



TEXTOS SELECIONADOS SOBRE MEDITAÇÃO

Parte III

ARRISCAR É VIVER

Rir é arriscar-se a parecer louco.
Chorar é arriscar-se a parecer sentimental.
Estender a mão para o outro é arriscar-se a se envolver.
Expor seus sentimentos é arriscar-se a expor seu verdadeiro Eu.
Amar é arriscar-se a não ser amado.
Viver é arriscar-se a morrer.
Ter esperança é arriscar-se a sofrer de decepção.
Tentar é arriscar-se a falhar.

Mas, é preciso correr riscos.
Porque a maior perda da vida é não arriscar nada.

Pessoas que não arriscam, que nada fazem, nada são ou conquistam.
Podem estar evitando o sofrimento e a tristeza.
Mas não podem aprender, sentir, crescer, mudar, amar, viver...
Acorrentadas às suas atitudes, são escravas;
Abrem mão de sua liberdade.

Só quem se arisca é verdadeiramente LIVRE...

Soren Kiekegaard

MEDITAÇÃO

Meditar é estar com o corpo relaxado e a mente alerta, percebendo o que é REAL, minando as forças da ilusão. Trata-se de calar o que é prolixo, irreal na mente, para poder ouvir o que a alma tem a dizer. E mais que isso: neste exato momento, **Agora**. Quando então temos a real possibilidade de, em estado de absoluta *presença*, decidir, escolher e agir.

É permitir estar em contato com o melhor de nós, o verdadeiro, o essencial, a humildade, a pureza, quando estamos percebendo o integrado que é nosso coração, corpo, mente e espírito.

O objetivo é buscar o silêncio que existe dentro de nós, tantas vezes perdido na elevada sonoridade das emoções e sentimentos egóicos, porque iludidos.

Quando damos ao corpo uma postura relaxada e imóvel e paramos para, desidentificadamente, observar a mente, o intervalo entre cada pensamento começa a ter espaços cada vez maiores de silêncio. Neste ponto, podemos ter acesso ao nosso verdadeiro Eu, ao campo da pura expansão da consciência.

Conceição Trucom



ILUMINAÇÃO: ELEVANDO-SE ACIMA DO PENSAMENTO

Pergunta: O pensamento não é indispensável para sobrevivermos neste mundo?

Nossa mente é um instrumento, uma ferramenta. Está ali para ser usada em uma tarefa específica e depois ser deixada de lado. Sendo assim, eu poderia afirmar que 80 a 90% dos pensamentos não são só repetitivos e inúteis, mas também nocivos. Observe sua mente e verificará como isso é verdade. Essa atitude causa uma perda significativa da energia vital.

Esse tipo de pensamento compulsivo é, na verdade, um vício. O que caracteriza um vício? Simplesmente não termos mais a opção de parar. O vício parece mais forte do que nós. Proporciona uma falsa sensação de prazer, um prazer que, quase sempre, se transforma em sofrimento.

Pergunta: Por que temos que ser viciados em pensar?

Porque estamos identificados com esse processo, já que a percepção do Eu interior tem origem no conteúdo e na atividade de nossas mentes. Acreditamos que deixaríamos de existir se parássemos a pensar. No processo de crescimento, construímos uma imagem mental de nós mesmos, baseada em nosso condicionamento pessoal e cultural. Podemos chamar isso "o fantasma pessoal do ego". Consiste em uma atividade mental e só pode ser mantido através do pensar constante. A palavra ego tem sentidos diferentes para pessoas diferentes, mas aqui significa um falso Eu interior, criado por uma identificação inconsciente com a mente.

Para o ego, o momento presente dificilmente existe. Só o passado e o futuro são considerados importantes. Essa total inversão da verdade explica por que, para o ego, a mente não tem função. O ego está sempre preocupado em manter vivo o passado, porque pensa que sem ele não seríamos ninguém. E se projeta no futuro para assegurar a continuação de sua sobrevivência e buscar algum tipo de escape ou satisfação lá adiante. Ele diz assim: "Um dia, quando isso ou aquilo acontecer, vou ficar bem, feliz, em paz." Mesmo quando o ego parece estar preocupado com o presente, não é o presente que ele vê, porque constrói uma imagem completamente distorcida, a partir do passado. Ou então reduz o presente a um meio para obter o fim desejado, um fim que sempre consiste em um futuro projetado pela mente. Observe sua mente e verá que é assim que ela funciona.

O momento presente tem a chave para a libertação. Mas você não conseguirá percebê-lo enquanto você FOR a mente.

Pergunta: Não quero perder a minha capacidade de analisar e criticar. Não me importo em aprender a pensar de forma mais clara, com um sentido mais direcionado, mas não quero perder esse dom, que considero o bem mais precioso que temos. Sem ele, seríamos apenas mais uma espécie animal.

O domínio da mente é apenas um estágio na evolução da consciência. Precisamos, urgentemente, passar ao próximo estágio, senão seremos destruídos pela mente, que se transformou em um monstro. **Pensamento e consciência não são sinônimos.** O pensamento é um pequeno aspecto da consciência. O pensamento não consegue existir sem a consciência, mas a consciência não necessita do pensamento.

A iluminação significa chegar a um nível acima do pensamento, e não em ficar abaixo dele, ao nível de um animal ou planta. No estado iluminado, continuamos a usar nossas mentes quando necessário, mas de um modo mais focalizado e eficiente. Assim, utilizando nossas mentes com objetivos práticos, não ouvimos mais o diálogo interno involuntário e sentimos uma enorme serenidade interior. Quando usamos de fato nossas mentes e, em especial, quando

necessitamos de uma solução criativa, há uma oscilação, de segundos, entre o pensamento e a serenidade, entre a mente e a mente vazia. O estado de mente vazia é a consciência sem o pensamento. Só assim é possível pensar criativamente, porque somente desse modo o pensamento tem alguma força real. O pensamento sozinho, quando não mais conectado com a área da consciência, que é muito mais ampla, rapidamente se torna árido, doentio e destrutivo.

A mente é, em essência, uma máquina de sobrevivência. Ela executa muitas coisas boas quando, por exemplo, ataca e se defende de outras mentes, coleta, armazena e analisa uma informação, mas não é nada criativa. Todo artista verdadeiro, quer tenha ou não consciência disso, cria a partir de um lugar de mente vazia, que se origina de uma serenidade interior. A mente então dá forma ao impulso criativo, ou insight. Até mesmo os grandes cientistas têm relatado que as suas descobertas mais originais aconteceram em um momento de serenidade mental.

Uma pesquisa nacional realizada com alguns dos matemáticos mais proeminentes que já atuaram nos EUA, incluindo Einstein, para estudar seus métodos de trabalho, mostrou que o pensamento "é apenas uma parte secundária da fase breve e decisiva do ato criativo em si". Logo, eu poderia dizer que a maioria dos cientistas NÃO é criativa, não porque não sabe pensar, mas sim porque não sabe como parar de pensar!

Não foi a mente, nem o pensamento, que criou o milagre da vida ou nossos corpos. É claro que existe uma inteligência, de uma dimensão muito maior do que a da mente, trabalhando para manter tudo isso funcionando. Como uma simples célula humana, que mede 1/1000 de 25,4 mm, pode conter instruções dentro do DNA que encheriam cerca de 1.000 livros com 600 páginas cada um? Quanto mais aprendemos sobre o funcionamento do corpo, mais percebemos como é vasta a inteligência que age dentro dele e como sabemos pouco a esse respeito. Quando a mente se relaciona com o corpo, transforma-se na mais maravilhosa das ferramentas. Serve, então, a alguma coisa maior do que ela mesma.

Pergunta: E quanto às emoções? Elas me dominam muito mais do que a minha mente.

A mente, no sentido em que emprego o termo, não é apenas pensamento. Ela inclui nossas emoções, assim como todos os padrões de reações mentais e emocionais inconscientes. A emoção nasce no lugar onde a mente e o corpo se encontram. É a reação do corpo à nossa mente ou, podemos dizer, um reflexo da mente no corpo. Por exemplo, um pensamento agressivo ou hostil vai acumulando, aos poucos, uma energia no corpo – a raiva. O corpo está se preparando para lutar. Já a idéia de que nos encontramos sob uma ameaça física ou psicológica faz com que o corpo se contraia, o que é a manifestação física daquilo que chamamos medo. As pesquisas têm demonstrado que as emoções fortes causam até mesmo mudanças na bioquímica do corpo. Essas mudanças bioquímicas representam o aspecto físico ou material da emoção. Em geral, não temos consciência de todos os nossos padrões de pensamento. Só é possível trazê-los à consciência quando observamos nossas emoções.

Quanto mais identificados estivermos com nosso pensamento, com as coisas que nos agradam ou não, com nossos julgamentos e interpretações, ou seja, quanto MENOS presentes estivermos como consciência observadora, mais forte será a carga de energia emocional, tenhamos ou não consciência disso. Se você não consegue sentir as suas emoções, se as mantém à distância, terminará por senti-las em um nível puramente físico, como um sintoma ou um problema físico. Muito se tem escrito a respeito disso nos últimos anos, portanto não precisamos nos aprofundar no assunto.

É possível que um forte padrão emocional inconsciente venha a se manifestar como um acontecimento externo, algo que parece acontecer só com você. Por exemplo, tenho observado que as pessoas que guardam muita raiva dentro de si mesmas – mesmo sem ter consciência e sem falar sobre o assunto – são mais propensas a serem atacadas verbalmente, ou até mesmo fisicamente, por outras pessoas cheias de raiva. Com freqüência, sem qualquer motivo aparente. A razão é que elas desprendem uma raiva tão forte que acaba sendo captada de

forma subconsciente por outras pessoas, e isso aciona a raiva latente que essas trazem dentro de si.

Se você tem dificuldade de sentir suas emoções, comece concentrando a atenção na área de energia interior do seu corpo. Sinta o seu corpo lá no fundo. Essa prática colocará você em contato com as suas emoções.

Pergunta: Você diz que a emoção é o reflexo da mente no corpo. Mas, às vezes, ocorre um conflito entre os dois quando a mente diz "não" e a emoção diz "sim", ou vice-versa.

Se quisermos conhecer mesmo a nossa mente, o corpo sempre nos dará um reflexo confiável. Portanto, observe a sua emoção, ou melhor, SINTA-A em seu corpo.

Se houver um aparente conflito entre os dois, a verdade estará na emoção e não no pensamento. Não a verdade definitiva sobre quem você é, mas a verdade relativa ao estado da sua mente naquele momento.

É bastante comum ocorrerem conflitos entre os pensamentos superficiais e os processos mentais inconscientes. Mesmo que você ainda não seja capaz de trazer a sua atividade mental inconsciente para um estado de consciência sob a forma de PENSAMENTO, ela estará sempre refletida no seu corpo como UMA EMOÇÃO, e isso você PODE passar a perceber. Observar uma emoção por esse ângulo é basicamente o mesmo que ouvir ou observar um pensamento, como descrevi anteriormente. A única diferença é que o pensamento está na sua cabeça, enquanto a emoção, por conter um forte componente físico, se manifesta em primeiro lugar no corpo. Você pode permitir que a emoção ESTEJA ali, sem deixar que ela assuma o controle. Você não é mais a emoção. Você é o observador, a presença que observa. Ao praticar isso, tudo o que está inconsciente será trazido à luz da sua consciência.

Pergunta: Então, observar nossas emoções é tão importante quanto observar nossos pensamentos?

Sim. Habitue-se a perguntar o que está acontecendo com você nesse exato momento. Essa questão lhe indicará a direção certa. Mas não analise, apenas observe. Concentre sua atenção dentro de você. Sinta a energia da emoção. Se não há emoção presente, concentre sua atenção mais fundo no campo da energia interna do seu corpo. Essa é a porta de entrada para o Ser.

Uma emoção, em geral, representa um padrão de pensamento amplificado e energizado. Por conta da carga energética quase sempre excessiva que ela contém, não é fácil, a princípio, termos condições para observá-la. A emoção quer assumir o controle, e quase sempre consegue, a menos que você esteja presente e alerta. Se você for empurrado para uma identificação inconsciente com a emoção, ela se tornará, temporariamente, "VOCÊ". É comum se estabelecer um círculo vicioso entre o pensamento e a emoção porque um alimenta o outro. O padrão de pensamento cria um reflexo amplificado de si mesmo na forma de uma emoção, fazendo com que a frequência vibratória desta permaneça alimentando o padrão de pensamento original. Ao lidar mentalmente com a situação, acontecimento ou pessoa que é identificada como causadora da emoção, o pensamento fornece energia para a emoção, a qual, por sua vez, energiza o padrão de pensamento, e assim por diante.

