver bem descontraída, sem nenhuma tensão. Ela não aceita instruções de ninguém, não padece de sofrimentos e não se entrega a nenhuma instituição que queira atuar como deve ser a sua vida interior, o seu caráter, ou como deve se comportar com outras pessoas. Ela vive conforme a autoridade interior do Tao, mas mesmo esta não é consciente. Ela não reflete sobre moral e justiça, sabe que age corretamente quando se trata de impulsos espontâneos que sempre ocorrem no momento certo.

Esta pessoa não tem preocupações. O passado com hipotecas de erros cometidos e insuficiências já passou, este não existe mais, e nunca a pessoa do Tao fica revirando suas lembranças e procurando velharias. Ela se responsabiliza pelas coisas graves que realizou anteriormente, identifica-se com elas sem medo, e reconhece os erros cometidos. Mas é só isto. Ela não fica se torturando constantemente e se machucando com auto-repreensões e vingança inútil. Ela reconhece os problemas logo no início e dedica-lhes, sem vacilar, total atenção e os contempla detalhadamente. Depois ela se dedica aos acontecimentos do dia e esquece os problemas novamente. A ilimitada inteligência atuante através dela encontra a solução para ela muito mais rápido e melhor do que poderia o seu próprio intelecto limitado. Desta forma as coisas entram em movimento por si próprias. Ela entra em ação quando o impulso lhe diz isto, e sem vacilar, sem dúvidas, se suas ações são corretas.

A pessoa do Tao não conhece depressão, neurose ou doenças psicossomáticas. Cada vez mais o seu inconsciente se abre para ela. Neste campo não ocorrem mais repressões. Pois tudo o que ela vivencia ela o assimila diretamente através dos sentidos para o consciente, sem que a compreensão tivesse a possibilidade de exercer a sua censura. Por isto ela é equilibrada, a sua disposição está repleta de harmonia e tranquilidade. Como ela aprendeu a não se comprometer com nada, absolutamente nada, como ela se soltou, reside nela uma serenidade total. Nunca fica nervosa ou reage irritada por causa de fatos desconhecidos ou inesperados. Ela é capaz de aproveitar as mais belas facetas da vida naquele momento em que elas se oferecem, ela não tenta segurar a alegria ou o momento. Ela não se entrega a este momento e perde aquilo que continua a acontecer neste tempo.

Esta pessoa é aplicada, mas não é fanática pelo trabalho. Ela também não utiliza o trabalho como fuga, e não se lança a outras atividades exageradas para compensar uma falha. Ela trabalha pelo prazer do trabalho,

não para acabá-lo o mais rápido possível. Ela não se deixa pressionar. E assim mesmo ela tem maior capacidade de desempenho do que muitos que trabalham sob maior emprego de energia. Exatamente por cumprir o seu trabalho diário tão livre e descompromissada, pelo prazer do trabalho e não pelo resultado, ela tem um ótimo resultado.

A pessoa do Tao é produtiva. Sua criatividade não é limitada a alguma habilidade – ela atravessa sua vida inteira, e é visível em todas as coisas que ela toca. Ela não tem consciência desta criatividade, que algum dia entrou em sua vida e desde então ela atua através desta pessoa e também determina a qualidade dos dias e das obras. Esta pessoa está aberta para contato com pessoas e mostra-se desembaraçada, aberta e livre. Ela diz a sua opinião, mas também deixa valer a opinião dos outros (é claro que sem se orientar nelas). Ela não é teimosa, mas defende bem o seu ponto de vista sem ser agressiva ou querer dominar os outros. Ela não lida com política. Mas observa os acontecimentos do mundo com muita atenção. Ela se considera responsável pelos acontecimentos e não tenta reprimir esta responsabilidade. Ela tira a visão de guerras e massacres, da falta de liberdade e tirania. Ela aceita estas coisas como objetos de sua vida, e procura mudá-las dedicando atenção a elas.

Ela não pensa só nos prazeres da vida, mas tem muita alegria em viver. Quando aproveita algo, ela vive intensamente o prazer. Quando aproveitou algo, e o prazer passou, ela não fica presa à diversão nem no pensamento e nem no desejo. Ela continua em frente até que um outro motivo a leve ao prazer. Ela mesma não fica à procura destes acontecimentos, ela não determina o seu decurso de vida. Para ela não existe motivo para esconder-se atrás de costumes que lhe proporcionem prazer, e desviem a sua atenção da miséria da vida. Ela estrutura a sua vida sem medo, e não necessita deste tipo de distração. Se mesmo assim ela a aceite agradecida, será então porque esta aceitação faz parte das coisas mais belas e agradáveis do cotidiano, assim como trabalhar, comer. Descansar e dormir.

A pessoa do Tao tem uma relação descomplicada com os seus sentimentos. Ela os aceita e os deixa fluir livremente sem fazer nenhuma tentativa de reprimir sentimentos ou até envergonhar-se deles. Para ela alegria é alegria, e sofrimento e tristeza é tristeza. Os sentimentos existem para ela não como conceitos verbais, ela não fica à espreita do que está sentindo e depois constata: “Ah, estou amando.”

Para ela os sentimentos também não são apenas opostos de outros sentimentos, como por exemplo o ódio é o contrário de amor, a alegria o contrário de tristeza. Para ela alegria é aquilo que realmente é, e tristeza a mesma coisa. Nada é o oposto de outra coisa. E a pessoa do Tao vive os sentimentos de sua vida no meio, ela recebe aquilo que proporciona alegria e o aceita, da mesma forma que suporta a tristeza quando esta surge. Ela vive estes sentimentos diretamente, não interpretando, como a maioria das pessoas. (Quem aprende a sentir os sentimentos puramente perceberá que tem em si uma dimensão totalmente nova da percepção da realidade).

Ela não procura ter influência na sociedade e não tende a desempenhar um papel importante nela. Se tiver sucesso – e isto ocorre sempre – ela será louvada, e esta honra não lhe sobe à cabeça. Ela está com o coração cheio de humildade, pois reconheceu que o seu destino é determinado pelo Tao e aceito voluntariamente por ela, porém dirigido por uma mão infinitamente sábia. Caso devesse assumir funções públicas ou ser chefe em uma grande empresa, ela nunca se esquece que é uma entre muitas pessoas, e que seus semelhantes – assim como ela – necessitam de dedicação, amor, e tratamento humano. Ela age baseando-se nestas normas. O lucro não tem importância para ela. Ela não está atrás de lucros, e nem de fortuna, pois sabe que este objetivo tiraria a sua liberdade. Mesmo sem esforço as coisas boas da vida fluem para ela corretamente, pois ela não tenta alcançá-las à força.

Em um relacionamento de amor, uma parceria, ou um casamento ela mantém a sua independência e liberdade interior. O que não significa que essa liberdade deva ser entendida como infidelidade – a pessoa do Tao é constante, significa que ela respeita a integridade e as necessidades do parceiro da mesma forma que as suas. Ela é capaz de amar, sem querer possuir. Ela não enxerga o parceiro como propriedade privada, mas permite ser cobrada da mesma forma. Preserva a sua independência e mesmo assim é capaz de viver um grande amor. Na verdade, o amor só pode evoluir nestas condições.

A pessoa do Tao vive uma vida sem problemas. Ela se realiza no presente. Não se orienta por instituições, organizações ou religiões. Deixa que todos sejam como são, mas ela mesma se mantém fora de toda confusão. Ela não se engaja, também aqui fica livre e descompromissada. Ela não tenta impor a sua opinião para outros, não tenta converter os outros a sua filosofia de vida. Automaticamente ela é um exemplo, e esse exemplo é visto pelos

outros. Nós percebemos a sua tranquilidade, a paz que irradia, sua vitalidade – e sucesso invejável que ocorre com facilidade em sua vida. Quem a interrogar sobre seu sucesso terá uma informação sem reservas. A pessoa do Tao não esconde aos interessados o método que colaborou para a sua transformação. Mas ela não quer ser um guru, ou um ditador, pois sabe que cada um tem de achar o caminho por si mesmo. O outro que lhe mostrar o caminho, na melhor das hipóteses pode ser um mapa, ou uma rosa-dos-ventos. O caminho, o mapa, a estrada, isto é o próprio indivíduo.

VI. Tao em vez de pensamento positivo

Se antes de ler este livro você já se ocupou com as ideias de pensamento positivo, procurará um paralelo entre a arte de viver o Tao, como eu a descrevi aqui, e as instruções que diversos autores forneceram para dominar os problemas da vida. A mim mesmo já foi indicado o livro de Norman Vincent Peale, que trata deste tema totalmente do ponto de vista do cristianismo do Novo Testamento. Ou seja – naturalmente em sua qualidade de teólogo – Peale se refere em geral a ditados bíblicos. Mais tarde, me ocuparei com diferentes variantes deste aprendizado. E de fato há algo em comum entre o pensamento positivo e o caminho do Tao, mas existem também grandes diferenças.

O que há em comum nos dois é que eles se referem a um poder que age em nossa vida. Enquanto Peale se refere a um Deus onipotente, em um local inatingível, os outros autores sugerem, o que é correto, o próprio interior das pessoas e o indicam como o ponto de partida de energias estranhas, transpessoais. Para todos os aprendizados do pensamento positivo, há um reconhecimento comum, que o pensar por si não causa nenhum efeito. Seus depoimentos são muito mais a expressão de um método novo que nega tudo que é negativo para enxergar a realidade do cotidiano. Para solucionar problemas cotidianos propõe-se não olhar para o problema, mas sim, para a solução. E de tal maneira, imaginamos o problema em sua forma já solucionada, e se possível praticamente e visível. Além disso, recomenda-se que se formule a solução futura na forma presente, isto é, na sua imaginação enxergar o estado desejado como já alcançado. Então, se desejar dinheiro você não deve pensar e imaginar “Eu terei dinheiro”, porém “Eu tenho dinheiro” ou “Eu sou rico”. Com estas fórmulas de pensamento você se dirige a um endereço que por sua vez reside em sua consciência. Peale simplesmente o denomina Deus, os outros o chamam de inconsciente, subconsciente, ou o seu eu mais elevado. A princípio, são sinônimos do grande Tao (que por sua vez é sinônimo daquilo que é inexprimível, como descrevem os sábios chineses). Nomes são sons e fumaça, formações de

nosso pensamento limitado, e nunca se adequam ao conteúdo que eles indicam.

Para os pais do pensamento positivo, estava claro que a compreensão não tem acesso a esta dimensão. Você pode pensar eternamente e murmurar: “Eu estou saudável”, mas enquanto esta ideia não sair de alguma maneira do círculo material da consciência e pensamento, não haverá mudança em seu estado. É necessário encontrar algo complementar ao processo de pensamento, que consiga fazer os pedidos e desejos do pensador passarem por aquela área onde está a autoridade. Como solução, foi oferecida a auto-sugestão, ou em forma de exercício intensivo de concentração, sendo que a pessoa se concentra na solução do problema, até que o complexo caia por si próprio, para áreas mais profundas da consciência; ou através do pensamento praticado num estado de relaxamento profundo, atingido por si próprio; ou através de uma uma meditação semelhante ou idêntica a uma oração, com a qual se pode conseguir uma fé inabalável. Na verdade, a rejeição a todo tipo de dúvida é muito importante para o sucesso do jogo com os pensamentos de desejos e a influência do próprio destino através de um método. De fato, não é apenas Norman Vincent Peale que promove esta fé no sucesso: ele é apresentado por todos os intérpretes da escola do pensamento positivo, como necessário para o seu funcionamento. E assim chegamos à falha grave do método (mas eu não posso afirmar que não funcione se alguém se esforçar).

Então vamos seguir a sequência. O ponto em comum básico entre o Tao e o pensamento positivo está na origem do poder, do qual, esperamos mudanças em nossa situação de vida – e que elas realmente ocorram. Esta força é uma dimensão que existe dentro de todas as pessoas. Cada pessoa tem tal força desde o início e não precisa esforçar-se para consegui-la de alguma outra forma. Outro ponto em comum é o reconhecimento de que não se alcança esta dimensão mediante mero pensamento, ou por um processo intelectual. E a partir daí, os caminhos se separam. Estes, no final, com efeito, se unem novamente, mas no percurso intermediário não há semelhança. No pensamento positivo, supõe-se que este poder estranho seja um tipo de automatismo, que devemos determinar a solução desejada já no modelo de pensamento e de desejo. Ou deixamos detalhes em aberto, não nos concentramos no problema propriamente dito, mas no estado final. Os autores do pensamento positivo sempre chamam a atenção de que aqui não se

pode cometer erros, pois senão facilmente pode ocorrer o contrário do desejado. Trata-se de identificar-se com a solução e não com o problema. Disfarçadamente aqui, a inteligência reconhecida é tirada da autoridade interior da pessoas, ou lhe é atribuída com função estereotipada. De fato, estas forças parecem reagir de forma rígida e impassível nas pessoas quando se tenta tocá-las apenas com o pensamento, reprimindo a verdadeira necessidade, imaginando dar continuidade a mudanças já realizadas na vida e à constante fuga da realidade.

Esta é a falha grave da filosofia. O pensamento positivo impõe formalmente ao praticante que se desvie da realidade. As pessoas já na juventude se desviaram de seus sentimentos. O que atualmente sentimos e interpretamos como sentimentos, na verdade é apenas o pensamento sobre os sentimentos, mas não são os próprios sentimentos. Nós nunca aprendemos direito a observar nossas emoções interiores, nos colocamos ilimitadamente para elas, e vivê-las. Entre o sentimento e nós, existia sempre o pensamento. Em vez de contemplar nossos sentimentos e identificar-se com eles, dizer “sim” para eles, as pessoas reprimem aquilo que é desagradável para elas. A pessoa não percebe que com esta conduta vive o outro lado dos conteúdos positivos dos sentimentos, pois formou conceitos intelectuais para amor, felicidade, prazer, ou os considera amor.

Com pensamento positivo, a pessoa ignora a miséria e sua existência, e atribui-lhe em sua criatividade, em sua imaginação em seus sonhos diários, desvairadamente ou com um objetivo, um outro conteúdo, diferente daquele existente. Uma vez que esta pessoa já não compreende a realidade, pois ela só torna acessível à consciência aqueles processos compatíveis com as diretrizes gerais da civilização na qual vive, ela se distancia totalmente de si e de seus problemas. Com este pensamento ela valoriza e reforça o seu ego. Pois o eu humano, o ego, é um produto do pensamento. No momento em que a pessoa do Tao procura se desprender, enviar os pensamentos ao lugar certo, esta ligação a processos materiais é formalmente reforçada. Viver apenas desta forma, reprimindo os meus problemas, ignorando-os ou transformando-os, sugerindo soluções para estes problemas ou condições de vida, é uma obra malfeita. Eu estarei assim me distanciando da totalidade da percepção da vida. Distancio-me na fuga da realidade, não da realidade relativa como eu a vejo basicamente, mas da realidade absoluta. Esta, nunca posso percebê-la sem desvirtuações, se eu me movimentar constantemente

em uma névoa de ilusões. O Tao nos ensina a soltarmo-nos de todos os compromissos e a rejeitar toda autoridade estranha. Uma pessoa do Tao não se submete a nenhuma ideologia, a nenhuma regulamentação. Quem se prescrever o pensamento positivo, continuará na esfera de seus compromissos e dependências. Este tipo de pensamento não liberta ninguém. Pode ocorrer que mediante a fé adequada, alguns problemas se solucionem, mas o medo e a falta de carinho continuarão a determinar a vida desta pessoa, independente daquilo que, passa em seu pensamento. E como ela adicionalmente ainda corrige a realidade subjetiva, ignora aspectos parciais de natureza negativa, sempre surgirão dúvidas se a sua ação é correta. Crença e dúvida, são ambas criações do pensamento. São matéria e só têm efeito direto em nossa existência. Normas de crenças (ou constante dúvida ou pessimismo) só tem um efeito no cotidiano quando do pensamento do fiel resultar uma sugestão que tenha um efeito mais profundo que o próprio pensamento. Só o processo tirado de nossa consciência muda ou determina nosso destino. E a pessoa de pensamento positivo está à procura de independência e segurança, introduzindo a fé no poder de seu próprio eu à sua autoridade interior ou a Deus. Mas, com isto ela não se torna livre. Ele apenas acrescentou uma nova dimensão à sua dependência e condições de sua existência, ou seja, a dependência desta fé. Não se exige nenhuma fé das pessoas do Tao. Ela é. Nada mais. Ela pode crer ou duvidar, enquanto ela for o que é, nem um nem o outro pode fazer efeito nela. Ela se movimenta pela vida livre de dependências e autoridades. Através desta liberdade ela enxerga coisas como elas realmente são, ela não se engana, nem tem ilusões. Ela confia no poder através da experiência e não por fé. Quando a sua vida está sombria, repleta de dificuldades e preocupações, ela percebe isto e não o ignora. Esta pessoa diz “sim” para a vida da maneira que ela se apresenta. Ela aceita os lados sombrios da mesma maneira que os iluminados. Ela se identifica com o seu medo ao invés de reprimi-lo ou passar por cima dele através de mecanismos de fuga. E assim, ela adquire poder sobre o medo. Esse medo some da vida, justamente por não ter medo do medo.

