



## TEXTOS SOBRE MEDITAÇÃO - PARTE II

### ANTES DE DECIDIR MEDITAR REFLITA

Não existe esoterismo verdadeiro sem mudanças profundas no comportamento humano. As mudanças não existirão sem o estudo profundo da psicologia interior; para a prática do auto-conhecimento é imprescindível o estudo da mente e o despertar do que há além dela; e, nada disso é verdadeiramente possível sem a meditação.

É impossível acontecerem mudanças duradouras e reais, em termos de indivíduos e em termos de humanidade, sem a prática diária e ampliada da meditação. Pois justamente o que é a humanidade senão a soma de coletividades! E o que é uma coletividade, seja ela política, social ou familiar, senão a soma de indivíduos! Absolutamente, nada mudará, se o indivíduo não mudar. E o homem, como indivíduo, não mudará em essência, senão explorar, através da meditação constante, seu interior. Na verdade, mais de 97% das ações e palavras de cada pessoa foram geradas pelo subconsciente, quando não, pelo infra-consciente. Isso mostra o quanto nossas ações são frágeis e inconsistentes, desprovidas de realidade e pouco duradouras.

Não era de se esperar uma humanidade diferente da atual, já que o homem desconhece os motivos pelos quais toma suas decisões, mesmo que essas decisões, externamente, mostrem interesses fraternos ou humanitários. No entanto, sabemos o quanto são falsos os gestos do homem, já que por detrás deles, impulsionados pelos desejos desconhecidos para si mesmo há, quase sempre, interesses contrários aos aparentes.

A meditação é o ponto nevrálgico disso tudo, porque é aqui que podemos diferenciar a realidade da ilusão. Inicialmente ficamos tentados a pensar que todo caminho parece fácil, deslumbrante e cheio de promessas. Mas, quando nos referimos à meditação, que exige esforço, tenacidade, autodomínio e paciência, são raras as pessoas que vencem suas debilidades e se submetem a uma autodisciplina essencial neste trabalho.

Mais uma vez diremos, e exaustivamente não nos cansaremos de afirmar: não existe transformação sem o auto-estudo sistemático e duradouro pela meditação. O homem nunca deixará de ser o que é, hoje, enquanto não descobrir o que seu inconsciente lhe reserva, e isso só é feito pela meditação. A miséria continuará e o sofrimento e a dor não desaparecerão; o ódio, a cobiça e o egoísmo, disfarçados com a roupagem filantrópica, ainda dominarão nossos atos e palavras, pois não se elimina o que não se aceita ou desconhece em si mesmo. E para descobriremos e eliminarmos esses males de nosso interior, necessariamente devemos usar a meditação.

Enfim, ainda que Deus esteja presente em cada pessoa, nunca poderá se manifestar entre tanta desordem, e a desordem está em nosso estado mental caótico. Por isso, mais uma vez, a meditação poderá nos elevar acima da razão, a ponto de nos conectar com a própria divindade, primeiramente por intervalos irregulares; depois, com mais constância, e, finalmente, se perseverarmos, como um canal perpétuo para Sua manifestação.

Chamo a atenção de vocês sobre a seriedade do assunto e a disposição de ânimo necessária para esse trabalho. Se você, por si mesmo, ainda não compreendeu a importância da meditação para seu crescimento, e não tomou a decisão de iniciá-la, então informe-se e esclareça-se o mais possível antes de mais nada, do contrário irá fracassar.

A disposição de ânimo necessária para iniciar esse trabalho, cujo fim é inexistente, não está fundamentada no simples desejo passageiro ou no estado mental ilusório, mas sim, num princípio superior, calcado na vontade.

No entanto, chegará o dia em que a meditação não mais será um sacrifício, mas sim a água e o alimento sem os quais a essência divina, dentro de nós, não poderá sobreviver. Quando isso começar a ocorrer, o meditante poderá sentir o sopro divino sobre seu corpo, e esse sopro será como o bálsamo que alivia todos as suas chagas, dando forças para continuar sua jornada, por mais árdua que possa ser.

**Conceição Trucom**



## **LINHAS MESTRAS PARA A LIBERDADE**

**As três coisas essenciais:** A meditação tem em si, algumas coisas essenciais, seja qual for o método; mas que 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 ela adquiriu uma conotação errada. Meditação parece ser uma coisa muito séria, melancólica, que tem algo de igreja nela. Fica a impressão de ser somente para pessoas que já estão mortas, ou quase mortas - aquelas que são solitárias, sérias, de cara comprida, as que perderam alegria, o divertimento, a brincadeira, a celebração...

Estas são as qualidades da meditação: 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. Serena.

**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 e 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 desperdiçado, especialmente os 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 virá e, então chega 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.

**OSHO**

## **QUEM É VOCÊ REALMENTE?**

Uma aluna minha me perguntou: Nós nascemos para ser felizes, mas porque não somos?

Eu respondo: Porque os modelos que nos são colocados de felicidade, desde que nascemos, são meros modelos dos nossos pais, parentes, sociedade, cultura, religião, etc.

Eles não correspondem, de forma alguma, às nossas verdades e valores internos. Eles não consideram o indivíduo em sua essência e singularidade. Os modelos sociais são selvagens e massacrantes, e são os chamados condicionamentos.

Condicionamento é algo forçado de fora sobre você contra a sua vontade, contra a sua consciência.

O condicionamento tem o objetivo de destruí-lo, manipulá-lo, criar uma falsa personalidade para que seu estado humano essencial seja perdido.

A sociedade tem muito medo da sua realidade. A Igreja tem medo, o Estado tem medo, todos têm medo de sua pessoa essencial, de seu Ser essencial, pois o Ser essencial é rebelde, é inteligente. O Ser essencial é livre, independente e singular, ou seja, único.

O Ser essencial não pode ser facilmente reduzido à escravidão, e também não pode ser explorado. Ninguém pode usar o Ser essencial como um meio, pois Ele é um fim em si mesmo.

Daí, toda a sociedade tentar, de TODAS as maneiras possíveis, desconectá-lo de seu âmago essencial. Isso cria uma personalidade falsa e plástica a seu redor e o força a se identificar com ela. Durante muito tempo sofremos e perdemos MUITA energia quando tentamos ser hipócrita conosco mesmo.

A sensação é de vazio, fracasso, impotência. Enlouquecemos porque a nossa bússola simplesmente não consegue encontrar o sentido da "felicidade".

Chama-se a esta grande "tabela" de condicionamentos de "educação", mas isso não é educação, é "deseducação". Isso é destrutivo e violento.

Toda essa sociedade sempre foi muito violenta com o indivíduo. Ela não acredita no indivíduo, é contra o indivíduo. Para seus próprios propósitos, ela tenta, de todas as maneiras, destruir você. Ela precisa de engenheiros, médicos, filhos vitoriosos, brilhantes, importantes, espertos, esbeltos, conquistadores, ... Ela não precisa de seres humanos serenos, pacíficos, simplistas, honestos sem relatividade, saudáveis emocionalmente.

Até o momento, fracassamos em criar uma sociedade que precise de seres humanos livres, simples seres humanos.

A sociedade está interessada em que você seja mais habilidoso, mais produtivo, mais competitivo, mais consumista e menos criativo ou criador de casos.

Ela deseja que você funcione como uma máquina, eficientemente, mas não deseja que você se torne desperto. Ela não deseja Budas e Cristos, Sócrates, Pitágoras, Lao Tzu...

Não, essas pessoas de modo nenhum são necessárias para a sociedade. Se, de vez em quando elas acontecem, não acontecem devido à sociedade, mas apesar dela.

É um milagre, de vez em quando, algumas pessoas serem capazes de escapar desta enorme prisão. A prisão é muito grande, é muito difícil escapar dela. E mesmo ao escapar de uma prisão, você entrará em outra, pois toda a Terra se tornou uma prisão. De hindu você pode se tornar cristão, ou de cristão pode se tornar hindu, mas está simplesmente trocando de prisão. De indiano você pode se tornar alemão, ou de italiano se tornar chinês, mas está simplesmente trocando de prisões... prisões políticas, religiosas, sociais.

Talvez, por alguns dias, a nova prisão pareça com a liberdade, mas somente devido a ser uma novidade.

Fora isso, ela não é liberdade. Uma sociedade livre é ainda uma idéia que precisa ser materializada.

Toda essa escravidão das pessoas depende dos condicionamentos. Os condicionamentos começam no útero da mãe ou, no máximo, no momento em que você nasce. Você é circuncidado e se torna um judeu, é batizado e se torna um cristão, e assim por diante. Você é levado para a igreja ou para o templo e é criado numa certa atmosfera onde irá descobrir que todos são cristãos ou todos são hindus. E, naturalmente, é fatal que a criança siga as pessoas à sua volta.

Quando ela chegar aos 25 anos de idade e sair da universidade, estará completamente condicionada, e tão profundamente que nem estará ciente de seus condicionamentos.

Tudo tem modelo, inclusive e principalmente quanto aos relacionamentos. Todos necessitam casar, ter casa, ter filhos, ter empregos, e na época certa, e da forma certa, e com os modelos certos para ser competitivo, para ser invejado, para ser elogiado, para ser apreciado, para...

E os bens? E a profissão?

Tudo foi despejado em seu biocomputador. E a sociedade pune aqueles que são relutantes, resistentes a esses condicionamentos, e com medalhas de ouro, prêmios, recompensa aqueles que estão muito ávidos a serem escravos, a servirem aos interesses do sistema.

Toda a sociedade, milhões de pessoas à sua volta estão condicionando-o, conscientemente ou não. Elas foram condicionadas. Elas podem não estar cientes de que são destrutivas e violentas e que estão se auto destruindo. Elas podem pensar que estão sendo de ajuda a você devido à compaixão, pois amam a humanidade. Elas foram condicionadas tão profundamente que não estão cientes do que fazem às suas crianças e vidas.

Os pais, os parentes, professores, conferencistas, instrutores, eles são os instrumentos, os sutis instrumentos de condicionar pessoas. Os sacerdotes, os psicanalistas, estas são pessoas muito espertas e eficientes em condicionar. Elas conhecem toda a estratégia, sabem como manipular, distorcer, como lhe dar uma falsa personalidade e afastar sua essência.

Como sair dos condicionamentos?

- 1) Ir lá dentro de você e descobrir quem é você realmente. Qual a sua natureza, suas qualidades, seus dons, seus desafios. Para esta viagem interna é necessário se dar espaço DIÁRIO de silêncio, MEDITAÇÃO, introspecção. Espaços de autoconhecimento e esclarecimento. Ler, estudar, aprender, meditar, pois ignorar e ignorar-se é pura escravidão.
- 2) Estar 100% alerta e desperto. Meditar sobre nossas atitudes, sonhos e desejos e perceber quanto deles pertence aos modelos de nossos pais, parentes e sociedade, e quanto deles pertence REALMENTE à nossa alma.
- 3) Uma vez detectado, sair dos condicionamentos e entrar na sintonia do Ser essencial e descobrir o que é Ser feliz para Ele.

**OSHO - Texto adaptado por Conceição Trucom**



## **O Ser social**

Ele nasce nas convenções da sociedade e continua ali adormecido como a maioria.

Ele absorve as crenças da sociedade como reais, sua moral é julgada apropriada, seus limites tidos como naturais.

Esse é o estágio inicial que a maioria das pessoas passa uma vida inteira, sem questionar. Essa convencionalidade é associada a um estado mental enevoado. Na Ásia, chama-se maya, no ocidente ilusão, ou um transe de consenso, ou hipnose coletiva, ou ainda psicose coletiva.

Esse comprometimento ou névoa da mente costuma passar despercebido, porque todos o partilham. A tarefa ou missão do herói consiste em reconhecer essas limitações convencionais.

Isto não é apenas reagir contra as normas desafiando-as. Ao contrário, implica em reconhecer os limites e distorções e escapar deles e da limitada visão pessoal do mundo, elevando num plano menos regional e mais universal.

Isso significa querer viver sem preconceitos limitadores ou deformadores. Examiná-los e corrigi-los. A correção do preconceito cultural é a sua tarefa final. Mas, para conseguir, antes outras tarefas precisam ser executadas. A primeira delas é sair do torpor convencional, e ir buscar respostas ao apelo para a aventura e o despertar.

**O Chamado:** Em algum estágio, ele sofre uma crise que abala as estruturas da sua vida, através de um confronto existencial com todas as suas crenças anteriormente sagradas, ou um súbito confronto com a morte.

Pode ser como um chamado interior, através de um sonho ou uma visão de impacto. Pode vir sutilmente, como um descontentamento divino, ou a significância do sentido da vida. Crise existencial, da meia-idade, ou seja, ele é impelido.

Isso gera um dilema terrível, recusar o conhecido para penetrar em camadas desconhecidas.

Os que negam o chamado indo para uma zona de conforto, continuam vivendo com suas complicações, não abrindo mãos dos confortos sedutores mas anestésicos, do falso brilho, submerso no trivial. Essa recusa não é pouca coisa, é alienação.

Se você planeja de forma deliberada ser menos do que é capaz, então advirto que serás infeliz enquanto assim decidido.

**A Preparação:** A renúncia pode ser seguida da busca de um mestre. Pode ser o mestre interior, guru, etc. Assim que localiza o professor, começa a fase da disciplina e treinamento que podem incluir disciplinas físicas, psicológicas, contemplativas e sociais.

Físicas: mudança de alimentação, jejuns, privação do sono, exercícios físicos extenuantes, exposições a frio e calor.