Basicamente, todas as emoções são modificações de uma emoção primitiva não diferenciada, cuja origem é a perda da percepção de quem somos por trás do nome e da forma. É difícil encontrar um nome que descreva essa emoção primitiva. A palavra "medo" é muito próxima, mas, além do sentido de ameaça permanente, ela pode ser entendida como um profundo sentimento de abandono e incompletude. Por isso, talvez seja melhor usar uma palavra que não se confunda tanto com aquela emoção básica e chamar isso simplesmente de "sofrimento".

Uma das principais tarefas da mente, uma das razões da sua atividade incessante, é a de combater ou eliminar o sofrimento emocional, embora ela invariavelmente só consiga encobri-

lo por um tempo. De fato, quanto mais a mente tenta se livrar do sofrimento, mais ele aumenta. A mente nunca pode achar a solução, nem pode permitir que encontremos a solução, porque é, ela mesma, uma parte intrínseca do "problema". Imagine um chefe de polícia tentando achar um incendiário, quando o incendiário é o próprio chefe de polícia. Não nos livraremos desse sofrimento enquanto não extrairmos o sentido de eu interior da identificação com a mente, ou seja, do ego. A mente é, então, derrubada da sua posição de poder, e o Ser se revela em si mesmo, como a verdadeira natureza da pessoa.

Do FANTÁSTICO livro O PODER DO AGORA – Eckhart Tolle

A meditação mais rápida que conheço é uma seção matinal de cinco minutos de gargalhadas na frente do espelho do banheiro. Tudo que for para deixar sair já vai pro ralo - Conceição Trucom



TREINANDO O EQUILÍBRIO DA MENTE

Como os demais aprendizados a que fomos submetidos ao longo de nossas vidas, o equilíbrio interior também exige prática, disciplina e paciência. Um dia, descobrimos que ele se tornou inerente a nós. Manifesta-se espontaneamente sem que para isso tenhamos que empreender qualquer esforço.

Mas para que aconteça, é necessário um desejo sincero e grande esforço de vontade. O resultado não será uma vida perfeita e isenta de problemas, mas uma nova forma de enfrentá-los, com muito mais serenidade e sabedoria.

Sakyong Mipham Rimpoché, é líder espiritual da linhagem Shambala, do budismo tibetano. Ao mesmo tempo, estudou em colégios ingleses, mora no Canadá e se sente perfeitamente à vontade no Ocidente. Essas duas influências opostas fazem com que ele conheça as dificuldades que uma pessoa comum pode ter para meditar, e também sabe todos os recursos da tradição oriental que podem ajudá-la nesse processo. Sakyong ensina uma técnica básica, chamada de shâmatha que todos podem praticar em casa, que são os 17 passos para tranquilizar a mente:

1. Escolha um lugar calmo, onde se sinta bem confortável. É preferível que medite sempre no mesmo espaço todos os dias;
2. Se desejar, pode fazer ao lado de um pequeno altar com imagens de sua devoção, cristais, flores e incenso. Mas, se não tiver espaço para isso, não tem importância, sua prática não será prejudicada;
3. O melhor horário para fazer a meditação é logo ao acordar, depois da higiene matinal e antes do café da manhã. Logo cedo, a mente está mais calma. Nos momentos que antecedem a ela, procure deixar suas preocupações de lado e, principalmente, evite pensar nos compromissos do dia. Agora é hora de silenciar e ganhar energia;
4. Sente-se numa cadeira com as costas retas ou numa almofada mais dura com as pernas cruzadas, se estiver acostumado a isso. Ajuste o corpo e tente ficar relaxado;
5. Procure ficar com a coluna reta sem forçá-la. Assim as energias circulam corretamente em todo o corpo. No Oriente, o ser humano é considerado uma ponte entre o céu e a terra, e o bom posicionamento da coluna facilita a conexão entre as energias celestes e terrestres;
6. Encaixe a cabeça no topo de coluna. Traga o queixo um pouco para trás de modo que a cabeça fique em linha reta, nem inclinada para frente nem jogada para trás. Deixe a língua relaxada na boca, com a ponta atrás dos dentes inferiores. Coloque as mãos, bem soltas, sobre as coxas;

7. Olhe para um ponto no chão a cerca de 1,5m a sua frente. Sua visão deve ficar imóvel. Uma das maneiras de tranquilizar a mente é dar a ela um objeto de atenção fixo, como o olhar e a respiração. Nas meditações em grupo, um sininho ou um gongo anunciam o começo e o fim da prática. Em casa, ela começa quando você se sente preparado para iniciá-la;

8. Preste atenção na sua respiração, no ar que entra e sai. Não interfira em seu ritmo, apenas preste atenção. A respiração será o seu apoio principal, as rédeas que vão controlar sua mente;

9. Se perceber que suas emoções ou pensamentos já voaram para longe, gentilmente, mas com firmeza, volte a atenção para a respiração. Quando perceber um pensamento, apenas diga para você mesmo: "Pensando". Com essa "etiqueta mental", você percebe que existe um espaço entre você e suas preocupações;

10. Ver seus pensamentos é uma ação inédita para sua mente. É como sair de um rio turbulento, turvo, e ver que você é muito mais do que ele. Algo se separa. Desta nova perspectiva, você pode perceber como esteve submerso no rio de suas idéias sem perceber;

11. Ao distanciar-se dos pensamentos e vê-los de longe como nuvens que passam, você perceberá o quanto a mente é espaçosa e cristalina. No começo, você terá essa sensação apenas em breves segundos. Depois, a sensação de calma e pureza começa a durar mais tempo. Consciente do espaço que existe entre você e sua atividade mental, você passa a observá-los – e assim eles se acalmarão. Você os verá de longe, como quem olha um cavalo que come sereno no pasto;

12. Os pensamentos ainda insistirão em voltar, são como um potro selvagem que não quer ser domado. Aquilo que chamamos ego quer retornar para assumir seus pensamentos e preocupações;

13. Continue apenas prestando atenção na respiração. Se pensar, coloque a etiqueta "pensando" e volte à respiração. Sinta o corpo ir relaxando, mas mantenha a postura. Depois do combate inicial, a tendência natural da mente é ir se aquietando, se aquietando...

14. Comece a meditar entre dez e 15 minutos por dia. Chegue aos 20 e se conseguir, depois de algum período de prática, chegue aos 40 ou 50 minutos. Você também poderá praticar na hora de dormir por mais 20 minutos ou meia hora;

15. Você sairá da meditação em outro estado. As emoções e os pensamentos estarão mais tranquilos e sua mente estará mais alerta. A acumulação dessa força fará muito bem à sua saúde. É como se você se encharcasse cada vez mais de boas e sutis energias;

16. Disciplina e constância são necessárias – a meditação é uma prática diária. Para isso acontecer, é preciso se convencer dos benefícios dela – e eles realmente acontecem ao longo do tempo;

17. Procure se ligar a algum grupo que pratique meditação ao menos uma vez por semana. Assim fica mais fácil manter a disciplina.

ATITUDES E REALIDADE

IRRADIAR significa expandir-se no mundo externo.

É necessário fazer aumentar suas emanções além do seu egoísmo e espalhar o melhor de si em suas coisas e seu ambiente.

"Quando o Universo percebe que você se tornou um canal da funcionalidade positiva, ele abre as portas das bênçãos e trabalha para você de acordo com os anseios de sua alma, o que significa realização e iluminação."

VOCÊ É A CAUSA DE TUDO.

O que é real pode não ser VERDADEIRO.

Aposto que esta frase te surpreendeu. Então vamos ver se você entende a diferença.

REAL é a realidade, as coisas que sentimos por nossos sete sentidos: TATO, PALADAR, VISÃO, OLFATO, AUDIÇÃO, SEXTO SENTIDO E ALMA.

A realidade é criada pelo que acreditamos. Sempre sentida pelo jeito que a interpretamos. Ela depende absolutamente de nós.

Eu vivo a realidade que criei e a sinto da forma que escolho interpretá-la. Você vive a realidade que você criou e a sente da forma que você escolhe interpretá-la.

Eu vivo na minha realidade e você na sua. Eu moro no meu São Paulo e você no seu!

Repartimos o mesmo espaço existencial na mesma ilusão de tempo. Somos contemporâneos e paralelos, a sua realidade é sua e a minha é minha.

Ao fluxo das coisas na sua vida, ou à sequência dos eventos na sua realidade nós damos o nome de destino.

O SEU DESTINO É SEU E O MEU É MEU.

A realidade tem uma pele que a define como individual. São os seus limites a definir o que você vai atrair ou o que você vai rechaçar. O que pode lhe acontecer e o que não pode.

E tudo é determinado pelas atitudes que você incorporou como reais.

Fazemos isto usando várias capacidades naturais.

ATITUDES SÃO USADAS COMO MODELOS PARA A MENTE CRIAR A REALIDADE.

Assim criamos e recriamos nossa realidade, mudando ou insistindo em manter nossas atitudes.

A REALIDADE DEPENDE DE NÓS.

JÁ A VERDADE NÃO DEPENDE DE NÓS. Ela é em si mesma e está fora do alcance do nosso arbítrio.

Exemplo da verdade é que tudo o que existe, existe.

EXISTIR NÃO É OPCIONAL.

Talvez você seja daqueles que ainda não perceberam que pouco podemos fazer diante das coisas.

Quando uma realidade ou situação se forma em nossa vida, fruto de nossas atitudes e tem características desagradáveis, queremos mudá-la atuando externamente:

- Preciso trabalhar mais para ter mais dinheiro e poder pagar minhas dívidas...

- Tenho que mudar o meu jeito de ser para não receber mais críticas...

Estamos sempre tentando mudar nossos atos ou nos perguntando qual o comportamento aparente, externo que devemos mudar.

O que fazer? Como fazer? Referindo-se a agir no mundo externo.

ATOS NÃO MUDAM E SIM ATITUDES.

Atos são externos, superficiais e quase sempre impotentes. Já as atitudes são internas, incorporadas no subconsciente, potencializadas com os teus poderes e a causa de todas as realidades.

MUDAR É TROCAR DE ATITUDE.

Muitos de nossos atos refletem nossas atitudes, e outros não.

Às vezes mostramos ser o que assumimos; outras vezes somos falsos.

Você assumiu que é menos, mas gosta de parecer aos outros que é mais... Porém a sua realidade sempre estará repleta de situações que o inferiorizarão.

ESTAMOS ONDE NOS POMOS. É LEI...

A prova está facilmente perceptível?

MUDE UMA ATITUDE E CONFIRA OS RESULTADOS NA REALIDADE.

(o fluxo dos eventos ou destino tem leis)

Pensamentos não causam nada porque ocorrem só na cabeça.

Afirmações nada podem porque são da boca para fora.

MAS, QUANDO UM PENSAMENTO AFIRMADO É INCORPORADO COMO VERDADE ABSOLUTA, AÍ ELE TEM PODER.

Luis Gasparetto

A meditação não é necessariamente uma técnica, mas uma atitude em que a mente permanece calma, serena e alerta. Não é um transe em algum tipo de estado sublime, nem tem como objetivo originar habilidades incomuns ou sobrenaturais — apesar de isso também poder acontecer. A meditação não procura fugir da realidade, mas sim penetrar em seu nível mais profundo.

Ela permite que a mente fique relaxada, estável e vigilante, de modo que ela possa se familiarizar com sua verdadeira natureza e alcançar o estado de completa liberação, o fim do sofrimento.

Existem dois tipos de meditação, ou mais precisamente duas atitudes meditativas.

A primeira é a meditação estabilizadora, para deixar a mente calma, tranqüila e livre de distrações, concentrada de forma unidirecional sobre um foco de meditação, por exemplo, a respiração, um objeto, o som de um mantra ou um sentimento.

A segunda é a meditação analítica que procura despertar insights através da visão interior, a visão clara dos fenômenos, sem um objeto específico.

Seguem abaixo alguns exercícios para a prática de meditação:

Exercício de Respiração

Um dos exercícios mais simples é observar a respiração. Sinta o ar entrando e saindo pelas narinas. Acompanhe seu caminho por todo o corpo. Repare nos movimentos da barriga, do peito. Veja se há movimentos ou sensações na pelve pernas, cabeça, etc. Observe o movimento do ar o tempo todo.

Meditação com Mantras

Encontre um local onde você possa ficar a sós e sem ser interrompido por cerca de 15 a 20 minutos. Escolha um mantra e, sentado confortavelmente e de olhos fechados ou fixados num ponto imóvel ou numa parede neutra, comece a repeti-lo em voz alta e num ritmo constante. Coloque toda a sua atenção na repetição do mantra e no ritmo. Após alguns minutos, quando você perceber que se tornou mecânico na repetição do mantra e sua mente voltou a tagarelar.

Comece a repetir o mantra também mentalmente. A idéia é que você preencha todos os espaços da sua mente com o mantra escolhido. Mas não crie uma briga interna com os pensamentos: você não deve fazer nada contra eles, apenas a favor do mantra.