Veja, caro leitor, este é o segredo. Através da aceitação de todas as coisas que a vida oferece, a pessoa do Tao nunca entra em conflito com a realidade. Ela observa os processos sem querer mexer neles ou modificá-los com os pensamentos. A mudança – e é importante saber isto – influi por si mesma em toda a enorme inteligência do Tao. Não temos de gostar de tudo que ocorre em nossa vida, o que enxergamos objetiva e honestamente.

Podemos deixá-lo também completamente sem comentários. Nossa inteligência, existente em nossa compreensão, reconhece as coisas desagradáveis, os problemas, os conflitos, antes mesmo que eles cheguem à consciência. Por isto não tem sentido ter ideias, com nossa capacidade limitada, de como deve ser a vida, e depois nos prendermos a elas. As forças do Tao querem fluir livremente e sem obstáculos. Com qualquer medida de iniciativa própria só estaríamos contrariando o efeito. Além disso, nossa própria ação espontânea só seria acelerada por esta criatividade excepcional, de maneira que nossa vida já toma um rumo bem diferente do que o atual em consequência desta energia propulsora.

De maneira geral: procure lembrar o que foi importante para você na vida até hoje. Se os seus sonhos se realizaram, ou se você sempre foi capaz de tomar as decisões certas. Se você for sincero, constatará que desejos não realizados raramente causaram danos; muito pelo contrário: às vezes foi até bom que um desejo não se realizasse. Bem mais decisivo na vida de cada pessoa são as consequências das decisões que ela toma. Nestes casos, os erros podem ter uma consequência devastadora para o resto da vida, e a ação correta pode ser uma enorme bênção.

VII. O diálogo interior e o I Ching

O espírito do Tao é por natureza positivo. Quem viver da melhor maneira que conseguir no presente e voltar os seus sentidos àquilo que estiver lhe acontecendo, ficará livre das cargas do passado. O passado representará para esta pessoa uma formação de lembranças que ela utiliza só para fins de se orientar. A pessoa do Tao não tem preocupações, pois ela dá atenção aos problemas assim que eles surgem, ao invés de reprimi-los e dar-lhes a possibilidade de fazer constante pressão sobre ela. Quando você dominar esta maravilhosa arte de enxergar todas as coisas, poderá sentir como a vida pode ser bela e simples. Desafios, que podem ser até grandes, não apresentam mais uma ameaça para a tranquilidade interior, mas são encarados como realmente são, ou seja, desafios para as possibilidades interiores. E estas possibilidades nunca são mais fracas ou menores do que a pressão externa que sofremos.

Existe um meio de entrar em contato com esta dimensão de outra maneira que através do pensamento, apesar de vivermos separados dela desde a nossa infância, para questioná-la, e pedir conselho. Quem sabe da vida do meio do Tao também sabe que há milênios o livro das transformações, chamado I Ching, está ligado intimamente com o Tao. Existe um número incontável de livros sobre o I Ching e quero evitar repetir aqui o conteúdo desses livros. Se você decidir aproveitar as possibilidades realmente existentes no I Ching, não poderá deixar de comprar um bom livro sobre este assunto, pois para o trabalho com o I Ching é indispensável uma boa tradução como obra de consulta. Conforme a avaliação do tradutor você terá, em suas mãos, um livro, que é considerado um oráculo, por algumas pessoas uma brincadeira, por discípulos sérios do Tao um instrumento seguro com o qual você pode participar da infundável sabedoria desta força estranha. E, por experiência própria, posso assegurar-lhe que esta última possibilidade é totalmente viável. Com o tempo você desenvolverá um relacionamento de confiança com o I Ching e como o método de conseguir um conhecimento sobre a profundidade do seu interior e dar-lhe sempre mais

espaço em seus planejamentos. Existem pessoas que relatam que para cada dia do ano elas perguntam ao I Ching e fazem anotações. Depois comparam respectivamente ao acontecimento atual até que ponto os acontecimentos previstos pelo I Ching estavam certos; ou seja, se as ações recomendadas eram corretas. Elas testemunham a impressionante exatidão das recomendações deste livro.

Embora os textos de Lao-tsé e Dschuang Dsi tenham surgido apenas nos últimos dois ou dois e meio milênios, a história do Tao é significativamente mais antiga, perdendo-se na distância do tempo. Os dois autores acima citados não mencionaram o I Ching em seus escritos; a relação com o Tao surgiu somente mais tarde, mas mesmo assim a filosofia do I Ching está com sua particularidade ligada à filosofia do Tao de forma inseparável. Os primeiros indícios da utilização do oráculo são bem antigos. Elas remontam a até 3000 anos antes de nossa cronologia. Hoje as perguntas são feitas através de três moedas que jogamos seis vezes e a partir do número de relação de cara e coroa resulta em um traço contínuo (-) ou interrompido (—). O traço contínuo simboliza o masculino, chamado de Yang, e o interrompido simboliza o feminino, chamado de Yin. Destes seis traços sobrepostos resulta um hexagrama. O máximo de hexagramas possíveis são 64 e o livro da transformação contém exatamente tantos ditados ou mensagens quanto são citados nele. Antigamente, no início, utilizavam-se ossos para isto: esses ossos eram jogados e neles estavam traçadas tanto as perguntas como as respostas. Ainda hoje, ao arar a terra, os camponeses encontram tais ossos arqueológicos em grande quantidade. Não quero continuar a tratar da aplicação dos hexagramas, isto você encontra bem melhor em qualquer livro sobre o I Ching, e se você quiser pode procurar lá.

Para mim é importante expor como o diálogo interior pode funcionar-lhe com a sua estranha autoridade e como você pode alcançar este auxílio para decisões que lhe garantirão ações seguras em todas as situações da vida. Este diálogo interior também é possível sem a intermediação do I Ching, mas isto exige muita experiência, pois neste caso sempre haverá o perigo de se auto-enganar em consequência de pensamentos que interferiram. Tais pensamentos são praticamente excluídos na utilização consequente dos livros da transformação. Mesmo assim, mais tarde eu ainda tratarei da aplicação do assim chamado diálogo interior, do diálogo com o seu Tao, mas

antes quero familiarizá-lo com as possibilidades do I Ching em sua aplicação prática.

Quem considera o I Ching como uma brincadeira só enxergou as coisas superficialmente, e só sabe sobre si mesmo coisas que se encontram na parte mais externa de sua personalidade. Poderíamos até considerar os textos do livro da transformação ambíguos ou místicos se os encararmos superficialmente. Aqui o problema também é a tradução. O chinês é uma linguagem de símbolos e deixa um espaço maior para a interpretação própria do tradutor. Isto você pode perceber melhor em poesias que foram traduzidas do chinês. Muitas vezes nem se consegue reconhecer uma mesma poesia, traduzidas por diferentes tradutores. Apesar destas suas deficiências o I Ching preenche a sua finalidade. Quem tentar viver no espírito do Tao perceberá logo que a intensidade e força da sua intuição aumentaram. E, sem esta intuição, o I Ching será para você um livro fechado a sete chaves, ou você continuará incapaz de descobrir o sentido – em forma de mensagem – para você.

A maneira de interrogar o oráculo é relativamente fácil. Suponhamos que temos um problema (e quem não tem?). Agora, em seus pensamentos, ocupe-se intensivamente com este problema. Depois pare de pensar sobre eles, mas procure enxergar mesmo assim o problema, desta vez de forma bem neutra, sem dar-lhe algum significado, sem lhe procurar uma solução. Eu sei que no início isto é difícil, você terá a impressão de que abandonando o pensamento estará perdendo a referência com este problema. Mas isto só parece ser assim. Na verdade é exatamente no momento em que você parou de pensar no problema, e ele só está vagando em sua mente, você chegou o mais perto possível dele. A partir deste problema surge a pergunta que você quer fazer ao I Ching (que atua representando o seu Tao). Anote essa pergunta, claramente e sem duplo sentido, não de forma “devo” ou “não devo”, sem sim ou não. Não é necessário anotar a pergunta, mas existe esta possibilidade uma vez que você já está trabalhando com lápis e papel por causa dos hexagramas que tem de anotar.

Depois de ter criado uma forte relação com a sua pergunta, ou seu problema, jogue três moedas quaisquer por seis vezes. Então você pode desenhar o seu hexagrama: são aqueles seis traços contínuos ou interrompidos sobrepostos. Nesse momento você precisa do seu I Ching. Em cada um destes livros há uma tabela com 64 hexagramas possíveis e um

número correspondente que lhe dá uma explicação sobre o texto da resposta de sua pergunta. Você terá uma das 64 respostas. (Na prática o número é bem maior por causa das transformações, mas isto é melhor você ler em uma obra especializada.) Você escolhe a resposta adequada e pode aprofundar-se neste texto. Eu mesmo, em regra, só observo as poucas linhas do assim chamado parecer, que geralmente estão bem no início. Mas isto fica por conta da sensibilidade e avaliação de cada um. É bem possível que a sua resposta consista numa única referência que se esconde dentro de mil e quinhentas folhas impressas. Mas agora a sua intuição entra em jogo. Normalmente você logo sabe qual é exatamente a resposta para você. Com a minha experiência este sistema de perguntar funciona absolutamente certo. Nas respostas você deveria principalmente levar em conta que em consequência da maneira como você viu o seu problema, da forma que você o enfrentou, provavelmente a solução já foi despercebidamente encaminhada. Pois cada problema já contém em si a sua solução por paradoxal que esta possa parecer. É diferente de quando você faz perguntas referentes ao futuro. Você pode partir do princípio de que esta dimensão – que é parte integrante sua – não está ligada ao tempo. Sua forma de ação ocorre sempre no presente que abrange a totalidade daquilo que você chama de futuro. Aqui há sempre interpretações absurdas, quando alguém diz que não se pode ter informações do futuro pois as coisas ainda não aconteceram e ninguém pode saber como aconteceriam, ou supor que só se poderia saber hoje, um acontecimento futuro se o nosso comportamento fosse predeterminado, e que não possuímos vontade própria. Ambas são interpretações completamente absurdas. Se este poder está bem além do tempo, significa que o que você fizer voluntariamente no futuro é previsível. Está escrito que o sábio do Tao enxerga o rastro do pássaro no ar antes mesmo que ele tenha voado por lá. É isto que eu quero dizer quando falo que o seu espírito, aquele que não é acessível ao seu intelecto, tem uma visão de suas ações futuras antes mesmo que elas tenham ocorrido. É exatamente aí que está o grande valor e o significado do I Ching.

Quando fizer muito tempo que você já estiver vivendo no espírito do Tao, isto é, ficando muito tempo no presente, a sua intuição terá um efeito muito mais forte do que agora. As suas ações serão mais espontâneas, você aprende a confiar na sua intuição ao invés de enfrentar os desafios do cotidiano com análises intelectuais. Cresce em você também a característica de perguntas que você se faz interiormente encontrarem a resposta

espontaneamente na sua mente, partindo da mesma força que no I Ching. Isto eu chamo de diálogo interior. Se no início as respostas surgem hesitando, logo virá o tempo em que a pergunta e a resposta formam uma unidade fechada. A sua capacidade de supor também terá uma nova dimensão. Em muitos assuntos você desenvolverá um sentimento, um instinto para o futuro decorrer da coisa, sem maiores perguntas ou pensamentos. Este instinto aparece por si só, você não precisa fazer nada mais do que, confiante, orientar-se por ele. Esta é a essência da arte de viver no Tao, onde em vez do pensamento, da análise intelectual, são as nossas características localizadas em nosso interior que têm um valor bem maior. Depende apenas de você mesmo, em que medida deixará estes dons naturais trabalharem em você. Enquanto colocar em todas as ocasiões a sua razão com todos os preconceitos, querendo saber tudo melhor, e com suas informações erradas sobre a realidade, você não conseguirá libertar-se da miséria da sua existência.

VIII. Nossa sociedade e o “eu” renegado

Você imaginava que os primeiros *hippies* da costa californiana no Pacífico eram taoístas? Estas pessoas levavam a sério a rejeição do condicionamento por parte da sociedade – mas quando a contra-cultura se espalhou, a ideia do *wu wei* se diluiu. Isto degenerou e passou a significar “não fazer nada”. Desta forma cada vez mais vadios uniram-se ao círculo dos *hippies*, dos preguiçosos e das pessoas que se desligavam da sociedade por causa dos próprios delitos. Este tipo de pessoas reduziam a sabedoria do Tao a um alibi para uma vida boêmia. Certamente surge a pergunta sobre nossa posição nos mecanismos da sociedade, na vida profissional, quando interiormente nos libertamos da autoridade estranha e enxergamos livremente e sem distorções a verdadeira realidade de nossa vida. Por isto quero ocupar-me neste capítulo com *outsiders*, com a ideia de uma vida alternativa. Vamos averiguar se “alternativa” não é apenas um outro nome, um sinônimo para um método mais secundário de estar comprometido. Toda ideia, nobre e liberal pôr mais que pareça, requer uma classificação em suas regras ou não-regras. Não-regras significa seguir a renegação, ou seja, a exigência de não fazer isto ou aquilo (por exemplo, de fazer a barba ou vestir-se bem). Quem reconhecer como foi posto sob tutela por todos os lados, como a sua existência é condicionada, como se tornou corrupto – pois aceitou por interesse coisas que repugna – este certamente tem o desejo de dar as costas a esta limitação e regulamentações. Esta pessoa se rebela e procura caminhos para sair deste estado. Naturalmente aqui a situação política mundial é atrapalhada, a separação das pessoas por raças e nações, o ódio, a falta de paz, as ideologias sem sentido, o fanatismo, e o horror global têm um papel muito importante. E ainda mais o contraste com toda esta miséria: o bem-estar dos países economicamente ricos que se intrometem nos acontecimentos mundiais com frases vazias sem realmente contribuir para a melhora. Diante de todas estas carências algumas pessoas procuram um buraco para poder se esconder até que toda esta confusão feia, que se chama vida, tenha passado.

Pessoas isoladas, ou grupos inteiros, procuraram e acharam tais “buracos”. Eles se isolaram externamente da sociedade, mudaram para o campo, e desenvolveram lá o que imaginavam para uma vida cotidiana. Nestes grupos, podemos constatar os mais diversos motivos básicos filosóficos e religiosos. A devastação do meio ambiente foi um motivo forte também, e o fato de quase não serem mais produzidos alimentos industriais que não sejam mais ou menos envenenados. Este movimento para fora da sociedade deve ser considerado absolutamente honesto, e esta saída é autêntica – pelas suas consequências exteriores. Libertar-se de normas, seguramente facilita a vida. Basta pensar na roupa e na vida profissional. Não dá para imaginar um caixa de banco usando uma roupagem árabe em um dia de verão muito quente, se bem que isto é o mais razoável, como os habitantes de regiões muito quentes já reconheceram. O pobre homem que fizesse isto teria de contar com as consequências, das quais uma dispensa ou férias obrigatórias seria a mais suave. Pode-se indagar: quem tem a coragem de andar descalço pela cidade?! As pessoas modernas perderam todos os modelos de conduta natural, e mesmo quando vão procurar a natureza em seus passeios já perderam a relação com ela. Neste ponto a vida alternativa no campo oferece estímulos e oferece um retorno a costumes de vida de velhos tempos.

Porém a saída da sociedade, a volta à vida mais simples continuam sendo obras mal-acabadas enquanto forem apenas um processo exterior de desligamento do modo de vida atual. Todos que saem levam toda a sua bagagem interior. Seja lá para onde for, levarão junto as cargas e traumas empurrados para o inconsciente, o amor não correspondido de sua infância, e a raiva desapercebida por si mesma por causa da submissão que praticaram na época para não perder o amor dos pais. E assim chegamos ao cerne do problema. Posso encontrar inúmeros caminhos de fuga dos compromissos com as convenções sociais, mas enquanto eu não me libertar, ao mesmo tempo, do próprio compromisso da minha monstruosa adaptação à autoridade exterior (e interiores aprendidas neste meio tempo), e não compreender a sua origem, nenhum lugar no mundo me servirá como espaço livre para a fuga do meu próprio eu. Sair da sociedade e viver uma vida alternativa só tem sentido se eu procurar a liberdade de dentro para fora, em vez de um ato externo de mudança. Se eu alcançar a liberdade interior, o nível exterior tem uma importância bem menor para o meu bem-estar, enquanto que este nível é muito importante para uma saída apenas exterior.

