

OSHO

O QUE É  
*M*EDITAÇÃO?



# O que é Meditação?

*Um místico contemporâneo responde a essa pergunta de diferentes maneiras todas atuais.*

*Todos que têm se perguntado o que é meditação descobrirão que a sua compreensão tornou-se mais profunda e enriquecida através da visão ampla de Osho.*

*Os trechos contidos neste livro foram cuidadosamente extraídos de suas grandes palestras sobre meditação, encorajando-nos a trilhar o caminho da paz e do preenchimento.*



Osho

O QUE É  
MEDITAÇÃO?

*Tradução Clara Fernandes*

Osho ensinou filosofia na Universidade de Jabalpur antes de fundar a comunidade em Puna, na Índia, que se tornou famosa em todo mundo como uma Meca para buscadores que desejam experimentar meditação e transformação.

Seus ensinamentos influenciaram milhões de pessoas de todas as idades e todos os meios sociais. Ele foi descrito pelo *Sunday Times* como um dos 1.000 construtores do século XX, e por *The Sunday Mid-Day* (Índia) como uma das dez pessoas — junto com Gandhi, Nehru e Buda — que mudaram o destino da Índia.

# Sumário

Introdução..... 9

## *Meditação é:*

*Alegria*..... 11

*Criatividade*..... 13

*Estar Alerta*..... 15

*A Sua Natureza*..... 17

*Não-Fazer*..... 19

*Testemunhar*..... 23

*Um Salto*..... 25

*Científica*..... 27

*Uma Experiência*..... 28

*Silêncio*..... 30

*O Paraíso*..... 31

*Recordação*..... 33

*Liberdade*..... 35

<i>Sensitividade</i> .....	37
<i>Crescimento</i> .....	38
<i>Não-Escapista</i> .....	39
<i>Uma Habilidade</i> .....	41
<i>Clareza</i> .....	45
<i>Vazio</i> .....	46
<i>Inteligência</i> .....	48
<i>Um Desabrochar</i> .....	51
<i>Consciência Alerta</i> .....	53
<i>Divertimento</i> .....	56
<i>Compreensão</i> .....	57
<i>Deleite</i> .....	60
<i>Relaxamento</i> .....	62
<i>Serenidade</i> .....	64
<i>União</i> .....	66
<i>Recriação</i> .....	68
<i>Repouso</i> .....	70

<i>Maestria</i> .....	72
<i>Um Foco no Intervalo</i> .....	73
<i>Estar no Presente</i> .....	76
<i>Um Acontecimento</i> .....	78
<i>Transformação</i> .....	80
<i>Chegar em Casa</i> .....	81
<i>Viver Alegremente</i> .....	85
Fontes.....	87
Comunidade Internacional Osho.....	89





## Introdução

O mundo era muito diferente no passado, obviamente. Recebemos hoje, num só dia, o que, há seiscentos anos, seria equivalente a cerca de seis semanas de estímulos sensoriais. Seis semanas de estímulos e informações num único dia — somos pressionados cerca de quarenta vezes mais a aprender e a nos adaptar. O homem moderno tem de ser capaz de aprender mais do que a humanidade jamais aprendeu, porque há mais a aprender agora. Tem de ser capaz de se adaptar a novas situações todos os dias, porque o mundo está mudando rápido demais. Isso é um grande desafio.

Um grande desafio que, se aceito, ajudará tremendamente na expansão da consciência. Ou o homem moderno se tornará totalmente neurótico, ou será transformado pela própria pressão. Depende de como irá reagir a ela. Uma coisa é certa: não há como retroceder. Os estímulos sensoriais serão cada vez maiores. Você obterá sempre mais informações e a vida mudará num ritmo cada vez mais rápido. E você terá de ser capaz de aprender e se adaptar a coisas novas.

No passado, o homem vivia num mundo quase estático. Tudo era estático. Você deixava o mundo exatamente como seu pai o havia deixado, não mudava coisa alguma. Nada era mudado, não

era importante aprender muito. Um pouco de aprendizado era o bastante e então você tinha espaços em sua mente, espaços vazios, que o ajudavam a manter a sua sanidade.

Agora não há mais espaços vazios, a menos que você os crie deliberadamente.

Hoje, a meditação é mais necessária do que nunca, tão necessária que é quase uma questão de vida ou morte. No passado, era um luxo; poucas pessoas — um Buda, um Mahavira, um Krishna — se interessavam por ela. Outras pessoas eram naturalmente silenciosas, felizes e sãs. Não tinham necessidade de pensar em meditação; de um modo inconsciente, meditava. A vida avançava tão devagar e silenciosamente que até as pessoas mais tacanhas eram capazes de se adaptar. Agora a mudança é extremamente rápida, tão rápida que nem mesmo as pessoas mais inteligentes conseguem acompanhar. A vida diária é diferente, e você tem de aprender de novo — estar sempre aprendendo. Hoje, não se pode mais parar de aprender; esse processo tem de durar a vida inteira. Tem-se de continuar aprendendo até a morte. Só assim se pode permanecer são, evitar a neurose. E a pressão é enorme — quarenta vezes maior.