Obs: uma vez que você tenha escolhido um determinado mantra, permaneça apenas com ele por pelo menos um mês. Faça essa prática diariamente por no mínimo 15 minutos ou 300 repetições (para contar você pode utilizar um japa mala ou confeccionar o seu próprio colar com 100 contas, sendo uma maior ou menor do que as demais para que você saiba que completou 100 repetições).

Sugestões de Mantras: Om mani Padme Hum; Om Namaha Shivaya; Kwan Seum Bosal; Om.

Exercício de concentração com foco visual

Separe um objeto simples, como um prato, por exemplo. Deve ser algo com uma forma simples para não ter que ser visto em partes. Sente-se numa cadeira com apoio para as costas, colocando este objeto a mais ou menos um metro de distância, numa altura em que

você não force os olhos para enxergá-lo. Fique olhando para o objeto escolhido com a intenção de dirigir seus pensamentos apenas para a sua observação. Qualquer pensamento que surja deve ser afastado. Volte então a dedicar atenção plena ao objeto, pensando nos seus aspectos em detalhes. De início, é impossível conseguir ficar muitos segundos sem desviar o pensamento. Isto só vai acontecer com o treino. À medida que você insiste, sua mente vai adquirindo a capacidade de se concentrar cada vez por mais tempo na observação do objeto. Repita por vários dias.

Você vai notar que em alguns dias é muito mais fácil se concentrar do que em outros. Também poderá observar em quais horários sua mente é mais facilmente controlada, para futuro benefício dos seus exercícios de concentração ou meditação. As primeiras horas da manhã são boas para quem aprecia levantar cedo, o final do dia serve para quem acorda em cima da hora de trabalhar.

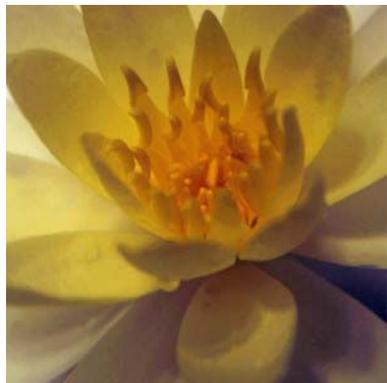
Exercício de meditação visual

É semelhante ao exercício de concentração, mas nesta meditação o objeto é substituído por uma imagem mental, criada para ser o foco de atenção da mente. No princípio estas imagens são simples, como uma árvore, por exemplo, para não se perder o sentido global da figura mental. Mais tarde, pode-se criar focos mentais mais complexos, como uma paisagem com diversas árvores.

Na meditação, a imagem mental é o menos importante; dedique atenção às sensações que tal figura desperta, mas esteja sempre atento para não sair do foco mental.

Sugestões para focos visuais de meditação: um campo de trigo, uma montanha com neve, a chama de uma vela, a luz da Lua iluminando um canto do jardim, a luz do Sol refletida nas águas do mar, a imagem de um personagem mitológico, a figura de uma carta de Tarô, o desenho de um símbolo.

ÍISIS



A PURA POTENCIALIDADE

A meditação é uma técnica, ao mesmo tempo, de concentração e relaxamento. Um estado de alerta relaxado – a mente fica alerta enquanto o corpo relaxa, ainda que com a coluna sempre ereta.

Quando o ser humano nasce, ele é íntegro, é parte contínua do universo. Esse é o campo da pura potencialidade, onde tudo é possível. Com o passar do tempo, com o estresse diário a que estamos submetidos, nos afastamos dessa união com o todo, dando início a um processo de desintegração – o campo de pouca potencialidade. Esse é o início das doenças físicas e da alma. A doença nada mais é que saudade do lar. Isso quer dizer

que adoecemos porque nos afastamos de nós mesmos, de nossa essência: saudável, feliz, com direito à abundância. A saúde é o estado natural de todo ser humano.

A mente apaziguada auxilia na prevenção de doenças, acelera a recuperação física e pode também curar.

A chave de casa

Os campos de pura potencialidade e da pouca potencialidade são como dois quartos de uma mesma casa – a sua casa, onde você mora. No primeiro quarto a luz é permanente. No outro, a porta se fechou de tal forma que apenas réstias de luz são visíveis – uma lembrança de que existe luz, ainda que ela não consiga entrar. A maioria dos seres humanos vive permanentemente nesse quarto escuro, alguns nem desconfiando de que há um quarto iluminado apenas do outro lado da porta, ao seu alcance, dentro da sua própria casa; outros percebendo, pelas réstias de luz, que existe um mundo diferente, ainda que eles não consigam enxergá-lo.

A meditação é a chave que destranca a porta entre os quartos, permitindo à luz banhar toda a sua casa, todo o seu ser. Meditar é acionar a chave que permite nosso retorno ao verdadeiro lar. É também a melhor ferramenta para o autoconhecimento, o autodesenvolvimento e a realização espontânea dos desejos.

O retrato científico da pouca potencialidade é a descoberta de que utilizamos apenas, no máximo, 10% de nossa capacidade cerebral. Que tal irmos atrás dos outros 90%?

Meditar para quê?

De forma bem resumida, meditar é um santo remédio: faz bem para o corpo, mente e espírito. Não se trata de mágica, tampouco de fé – ainda que o budismo, hinduísmo, catolicismo e outras religiões se utilizem da meditação. O bem-estar e a melhora da saúde conquistados com a sua prática diária, são consequência das alterações químicas e fisiológicas que a meditação estimula e que já foram cientificamente comprovadas.

Tanto assim que técnicas de meditação fazem parte dos serviços ambulatoriais e hospitalares de alguns dos maiores centros médicos do mundo. No Brasil, desde o início de 2000, o Hospital do Servidor Público Municipal de São Paulo inclui a meditação em terapias pré e pós-cirúrgicas e no tratamento de hipertensos e de pacientes que sofrem de dores crônicas.

O melhor: meditar não tem contra-indicação (exceto para pessoas que sofrem de distúrbios mentais como esquizofrenia, onde um médico deve ser consultado previamente). Todo mundo pode meditar, em qualquer idade – ideal acima dos 7 anos.

A cura pela mente

Estudos científicos do Dr. Benson, na Universidade de Harvard, mostram que, em média, de 60 a 90% das consultas médicas poderiam ser evitadas, caso as pessoas usassem sua capacidade mental para combater de forma natural o estresse, as aflições, as tensões e os medos que causam problemas físicos. E a meditação é a maneira mais efetiva de treinar a disciplina mental – consequentemente fortalecendo a mente.

O cérebro usa o tempo em silêncio para estabelecer novas conexões, gerar novas idéias e se desvencilhar de crenças ultrapassadas.

Quando a mente se aquieta, o corpo a acompanha. Esse processo independe de você acreditar ou não na meditação. É como trocar uma música para alguém que não seja surdo. A pessoa vai ouvir a música, independente de suas crenças, apenas porque seus ouvidos estão abertos e o ato de ouvir não está subordinado à vontade.

Detalhe: o sistema de crenças do ser humano é extremamente poderoso. É o que explica, por exemplo, o conhecido efeito placebo – uma pílula de açúcar que alguém toma acreditando ser um remédio e que tem grandes possibilidades (até 70%) de curar aquele mal. Portanto, se você acreditar no poder da meditação, vai acelerar o processo desencadeado pela prática, gerando efeito impressionantes.

Coleção CarasZen – Meditação

O RISO é a menor distância entre duas pessoas – Eugène Ionesco
A menor distância entre o desafio e a solução.
A menor distância entre a resistência e a decisão.
A transformação do fardo em leveza!



VOCÊ PODE CONSTRUIR PENSAMENTOS MÁGICOS

Quanto mais poder você tem sobre os seus pensamentos, mais serão efetivas as manifestações que você quer para a vida.

Acompanhe sua fila de pensamentos por dez minutos. Não os analise, nem tente focá-los. Apenas acompanhe sua mente onde quer que ela vá.

Agora tente pensar somente uma coisa por dez minutos. Decida em qual simples sentença (construa um mantra oração) ou pensamento você quer se concentrar e faça-o então por dez minutos. Não deixe que qualquer outro pensamento interfira. Quando isso acontecer, deixe-o de lado e prossiga.

Agora esvazie sua mente por dez minutos. Limpe sua mente totalmente. Olhe para o relógio quando você começar. Inicie sendo capaz de fazer por um ou dois minutos.

Mantenha a prática até conseguir um intervalo de dez minutos. Quando você puder fazer todo o exercício acima, será capaz de conseguir elevadas metas espirituais e manifestar uma vida melhor.

Um das formas de praticar diariamente as afirmações é incorporá-las ao "Caminhar da Alegria " fazendo uso de canções. Assim você se diverte ao ar livre, observa a natureza e pode um cantar ou palavras, ou frases de divertimento.

A melodia deve chegar na mente (você poderá fazer uma paródia de uma música conhecida). Cante-a para você mesmo ou para os outros em sua volta.

Coloque seu desejo intensamente e elevadas intenções espirituais para a melodia.

Coloque ritmo em cada etapa. Sua canção da alegria será diferente de sua canção de poder, assim, você deliberadamente comporá canções para torná-las afirmações para seu desenvolvimento. A canção de poder pode ter somente poucas palavras e é desenvolvida pelo subconsciente.

Você poderá cantar sua canção da alegria durante seu caminho, quando estiver dirigindo, ou quando estiver em casa. Quando a canção torna-se automática, seu inconsciente estará pronto para ajudar a manifestar o que você deseja.

Léo Artése

A VIDA

"Por muito tempo eu pensei que a minha vida fosse se tornar uma vida de verdade.

Mas sempre havia um obstáculo no caminho,

Algo a ser ultrapassado antes de começar a viver,

Um trabalho não terminado, uma conta a ser paga.

Aí sim, a vida de verdade começaria.

Por fim, cheguei a conclusão de que esses obstáculos eram a minha vida de verdade.

Essa perspectiva tem me ajudado a ver que não existe um caminho para a felicidade.

A felicidade é o caminho!

Assim, aproveite todos os momentos que você tem.

E aproveite-os mais se você tem alguém especial para compartilhar;

Especial o suficiente para passar seu tempo.

E lembre-se que o tempo não espera ninguém.

Portanto, pare de esperar até que você termine a faculdade;
Até que você volte para a faculdade;
Até que você perca 5 quilos;
Até que você ganhe 5 quilos;
Até que você tenha tido filhos;
Até que seus filhos tenham saído de casa;
Até que você se case;
Até que você se divorcie;
Até sexta à noite;
Até segunda de manhã;
Até que você tenha comprado um carro ou uma casa nova;
Até que seu carro ou sua casa tenham sido pagos;
Até o próximo verão, outono, inverno;
Até que você esteja aposentado;
Até que a sua música toque;
Até que você tenha terminado seu drink;
Até que você esteja sóbrio de novo;
Até que você morra;
E decida que não há hora melhor para ser feliz do que AGORA MESMO...
Lembre-se:

Felicidade é uma viagem, não um destino."

HENFIL

MEDITAÇÃO ATENCIOSA

Descubra sua sabedoria interior... ou apenas descanse.

Trata-se de uma técnica simples de desencadear um estado de relaxamento profundo de corpo e mente. À medida que sua mente se aquieta e permanece desperta você vai se beneficiar de um estado de consciência mais profundo e tranquilo.

1. Antes de começar, encontre um local silencioso em que não vá ser perturbado.
2. Sente-se e feche os olhos.
3. Concentre-se na respiração, mas inspire e expire normalmente.

Não tente controlar ou alterar a respiração deliberadamente. Apenas observe.

Ao observar a respiração, você vai observar que ela muda. Haverá variações na velocidade, no ritmo e na profundidade, e pode ser que ela pare por um momento. Não tente provocar nenhuma alteração. Apenas observe.

Pode ser que você se desconcentre de vez em quando, pensando em outras coisas ou prestando atenção aos ruídos externos. Se isso acontecer, desvie a atenção para a respiração.

Se durante a meditação você perceber que está se concentrando em algum sentimento ou expectativa, simplesmente volte a prestar atenção na respiração.

Pratique esta técnica durante quinze minutos. Ao final, mantenha os olhos fechados e permaneça relaxado por 2-3 minutos. Saia do estado de meditação gradativamente, abra os olhos e assumo a sua rotina.

Sugiro a prática da meditação Atenciosa 2 vezes ao dia, de manhã e ao final da tarde. Se estiver irritado ou agitado, pode praticá-la por alguns minutos no meio do dia para recuperar o eixo.

Nesta prática você poderá passar por uma destas 3 experiências, que são naturais e previsíveis. Entretanto, você deve resistir à tentação de ficar avaliando a experiência ou sua capacidade de seguir as instruções da técnica?

- 1) Você pode se sentir entediado ou inquieto, e a mente vai se encher de pensamentos. Isso significa que emoções profundas estão sendo liberadas. Se relaxar e continuar a meditar, vai eliminar essas influências do corpo e da mente.
- 2) Você pode cair no sono. Se isso acontecer durante a meditação é sinal de que você anda precisando de mais horas de descanso.
- 3) Você pode entrar no intervalo dos pensamentos e conseguir ... além do som e da respiração.