Existem poucas pessoas em nossa sociedade, nestes tempos, que podem dizer que a sua infância se passou sem conflitos emocionais e que tiveram uma mesma educação psiquicamente saudável. A maioria pode afirmá-lo pois não conhecem nada melhor e se convencem disto, mas a realidade é diferente. Praticamente a Humanidade toda desde a infância se separa do seu próprio “eu”. Aquilo que vive aqui, age e pensa, é uma formação artificial criada em um longo processo de adaptação às regras do jogo – o ego ou o eu. O “eu” existe apenas em nível de pensamento. As pessoas estão totalmente separadas de seus sentimentos. O que elas consideram hoje sentimentos, são os pensamentos sobre sentimentos, não são mais os próprios sentimentos. Não estamos mais em condições de reconhecer a relatividade de nossos pensamentos e sentimentos, eis que não possuímos mais parâmetros de comparação para o autêntico. Nem nossos pais e nem nós tivemos sentimentos autênticos. Isto soa muito duro, mas infelizmente é a realidade. Quero citar-lhes um único exemplo: se você escuta no noticiário do rádio ou da televisão que na Etiópia imperam novamente a fome e a miséria e que inúmeras pessoas estão condenadas à morte, a miséria teria de acabar. O que você sente? Logo após a notícia você sente um choque e um certo espanto que, ao mesmo tempo, está emparelhado com um sentimento de gratidão por você não estar passando por isto. Mais tarde, ao assistir o filme da noite, você já esqueceu aqueles esqueletos famintos que um dia foram crianças. Isto é possível, pois você desenvolve a compaixão apenas no pensamento: a verdadeira compaixão é estranha para você por causa dos mais diferentes motivos (que realmente não são culpa sua). Assim ocorre não apenas com a compaixão, mas com o amor, com a dedicação, com a benevolência, com a amizade, que você só conhece em forma de pensamento. Os sentimentos contrários, como ciúmes, ódio, inveja, raiva, surgem por causa da falta de verdadeiras virtudes como acima as enumerei. Ódio e violência, infelizmente são sentimentos autênticos em nós, eles existem nas pessoas por causa de um processo que retorna à infância e são um sintoma de raiva por si mesmo. Mas quero falar aqui sobre o Tao e não entrar na psicologia profunda, uma vez que existem caminhos para sair deste dilema sem ser o divã do psicanalista. O caminho do Tao é também um caminho da cura psíquica, é o caminho de volta para o “eu” isolado.

Esse “eu” é a verdadeira pessoa autêntica dentro de nós, e que renegamos, pois não o conhecemos e nem conseguimos perceber a sua existência. Por causa desta renegação que praticamos com nossa maneira de

pensar e de viver estamos totalmente separados de nossos sentimentos autênticos, já que estes existem apenas dentro deste eu. Um passo ousado para a saída deste esquema é a separação rigorosa e total de nossos pseudo-sentimentos do tipo intelectual – e assim são quase todos, e doravante confiamos neles. Neste contexto só nos resta a alternativa de colocar-nos à disposição dos sentimentos autênticos ao invés de reprimi-los. Assim que pararmos de pensar sobre nossos sentimentos, e tentarmos senti-los, observá-los e dar-lhes atenção, sentiremos a sua existência. Pois eles existem, mas não nos alcançam nestas condições. É muito doloroso usarmos sentimentos autênticos, pois não conhecemos esta confrontação e sempre fugimos dela. A maioria das pessoas têm medo de seus sentimentos. Elas preferem esconder-se atrás de seus pensamentos, constroem uma parede protetora contra a aparente ameaça emocional. Mas para tornar-se livre nenhum caminho passa por nossos sentimentos, por mais doloroso e insuportável que seja no início. Assim que você decidir deixar vir à tona todos os sentimentos existentes em você, contemplá-los intensivamente, vivê-los, crescerá uma força colossal de cuja existência você não tinha noção. E nesta mudança de sentimentos vividos e aceitos, e força crescente, você consegue resgatar uma relação com o seu “eu”, achar o caminho de volta para o seu ser original, do qual você se distanciou tanto. A pessoa tornou-se estranha para si mesma. Características de caráter do seu próprio eu esta pessoa considera fraqueza, e as rejeita pois não conhece a sua força. Você não deve concluir por estas afirmações que os sentimentos têm conteúdos apenas negativos: estou falando na mesma proporção de compaixão, amor, alegria, etc. Mesmo soando como um paradoxo, as pessoas dos nossos tempos se fecham também para sentimentos tão positivos como amor e compaixão. Elas têm medo de todo tipo de sentimento, tanto faz qual é o seu conteúdo, sendo que estas pessoas não conhecem esta dimensão, pois elas são características de caráter de seu eu ocultadas desde a sua infância. O ego, o eu, nunca é capaz de sentimentos autênticos, ele interpreta apenas as reações intelectuais sobre acontecimentos de uma maneira determinada e aprendida.

A receita da arte do Tao é a seguinte: deixe espaço para todos os seus sentimentos, permita-lhes desenvolver-se totalmente dentro de você. No futuro não fuja de nenhuma emoção que venha de dentro de você. Este é um passo muito duro, pois no início estará ligado com medo. É o medo da realidade, do “eu”, da identificação que o seu ego tem de enfrentar como seu

adversário, seu maior inimigo. Mas esse medo deve diminuir logo, dar espaço para aquela força da qual falei. Esta energia liberada vai aumentando na medida em que você se abre para os seus sentimentos e permitir que este medo inicial aumente em si. Se você agir assim seguramente este medo desaparecerá, não apenas naquele instante, mas diminuirá cada vez mais e em pouco tempo não terá mais espaço em sua vida.

Sair da sociedade significa, na sua verdadeira função, em primeiro lugar o rompimento consciente de sua ligação a falsos sentimentos, ao vazio e à falta de conteúdo de processos intelectuais emocionalmente decisivos, e a dedicação a sentimentos verdadeiros que surgem em você. Assim você entra em contato consigo mesmo e a partir daí resulta uma enorme energia. Se além disso você tem condições de rever seus compromissos, a maneira como está preso à sua condição de vida, observar e sentir tudo isto, conseguirá bastante liberdade e autonomia. Mas aqui não carece nenhuma rebelião que se expresse em traje diferente ou fantasia estranha. Você então é bem diferente dos seus semelhantes, mas este ser diferente vem do seu interior, é autêntico, e não é imposto como uma filosofia de vida puramente voltada para o exterior. Aí então você pode mudar para o campo, plantar a sua própria verdura, tornar-se vegetariano e filiar-se ao movimento da paz – ou também não. Onde você está, e o que você faz não é mais importante. Assim que começar a sentir, a partir do seu “eu”, viver a cada dia no presente, você estará no caminho da auto-realização: o próprio caminho e o seu cotidiano são esta realização.

IX. Amor e Companheirismo

O relacionamento mais complicado, e com mais facetas entre os relacionamentos, é aquele que designamos de amor ou relacionamento amoroso. Atrás deste conceito esconde-se uma verdadeira fonte de relações extremamente diferenciadas de relacionamentos e dependências humanas, e também uma fonte de muito sofrimento e confusão. Não há nenhum outro campo que nos transmita uma quantidade tão grande de bobagens horrendas do passado e de tradição, e não há nenhum tema que tenha tantos significados falsos como o amor.

Na linguagem do povo o amor de mãe é a maior encarnação deste sentimento. A Igreja prega o amor de Deus pelos humanos, o cristianismo refere-se ao sacrifício de Jesus que entregou a sua vida por amor à humanidade pecadora e sua salvação. Os poetas cantam com todo o instrumental de sua poesia o amor entre o homem e a mulher, o amor acima da morte como em Romeu e Julieta, e o suicídio de Werther por amor não correspondido. Se contemplarmos todas estas formas de aparição com a razão, reconheceremos nelas modelos de pensamentos que glorificam aquilo que as pessoas nunca tiveram, e suas formas de ação, poderíamos achar uma certa verdade nisto. Enquanto imaginarmos o amor, e pensarmos que amamos e somos amados, a coisa está correta superficialmente. Assim é fácil fazermos comparações com casos exemplares, sugerimos dedicação recíproca e nos sentimos amados, quando na verdade o que determina é o egoísmo, sentimento de posse em relação ao outro, e prestígio pessoal do nosso sentimento e da nossa ação.

Eu acredito que a maternidade possibilita à mulher a estar mais próxima de sua capacidade de amar e – graças a Deus – em muitos casos ela transmite este amor à criança.

Exatamente neste tão celebrado amor de mãe está escondida a raiz de tanto sofrimento no mundo. A falta de amor, ou seja a sua falsificação, o seu interesse são a origem do atual rompimento do homem consigo mesmo; a sua

incapacidade de se expor aos sentimentos verdadeiros, o desamparo e a provável dependência das circunstâncias, porque a conduta da mãe decide quase exclusivamente sobre a saúde mental e capacidade de amar da criança. Se uma criança recebe amor de mãe verdadeiro, que esteja livre de condições, isto é aquele que não é utilizado para conduzir a criança a uma determinada direção para que aprenda a obedecer, aprenda a adaptar-se, ou é condicionado muito cedo para mais tarde procurar o poder e a influência – esta criança cresce em uma situação totalmente saudável. Estes casos hoje ocorrem geralmente em povos nativos que ainda estão ligados à sua origem. Em nossa civilização ficou quase impossível dar ao jovem que se desenvolve este calor de ninho, sem nenhuma intenção. Já os pais estão muito ligados às obrigações da luta existencial, à luta pelo sucesso na sociedade, para que possam sentir e saber o que realmente é bom para o seu filho. E assim provavelmente foi destino para todos nós, que nossos pais, bem-intencionados, mas mesmo assim errados, nos educaram em uma linha que nos afastou de sentimentos autênticos, do amor desinteressado, e por isso a maioria de nós carrega danos emocionais (mesmo que o indivíduo isolado não aceite isto).

No lugar do amor desinteressado de mãe entrou um padrão de pensamento sobre amor de mãe, que pelo visto quer o melhor para o filho. No decorrer da educação na infância é feito um terrorismo com a criança, por meio da dedicação. Se ela se comporta conforme a imaginação dos pais ela recebe amor, enquanto que é ameaçada de perder o amor se se comportar conforme os seus próprios estímulos interiores. Assim o jovem já é condicionado desde cedo. Ele aprende que recebe amor quando se adapta, quando é submisso. Assim a criança já se separa muito cedo dos próprios esforços e sentimentos. Inconscientemente cresce uma raiva de si mesma pela submissão às condições da mãe, que só dá amor quando o filho desiste das ideias próprias e se comporta conforme o desejo da mãe. A relação infantil com o próprio “eu” nunca pode ser realizada. E como adulto esta pessoa só poderá passar para o outro sexo aquilo que se formou dentro dele. E isto não é capacidade de amor verdadeiro, é muito mais um padrão de pensamento sobre o amor, e este está tão bem, que a sua dedicação depende novamente da correspondência adequada do parceiro.

Como os pais não sabem o que o homem realmente é, e para que ele vive, passam para os filhos a sua própria opinião sobre a vida, que por sua

vez é o resultado da própria educação que receberam dos pais, combinada com a experiência de vida e com a soma de influências externas, sejam do tipo religioso, político, ou social. E assim crescemos, separados de nosso próprio “eu”, separados da própria pessoa, dirigidos pelo “eu”, esta formação sintética da imaginação que formamos sobre nós. Nossa verdadeira origem se esconde de nós. Vemos o sentido da vida na constante busca de reconhecimento, sucesso e poder. Poder nem que seja pequeno, mesmo tratando apenas da influência nos próprios filhos ou no parceiro. Ideias espirituais podem ou não ser importantes para nós. Mas mesmo quando temos uma religião, esta continua sendo uma formação de pensamentos e não tem maior efeito, do que uma pendência do tipo complementar. Com o tempo não conseguimos mais sentir a realidade. Nosso pensamento filtra todos os conhecimentos que soam diferente daquilo que aprendemos. Por este motivo não podemos fazer experiências que nos levem ao caminho da verdade. O sentido de nossa existência fica no escuro, só nos resta a ideia do vale das lágrimas e a raiva reprimida e inconsciente da nossa fraqueza e dependência. Ao invés de nos declararmos partidários desta fraqueza, e aceitá-la em toda a sua extensão e realidade, estamos sempre fugindo deste reconhecimento que seria um confissão da nossa fraqueza e incapacidade. Exatamente este estado de aceitação da fraqueza é o estado em que pessoas em crise de vida, desesperadas pararam de lutar conscientes de sua impotência, onde de repente a mudança ocorre violentamente. Aqui você pode reconhecer a força do poder do Tao, isto é, quando a pessoa está disposta a aceitar a sua impotência em vez de relutar.

Veja, todos estes estados acompanham o homem em parceria e determinam a sua qualidade. Se você conseguir aceitar as afirmações precedentes, não se admirará que nestas condições não possa resultar muita coisa sensata da relação de um homem e de uma mulher. Com isto eu não nego de maneira alguma o amor ou esta relação, amizade, parceria, casamento. Muito pelo contrário. Mas todos estes encontros de duas pessoas deveriam ocorrer em um estado de independência interior própria e em um ponto de abandono recíproco. Observe como é a sua adaptação ao seu parceiro ou parceira, e como você vê esta pessoa tão próxima, e por que você a ama. Ao contemplar melhor você encontrará uma série de imaginações e ideias, motivos e justificativas, porque você tem uma parceria com esta pessoa e não com outra. Mas o que você realmente sabe dela, desta pessoa ao seu lado? Ninguém pode enxergar dentro do outro. Geralmente a

pessoa que opera no nosso tempo superficial não se dá ao trabalho de procurar profundidade no outro. Sim, provavelmente ela procura esta profundidade, mas é, e ficará sendo um processo de pensamento. E a profundidade não se encontra nunca no pensamento, profundidade vem do sentimento verdadeiro. A sua imaginação sobre o seu companheiro é uma construção dos seus pensamentos, assim como foi criada a imagem que você tem de si mesmo. E enquanto permanecer nesta maneira de procedimento você jamais saberá realmente quem é você, e quem é o seu companheiro. Para descobrir isto é necessário que observe sem pensamentos esta pessoa ao seu lado. Aqui e agora, não baseado em cenas do passado. O passado passou. Só existe o agora. A partir desta dedicação através da observação, que você pode realizar como para um estranho, você conseguirá conhecer o verdadeiro caráter de seu parceiro ou parceira.

As relações surgem porque vemos uma pessoa que queremos conhecer melhor. Nós imaginamos como esta pessoa é. Travamos conhecimento e aí conhecemos melhor a outra pessoa. Porém, nós nos mantemos, talvez a vida toda, naquela primeira imagem, digamos ilusão inicial. No início há uma atenção recíproca, cautelosamente pesquisamos o caráter do outro, ambos são livres e descompromissados. Porém com a familiaridade, com a intimidade, inicia-se a apropriação do outro. Onde antes havia liberdade, respeito pelas particularidades do outro, introduz-se furtivamente um poder incontrolável. O outro deve nos pertencer inteiramente, mas por outro lado não nos colocamos nas condições de posse do outro. A opinião que formamos do nosso parceiro se enrijece, nos acostumamos a esta imagem, ela faz parte integrante do repertório de nossas lembranças. Se a pessoa ao nosso lado sofre com nossa tomada de posse, se ela muda com o passar do tempo, se ela realmente nos ama ou apenas diz isto, no fundo não é mais tão importante. Importante é uma constelação que se criou um dia, que também nos dá uma certa segurança, assim como tentamos dar segurança ao outro.

Existe uma série de motivos pelos quais um relacionamento se inicia e perdura. Vários motivos servem de argumento para a ligação com um parceiro do outro sexo: desde o sexo como único motivo, que pode ser confundido facilmente com amor, até a ambição pelo poder sobre o parceiro ou a exigência, ou o poder de posse do outro; o desejo de dedicação; ou a fuga da solidão. Como regra, para todos os relacionamentos o amor, como o entendemos, nestes casos é muito mais o pensamento sobre o amor, mas não

o amor verdadeiro. De forma paradoxal nós humanos deixamos de saber o que é o amor já na fase da infância sob a influência do tão valorizado amor de mãe. Já aqui foi colocada a primeira pedra na construção da nossa existência condicionada, que agora transferimos para nosso relacionamento de parceiro, pois não conhecemos nada diferente.

O verdadeiro amor só pode ser sentido, vivido, mas nunca pensado. A pessoa do Tao conhece o seu parceiro porque se abre para ele, o observa, e por consequência conhece e aceita as suas características e seu caráter, sem ter o desejo de querer mudar algo. Ela deixa o outro ser como ele é. A pessoa do Tao abre mão do jogo de papéis, ela é autêntica, e o seu parceiro sabe quem ela é. Amor é uma dimensão que entra na vida sem motivo e domina. O amor não pode estar ligado a nenhuma condição, pois senão ele seria reduzido a um negócio, seria um objeto de troca para qualquer utilidade. Respeitar o próximo, sem querer mandar nele, viver com ele e permitir-lhe que se desenvolva livremente na vida, isto sim é amor.