Como atenuá-la? Você precisará ter os seus momentos de meditação. Se uma pessoa não meditar pelo menos uma hora por dia, sua neurose não será acidental. Terá sido criada por ela mesma.

Durante uma hora ela deve desaparecer do mundo para dentro de si mesma. Deve ficar tão só que nada possa invadi-la — nenhuma lembrança, nenhum pensamento, nenhuma imaginação; durante uma hora, não deve haver coisa alguma em sua consciência. Isso fará com que ela rejuvenesça e se reanime, e libere novas fontes de energia. Ela voltará ao mundo mais jovem, renovada e capaz de aprender, com mais admiração em seus olhos e mais reverência em seu coração — de novo uma criança.



*Meditação é:*

## **Alegria**

**M**editação não é algo da mente, é algo além da mente. E o primeiro passo é alegrar-se com ela. Se você alegrar-se com ela, a mente não poderá destruir a sua meditação. Caso contrário, ela se transformará em outra viagem de ego; ela o tornará muito sério. Você começará a pensar: "Sou um grande meditador. Sou mais santo do que as outras pessoas. O mundo todo é apenas profano — sou religioso, sou virtuoso".

Isso é o que tem acontecido aos milhares dos assim chamados santos, moralistas, puritanos: eles estão simplesmente participando dos jogos do ego — jogos sutis do ego. Por esse motivo, quero cortar o mal pela raiz. Divirta-se com a meditação. Ela é uma canção a ser cantada, uma dança a ser dançada. Encare-a como uma diversão e você ficará surpreso: se você puder divertir-se com a meditação, a meditação se desenvolverá a passos largos.

Mas você não tem qualquer objetivo; está apenas sentindo prazer em ficar sentado em silêncio, apenas sentindo prazer no

próprio ato de se sentar em silêncio — não que você esteja ansiando por poderes de iogue, *siddhis*, milagres. Tudo isso é tolice, a mesma velha tolice, o mesmo velho jogo, jogado com novas palavras, em um novo plano... A vida tem de ser encarada como uma brincadeira cósmica — e então subitamente você relaxa porque não há nada com o que ficar tenso. E nesse próprio relaxamento algo começa a mudar em seu íntimo — uma mudança radical, uma transformação — e as pequenas coisas da vida começam a adquirir um novo sentido, um novo significado.

Então nada é pequeno, tudo começa a ter uma nova qualidade, uma nova aura; você começa a sentir uma espécie de divindade em toda parte. Não se torna um cristão, um partidário do hinduísmo ou um muçulmano; torna-se simplesmente um amante da vida. Você aprende somente uma coisa: a regozijar-se com a vida. Mas regozijar-se com a vida é o caminho para Deus. Faça da dança o seu caminho para Deus... faça do riso o seu caminho para Deus... Faça do canto o seu caminho para Deus...!



*Meditação é:*

## **Criatividade**

**A**té agora, você viveu de um certo modo — você não gostaria de viver de um modo diferente? Até agora, você pensou de um certo modo — você não gostaria de ter alguns novos vislumbres em seu ser? Então fique alerta e não dê ouvidos à mente.

A mente é o seu passado, tentando constantemente controlar o seu presente e o seu futuro. É o passado morto que continua a controlar o presente vivo. Simplesmente fique alerta com relação a isso.

Mas qual é o caminho? Como a mente continua a fazer isso? A mente o faz com este método — ela diz: "Se você não me der ouvidos, não será tão eficiente quanto eu sou. Se fizer uma coisa habitual, poderá ser eficiente, porque você já a fez antes. Se fizer uma coisa nova, você não poderá ser tão eficiente." A mente continua a falar como um economista, um especialista em eficiência; continua a dizer: "É mais fácil fazer isso assim, Por que fazer do modo mais difícil? Siga a lei do menor esforço."

Lembre-se: sempre que você tiver duas coisas, duas alternativas, escolha a nova. Escolha a mais difícil, escolha aquela que exigirá mais consciência. Em vez da eficiência, escolha sempre a consciência, e você criará a situação na qual a meditação se tornará possível. Todas essas são apenas situações; a meditação acontecerá — não estou dizendo que apenas por realizá-las você entrará em meditação, mas elas serão úteis: elas produzirão em você a condição necessária, sem a qual a meditação não pode ocorrer.

Seja menos eficiente, porém mais criativo. Deixe que este seja o estímulo. Não se preocupe muito com fins utilitários. Em vez disso, lembre-se, constantemente, de que você não está aqui na vida para se tornar uma mercadoria. Você não está aqui para se tornar um utilitário — isso está abaixo da dignidade. Você não está aqui para se tornar cada vez mais e mais eficiente. Você está aqui para se tornar cada vez mais e mais vivo; você está aqui para se tornar cada vez mais e mais inteligente; você está aqui para se tornar cada vez mais e mais feliz, extasiadamente feliz. Mas isso é totalmente diferente dos caminhos da mente.