Se descansar o suficiente, mantiver a boa saúde e devotar-se todos os dias à meditação, você vai conseguir um contato significativo com o self. Vai poder se comunicar com a mente cósmica, a voz que fala sem palavras e que está sempre presente nos intervalos entre um pensamento e outro. Onde habita a sua inteligência superior ilimitada, seu gênio supremo e verdadeiro, que, por sua vez, reflete a sabedoria do universo.

Tudo estará a seu alcance se confiar na sua sabedoria interior.

Do livro Saúde Perfeita – Deepak Chopra



Medite e opte por ser feliz

Alan Cohen, um terapeuta que vive no Havaí, conta que, nas suas conferências, quando pergunta quem está insatisfeito com o seu trabalho; 75% da audiência levanta a mão. Cohen criou um sistema de doze passos, para ajudar o reencontro com sua "benção":

- 1- Diga a verdade para você mesmo: divida uma folha de papel em duas colunas, e escreva do lado esquerdo tudo que adoraria fazer. Depois, escreva do lado direito tudo que está fazendo sem entusiasmo. Escreva como se ninguém fosse ler o que está ali, não censure nem julgue suas respostas.
- 2- Comece devagar, mas comece: chame o agente de viagens, procure algo que se encaixe no seu orçamento; vá assistir ao filme que está adiando; compre o livro que desejava. Seja generoso com você mesmo, e verá que mesmo estes pequenos passos lhe farão sentir mais vivo.
- 3- Vá parando devagar, mas pare: há coisas que tiram por completo sua Energia. Você precisa mesmo ir a tal reunião do comitê? Precisa ajudar quem não quer ser ajudado? Seu chefe tem o direito de exigir que, além do trabalho, você tenha que estar nas mesmas festas que ele? Ao parar de fazer o que não lhe interessa, vai notar que você estava se exigindo mais que os outros realmente pediam.
- 4- Descubra seus pequenos talentos: o que os amigos dizem que você faz bem? O que você faz com vontade, mesmo que não seja perfeito na sua execução? Estes pequenos talentos são mensagens escondidas de seus grandes talentos ocultos.
- 5- Comece a escolher: se algo lhe dá prazer, não hesite. Se você está em dúvida, feche os olhos, imagine que tomou a decisão "A", e veja tudo que ela acarretará. Faça o mesmo com a decisão "B". A decisão que lhe fizer sentir mais conectado com a Vida, é a decisão certa - mesmo que não seja a mais fácil.

6- Não baseie suas decisões em ganhos financeiros: eles virão, se você realmente fizer algo com entusiasmo. O mesmo vaso, feito por um oleiro que adora o que faz, ou por um homem que detesta seu ofício, em ambos os casos têm uma Alma. Ele será rapidamente vendido (no primeiro caso) ou ficará encalhado (no segundo caso).

7- Siga sua intuição: o trabalho mais interessante é aquele que você se permite ser criativo. Einstein dizia: "eu não cheguei à minha compreensão do Universo usando apenas a matemática". Descartes, o pai da lógica, desenvolveu seu método baseado em um sonho que teve.

8- Não tenha medo de mudar de idéia: se você deixou uma decisão de lado, e ela o incomoda, repense o que escolheu. Não lute contra aquilo que lhe dá prazer.

9- Saiba descansar: um dia por semana sem pensar no trabalho, termina permitindo que o subconsciente o ajude, e muitos (mas não todos) problemas se solucionam sem ajuda da razão.

10- Deixe que as coisas mostrem o caminho mais alegre: se você está lutando demais por algo, e não tem resultados, seja mais flexível e se entregue aos caminhos que a vida mostra. Isso não significa renunciar a luta, ter preguiça, ou deixar as coisas nas mãos dos outros - significa entender que o trabalho com Amor nos dá forças, jamais desespero.

11- Leia os sinais: é uma linguagem individual, unida à intuição, que aparece nos momentos certos. Mesmo que os sinais indiquem uma direção oposta àquela que você planejou, siga-os. Às vezes você vai errar, mas é a única maneira de aprender esta nova linguagem.

12- Finalmente, arrisque! Os homens que mudaram o mundo, começaram seus caminhos através de um ato de fé. Acredite na força dos seus sonhos; Deus é justo, e não colocaria em seu coração um desejo impossível de ser realizado.

Alan Cohen

O PODER DE ESCOLHER

Pergunta: Por que tantas pessoas escolhem o sofrimento?

Sei que a palavra escolher é um termo muito usado na Nova Era, mas não é apropriado ao presente contexto. É uma ilusão dizer que alguém "escolhe" um relacionamento problemático ou alguma situação negativa na vida. Uma escolha sugere uma consciência, um alto grau de consciência. Sem ela, não há escolha. A escolha começa no instante em que nos desidentificamos da mente e de seus padrões condicionados, o instante em que nos tornamos presentes. Até alcançar esse ponto, você está inconsciente, espiritualmente falando. Significa que você foi obrigado a pensar, sentir e agir de determinadas maneiras, de acordo com o condicionamento da sua mente. É por isso que Jesus disse: "Perdoai-os, porque eles não sabem o que fazem." Isso não está relacionado à inteligência no sentido convencional da palavra. Já encontrei inúmeras pessoas altamente inteligentes e educadas que eram também completamente inconscientes, o que significa dizer, completamente identificadas com suas mentes. Na verdade, se o desenvolvimento mental e o aumento do conhecimento não são contrabalançados por um crescimento correspondente na consciência, o potencial para a infelicidade e o desastre é muito grande.

A mente, condicionada como é no passado, sempre busca recriar o que conhece e com o que está familiarizada. Mesmo que seja doloroso, ao menos é familiar. A mente sempre se apega ao que lhe é familiar. O desconhecido é perigoso porque ela não tem controle sobre ele. É por isso que a mente não gosta do momento presente e prefere ignorá-lo. A percepção do momento presente cria um espaço, não somente no fluxo da mente, mas também no contínuo do passado e futuro. Nada realmente novo e criativo pode acontecer nesse mundo a não ser através desse espaço, um espaço nítido com infinitas possibilidades.

Mas o padrão mental é a pessoa? Sua verdadeira identidade é o passado? Necessário é ser a presença observadora por trás dos pensamentos e das emoções. Somente tendo consciência de

onde vem o sofrimento poderá ocorrer a libertação dele. Há que se praticar a arte da percepção do corpo interior. Perceber o sentido da presença, a capacidade de acessar o poder do Agora e, em conseqüência, romper com o passado condicionado, para só então exercitar o seu verdadeiro poder de escolha.

Ninguém escolhe o problema, a briga, o sofrimento. Ninguém escolhe a doença. Elas acontecem porque não existe presença suficiente para dissolver o passado, ou luz suficiente para dispersar a escuridão. Você não está aqui por inteiro. Você ainda não acordou. Nesse meio tempo, a mente condicionada está governando a sua vida.

Do mesmo modo, se você é uma das inúmeras pessoas que têm assuntos mal resolvidos com os pais, se ainda guarda ressentimentos por alguma coisa que eles fizeram ou deixaram de fazer, então você ainda acredita que eles tiveram uma escolha e que poderiam ter agido diferente. Sempre parece que as pessoas fizeram uma escolha, mas isso é ilusão. Enquanto a sua mente, com os seus padrões de condicionamentos, dirigir a sua vida, enquanto você FOR a sua mente, que escolhas você tem? Nenhuma. Você não está nem ligando. O estado identificado com a mente é altamente defeituoso. É uma forma de insanidade. Quase todas as pessoas estão sofrendo dessa doença em vários graus. No momento em que você perceber isso, não haverá mais ressentimento. Como você pode se ressentir com a doença de alguém? A única resposta adequada é compaixão.

Pergunta: Quer dizer que ninguém é responsável pelos atos que pratica? Não gosto dessa idéia.

Se você é governado pela mente, embora não tenha escolha, vai sofrer as conseqüências da sua inconsciência e criar mais sofrimento. Você vai carregar o fardo do medo, das disputas, dos problemas e do sofrimento. Até que o sofrimento force você, no final, a sair do seu estado de inconsciência. Ou seja, em estado de consciência não existe a necessidade do sofrimento.

Do FANTÁSTICO livro O poder do Agora – Eckhart Tolle



DESTINO X LIVRE ARBÍTRIO

Minhas respostas são parte integrante da minha verdade, pois ninguém é dono da verdade absoluta, porquanto que em nosso estágio evolutivo todas as verdades sejam relativas. A Verdade Absoluta é aquela que reside no âmago de cada um. Somos todos eternos aprendizes.

Somos donos de nosso destino a partir do momento que o ser humano conhecer todas as suas potencialidades, como dizia o antigo aforismo inscrito no oráculo de Delfos: "Conhece a Ti Mesmo". Não existem coisas que já vêm "escritas" previamente em nossa vida, o que existe é uma predestinação a alguma coisa, eventos e acontecimentos futuros podem ser mudados quando

nos tornamos mestres de si mesmos, e portanto, senhores do nosso destino.

Aquele que não atingiu a liberdade, não se libertou das amarras do destino. São meros escravos diante da grande trama universal. São escravos dos seus vícios, medos e do seu próprio "ego". A evolução se dá pelo "sacrifício", que literalmente quer dizer ofício ou trabalho sagrado. Este trabalho sagrado nas filosofias orientais é chamado de Dharma, que seria melhor aplicado tal como uma missão de vida a que todos nós nos auto-designamos antes mesmo do nosso encarne no orbe terrestre.

Essa missão de vida geralmente é muito nítida em nossas mentes, enquanto somos crianças.

Com o passar dos anos o apego excessivo a matéria ilusória acaba nos distanciando de nossa missão, trazendo um enorme vazio interior. O caminho que escolhemos para nós é sempre escolhido ou modificado pelo nosso livre arbítrio. Quando nos distanciamos dessa nossa criança interior, deixamos pouco a pouco de acreditar em milagres, e nos distanciamos da magia que

existe na vida e no universo. Tudo que nos ocorre faz parte do nosso processo de aprimoramento evolutivo.

Uma boa maneira de retornarmos ao caminho é realizarmos os papéis de nossas vidas com amor, pois o amor é o sentimento mais sublime que o ser humano poderia e deveria cultivar dentro de si. Contudo, não é bom esperar respostas convincentes de mim, nem de ninguém. O objetivo de tudo que escrevo não é convencer as pessoas de absolutamente nada. E sim de dizer às pessoas que elas precisam aprender a buscar as respostas dentro de si mesmas. Para isto é que existem os chamados caminhos ou Sendas espirituais ou místicas. Todos os caminhos que estiverem em consonância com as Leis Universais são dignos de aprendizado. E, para saber quais são as Leis Universais que me refiro, só tenho uma única frase: Consultem a sua própria consciência.

De fato podemos mudar nosso destino, uma vez que poderemos saber precisamente o que vai acontecer conosco, para isso basta que você se conheça. Um dos principais temas em meus estudos, ou de qualquer outro sério esoterista é perguntar a si mesmo, de onde eu vim? Para onde vou?

Então o homem deve buscar e conhecer a si mesmo, esta busca pelo auto-conhecimento nos leva fatalmente a despertar os dons adormecidos inerentes a todos os seres humanos. Um desses dons é chamado de premonição, que ao pé da letra significa a previsão de acontecimentos futuros. Dependendo da intensidade que é despertado este dom, a pessoa pode realmente prever determinadas fatalidades que porventura possam a vir cruzar o seu caminho. Então se determinada atitude é modificada este algo "ruim" que estaria para nos acontecer, deixa de existir.

Isto é o que normalmente fazem os tarólogos que usam o oráculo para nos dar uma compreensão psicológica de nossas vidas. Agora entenda-se bem que o tarólogo não é um cartomante, o primeiro é um estudioso, o segundo um picareta.

Nostradamus foi um exemplo de astrólogo, profundo conhecedor da ciência esotérica, a maior parte de suas previsões se concretizaram, outras não pois houve uma mudança em determinados padrões que modificaram a atração cármica sobre determinados povos. Resumindo: como qualquer outro sério esoterista, conhecemos muito bem o nosso futuro, executamos o nosso Dharma, e nos conhecendo temos acesso a determinados registros cósmicos que estão impressos no nosso eu interior denominados de Akasha. Todas as pessoas podem ter acesso a esses dons desde que sejam disciplinadas mental, física e espiritualmente falando.

Já ouvi muitos mencionarem que Deus escreveu o destino dos homens em um livro, que está fechado a sete chaves, ninguém sabe o que está escrito por Ele. Ora, Deus não escreveu nada, estamos muito longe de ser marionetes da Criação. A Fonte Criadora de todas as coisas gerou as Leis Cósmicas Universais. Se você está em sintonia com estas Leis, progride, se está em desarmonia, estaciona.