X. A arte de desligar-se

Você realizou totalmente a vida no Tao no momento em que se tornou capaz de não formar mais opinião sobre si mesmo, isto é, você simplesmente está aí, só existe, fica feliz com a vida, e abre mão de todas as interpretações da vida e de sua existência que aprendeu e lhe foram transmitidas. Isto significa que você cria em si um estado que já existiu em sua infância antes do início do aprendizado, e no qual – sob diversas influências e correntes – você criou a imagem da realidade que ainda hoje determina a sua existência. Parece grotesco e inaceitável: mas nada que nos foi ensinado sobre nós mesmos e sobre o mundo ao nosso redor é absolutamente correto. Levamos uma vida na relatividade dos parâmetros que o nosso pensamento nos coloca. E estes também determinam os nossos limites. E estes, por nós mesmo colocados, nos acompanham como uma jaula invisível que nos prende, mas que é móvel, de maneira que temos a falsa impressão de liberdade espiritual. Assim que uma pessoa é capaz de conseguir distância de seus preconceitos, ela conseguirá saber coisas sobre si que em seguida lhe proporcionarão uma relação totalmente diferente consigo mesmo e com suas verdadeiras forças – este conhecimento acontece por si só. A pessoa do Tao não se submete às exigências da aparência exterior, ela quer conhecer as coisas como elas realmente são. E as coisas geralmente não são aquilo que a aparência mostra. Todos os estados do cotidiano que nos influenciam são geralmente cinzentos – com exceção de poucos auges. O medo do futuro, medo de prejuízos e perdas de prestígio e influência, de um assalto em casa, este medo é nosso acompanhante. E nossas ações estão de conformidade com esta situação. Em nossas decisões sempre nos orientamos visando manter a nossa segurança, ponderamos se fazemos mal a nós mesmos quando impomos a nossa opinião e nos recolhemos rapidamente quando surge esta impressão. Estamos constantemente ocupados em manter a posição na vida ou nas relações humanas, ou conseguir uma mais alta do que a atual, é indiferente se em nível pessoal ou comercial.

Na vida do Tao dominam outras regras, isto é, na verdade não existem regras, pois nesta arte de viver, nós nos movimentamos livremente, num estado de levitação como boiando na água ou longe da gravidade da Terra, obedecendo apenas à nossa inspiração, a voz de nossa autoridade interior, à qual não nos submete, mas consideramos parte de nós, a melhor parte de nós. Aqui não existe nada para policiar e nada por que lutar. As coisas simplesmente acontecem. O destino humano acontece de uma forma maravilhosa e simples, bem natural e harmonioso no seu processo. Você verá a enorme diferença entre uma vida com total liberdade interior, deixando-se levar pela corrente do Tao, e sua existência insatisfatória e tensa até hoje. Aqui surge a pergunta: se com tanta liberdade interior, sem obedecer a uma autoridade, ainda é possível uma vida normal em nossa sociedade? No penúltimo capítulo eu tratei do assunto outsider e no final sugeri que cada um pode manter aquilo que consegue. A possibilidade de viver no Tao não depende de nenhuma condição externa. Isto você pode fazer até na prisão, se for necessário. Para o efeito desta nova maneira de viver tanto faz se você aspira por esforços e independência material a ponto de afastar-se da confusão dos negócios, ou se você fica dentro. A independência interior, determina a qualidade de seu cotidiano. Não quero considerar dependência de parceiros comerciais, de clientes ou de chefes nas relações de trabalho como autoridades das quais temos de nos libertar para nos aprofundarmos em nós mesmo. Este outro tipo de dependência material é insignificante e pode mudar ou ser substituído. Ela não tem mais o importante papel repressor e amedrontador de antes.

Quem vive no espírito do Tao possui uma outra visão da realidade. Tal visão criou-se desapercebida na pessoa. E vivendo com esta visão as condições exteriores de poder perderam o seu efeito assustador. Esta pessoa vive serenamente e sem influências, e cumpre as tarefas escolhidas por ela mesma. Seria uma grande bobagem dar também externamente as costas à sociedade, o que não aconselho a nenhuma pessoa, que vive esta forma de existência com liberdade. Muito pelo contrário, é exatamente esta ação de dentro para fora que pode dar impulsos para mudar esta terrível constelação à qual as pessoas estão presas no cotidiano.

Se você cumprir as suas tarefas neste espírito, não precisará se preocupar com o desdobramento de sua existência. Trabalho de qualquer espécie é realização para você. Você realiza este trabalho por vontade

própria, não com um determinado fim. Isto é uma característica muito importante do Tao: não fazer nada por causa de algum motivo arbitrário. Vivemos sem um objetivo ambicioso, sem motivos, sem argumentos para as nossas ações. Nós simplesmente agimos, e acabou. E é também assim que encaramos o nosso trabalho. Nós o fazemos. Bem feito e cuidadosamente, sem obrigação e pressão vindo de cima. Quem está na linha de montagem e faz um trabalho muito monótono que empobrece o espírito, mas que depende deste salário para sobreviver, pode realizar a sua tarefa sem a ansiedade interior dos seus colegas de trabalho, se for uma pessoa do Tao. Com toda a tranquilidade esta pessoa fará as coisas com facilidade, e no fim perceberá que mesmo com esta forma de vida sem tensão, ela foi capaz de excelente desempenho. Pelo contrário, eu acredito que principalmente um trabalho baseado no princípio de desempenho pode ser realizado melhor por aquele que não dá importância a este princípio.

A ambição não existe para a pessoa do Tao. Ela não participa desta concorrência por poder e posse. Para ela basta ser ela mesma, e aquilo que ela precisa na vida vem ao encontro dela, sem ter de participar da elevação do outro. Mesmo se esta pessoa possuir uma loja e estiver diariamente na competição, ela saberá administrar esta competição de forma diferente. Com a sua riqueza interior ela nunca tentará alcançar algo através da força ou perfídia. Ela não tem necessidade disto. Quando negocia, ela o faz com tranquilidade, ela opera com a força do meio e geralmente conseguirá aquilo que tinha previsto. Se excepcionalmente alguma coisa não dá certo, ela simplesmente aceita o fato, sem depois questionar o porquê, pois algum dia mais tarde verificará como foi bom que a coisa terminasse diferente do que ela tinha imaginado.

Assim que tiver aprendido a viver no aqui e agora você poderá parar de lutar. Para sempre. Quem luta perde força, pois na medida em que me esforço para atingir um objetivo, este se afasta de mim e surgem forças opostas que aumentam a sua influência na medida em que aumento a minha força. Quem percebeu isto, ou melhor, quem conhecer uma forma melhor de alcançar algo, abrirá mão desta confusão inútil. Por favor acredite, tudo aquilo que você deseja virá por si para você, assim que parar de lutar por elas. Já não aconteceu na sua vida, que você desejasse muito uma coisa e fizesse todos os esforços para consegui-la ? E apesar de todos os seus esforços parecia que todas as forças estavam contra você e seu desejo? E

mais tarde, quando finalmente você desistiu, se distanciou deste desejo, de repente a realização dele estava bem próxima de você e você só precisava pegá-la? Por experiência própria eu sei que nesta situação aquela coisa desejada ardentemente não era mais tão importante. Se de início pudermos olhar com distanciamento os nossos desejos e anseios, vê-los com seu significado absoluto e objetivo, ou seja sem significado, então diminuirão as dificuldades da exigência; seremos capazes de observar e decidir com tranquilidade aquilo que queremos ou não. É uma característica das pessoas que quando as coisas são alcançadas sem esforços, elas perdem o seu valor e seu significado material e espiritual. Por isto a pessoa do Tao tem poucos desejos além daqueles de que necessita para a sua subsistência no cotidiano. Ela sabe que nenhum desejo é impossível para ela se levá-lo a sério. Mas exatamente por isto nasce um estado de espírito mais elevado, acima de qualquer coisa. Você logo perceberá este desligamento de necessidades materiais, que resultará da autonomia. A constante busca dos nossos semelhantes por felicidade, sucesso e riqueza nos faz dar um sorriso indulgente. Pudemos parar com estes esforços inúteis, pois entendemos que não é este o sentido da vida.

XI. O que é o Tao?

O que é afinal este Tao? É um Deus? Ou alguma outra coisa indescritível? Lao-tsé escreve: “O Tao que podemos tocar não é o Tao”. Certamente é uma experiência sem paralelos em nível da compreensão lógica. Neste ponto não existe uma analogia com Deus uma vez que aqui no Ocidente entende-se por Deus uma autoridade que reside fora de sua criação e dotada de todas as qualidades humanas positivas, como o amor, a bondade, etc. Isto em total perfeição – um tipo estranho de super-homem. O Tao não existe fora da criação. Dschuang Dsi diz que não existe nada que o Tao também não seja; isto quer dizer que o Tao é a própria criação, cada detalhe dela. É a maior ação e força do universo, o motivo de ser e de não ser. O segredo do Tao é que ele mesmo não é ativo, porém é a ação, o criador de todas as coisas, ele não faz nada, porém não deixa nada por fazer. Não se pode defini-lo com palavras, mas ele é intuitivamente palpável, pois é ao mesmo tempo uma dimensão de nós mesmos, é nosso próprio “eu”, do qual nos separamos desde o nosso nascimento: Então, em primeiro lugar, o Tao é a natureza com a sua ordem e com as suas leis tão sábias da auto-organização. A forma de ação do Tao é de uma transformação ininterrupta, marcada por uma constante modificação. No Tao está tudo no fluxo. Tao é a vida em si. Ele pode ser comparado com um grande rio, com uma corrente que se movimenta incontrolavelmente ao seu objetivo, e mesmo assim sempre continua a surgir de sua fonte, sem parar nenhuma vez.

No Tao não existe a separação entre o mundo interior e exterior. Um depende do outro. A essência do Tao é acabar com todos os antagonismos. Seus movimentos são o conjunto contínuo desses antagonismos. Acontecimentos e transformações são o resultado da forma de ação do Yin e do Yang, os elementos originais femininos e masculinos, que influenciam todos os acontecimentos de forma polar. Os velhos sábios do Tao comparam a forma de ação do Yin e Yang com o sol ou a lua. Eles explicavam que quando a lua passou o seu estado cheio, ela se movimenta novamente à sua forma de aparecimento de lua nova, e quando o sol ao meio dia alcança o

zênite, ela começa novamente a descer, e movimenta-se em direção ao pôr-do-sol. Em outras palavras, alcançar um estado significa a transposição para uma fase nova de existência, pois na morte está fundamentada uma nova vida, assim como a morte apadrinha o recém-nascido. Para os sábios a morte não é em primeiro lugar a desintegração do corpo. A morte significa o fim do ego, um processo que a pessoa do Tao tenta realizar ainda em vida. Quando esta formação artificial do “eu” sumir de nossa existência, podemos viver além do nosso “eu”, e isto é verdadeira vida, pois resulta de uma dimensão que não depende mais do tempo.

Viver sem ego significa uma vida natural. Quem se opuser a todas as ações contra a natureza, não se colocar no contra-fluxo do Tao, não desistir de ficar ao lado do fluxo de maneira que ele passe ao seu lado e ao lado da vida (o que ele faz quando está constantemente preso aos pensamentos do passado e do futuro), este estará em harmonia com o cosmos, e todas as suas ações serão bem-sucedidas. Se fico parado enquanto tudo se movimenta ao meu redor, este não é um estado de tranquilidade, e ainda estarei em oposição à vida. Somente quando eu seguir conforme o fluxo, nadar junto, haverá uma tranquilidade e harmonia plenas. Fisicamente isto revela: assim que eu estiver dentro de um carro que tem a mesma velocidade que o fluxo do trânsito terei a sensação de estar parado. Temos a mesma impressão em uma viagem de avião sobre as nuvens. O avião parece estar parado pois não existem mais parâmetros pelos quais possamos medir a velocidade e o movimento. Com a nossa vida é parecido. Nossos parâmetros, nossos pontos de apoio, os quais medimos nosso movimento, são relativos. Eles correspondem ao nosso conhecimento sobre o nosso mundo – e são errados. Tranquilidade, paz e estar parado só é possível dentro do movimento paralelo de todo o acontecimento. Já Heráclito de Éfeso reconhecia: “Tudo flui”. Infelizmente poucas frases dele foram conservadas, mas parece que pensava na mesma linha que os taoístas chineses.

A forma de vida do Tao é marcada pela ligação íntima com todos os acontecimentos naturais. A pessoa do Tao vive sem oposição aos acontecimentos do cotidiano. Sua arte consiste em deixar o leme em sua própria identidade estranha. Sem exagerar pode-se considerar o Tao a inteligência total da forma não-materialista. Ela flui de boa vontade a nós Homens se estivermos abertos para as suas inspirações. E quem agir a partir desta inteligência elevada não cometerá erros. É muito difícil entregar-se

totalmente a esta força. Para nós simplesmente falta reconhecimento e inteligência. Partimos de nossa visão de mundo preconceituosa e limitada onde dominam o egoísmo e a razão, e neste quadro o Tao não se encaixa. E assim, ensinam os velhos sábios, que o universo é uma unidade poderosa e fechada em si, e não um agrupamento de inúmeras partes isoladas. Temos aqui de entender um ser vivo enorme e imensurável, que ao mesmo tempo é chamado de Tao. (A física nuclear confirma esta filosofia ao pé da letra, os menores elementos de nossa matéria não são classificados em nenhum objeto, eles se referem muito mais a uma ação de transformação conjunta complexa de todas as partículas dentro do universo.)

Você e eu não somos apenas nós mesmo como sujeito, como indivíduo, somos muito mais. Dentro de nós vive o Tao, e nós somos nós, e ao mesmo tempo um todo. Cada um de nós. A razão não consegue entender isto. Mas dá para supor. Nossa intuição é capaz de compreender estas coisas. Quem parar de observar todas as coisas ao seu redor separado de si, conseguirá logo um sentimento para as ligações mais profundas. Parar com a separação nos pensamentos é um dos temas principais do Zen-budismo. O Zen é o herdeiro espiritual do taoísmo. Quando naquela época veio um monge indiano de nome Boddhidharma com ensino de Buda para a China, este foi muito influenciado pelo conhecimento do Tao. Como além do nome não resultou nenhuma grande diferença entre os elementos da estrutura da criação e o tipo de caráter do criador (que uns chamavam de Tao e outros de Natureza-Buda), o ensino de Gautama, chamado Buda, e o ensino de Lao-Tse, chamado de Dschuang Dsi (Tschuang Tzu) se fundiram. Os patriarcas do budismo e os sábios do Tao – e os grandes físicos nucleares, afirmam unânimes a mesma coisa: Não existem partes em nossa criação, tudo faz parte organicamente de um todo fechado em si. Pode soar inacreditável e paradoxal para você – mas corresponde simplesmente e de forma comovente aos fatos. Nós apenas aprendemos de forma diferente, de pessoas que não sabiam ensinar outra coisa. Assim que nos tornarmos capazes de romper os limites entre nós e o resto do mundo, e nos identificar como uma unidade com o resto do universo, daremos um enorme passo para mais próximo da verdade. Aceitar este reconhecimento faz parte do fluxo com a corrente do Tao, faz parte do rompimento da postura da oposição à verdade.

O Tao só pode configurar e influenciar nossa vida na medida em que permitimos. Vamos nos abrir totalmente a este reconhecimento, de que somos

partes de um enorme todo, de que nossa identidade individual tem um significado menor do que o fato de cada um de nós representar a Humanidade toda, todos os membros desta espécie. A aceitação e atenção a este fato reconhecido há milênios nos faz enxergar os acontecimentos desta Terra com outros olhos. É claro que com esta forma de enxergar não se perde a própria pessoa com seus conteúdos de acontecimentos, mas nós nos sentiremos muito mais responsáveis pelos acontecimentos no nosso planeta. Quem reconhecer isto nunca mais irá deixar de enxergar ou de escutar quando se relata sobre as coisas ruins, mas sentirá no fundo de seu âmago a responsabilidade pelos acontecimentos de nosso planeta e uma compaixão pelas criaturas atingidas. Quem puder estender a sua identidade à Humanidade toda estará realmente livre de suas falsas imaginações. E assim que tivermos a coragem de olhar impiedosamente para o cinzento que surge em todos os lugares, e senti-lo ao invés de reprimi-lo ou ignorá-lo, sentiremos a enorme força estranha desta ação, e esta sensação de ligação, de fazer parte de todas estas criaturas restantes crescerá em nós, e ao mesmo tempo nos dará segurança. Nacionalidades, fronteiras e suas limitações não são naturais. Elas são formações artificiais criadas por pessoas que estão no poder. Preconceito de raças, nacionalismo, isolamento, seja lá qual for o nome destas ideologias, levam as pessoas à miséria, e só beneficiam poucas pessoas enquanto que o resto é subjugado. Esta é uma verdade, seja reconhecida ou não pela maioria das pessoas cegas. Você como um só não poderá mudar muita coisa global nisto. Mas você pode mudar, representando o resto da Humanidade. Isto tem efeito, mesmo que você não o sinta imediatamente.