*Meditação é:*

## **Estar Alerta**

**O** que quer que faça, faça-o em profundo estado de alerta; então, até mesmo as pequenas coisas tornam-se sagradas. Assim, cozinhar ou limpar tornam-se coisas sagradas, uma devoção.

Não é uma questão de *o que* você está fazendo, a questão é *como* você o está fazendo. Você pode limpar o chão como um robô, uma coisa mecânica: você tem de limpá-lo, por isso o limpa. Então, você perde algo belo. Então, você desperdiça esses momentos apenas limpando o chão. Limpar o chão poderia ter sido uma grande experiência; você a perdeu. O chão fica limpo, mas algo que poderia ter acontecido em seu íntimo não aconteceu. Se você estivesse consciente, não só o chão estaria limpo, mas você teria se sentido purificado. Limpe o chão, cheio de consciência, iluminado pela consciência.

Trabalhe, sente-se ou caminhe, mas uma coisa tem de ser um contínuo fio condutor: faça cada vez mais e mais momentos da sua vida iluminados pela consciência. Deixe a chama da consciência

arder em cada momento, em cada ato. O efeito cumulativo é o que é a iluminação. O efeito cumulativo, todos os momentos juntos, todas as pequenas chamas juntas tornam-se uma grande fonte de luz.



*Meditação é:*

## **A Sua Natureza**

**O** que é meditação? É uma técnica que pode ser praticada? Um esforço que você tem de fazer? Algo que a mente pode conseguir? Não. Tudo o que a mente é capaz de fazer não pode ser meditação — ela é algo além da mente, onde a mente é totalmente impotente.

A mente não pode penetrar na meditação; onde a mente termina, a meditação começa. Isso tem de ser lembrado, porque em nossa vida, o que quer que façamos, fazemos através da mente; o que quer que consigamos, conseguimos através da mente. E então, quando nos voltamos para dentro, começamos novamente a pensar em termos de técnicas, métodos, atos, porque o todo da experiência da vida nos mostra que tudo pode ser feito pela mente. Sim — exceto a meditação, tudo pode ser feito pela mente.

Tudo é feito pela mente, exceto a meditação. Porque a meditação não é um feito — é a sua natureza. Não tem de ser

conseguida; tem apenas de ser reconhecida, tem apenas de ser recordada. Ela está aí esperando por você — é só você voltar-se para dentro, e ela está disponível. Você a tem carregado sempre e sempre.

A meditação é a sua natureza intrínseca — ela é você, é o seu ser, não tem nada a ver com os seus atos. Você não pode tê-la, nem pode não tê-la. Ela não pode ser possuída, ela não é uma coisa. Ela é você. Ela é o seu ser.



*Meditação é:*

## **Não-Fazer**

Quando as pessoas vêm a mim e perguntam "Como meditar?", eu respondo: "Não é preciso perguntar como meditar, apenas pergunte como permanecer não-ocupado." A meditação acontece espontaneamente. Apenas pergunte como permanecer não-ocupado, isso é tudo. Este é todo o truque da meditação: como permanecer não-ocupado. Então, você não pode fazer nada. A meditação florescerá.

Quando você não está fazendo coisa alguma, a energia se move na direção do centro, ela se assenta na direção do centro. Quando você está fazendo alguma coisa, a energia se move para fora. O fazer é um modo de se ir para fora. O não-fazer é um modo de se ir para dentro. A ocupação é uma fuga. Você pode ler a Bíblia, pode tornar isso uma ocupação. Não há diferença entre as ocupações religiosas e as ocupações seculares: todas as ocupações são ocupações, e o ajudam a se manter agarrado do lado de fora do seu ser. São desculpas para se permanecer do lado de fora.

O homem é ignorante e cego, e quer permanecer ignorante e

cego, porque olhar para dentro é como entrar num caos. E é assim mesmo: dentro, você criou um caos. Você tem de encontrar esse caos e atravessá-lo. É preciso coragem — coragem para ser você mesmo e coragem para voltar-se para dentro. Não conheço nada que exija tanta coragem quanto isso — a coragem de ser meditativo.

Mas as pessoas que estão comprometidas com o lado de fora — ocupadas com coisas mundanas ou coisas não-mundanas, mas ocupadas do mesmo modo — pensa.. e criam uma boataria em torno disso; elas têm os seus próprios filósofos. Elas dizem que se você é introvertido, você é de um certo modo doente, que há algo de errado com você. E elas são a maioria. Se você está meditando, se você senta-se em silêncio, elas o ridicularizam: "O que está fazendo? Olhando para o seu umbigo? O que você está fazendo? Abrindo o terceiro olho? Para onde está indo? Você é doente?... porque... o que há para fazer aí dentro? Não há coisa alguma lá."