Contemplativas: meditação, yoga, rituais, preces, em geral combinados com períodos de silêncio e solidão.

Sociais: abrangem o serviço solidário a todos os que atravessam o seu caminho, e em alguns casos a execução de serviços braçais para aprender a humildade.

Sejam quais forem os métodos, o objetivo será sempre o mesmo: treinar e cultivar a mente para que se reduzam as ações compulsivas e condicionadas, para o fortalecimento da vontade, da concentração, da sabedoria e cultivar emoções como as de compaixão e alegria.

**O Encontro:** Para os jogadores bem sucedidos, a luta e disciplina culminam em transformações de vida de profundas proporções, mobilizadas por visões, intuições, entendimentos e vivências de morte e renascimento.

**A Contribuição:** Tendo completado a grande busca, o buscador tornou-se um conhecedor, o aprendiz de um sábio.

E, nesta fase, tendo respondido sua própria pergunta, a confusão do mundo solicita ser esclarecida.

Tendo aliviado seu próprio sofrimento, tendo minimizado os próprios motivos egoístas, o desejo de contribuir torna-se central e instigador.

Então a jornada é inversa: Ele se afastou da sociedade para mergulhar em si mesmo, e agora retorna a ela, entrando no mundo externo.

É certo que a jornada pode ser percorrida de forma menos intensa e drástica. Muitos iniciam a caminhada, mas poucos atingem as maiores alturas. E, não está limitada aos grandes sábios e santos, é disponível para todos nós em maior ou menor grau, dependendo da sinceridade com que a empreendemos.

**LÉO ARTÉSE**

## **É PRECISO**

Dentro da verdade interior direciona-se o caminho. O caminho é o trajeto da alma de encontro à sua real essência. Despertar significa romper barreiras criadas por si próprio para suportar estados mentais conturbados e psiquismo alterado.

O homem, a imagem de seu criador, é a própria perfeição. Mas para atingir este estado nato de si mesmo, é preciso abrir as portas de seu interior para a verdade. Dispor-se a se transmutar, sair da letargia, da dormência de séculos, dos costumes, dos hábitos, das idéias que constituem o seu tempo. É preciso transpor barreiras, barreiras culturais, barreiras mentais e emocionais, barreiras de credo e de vida, barreiras do medo.

É preciso um enfretamento profundo de si mesmo, e o intenso questionamento de suas verdades.

É preciso a humildade dos fortes e sábios, e a consciência de sua pequenez diante de sua própria imensidão.

É preciso saber o seu espaço dentro do todo e estar disposto a fundir-se com Ele, e não ser o maior, o melhor, o homem, mas parte da criação, mais um constituinte do grande mistério sagrado.

É preciso coragem, determinação e disciplina para trilhar o caminho da alma, e subir a escadaria interna.

É preciso estar disposto a vencer, não a guerra, ou a luta, mas a si mesmo.

É preciso olhar-se com sinceridade, e não esconder-se, não aceitar ou criar falsas verdades de vida, de si mesmo.

É preciso ser sincero com o seu interior, e complacente com suas dificuldades.

É preciso amar-se verdadeiramente e ao seu interior como o reinado divino que é.

É preciso ser o rei de seu povo, sem ser o tirano das massas.

É preciso ser o pai de suas crianças interiores, e o condutor amigo das energias vibrantes.

É preciso disposição para entender-se antes de buscar entender os outros. Compreender-se para poder compreender os outros.

É preciso educar-se para poder educar os outros. Crescer para que possa crescer o planeta.

É preciso despertar para que desperte o solo sagrado de outrora.

É preciso ser forte, dedicado, amável e amigo de si próprio. Retirar as máscaras e se expor.

É preciso viver a sua verdade maior, a verdade inteira de si mesmo, a realidade de sua própria realidade. Estar aberto para o novo, para o que esta por vir, para o que vier e para o que já veio.

É preciso crescer para ascender aos planos maiores.

É preciso lutar para conseguir aquilo que se almeja. Guerrear para cumprir a missão. Aceitar a missão de braços abertos e cumpri-la a termo, para que chegue até o ponto determinado.

É preciso compreender o caminho, esperar a hora certa, e entender os sinais de luz.

Pode ser difícil, mas é uma vida de determinação e de luta, não importa o passado mas sim o presente, o que pode ser construído. Não importam as derrotas nem tão pouco as desistências, importam apenas as vitórias que serão conquistadas daqui para frente.

O amor do pai mostra e aponta o caminho da vida.

**Ana Lúcia Tourinho**

## **DESINTERESSE**

"Quando estou caminhando de costas para o sol e minha sombra surge à frente, não sou capaz de agarrá-la por mais que tente.

Mas quando dou as costas para ela minha sombra passa a me seguir.

Correr atrás de desejos limitados é como perseguir a ilusão de uma miragem.

Mas quando meu único desejo é ser bom, tudo vem ao meu encontro, naturalmente."

**B. Kumaris**

## **O INDIVÍDUO E A SOCIEDADE**

A mente que deseja compreender um desafio deve não apenas se limitar a compreendê-lo completamente, integralmente, mas também deve ser capaz de segui-lo com presteza, pois o desafio nunca é estático. O desafio é sempre novo, seja ele um desafio de fome, psicológico, ou qualquer outro. Qualquer crise é sempre nova; portanto, para compreendê-la, a mente precisa estar sempre fresca, clara, suave em sua busca.

A maioria de nós reconhece a urgência de uma revolução interior, única maneira de conseguir uma mudança radical no que é exterior, na sociedade. Essa é a questão que preocupa a todos os que têm intenções sérias. Como produzir na sociedade uma mudança radical, fundamental? Essa mudança do exterior não pode acontecer sem antes ter ocorrido uma revolução interior.

Uma vez que a sociedade estiver estática, qualquer ação, qualquer reforma efetuada sem essa revolução interior torna-se igualmente estática. Assim, sem essa constante revolução interior não há esperança, porque, sem ela, a ação exterior se torna repetitiva, habitual. A ação do relacionamento entre você e um outro, entre você e eu, é a sociedade; e, enquanto não houver essa constante revolução interior, enquanto não houver uma transformação psicológica criativa, essa sociedade se torna estática, não tem qualidade de vida. E, exatamente pelo fato de não existir essa revolução interior constante, a sociedade está se tornando cada vez mais estática, cristalizada, e vem, portanto, se desagregando constantemente.

Qual o relacionamento que existe entre você e a miséria, entre você e a confusão, entre você e ao seu redor? Certamente essa confusão, essa desgraça, não se criou por si própria. Você e eu a criamos; não foi uma sociedade capitalista ou socialista ou fascista, mas você e eu a criamos no nosso relacionamento um com o outro. O que você é interiormente tem sido projetado no exterior, no mundo.

O que você é, o que você pensa e o que você sente, o que você faz na sua vida diária, tudo isso é projetado externamente, e isso constitui o mundo. Se somos desgraçados, confusos e caóticos no nosso interior, pela projeção, tudo isso vem a ser o mundo, a sociedade, porque o relacionamento entre você e eu, entre mim e um outro, é a sociedade - e se nosso relacionamento é confuso, egocêntrico, estreito, limitado, racional, nós projetamos isso e trazemos o caos para o mundo.

O mundo é o que você é, parece que esquecemos sempre esse ponto. Então o seu problema é problema do mundo. Certamente esse é um fato básico e simples, não é verdade? Temos que observar o nosso relacionamento comum ou com muitos. Queremos produzir alterações através de um sistema ou através de uma revolução de idéias e valores baseada num sistema, esquecendo que somos você e eu que criamos a sociedade, que produzimos a confusão ou a ordem, dependendo da forma como vivemos.

Sendo assim, é preciso começar pelo que está perto, ou seja, devemos nos preocupar com a nossa existência diária, com os nossos pensamentos, ações e sentimentos diários, que se revelam na maneira pela qual ganhamos a vida e no nosso relacionamento com as idéias e as crenças. Isso é a nossa existência diária, não é? Estamos preocupados em viver, em conseguir empregos, em ganhar dinheiro; estamos preocupados com o relacionamento com a nossa família ou com os nossos vizinhos; e estamos preocupados com idéias e com crenças.

Bem, se você examinar o seu trabalho, descobrirá que ele se baseia principalmente na inveja; que ele não é apenas um meio de ganhar a vida. A sociedade é construída de tal forma que se constitui num processo de conflito constante, de constante evolução; ela se baseia na cobiça, na inveja - inveja do seu superior; o funcionário quer se tornar gerente, um pequeno exemplo, o que demonstra que ele não está apenas preocupado em ganhar a vida ou com um meio de subsistência, mas também em conquistar posição e prestígio. Essa atitude naturalmente cria confusão na sociedade, nos relacionamentos, mas se você e eu estivéssemos preocupados exclusivamente com viver, descobriríamos as formas corretas de garanti-lo, formas não baseadas na inveja. A inveja é um dos fatores mais destrutivos dos relacionamentos, pois indica o desejo de poder, de posição, e acaba por levar à política; ambas estão intimamente relacionadas. O funcionário, na sua tentativa de se tornar o gerente, acaba por se tornar um agente criador da política de poder que produz guerra; sendo assim, indiretamente ele é responsável pela guerra.

Por que a sociedade estará entrando em colapso, desmoronando como é certamente o que está ocorrendo? Uma das razões fundamentais é que o indivíduo - você - deixou de ser criativo. Deixe-me explicar o que quero dizer. Você e eu nos tornamos imitadores, estamos copiando, interior e exteriormente. Exteriormente, quando aprendemos uma técnica, quando nos comunicamos uns com os outros em nível verbal, naturalmente tem que haver certo grau de imitação ou de cópia. Eu copio palavras. Para se tornar um engenheiro, preciso inicialmente aprender as técnicas e, a seguir, usar a técnica para construir uma ponte. Deve haver certa dose de imitação, e de cópia nas técnicas exteriores, mas quando existe imitação interior, psicológica, certamente deixamos de ser criativos. Nossa educação, nossa estrutura social, nossa chamada vida religiosa, todas elas se baseiam na



imitação; ou seja, eu me encaixo em determinada fórmula social ou religiosa. Deixei de ser um indivíduo real; psicologicamente, tornei-me uma mera máquina repetidora, com certas respostas condicionadas, sejam elas budistas, cristãs, hindus, alemães ou inglesas. Nossas respostas são condicionadas de acordo com o padrão da sociedade, seja ela oriental, ocidental, religiosa ou materialista. Assim uma das causas fundamentais da desintegração da sociedade é a imitação, e um dos agentes desintegradores é o líder, cuja verdadeira essência é a imitação.

Para que possamos compreender a natureza da sociedade em desintegração, não será importante indagar se eu e você, se o indivíduo, pode ser criativo? Podemos perceber que quando existe imitação existe desintegração, quando existe autoridade existe cópia. E já que toda a nossa constituição mental e psicológica se baseia na autoridade, para que possamos nos tornar criativos é preciso que nos libertemos da autoridade. Não terão vocês notado que nos momentos de maior criatividade, naqueles momentos realmente felizes de interesse vital, não existe o senso de repetição e não sentimos que estamos copiando? Esses momentos são sempre novos, diferentes, criativos e felizes. Vemos, assim, que uma das causas fundamentais da desintegração da sociedade é a cópia, e a adoração da autoridade é isso.

**Sobre o Viver Correto – Krishnamurti - Edit. Cultrix**



### **OS VALORES DA ALMA E A MEDITAÇÃO**

Sempre existe a possibilidade de nos escondermos atrás de regras e convenções sociais.

Mas você não será livre. O próprio fato de estar se escondendo já indica a não liberdade.

Pessoas livres não necessitam se esconder. Não necessitam de bengalas para caminhar.

Pessoas livres não têm deficiências internas ou externas. Pessoas livres se auto abastecem, se auto preenchem.

As regras e convenções sociais são criadas por motivos do ego, por motivos do mundo. São conveniências, oportunismos, comodismos, alienações. E todos são motivos do ego, são necessidades criadas pelo ego.

Mas quando você caminha com os valores da alma há liberdade. Não existem esconderijos.

Nos valores da alma não existem oportunismos ou conveniências, mas somente auto-amor e auto-respeito.

Uma necessidade de ser livre, e não estar preso às âncoras sociais, aos jogos das relações interpessoais.

Nos valores da alma você está envolvido com o auto-respeito, com o reconhecimento do valor da sua existência, com a compreensão do significado do amor incondicional. Não há interesse em "Amor Necessidade" mas em "Amor Compaixão".

E esta é a única forma de você respeitar e valorizar o outro. Não existe outra ordem.

Primeiro você se respeita e se valoriza e depois você será capaz de respeitar e valorizar o outro.

Primeiro você se respeita e se valoriza, depois você transborda respeito, valorização e compaixão pelos que te rodeiam.

Você jamais poderá respeitar e valorizar o outro se você não se respeita e se valoriza. Afinal, você não poderá atuar com os outros, de uma forma que você não sabe atuar com você mesmo.

Você jamais poderá doar algo que você não possui. *Somente a meditação nos coloca em contato direto com a alma.*

**Texto extraído do livro: "Tantra Vision" - Volume I do OSHO**



## O PODER DO PENSAMENTO

Um dos maiores poderes guardados é o poder do pensamento. Nós podemos criar aquilo que pensamos.

Pensando com devoção, cria-se uma forma pensamento que é passada para o Universo. Os nativos pela oração passam pensamentos e até palavras com intensidade. Pensando com emoção, partículas de forma pensamento rapidamente viajam grandes distâncias.