Para se entender o destino dos povos seria necessário ler um pouco sobre os aspectos dessas Leis Universais, que administram por assim dizer o Karma coletivo dos povos. Todas os aspectos do desenvolvimento humano se dá em ciclos, estes ciclos compõe uma fase mítica - onde se exaltam os aspectos diversos das religiões e da espiritualidade, a fase heróica - é o período das convulsões sociais, que todos os povos passam, e finalmente a fase humana - onde prevalecem pelo menos o senso do equilíbrio e do bom senso. Se quiser exemplos, cito vários: A Alemanha - fase mítica no Nazismo, fase heróica do pós guerra, fase humana com a queda do muro de Berlim atualmente revertendo novamente para a fase mítica com o advento do neo-nazismo, neo-liberalismo, etc.

Irã fase humana do Xa Reza Pahlevi, fase mítica - a queda do Xa e o advento do Islamismo Xiita com o Aiatolah Komheini, e finalmente voltando lentamente para fase humana, assim a antiga URRS, o próprio Brasil, etc.

Tem um ditado que diz conheça o passado de alguém ou de um povo, que você entenderá o presente e poderá predizer o futuro.

É comum ouvirem pessoas dizendo sobre pressentimentos ruins de eminentes catástrofes, e na última hora mudam de direção, evitando o infortúnio. Infelizmente, isto não se dá com todo mundo, porque a maioria das pessoas esqueceram de escutar os seus "eus interiores". As pessoas se prendem em demasia a "Maya" ou aos aspectos ilusórios da matéria transitória.

Assim acredito que exista um destino, porém a pessoa pode mudá-lo a qualquer momento (livre arbítrio). Creio que podemos modificar alguns aspectos em nossas vidas, mas, para tal é necessário que haja uma vontade verdadeira, aquela que parte do íntimo do nosso ser, talvez a palavra certa seria "matar" velhos hábitos que adquirimos durante nossas vidas para dar lugar a outros novos. Porém, para que aconteça essa "revolução interior" o indivíduo precisa estar centrado em seu propósito, ciente que haverá a lei da ação e reação, pois creio que todo o Universo funciona desta forma assim como o universo de alguém. Também entram aí alguns fatores como: passar por cima de medos, obstáculos, frustrações, etc. Esses são primordiais para se alcançar qualquer objetivo, o que não é nada fácil.

Agora, existem outros aspectos que não devem ser modificados. Daí muitos ficam se pondo em dúvida sobre questão do destino ou se é simplesmente a falta de fé em acreditar que estes pontos também podem ser transmutados. Este é outro aspecto importante que não me canso de divulgar em meus textos. A pessoa que faça a opção por um aprendizado místico ou esotérico haverá principalmente de aplicar determinados princípios em sua vida. Obviamente, ela necessitará inicialmente uma boa dose de imaginação e principalmente de acreditar que é possível esta transmutação. Acreditar de forma inabalável, e a isto eu chamo de fé. Com o passar do tempo esta pessoa irá paulatinamente substituindo a fé pela sabedoria que se originou no conhecimento adquirido, e na concepção de que os princípios da natureza não são movidos pela fé cega, e sim por determinados fatores e princípios interligados pela Lei de causa e efeito. A fé cega leva ao fanatismo. Um fanático jamais será um sábio.

© Francisco Marengo



A ESCOLHA DO AMOR ME OFERECE A LIBERTAÇÃO DO MEDO

Nós podemos escolher a liberdade ou a escuridão. Podemos escolher o amor, ou o medo e a culpa. Nossa mente-ego ou personalidade não quer que acreditemos que temos estas escolhas. Ela nos diz que vivemos em um mundo onde a liberdade do mundo é impossível.

Ela nos encoraja a acreditar que o medo é não somente real, mas também justificável, normal e saudável. Ela insiste que as situações externas em nossas vidas estão além do nosso controle, e que quando estamos envolvidos nestas situações, nós não temos nenhuma escolha a não ser experimentar o medo.

De acordo com nosso ego, o medo não é uma escolha, mas sim uma parte inevitável da nossa experiência.

Com muita frequência, nós vivemos nossas vidas escolhendo o medo e permitindo que o ego a controle, apesar de todas as nossas boas intenções em estar num caminho espiritual.

Quando isso acontece comigo, é como se o mundo gastasse uma parte do dia me esmagando, causando-me uma grande inquietação e me deixando com um sentimento apreensivo de medo em meu estômago e ossos.

Se alguém ousasse me dizer que o sentimento que eu estava experimentando era uma escolha e não o resultado das coisas terríveis que estavam me acontecendo e que estavam além do meu controle, eu certamente iria pensar que esta pessoa não entendia realmente do que se tratava a vida.

Nossa ego-mente é tão ilusória que ela nos quer convencer que as nossas respostas emocionais são o resultado de outras pessoas e eventos fora de nós mesmos, e que elas não têm nada a ver com os nossos pensamentos internos.

ESCOLHENDO OUTRO CAMINHO

Uma outra forma de olhar para o mundo é estando consciente que tanto o amor quanto o medo são escolhas, e que nós podemos treinar nossas mentes para escolher um ou outro.

Para fazer isso, nós devemos sempre nos lembrar que o nosso sistema de crenças é o responsável pelo que nós vemos - e não as situações externas.

São os nossos próprios pensamentos sobre estas situações que irão determinar se nós experimentaremos paz ou conflito, amor ou medo. Eu encontrei a seguinte citação no Curso de Milagres, que é muito útil para resistir à tentação de interpretar, julgar ou ficar com medo:

"O que não é amor é sempre medo, e nada mais."

A escolha do amor oferece a libertação do medo.

A liberdade é um exercício do poder de decidir ver as pessoas e eventos com amor ao invés de medo.

Passos para integrar na nossa vida diária:

1. Vou reconhecer que quaisquer sentimentos que eu experimente hoje - paz ou amor, ou alguma forma de medo (raiva, depressão, etc.) - são determinados pelos pensamentos que eu coloco na minha mente. Eu posso escolher manter na minha mente apenas os pensamentos que eu quero.
2. Vou me lembrar hoje, uma vez a cada hora, que a escolha do amor oferece a libertação do medo. Serei determinado em reivindicar a minha liberdade e deixar os pensamentos de amor substituir todos os nossos medos.
3. Quando eu pensar que as coisas estão ruins na minha vida hoje, vou parar por um momento e dizer a mim mesmo, "Não são as outras pessoas ou eventos que me fazem infelizes. Eu posso escolher a paz ao invés disso."
4. Sabendo que posso apenas ser ferido pelos meus próprios pensamentos, eu resistirei hoje a tentação de culpar os outros. Ao invés, eu reivindicarei a oportunidade de ver a mim mesmo e todos os outros como livres da culpa e do medo.
5. Repita o título desta lição pelo menos duas vezes durante o dia - A escolha do amor me oferece a libertação do medo.

"A mente sem culpa não pode sofrer."

EXPECTATIVAS REALISTAS

Para uma verdadeira transformação interna é preciso realizar um esforço continuado. Trata-se de um processo gradual. E isto é agudamente contrário à proliferação de técnicas e terapias rápidas de auto ajuda para "soluções rápidas" que tanto têm se popularizado nestas últimas décadas da cultura ocidental. Técnicas que vão desde as "afirmações positivas" até a descoberta da "criança interior".

Dalai Lama está convencido do tremendo e ilimitado poder da mente, mas de uma mente que tenha sido sistematicamente treinada e dominada por anos de experiência e saudável raciocínio. É necessário muito tempo para desenvolver o comportamento e os hábitos mentais capazes de contribuir na solução de nossos desafios, assim como para estabelecer os novos hábitos que trazem consigo a felicidade. Não existe forma de se evitar estes fatores essenciais: determinação, esforço e tempo são as verdadeiras chaves da felicidade.

Ao iniciar o caminho da transformação é importante estabelecer expectativas razoáveis. Se forem demasiado elevadas, estaremos caminhando para uma desilusão. Se demasiado baixas poderão causar um desalento em todo o nosso potencial.

“Na medida que se avança pelo caminho da transformação, nunca devemos perder de vista a importância de manter uma atitude realista, sensível e respeitosa diante de cada situação. Devemos reconhecer as dificuldades naturais, que necessitamos de tempo e de um esforço coerente para superá-las.

O tema das expectativas é complicado. Excessivas, sem fundamentos adequados, geram problemas. Por outro lado, sem expectativas ou esperanças, sem aspirações, não pode haver progresso. Portanto, não resulta fácil encontrar o equilíbrio adequado.”

Dalai Lama afirma que para chegarmos perto de uma felicidade duradoura, devemos eliminar nossos comportamentos e estados mentais negativos, como a cólera, o ódio, a avareza, ... Entretanto essas emoções são inerentes a nossa constituição psíquica. Mas, está errado considerar a cólera, o ódio e outras emoções negativas como naturais e não transformáveis. Mediante uma formação adequada podemos reduzir gradualmente nossas emoções negativas e ampliar nossos estados mentais positivos, como o amor, a compaixão e o perdão.

Que argumentos temos para acreditar que estas emoções destrutivas ou “ilusões” podem ser eliminadas de nossa mente?

No pensamento budista temos 3 premissas:

- 1) A primeira afirma que todos os estados “ilusórios” da mente, todas as emoções e pensamentos destrutivos são distorções, porque se apóiam em percepções errôneas da realidade. Por muito poderosas que sejam, essas emoções carecem de fundamento válido. Se baseiam na ignorância. Por outro lado, todas as emoções ou estados positivos da mente, como o amor e a compaixão, têm uma base bastante sólida. Quando a mente experimenta os estados positivos, não existem distorções, já que estão fundados na realidade, podem ser verificados pela nossa experiência. Porém, não ocorre o mesmo no caso das emoções destrutivas, como a cólera e o ódio.

Essencialmente, existem duas classes de emoções ou estados da mente: as positivas e negativas. Uma forma de classificar estas emoções seria considerar se podem ser justificadas. Assim, o desejo de satisfazer as necessidades básicas é positivo, é justificável. Se baseia no direito de que todos existimos e temos o direito de sobreviver. Então, esse é um desejo que tem um fundamento sólido. Os desejos negativos, como por exemplo a avareza, não possuem bases sólidas, e, em geral, criam problemas e complicam a vida. A avareza obedece ao descontentamento, apesar de que as coisas que se desejam neste estado, não sejam realmente necessárias.

- 2) A segunda premissa estabelece que os estados positivos da mente podem atuar como antídotos contra as tendências negativas e dos estados ilusórios. Por conseguinte, cultivando e potencializando os estados positivos, os antídotos, reduziremos a presença dos estados negativos.

Na prática budista, certas qualidades mentais positivas, como a paciência, a tolerância e a amabilidade, podem atuar como antídotos específicos contra a cólera, o ódio e o apego. Antídotos como o amor e a compaixão reduzem de modo significativo as aflições mentais, mas por sua especificidade os converte em medidas parciais. As emoções negativas se encontram, em último termo, enraizadas na ignorância, ou seja, na concepção errônea da natureza da realidade. Assim, na visão budista, para superar plenamente todas as tendências negativas, temos que aplicar o antídoto contra a ignorância, ou seja, o “fator sabedoria”. Isso é indispensável. Esse “fator sabedoria” supõe desenvolver a percepção da verdadeira natureza da realidade.

- 3) A terceira premissa assevera que a natureza essencial da mente é pura, que a consciência básica não está manchada por emoções negativas. Se a natureza é pura,

um estado denominado "a mente de luz clara" e também a "natureza de Buda". Uma criança nasce em estado de consciência pura.

O método do Dalai Lama para alcançar a felicidade se baseia na idéia revolucionária de que os estados mentais negativos NÃO constituem uma parte intrínseca de nossa mente, mas que são obstáculos transitórios na expressão do nosso estado fundamental de alegria e felicidade.

O ponto mais característico do método de formação da mente, exposto pelo Dalai Lama, é a idéia de que os estados positivos podem atuar como antídotos contra os estados negativos.

Investigações têm demonstrado que substituindo os modos de pensamentos distorcidos por informações mais verdadeiras e realistas, podemos produzir uma transformação nos sentimentos e melhorar assim nosso estado de ânimo.

Depois das recentes provas científicas de que se pode transformar a estrutura e o funcionamento do cérebro mediante o cultivo de novos pensamentos, a observação do Dalai Lama de que podemos alcançar a felicidade mediante o treinamento da mente é completamente plausível.

Trechos extraídos do livro *A arte de ser Feliz* – Dalai Lama

Linhas Mestras para a Liberdade

AS TRÊS COISAS ESSENCIAIS



A meditação tem em si, algumas coisas essenciais, seja qual for o método; mas essas coisas essenciais são necessárias em todos os métodos. A primeira, é um estado relaxado: nenhuma luta com a mente, nenhum controle da mente, nenhuma concentração. A segunda, simplesmente observar com uma atenção relaxada o que quer que esteja acontecendo, sem nenhuma interferência - apenas observar a mente silenciosamente, sem nenhum julgamento, nenhuma avaliação.