Para a maioria das pessoas, não existe nada dentro, existe apenas o lado de fora. E a verdade é justamente o oposto — somente o interior é real; o exterior é apenas um sonho. Mas elas chamam os introvertidos de mórbidos, chamam os meditadores de mórbidos. No Ocidente, as pessoas acham que o Oriente é um pouco mórbido. Qual é o sentido de se ficar sentado sozinho olhando para dentro? O que você vai conseguir lá? Não há coisa alguma lá.

David Hume, um dos grandes filósofos ingleses, tentou certa vez... porque ele estava estudando os *upanishads* e lá eles sempre dizem: "Vá para dentro, vá para dentro, vá para dentro..." — essa é a sua única mensagem. Então ele tentou. Um dia, ele fechou os seus olhos — um homem totalmente leigo, muito lógico, empírico, mas de modo algum meditativo — ele fechou os olhos e disse: "Isso é tão enfadonho! É entediante olhar para dentro. Os pensamentos passam e, às vezes, passam algumas emoções; e eles vão passando rápido pela mente e você continua a olhar para eles — qual o sentido disso? É inútil. Não tem nenhuma utilidade."

E essa é a compreensão de muitas pessoas. O ponto de vista de Hume é o da maioria. O que você conseguirá lá dentro? Há escuridão, devaneios aqui e ali... O que você fará? O que sairá disso? Se Hume tivesse esperado um pouco mais... — e isto é difícil para pessoas como ele — se ele tivesse sido um pouco mais paciente, os pensamentos pouco a pouco desapareceriam, as emoções se amainariam. Mas se isso tivesse acontecido com Hume, ele teria dito: "É ainda pior, porque se segue um vazio. Antes, pelo menos havia pensamentos, algo com que se ocupar, para o que olhar, em que pensar. Agora até mesmo os pensamentos desapareceram; apenas um vazio... O que fazer com o vazio? É totalmente inútil."

Mas se ele tivesse esperado um pouco mais, então, a escuridão também desapareceria. É igual a quando você vem do sol quente e entra em casa: tudo parece escuro porque seus olhos precisam de tempo para se acostumar. Eles ficaram impregnados com o sol quente lá fora; comparativamente, sua casa parece escura. Você não pode ver, tem a impressão de que é noite. Mas você espera, senta-se, descansa numa cadeira, e depois de alguns segundos seus olhos se adaptam, Agora não está escuro, há um pouco mais de luz... Você descansa por uma hora e tudo é luz, não existe escuridão.

Se Hume tivesse esperado um pouco mais, a escuridão também desapareceria. Como você vive do lado de fora sob o sol quente durante muitas vidas, seus olhos se tornaram impregnados, perderam a flexibilidade. Precisam sintonizar-se. Quando você vem para dentro de casa, leva um tempo, um pouco de tempo... certa paciência. Não tenha pressa.

Às pressas ninguém pode conhecer a si mesmo. Essa é uma longa e profunda espera. É preciso Uma paciência infinita. Pouco a pouco, a escuridão desaparece. Surge uma luz que não tem uma fonte. Nela não há chama, não há candeeiro aceso, não há sol. Uma luz como a da madrugada: a noite foi embora e o sol ainda não surgiu... Ou como a do entardecer—o crepúsculo, quando o sol se

pôs e a noite ainda não desceu. É por isso que os hindus chamam o seu momento de oração de *sandhya*. *Sandhya* significa crepúsculo, luz sem qualquer fonte.

Quando você vai para dentro, você chega a essa luz sem qualquer fonte. Nessa luz, pela primeira vez, você começa a compreender a si mesmo, quem é você, porque você é essa luz. Você é esse crepúsculo, esse *sandhya*, essa pura claridade, essa percepção em que o observador e o observado desaparecem e apenas a luz permanece.



*Meditação é:*

## **Testemunhar**

**A** meditação começa quando você se separa da mente e torna-se uma testemunha. Esse é o único modo de você se separar de qualquer coisa. Se você olha para a luz, naturalmente, uma coisa é certa: você não é a luz, você é quem está olhando para ela. Se observa as flores, uma coisa é certa: você não é a flor, é o observador.

Observar é a chave da meditação.

Observe a sua mente.

Não faça nada — nenhuma repetição de *mantra*, nem repetição do nome de Deus — apenas observe o que quer que sua mente esteja fazendo. Não a perturbe, não a evite, não a reprima; não faça coisa alguma. Seja apenas um observador. O milagre de observar é a meditação. Enquanto você observa, pouco a pouco, a mente se torna vazia de pensamentos; mas você não está adormecendo, está se tornando mais alerta, mais consciente.

Quando a mente ficar totalmente vazia, toda a sua energia se tornará uma chama do despertar. Essa chama é o resultado da

meditação. Então você pode dizer que meditação é um outro nome para a observação, o testemunhar, o observar — sem qualquer julgamento, sem qualquer avaliação. Pela observação *você* de imediato livra-se da mente...