Infelizmente, vibrações negativas como o medo e ódio, atraem e materializam-se rápido, porque a intensidade e a densidade da emoção é grande. Por isso, desejos de paz e beleza devem ser acompanhados de sinceridade e amor nos pensamentos.

Em muitos povos nativos suas súplicas vêm através de um auto-sacrifício para obter uma intensidade de emoção suficiente e criar uma forte forma-pensamento.

Os xamãs, pedem auxílio para seus guardiões espirituais na certeza de que suas preces são ouvidas. Eles oram muito, pois reconhecem o poder através da humildade e dedicação para rezar.

O pensamento é uma prece que libera energias. Devemos ser porteiros de nossos pensamentos e só deixar que fiquem aqueles que nos elevam. Se você é consciente disso, deve ser muito cuidadoso com o que pensa.

O amor, fé, honra, paciência, sabedoria, poder, etc., são virtudes para serem cultivadas nos pensamentos e ações.

Uma forma efetiva de materializarmos nossos pensamentos é através da imagem, da IMAGEM EM AÇÃO - Imaginação. Ao imaginar estaremos vivenciando a situação desejada com maior intensidade. Mas primeiramente sugiro nos livrarmos de desordens mentais indesejáveis.

**Passo 1** - Compre um caderno e anote todos os pensamentos negativos que faz de si mesmo no período de 7 dias. Todos! Por exemplo: *Eu sou muito esquecido - Não consigo me concentrar - Tudo dá errado comigo - Nunca dá certo - As pessoas não me entendem - Não consigo fazer.... - Estou mal , etc.* Nessa primeira semana você terá uma idéia da crença que fez sobre si mesmo. Aqueles pensamentos que entram uma única vez, não serão tão importantes nesse momento, mas aqueles que se repetem, você deverá prestar atenção.

**Passo 2** - Na segunda semana, separe aqueles pensamentos negativos com maior incidência, e monte sentenças contrárias, ou seja positivas, do tipo: *Minha memória está cada vez melhor - Consigo me concentrar para realizar esta tarefa - O Universo me inspira para fazer as coisas certas para os meus propósitos - As pessoas me compreendem - Faço tudo aquilo que precisa ser feito - Cada dia que passa, vou melhor, etc.*

E, repita durante a semana várias vezes essas afirmações positivas.

Na semana seguinte, faça novamente a coleta de pensamentos negativos e veja se algo já foi alterado. Depois vocês me contam.

Quero compartilhar com vocês uma canalização que recebi em forma de canção :

### **AFIRMAÇÃO:**

*Eu Sou feliz, Eu Sou saudável, Eu Sou perfeito*

*Sou rico e Sou próspero*

*Eu Sou o Amor do Meu Pai Criador / Eu Sou o Amor do Meu Pai Criador*

*Eu Sou feliz, Eu Sou saudável, Eu Sou perfeito*

*Sou rico e Sou próspero*

*Eu estou em harmonia com o Universo*

*Recebo tudo que com firmeza Eu peço*

*Eu Sou feliz, Eu Sou saudável, Eu Sou perfeito  
Sou rico e Sou próspero  
Nesta batalha para eu poder crescer  
Com fé em Deus, tenho a certeza de vencer.*

Esta canalização poderá ser usada como uma prece diária – **Léo Artése**

## **A MAGIA DO PENSAMENTO**

Atwood sugere que antes de fazer mudanças, primeiro deve-se identificar o tema ou script que consome os pensamentos durante o dia.

Marque em seu relógio diferentes intervalos para pegar o seu próprio pensamento, então registre seus pensamentos no lado direito de um papel. No lado esquerdo da página, em frente aos seus pensamentos, marque o tema geral de seus pensamentos (problemas financeiros, viagem, estudos, etc.).

Se você está atualmente em crise, busque estar consciente para onde sua energia de pensamento está indo. Embora você saiba em que ponto está o assunto, pode não estar consciente da natureza de seus pensamentos, ou dos temores específicos que estão correndo através de sua mente. O mais temeroso ou traumático nessa situação, é que seus medos mais inconscientes e aqueles velhos hábitos, estão tomando posse da sua energia. Portanto, é necessário que identifique essas rumações antes de poder mudar com sucesso o modo de pensar. Escreva seus pensamentos repetitivamente. Qual é o tema ou a causa concernente ao medo?

A fórmula para curar a si próprio é: PARE - OLHE - ESCUTE E AJA.

PARE: O pensamento indesejado. Diga "PARE".

OLHE: Olhe especificamente para o que está pensando.

ESCUTE: Escute a causa do tema. Do que você tem medo? Qual é a emoção por detrás do assunto?

OLHE: Particularmente para o medo, a raiva, o desespero, o ciúme, a inveja, a suspeita, a resignação, o orgulho, a necessidade de fuga. Existe auto-sabotagem, atitude destrutiva ou preguiça em suas iniciativas?

AJA: Agora é necessário agir. Ação = fé interior + responsabilidade própria para reconhecer o problema. Tome a ação dizendo em voz alta: Eu tenho fé em mim mesmo, em meu Eu Superior e Meus Guardiões Celestiais, para procurar o que é melhor para mim.

Assuma a responsabilidade para reconhecer o problema :

Eu fiz ..... que resultou em ....., ou Eu permiti ..... para fazer....., ou Eu escolhi estar com ..... abrindo mão de .....

Ir agora: Eu .....(seu nome) deixo de me preocupar sobre ..... Se necessitar, eu terei a ação específica, mas eu deixarei ir o pensamento sobre isso.

Veja e sinta o "X" do problema, pessoa ou situação flutuando no céu até ser envolto por uma luz branca. Agora ele foi. E se você perceber a si próprio, preocupado ou pensando novamente sobre a situação, repita: "..... (seu primeiro nome), deixe ir."

Esta prática manterá sua mente a salvo dos problemas. Lembre-se: Pensamento é prece. Quando você mantém sua mente focalizada em problemas, trará mais problemas para a sua vida. Você atrai as mesmas vibrações que envia.

Mude seus pensamentos ou preces para trazer somente boas coisas para a sua vida. Repita esse exercício até você mudar inconsciente seus pensamentos, e depois de aprender a controlá-los, estará apto a inserir altos pensamentos e ideais, diariamente.

**Léo Artése**



## MEDITAÇÃO E ÊXTASE

Meditação é aventura, a maior aventura que a mente humana pode empreender. Meditação é simplesmente ser, sem julgar - ações, pensamentos, emoções. Você apenas é, e é puro prazer. De onde vem esse profundo prazer? Não vem de lugar nenhum, ou vem de toda parte. Ele é não-motivado, porque a existência é feita de uma matéria chamada alegria.

Você não é o que faz, você é o observador.

Esse é todo o segredo da meditação, você se toma o observador. O fazer continua em seu próprio nível, não há nenhum problema: cortar madeira, tirar água do poço. Você pode fazer coisas pequenas e coisas grandes; só uma coisa não é permitida, e isso significa: seu centramento não pode se perder.

Essa consciência, esse estado de observação deve permanecer absolutamente desanuviado, imperturbado.

Há apenas um passo, e este passo é de direção, de dimensão. Podemos estar focados no externo, ou podemos fechar os olhos para o exterior e deixar toda a nossa consciência ficar centrada para dentro - e você saberá, porque você é um conhecedor, você é consciência. Você nunca a perdeu. Você simplesmente deixou sua consciência se emaranhar em mil e uma coisas. Retire sua consciência de todos os lugares e apenas deixe-a descansar dentro de você, e você chegou em casa.

O âmago essencial, o espírito da meditação, é aprender como testemunhar.

A gralha cantando... você está ouvindo. São dois elementos: objeto e sujeito. Mas você não pode ver uma testemunha que está vendo ambos? - A gralha, o ouvinte, e ainda há alguém que está observando ambos. É um fenômeno tão simples!

Você está vendo uma árvore: você está aí, a árvore está aí, mas será que você não pode encontrar alguma coisa mais? - Que você está vendo a árvore e que há uma testemunha em você que está vendo você vendo a árvore?

O que você observa é irrelevante. Você pode observar as árvores, pode observar o rio, pode observar as nuvens, pode observar as crianças brincando. A observação não é a meditação. O que você observa não é a questão; o objeto não é a questão.

**A qualidade da observação, a qualidade de estar consciente, alerta - é isso o que é meditação.**

Lembre-se de uma coisa: meditação significa consciência. O que quer que você faça com consciência é meditação. A ação não é a questão, mas a qualidade que você traz para a ação. O caminhar pode ser uma meditação, se você caminha alerta. Sentar-se pode ser uma meditação, se você senta-se alerta. Ouvir os pássaros pode ser uma meditação, se você ouve com consciência. Simplesmente ouvir o barulho interior da sua mente pode ser uma meditação, se você permanece alerta e observador.

A questão toda se resume em não mover-se adormecido. Então o que quer que você faça é meditação.

O primeiro passo para a consciência é tomar-se muito atento ao seu corpo. Pouco a pouco, a pessoa vai se tomando alerta para cada gesto, cada movimento. E, à medida que você vai se tomando consciente, um milagre começa a acontecer: muitas coisas que você costumava fazer antes, simplesmente desaparecem. Seu corpo se torna mais relaxado, mais harmonizado. Uma paz profunda começa a prevalecer até mesmo no seu corpo, uma música sutil pulsa em seu corpo.

Então, comece a se tomar consciente de seus pensamentos. Eles são mais sutis do que o corpo e, naturalmente, mais perigosos também. E quando você se toma consciente de seus pensamentos, você fica surpreso com o que se passa dentro de você. Se você anotar o que quer que passe em sua mente em qualquer momento, você nem pode imaginar que grande surpresa o espera. Você não acreditará que tudo isso está se passando dentro de você.

E depois de dez minutos leia - você verá a mente louca que existe dentro de você! Porque você não está alerta, toda esta loucura continua movendo-se como uma corrente subterrânea. Ela afeta o que quer que você esteja fazendo, afeta o que quer que você não esteja fazendo; afeta tudo. E a soma total vai ser a sua vida!. Assim sendo, esse homem louco tem que ser transformado. E o milagre da consciência é que você não precisa fazer nada exceto apenas tomar-se alerta.

O próprio fenômeno de observar a mente, a transforma. Pouco a pouco o homem louco desaparece, pouco a pouco os pensamentos começam a cair em um certo padrão; seu caos não existe mais, eles se tomam mais como um cosmo. E então, novamente, prevalece uma profunda paz. E quando seu corpo e sua mente estiverem em paz, você verá que eles estão sintonizados um com o outro, há uma ponte. Agora eles não se movem em direções diferentes, eles não estão galopando em cavalos diferentes. Pela primeira vez há acordo, e esse acordo ajuda tremendamente a trabalhar o terceiro passo que é tornar-se consciente dos seus sentimentos, emoções, humores.

Esta é a camada mais sutil e a mais difícil.

Mas se você pode estar consciente dos pensamentos, então basta apenas mais um passo. Uma consciência um pouco mais intensa é necessária e você começa a refletir seus humores, suas emoções, seus sentimentos. Uma vez que você ganhou consciência em todos esses três passos, eles se juntam todos em um fenômeno. E quando todos esses três são um - funcionando juntos perfeitamente, zunindo juntos, você pode sentir a música de todos os três; eles se tomam uma orquestra.

Então o quarto passo, aquilo que você não pode fazer, acontece. Acontece por sua própria conta. É um presente do todo, é uma recompensa para aqueles que passaram por estes três.

E o quarto é a consciência definitiva, que o toma a pessoa acordada. Ela toma-se consciente da própria consciência - este é o quarto. Este cria um Buda, o acordado. E somente neste acordar é que se vem a conhecer o que é o êxtase.

O corpo conhece o prazer, a mente conhece a felicidade, o coração conhece a alegria, o quarto conhece o êxtase. O êxtase é o objetivo do "sannyasin", de se tornar um buscador, e a consciência é o caminho para ele.

A coisa importante é que você seja observador, que você não tenha se esquecido de observar que você está observando ... observando .... observando. E pouco a pouco, à medida que o observador se torna mais e mais sólido, estável, seguro, uma transformação acontece. As coisas que você esteve observando desaparecem.

Pela primeira vez, o próprio vigia se torna o vigiado, o próprio observador se torna o observado. Você chegou em casa.

## Osho - Meditação, a Primeira e Última Liberdade



### 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**

## **VENCENDO OS OBSTÁCULOS PARA PRATICAR A MEDITAÇÃO**

Incontáveis serão os obstáculos que você encontrará. Quanto mais avançar, maiores obstáculos existirão. Serão de várias espécies, desde problemas puramente físicos, como local e falta de postura e controle do corpo, passando pela preguiça, bloqueios psicológicos e medos, até imagens e exteriorizações da psique. Enumeraremos apenas alguns:

1. O primeiro obstáculo é o local físico. Procure um "canto" onde ninguém venha lhe incomodar. Onde você possa ficar tranqüilo e sem a preocupação de ser interrompido. O ideal é ter um local somente usado para meditação. Deve ser limpo e arejado. Decore-o da forma que mais lhe agrada e que, ao mesmo tempo, inspire e desperte harmonia, positivismo e bom astral.
2. Trace prioridades, avalie o tempo a ser dado a si mesmo para as meditações. Procure, na medida do possível, meditar sempre nos mesmos horários. Você criará o bom hábito da meditação. Chegará a hora que a meditação será como a água que mata a sede. Sua alma ficará sedenta por meditação todos os dias. O ideal é meditar várias vezes por dia. Por exemplo:

Uma hora ao amanhecer, uma hora à tarde e uma hora à noite. No mínimo, duas horas diariamente você deve dedicar à meditação. Os grandes iluminados, sem exceção, meditavam e meditam mais de

quatro horas diariamente. Comece praticando 30 minutos, depois passe para 45 minutos, 1 hora, 1 hora e meia, duas horas..., nem que para isso você precise uns seis meses ou mais.