Não separar, não fazer diferença, são os santos dizeres, que os velhos sábios do Tao sempre ensinaram. É um sintoma de nossos tempos nos desligarmos não somente de nós interiormente, mas também das coisas externas. Chegamos ao ponto de reprimir nossos problemas de forma tal como se não fizessem parte de nós. Na verdade somos nós pessoalmente, que limitamos a ação do Tao em nossa vida, de maneira que nosso cotidiano se tornou uniforme e triste. Viver no espírito do Tao com todos os nossos sentimentos é uma coisa muito viva. É a vitalidade em sua mais bela forma.

Nossa vida segue conforme a expectativa que nós mesmo criamos. E essa expectativa está marcada por nossas experiências que tivemos durante a nossa vida. Nós esperamos um dia cinzento e o temos. É um círculo

diabólico de experiências e expectativas no qual nos movimentamos e do qual não conseguimos sair enquanto tentarmos com os meios de pensamento e da memória. O que realmente influencia o decorrer da vida ainda não sabemos até hoje, pois nenhuma pessoa pode nos dizer isto por causa de sua própria ignorância. Por isso o conceito de ignorância aparece em inúmeras manifestações dos velhos mestres e patriarcas. As afirmações são unânimes quando se diz que afastando-se a ignorância, a vida imediatamente tem uma outra qualidade, bem melhor. Assim que você for capaz de separar-se rigorosamente de suas experiências, tirar-lhes o valor para o decorrer de sua existência, entrarão outras forças em sua vida que até hoje você manteve afastadas, sem saber, mas com muito efeito, por causa da sua própria autoridade. Pare de querer ser algo. Pare de fazer ligações das expectativas com o futuro. Pare de lutar neste estilo. Nenhum método atual foi capaz de libertá-lo de medos e limitações. Mas assim que você se separar de todo tipo de motivação, de ideias, do que você ainda poderia se tornar, então terá dado o passo certo para a sua verdadeira identidade; uma identidade que se sente igual a toda criação e ao Tao, e que vive e age a partir deste conhecimento pela unidade de todas as coisas. O dia que você iniciar vivendo no presente, sem expectativas resultantes de suas experiências, será um bom dia. O dia não pode transcorrer diferente de muito bom, se você não introduzir o seu conhecimento destrutivo do passado, e quiser tomar o leme para o seu próprio bem.

XII. A espiritualidade no Tao

Após ter lido tudo isto você perguntará se ainda existe algo além da vida descrita no presente. Uma experiência que seja muito espiritual, muito divina. Existe. Na verdade esta experiência é o estado pleno da vida no Tao. Dominar o cotidiano partindo desta nova forma pura de observação nos trará uma série de acontecimentos felizes, mesmo dominando apenas parcialmente a prática do Tao e sempre nos deixando alcançar e distrair pela velha forma de viver. Esta existência não tem nada de santa ou religiosa, nenhuma felicidade física é renegada, nada é negado à pessoa do Tao. Uma pessoa que se orienta na sua própria moralidade arraigada agirá sempre certo, não surgirão conflitos entre espiritualidade e prazer. Quando você viver a sua vida mais ou menos perfeitamente no presente, e quando se tornar cada vez mais capaz de negar o seu próprio conhecimento adquirido, as experiências diárias de antigamente, e tudo que lhe é ditado de fora, quando você passar os seus dias despreocupadamente, então estará vivendo no espírito do Tao e terá contato imediato com o seu próprio “eu”. No campo espiritual existem inúmeros ensinamentos e métodos sobre: como a pessoa pode alcançar a iluminação. No zen-budismo a iluminação significa Satori, e alcançar Satori é logo de início o objetivo de todo praticante. Já no conceito “praticante” fica clara a diferença entre o Tao e todas as outras filosofias: o Tao é vivido, neste sentido não conhece nenhuma disciplina especial como, por exemplo, a meditação sentada durante determinado tempo ao dia, e também não possui normas sobre comportamento moral e afastamento de diversões “do mundo”. Na visão do Tao tais normas apenas apresentam outras formas de ligação das quais a pessoa deve se libertar caso queira realizar o Tao. O Tao também conhece a meditação, e na sua forma e ação mais harmoniosa e completa. Eu ainda falarei sobre isto. Mas, esta iluminação, indiferente de como ela é entendida, no Tao é um acontecimento obrigatório, que vem ao encontro de todos os que se movimentam no presente honestamente, abertos e livres de pressões e preocupações, e que deixa a vida ser dirigida por suas forças interiores. Exercícios do tipo meditativo – já mencionei no texto anterior –

são exclusivamente processos no cotidiano, contêm a observação dos acontecimentos em nós mesmos, e servem para criar a atenção. Estas medidas espirituais não estão ligadas a nenhum horário e a nenhum ritmo. Nós nos servimos delas para conseguir a liberdade interior, e isto quantas vezes for necessário.

Como foi dito, o Satori ou a iluminação ocorre um dia de *per si*, sem que você tenha de fazer muito esforço para isto. Este estado de iluminação (uma palavra muito utilizada, mas não conheço nenhuma melhor) não tem nada de santo ou hipócrita em si, nenhuma pessoa será impedida de ter uma vida normal – apenas, esta vida, a partir de agora, terá uma qualidade totalmente diferente, muito melhor. É extremamente difícil descrever como uma pessoa iluminada realmente se sente. Você conhece este perfume especial que a natureza exala às vezes em lindas noites de primavera? Nós o denominamos simplesmente perfume de primavera. Tente descrever esse perfume para que uma outra pessoa que não o conheça possa senti-lo. Impossível, não é? Assim ocorre com esta iluminação. Ela pertence a uma dimensão para a qual a nossa linguagem ainda não encontrou palavras. E o Homem só sabe reconhecer e sentir o conhecido. Ele não encontra relação com coisas além de sua experiência. Por isto quero tentar passar-lhe uma impressão da coisa baseando-me em fenômenos conhecidos e sentimentos. Eu disse propositalmente “coisa” para que de maneira alguma alguém tenha a impressão de que estamos falando de religião. O Homem vive a iluminação na forma correta de viver, acreditando ou não nela. Esta experiência não está ligada a nenhum dogma ou padrão de conduta exterior, ela também não aceita ser exigida, nem através de orações ou constantes meditações. Esta forma de conseguir as coisas – e muitas pessoas o fazem assim – pode ser comparada com o empreendimento inútil de sentar-se ao volante de um carro de motor desligado e tentar movimentar o veículo com batidas de impulso contra o cinto de segurança.

No capítulo anterior eu expus que o Tao (e também o Zen) não vê o universo como uma coleção de partes individuais, mas como um todo fechado. A pessoa iluminada sente espontaneamente a unificação entre ela e o resto da criação, ela se sente totalmente integrada no todo. É a compreensão de como o cosmos é formado antes antes que ele em forma de matéria, acessível à nossa razão. Isto não é experiência da compreensão, o iluminado tem acesso a áreas do seu inconsciente, porém ele não as sente

através de seus pensamentos, mas através de sua intuição. Ele simplesmente sabe das coisas, compreende-as, sem poder explicá-las ou saber a sua origem. Resumindo, é o conhecimento direto de um todo independente, que não pode ser desmembrado.

Nosso “eu” é uma formação de recordações e pensamentos que pulsam ininterruptamente. Por efeito de troca os pensamentos criam o pensador, o ego, e este, por outro lado, produz os pensamentos, através dos quais existe. No estado de iluminação o pensamento pára na forma que era até hoje. O Homem ainda fica com as suas recordações, conhece o endereço do seu domicílio, e dispõe ilimitadamente de suas habilidades aprendidas, mas sua vida cotidiana não é mais dirigida pelos pensamentos, e sim pela intuição. Os pensamentos ainda surgem, mas se movimentam longe da consciência, como se o referido se movimentasse em um vale largo e seus pensamentos estão suspensos longe do seu centro passando silenciosamente beirando as montanhas. O pensamento está muito longe do iluminado. E com o pensamento o “eu” também pára de existir. E o nosso ego não consegue mais nos dominar assim que o solo alimentício lhe for tirado. E assim é sentida a realidade com atenção livre, sem opiniões distorcidas e preconceitos. A força original do “eu” pode agir livre e desimpedida. Eu quero expressá-la com uma metáfora. Você conhece o atual estado dos rios alemães. Do lado direito e do esquerdo eles são limitados pelos diques, as suas irregularidades, curvas e velocidades são alinhadas, e as suas águas estão quase mortas, totalmente poluídas. Semelhante a isso é a nossa vida. Limitada pelos diques de regulamentações externas e opiniões próprias falsas, alinhada, os cantos e quinas endireitados pela educação que só servia para o objetivo de nos adaptar às normas da sociedade em que vivemos. Um rio destes não consegue mais se despoluir, está entregue ao lixo que é ininterruptamente jogado dentro dele. A vida dentro dele se extingue. Se destruíssemos os diques, deixássemos a correnteza procurar o seu próprio caminho pela natureza, logo ele correria novamente em curvas, poderia despoluir-se e seria saudável. A mesma coisa ocorre com nossa vida. Se formos capazes de destruímos os diques que nos são colocados, e nos desenvolvermos espiritualmente e deixar que a vida tome o seu rumo naturalmente – então seremos iguais a uma correnteza que flui livremente. Nós saramos e toda a imundice será colocada para fora pela força da corrente da própria vida. E este estado totalmente livre, esta vida sem limitações é própria do iluminado.

A iluminação é o encontro direto, o contato direto com o Absoluto. Então cessa a separação da realidade em inúmeras manifestações isoladas, que são a obra da razão, e a pessoa não tenta mais compreender a realidade desta forma. Os momentos paralelos que o presente forma são ao mesmo tempo a eternidade. Eternidade é o presente constante, e neste presente vive a pessoa do Tao. Por conseguinte a iluminação também é uma experiência do presente absoluto. E a iluminação abre os olhos da pessoa para a realidade, ela poderá ver as coisas como elas realmente são, aqui, em pleno presente.

Existe uma possibilidade, um método, para apoiar o passo para a iluminação? Existe, mas ela está ligada a uma série de condições, ela deve funcionar. O Taoísmo conhece um tipo de ioga. Esta ioga tem grande semelhança com a ioga indiana, mas a sua origem é chinesa. Ela tem como objetivo principal uma longa vida terrestre e ocupa-se com diferentes técnicas de respiração, que podem criar estados semelhantes ao kundalini. Mas não quero falar dessa ioga. A meditação é um caminho que seguramente o levará mais próximo à perfeição. Isto é, a meditação de uma qualidade especial. Citarei Dschuang Dsi:

Se permanecermos em silêncio total, então surgirá a luz divina. Quem irradia esta luz divina, este verá o seu verdadeiro “eu”. Quem preservar o seu verdadeiro “eu”, realizará o absoluto.

Não tem sentido nenhum se você se sentar agora, tentar reprimir os seus pensamentos, e permanecer um tempo de pernas cruzadas, vinte minutos ou uma hora. Isto é bobagem total, e na melhor das hipóteses poderá lhe dar uma impressão de tranquilidade. Antes de iniciar a meditação do silêncio, você deve ter consciência de todos os seus compromissos, e tê-los afastado um a um. Quem quiser meditar corretamente terá de estar livre de todos os seus compromissos, livre destes diques que limitam tanto o seu espírito e a sua saúde mental. Mencionei várias vezes como você pode sair deste dilema de compromissos. Esta observação dos processos em você já foi uma forte meditação – e ela funciona. Se você viver um estado de espírito despreocupado, alegre e hoje cheio de vitalidade, no aqui e agora, sem sequer pensar em ontem ou amanhã – então chegou a hora da verdadeira meditação.

Você pode realizar o exercício do silêncio em qualquer lugar. Em um canto tranquilo de casa, em um passeio na natureza, ou até mesmo dentro de um transporte público. Você pode escolher se quer ou não fechar os olhos, a

mesma coisa com a sua postura corporal. A meditação ou funciona, ou não. O sucesso não depende da postura física. E não fixe um horário para a sua meditação. E não planeje a duração dela. Observe um gato. O animal se deita ou senta em seu lugar e fica parado durante um tempo. Quando ele achar que é suficiente, ele levanta e passa a fazer outra coisa. Ele não pensa em sentar ou deitar, ele simplesmente o faz, e para quando for suficiente. Assim você deveria exercer a sua meditação, como este gato. Sem propósito, sem obrigação, na postura que lhe for confortável, andando, sentado, ou deitado. Medite o tempo que lhe for agradável, não se force a nada. Um minuto de meditação bem feita vale mais do que muitas horas de meditação que você exerce no espírito errado.

O conteúdo de sua meditação é o silêncio. Não é o silêncio resultante de estímulos reprimidos, ou de pensamentos brecados forçadamente. Naturalmente a sua mente deveria estar livre de pensamentos que atrapalhem. Esta liberdade você alcançará de maneira até fácil, quando aparecer simplesmente como observador de seus pensamentos, e esperar por eles antes mesmo que apareçam. Neste exercício você logo perceberá que os seus pensamentos se acalmam, se tornam mais raros, até que um dia parem completamente. Você precisa apenas manter distância deles, e deve parar de ocupar-se com eles. Esta observação, a sua atenção você só consegue manter durante a sua meditação. Fique tranquilo e seja atencioso. Escute o seu interior com todos os seus sentidos. Não é necessário mais nada. Se esta meditação for praticada em um estado de liberdade interior, lhe resultarão energias muito fortes, e incorpora uma inteligência que por outro lado está estabelecida no seu pensamento racional. E um certo dia, bem despreziosamente e sem efeitos colaterais espetaculares, como por exemplo, percepção de luz ou outras visões, você viverá uma imagem abrangente da verdade. A verdade, também chamada de iluminação, instalou-se em você.

XIII. Exercícios para todos os dias

Logo no início, no prefácio, mencionei que uma das maiores dificuldades na coisa era a falta de motivo com a qual ela deveria ser movida. Sem motivo, quer dizer, viver a sua vida sem motivo determinado, sem o objetivo de tornar-se algo ou alcançar algo. Os sábios do Tao encontraram uma comparação muito delicada para esta forma despreocupada de passar o seu dia: em lago uma andorinha sobrevoa a superfície lisa da água, se espelha na água, mas nem a andorinha nem o lago chamam propositalmente este espelhar-se. Neste estado ideal, nossa vida deve ser leve como uma pena. Eu sei muito bem que é mais fácil falar do que fazer. É interessante que eu pude constatar por experiência própria, que os interesses materiais, ou seja, assunto financeiros e profissionais, são muito bem cuidados no Tao quando decido energicamente viver a partir de agora e futuramente desta forma. Parece que uma mão do futuro passando pelo tempo interfere em minha existência e que me presenteia com um estado de espírito e mente que só alcançarei através das experiências muito positivas desta forma de vida. Uma experiência boa após outra confirma em sequência que minha decisão está correta; até as pequenas necessidades e preocupações cotidianas desaparecem. Eu me torno capaz de viver e agir aqui e agora bem consciente e com todos os sentidos aguçados. Quando tenho de tomar uma decisão não fico pensando e analisando a melhor solução. Escuto o meu interior e capto de lá o impulso com clareza espontânea – e ajo sem hesitar (sendo que agir só pode significar uma resposta enérgica, enérgica e corajosa onde eu antes teria agido mais cuidadosamente por causa de uma avaliação). Observei em mim que esta falta de intenção surge a qualquer hora por si, quando as coisas que eu antes praticava controladamente agora entranharam-se em mim. Desta maneira qualquer tipo de avaliação pára na hora de agir. Eu mesmo preciso deixar de ser corrupto. Lembre-se que a vida da maioria das pessoa é impregnada de corrupção, já desde a infância. Corrupção significa que eu faço algo, pois recebo algo em troca. Talvez eu

vá à igreja pois lá alguém perdoa os meus pecados, ou me promete que depois da morte não irei para o inferno – ou qualquer outra bobagem.

Também ajo corruptamente quando deixo de fazer algo que gostaria de fazer, pois tenho medo do castigo ameaçado. Desta forma iniciam-se em nossa vida os primeiros processos de adaptação. Nós nos esforçamos para sermos uma criança obediente, para que a mãe nos ame, e para não recebermos palmadas ou outros castigos como por exemplo nos tirar certos privilégios (não poder sair). Agir não corruptamente exige coragem e força para responsabilizar-se. Nós todos geralmente temos a tendência de delegar a outros a nossa responsabilidade, mesmo ao preço de ter de fazer aquilo que aquele que assumiu a responsabilidade quer. A pessoa que vive no Tao não tem medo dessa responsabilidade. Ela está aberta para toda tarefa que a vida lhe colocar. E, por querer a vantagem, ela nunca fará coisas que, no fundo, não quer fazer. Seus dias não serão mais ditados pelo medo de prejuízo ou pela ambição de lucro. Ela vive realmente tranquila. A raiz da palavra tranquilidade contém o conceito de soltar, solucionar. Com isto quero dizer que os nossos compromissos materiais são ligados a ideias. Assim que estivermos libertados deles interiormente nossa vida transcorrerá totalmente sem preocupações. Quem realmente viveu como a mão do Tao teceu por trás maravilhosamente os fios da vida, não se preocupará mais, independentemente do que terá de enfrentar.