Tudo o que Maharishi Mahesh Yogi e outros como ele estão fazendo é bom, mas eles estão chamando de meditação algo que não é. Eles estão induzindo as pessoas ao erro. Se fossem sinceros e autênticos e dissessem às pessoas que isso lhes daria saúde mental e física, uma existência mais tranqüila, seria mais correto. Mas quando começaram a chamar isso de "meditação transcendental" deram a uma coisa muito trivial um significado máximo que ela não tem. As pessoas se dedicam à meditação transcendental há anos e, no Oriente, há milhares de anos. Mas isso não as fez conhecerem a si mesmas, e não as tornou Gautama Buda.

Se você quiser entender exatamente o que é a meditação, Gautama Buda é o primeiro homem que lhe deu a definição certa e precisa: é testemunhar.



*Meditação é:*

## **Um Salto**

Você nunca poderá ir além da mente se continuar a usá-la. Precisa dar um salto, e a meditação significa esse salto. Eis por que a meditação é ilógica, irracional. E não se pode torná-la lógica; não se pode reduzi-la à razão. Você precisa experienciá-la. Se você a experiencia, somente então pode realmente saber.

Então tente isto: não pense sobre ela, tente — tente ser uma testemunha de seus próprios pensamentos. Sente-se, relaxe-se, feche os olhos e deixe os seus pensamentos passarem como imagens numa tela. Veja-os, olhe para eles, torne-os seus objetos. Um pensamento surge: olhe-o atentamente. Não pense nele, apenas olhe para ele. Se você começar a pensar sobre ele, então você não é uma testemunha — caiu na armadilha.

Há uma buzina lá fora; surge um pensamento: "um carro está passando"; ou um cão late, ou algo acontece. Não pense sobre isso; apenas olhe para o pensamento. O pensamento surgiu, assumiu uma forma. Agora ele está diante de você. Logo passará. Outro pensamento o substituirá. Continue olhando para esse

processo de pensamento. Mesmo por um instante, se você for capaz de olhar para esse processo do pensamento sem pensar sobre ele, terá lucrado algo no testemunhar e terá conhecido algo no testemunhar. Isso tem um sabor, tem um sabor diferente do pensar — totalmente diferente. Mas você tem de experimentá-lo.

A religião e a ciência são pólos opostos, mas em uma coisa são similares e a sua ênfase é a mesma: a ciência depende do experimento e a religião também. Somente a filosofia é não-experimental. A filosofia depende apenas do pensamento. A religião e a ciência dependem da experiência: a ciência com objetos, a religião com a sua subjetividade. A ciência depende de experiências que envolvem outras coisas que não você, e a religião de experiências diretamente ligadas a você.

Isso é difícil, porque na ciência estão presentes o experimentador, a experiência e o objeto a ser experimentado. Há três coisas: o objeto, o sujeito e a experiência. Na religião você é as três ao mesmo tempo. Você deve fazer experiências consigo mesmo. Você é o sujeito, você é o objeto e você é o laboratório.

Não continue a pensar. Parta de algum ponto... comece a experimentar. Então você terá uma sensação direta do que é pensar e do que é testemunhar. E então virá a saber que não pode fazer as duas coisas ao mesmo tempo, como não pode correr e se sentar simultaneamente. Se você corre, então, não pode se sentar, então, não está sentado. E se estiver sentado, não poderá estar correndo. Mas sentar-se não é uma função das pernas. Correr é uma função das pernas; sentar não é uma função das pernas — ao contrário: sentar-se é uma não-função das pernas. Quando as pernas estão funcionando, então você não está sentado. Sentar é uma não-função das pernas; correr é a função.

O mesmo ocorre com a mente: pensar é uma função da mente; testemunhar é uma não-função da mente. Quando a mente não está funcionando, você tem o testemunhar, então você tem a consciência.



*Meditação é:*

**Científica**

**A** meditação é um puro método científico. Na ciência *you* chama a isso de observação, observação dos objetos. Quando *you* se volta para dentro, é a mesma observação, simplesmente dando uma volta de cento e oitenta graus e olhando para o interior. A isso chamamos meditação. Não é preciso um deus, nem é preciso uma Bíblia. *You* não precisa de ter um sistema de crença como um pré-requisito.

Um ateu pode meditar como qualquer outra pessoa, porque a meditação é apenas um método para voltar-se para dentro.



*Meditação é:*

## **Uma Experiência**

**V**ocê não acredita em Deus? Isso não é um obstáculo à meditação. Não acredita na alma? Isso também não é um obstáculo à meditação. Não acredita em coisa alguma? Isso não é um obstáculo. Você pode meditar, porque a meditação simplesmente diz como ir para dentro: não importa se ali existe ou não uma alma; se existe ou não um Deus, não importa.