3. Use o sono do corpo, mas mantenha a consciência atenta e desperta. O corpo deve ser dominado, esquecido. Quem não evita o dormir nas práticas nunca meditará correta e proveitosamente. Todavia, a consciência deve estar absolutamente desperta, receptiva e perceptiva. Como não há meditação sem concentração, tudo que impeça sua concentração no objeto da meditação é prejudicial. Muitos estudantes confundem os devaneios do sono com a meditação. Se o corpo estiver leve, a mente clara e serena, e houver boa disposição e bem estar, você está meditando. Se o corpo estiver pesado e incomodando, a mente obtusa e cansada, você, ao invés de meditar, estava dormindo. A meditação gera prazer; por isso, não deve ser considerada como um fardo.

4. A postura pode parecer insignificante mas é uma das pequenas chaves da meditação. Você deve meditar sentado, seja em posição de lótus (com as pernas cruzadas uma sobre a outra) ou meio lótus, esta última já é mais fácil para nós ocidentais. Não se engane achando que meditará deitado; somente após muito domínio do sono você poderá se dar ao luxo de fazê-lo, e ainda assim se não for em horário que facilite o sono (à noite ou madrugada). O mais importante é manter a coluna absolutamente ereta, a cabeça nem muito tombada para frente ou jogada para trás, e o corpo sem nenhuma espécie de tensão. Se a meditação for prolongada e o corpo começar a incomodar, mude de posição, mas não faça disso um hábito comum. Todos os gestos, durante a meditação, devem ser feitos lentamente, como no Tai-Chi.

5. Às vezes costuma ocorrer com as pessoas que praticam a meditação prolongadamente, uma espécie de dor de cabeça misturada com a sensação de que a cabeça está cheia como um balão ou pesada como depois de uma enxaqueca. Ocorre devido ao excesso de energia acumulada no centro intelectual. Durante o dia a pessoa pode ter também a sensação de estar caminhando nas nuvens, e acaba mesmo perdendo o senso de realidade, pois sua visão interna, na medida que desabrocha, o aproxima cada vez mais da porta entre o limiar dos mundos. Para evitar tal problema, o estudante deve primar por exercícios físicos diariamente. Qualquer atividade que o coloque em contato com a natureza ou que venha a exercitar seu corpo, a fim de trocar energias com o meio e equilibrá-lo. As melhores atividades sempre são as mais simples, como caminhar, mexer com a terra, nadar, correr, etc.

6. A alimentação deve ser leve. Não coma nada antes de praticar, ou somente ingira algo para eliminar o desconforto do estômago vazio, como um suco ou um iogurte, por exemplo. A debilidade física também constitui dificuldade para os principiantes. Havendo falta de concentração, acaba-se por se identificar completamente com o corpo físico.

7. A falta de controle da natureza emocional é um dos principais obstáculos. O homem comum não tem a mínima disciplina, e sem disciplina, não existe concentração. As tendências mentais são arrastadas pelas baixas emoções. Evite se impregnar de emoções fortes antes de iniciar uma prática. Cuidado com o que fala, vê, ouve ou faz. Você verá que arrasta consigo para a prática de concentração e meditação todo o lixo recolhido nas horas ou dias anteriores.

A literatura de ficção, tais como os romances, as histórias violentas, os livros eróticos, etc, os periódicos, como jornais e revistas, a televisão, com seus telejornais e novelas, seus programas que entorpecem a consciência e somente geram pensamentos automáticos e direcionados, também são grandes obstáculos para o êxito na meditação. Não estamos dizendo para abandonar todo tipo de leitura ou informação; elas são importantes para nos manter atualizados. Porém, cuidado, aprenda a filtrar tudo que lhe chega aos sentidos e à mente.

8. Existe a Memória Mecânica e a Memória Trabalho. A Memória Mecânica é associação dos pensamentos com as impressões que chegam à mente, isto é com todas as impressões exteriores que acionam dispositivos automáticos e inconscientes em nossa memória. Logo, procure não se identificar com tais pensamentos. Não lute com eles. Pensamentos, imagens e lembranças vêm em avalanches

nas práticas de concentração e meditação. Mantenha a mente serena, não se identifique, não se deixe conduzir por tudo que vê ou lembra Apenas contemple, deixe que a mente se esvazie por si só.

A Memória Trabalho é a lembrança consciente e direcionada, a fim de revivermos fatos passados que precisam ser compreendidos. A Memória Trabalho é usada na meditação psicológica, na compreensão e dissolução de nossos agregados psíquicos.

9. As pessoas, vítimas de qualquer vício, não servem para a meditação. O alcoolismo, o fumo, as drogas, somente mostram que a força da Vontade no homem é, praticamente, inexistente. Se alguma pessoa como essa resolver dar início a esses trabalhos, antes de mais nada deve largar completamente o vício. Caso contrário, não durará sequer um mês praticando a concentração e meditação.

10. A arrogância e a intolerância geram ceticismo, e nem sequer dão oportunidade ao homem de conhecer algo novo. Ele não crê em nada do que seus olhos não podem ver e suas mãos não possam apalpar. Não existe conhecimento maior que o seu e nem pessoas que realmente queiram ajudar outras pessoas. Para ele, todos querem sempre ganhar sobre os demais. Nesta classe entram também os intelectuais, cujas mentes dispersas não conseguem se manter num determinado objetivo por mais de um segundo. Se você possui marcadamente algum desses traços, mas ainda não tão forte, a ponto de sequer tê-lo impedido de iniciar esse curso, dê muita atenção a essas características, a fim de eliminá-las aos poucos. Caso contrário, cedo ou tarde você acabará desistindo devido a uma delas.

11. Outro terrível obstáculo: o apego ao corpo, à mulher, aos filhos, ao pai, ao dinheiro, às propriedades, às idéias, à auto-imagem, etc. O apego gera o medo. Com a meditação, necessariamente, você se verá face-a-face com seus apegos, e isso gera medo. O homem tem apego à forma, e a meditação, em última análise, leva a não-forma.

O homem, nesse caso, parece-se muito com o macaco. Quando um filhote de macaco morre, sua mãe carrega seu esqueleto durante dois ou três meses. O homem não pode carregar a parte física de seus apegos, mas pode carregar suas lembranças pela vida inteira.

É interessante observar o fato da dor e do sofrimento existirem devido à perda de algo ou alguém. A idéia da posse, uma idéia absolutamente ilusória e irreal, existe arraigada na mente do homem. Quando milhares ou milhões de pessoas morreram bombardeadas, na segunda guerra mundial, você não derramou uma só lágrima. Enquanto diariamente milhões de crianças morrem de fome no mundo inteiro, você não derrama uma só lágrima; na verdade, só nos lembramos disso quando as notícias aparecem no noticiário das oito.

No entanto, quando sua mulher, amigo ou filho morrem, você quase entra em desespero, e vive anos derramando lágrimas sempre que se lembra disso. Por quê? Porque tem a ilusão de que tudo lhe pertence; que a terra lhe pertence, as pessoas lhe pertencem, os filhos lhe pertencem. O apego e o medo da solidão, junto com a centralização do mundo em torno de si mesmo (ego-ismo), são gerados pela ilusão

12. As experiências extra-sensoriais são um perigo maior do que podem parecer. Na medida em que dominar a arte da meditação, você começará a entrar em contato com certas forças de baixa ou elevada inteligência. Muitas virão para tentá-lo ou assustá-lo. Outras para confundi-lo, mostrando mentiras ou verdades falseadas. Surgirão também elementais superiores, Devas da natureza, homens iluminados para auxiliá-lo. Preste atenção atentamente a tudo que lhe ocorrer. Ouça e aprenda com a luz, observe e compreenda as trevas.

O pior perigo vem quando o estudante começa a despertar seus poderes. Em alguns surge a clarividência, a clariaudiência e a levitação. Em outros, o poder de projetar-se para fora do corpo físico com os corpos do desejo e da mente. Outros ainda aprendem a colocar seu corpo físico na quarta dimensão (Jinas) ou despertam a telepatia. As vezes ocorre o despertar de todos esses poderes aos poucos em um estudante.



E onde está o perigo nisso tudo?

Na sutileza de seu ego. O estudante começa a se achar especial e poderoso. Considera-se uma pessoa espiritualizada, evoluída. Desenvolve o pior dos orgulhos - o orgulho místico, e cobiça poderes e graus iniciáticos. Infelizmente, é difícil perceber que se está indo muito mal, quando se acha que vamos muito bem. Por isso, nada disso tem valor. Poderes não servem para nada, somente para atormentar o homem, quando ele não está preparado para tê-los. Ignore-os, busque apenas a pureza do ser, a humildade do servir. Um mestre verdadeiro nunca se preocupa em desenvolver poderes. Ele os tem desabrochados como consequência de sua espiritualidade.

"...não penseis muito em fenômenos psíquicos e coisas semelhantes. Clarividência, clariaudiência, etc., não têm valor. Muitas vezes, maior iluminação e paz mental são mais possíveis sem eles do que com eles. O mestre toma estes poderes como uma forma de auto-sacrifício. Ele se torna unicamente o instrumento de Deus, e quando sua boca se abre é para dizer as palavras de Deus sem esforço ou premeditação. Quando levanta a mão, Deus flui através dele para operar um milagre".

### **Curso meditação da GNOSE – Fundasaw/PR**

#### **TOQUES DE SABEDORIA**

1. Sair do corpo é relativamente fácil. Só que tudo na vida é uma questão de sintonia - você está onde seu coração está. Você vai sair. Mas... Para onde você vai?
2. Sim, as técnicas energéticas que você faz esporadicamente movimentam verdadeiras luzes. E o muladhara (chakra básico) é o primeiro a ser ativado por quem vive na Terra e para a Terra. Porém, acender (e apagar) - não é o mesmo que ascender. Aprenda a diferença entre luz e brilho - a não ser que seu conceito de evolução seja se tornar um vaga-lume. A lâmpada sobre sua cabeça não é Mestra de ninguém...
3. Há uma inteligência na mente, manifestando-se pela razão. Mas há outra no coração, manifestando-se pela intuição. Tente adivinhar qual fará mais diferença para a sua felicidade e brilho... E observe se é essa a que você escuta mais. Quem dá o voto de Minerva? E quem permite isso? Você é livre para escolher - mas não venha se queixar de infelicidade depois...
4. Ter lucidez é fácil. Há técnicas, e tendências pessoais. Mas isso não significa que você estará solto e vibrando elevado. Tente adivinhar o que acontece se sua mente está lúcida e acordada, mas sua energia e emoções, pesadas demais para que seu psicossoma (corpo astral) possa se mover? Você continua livre para escolher - mas não reclame tanto da catalepsia projetiva, então...
5. Se você não gostar de sua própria companhia, sozinho, como poderá exigir do Deus do Amor que alguém mais consiga estar com você? Como quer para quem ama uma companhia que nem você suporta? E dê um palpite: Você acha que saindo do corpo, para fugir de problemas ou solidão, aumenta ou diminui este fator? Se quem te vê fora do corpo pode facilmente saber o estado de sua alma, espírito e emoções, você acha que mais atrairá ou mais afastará as consciências? Por precaução, seja agradável primeiro aqui no físico. É mais fácil, e as pessoas não vão te ver tanto por dentro. Sorte sua. Pratique direitinho, e será luz - dentro e fora do corpo.
6. Pensando bem, as pessoas deveriam sim pagar "dízimos"... Mas não em dinheiro. O mundo seria bem melhor se tivéssemos o compromisso conosco mesmo de repassar, gratuitamente, pelo menos 10% dos sentimentos, energias, recursos e conhecimentos que recebemos de forma tão facilitada... Faça um favor ao mundo: Passe a desperdiçar "apenas" 90% daquilo que sempre buscou e hoje ter sem nem dar tanto valor. E já que não vai aplicar nem 10% para si, pelo menos passe para os outros! Concorda? Então porque não o faz ainda?
7. "Amor não é só algo que se sente... Mas, acima de tudo, algo que se constrói!!!"