Estas são as três coisas: relaxamento, observação, não-julgamento, e lenta, lentamente, um grande silêncio desce sobre você. Todo o movimento dentro de você cessa. Você é, mas não existe nenhum sentimento de "eu sou" - simplesmente puro espaço. Existem cento e doze métodos de meditação. Eu tenho falado sobre todos esses métodos. Eles se diferenciam em sua constituição, mas os fundamentos permanecem os mesmos: relaxamento, observação e uma atitude não-julgadora.

SEJA BRINCALHÃO

Milhões de pessoas perdem a meditação, porque a meditação adquiriu uma conotação errada. Ela parece ser uma coisa muito séria, parece melancólica, tem algo de religião nela: dá a impressão de ser somente para pessoas que já estão mortas, ou quase mortas - aquelas que são melancólicas, sérias, de cara comprida, as que perderam a alegria, o divertimento, a brincadeira, a celebração...

ERRADO! Uma pessoa realmente meditativa é brincalhona; a vida é um prazer para ela, a vida é *bom astral*, uma brincadeira. Ela desfruta a vida tremendamente. Ela não é séria. Ela é relaxada, equilibrada: nem eufórica, nem melancólica, simplesmente neutra, em paz, confiante no fluir da vida.

SEJA PACIENTE

Não tenha pressa. Muito freqüentemente a pressa provoca o atraso. Quando você sentir sede, espere pacientemente - quanto mais profunda a espera, mais cedo vem a satisfação.

Você plantou a semente, agora sente-se na sombra e observe o que acontece. A semente se quebrará, ela florescerá, mas você não pode apressar o processo. Não é preciso tempo para

tudo? Você deve trabalhar, mas deixe os resultados por conta de Deus. Na vida, nada é jamais desperdiçado, especialmente passos dados em direção à verdade.

NÃO PROCURE RESULTADOS

O ego é orientado para o resultado, a mente sempre anseia por resultados. A mente nunca está interessada no ato em si, ela está interessada no resultado. "O que eu vou ganhar com isso?" Se a mente puder dar um jeito de ganhar alguma coisa sem passar por nenhuma ação, ela então escolherá o caminho mais curto.

Eis por que pessoas instruídas se tornam muito espertas, porque elas são capazes de encontrar atalhos. Se você ganhar dinheiro através de um jeito legal, isso pode tornar-se toda a sua vida. Mas se você puder ganhar dinheiro com jogo, contrabando, ou alguma outra coisa - tornando-se um líder político, um primeiro ministro, um presidente - então você terá todos os atalhos à sua disposição. A pessoa instruída se torna esperta. Ela não se torna sábia, ela simplesmente se torna astuta. Ela se torna tão esperta, que quer ter tudo sem fazer nada por isso.

A meditação acontece apenas para aqueles que não são orientados para resultados. A meditação é um estado não-orientado para um objetivo.

APRECIE A INCONSCIÊNCIA

Enquanto consciente, tenha prazer com a consciência e quando inconsciente tenha prazer com a inconsciência. Nada está errado, porque a inconsciência é como um descanso. Caso contrário, a consciência se tornaria uma tensão. Se você ficar acordado por vinte e quatro horas, quantos dias você acha que pode ficar vivo? Sem alimento um homem pode viver por três meses; sem dormir, dentro de três semanas ele enlouquecerá e tentará cometer suicídio. Durante o dia você fica alerta; à noite você relaxa, e esse relaxamento o ajuda a ficar mais alerta durante o dia, rejuvenescido novamente. As energias passaram através de um período de descanso, assim, de manhã, elas estão mais vivas de novo.

O mesmo acontecerá na meditação: por alguns momentos, você está perfeitamente consciente, no pico; e por alguns momentos, você está no vale, descansando. A consciência desapareceu, você esqueceu. Mas o que há de errado nisso?

É uma coisa simples. Através da inconsciência, a consciência surgirá novamente, fresca, nova, e isso continuará. Se você puder desfrutar ambas, você se torna o terceiro, e este é o ponto a ser entendido: se você pode desfrutar ambas, isso significa que você não é nenhuma delas - nem a consciência, nem a inconsciência - você é aquele que desfruta ambas. Algo do além surge.

Na realidade, este é o testemunhar verdadeiro. Você desfruta felicidade. O que há de errado nisso? Quando a felicidade se foi e você se tornou triste, o que há de errado com a tristeza? Desfrute-a. Uma vez que você se torne capaz de desfrutar a tristeza, então você não é nenhuma das duas.

E isso eu posso lhe dizer: se você desfruta a tristeza, ela tem suas próprias belezas. A felicidade é um pouco superficial; a tristeza é muito profunda, ela contém uma profundidade em ti. Um homem que nunca esteve triste será superficial, está apenas na superfície. A tristeza é como uma noite escura, muito profunda. A escuridão tem um silêncio próprio, e a tristeza também.

A felicidade borbulha: há um som nela. É como um rio nas montanhas; o som é criado. Mas nas montanhas, um rio nunca pode ser muito profundo; ele é sempre superficial. Quando o rio chega à planície, ele se torna profundo, mas o som desaparece. Ele se move como não se movesse. A tristeza tem uma profundidade.

Porque criar problemas? Enquanto estiver feliz, seja feliz, desfrute isso. Não fique identificado com isso. Quando digo 'seja feliz', eu quero dizer, 'desfrute isso'. Deixe isso ser um clima, que irá se mover e mudar. Amanhã virá, o meio-dia virá, a tarde e, então, vem a noite. Deixe a

felicidade ser um clima ao seu redor. Desfrute-a e, então, quando a tristeza vier, desfrute isto também.

Eu lhes ensino a satisfação em qualquer que seja o caso. Sente-se silenciosamente e desfrute a tristeza e, subitamente, a tristeza não é mais tristeza; ela se tornou um momento silencioso de paz. Não há nada de errado nisso. E então vem a suprema alquimia, o ponto onde você subitamente percebe que você não é nenhuma das duas - nem a felicidade nem a tristeza. Você é o observador: você observa os picos, você observa os vales; mas você não é nenhum dos dois.

Uma vez que este ponto é alcançado, você pode continuar a celebrar tudo. Você celebra a vida, você celebra a morte.

AS MÁQUINAS AJUDAM MAS NÃO CRIAM A MEDITAÇÃO

Tantas máquinas estão sendo desenvolvidas ao redor do mundo, com a pretensão de poder lhe dar meditação; você apenas tem de colocar os fones nos ouvidos e relaxar, e, dentro de dez minutos, você alcançará o estado de meditação.

Isso é uma completa estupidez, mas existe uma razão pela qual uma idéia como essa veio à mente dos técnicos. A mente, quando está acordada, funciona num certo comprimento de onda. Quando está sonhando funciona em outro comprimento de onda. Quando está em sono profundo, funciona em outro comprimento de onda diferente. Mas em nenhum desses casos é meditação.

Por milhares de anos nós temos chamado meditação de *turya*, o 'quarto'. Quando você vai além do sono mais profundo e ainda assim está consciente, essa consciência é meditação. Não é uma experiência; é você, seu próprio ser.

Mas esses mecanismos de alta tecnologia, nas mãos certas, podem ser de tremenda utilidade. Eles podem ajudar a criar certo tipo de ondas em sua mente, de modo que você comece a se sentir relaxado, como quando meio adormecido... os pensamentos vão desaparecendo e chega num momento em que tudo se torna silencioso em você. Este é o momento em que as ondas são aquelas do sono profundo. Você não estará consciente desse sono profundo, mas, após dez minutos, quando a máquina for desligada, você verá os efeitos: você está calmo, tranquilo, em paz, sem preocupações, sem tensão; a vida parece ser mais divertida e alegre. A pessoa se sente como se tivesse tomado um banho interior. Todo o seu ser está calmo e fresco.

Com as máquinas, as coisas são muito certas, porque elas não dependem de nenhum fazer seu. É exatamente como ouvir música: você se sente pacificado, harmonioso. Estas máquinas o levarão para o terceiro estágio - de sono profundo, sem sonhos.

Mas se você acha que isso é meditação, então você está enganado. Eu direi que isso é uma boa experiência, e enquanto você estiver naquele momento de sono profundo, se você também puder estar consciente, desde o início, de como a mente começa a mudar suas ondas... Você tem que estar mais alerta, mais acordado, mais vigilante - o que está acontecendo? - e você verá que a mente vai, pouco a pouco adormecendo. E se você puder ver a mente adormecendo... aquele que está vendo a mente adormecer é o seu ser, e este é o propósito de toda meditação autêntica.

Essas máquinas não podem criar esta consciência. Esta consciência você terá que criar, mas essas máquinas podem certamente criar, em questão de dez minutos, uma possibilidade que você não pode ser capaz de criar em anos de esforço.

Assim, eu não sou contra esses instrumentos de alta tecnologia, sou favorável a eles todos. É que eu apenas quero que as pessoas que estão espalhando essas máquinas ao redor do mundo saibam que elas estão fazendo um bom trabalho, mas que ele é incompleto. Será completo somente quando a pessoa, no mais profundo silêncio, estiver também alerta, como uma pequena chama de consciência que continua queimando. Tudo desaparece; ao redor, tudo é escuridão, e silêncio e paz - mas uma chama constante de consciência. Assim, se a máquina

estiver nas mãos certas e as pessoas forem informadas de que a coisa real não virá através da máquina, a máquina poderá criar o solo essencial no qual a chama pode crescer. Mas esta chama depende de você, não da máquina.

Assim por um lado, eu sou a favor dessas máquinas e, por outro lado, eu sou totalmente contra elas, porque muitas, muitas pessoas pensarão: "Isto é meditação" - e elas estarão enganadas. Essas máquinas farão um mal imenso, mas elas se espalharão por todo o mundo muito brevemente. E elas são simples - não há nada demais nelas; é apenas uma questão de criar certas ondas. Os músicos podem aprender com essas máquinas, que ondas eles criam nas pessoas, e eles podem começar a criar aquelas ondas através de seus instrumentos. Não há necessidade das máquinas; os músicos mesmos podem criar essas ondas para você, e você começará a adormecer! Mas, se você pode permanecer acordado, mesmo no mais profundo sono, quando você vê que com apenas um passo a mais e você se tornará inconsciente, você aprendeu um segredo. Essa máquina pode ser usada lindamente.

E isso é verdade em relação a todas as máquinas do mundo: nas mãos certas, elas podem incrivelmente ser usadas para o benefício da humanidade. Nas mãos erradas, elas podem se tornar um empecilho. E, existem tantas mãos erradas...

Mas isto não é meditação, é simplesmente uma mudança nas ondas de rádio, que estão se movendo, continuamente, no ar, ao seu redor. Pode ser indiscutivelmente útil, como uma experiência; caso contrário, para muitas pessoas, meditação permanece somente uma palavra. Elas pensam que algum dia meditarão. E a dúvida permanece, se alguém medita ou não.

Mas no Ocidente a mente é mecânica, a abordagem é mecânica; eles querem reduzir tudo a uma máquina - e eles são capazes disso. Mas existem coisas que estão além da capacidade de qualquer máquina. A consciência não pode ser criada por nenhuma máquina; ela está além do escopo de qualquer alta tecnologia. Mas, o que a tecnologia pode lhe dar, pode certamente ser usado. Pode ser usado como um lindo salto para a meditação.

E uma vez que você tenha saboreado a consciência, talvez, algumas vezes, a máquina possa ser de muita ajuda, de modo que a coisa se torne cada vez mais clara e, dessa forma, sua consciência se torne cada vez mais separada do silêncio que a máquina está criando. E depois, então, você começaria a fazer isso sem a máquina. Uma vez que você tenha aprendido a fazer isso sem a máquina, a máquina ajudou-lhe imensamente.

VOCÊ NÃO É AS SUAS EXPERIÊNCIAS

Uma das coisas mais fundamentais de se lembrar - não só por você, mas por todos - é que: O que quer que você encontre em sua jornada interior, não é você. Você é aquele que está testemunhando - pode ser o nada, pode ser o êxtase, pode ser o silêncio. Mas uma coisa tem de ser lembrada - por mais linda e por mais encantadora que seja a experiência que você tenha, ela não é você. Você é aquele que está experienciando, e se você continuar indo adiante, o topo da jornada é o ponto em que não resta mais nenhuma experiência - nem o silêncio, nem o êxtase, nem o nada. Não há nada como um objeto para você, mas apenas sua subjetividade. O espelho está vazio. Ele não está refletindo nada. Isto é você.