Uma coisa é certa: você existe. Se você existirá ou não depois da morte não importa. Só uma coisa importa: neste exato momento, você existe. Quem é você? Entrar em você é meditação — entrar mais fundo em seu próprio ser. Talvez ele seja apenas momentâneo; talvez você não seja eterno; talvez a morte ponha um fim a tudo.

Não impomos nenhuma condição na qual você deva acreditar. Dizemos apenas que você tem de experimentar. Simplesmente tente! Um dia, acontece: os pensamentos não mais estão presentes. E subitamente, quando os pensamentos desaparecem, o corpo e você estão separados — porque os pensamentos são a ponte. Através deles você se une ao corpo; esse é

o elo. De repente o elo desaparece — você está presente, o corpo está presente, e há um abismo infinito entre os dois. Então, você sabe que o corpo morrerá, mas que você não pode morrer. Então, isso não é algo como um dogma; não é um credo, é uma experiência — incontestável.

Nesse dia, a morte desaparece; nesse dia, a dúvida desaparece, porque, agora, você não tem de estar sempre se defendendo. Ninguém pode destruí-lo, você é indestrutível. Então surge a confiança, ela transborda. E confiar é estar em êxtase; confiar é estar em Deus; confiar é sentir-se preenchido.

Por isso não digo para cultivar a confiança. Digo para experimentar a meditação.



*Meditação é:*

## **Silêncio**

"**M**ente" significa "palavras"; o ser (*self*) significa silêncio. A mente não é nada além das palavras que você acumulou; o silêncio é o que sempre esteve com você, não é uma acumulação. Esse é o significado do ser. É a sua qualidade intrínseca.

No terreno do silêncio você continua a acumular palavras, e as palavras, no total, são conhecidas como "a mente". Silêncio é meditação. É uma questão de mudar a *gestalt*, de desviar a atenção das palavras para o silêncio — que está sempre aí.



*Meditação é:*

## **O Paraíso**

**A** meditação é um estado natural — que nós perdemos. É um paraíso perdido; mas o paraíso pode ser recuperado. Olhe dentro dos olhos de uma criança... olhe e você verá tremendo silêncio, inocência. Toda criança vem com um estado meditativo, mas ela tem de ser iniciada nas normas da sociedade — ela tem de aprender como pensar, como calcular, como raciocinar, como argumentar — ela tem de aprender palavras, a língua, os conceitos. E pouco a pouco perde sua inocência. Ela fica contaminada, poluída pela sociedade. Torna-se um mecanismo eficiente; não é mais um ser humano.

Tudo o que é preciso é recuperar esse espaço outra vez. Você já o conheceu antes, por isso, quando, pela primeira vez, você conhece a meditação, você fica surpreso — porque surge uma forte sensação em você, como se já a tivesse conhecido antes. E essa sensação é verdadeira — você já a conheceu antes. Você se esqueceu. O diamante perdeu-se num monte de lixo. Mas se puder remover o lixo, descobrirá o diamante novamente — ele é seu.

Ele não pode realmente ser perdido: só pode ser esquecido. Nascemos como meditadores, depois aprendemos os modos da mente. Mas a nossa verdadeira natureza permanece oculta em algum lugar bem no fundo, como uma corrente subterrânea. Um dia, depois de cavar um pouco, você encontra a fonte ainda jorrando, a fonte de água pura. E a maior alegria na vida é encontrá-la.



*Meditação é:*

## **Recordação**

Onde quer que esteja, lembre-se de que você *é*, essa consciência de que você *é* deveria ser constante. Não o seu nome, a sua posição social, a sua nacionalidade — essas são coisas fúteis, absolutamente inúteis. Apenas lembre-se: "Eu sou." Isto não deve ser esquecido. É o que os hindus chamam de "lembrança-de-si-mesmo", o que Buda chamou de "correta consciência plena", o que Gurdjieff costumava chamar de "recordação-de-si-mesmo", o que Krishnamurti chama de "consciência alerta".

Essa é a parte mais substancial da meditação, lembrar-se que "Eu sou." Caminhando, sentado, comendo, conversando, lembre-se: "Eu sou." Nunca se esqueça disso. Será difícil, muito difícil. No começo, você continuará a se esquecer; haverá apenas momentos isolados em que você se sentirá iluminado; então, isso se perde. Mas não se sinta infeliz; até mesmo os momentos isolados significam muito. Continue, sempre que conseguir lembrar-se, pegue o fio da meada. Quando você se esquecer, não se preocupe — lembre-se novamente, retome mais uma vez o fio. Pouco a pouco os intervalos

diminuirão, os intervalos sumirão e surgirá uma continuidade. E quando quer que a sua consciência se torne contínua, você não precisa usar a mente.

Então, não haverá mais nenhum planejamento, você age a partir de sua consciência, não a partir de sua mente. Não haverá nenhuma necessidade de desculpas e explicações. Então, você será o que você é, não haverá o que esconder. O que quer que você seja, você é. Você não pode fazer nada. Pode apenas permanecer em um estado contínuo de recordação. Através dessa recordação, dessa plena consciência, vem a verdadeira religião, a verdadeira moralidade.