8. Cuidado com sua energia nos relacionamentos românticos. Se você está em maior sintonia, é natural que sinta mais sincronicidade com todos à sua volta, o que inclui também consciências do sexo oposto (ou do mesmo, se for isto que mais lhe agrada). Entretanto, se no primeiro sintoma você se fechar para o mundo, romantizar, possuir e sexualizar tudo, nunca chegará a sentir isso com 100 pessoas. Atingir o "amor universal", então, nem pensar. Já pensou que Cristo e Krishna deveriam sentir este tesão e amor, síncrono e responsável, por TODA A HUMANIDADE? Já pensou que amor universal não é fugir do amor a dois e ter relações superficiais e "amigas" com muitos, mas sim ter um relacionamento profundo para com toda a humanidade? Como fazer isso fugindo do próximo, ou se fechando para 2 ou 100 por causa de um? O amor universal não assina embaixo das distorções que fazem dele...
9. Entretanto, quando tiver um relacionamento romântico, que seja comum dentre os 100 com que houver sincronicidade, e que seja inteiro e responsável, sim. Apenas não deixe a recíproca se tornar verdadeira. Todo relacionamento verdadeiro e evolutivo, único, nascerá da sincronicidade, mas nem toda sincronicidade precisa ser um relacionamento romântico exclusivista. Pense nisso e veja seu amor pelo mundo crescer - até estar pronto para poder amar também uma pessoa.
10. Passear, namorar e viajar é muito bom, justo e necessário. Mas as pessoas costumam fazer isso em fins de semana e férias! E no meio do tempo, se dedicar a estudo e/ou trabalho, até para poder usufruir mais os seus passeios, ou compreender melhor o mundo que encontrar em suas viagens. Se é assim no corpo, porque insistir tanto apenas em "turismos extra-físicos" ou "poderes paranormais" sem o discernimento para utilizá-los? Divirta-se, mas trabalhe e estude, dentro e fora do corpo - e verá seus potenciais aumentarem. Então, paradoxal e logicamente, aumentará também sua liberdade de passeios ou compartilhamento com os que ama. Dentro ou fora do corpo.
11. Se você passar a vida inteira longe do mundo, imerso na espiritualidade, buscando a iluminação para não mais precisar voltar... Pode ser que quando chegar lá, descubra que já viveu aqui o que precisaria ser vivido lá. Neste caso, ao achar que conseguiu se livrar da roda de samsara (ciclo reencarnatório), você poderá precisar voltar... Pode ter faltado viver o daqui.
12. Se você for bom, iluminado e pacífico; e permitir sempre tudo em nome da serenidade... pode permitir também que te tirem de seu caminho! Se você ficar eternamente com quem não cresce e não te faz nem te deixa crescer... pode estar permitindo que quem poderia crescer com você nunca te encontre. Ao "chegar lá" buscando os louros por não ter feito o mal, e ter sido bom, pode ser que escute que "ser bom não é o mesmo que ser bobo", ou talvez que "nunca dissemos que ser resignado fosse sinônimo de ser acomodado", ou talvez ainda o mais doloroso: você "era responsável não apenas pelo mal que tenha feito na Terra, mas também pelo bem que, podendo, deixou de fazer".
13. Campeões de ciclismo não vencem as provas usando rodinhas de apoio nas bicicletas. Entretanto, se nunca tivessem usado rodinhas um dia, jamais aprenderiam a andar sozinhos - e muito menos a vencer. Você precisa da benção das rodinhas e do ego, senão cairá e desistirá antes de aprender a vencer as corridas da vida. Mas haverá um ponto em que terá que deixá-las, progressivamente, para trás - mesmo correndo o risco de alguns tombinhos menores. Qual este ponto? Bem, alguma coisa você precisa descobrir sozinho!!! Mas posso adiantar que este ponto pode mudar em cada dia e situação. Ninguém disse que evoluir era fácil ou indolor. Mas vale a pena.
14. Errar é certo e natural. Mas acertar também. Qual dos dois você tenta fazer mais?
15. "Valorize suas limitações, e por certo não se livrará delas." (Richard Bach)
16. O poder dos mantras não são orientais - tanto que cristãos repetem Amém, e o nome de Jesus, que são essencialmente mantras. O poder da prece não é ocidental - tanto que hindus repetem o gayatri e o mrith, essencialmente preces. Tenha mente livre, e use a seu favor o melhor de cada conhecimento e técnica. Nenhum preso em sua consciência recusa a liberdade. Porque escolher um lado, se é mais fácil e menos dividido ser o Todo?

17. Se microscópios captassem a luz do prana que alimenta cada célula, complexos celulares e átomos de nosso corpo; você veria que estes não possuem diferença alguma das galáxias, nebulosas e sistemas solares captados pelos telescópios mais potentes. Porque você procura tão longe aquilo que já carrega dentro de si?
18. Busque Deus nos céus e no infinito distante, e cedo ou tarde se encontrará com o seu próprio EU. Busque Deus dentro de você, e cedo ou tarde se encontrará com todo o universo. Brahman (o Todo) nunca foi apenas o microcosmo ou o macrocosmo, nem apenas o Eu ou o Divino Celestial distante - mas sempre esteve em todos. Você continua livre para escolher - e todos os caminhos levarão à união. Porém, pode ser que um dos caminhos esteja mais próximo e acessível do que buscá-lo no infinito longínquo.
19. "Se Deus não houvesse criado o átomo, núcleos e partículas com o mesmíssimo esmero, detalhes e leis com que criou as galáxias e sistemas solares, todo o universo grandioso desabaria". (Yogananda). Me dê então dez bons motivos para se achar pequeno, limitado ou esquecido por Deus?
20. A luz divina vela por todos aqueles que estão nos umbrais do plano astral, e também pelos que se prendem nos umbrais de seus próprios corações. Não há desconsolado sem consolo. O sol nunca pede atestado de bons antecedentes para escolher quem vai iluminar com seu amor e energia - apenas garante que por mais escura e fria que seja a "noite", sempre haverá uma nova manhã à seguir. Se até o criminoso recebe a luz divina, porque acha que Deus está te julgando tanto? Me dê, portanto, só cinco bons motivos para se achar pequeno, limitado ou esquecido por Deus?
21. A onda não é menos oceano que o próprio mar. Onde começa um e termina o outro? Qual a natureza da onda local e temporária, senão ser o próprio oceano manifestado? Você é uma gota d'água do mar de Deus. O oceano não existiria sem as gotas d'águas, e ele não é nada mais do que trilhões destas pequenas gotas unidas. O oceano é gota, e Deus é você. Se você sabe que é a onda do mar de Brahman, nele se funde, sempre foi ele e ele você, dele saiu e a ele retorna, como poderá me dar ao menos UM bom motivo para se achar pequeno, limitado ou esquecido por Deus?
22. "Conhecimento não é sabedoria. Estudar assuntos elevados não é o mesmo que estar elevado. Desenvolvimento para-psíquico não é o mesmo que desenvolvimento espiritual. Por que você confunde tanto os meios com os fins?" (Wagner Borges)
23. Mesmo com a garantia de um Cristo, Pedro temeu andar sobre as ondas. Mesmo após dar dois passos e comprovar a magia e os milagres, desafiar a lógica e ter duas provas, ele preferiu duvidar do terceiro passo, mais longe do barco - mesmo sabendo que seriam passos em direção daquele que permitia os milagres acontecerem. E após os dois passos mágicos, que eram suficientes para andar por sobre todo o mar, ele preferiu afundar, por não ter shradha (fé inabalável). Você diz que faria melhor perante um Deus Vivo do que Pedro. Então porque você faz isso todos os dias, perante o Deus Vivo de seu coração? Ao notar os milagres e "coincidências" menores, a andar por sobre as águas, porquê exige sempre o terceiro milagre? Duas sincronicidades aparentemente impossíveis já não são suficientes para lhe provar que a "lógica" foi quebrada, e que você caminha por força de algo maior? Porque duvida da intuição e magia exatamente nos momentos em que ela mais lhe prova estar funcionando? Você é livre para duvidar daquilo que JÁ ESTÁ fazendo - mas não reclame se afundar.
24. "Não se preocupe em preservar estas canções. E se um de nossos instrumentos quebrar... Não importa! Caímos no lugar onde tudo é música". (Rumi, poeta Sufi, séc 13)
25. Vulcões permitem a atmosfera e a vida na Terra. Mas os moradores de Pompéia e Herculano não gostaram muito de um, por acreditarem demais na tragédia, no fim e no tempo. Tudo é bom e mal, e, por isso, nada é bom ou mal. Bem e mal são relativos (embora o karma seja absoluto). Quando compreender isto de fato, você estará além da transitoriedade. E do fim. E dos "fins".
26. "A marca de sua ignorância é a profundidade de sua crença na injustiça e na tragédia. O que a lagarta chama de fim do mundo, o mestre chama de borboleta" (Richard Bach).

27. Há técnicas simples para a clarividência e lucidez extra-física. Por que será que normalmente aqueles que mais querem a clarividência e lucidez são justamente aqueles que não fizeram regularmente as práticas?
28. Você não gostaria que o banco fizesse o saque em seu cartão sem lhe pedir uma confirmação. Então porque só queremos as coisas, pessoas, mestres, amores e técnicas enquanto não as encontramos, e desistimos logo que as temos em mãos - e descobrimos que precisamos sempre confirmar nossos DESEJOS com nossas ATITUDES, e então tudo nos será dado? Como podemos, mesmo sabendo de nossa instabilidade, não ver nisso uma segurança divina em nosso próprio benefício, para que nossa riqueza infinita não seja sacada contra nossa vontade? Todos os dons já estão em você. Confirme a transação de tê-los à mão, com suas atitudes pessoais e intransferíveis - o gerente não entregará o recurso do cliente milionário sem uma assinatura ou senha, e a devida CONFIRMAÇÃO. Ainda bem que Deus é mais sábio do que o julgamos com nossos interesses mesquinhos, preguiçosos e imediatistas...
29. Há um fluxo divino em tudo. Se há energia construindo tudo, acreditar que a mesma está desordenada seria menosprezar demais o Criador. Se és capaz de compreender que tudo na natureza tem um fluxo, um tempo e uma direção, e que o destino dos rios é sempre o oceano infinito, porque insistes tanto em nadar contra a correnteza, ou se agarrar no lodo e lama do fundo? Se já sabes que o plano divino é perfeito, já não deverias saber também que "Tudo dá sempre certo no final, e se algo parece não ter dado, é simplesmente porque ainda não terminou"? Não é melhor parar de lutar contra o que é apenas a natureza em ação?
30. Enquanto você acreditar que seu corpo tem um espírito, não conseguirá notar que em verdade, é seu espírito que tem um corpo. Enquanto seu Deus for maior que você, não poderá ser uno com você. Enquanto separar Deus de você, não poderá encontrá-lo dentro de si. Se ao se fundir com a divindade, tiver "a graça" de encontrá-la em pessoa à sua frente, faça como Ramakrishna e Buda: mate-a! Busque Deus, mas ao se encontrar com Ele, destrua-o. E além d'Ele o encontrará. Se você "o viu", ainda será uma manifestação, e portanto não será ainda parte de você, nem você dele. É tudo uno no universo, e se algo é real, este algo é apenas o Todo. E este não pode ser personificado!!!
31. Se sabes que Deus está em você, deveria ter aprendido que está também no outro. E se você é o todo - mas seu próximo também, você e o outro são Deus, e são todos um só. Se  $A=C$ , e  $B=C$ , como não nota que A e B são os mesmos? Uma criança de colégio pode entender isto mais facilmente que você? Então quando você se fará como criança para poder passar de ano e entrar nos "reinos dos céus"? Por melhor que sejam os jardins e os colegas de nossa escola, já não é tempo de parar de usar isto como desculpa para voltar a repetir sempre de ano nas mesmas classes re-encarnatórias? Faça bem as suas provas, saia da escola, e você sempre poderá voltar para visitá-los... Ou até se tornar um professor, se gostar tanto assim do ambiente acadêmico.
32. Se entendes que você e o outro são Deus, aprendeu que só há uma única consciência no universo. Se tudo é UM, se somos todos um, porque insistes tanto em usar a palavra "coincidência"? O oceano é o mesmo que a gota d'água que o compõe... Mas só se a gota não se separar dele. Acredite na união, e ela será você.
33. A mente deve se submeter ao coração, e não o contrário.
34. "Só se vê bem pelos olhos do coração. O essencial é invisível aos olhos. " (Saint Exuperi, in "Pequeno Príncipe", séc. XX)
35. "O inefável é invisível aos olhos físicos, mas é visível à inteligência e ao coração." (Hermes de Trimegisto, Antigo Egito, in "Corpus Hermeticus", tratados de magia, antes de Cristo.
36. Para sair do corpo basta ter entrado em um antes. Porém, mais importante do que sair do corpo, é conseguir viver bem dentro dele". (Wagner Borges). Afinal, é para isso mesmo que estás aqui. Mas isso não significa que não tenhas direito a liberdades condicionais, nem que não possas usá-las para crescer e diminuir tua pena.