Mesmo os grandes viajantes do mundo interior ficaram presos em lindas experiências e se tornaram identificados com aquelas experiências, pensando: "Eu me encontrei." Elas pararam antes de alcançar o estágio final, onde as experiências desaparecem.

A iluminação não é uma experiência. Ela é um estado no qual você é deixado absolutamente só, sem nada para conhecer. Nenhum objeto, por mais lindo que seja, está presente. Somente neste momento, sua consciência, desobstruída de qualquer objeto, dá uma virada e volta à sua fonte.

Isso se torna a realização de si mesmo. Torna-se iluminação.

Preciso recordar-lhes acerca da palavra 'objeto'. Todo objeto significa uma obstrução. O próprio significado da palavra é obstrução, objeção.

Assim, o objeto pode estar fora de você, no mundo material; o objeto pode estar dentro de você, no seu mundo psicológico; os objetos podem estar no seu coração, nas suas sensações, emoções, no seus sentimentos, estados de humor. E os objetos podem estar até mesmo no seu mundo espiritual. E eles são tão extasiantes que a pessoa não pode imaginar que possa haver mais. E muitos místicos do mundo pararam no êxtase. É um espaço lindo, um espaço fantástico, mas eles ainda não chegaram em casa.

Quando você chega a um ponto em que todas as experiências estão ausentes, em que não há nenhum objeto, aí então a consciência, sem nenhuma obstrução, se move em um círculo - na existência, tudo se move em um círculo, se não houver obstrução - ela vem da mesma fonte do seu ser e começa a circular. Não encontrando nenhum objeto - ela retorna. E o próprio sujeito se torna o objeto.

Isto é o que J. Krishnamurti viveu repetindo por toda vida: quando o observador se torna o observado, saiba que você chegou em casa. Antes disso, há milhares de coisas pelo caminho. O corpo oferece suas próprias experiências, que se tornaram conhecidas como as experiências dos centros da *kundalini*; os sete centros se tornam as sete flores de lótus. Cada uma é maior que a outra, e mais alta, e a fragrância é intoxicante. A mente lhe dá grandes espaços, ilimitados, infinitos. Mas lembre-se da máxima fundamental de que o lar ainda não chegou.

Desfrute a jornada e desfrute todas as cenas que acontecem durante a jornada - as árvores, as montanhas, as flores, os rios, o sol, a lua e as estrelas - mas não se detenha em nenhum lugar, a menos que a sua própria subjetividade se torne o seu próprio objeto. Quando observador é o observado, quando o conhecedor é o conhecido, quando aquele que vê é aquilo que é visto, o lar chegou. Este lar é o templo verdadeiro pelo qual estivemos buscando durante vidas seguidas, mas nós sempre nos desviamos. Nós ficamos satisfeitos com lindas experiências.

Um buscador corajoso tem de deixar todas essas lindas experiências para trás, e continuar indo adiante. Quando todas as experiências são exauridas e somente ele mesmo permanece na sua solitude... nenhum êxtase é maior do que este, nenhuma bem-aventurança é mais abençoada, nenhuma verdade é mais verdadeira. Você entrou naquilo que eu chamo de divindade, você se tornou um deus.

Um Homem idoso foi procurar seu médico:

"Estou com uns problemas de banheiro" - ele reclamou.

"Bem, vamos ver. Como está sua micção?"

"Toda manhã às sete horas, como um bebê."

"Bom. E o movimento dos intestinos?"

"Às oito horas, todas as manhãs, como um relógio."

"Então, qual é o problema?" - perguntou o médico.

"Eu não acordo antes das nove."

Você está dormindo e está na hora de acordar. Todas essas experiências são experiências de uma mente adormecida.

A mente acordada não tem absolutamente nenhuma experiência.

O OBSERVADOR NÃO É A TESTEMUNHA

O observador e o observado são dois aspectos da testemunha. Quando eles desaparecem um no outro, quando eles se fundem um no outro, quando eles são um, a testemunha, pela primeira vez, surge na sua totalidade.

Mas uma pergunta surge para muitas pessoas. A razão é que elas pensam que a testemunha é o observador. Na mente delas, o observador e a testemunha são sinônimos. Isto é falacioso; o observador não é a testemunha, mas somente uma parte dela. E, quando quer que a parte pense em si mesma como o todo, surge o erro.

O observador significa o subjetivo, e o observado significa o objetivo. O observador significa aquele que está do lado de fora observando e o observado significa aquele que está do lado de dentro. O lado de dentro e o lado de fora não podem estar separados; eles são unidos, só podem estar unidos. Quando esta união, ou melhor, esta unidade, é experienciada, surge a testemunha.

Você não pode exercitar a testemunha. Se você exercitar a testemunha, você estará exercitando somente o observador, e o observador não é a testemunha.

Então, o que deve ser feito? A dissolução tem de ser feita, a fusão tem de ser feita. Ao ver uma rosa, esqueça-se completamente que há um objeto visto e um sujeito que vê. Deixe que a beleza do momento, que a bem-aventurança do momento sobrepuje os dois; desse modo, a rosa e você não mais estão separados, mas vocês se tornam um ritmo, uma canção, um êxtase.

Amando, experienciando a música, olhando para o pôr-do-sol, deixe que isso aconteça repetidamente. Quanto mais isso acontecer, melhor, porque isso não é uma arte mas um "clique". Você tem de pegar o jeito da coisa; uma vez que você o pega, você pode acioná-lo em qualquer lugar, a qualquer momento.

Quando a testemunha surge, não há ninguém que esteja testemunhando e não há nada para ser testemunhado. É um espelho límpido, espelhando nada. Até mesmo dizer que é um espelho não está certo; seria melhor dizer que é um espelhar. É mais um processo dinâmico de dissolução e fusão; não é um fenômeno estático, é um fluxo. A rosa chegando até você e você chegando dentro da rosa: é um compartilhar do ser.

Esqueça-se desta idéia de que a testemunha é o observador. Ela não é. O observador pode ser exercitado, a testemunha acontece. O observador é uma espécie de concentração, e o observado o mantém separado. O observador realçará, fortalecerá seu ego. Quanto mais você se torna um observador, mais você se sentirá uma ilha - separado, afastado, distante.

Através dos tempos, os monges do mundo todo têm exercitado o observador. Eles podem tê-lo chamado de testemunha, mas isso não é a testemunha. A testemunha é algo totalmente diferente, qualitativamente diferente. O observador pode ser exercitado, cultivado; você pode tornar-se um observador melhor através da prática.

O cientista observa, o místico testemunha. Todo o processo da ciência é o da observação: afiada, aguda, precisa, de modo a que nada seja perdido. Mas o cientista não chega a conhecer Deus. Embora sua observação seja muito, muito afiada, ainda assim ele permanece sem consciência de Deus. Ele jamais encontra Deus; ao contrário, ele nega que Deus exista, porque, quanto mais ele observa - e todo o seu processo é o da observação - mais ele se torna separado da existência. As pontes estão quebradas e levantam-se paredes; ele se torna aprisionado no seu próprio ego.

O místico testemunha. Mas lembre-se, testemunhar é um acontecimento, um subproduto - um subproduto de ser total em qualquer momento, em qualquer situação, em qualquer experiência. Totalidade é a chave; da totalidade surge a condição do testemunhar.

Esqueça-se de tudo acerca do observar; ele lhe dá uma informação mais acurada acerca do objeto observado, mas você permanecerá completamente esquecido de sua própria consciência.

MEDITAÇÃO É UM CLIQUE

Meditação é um tal mistério, que pode ser chamada de uma ciência, uma arte, um clique, sem qualquer contradição.

A partir de certo ponto de vista, ela é uma ciência, porque há uma técnica definida que tem de ser seguida. Não há exceções quanto a isso; é quase como uma lei científica.

Mas, a partir de um ponto de vista diferente, pode também se dizer que é uma arte. A ciência é uma extensão da mente - é matemática, é lógica, é racional. A meditação pertence ao coração,

não à mente - ela não é lógica, é mais próxima do amor. Não é como outras atividades científicas, mas muito mais como a música, a poesia, a pintura e a dança. Por isso, pode ser chamada de uma arte.

Mas a meditação é um mistério tão grande que chamá-la de 'ciência' e de 'arte' não a exaure. Ela é um clique - ou você a pega ou não. Um clique não é uma ciência, ele não pode ser ensinado. Um clique é a coisa mais misteriosa para a compreensão humana.

Na minha infância eu fui enviado a um mestre, um mestre de natação. Ele era o melhor nadador na cidade, e eu jamais encontrei outro homem que fosse tão tremendamente enamorado pela água. A água era deus para ele, ele a idolatrava, e o rio era o seu lar. Cedo - às três horas da manhã - você o encontrava no rio. Ao entardecer, você o encontrava no rio e, à noite, você o encontrava sentado, meditando ao lado do rio. Toda a sua vida consistia em estar perto do rio.

Quando eu fui levado a ele - eu queria aprender a nadar - ele me olhou e sentiu alguma coisa. Ele disse: "Mas não há jeito de aprender a nadar; eu posso apenas jogá-lo na água e então o nadar surge por sua própria conta. Não há jeito de aprender, ele não pode ser ensinado. Ele é um clique, não um conhecimento."

E foi o que ele fez - jogou-me na água e ficou de pé na margem. Por duas, três vezes eu afundei e senti que estava quase me afogando. Ele ficava simplesmente parado lá, nem mesmo tentava me ajudar! Naturalmente, quando sua vida está em jogo, você faz o que pode, seja o que for. Assim, eu comecei a bater as minhas mãos - batidas a esmo, febris, mas o clique aconteceu. Quando a vida está em jogo, você faz o que possa fazer... e quando você faz tudo o que pode fazer, totalmente, as coisas acontecem!

Eu consegui nadar! Eu vibrei! "Da próxima vez" - eu disse - "você não precisa me jogar na água, eu mesmo pularei. Já sei que há uma flutuação natural do corpo. Não é uma questão de nadar, é somente uma questão de ficar sintonizado com o elemento água. Uma vez que você esteja sintonizado com o elemento água, ele o protege."

E desde então eu tenho jogado muitas pessoas no rio da vida! E eu apenas fico parado ali... Quase ninguém fracassa, se der o pulo. Fatalmente a pessoa aprende.

Pode levar alguns dias para lhe dar o clique. É um clique! Não é uma arte! Se meditação fosse uma arte, seria muito simples ensiná-la. Devido a ela ser um clique, você tem de tentar; devagar, você pega o clique. Um dos professores japoneses de psicologia esteve tentando ensinar crianças pequenas, de seis meses de idade, a nadar e obteve sucesso. Então, ele tentou com crianças de três meses de idade - e foi bem sucedido. Agora ele está tentando com recém-nascidos, e eu espero que ele tenha sucesso. Há todas as possibilidades - porque é um clique. Não é necessário nenhuma outra espécie de experiência: idade, educação... é simplesmente um clique. E, se um bebê de seis meses ou de três meses de idade pode nadar, isso significa que somos naturalmente dotados da capacidade de saber "como" nadar... é que apenas temos de descobri-la. Apenas um pouquinho de esforço e você será capaz de descobri-la. O mesmo é verdadeiro acerca da meditação - mais verdadeiro que acerca da natação. Você apenas tem de fazer um pouco de esforço.

Osho - Meditação - A primeira e última liberdade - Ed. Shanti

*O mal é não reconhecer o bem. A gratidão é fundamental para poder usufruir o bem
Conceição Trucom*

*O cão feliz é uma pessoa depende da profundidade de sua gratidão
John Miller*



A CONSCIÊNCIA

Há algum tempo, parecia que todos sabiam o que significava estar consciente ou inconsciente. A consciência nos era dada. Suas variações e anomalias raramente eram discutidas.

"Consciência", é a palavra que usamos para indicar o que percebemos. Nós mesmos, os outros, tudo o que nos rodeia.

Se algo nos acontece mas não percebemos, dizemos que não temos a consciência do que está ocorrendo. Quando nada percebemos, estamos inconscientes.

No início do século passado, Sigmund Freud descreveu o subconsciente, que se acha repleto de pensamentos e de emoções de que nada sabemos no plano consciente. Freud acreditava ser a informação aí existente acessível tão somente com o auxílio da psicanálise.

Mas, na década de 70 ocorreu o que por vezes chamamos de "a revolução da consciência" e pelas pesquisas nas funções especializadas dos hemisférios cerebrais, repentinamente, pareceu existir um maior número de espécies ou "estados de consciência" e maior número de meios de acesso a eles, um número bem maior do que jamais se pensou possível.

Desde então, as pesquisas científicas nos vêm propiciando curiosas informações sobre o consciente, embora sem esclarecer mais a fundo a definição.