*Meditação é:*

**Liberdade**

**S**e a vida transcorrer naturalmente, belamente, se não houver professores negadores da vida, se não houver políticos e sacerdotes para distraí-lo — então, quando você tiver cerca de quarenta e dois anos de idade, exatamente como vem a maturidade sexual, vem a maturidade da meditação.

Por volta dos quarenta e dois anos a pessoa começa a se tornar introvertida. Por volta dos quatorze anos, ela começa a se voltar para os outros, torna-se extrovertida. Amor é extroversão; relacionamento é pensar no outro. Meditação é introversão; meditação é pensar no próprio ser, no próprio centro. Entre as idades de quatorze e quarenta e dois anos, ocorre uma mudança. A pessoa vai vivendo, aprende o que é o amor, conhece seu prazer e sua frustração, sua alegria e sua tristeza, sua beleza e sua fealdade — ela sabe que há momentos de êxtase, seguidos por grandes vales de trevas. Então ela começa, pouco a pouco, a mover-se na direção do seu próprio ser, porque depender do outro nunca pode ser realmente extasiante.

Se a sua alegria depender do outro, essa alegria jamais pode ter em si a qualidade da liberdade. E a alegria que não tem em si a qualidade da liberdade, não é tão alegria assim. Se você depender do outro, então, há uma limitação. A alegria que vem através do amor é momentânea. Você pode encontrar-se com o outro apenas por momentos e, então, novamente, vocês se separam e se afasta. Justamente no meio desse encontro, se afasta Unem-se apenas por momentos. Então você começa a pensar: "Há um modo de unir-se com a vida e nunca se separar dela novamente?".

Meditação é isso. Amor é unir-se à existência através de uma outra pessoa, apenas por momentos. Meditação é unir-se com a existência eternamente.

"Ioga" significa "união". Isso tem de acontecer em algum lugar no âmago mais profundo. E então, há alegria e, então, há liberdade. E há bem-aventurança e não há vale algum de trevas seguindo-a. Então, a felicidade é eterna, então, a celebração é eterna.



*Meditação é:*

## **Sensitividade**

**É** a luz da consciência alerta que toma as coisas preciosas, extraordinárias. Então, pequenas coisas não mais são pequenas.

Quando um homem que tem vivacidade, sensibilidade, amor, toca em um seixo comum na praia, esse seixo se torna um *Kobinoor*\* E se você toca em um diamante em seu estado inconsciente, ele é apenas um seixo comum — ou nem mesmo isso. Sua vida terá tanto mais profundidade e tanto mais significado quanto mais consciência alerta você tiver.

Agora as pessoas estão perguntando em todo o mundo "qual é o significado da vida". Naturalmente este significado se perdeu porque você perdeu o caminho para encontrar o significado — e o caminho é a consciência alerta.

\* *Kobinoor* — o diamante mais valioso do mundo, que atualmente pertence à Coroa britânica. (N. da R.)



*Meditação é:*

## **Crescimento**

**E**nvelhecer não é digno de mérito, qualquer animal o faz, não é preciso nenhuma inteligência. Crescer é uma experiência totalmente diferente. Envelhecer é horizontal; crescer é vertical, leva você às alturas e às profundezas. E, muito estranhamente, você ficará surpreso ao saber que o tempo é horizontal.

Um momento passa, um outro momento vem, um outro momento... em uma linha horizontal. O tempo é horizontal e a mente, também, é horizontal. Um pensamento é seguido por outro pensamento, e por outro pensamento, e por outro pensamento, mas em uma linha, uma fila, um cortejo ou um tráfego — permanece seguindo na horizontal.

A meditação é vertical, ela vai além da mente e além do tempo. E talvez, finalmente, você descubra que o tempo e a mente se equivalem, dois nomes para o mesmo fenômeno — o cortejo horizontal de pensamentos, de momentos. A meditação é para parar o tempo e a mente, ambos; e subitamente você começa a erguer-se na eternidade. A eternidade não faz parte do tempo, e a eternidade não é um pensamento: é uma experiência.



*Meditação é:*

## **Não-Escapista**

O homem que vive no futuro, tem uma vida falsa. Ele não vive realmente, apenas finge viver. Ele espera viver, ele deseja viver, mas ele nunca vive. E o amanhã nunca chega, é sempre hoje. O que quer que aconteça é sempre aqui e agora, e ele não sabe viver *aqui-agora*, ele só sabe como escapar do aqui-agora.

O modo de escapar é chamado de "desejo", *tanha* — essa é a palavra de Buda para indicar uma fuga do presente, do real para o irreal.

O homem que deseja é um escapista.

Ora — e isso é muito estranho —, os meditadores são considerados os escapistas. Isso é um completo absurdo! Somente o meditador não é um escapista — todas as outras pessoas o são.