Apesar de minha tentativa de ser claro você terá perguntas e inseguranças, principalmente no que diz respeito à realização prática de nossos pensamentos em nossa vida. Por isso quero passar-lhe todas as informações a respeito de alguns exercícios que lhe facilitarão a entrada na vida do Tao. Os exercícios estarão forçosamente marcados por intenções, antes deles deverá ocorrer um ato de desejo pelo bem ou pelo mal. Mas assim, você tem a possibilidade de exercitar esta coisa no cotidiano quanto tempo quiser, até ela estar entranhada em você e depois, realmente ser praticada sem intenções, totalmente sem motivo

Reconheça os seus compromissos

Toda pessoa tem seus compromissos, uns mais, outros menos. Mas todos nós de temos de atendê-los. Antes de conseguir se libertar de seus compromissos através da observação, reconhecendo-os, você precisa ter uma visão de tudo que o prende e segura. Você deve fazer uma lista e ir marcando tudo que encontrar de compromissos em você. Já esta relação é um ato de observação: através dela você percebe o que o prende, e onde não tem liberdade. Isto pode ser propriedades meramente materiais como imóveis, ações, automóveis, jóias ou dinheiro, ou valores ideais como o relacionamento com o parceiro, amizades, a sua posição na economia, ou na vida pública, ou a sua posição quanto a questões políticas, religiosas e filosóficas. Você deve saber que para a pessoa do Tao a opinião própria, que ela tinha sobre si, não vale mais nada. Antes disto, ela não é totalmente livre. O compromisso com fenômenos da própria autoridade interior, do próprio eu, são os mais difíceis de apagar. Mas são exatamente eles que determinaram até hoje nosso estilo de vida, em parte até sem que tivéssemos consciência disto. Se você for capaz de considerar como compromisso tudo que enfrentou até hoje, e tudo, que desde então gosta e dá valor (em parte pura suspeita), mais tarde renegar tudo que lhe foi ensinado da infância até hoje como a verdade de sua existência e da vida, então você deu um verdadeiro passo para a liberdade interior. Quero ressaltar, mais uma vez, que ninguém tem de abandonar o seu marido ou a sua esposa para ser livre. Compromisso é um processo que vem de dentro, e muito ocultamente. Tão oculto que você provavelmente não conseguirá fazer a sua lista de uma vez, pois existem muitas coisas que estão em você secretamente, sem que você saiba. Na liberdade é muito mais fácil amar os outros. Se amarmos o outro a partir de nossos compromissos, haverá muita intenção e corrupção. Mas jamais quando o amor resulta da liberdade interior.

Leia diariamente a sua lista uma ou mais vezes, complete-a com o que lhe ocorrer – e observe. Observe-se no dia a dia, como você reage a coisas, pessoas ou ideias com as quais você tem um compromisso e qual é o efeito da sua reação, e da sua ação em consequência deste compromisso. Logo compreenderá que muitas coisas seriam diferentes, você decidiria diferente, se pudesse viver sem estes compromissos. Você só perceberá como a sua existência é limitada por estas condições, quando olhar na cara da miséria, sem desviar o olhar, colocar-se diante da realidade, dos fatos, sem disfarçar com interpretações pensadas. Observe que durante toda a observação você não é perturbado por nenhum pensamento paralelo. E abstenha-se de

qualquer comentário sobre os fenômenos que você perceber. Estes são condicionados e parciais em qualquer pessoa. Infelizmente nós gostamos demais de nos orientar pelas regras de jogo e leis que a sociedade nos impôs, orientamos o nosso pensamento segundo a opinião pública, em vez de confiar em nossos sentimentos profundos.. Enquanto você tomar decisões voltadas à visão da opinião pública em vez de orientar-se por sua intuição, você ainda está muito ligado, e talvez não registre este seu compromisso com todo vigor. De forma alguma estou pregando aqui uma rebelião ou ideias revolucionárias, pois a única revolução que deve ocorrer aqui, acontecerá dentro de você, e não será vista por fora. A pessoa do Tao automaticamente agirá certo e mudará para as regras válidas sem que ninguém tenha de ensinar-lhe isto. Mas a ordem em que ela vive é natural, não imposta. A sua moralidade é autêntica, não é nenhuma beatice que é colocada para iludir os outros. Você pode iludir qualquer outra pessoa, mas com o Tao este jogo não funciona. Aqui só é possível a honestidade total. Honestidade consigo mesmo. Se você vê um compromisso e o renega, esse compromisso continua a existir, indiferente da sua postura, quer você aceite a sua fraqueza ou não. Isto é a parte bonita na vida do Tao – não existe falsidade, nem ilusão ou mentira.

Quanto mais você acabar com seus compromissos e dependências, mais persistente será a atenção e a capacidade de viver aqui e agora, livre de pressões e preocupações, e de determinar os seus dias. É preferível ser detalhado demais do que relaxado. E mais um conselho: a vida no Tao é uma coisa alegre, e não séria ou severa. Considere a sua existência mais como um jogo, ao em vez de vê-la com auto-piedade como um andarilho no vale das lamentações. E não pratique este exercício de descobrir o seu aprisionamento forçosamente, faça tudo com uma leveza como se você fosse uma pena flutuante. Assim, observar e dar atenção não se tornam uma tarefa pesada. As coisas acontecem por si, pode ser tão simples e tão fácil, se você entender como largar. Um consolo é saber que o processo de largar os compromissos não precisa ser administrado por nós mesmo. Esta tarefa podemos tranquilamente deixá-la por conta da força do Tao. O que resta para nós é a parte de olhar, dar atenção e observar.

A arte de viver no presente

“Quando estou comendo, eu como; quando estou bebendo, eu bebo; quando estou dormindo, eu durmo.” Assim um sábio da China antiga expressou a sua maneira de viver no presente. Soa muito simples, você deve pensar que também faz isto. Mas devo lhe dizer que você não faz isto, comer quando estiver comendo. Quando estiver comendo – observe você mesmo, como isto ocorre. Enquanto estiver dando a garfada, mastigando e engolindo, a sua mente está em outro lugar. No café da manhã os seus pensamentos já estão no local de trabalho; enquanto isto, você passa manteiga no pão, mas nem percebe. Você está a ponto de se preparar para os trabalhos e desafios do dia que começa, e está avaliando as suas possibilidades e pensando nas suas reações. Isto é o que você realmente faz quando toma o café. E nas outras refeições também não é diferente. Se for franco com você mesmo, admita que raramente você está com os sentidos naquilo que está fazendo. Ou você se antecipa a acontecimentos que virão, ou depois se perde em seus pensamentos e analisa as lembranças de alguns acontecimentos, que parecem, no momento, ser mais relevantes do que aquilo que você está fazendo naquele instante. Em outras palavras: a sua vida no presente não acontece. Pois os pensamentos surgem da atividade do cérebro. O cérebro é matéria, e do passado. Em consequência os nossos pensamentos também são de natureza material e do passado. Como o processo de pensamento sempre compara tudo com valores e dados do passado – mesmo operando no presente – ou seja, precisa utilizar o arquivo da lembrança em tudo que faz, você se movimenta basicamente no passado assim que começar a pensar (ou não parar de pensar). Isto é um fato.

Eu admito que é muito, muito difícil, ficar com todos os seus sentidos no presente. Todos os nossos impulsos nos empurram sempre para o passado. Nós também não somos capazes de ocupar nosso pensamento com a atividade do momento, constantemente o desviamos para campos que não têm nada a ver com o momento atual. Desta forma a pessoa sempre se desvia do acontecimento real que ocorre diante de seus olhos, e vive em uma dimensão menos atual. Este defeito de nunca encarar a realidade já nos aprisiona desde a juventude. É um costume que não conseguimos perder, pois não temos consciência dele. Nós realmente temos a impressão de que estamos nos ocupando com comer e beber enquanto estamos fazendo isto. Então o seu primeiro exercício consiste em, futuramente, dirigir sua atenção ao acontecimento do momento. No início junte os seus pensamentos e os leve à sua atividade do momento. Como a nossa mente não está preparada para

viver no presente é necessário superar com energia a inércia dos velhos costumes enraizados. Antes de mais nada, é necessário que você se interesse pelo presente. Aqui já está a primeira grande dificuldade. O nosso cotidiano, como ele realmente é, nos desagrada muito. Ele é monótono, repetitivo, um dia quase igual ao outro, até os nossos pensamentos se movimentam em círculo, e se repetem constantemente. Às vezes nos sentimos como talvez uma planta se sinta, cuja semente o destino levou a um lugar sombrio e desagradável, onde ela deve se desenvolver enquanto existir. Nós não reconhecemos em nossa vida nenhum sentido agradável – e por isto estamos sempre fugindo da realidade. A nossa mente, os nossos pensamentos estão sempre ocupados em nos tirar da tristeza do momento e nos passar para uma visão da existência em campos melhores. E assim passam-se os anos, passa a vida. Nós vivemos, mas também não vivemos. Foi uma constante fuga, um desvio das prováveis durezas da realidade. Se então vem alguém e quer nos destruir este caminho, exigir que nos coloquemos na miséria de nossa vida, então automaticamente tendemos a rejeitar esta exigência. Quem aguenta enfrentar estas condições desamparado, olhá-las de frente, identificar-se com elas, aceitá-las, sem reservas? Nós aprendemos a reprimir desde a nossa infância o medo destes sentimentos horríveis. A única alternativa que encontramos é a dedicação a pensamentos e sonhos que temos acordado, nos quais nos vemos bem sucedidos e fortes. E na prática da vida nós tentamos, o melhor possível, participar um pouco deste poder, pois nos dá segurança e nos permite suportar melhor a nossa vida limitada. Por este preço da segurança, nós nos submetemos constantemente à autoridade de outras pessoas, aceitamo-las, e nos conduzimos conforme as suas instruções, apesar de muitas vezes isto ir contra a nossa mais profunda convicção. Nós compensamos estes estados afastando-nos em pensamento daquilo que está acontecendo.

Tratamos os nossos problemas da mesma forma. Nós os assimilamos mentalmente, os analisamos, procuramos possibilidades de solucioná-los – e nos movimentamos em círculos até acharmos uma saída. Nossos pensamentos acompanham os problemas com visões de vitória e grandeza, e imaginamos afastar o sofrimento e a tristeza diariamente, repetidamente, e enganamos a nós próprios. E além disso, buscamos assiduamente um sentido e objetivo para nossa vida. Nós aprendemos que tudo na vida tem de ter um motivo, um objetivo, de alguma maneira deve ter uma finalidade. Esta imaginação é uma formação da razão, e é errada. Nossa existência não tem

nenhum objetivo determinado, nenhum motivo, nenhuma finalidade. É difícil para você imaginar, mas é verdade. Sem dúvida falta também o motivo para a sublimação no vale das lágrimas. A vida não é eleita para deixar o Homem ter uma existência cheia de sofrimento. Nós devemos deixar nossa vida transcorrer como ela é, nada mais. Mas viver da maneira certa. E viver de forma certa nós não conseguimos desde o momento em que começamos a viver o presente através do passado, em pensamentos de lembranças, em análises, mas não diretamente. Quem vive totalmente no presente deve olhar de frente as suas dificuldades, a monotonia, e todos os fatos infelizes, indiferente de gostar ou não daquilo que percebe. Não pense que logo de início temos de gostar e aceitar tudo aquilo que vimos como realidade de nossa vida. Estamos isolados em nosso eu, do nosso ser original, que constitui nossa verdadeira pessoa. O que consideramos a pessoa, é o nosso eu, o ego mal-afamado. Este eu é uma formação que sempre é criada por pensamento, conhecimento, experiência e recordação, e que relaciona a sua existência com valores do passado. Não é possível para o ego viver totalmente no presente. Quando você conseguir estar totalmente presente e observando cada momento de seu dia, você estará vivendo o seu eu original, o “eu” verdadeiro de Dschuang Dsi. Esta vida através do eu ocorrerá quando você puder voltar os seus pensamentos ao presente e ao mesmo tempo observar esses pensamentos. Faça isto pela sua própria felicidade e bem-estar.

Tenha esta percepção consciente do presente como um exercício permanente e diário. Fique atento aos pensamentos que tanto querem desviá-lo e distraí-lo do presente, do momento. Enfrente estas cenas feias iniciais e encare os fatos de frente. Pois assim, você, ao mesmo tempo, muda a sua situação. Aquilo de que você decididamente não gosta, não ficará em sua vida. Com a libertação do seu eu original você coloca forças em movimentação, que agem pela sua felicidade e modificam fundamentalmente a sua situação para muito melhor do que você podia imaginar através de exercícios de pensamento positivo. Deixe o futuro de sua vida por conta do Tao. Aja espontaneamente conforme a sua inspiração, e não fará erros.

Os seus pensamentos se tornam mais insignificantes no presente e diminuirão cada vez mais com a sua mente observadora, soarão mais longe do seu núcleo e sumirão. Você só precisa aproveitar aqueles impulsos que lhe são úteis para dominar as tarefas momentâneas. Ideias e imaginações que

atingem a sua valiosa pessoa futuramente serão drasticamente esquecidas. Pois logo você não terá mais necessidade de fazer uma imagem de você mesmo, você se aceitou, sem desejos de mudanças, sem querer ser diferente daquilo que você é – uma pessoa que vive o aqui e o agora. Como você anteriormente já se esforçou por reconhecer os seus compromissos e já se libertou deles, os pensamentos não conseguem mais circular ao redor destes fenômenos e distraí-lo. Surgirá por si mesma uma tranquilidade e harmonia nesta mente até hoje tão confusa. Os conflitos e as confusões se diluirão e não terão mais força para retornar.

Como enfrentar futuramente os seus problemas

A receita é muito simples. Difíceis são as condições que podem lhe possibilitar a aplicação da receita. Já falamos detalhadamente sobre essas condições: libertação de todo tipo de compromissos interiores e vida no presente. Não é necessário mais nada – mas com menos do que isto também não dá.

Você deve considerar muito importante o seguinte: a dúvida ou a hesitação não influem em absolutamente nada no efeito da força do Tao. As duas coisas são processos de pensamento que não têm contato com campos opostos aos do pensamento. Quem vive direito a vida do Tao, ou seja, de momento a momento, não será torturado por ideias de dúvidas e hesitações, está livre de imaginações artificiais. Esta pessoa vive na realidade, ela percebe o que é e o que acontece, e não coisas que eventualmente poderiam acontecer. Estas últimas são insignificantes, e não vale a pena ficar pensando nelas. A vida também não poupa a pessoa do Tao com as suas exigências, mas ela enfrenta estes desafios com outros meios do que os das pessoas que só agem conforme a sua razão.