37. Nem sempre perseverando, acreditando e tendo atitudes você conseguirá tudo o que quer. Porém, note que todos aqueles que conseguiram tudo o que queriam souberam acreditar, perseverar e atuar. Na dúvida, atue! Você não tem nada a perder mesmo... E é a única forma de começar a ganhar.
38. "A alma não nasce nem morre, apenas entra e sai de corpos perecíveis. Você sempre existiu e existirá" (Krishna). Porque então você usa tanto a palavra fim?
39. "A casa de meu pai tem muitas moradas" (Jesus). Porque então você usa tanto as palavras "distância e separação"?
40. Você diz que alguém está possuído de ódio, tomado pelo mal, fora de si de raiva, obsediada pelas negatividades, tomada por forças ocultas. Até sua justiça humana compreende que em certas circunstâncias, o mal pode invadir, e a pessoa não responder plenamente por seus atos. Já que você personifica até mesmo o mal, e compreende sua invasão consciencial, porquê nunca foi capaz de entender que o AMOR não é um sentimento, mas sim um SER INTELIGENTE, que invade, possui, te conduz e te tira de si?
41. Não resisto à pergunta: Se você é o dono de sua consciência... E se já tem a experiência e compreensão de que o mal pode ser um "ser", mas não tem a mesma experiência com o amor, e ainda o chama de sentimento, circunstância, coincidência, prêmio ou "sincronicidade" - e não vê no AMOR uma força muito mais inteligente que você e sua razão... Bem, qual dos dois será que você está convidando mais para te invadir e possuir - se um dos dois você nem consegue compreender como SER, mas o outro você já consegue tê-lo assim, digamos, "tão íntimo"?
42. "Deus é AMOR" (Jesus). "Se A=B então B=A" (minha professora primária). É tão simples que alguém tão grande e atarefado quanto você não pode compreender, mas uma criança sim? Então talvez sua humanidade precise de um Mestre que lhe diga que "se você não se fizer como uma criança", não conseguirá passar de ano. O certo é simples e o simples é certo. Medite.
43. Quem enxerga bem de longe, mas não vê um palmo na frente do nariz, possui hipermetropia. Será que estamos precisando todos de oftalmologistas espirituais? Quisera fossemos míopes, pelo menos não daríamos tantas topadas no caminho!
44. Não adianta pedir por óculos enquanto você, feito criança desequilibrada, os quebrar em seus acessos de raiva e loucura. De que adianta pedir Mestres se, por serem grandiosos e distantes do que você acha que consegue, você flecha um Krishna e crucifica um Cristo? Pede então mentores, disfarçados e mais perto de você, mas a estes você nem escuta, apenas critica. Neste caso, pode ser que você precise de armações grossas de acrílico, incômodas, amarradas à sua orelha. Ah, sim, e talvez de algumas religiões, dogmas, fanatismos e crenças também - pelo mesmo motivo. Paciência - pelo menos ainda é melhor do que não enxergar.
45. Enquanto você procurar ansiosamente pelo caminho, não estará no caminho. Mas não desanime: Depois disso você reclamará que nenhum caminho lhe serve, e que você nunca acha seu lugar! Neste momento, anime-se: pode ser que esteja enfim começando a entrar no caminho. Sim, você entendeu o paradoxo: No único caminho existente, não há mais o caminho, pois você e ele, trajeto e percurso, se tornam um só. E então você se perguntará porque buscar tanto no espaço o que existe no átomo, ou buscar tanto no átomo aquilo que pode ver sobre sua cabeça nas noites de luar. Porque buscar tão longe aquilo que já carrega dentro de você?
46. "Aprender é descobrir aquilo que já se sabe. Fazer é demonstrar que você o sabe. Ensinar é lembrar aos outros que eles sabem tanto quanto você. Somos todos aprendizes, fazedores, professores. Você ensina melhor o que mais precisa aprender." (Richard Bach) Isto parecerá ainda mais simples e lógico quando você quiser realmente compreender que SOMOS TODOS UM.
47. "Vivi tantas vezes a fantasia de ser professor, que não sabia mais onde terminava a aula e onde começava a minha realidade. Eu era feliz de qualquer jeito." (Paulo Freire)
48. Paraíso e inferno são "portáteis" - você pode carregá-los inteiros dentro de seu coração. (Wagner Borges)

49. "Você procura tanto as relações (e conhecimentos, e técnicas, e amores, e mestres) 5 estrelas... Porém, a maioria pode viver muito bem sem o máximo, e os poucos que o conseguiram tem em comum o fato de terem antes se permitido viver muito bem os de 1 estrela. (Roberto Shiniashiki)"... Já reparou que o que o conduziu àqueles que você inveja é exatamente aquilo e aqueles que você recusa - mesmo sabendo que poderia te fazer melhor e te alavancar para muito mais? E isto apenas por não satisfazer os padrões mesquinhos de "perfeição" que VOCÊ cria como fuga? Por que será então que você diz que não chega lá, hein?
50. Você já sabe que quanto maior o arranha-céus que deseja construir, mais fundo será o alicerce que cavará em sentido contrário das alturas. E já sabe também que a kundalini que tantos querem no sahashara (coronário), elevando-os às imensidões sutis do céu, começa seu caminho no muladhara (básico), nas origens mais terrenas, densas e sexuais? Quando é que vai perceber que a raiz do lótus encontra-se no lodo, e mesmo assim ele flutua belo por sobre as águas? Quando é que vai aprender a ver que no que chama de sujo, Deus está presente? Quando vai compreender que se até o sagrado e o profano se unem, nem sempre descer dois degraus da escada para tirar a bola de ferro dos pés pode ser considerado "andar para trás"? Cave mais seus alicerces e não reclame. Construa. Comprar imóveis vendo maquetes é muito bom, mas ninguém pode morar apenas nas plantas. Ame a construção em citando quanto ama o ideal, tanto quanto ama o projeto, tanto quanto ama o estado e conforto de um dia poder morar na cobertura. Aí então você deixará de ser um sem teto sonhador, e passará a ser o empreendedor divino que tanto quis. Seus prédios então se erguerão, um após o outro. Pode ser então que você descubra agradavelmente que tantas plantas e folhetos de prédios colecionou - sem nunca ter a felicidade de morar neles - tinham outra utilidade bem melhor do que apenas proteger a sua cabeça, outrora desabrigada, da chuva noturna e seus raios.
51. Tudo que escrevi e ensinei pode estar errado. Mas isto inclui também esta frase. Na dúvida, que tal começar a aprender a usar o SEU discernimento? Você não tem outra escolha mesmo...
52. Siga o fluxo. Seja feliz acima de tudo. Escute o coração. Deixe o amor te invadir. Viva bem "no" corpo, e não "para" o corpo. Ame aprender a tocar e praticar seus instrumentos tanto quanto amaria estar já compondo sinfonias. Cobre-se menos, mas faça mais. Aprenda que Mestre não é aquele que nunca cai, mas sim o que aprendeu a se levantar - e a seguir. Compartilhe. Caminhe. E verá que a união está muito mais próxima do que imaginava. No corpo ou fora do corpo. E quando for igual aqui e lá, você não precisará mais de um corpo, pois saberá que sempre esteve em tudo e todos.

Somos todos um com você, e Brahman... e mais uma turma invisível que não me deixou viajar enquanto não formatasse e colocasse no papel as idéias que eles compartilhavam comigo, nossas "sacações" conjuntas de uma vida ou vidas - usando o "simpático" argumento de que eu nunca sei se vou voltar para poder escrevê-las depois...

**Por Lázaro Freire**

## **OS MÉTODOS E A MEDITAÇÃO**

### **AS TÉCNICAS SÃO ÚTEIS**

*As técnicas são úteis porque são científicas. Você é poupado de uma perambulação desnecessária, de um tatear desnecessário; se você não conhece técnica alguma, você levará muito tempo.*

Com um mestre, com técnicas científicas, você pode ganhar muito tempo, oportunidade e energia. E, às vezes, em segundos, você pode crescer tanto, como não seria capaz de crescer nem mesmo em muitas vidas. Se a técnica certa for usada, o crescimento explode. E essas técnicas têm sido usadas em milhares de anos de experimentos. Elas não foram criadas por um único homem; elas foram criadas por muitos, muitos buscadores, e somente a essência é dada aqui.

Você alcançará o objetivo, porque a energia da vida dentro de você se moverá até chegar ao ponto onde nenhum movimento é possível; ela continuará se movendo até o pico mais alto. E esta é a razão pela qual continuamos a nascer sempre novamente. Se você for deixado por sua conta, você alcançará, mas terá de trilhar um caminho longo, muito longo, e a jornada será muito tediosa e cansativa.

Todas as técnicas podem ser de grande ajuda, mas elas não são exatamente meditação, são apenas um tatear no escuro. Subitamente, um dia, fazendo alguma coisa você se tornará uma testemunha. Fazendo uma meditação como a Dinâmica, ou a Kundalini, ou o Giro Sufi, subitamente, um dia, a meditação prosseguirá, mas você não estará mais identificado. Você se sentará silenciosamente, destacado dela, você a observará - neste dia a meditação aconteceu; neste dia, a técnica não é mais uma barreira, nem é mais uma ajuda. Você pode desfrutá-la se quiser, como um exercício; ela lhe dará uma certa vitalidade, mas, agora, não será uma necessidade - a verdadeira meditação aconteceu.

Meditação é testemunhar. Meditar significa tornar-se uma testemunha. Meditação não é uma técnica absolutamente! Isto parecerá muito confuso para você, porque eu continuo a lhe dar técnicas. Num sentido mais elevado, a meditação não é uma técnica; a meditação é uma compreensão, uma consciência. Mas você precisa de técnicas porque esta compreensão final está muito distante de você; escondida lá no fundo de você, mas ainda assim muito longe de você. Neste exato momento você pode atingi-la. Mas você não a atingirá, porque a sua mente permanece. Neste exato momento ela é possível, e ainda assim impossível. As técnicas construirão a ponte sobre o intervalo; elas são apenas pontes sobre o intervalo.

Desse modo, no começo, as técnicas são meditações; no final, você rirá - as técnicas não são meditação. Meditação é uma qualidade totalmente diferente de ser, não tem nada a ver com qualquer coisa. Mas isso acontecerá somente no final; não pense que ela aconteceu no começo, caso contrário o intervalo não será transposto.

**COMECE COM ESFORÇO:** As técnicas de meditação são para fazer, porque você está acostumado a fazer alguma coisa - até meditar é fazer alguma coisa; mesmo sentar-se silenciosamente é fazer alguma coisa, até mesmo não fazer nada é uma espécie de fazer. Mas, mais profundamente, elas não são, porque se você for bem-sucedido nelas, o fazer desaparece.

Somente no começo ela parece ser um esforço. Se você for bem-sucedido nela, o esforço desaparecerá e a coisa toda se tornará espontânea e sem esforço. Se você for bem sucedido nela, ela não será um afazer. Então, nenhum esforço da sua parte é necessário: ela se torna como a respiração, está lá. Mas no começo, fatalmente haverá esforço, porque a mente não pode fazer nada que não seja um esforço.

No Zen, onde muita ênfase é colocada na ausência de esforço, os mestres dizem aos discípulos: "Sentem-se apenas. Não façam nada." E o discípulo faz a tentativa. Naturalmente - o que você pode fazer mais, além de tentar?

No começo, o esforço estará presente, o fazer estará presente - mas só no começo, como um mal necessário. Você tem de se lembrar constantemente de que tem de ir além disso. Chegará um momento, quando você não está fazendo nada com relação à meditação; apenas por estar aí ela acontece. Simplesmente sentado ou de pé, e ela acontece. Sem fazer nada, estando simplesmente consciente, ela acontece.

Todas essas técnicas são apenas para ajudá-lo a chegar a um momento de ausência de esforço. A transformação interior, a realização interior, não podem acontecer através do esforço, porque o esforço é uma espécie de tensão. Com esforço, você não pode relaxar totalmente; o esforço se tornará uma barreira. Com este conhecimento em mente, se você fizer o esforço, pouco a pouco, você será capaz de abandoná-lo também.

**A TÉCNICA CERTA DARÁ O CLIQUE:** Realmente, quando você tenta o método certo, ele clica imediatamente. Em nosso curso ensinamos diversas técnicas. Mas caso você conheça alguma técnica, tente praticá-la com alegria e prazer. Brinque com ela. A técnica certa, quando você se depara com ela, simplesmente dá o clique. Algo explode em você, e então você sabe que "este é o método certo para mim." Mas o esforço é necessário, e você ficará surpreso quando, subitamente, um dia, uma técnica o agarrar.

Descobri que, quando você está brincando, sua mente está mais aberta. Quando você está sério, sua mente não está tão aberta; está fechada. Assim, apenas brinque. Não seja muito sério, simplesmente brinque. As técnicas de meditação costumam ser simples. Você pode simplesmente brincar com elas.

Escolha um método: brinque com ele pelo menos por três dias. Se ele lhe der uma sensação de afinidade, se ele lhe der uma sensação de bem-estar, se ele lhe der uma sensação de que é para você,

então tome-o a sério. Então, esqueça-se dos outros. Não brinque com outros métodos; fique com este pelo menos por três semanas ou mais.

Milagres são possíveis. A única coisa é que a técnica tem de ser para você. Se a técnica não for para você, então nada acontece. Então, você pode continuar com ela por várias vidas seguidas, mas nada acontecerá. Se o método for para você, então ...

**QUANDO ABANDONAR O MÉTODO:** Todos os grandes mestres dizem isso, que um dia você tem que abandonar ou trocar a técnica. E quanto mais cedo você a abandonar, melhor. No momento em que você alcança, no momento em que a consciência é liberada em você, abandone imediatamente o método.

Buda costumava contar muitas e muitas vezes uma história. Cinco idiotas estavam passando por uma aldeia. Vendo-os, as pessoas ficaram surpresas, porque eles estavam carregando um barco em suas cabeças. O barco era realmente grande: eles estavam quase morrendo sob o peso dele. E as pessoas perguntaram: "O que vocês estão fazendo?"

Eles responderam: "Não podemos deixar este barco. Este é o barco que nos ajudou a vir da outra margem para esta margem. Como podemos deixá-lo? É graças a ele que fomos capazes de chegar até aqui. Sem ele, teríamos morrido na outra margem. A noite estava chegando, e havia animais selvagens na outra margem; com absoluta certeza, pela manhã estaríamos mortos. Nunca abandonaremos este barco. Estaremos em débito com ele, por toda a vida: Nós o carregamos sobre nossas cabeças em pura gratidão."

Os métodos são perigosos somente se você não estiver alerta; de outro modo eles podem ser lindamente utilizados. Você acha que um barco é perigoso? É perigoso se você está pensando em carregá-lo sobre sua cabeça por toda sua vida, por pura gratidão. Do contrário é simplesmente uma balsa para ser usada e descartada, usada e abandonada, usada e deixada para trás; não há necessidade, não há razão!