Em termos gerais, um estado consciente alterado pode ser definido como um estado mental que pode ser subjetivamente reconhecido, por um indivíduo (ou por um observador objetivo desse indivíduo), como representando uma diferença no funcionamento psicológico daquele estado normal alerta e desperto do indivíduo. Vinte estados de consciência foram empiricamente identificados como dignos de um estudo mais amplo :

1. O Estado Onírico - pode ser identificado, no eletroencefalograma (EEG), observando-se períodos de movimentos rápidos do olho e ausência de ondas cerebrais lentas. O Estado onírico ocorre, periodicamente, durante a noite, como parte do ciclo sono-sonho.

2. O Estado Adormecido - pode ser identificado, no EEG, por uma ausência dos movimentos rápidos do olho e por uma configuração, que surge de modo gradual, de ondas cerebrais lentas. Uma pessoa despertada do sono geralmente fornecerá um breve relato verbal que difere, de modo considerável, dos relatos dos sonhos; esse breve relato verbal indica que a atividade mental está presente durante o estado adormecido, bem como durante o estado onírico.

3. O Estado Hipnagógico - ocorre entre a vigília e o sono, no início do ciclo sono-sonho. Caracteriza-se com frequência, por imagens visuais e, às vezes, também inclui imagens auditivas; esses dois tipos de imagens diferem da atividade mental experimentada durante os estados adormecidos e onírico.

4. O Estado hipnopômico - ocorre entre o sono e a vigília, no final do ciclo sono-sonho. As vezes, caracteriza-se por imagens visuais e/ou auditivas que diferem qualitativamente, das formas de atividade mental que ocorrem durante os estados adormecido e onírico.

5. O Estado Hiperalerta - caracteriza-se por uma vigilância prolongada e intensificada, enquanto se está desperto. Pode ser provocado por drogas que estimulem o cérebro. Atividades que exigem intensa concentração ou por medidas necessárias à sobrevivência durante operações militares (por exemplo ficar de prontidão, de sentinela)

6. O Estado Letárgico - caracteriza-se por uma atividade mental embotada e entorpecida. Pode ser provocada por fadiga, perda de sono, desnutrição, desidratação, equilíbrio de açúcar inadequado, drogas que debilizem a atividade mental ou por sentimentos desanimadores e mau humor.

7. Os Estados de Arrebatamento - caracterizam-se por sensação intensa e emoção excessiva, subjetivamente avaliadas como agradáveis e, de algum modo, positivas. Esses estados podem ser provocados por excitação sexual, danças frenéticas (por exemplo a dança dos dervixes), rituais orgíacos (por exemplo bruxaria e vodu), ritos de transição (por exemplo, iniciações primitivas à puberdade), atividades religiosas e algumas drogas.

8. Os Estados de Histeria - caracterizam-se por sensação intensa e emoção excessiva, Subjetivamente avaliadas como negativas e, de algum modo, destrutivas. Esses estados podem ser provocados por raiva, ira, ciúmes, pânico, medo, terror, medo de ser enfeitado ou possuído, atividade grupal violenta (por exemplo grupos de linchamento), ansiedade psiconeurótica e algumas drogas.

9. Os Estados de Fragmentação - caracterizam-se por falta de integração entre segmentos, aspectos ou assuntos importantes da personalidade total. Esses estados correspondem às condições classificadas como psicose, psicose aguda, dissociação, personalidade múltipla, amnésia e episódios de fuga (nos quais o indivíduo esquece-se do seu passado e inicia um novo modelo de vida). Esses estados, que podem ser tanto temporários como de longa duração, podem ser provocados por algumas drogas, trauma físico afetando o cérebro, tensão psicológica, predisposições fisiológicas (que, associadas à tensão psicológica, atuam em alguns tipos de esquizofrenia) e manipulação experimental (por exemplo, privação sensorial, hipnose).

10. Os Estados Regressivos - caracterizam-se pelo comportamento que se mostra completamente inadequado em relação ao estado fisiológico e à idade cronológica do indivíduo. Esses estados podem ser temporários (uma pessoa que submeteu-se a uma regressão de idade, hipnose ou drogas) ou de longa duração (senilidade).

11. Os Estados Meditativos - caracterizam-se por atividade mental mínima, ausência de imagens visuais e presença no EEG de contínuas ondas alfa. Podem ser provocados por ausência de estimulação externa, massagem, pelo ato de boiar sobre a água ou por disciplinas meditativas (por exemplo yoga, tai chi chuan).

12. Os Estados de transe - caracterizam-se pela ausência no EEG de contínuas ondas alfa, pela hiper-sugestão (mas não passividade), vigilância e concentração da atenção num único estímulo - bem como pela sensação de "estar em harmonia" com o estímulo, sem reagir a outros estímulos (o que possibilita certos fenômenos tais como sugestões pós-hipnóticas). Esses estados podem ser provocados pela voz de um hipnotizador, ouvindo-se a batida do próprio coração, por cânticos, pela observação prolongada de um objeto que se repete em ciclos (por exemplo, o som de um tambor, metrônomo, estroboscópio), por rituais indutores do transe (por exemplo ritos mediúnicos, certas danças tribais, pelo suplício repetido de modo fatigante (por exemplo "lavagem cerebral), por material indutor de transe (canção de ninar, alguns tipos de poesia e de música, um orador carismático), pelo ato de presenciar uma representação dramática, tornando-se "contagiado" por essa ação, ou mediante a execução de uma tarefa que requer atenção ocasionando, porém, pouca variação no efeito (por exemplo, dirigir durante horas, observar uma tela de radar, olhar fixamente ao dirigir uma linha branca na estrada).

13. O Estado de Devaneio - caracteriza-se, frequentemente, por movimentos rápidos no olho no EEG, ocorrendo, porém, durante o transe. Tipicamente, o estado é experimentalmente provocado por um hipnotizador que sugere o indivíduo terá uma experiência semelhante a um sono.

14. O Estado de Fantasia - caracteriza-se por pensamentos que ocorrem rapidamente e que apresentam pouca relação com o meio ambiente. Pode ocorrer com os olhos abertos ou fechados; quando os olhos estão fechados, podem aparecer imagens visuais e ocorrer rápidos movimentos do olho. A fantasia pode ser provocada por tédio, isolamento social, privação sensorial, ausência de sonhos à noite, necessidades psicodinâmicas (realização de desejos) ou por períodos de devaneio e fantasia que ocorrem espontaneamente.

15. O Estado de Exame Interior - caracteriza-se pela percepção de sensações físicas nos órgãos, tecidos, músculos, etc. A consciência está sempre presente, mas ocorre num nível não reflexivo, a menos que haja algum esforço planejado, por parte do indivíduo, em tornar-se cômico dessas sensações ou a menos que as sensações físicas se intensifiquem através da dor, da fome, etc.

16. O Estado de Estupor - caracteriza-se por uma suspensão, ou por uma significativa redução, da capacidade de perceber os estímulos presentes. A atividade motora pode ser possível, mas sua eficácia acha-se bastante reduzida; a linguagem pode ser usada, mas apenas de um modo limitado e, com frequência, não significativa. O estupor pode ser provocado por certos tipos de psicose ou por algumas drogas (por exemplo, opiáceos, grandes quantidades de álcool).

17. O Estado de Coma - caracteriza-se por uma incapacidade de perceber os estímulos presentes. Há pouca atividade motora e nenhum uso da linguagem. O coma pode ser provocado por doença, agentes tóxicos, ataques epiléticos, trauma que afeta o cérebro ou disfunção glandular.

18. Estado de Memória Armazenada - envolve uma experiência passada que não se encontra disponível à percepção reflexiva do indivíduo. No entanto, os traços mnemônicos (ou "engramas") de eventos passados encontram-se sempre presentes em algum nível da consciência do indivíduo. Podem ser lembrados pelo esforço consciente, podem ser evocados pela estimulação elétrica ou química do córtex cerebral, podem ser gerados através da livre associação psico-analítica ou podem emergir de maneira espontânea.

19. Os Estados Conscientes "Expandidos" - caracterizam-se por um limiar sensorial reduzido e por um abandono dos modos habituais de perceber o meio exterior e/ou interior. Embora esses estados expandidos possam ocorrer espontaneamente, ou possam ser provocados através de hipnose ou de um bombardeio sensorial, são, com frequência, experimentalmente causados pelo uso de drogas e plantas psicodélicas (mente-manifestada). Tipicamente, esses estados desenvolvem-se em quatro diferentes níveis : sensorial, evocativo-analítico, simbólico e integral. No nível sensorial, há relatos subjetivos de alterações do espaço, do tempo, da imagem do corpo e das impressões sensoriais. No nível evocativo-analítico surgem idéias e pensamentos novos acerca das psicodinâmicas do indivíduo ou acerca da concepção do mundo e de seu papel nele. No nível simbólico, há uma identificação com personalidades históricas ou lendárias, com a recapitulação evolucionária ou com símbolos míticos. No nível integral (que, comparativamente poucos indivíduos atingem), há uma experiência religiosa e/ou mística, na qual Deus (ou a Base do Ser) é confrontado ou na qual o indivíduo tem a impressão subjetiva de dissolver-se no campo energético do Universo (por exemplo, "satori", "samadhi", "unidade oceânica", "consciência cósmica", "experiência máxima").

20. Estado Comum de consciência - é o desperto, caracterizado pela lógica, pela racionalidade, pelo pensamento de causa e efeito, pelo objetivo direcionado e pela sensação de se estar "no controle" da atividade mental. O pensamento "reflexivo" ocupa, aqui, um lugar de destaque; em outras palavras, o indivíduo percebe-se como uma unidade que experimenta. Há, no entanto, outros estados de consciência que são "não reflexivos" (por exemplo, o estupor, o coma). Esses estados também devem ser classificados como estados conscientes se levarmos em conta o psicólogo Rex Collier, para quem a consciência é um campo de processos energéticos que representam todo o organismo.

Extraído de um texto de S.Krippner do livro de John White: O Mais Elevado Estado de Consciência



Encerro esta seqüência de textos com a seguinte pergunta:

Qual o maior obstáculo para vivenciar a realidade?

Identificar-se com a mente, o que faz com que estejamos sempre pensando em alguma coisa. Ser incapaz de parar de pensar é uma aflição terrível, mas ninguém percebe porque quase todos nós sofremos disso e, então, consideramos uma coisa normal. O ruído mental incessante nos impede de encontrar a área de serenidade interior, que é inseparável do Ser. Isso faz com que a mente crie um falso eu interior que projeta uma sombra de medo e sofrimento sobre nós. O filósofo Descartes acreditava ter alcançado a verdade mais fundamental quando proferiu sua conhecida máxima: "Penso, logo existo."

Cometeu, no entanto, um erro básico ao equiparar o pensar ao Ser e a identidade ao pensamento. O pensador compulsivo, ou seja, quase todas as pessoas, vivem em um estado de aparente isolamento, em um mundo povoado de conflitos e problemas. Um mundo que reflete a fragmentação da mente em uma escala cada vez maior. A iluminação é um estado de plenitude, de estar "em unidade" e, portanto, em paz. Em unidade tanto com o universo quanto com o eu interior mais profundo, ou seja, o Ser. A iluminação é o fim não só do sofrimento e dos conflitos internos e externos permanentes, mas também da aterrorizante escravidão do pensamento. Que maravilhosa libertação!

Se nos identificarmos com a mente, criamos uma tela opaca de conceitos, rótulos, imagens, palavras, julgamentos e definições que bloqueia todas as relações verdadeiras. Essa tela se situa entre você e o seu eu interior, entre você e o próximo, entre você e a natureza, entre você e Deus. É essa tela de pensamentos que cria uma ilusão de separação, uma ilusão de que existe você e um "outro" totalmente à parte. Esquecemos o fato essencial de que, debaixo do nível das aparências físicas, formamos uma unidade com tudo aquilo que é. Por "esquecermos" quero dizer que não sentimos mais essa unidade como uma realidade evidente por si só. Podemos até acreditar que isso seja uma verdade, mas não mais a reconhecemos como verdade. Acreditar pode até trazer conforto. No entanto, a libertação só pode vir através da vivência pessoal.

Pensar se tornou a doença. A doença acontece quando as coisas se desequilibram. Por exemplo, não há nada de errado com a divisão e a multiplicação de células no corpo humano. Mas, quando esse processo acontece sem levar em conta o organismo como um todo, as células se proliferam e temos a doença.

Se for usada corretamente, a mente é um instrumento magnífico. Entretanto, quando a usamos de forma errada, ela se torna destrutiva. Para ser ainda mais preciso, não é você que usa a sua mente de forma errada. Em geral, você simplesmente não usa a mente. É ela que usa você. Essa é a doença. Você acredita que é a sua mente. Eis aí o delírio. O instrumento se apossou de você.

Ekhart Tolle

MEDITAR É PRECISO

Quando julgamos não encontramos tempo para amar - Madre Tereza de Calcutá



Nosso site: www.docelima.com.br

Fale conosco: contato@docelima.com.br

Livros indicados: www.docelima.com.br/livros-indicados.htm

Turma Doce Limão: www.docelima.com.br/cadastro.htm