Nós humanos temos, além da nossa razão lógica, uma inteligência sutil, profundamente oculta, até agora escondida da maneira de trabalho do intelecto. Na vida cotidiana, esta inteligência é atropelada pelos inúmeros processos na cabeça das pessoas. Em momentos de crise extrema brilha um pouco desta energia, mas nós não somos capazes de utilizarmos os seus meios. Ela se afasta de todo tipo de pensamento. Pode soar como um

paradoxo dizermos que a verdadeira inteligência não tem nada em comum com o pensamento. Se você partir do princípio de que usamos, o conceito inteligência, forma arbitrária para a capacidade de pensar logicamente e construtivamente, mas esta lógica não tem nada a ver com a inteligência que é estranha, você terá dado um passo a frente. A inteligência da qual falo aqui, realiza na natureza coisas tão sábias como, por exemplo, as plantas que espalham as suas sementes através do estômago de pássaros. Se em nossa vida surge um problema, seja com uma doença, uma dificuldade financeira, ou um conflito em um relacionamento humano, então com o auxílio da inteligência podemos eliminar em todas as pessoas este problema existente na inteligência material. Para isto nosso pensamento é totalmente inútil. Enquanto ficarmos pensando em possibilidades, esforçarmos nossa cabeça, e tentarmos com meios próprios encontrar o caminho para fora da miséria temporária, estaremos automaticamente bloqueando qualquer outro tipo de força em nós. Ela nunca entrará em ação enquanto o Homem operar com o instrumento do ego. Só quando pararmos de tentar solucionar este problema, esta inteligência poderá desenvolver a sua força e eliminar estes problemas da nossa vida. Este processo ocorre por si. Apenas temos de cuidar para que a substância de problema, da tarefa, seja levada para perto do nosso mais profundo eu. E isto conseguimos através de atenção, de observação. Temos de contemplar o nosso problema novamente, virá-lo e revirá-lo para todos os lados, não desviar o olhar se a própria culpa é o motivo da miséria ou do perigo que ameaça a nossa existência. Olhar de frente, detalhadamente. E não desperdiçar pensamentos sobre o problema, só observá-lo. Você terá a impressão de que olhar e sentir o problema não serve para nada. Tudo isto soa tão sem efeito, fraco, sem ação! E é exatamente nesta fraqueza, nesta aceitação de impotência, da fraqueza diante das coisas, que surgirá a ação espontânea do Tao. Trata-se de descobrir o problema, senti-lo, entretanto senti-lo de uma maneira totalmente diferente daquele sentimento “pensado” descrito nos capítulos anteriores. Você precisa se exercitar para conseguir um sentimento honesto sobre os seus problemas e situações de vida. Acredite, quando tiver aprendido a ver os problemas desta forma, por experiência própria bem-sucedida, nunca mais tentará alcançar algo de outra maneira. Você nunca deveria quebrar a cabeça pensando em como solucionar um problema. Certamente você se anteciparia ou formaria uma expectativa completamente falsa em você. A sua razão limitada não pode enfrentar os desafios da vida, seja qual for a espécie, da maneira tão esperta e detalhada

com o faz esta inteligência em você. Talvez você tenha se irritado quando eu escrevi que a dúvida e a hesitação não poderiam influenciar estas ações. Mas reflita, esta inteligência além do pensamento lhe pertence, ela está aí, escondida, mas existente. Você pode renegar, ignorar, rejeitar as suas capacidades meio inconscientes, mas elas existem mesmo assim. Por isso a hesitação e a dúvida não conseguem atingir esta realidade, Só a sua conduta, a sua disposição, de no seu lugar deixar a inteligência do Tao agir, essa força criadora existente em você, solucionarão os problemas da vida, nada mais. Enquanto você agir com força própria e poder, você estará apenas fortificando o seu ego, esta formação que só atrapalha a sua realização.

Com qualquer tipo de desejo você deve agir como com os problemas. Deixe os detalhes por conta da sabedoria do Tao, dê-lhe apenas o assunto. Observe os desejos sem pensar, adivinhe-os e realize-os – para isto são necessários apenas pequenos impulsos, e você verá como é fácil realizar a sua vida com meios da força do Tao em vez da confusão que o seu ego imagina.

Cuide bem de seu corpo

O Tao não conhece limitações para prazeres e não prescreve dietas ou regras alimentares. Como você tem em si todas as capacidades descritas, ninguém pode tirá-las de você, você pode apenas negá-las, pois não acha possível a sua existência apenas através de experiências, a conduta exterior quase não terá efeito sobre a ação de sua energia estranha. Os beatos adoram nos impor regras de como devemos viver, nos explicam o que é pecado e o que não é, sendo que eles mesmos são tão travados e presos que dá pena. Este tipo de pessoa está tão longe do seu interior, isolada do seu eu, que lhes será muito difícil libertar-se desta visão parcial de sua existência.

Em relação à sua vida espiritual, você pode praticar sexo diariamente, até verdadeiras orgias, acompanhadas até de uma ou duas garrafas de bebida alcoólica, fumar sessenta cigarros e comer quilos de carne. Essa maneira de vida com excessos só influenciará a corrente do Tao de uma maneira: fará mal para o seu corpo. Nós, pessoas da civilização, já perdemos há muito tempo a relação com o nosso corpo. Não estou falando de uma veneração

narcisista por nosso corpo. Esta relação perdida se expressa da seguinte forma: somos displicentes com o nosso organismo, não lhe damos atenção, e sempre lhe impomos coisas que ele suporta durante algum tempo sem reclamar, mas que lhe fazem mal. A pessoa do Tao encontra por si uma relação com o seu corpo, pois este é uma unidade com o espírito da pessoa, não está separado dela, porém forma um organismo de ação recíproca que é muito suscetível a correntes não materiais e influências. Eu acredito – e neste ponto não estou só – que a doença, basicamente, é de natureza psicossomática, que qualquer tipo de sofrimento tem antes o seu solo nutriente espiritual, e depois começa a aparecer em forma de algum distúrbio orgânico. É muito importante não considerarmos nosso corpo como parte isolada de nós. É errado considerar a pessoa exclusivamente um corpo com um cérebro que representa isoladamente o nosso espírito, se ambos têm um papel importante para nosso bem-estar e para a capacidade de desempenho mental e espiritual.

Por isto, quero dar-lhe algumas recomendações de como você pode desenvolver uma relação mais íntima, melhor e mais compreensível com o seu corpo e suas necessidades. Se observar bem, você verificará que dos seus sentidos a visão é utilizada de forma mais consciente, em segundo lugar a audição, e os outros sentidos dependendo da necessidade, sendo que o tato quase não é mais considerado uma função importante na vida. Quem quer viver a natureza completamente, deveria aprender a senti-la com todos os sentidos, com um todo do sentimento e do acontecimento, que não é interpretado pela razão antes de chegar no nosso interior. É tão importante que aprendemos espontaneamente e diretamente a utilizar os nossos sentidos. Pense em cenas de acidentes de trânsito, quando testemunhas dão depoimentos contraditórios do mesmo acontecimento. Estas pessoas realmente acreditam que viram as coisas da maneira que estão colocando. Cada um um pouco diferente, ou totalmente diferente do que todos os outros. O processo de pensamento influi fortemente a nossa visão de acontecimentos que ocorreram diretamente em nossa frente.

O seu exercício consiste em aprender a utilizar os seus sentidos como uma unidade. Devido ao processo de pensamento acionado antes tornar-se consciente, você separa automaticamente a audição da visão, do paladar, do tato, e do olfato. E nós demos uma nomenclatura para a sensação dos nossos sentidos, cada um tem um nome próprio. E exatamente esta diferença,

separação das sensações é tão errada. O ser original, que deveríamos ser, utiliza todos os sentidos simultaneamente, absorve espontaneamente os acontecimentos, não se concentrando apenas nos olhos, porém em toda a sua unidade, sem pensar, sem elaborar as suas impressões. Na tentativa de assimilar a realidade como um todo com todos os seus sentidos, você perceberá rapidamente que isto não é possível intelectualmente. Você não consegue administrar processos simultâneos destes com a razão, muito menos entendê-lo. Ficou para a sua intuição, os seus sentimentos, perceber com um todo as impressões de seus sentidos. No início você não sentirá muito isto. É preciso ter paciência. Mas chegará o dia em que você automaticamente não reagirá mais a estímulos externos com apenas um sentido, mas sim com muitos, e o que vai admirá-lo mais é que a intensidade com a qual você escuta, sente tato e sabor, ganhou uma dimensão e qualidade bem diferente. Então será mais fácil a decisão de se você deve ou não fumar 60 cigarros e fazer com que a mucosa nasal pare de trabalhar em relação à capacidade de sentir odor.

Em relação à alimentação o Tao não tem regras e instruções. Nos conventos taoístas eles são vegetarianos, o que é muito conveniente, pois os monges podem plantar nos jardins do convento a sua própria alimentação de maneira barata, e assim serem relativamente independentes. Por outro lado a permanência nestes conventos muitas vezes é limitada, não se pode comparar o *status* de monge com o de padre que através de seu voto deve ficar o resto da vida no convento. Mas mesmo assim vale a pena refletir sobre a alimentação vegetariana. Há muitos anos eu conheci um Yogue-Maharishi que era um vegetariano muito assíduo, ele rejeitava qualquer tipo de produto animal, não comia nem ovos nem laticínios. Ele sempre explicava aos seus ouvintes que os animais mais fortes da Terra, o elefante e o búfalo, eram vegetarianos e dispunham desta força imensa. Ele comparava a alimentação vegetariana com o combustível de um avião a jato, que queima fácil e é etéreo, enquanto que a carne pode ser comparada com óleo diesel, cheio de resíduos e conteúdos que pesam no órgão digestivo. Em grande parte eu dou razão a este homem. Alimentação vegetariana é realmente mais saudável. Estas clínicas de reabilitação para doentes de câncer prescrevem uma alimentação vegetariana como fundamental para uma possível cura. Caso você vá refletir sobre uma alimentação vegetariana, você deveria saber o seguinte (pois aqui falham muitas tentativas): ser vegetariano não significa nem ficar nas suas atuais receitas, comer os acompanhamentos e deixar de

comer a carne. Mas também não significa deixar estes acompanhamentos e encontrar algo que substitua a carne, por exemplo estas frituras obscuras. Nada disto tem sentido. Ser vegetariano significa uma mudança total de pensamento em relação à composição de sua alimentação. Os pratos que você vai comer são compostos baseados em pontos de vista bem diferentes do que os acompanhamentos de sua cozinha até hoje. É bom que você adquira alguns bons livros sobre alimentação de alto valor nutricional, eu sairia do nosso assunto se eu escrevesse aqui receitas de cozinha. Para mim é importante que você entenda o princípio.

E pratique esporte. Não este esporte de competição que levado pela ambição prejudica a pessoa muito mais do que beneficia. Pratique esportes que divirtam e relaxam. Eu escrevi que não estou muito ligado com a ioga chinesa, pois ela se concentra em práticas de Kundalini, sendo que os métodos que se ocupam com a meditação do silêncio conseguem resultados bem melhores, sem que o praticante tenha que correr os riscos psicológicos da técnica Kundalini. Mas a ioga indiana Hatha-yoga é uma coisa muito boa. Você não deve considerar a Hatha-yoga como mero esporte, ela abrange mais coisas. Mas para a pessoa do Tao é suficiente utilizar esta ioga para fortificar e manter a sua vitalidade. E se você quiser praticar a ioga não a considere como um esporte de competição. Pratique com cuidado, e não se esforce demais. Ligamentos e músculos podem romper-se tão rápido e demoram tanto para sarar. Aqui também é bom comprar um bom livro, hoje em dia já existe uma grande quantidade deles nas livrarias.

Aprenda a confiar na sua intuição

Ainda hoje você reage aos acontecimentos cotidianos de sua vida examinando com a razão cada processo, mais detalhadamente em casos mais graves, e mais ligeiramente em assuntos simples. Mas de qualquer forma você precisa de tempo para deliberar. E a cada vez que você estiver diante de uma decisão pequena ou grande você bloqueia o efeito da força do Tao com este processo de pensamento que o prepara para a sua reação. A sabedoria que existe em nós não tem chance de agir ou dar-lhe um impulso para a ação se você nem escutar e se estiver ocupado em encontrar você mesmo a decisão. Sendo que você pode tranquilamente confie nesta

inteligência poderosa, tanto nas pequenas como nas grandes coisas da vida, que decidem sobre o bem e a dor do futuro.

Torne um exercício diário não desperdiçar mais pensamentos com todos os pequenos desafios ou acontecimentos. Aja conforme o impulso de sua intuição que entra em ação para todo acontecimento por menor que seja, e imediatamente, sem pausa. Aprenda a perceber este impulso – e depois aja adequadamente, sem pensar no que é certo ou errado. Acredite, e é certo, nada pode ser errado para você, se você confiar nesta autoridade. Como se trata de pequenas coisas, no início você não está arriscando tanto, se você tiver a conduta que lhe foi recomendada. Você logo terá a experiência de como é bom viver desta maneira espontânea, e você terá sucesso. Os resultados de ações espontâneas mostram sabedoria criativa e produtiva que você nunca obteria com todo o pensamento da força e do conhecimento do seu eu. Com a razão você avalia as coisas parcialmente e limitadamente. Por experiência própria eu sei que muitas vezes um impulso me leva a dar um passo, que eu dou, mas logo em seguida a coisa parece ter sido tocada de forma errada. Vem uma reação que apresenta a decisão espontânea como ação errada, quando por exemplo dou uma resposta mal-criada para uma pessoa da qual eu dependo e o atingido me tira o favor que me presta. Mas mais tarde eu sempre descobri que esta decisão imediata, que veio do sentimento profundo, foi correta. Eu nunca sofri consequências de um passo como este.

Quando você tiver adquirido confiança suficiente nas suas próprias capacidades, você pode utilizar o procedimento também para coisas maiores, como por exemplo se você deve se tornar autônoma, ou casar com esta pessoa, entregar o seu imóvel, imigrar, tornar-se jardineiro – ou seja lá qual for a coisa. Coloque as grandes decisões e as ações vitais de sua vida tranquilamente nas mesmas mão que as pequenas. Você nunca se arrependerá. Se por causa de um erro de decisão (aparente) a sua casa se incendiar, então tenha certeza que isto acontece apenas para que você depois consiga uma casa melhor.

Exercite-se em não distinguir

Tanto os taoístas como os zen-budistas pregam unânimes que o mundo que eu percebo é uma peça inseparável de mim. Por isto nos pensamentos eu não devo fazer nenhuma separação entre o “eu” e o meu meio. O universo e o ser que vive nele formam uma unidade fechada. A física nuclear neste anos nos mostrou indícios indiscutíveis para este fato, por mais incompreensíveis que tais afirmações possam ser para a nossa razão. E os sábios do Tao e do Zen explicam uníssono claramente que o passo para o Satori, para a iluminação, não resulta apenas do reconhecimento desta unidade de pessoa e criação.

Nosso exercício nesta “disciplina” tem de ser determinado pelo sentimento, pois não podemos transmitir esta tarefa à razão, por mais disciplinada que esta seja. Tente uma vez, quando você estiver passeando pela natureza. Você vê pássaros que alegram com o seu canto, você vê um riacho com água correndo sobre as pedras no fundo, você vê árvores, arbustos e todo tipo de plantas, desde um capim até uma margarida. Agora imagine que todas estas coisas vistas, ouvidas, cheiradas sejam um único organismo, sejam membros de seu próprio corpo e estejam totalmente ligadas com você, mesmo que isto não o atrapalhe em seus movimentos. Quando você puder sentir isto, esta relação, então você sentirá algo que realmente é assim.

Quando então você estiver diante de uma árvore, esta não será a palavra “árvore”, será uma parte de você, esta árvore faz parte de você. Tente ver o seu meio desta maneira, por mais ilógico que isto possa lhe parecer. Pare de classificar as coisas que você vê no esquema que você aprendeu, pare de dar nome às aparições na natureza, a não ser que seja o seu próprio nome. Acredite, você sentirá esta relação, a ligação original entre você e estas coisas ao seu redor. No estado de iluminação este conhecimento da unidade do Homem, do indivíduo com o universo, existe claramente. Esta relação de maneira nenhuma diminui a sua capacidade de viver e agir como um ser independente. Você viverá um verdadeiro crescimento, uma ampliação da sua riqueza interior.

Você pode seguir e deixar de lado um ou outro conselho. Se você aprender a viver no presente, os seus sentimentos, a sua intuição lhe proporcionará uma visão maior no verdadeiro acontecimento, os modelos de conduta resultarão em parte por si só.

XIV. Resumo

Assim chegamos ao final das instruções práticas. No texto, eu repeti algumas vezes um problema visto por outro lado, eu procurei salientar tão claramente quanto possível as poucas regras da vida no espírito do Tao, de maneira que qualquer pessoa pode entendê-las apesar de sua simplicidade aparente. Por favor não tome o que foi dito como uma nova forma de algum ensino de cura. O fato de que o descrito nos foi transmitido de velhos tempos da China, não quer dizer nada. Toda pessoa esconde este conhecimento da natureza do seu eu em si e poderia obter este conhecimento por si mesmo através de uma observação detalhada. Se em alguns pontos importantes eu me referi várias vezes à observação, atenção, foi porque a linguagem não tem palavras adequadas que correspondam ao teor espiritual das afirmações do Tao. Eu tive que me contentar com o nosso vocabulário – e como eu já disse ele é insuficiente. Às vezes eu me sinto diante de uma tarefa como ensinar por escrito uma pessoa a andar de bicicleta. Imagine este problema. Como você quer explicar através de simples palavras as leis da dinâmica do movimento para uma pessoa, para que esta não tombe quando estiver sobre a bicicleta, mas sim faça um movimento estável. Assim semelhante são os sentimentos que o leitor e a leitora devem sentir ao ler este livro. Ensinam-lhe a “andar de bicicleta” sem lhe mostrar uma bicicleta. As leis do *wu wei*, de não agir, estão fora de qualquer interpretação intelectual. Não se pode compreendê-las totalmente. Mas pode-se muito bem vivê-las. Você precisa apenas experimentar o que leu na sua própria vida, até mesmo desconfiando. A experiência no fim só pode ser uma vida que sente os acontecimentos do dia no presente e não se preocupa com a próxima hora, com o próximo dia. Você perceberá que preocupar-se com o dia seguinte é inútil, pois o Tao olha e já age para você muito mais além do que o próximo dia. A vida no aqui e agora é agir, é movimento, e faz diferença se eu apenas falo do movimento, imagino em me movimentar, ou se eu neste sentido exerço o movimento, e eu mesmo sou o movimento, e o presente. Tenha sempre em vista: a identificação completa com a sua vida, com os seus planos, com o seu

cotidiano, deixa fluir livremente as suas forças intuitivas no campo positivo da vida. Assim o bom resultado e o sucesso são uma consequência natural desta identificação.