Se você abandona o remédio, automaticamente você começa a assentar-se em seu ser. A mente agarra; nunca permite a você assentar-se em seu ser. Ela o mantém interessado em algo que você não é: os barcos.

Quando você não se agarra a nada, não há para onde ir; todos os barcos foram abandonados, você não pode ir a parte alguma, todos os caminhos foram abandonados, você não pode ir a parte alguma; todos os sonhos e desejos desapareceram, não há como se mover. O relaxamento acontece espontaneamente.

Apenas pense na palavra *relax*. Seja... acalme-se... Você chegou em casa.

Num certo momento, tudo é perfume, e no momento seguinte você começa a buscá-lo e não pode descobrir para onde ele foi.

No início apenas vislumbres acontecerão. Pouco a pouco, eles vão se tornando cada vez mais sólidos, eles permanecem mais e mais. Lenta, lenta, lentamente, muito, muito lentamente, eles consolidam-se para sempre. Antes disso, você não pode se permitir tomá-los como já garantidos; isso será um erro.

Quando você estiver sentado em meditação, numa sessão de meditação, isso acontecerá. Mas passará. Assim, o que você deve fazer entre as sessões?

Entre as sessões, continue a usar o método. Abandone o método quando você estiver em profunda meditação. Chega o momento, conforme a consciência vai ficando cada vez mais pura, em que, subitamente, ela é totalmente pura: largue o método, abandone o método, esqueça tudo a respeito do remédio, simplesmente assente-se e seja.

Mas no começo isso acontecerá somente por instantes. Algumas vezes acontece aqui, ouvindo-me. Apenas por um instante, como uma brisa, você é transportado para dentro de outro mundo, o mundo da não-mente. Apenas por um instante, você sabe que sabe, mas apenas por um instante. E novamente a escuridão se junta e a mente está de volta com todos os seus sonhos, com todos os seus desejos e toda a sua estupidez.



Por um momento as nuvens se separaram e você viu o sol. Agora as nuvens estão presentes novamente; tudo está escuro e o sol desapareceu. Agora, até acreditar que o sol existe será difícil. Agora, acreditar que o que você experienciou há um instante atrás era verdadeiro, será difícil. Agora, acreditar que o que você experienciou há um instante atrás era o verdadeiro, será difícil. Pode ter sido uma fantasia. A mente pode dizer que talvez tenha sido apenas imaginação.

É tão incrível, parece tão impossível que possa ter acontecido a você. Com toda essa estupidez na mente, com todas as nuvens e escuridão, isso aconteceu a você: você viu o sol por um momento. Não parece provável, você deve ter imaginado; talvez você tenha caído num sonho e então tenha visto aquilo.

Entre as sessões, comece novamente, esteja no barco, use o barco novamente.

### Osho - Meditação, a Primeira e Última Liberdade



### SAIA DA ANSIEDADE, FAÇA UMA AMIZADE DE AMOR COM SUA ALMA

Ninguém tem o poder de interferir na sua felicidade, portanto não entregue sua alegria, sua paz, sua vida nas mãos de ninguém, **absolutamente ninguém**.

Somos seres de luz vivendo uma experiência aqui na terra, e somos livres para viver esta experiência. Somos os únicos responsáveis pelos sucessos e fracassos desta experiência. Esta responsabilidade não pertence a ninguém e

**também** não podemos querer ser donos dos desejos, da vontade ou dos sonhos de quem quer que seja.

Se você anda repetindo muito "eu preciso tanto de você" ou "você é a razão da minha vida" = ALERTA = cuidado = PERIGO. Remova essas palavras e principalmente a ação destas palavras na sua vida. Estas afirmações fazem muito mal ao seu "eu" interior, à sua alma.

A ansiedade e a depressão são o resultado de uma desconexão com as verdades e valores do seu "eu" interior, com a sua alma. A razão da sua vida é você mesmo.

A sua paz interior é a sua meta de vida. Ao sentir um vazio na alma, ou que ainda está faltando algo, mesmo tendo tudo, pare tudo por uns instantes, fique em silêncio, remeta seu pensamento para os seus desejos mais íntimos e busque a divindade que existe em você. Busque as suas verdades e valores internos.

Pare de colocar sua felicidade cada dia mais distante de você. No externo. Não coloque objetivos longe demais de suas mãos. Ou em pessoas e fatos. Perceba somente os seus reais objetivos, aqueles estão ao seu alcance hoje.

Se você anda desesperado por problemas financeiros, amorosos ou de relacionamentos familiares, busca em seu interior a resposta para se acalmar. Você é o reflexo do tudo que pensa diariamente. Pare de pensar mal de você mesmo, e seja seu melhor amigo sempre.

Acredite, a vida nos coloca, amorosamente, diante de uma sucessão de desafios para nos fazer crescer, evoluir. Cada desafio significa uma oportunidade única para experimentarmos nossa disponibilidade para crescer.

Sorrir significa aprovar, aceitar, ser flexível e inteligente. Significa felicitar e agradecer a vida. Então abra um sorriso para aprovar o mundo que te quer oferecer o melhor. Com um sorriso no rosto as pessoas terão as melhores impressões de você, e você estará afirmando para você mesmo, que está "pronto" para ser feliz.

Trabalhe, trabalhe muito a seu favor. Pare de esperar a felicidade sem esforços. Pare de exigir das pessoas aquilo que nem você conquistou ainda. Critique menos, trabalhe mais.

E, não se esqueça nunca de agradecer. Quando você agradece, a energia do "Universo" se instala em você. Agradeça tudo que está em sua vida nesse momento, inclusive a dor.

Nossa compreensão do "universo", ainda é muito pequena para julgar o que quer que seja na nossa vida.

Por fim, acredite que não estamos sozinhos um instante sequer. Você pode, através de uma prece simples e de coração acionar forças maiores que quaisquer problema.

Una-se a Deus nos momentos de alegria. Una-se a Ele nos momentos de reflexão. Isto irá garantir uma facilidade maior de contato nos momentos menos alegres. Pense nisso, e seja feliz.

Peça ajuda a Ele, para que cada vez mais você possa perceber a presença e a confiança Dele em você. Tudo o que ele quer é que você cresça.

E para isto, basta estar alinhada com a sua alma. Ouvindo o seu coração sobre tudo o que realmente é seu.

## Conceição Trucom

**UMA VEZ PERGUNTARAM A UM BUDA:** "O que mais o surpreende na humanidade?"

E ele respondeu: "Os homens que perdem a saúde para juntar dinheiro e depois perdem o dinheiro para recuperar a saúde. Por pensarem ansiosamente no futuro, esquecem o presente, de tal forma que acabam por nem viver no presente nem no futuro. Vivem como se nunca fossem morrer e morrem como se nunca tivessem vivido..."



### DIÁLOGO COM O MESTRE - A LENDA PESSOAL

- O que é a Lenda Pessoal?

- É a sua benção, o caminho que Deus escolheu para você aqui na Terra. Sempre que um homem faz aquilo que lhe dá entusiasmo, está seguindo sua Lenda. Acontece que nem todos tem coragem de enfrentar-se com os próprios sonhos.

- Por que razão?

- Existem quatro obstáculos.

O primeiro: ele escuta, desde criança, que tudo o que desejou viver é impossível. Cresce com essa idéia, e a medida que acumula anos, acumula também camadas de preconceitos, medos, culpas. Chega um momento em sua Lenda Pessoal está tão enterrada em sua alma, que não consegue mais vê-la. Mas ela permanece ali.

"Se ele tem coragem de desenterrar seus sonhos, então enfrenta o segundo obstáculo: o amor. Já sabe o que deseja fazer, mas pensa que irá ferir aqueles que estão à sua volta, se largar tudo para seguir seus sonhos.

Não entende que o amor é um impulso extra, e não algo que o impede de seguir adiante. Não entende que aqueles que realmente lhe desejam bem, estão torcendo para que seja feliz, e estão prontos para acompanhá-los nesta aventura.

"Depois de aceitar que o amor é um estímulo, o homem está diante do terceiro obstáculo: o medo das derrotas que irá encontrar em seu caminho. Um homem que luta pelo seu sonho, sofre muito mais quando algo não dá certo, porque não tem a famosa desculpa: "ah, na verdade eu não queria bem isso..."

Ele quer, sabe que ali está apostando tudo, e sabe também que o caminho da Lenda Pessoal é tão difícil como qualquer outro caminho - com a diferença que nesta jornada está o seu coração. Então, um guerreiro da luz precisa estar preparado para ter paciência nos momentos difíceis, e saber que o

Universo está conspirando a seu favor, mesmo que ele não entenda.

- As derrotas são necessárias?

- Necessárias ou não, elas acontecem. Quando começa a lutar por seus sonhos, o homem não tem experiência, e comete muitos erros. Mas o segredo da vida é cair sete vezes, e levantar-se oito vezes.

- Por que é tão importante viver a Lenda Pessoal, se vamos sofrer mais que os outros?

- Porque, depois de superada as derrotas - e sempre as superamos - nos sentimos com muito mais euforia e confiança. No silêncio do coração, sabemos que estamos sendo dignos do milagre da vida.

Cada dia, cada hora, é parte do Bom Combate. Passamos a viver com entusiasmo e prazer. O sofrimento muito intenso e inesperado termina passando mais rápido que o sofrimento aparentemente tolerável: este se arrasta por anos, e vai corroendo nossa alma sem que percebamos o que está acontecendo - até que um dia já não podemos nos livrar da amargura, e ela nos acompanha o resto de nossas vidas.

- E qual é o quarto obstáculo?

- Depois de desenterrar seu sonho, usar a força do amor para apoiá-lo, passar muitos anos convivendo com as cicatrizes, o homem nota - do dia para a noite - que o que sempre desejou está ali, a sua espera, talvez no dia seguinte.

Então vem o quarto obstáculo: o medo de realizar o sonho pelo qual lutou toda a sua vida.

- Isso não faz o menor sentido.

- Oscar Wilde dizia: "a gente sempre destrói aquilo que mais ama". E é verdade. A simples possibilidade de conseguir o que deseja faz com que a alma do homem comum encha-se de culpa. Ele olha a sua volta, e vê que muitos não conseguiram, e então acha que não merece. Esquece tudo o que superou, tudo que sofreu, tudo que teve que renunciar para chegar até onde chegou.

Conheço muita gente que, ao ter a Lenda Pessoal ao alcance da mão, fez uma série de bobagens e terminou sem chegar até seu objetivo - quando faltava apenas um passo.

"Este é o mais perigoso dos obstáculos, porque tem uma certa aura de santidade: renunciar à alegria e à conquista. Mas se o homem entende que é digno daquilo pelo qual lutou tanto, então ele se transforma num instrumento de Deus, ajuda a Alma do Mundo, e entende por que está aqui".

**Paulo Coelho**



## O RISO CÓSMICO

O riso cósmico é o que eu descrevo como o protótipo do humor e do riso saudável. Este é o tipo de riso que encontramos naqueles que são capazes de usar o riso para se curar e curar os outros.

Este tipo de riso vem de uma criança livre, espontânea e sábia que diz: "A vida é divertida. Podemos rir. Dou-me permissão de rir da vida, e os outros podem escolher se me acompanham nesta brincadeira."

Para praticar este tipo de riso, faz-se necessário nos reconectarmos com nossa criança livre. Pequeno professor do nosso adulto que cresceu, e comprou as mensagens do mundo que acredita que a seriedade faz parte intrínseca da responsabilidade.

Para termos referências, vejamos como atua esta criança livre dentro de nós:

**Palavras usuais** → Oh!, Divertido, Quero, Vamos, Topo, Eu adoro, Eu curto, Legal!

**Voz** → Tonalidade alta e mutável, Muitas exclamações, Muita vivacidade e vitalidade.

**Gestos** → Mãos e braços vibrantes, Movimento de corpo e pernas com flexibilidade, Mostra emoções com todo o corpo, Face e olhos muito expressivos.

**Medos** → Unicamente de ficar entediado. Adora surpresas, desafios e mudanças.

**Valoriza** → Mudanças, Novidades, Criatividade e Divertimento = Desfrutar.

**Objetivos** → Divertir-me, Descobrir e imaginar possibilidades, Ter as coisas a seu modo desfrutador, Crescer a qualquer custo.

Assim, o tipo de riso que eu gostaria vocês desenvolvessem, e com o qual entrassem automaticamente em contato é este, associado ao ego criança livre, espontânea e sábia.

É lá que reside a nossa capacidade de brincar autenticamente, e é lá que também pode ser encontrada a nossa capacidade de pensar criativamente e de alimentar o nosso impulso exploratório.

**ATIVIDADE DE VISUALIZAÇÃO SENSORIAL** - Desenvolvendo a ligação com sua criança - Grave a sua fita

1. Encontre um lugar confortável. Feche os olhos e escolha um objeto para observar. E olhe para ele como se nunca o tivesse visto antes em sua vida. Faça isto por alguns minutos, procurando observar todos os detalhes de prazer deste objeto.