Quando você medita ou se dedica a um ou outro exercício recomendado, você deve saber que tudo aquilo que é praticado conscientemente durante este exercício, continuará a ter um efeito no dia a dia mesmo quando você já tiver acabado o exercício. Sem que você perceba, você deixa cada vez mais a ação no espírito do Tao, e a sua confiança nestas forças crescem a cada dia através de experiências. Hoje você ainda acha que deve se adaptar às condições do seu meio, sob as quais você vive e provavelmente também sofre. Na realidade as condições se formam dependendo da maneira que você se conduz diante da vida. Você sozinho é o causador de todos os fatos que determinam a sua felicidade e o seu bem-estar. Deixar as coisas acontecer e viver o seu processo positivo exige muita inocência. Eu entendo por inocência a libertação do egoísmo, conduta pensada por uma vantagem, ou um lucro, estar livre de todo tipo de corrupção que determina a nossa vida atual, mesmo quando não a percebemos.

E lembre-se, sempre que todo tipo de força gera uma contra-força, uma resistência, e sempre na intensidade em que você tenta com a energia alcançar o seu objetivo. A ação das forças do Tao é silenciosa, muito leve, mas de uma enorme dinâmica. Você vai se admirar na sua prática de vida como a solução de seus problemas é alcançada com exatidão e drasticamente. Quando um nó é desfeito, ele está desfeito. Não ficam mais pontas penduradas, como na nossa vida, quando passamos cheio de medo de uma solução de emergência para outra, e abrimos um buraco para tapar outro. Este tipo de ação fraca e contorcida no futuro não será mais objeto de sua ação terrestre.

Os sábios do Tao e do Zen nos transmitiram que foram companheiros muito alegres. Eles não levavam nem a vida, nem a sua filosofia muito a sério. Eles eram verdadeiros artistas da vida, e o Tao é a arte de viver, a arte do *wu wei*, da ação através da não-ação. A pessoa é o artista, seus instrumentos, ou seja a tela, o pincel, tom e a espátula são o seu corpo, seus sentidos e seus sentimentos. A vida com as suas ações é a arte executada, e deixar acontecer as coisas torna-se a obra.

Ainda é importante salientar: a vida no *wu wei* pode ser facilmente confundida com o “viver o dia a dia” de certas pessoas loucas. Também para você foi dito para não se preocupar com o dia seguinte, e o considerem artista da vida. Muito bem, alguns até podem ser, e eles acharam inconscientemente o caminho certo. Mas o resto destas pessoas se diferenciam bem das pessoas do Tao, pois estes preguiçosos são egoístas, eles concentram seus pensamentos sempre em oportunidades que possam lhe trazer vantagens e possibilitem este estilo de vida, eles de maneira alguma estão livres de motivos e objetivos.

Viver no Tao é diferente. Também é estar livre de preocupações e de pensamentos sobre o amanhã, mas a pessoa do Tao age a partir do seu meio, ela sabe que dentro dela existem forças ativas, cuja resistência a privaria de todo o benefício. Ela age sem objetivo, sem motivo, para ela a vida é suficiente como objetivo e motivo, ela não precisa mais de sua sorte. Ela não está interessada em poder, mas também não suporta ser dominado. Ela está livre de todos os compromissos, ela não é submissa a nenhuma autoridade, indiferente de ser religiosa ou natural.

Falando em falta de liberdade. Eu descrevi como o ego se forma através do pensamento e o conteúdo da memória. Quem tentar ficar preso a este ego, não estiver disposto a deixá-lo desaparecer para o seu próprio bem, estará praticando algo que significa um enorme obstáculo para a realização do Tao. O problema é que a maioria das pessoas nem querem ser totalmente livres. Liberdade nos traz responsabilidade. Responsabilidade pela nossa própria ação e pelas nossas decisões. Enquanto nós nos submetemos a uma autoridade que nos diz o que devemos fazer, podemos passar a ela a responsabilidade pelos nossos atos e seus resultados. Mas assim que rejeitarmos esta autoridade, assumirmos a responsabilidade, estaremos muito sós. Assim nós nos excluimos da comunidade daqueles que se adaptam, dos condicionados, nós nos separamos interiormente desta massa de pessoas para as quais submissão e obediência são sinônimos de segurança.

Pode surgir medo da visão de liberdade. Eu acho que não existe nada no mundo que temos mais medo do que da solidão. Ninguém gosta da solidão. E quando temos a sensação que nos separamos da adaptação coletiva, isto provoca uma sensação de abandono. Não foram os adaptados que nos abandonaram, nós nos afastamos deles. Mas a origem da separação

não tem importância para a sensação de solidão. Você tem que enfrentar este medo do isolamento se você realmente quer ser livre. Como consolo, posso dizer-lhe que esta segurança que é obtida através da submissão, não é uma segurança verdadeira, é só a imaginação dela. A verdadeira segurança a pessoa só pode alcançar com a liberdade de espírito, quando ela se tornou capaz de ver a realidade imparcialmente, assim como ela é, não como os outros querem lhe impor que seja. A sensação de segurança através da participação de um coletivo, indiferente por qual motivo ou pregação, só ocorre pois as forças que levam a estas uniões sabem passar esta sensação para a massa. Quando você tiver a sensação de solidão, aceite-a como parte de você, aceite-a como característica e abra-se corajosamente a esta sensação. O medo desaparecerá. E quando você tiver medido a profundidade do Tao, além do *wu wei*, os reconhecimentos virão ao seu encontro da forma correta, você entenderá que não está nem um pouco sozinho. Você saberá que você é uma unidade com o mundo todo, nada é separado de você, tudo faz parte de você e é parte sua. Você é o todo, e nunca pode ser excluído, abandonado, ou deixado só, pois as coisas pertencem a você sem funções intermediárias separadoras – você é tudo. Isolado, e sem saber, profundamente solitários são a maioria das pessoas, pois elas estão isoladas do seu eu. Elas não tem relação consigo mesmas, elas só se percebem em forma desta formação sintética de falsas imaginações, que chamamos de eu. E assim abrem-se as portas para todas as necessidades, medos, preocupações, sofrimentos e desesperos sobre a aflição e falta de saída da existência humana. E tão inútil, pois tudo só acontece desta forma terrível pois a Humanidade é ignorante há milhões de anos – e neste longo período não aprendeu nada. Nós somos tão doutrinados que tudo que não cabe no padrão do conhecimento da sociedade, é rejeitado. Como é possível modificar algo deste jeito?

Aqui cada um só pode agir para si, não pode fazer nada pelo outro. Entretanto: todos nós podemos ser antecedentes, dar exemplo. isto pode fazer efeito. E assim, de gota em gota fazer transbordar um barril, em uma questão de tempo, de quando um número de pessoas suficiente terá entendido como a nossa existência pode ser boa e feliz. Para nós tornou-se impensável ver a vida como objetivo, simplesmente para existir, e ser feliz com a sua existência. Em todos os lugares somos apertados e limitados. Em todos os lugares se pensa no benefício da ação. Não existe mais quase nada que as pessoas façam sem motivo. Sempre elas precisam de um estímulo, e quanto

mais problemático é o campo do dia a dia, mais fortes devem ser estes estímulos.

Por isto você está entrando neste estilo de vida sem motivo. Aja através da não-ação, deixando acontecer, confie na dimensão dentro de você, que espera que você a conheça. Abra-se para esta sabedoria milenar do Tao. Não se fixe no nome Tao. Laotse dizia que o Tao que dizemos não é o Tao. E ele tem razão. Nomes são sons e fumaça. O conteúdo é que vale. Este você pode viver. Liberte-se, resgate a sua inocência da infância observando e avaliando a vida, pare de se corromper. Desista de seus objetivos ambiciosos, não tenha motivos futuramente. Você assim perceberá que é tão fácil viver – e não existe nada, do que você tenha que abrir mão.

Vou concluir este livro com o texto de uma canção chinesa antiga:

*Assim que o sol nasce, começamos a trabalhar;
assim que o sol se põe, descansamos.
Nós fazemos o poço e bebemos,
nós aramos a terra e comemos –
O que temos a ver com o poder do Ti?
(Ti é o conceito para as leis vigentes)*

Pósfacio

Tudo o que eu descrevi neste livro, são fatos que todos podem vivenciar se fizerem um esforço para seguir os conselhos dados. Cada pessoa vai complementá-lo com acontecimentos e experiências – e encontrará por si o equilíbrio, a simetria de sua vida. Mas além do nosso conhecimento existem coisas que podemos supor. Expressá-las nos leva automaticamente ao campo da especulação. Mas como eu lhe passei tantas regras aplicáveis, posso agora no fim ser um pouco físico-metafísico. Existem hoje descobertas científicas sobre a nossa matéria e a sua criação, que ainda não mediram a sua profundidade. Elas levam o espectador a refletir, uma razão não preconceituosa, que já existe, se renova, se abre para descobertas não habituais, e podem criar uma imagem boa das possibilidades da realidade objetiva de nossa criação.

Em experiências subatômicas na física nuclear constatou-se que estes processos só ocorrem quando alguém os observa. Existe uma relação íntima entre o observador e o processo da experiência. O resultado da experiência depende totalmente do observador, do pesquisador. Sem pessoa de referência não ocorre nenhum processo nuclear. Além disso os físicos tiveram que reconhecer, que o menor elemento da matéria prova nitidamente que nem existe a matéria na forma notada por nós. Trata-se, na melhor das hipóteses, de aparições de energias no espaço vazio que forma a nível da assim chamada teoria de campo como um todo de fundo para a criação material. E diante deste fundo de vazio absoluto acontece algo que põe de cabeça para baixo todas as teorias de processo de criação. Partículas do núcleo atômico surgem, passam e se renovam novamente em intervalos de unidades de tempo da velocidade da luz, em bilionésimas frações de segundos. Não há nada de estável, firme. Tudo que possa ser matéria está em constante movimento dentro de um processo muito rápido de decadência e resurgimento. Uma outra conclusão da física nuclear é muito importante: A menor partícula de energia da matéria não podem ser fixadas como parte de um determinado objeto. Elas rompem todo campo de tempo e espaço. Na

realidade não existe nenhuma partícula (pode-se comprovar) que pertença diretamente a um pedaço de madeira, um carro, ou à lua. A unidade de energia que o cientista descreve como probabilidade de partícula subatômica refere-se basicamente a todo o universo, nunca a um objeto isolado. E com isto fica confirmado por parte de uma disciplina científica reconhecida aquilo que os velhos sábios da China e do Oriente já sabem há milênios: o universo é um único organismo constituído por inúmeras aparições, que tem influência recíproca.

Criação é o vazio do espaço, o absoluto, no qual potencialmente todos nós estamos como aparições. Eu acho que nós Homens sem o nosso conhecimento contribuímos involuntariamente para o processo de criação. O universo parece nem existir em forma de matéria, há x-milhões de anos. Trata-se muito mais simplesmente do plano de construção do universo, que está consolidado no cérebro humano como uma espécie de protocolo de DNS, e que no decorrer da evolução se modifica adequadamente com os cérebros. O universo não surgiu devagar por si próprio, e nem foi criado em um único ato. Ele existe na forma de um processo permanente, que ocorre sempre no presente, e com colaboração de nós Homens. Nós mesmo criamos diariamente, a todo momento através de meios da nossa percepção a matéria, esta formação simples, esta ilusão de energia pura. Nós não temos consciência deste processo, e a nossa razão (graças a Deus) não tem influência sobre o acontecimento. Mas a criação de matéria faz parte das capacidades humanas, às quais o Homem não tem acesso através de processos de pensamento.

Se cada pessoa modificar o seu universo sempre através da sua interação involuntária e intervalos velocíssimos, ela permanentemente estará criando ela mesma e seus semelhantes. Vendo este paradoxo e lendo no budismo de Sutren a metáfora da rede da Idra, onde o processo de criação é descrito pela visão de uma pessoa iluminada, as coisas ficam um pouco mais claras. Esta metáfora compara o universo com uma rede poderosa. E em cada ponto de nó desta rede encontra-se uma pérola. E em cada pérola espelham-se as outras pérolas da rede. Vamos colocar uma pessoa em cada lugar de uma pérola e tomamos o processo esboçado, então em cada um de nós está contida potencialmente toda a Humanidade, nós formamos com ela e com o resto da criação esta unidade fechada da qual sempre se fala quando

nos é recomendado não fazer diferenciação, não fazer separação das aparições percebidas.

E atrás de tudo está o Tao, o Tao mantém tudo em si, a aparição da Natureza assim como dos Homens. Na verdade não há nada a não ser o absoluto, que é citado neste livro e há muito tempo no Tao. Nós somos o Tao, e o Tao é nós. O Tao é a alma da Humanidade, mas não da maneira que cada pessoa possui uma alma própria, é uma única alma que pertence coletivamente a todas as pessoas. E mesmo assim não se perde o individualismo das pessoas. Mas o indivíduo seria capaz de participar do conhecimento e do sentimento deste todo, ele poderia na sua consciência integrar-se coletivamente e entender a sua vida como a vida de toda a Humanidade: e vive-la. Eu quero comparar este fenômeno com uma colmeia de abelhas. Esta forma um único organismo que consiste de inúmeros seres vivos que morrem em intervalos de tempo relativamente curtos e sempre deixando espaço para nova ninhada, que se integram neste ciclo. Mas toda a consciência da colmeia é própria de cada abelha, é um ser vivo para si com muito corpos. Esta comparação também iluminaria por outro ângulo o fenômeno de vida e morte, de nascimento e morte na existência humana. A espécie Homem é um ser. Quem estiver livre dos compromissos do seu eu, deveria estar em condições de perceber a existência desta espécie de seres estranhos como um todo. Os corpos morrem, e outros nascem. A consciência das pessoas fica sempre guardada dentro do ser vivo, de maneira que a morte só significa uma queda na extremidade, e o nascimento uma complementação do corpo com células novas.

Nós mesmos nos colocamos obstáculos na participação do espírito coletivo segurando-se no próprio ego. Como não há nada em criação além deste organismo, do qual somos partículas, e que eu chamo de Tao, fica claro o que acontece com as pessoas após a morte. Aqui esta pessoa é o “eu” (e poderia ser si). Ela morre, morre o “eu”, pois é matéria, construída com recordações que o cérebro grava para ela, que também é matéria e transitória. Obrigatoriamente o Homem se torna em seu estado agregado modificado aquilo que era antes do nascimento: o Tao. Então ele sabe coletivamente, o que é vida como um grande organismo.

Quem realizar o Tao aqui durante a vida. e alcançar a iluminação como eu descrevi, perceberá o mundo como um todo, assim como os outros que

não são iluminados só perceberão isto antes do nascimento e depois da morte física.

Assim eu acho que é o ciclo da criação.

O autor realiza seminários em fins de semana. Endereço de contato para informações e principiantes:

*Theo Fischer
151, Rue du Champs Thomas
F-88600 Yvoux
França*

Bibliografia

Alan Watts: *O percurso das águas*, Frankfurt, 1982, Suhrkamp.

Arno Gruen: *A traição de si*, Munique 1986.

Chung-yuan: *Tao, Zen, e força criadora*, Colônia, 1987, Diederichs.

Dschuang Dsi: *O verdadeiro livro do país das flores do Sul*, W. Barth, Colônia, .1969, Diederichs

E. Fromm, D.T. Suzuki: *Zen-budismo e psicanálise*, Frankfurt, 1976, Suhrkamp.

Fritjof Capra: *O Tao da Física*, Munique, 1984.

J. Krishnamurti: *Entrada na liberdade*, Ullstein Taschenbuch 34102.

Lao-tsé: *Tao te king*, Interlaken, 1988.

Richard Wilhelm: *I CHing. O livro das mudanças*, Colônia, 1956. Diederichs.

Table of Contents

[Sumário](#)

[Prefácio](#)

[I. A arte de não fazer](#)

[II. Liberte-se de seus compromissos](#)

[III. O fenômeno atenção](#)

[IV. Os pensamentos e o pensador](#)

[V. A maneira de viver do Tao](#)

[VI. Tao em vez de pensamento positivo](#)

[VII. O diálogo interior e o I Ching](#)

[VIII. Nossa sociedade e o “eu” renegado](#)

[IX. Amor e Companheirismo](#)

[X. A arte de desligar-se](#)

[XI. O que é o Tao?](#)

[XII. A espiritualidade no Tao](#)

[XIII. Exercícios para todos os dias](#)

[XIV. Resumo](#)

[Pós-fácio](#)

[Bibliografia](#)