2. Agora como toda criança, desvie sua atenção agora para a sua audição. Ouça os sons de fora de você. O que ouve? Quais os sons mais próximos? Quais os mais distantes? Você consegue perceber os sons constantes?
3. Agora mude novamente sua atenção. Concentre sua atenção no que consegue cheirar. Sinta o ar passando pelas suas narinas. Quais os cheiros que você consegue reconhecer?
4. Agora dirija a sua atenção para o seu paladar. Quais os paladares em sua boca? Qual a textura da sua língua ao girar em todo o interior da boca? Brinque com a língua, explore todas as texturas e conte os dentes.
5. Observe-se. Você está curtindo toda esta brincadeira. Quantas idéias e lembranças estão vindo à sua mente. Pegue uma delas e sorria. Deixe seus lábios se abrirem num sorriso de alegria espontânea. Procure fazer uma imagem real e completa daquele momento de infância.
6. Agora, permita-se sentir a superfície da sua pele. O que você percebe primeiro? Qual é a temperatura da sua pele? Quente, cálida ou fria? A sensação é diferente nas diversas partes do seu corpo? Explore face, boca, lábios, orelhas, olhos, enfim, todo o seu corpo.

Desenvolver uma consciência sensorial envolve-o no momento presente e o ajuda a perceber como se sente.

É aqui que você poderá se ligar ao seu riso e às suas emoções.

Pratique esse exercício freqüentemente, e use-o para tomar sua temperatura emocional.

### **Refleta:**

- Você brinca o suficiente em sua vida neste momento?
- Quais são as suas formas favoritas de brincar?
- A brincadeira é uma parte importante da sua vida ou você acha que ela é inútil e improdutiva?
  - Onde e com quem você gosta de brincar? Você é ativo ou passivo nas suas brincadeiras?
  - Escreva um anúncio pedindo um parceiro de brincadeiras perfeito.
  - Se você precisa de ajuda para se imaginar brincando: dirija um filme, no conforto da sua própria mente, com você em sua brincadeira favorita. Veja, ouça, sinta-se presente. Em sua imaginação cinematográfica, permita-se sorrir, rir, gritar, pular. Divirta-se o máximo que puder, afinal não é real! ..... ou será?

**Texto adaptado do livro O Poder do Riso - Mariana Funnes – Ed. Ground**

### **PEDIDO DE DEMISSÃO DA VIDA ADULTA**

"Venho por meio desta, apresentar oficialmente meu pedido de demissão da categoria dos adultos. Resolvi que quero voltar a ter as responsabilidades e as idéias de uma criança de oito anos no máximo.

Quero acreditar que o mundo é justo, e que todas as pessoas são honestas e boas. Quero acreditar que tudo é possível.

Quero que as complexidades da vida passem despercebidas por mim, e quero ficar encantado com as pequenas maravilhas deste mundo. Quero de volta uma vida simples e sem complicações.

Estou cansada de dias cheios de computadores que falham, montanhas de papelada, notícias deprimentes, contas a pagar, fofocas, doenças, e a necessidade de atribuir um valor monetário a tudo que existe.

Não quero mais ter de inventar jeitos para fazer o dinheiro chegar até o dia do próximo pagamento. Não quero mais ser obrigado a dizer adeus a pessoas queridas e, com elas, a uma parte da minha vida.

Quero ajoelhar aos pés da cama todas as noites e chamar ao Deus Todo-Poderoso de "Papai do Céu".

Quero ter a certeza de que Ele está mesmo no céu, e de que, por isso, tudo está direitinho neste mundo.

Quero ir tomar café da manhã na padaria da esquina, e achar bem melhor do que um restaurante cinco estrelas.

Quero viajar ao redor do mundo no barquinho de papel que vou navegar numa poça deixada pela chuva.

Quero jogar pedrinhas na água e ter tempo para olhar as ondas que elas formam.

Quero achar que as moedas de chocolate são melhores do que as de verdade, porque podemos comê-las e ficar com a cara toda lambuzada.

Quero ficar feliz quando amadurece o primeiro caju ou a primeira manga, quando a jaboticabeira fica pretinha de fruta.

Quero poder passar as tardes de verão à sombra de uma árvore, construindo castelos no ar e dividindo-os com meus amigos.

Quero voltar a achar que chicletes e picolés são as melhores coisas da vida.

Quero que as maiores competições em que eu tenha de entrar sejam um jogo de damas, bolinhas de gude ou uma partida de vôlei...

Eu quero voltar ao tempo em que tudo o que eu sabia era o nome das cores, números de 1 a 10, as cantigas de roda, a "Batatinha quando nasce" e isso não me incomodava nenhuma, porque eu não tinha a menor idéia de quantas coisas eu ainda não sabia...

Voltar ao tempo em que se é feliz, simplesmente porque se vive na bendita ignorância da existência de coisas que podem nos preocupar e aborrecer.

Eu quero acreditar no poder dos sorrisos, dos abraços, dos agrados, das palavras gentis, da verdade, da justiça, da paz, dos sonhos, da imaginação, dos castelos no ar e na areia. E o que é mais: quero estar convencida de que tudo isso vale muito mais do que o dinheiro!

Por isso, tomem aqui as chaves do carro, a lista do supermercado, as receitas do médico, o talão de cheques, os cartões de crédito, o contracheque, os crachás de identificação, o pacotão de contas a pagar, a declaração de renda, a declaração de bens, as senhas do meu computador e das contas no banco, e resolvam as coisas do jeito que quiserem. A partir de hoje, isso é com vocês, porque eu estou me demitindo da vida de adulto.

Agora, se você quiser discutir a questão, vai ter de me pegar, porque...

**PIQUE! O PEGADOR ESTÁ COM VOCÊ!** e, para sair do pegador, só tem um jeito: demita-se você também dessa sua vida chata de adulto, e venha brincar comigo. Vamos andar na chuva sem medo do resfriado.

**NÃO TENHA MEDO DE SER FELIZ!**

Aqui estão alguns dos nossos mais profundos, sinceros e ocultos desejos.

A simplicidade do universo de uma criança faz muita falta em nossos dias, em nossos corações.

A ambição e o egoísmo acabam sempre se tornando maiores. Por isso, de vez em quando, demita-se!

Ou melhor, viva como se estivesse eternamente demitido de tanta complicação. Comece agora a estudar a possibilidade de enxugar a enorme quantidade de gordura que existe nas exigências da sua vida. Celular? Cartões? Empregada? Faxineira? Táxi?

Afaste-se das complicações criadas pelo mundo dos adultos. Dos sentimentos mesquinhos e pequenos deste mundo. E fique mais próximo do único sentimento que realmente vale a pena - a PAZ e vontade de desfrutar = brincar. E viva mais feliz!"

## **COMO DESPERTAR A FELICIDADE**

Segundo a filosofia do budismo tibetano, somos realmente felizes quando nos encontramos num estado energético, positivo, de permanente abertura e disponibilidade para apreciar e interagir com nós mesmos, com o ambiente e com as pessoas à nossa volta.

Não somos felizes quando perdemos nosso espaço interno: estamos tão sobrecarregados de idéias preconcebidas, expectativas e exigências que não conseguimos mais nos mover dentro de nós mesmos! Sentimos a rigidez de nosso mundo interno e tudo à nossa volta passa a ser insatisfatório.

Uma mente flexível é uma mente feliz. Flexibilidade é uma capacidade que só adquirimos quando percebemos tanto as nossas necessidades quanto as dos outros. Portanto, ter abertura para trocar

idéias com os outros é um sinal de felicidade, pois indica que já não estamos mais atados em nós mesmos e ao mesmo tempo também já não nos perdemos nos desejos dos outros...

O segredo para ser feliz está em conquistar esse espaço energético dentro de nós. Lama Gangchen, mestre do budismo tibetano, ensina um método para ganhar espaço interno: coloque dentro de caixas os objetos que representam seus problemas ou escreva-os num papel.

Muitas vezes precisamos nos separar literalmente dos problemas para reconhecer o quanto eles eram de fato pesados e negativos. É como viver numa cidade tão agitada como São Paulo. Só quando passamos uns dias fora dela é que nos damos conta do quanto a cidade é barulhenta e poluída!

O mais importante é aprender a separar-se da negatividade que o problema desperta em nós. Uma vez que soubermos recuperar nossa energia interna o problema em si deixa de ser "um problema".

É difícil de admitir, mas temos apego aos nossos problemas. O pior sofrimento é o apego ao sofrimento. Muitas vezes estamos tão apegados aos nossos problemas que não sabemos como nos desfazer deles. Afinal estamos tão familiarizados com o drama de nossos problemas que nem sabemos mais quem seríamos sem ele.

Por isso Lama Gangchen insiste ao nos dizer: "Coloquem seus problemas nas caixas e, um dia, vocês podem desfazer-se delas. Mas se vocês quiserem manter seus problemas com vocês, deixem-nos dentro das caixas! Deixem os problemas num espaço fora de vocês. Cada um tem que fazer sua experiência para entender o que estou falando. Se vocês ficarem com saudade de um problema, podem abrir a caixa e olhar para ele. Vocês logo vão sentir que não querem mais o problema, que não precisam mais dele. Na realidade, os problemas não fazem parte da natureza de nossa mente. A energia da mente deve ser sempre um espaço limpo e leve. Assim poderemos reconhecer o espaço de nossa mente como algo muito precioso. Algo tão precioso que queremos preservar acima de tudo".

Lama Gangchen notou que para nós ocidentais a palavra paciência já está contaminada por um sentimento de sustentar uma dificuldade ao invés de nos libertarmos dela. Então ele sugere que troquemos a palavra paciência por espaço. Na próxima vez que você se disser: "Preciso de paciência com fulano", diga para si mesmo: "Preciso de criar espaço entre eu e fulano". Não se trata de distanciar-se de alguém como numa fuga, mas sim de recuperar a sua autonomia emocional, isto é, não ficar mais vulnerável às condições externas adversas.

Podemos ter "paciência" com as situações adversas e ficarmos exaustos. Isto acontece quando suportamos o sofrimento externo a custo de muito sofrimento interno.

Ron Leifer em Projeto Felicidade (Ed.Cultrix) escreve: "Aceitar a confusão é um passo em direção à clareza. Quando fica claro que estamos confusos, então a nossa busca pelo menos começa num momento de clareza sincera".

Alegrear-se com a sua determinação de sair de um problema é um estado de regozijo interno. Enquanto não formos capazes de superar um problema, podemos gerar a determinação de sair dele. Gostar de resolver seus problemas é um sinal de boa auto-estima.

Felicidade e infelicidade sempre andam juntas. Poderemos lidar positivamente com nossa tristeza se nos aproximarmos dela com a intenção de curá-la. Ao escutar nossa dor, ela nos informa o que estamos precisando fazer por nós. Isto é, que energia precisamos gerar. Assim, aos poucos criamos uma nova estrutura interna que nos permite lidar com a dor e continuar crescendo. Essa estrutura interna é fortalecida a cada vez que abandonamos uma atitude mental de vítima ou de auto-rejeição. Quando aceitamos o fato de que podemos experimentar conscientemente nossa dor, então estamos prontos para nos liberar dela! Finalmente rompemos o hábito de auto-comiseração e estamos aptos para ser felizes.

**BEL CESAR**



## **O BUDA RISONHO**

Há uma história, no Japão, sobre o Buda risonho, Hotei. Todo o seu ensinamento era apenas rir.

Ele vivia indo de um lugar para outro, de uma praça para outra. Ele parava no meio da praça e ria - esse era o seu sermão.

Seu riso era cativante, contagiante; um riso verdadeiro, a barriga inteira balançando com o riso. Ele rolava no chão de tanto rir. As pessoas se aproximavam e começavam a rir. E, então, o riso se alastrava. Gigantescas ondas de riso, e toda a aldeia ficava contagiada pelo riso.

As pessoas costumavam esperar Hotei chegar nas suas aldeias, porque ele trazia tanta alegria, tantas bênçãos. Ele

nunca pronunciou uma única palavra, nunca.

Você perguntava sobre Buda e ele ria. Você perguntava sobre iluminação e ele ria. Você perguntava sobre a verdade e ele ria.

**O riso era a sua única mensagem.**

## **O SORRISO INTERIOR**

Sempre que estiver sentado e não tiver nada para fazer, relaxe o maxilar inferior e abra levemente a boca. Comece a respirar pela boca, mas não profundamente. Permita que o corpo respire de modo que a respiração seja superficial, cada vez mais superficial.

E, quando sentir que a respiração se tornou muito superficial, que a boca está aberta e o maxilar relaxado, todo o seu corpo se sentirá muito relaxado.

Nesse momento, comece a sentir um sorriso - não no rosto, mas em todo o seu interior. Você é capaz disso. Não é um sorriso que vem aos lábios - é um sorriso existencial que se espalha interiormente.

Tente e você saberá o que é. Porque ele não pode ser explicado. Não há necessidade de sorrir com os lábios; é como se você sorrisse pelo ventre, o ventre está sorrindo.

E é um sorriso, não uma risada, portanto é muito frágil e delicado - como se uma rosa desabrochasse no ventre e espalhasse seu perfume por todo o corpo.

Quando você souber o que esse sorriso é, poderá permanecer feliz durante 24 horas. Sempre que sentir que está perdendo essa felicidade, feche os olhos e agarre novamente esse sorriso, pois ele estará aí.

E durante o dia todo, quantas vezes quiser, poderá agarrá-lo.

**Nosso site: [www.docelimao.com.br](http://www.docelimao.com.br)**

**Fale conosco: [contato@docelimao.com.br](mailto:contato@docelimao.com.br)**

**Livros indicados: [www.docelimao.com.br/livros-indicados.htm](http://www.docelimao.com.br/livros-indicados.htm)**

**Turma Doce Limão: [www.docelimao.com.br/cadastro.htm](http://www.docelimao.com.br/cadastro.htm)**