"Meditação" significa "sair do desejo", "sair dos pensamentos" e "sair da mente". "Meditação" significa "relaxar no momento" — no presente. A meditação é a única coisa no mundo que não é escapista, embora seja considerada a coisa mais escapista.

As pessoas que condenam a meditação sempre a condenam

usando o argumento de que é uma fuga, uma fuga da vida. Elas estão falando bobagens, não sabem o que estão dizendo.

A meditação não é uma fuga *da* vida, é uma fuga *em direção* à vida. A mente é fuga da vida, o desejo é fuga da vida.



*Meditação é:*

## **Uma Habilidade**

**É** a arte mais simples do mundo, ficar em silêncio. Não é um fazer, é um não-fazer. Como é que isso pode ser difícil...?

Estou lhe mostrando o caminho da iluminação através do ócio! Nada tem de ser feito para atingi-la, porque ela é a sua natureza. Você a possui. O caso é que você está tão ocupado com assuntos externos que você não consegue ver a sua própria natureza. Bem lá no fundo de você existe exatamente o mesmo que existe fora de você — a beleza, o silêncio, o êxtase, a bem-aventurança. Mas, por favor, algumas vezes seja gentil consigo mesmo: simplesmente sente-se e não faça coisa alguma, física ou mentalmente.

Relaxe, não de um modo americano... porque tenho visto muitos livros americanos intitulados *Como Relaxar*. O próprio título demonstra que o homem não entende nada de relaxamento. Não existe nenhum como.

Sim, tudo bem... *Como Consertar um Carro*... isso exigirá que você faça alguma coisa. Mas não há nenhum fazer, no que diz

respeito ao relaxamento. Simplesmente não faça coisa alguma. Sei que no início você achará um pouco difícil. Não porque o relaxamento seja difícil, mas porque você está viciado em fazer alguma coisa. Levará um pouco de tempo para esse vício desaparecer.

Simplesmente seja, e observe. Ser é não-fazer, e observar também é não-fazer. Você se senta em silêncio sem fazer coisa alguma, testemunhando o que for que esteja acontecendo. Os pensamentos passarão por sua mente; seu corpo pode sentir uma tensão em algum ponto, e talvez você tenha uma enxaqueca. Seja apenas uma testemunha. Não fique identificado com isso. Observe, seja um observador nas colinas, e tudo o mais está acontecendo no vale. Essa é uma habilidade, não uma arte.

A meditação não é uma ciência, não é uma arte, é uma habilidade — apenas isso. Tudo o que você precisa é de um pouco de paciência.

Os velhos hábitos permanecerão; os pensamentos continuarão a passar velozmente. E a sua mente está sempre na hora do *rush*, o tráfego está sempre congestionado. Seu corpo não está acostumado a sentar-se em silêncio — você ficará tossindo e se mexendo... Não é nada com o que se preocupar. Apenas observe que o corpo está tossindo e se mexendo, que a mente está girando, está cheia de pensamentos — consistentes, inconsistentes, inúteis —, fantasias, sonhos. Você permanece no centro, simplesmente observando.

Todas as religiões do mundo ensinaram as pessoas a fazerem alguma coisa: interrompa o processo do pensamento, force o corpo a ficar imóvel. É isso que é o *yoga* — um longo treinamento para forçar o corpo a ficar imóvel. Mas um corpo forçado não pode ficar sossegado. E todas as preces, concentrações e contemplações de todas as religiões fazem o mesmo com a mente: forcem-na, não permitem o fluxo dos pensamentos. Sim, você tem a capacidade de fazer isso. E se você persistir, você conseguirá interromper o

processo do pensamento. Mas essa não é a coisa verdadeira, é totalmente falsa.

Quando a imobilidade vem por conta própria, quando o silêncio desce sem o seu esforço, quando você observa os pensamentos e chega um momento em que os pensamentos começam a desaparecer e o silêncio começa a acontecer, isso é belo. Os pensamentos param por conta própria se você não se identificar, se você permanecer uma testemunha e não disser: "Esse é o meu pensamento."

Você não diz: "Isso é ruim, isso é bom", "Isso deveria estar aí... Isso não deveria estar aí." Então, você não seria um observador: você tem preconceitos, você tem certas posturas. Um observador não tem preconceitos, não faz nenhum julgamento. Ele simplesmente vê como um espelho.

Quando você traz algo para diante de um espelho, ele o reflete... simplesmente reflete. Não há nenhum julgamento de que o homem é feio, de que o homem é bonito... que: "Ah! Que nariz bonito você tem!" O espelho não tem nada a dizer. Sua natureza é refletir; ele reflete. É a isso que eu chamo de meditação: você simplesmente reflete tudo de dentro ou de fora.

E eu lhe garanto... eu posso garantir porque aconteceu comigo e com muitos do meu povo; simplesmente observe pacientemente — talvez se passem alguns dias, talvez alguns meses, talvez alguns anos. Não há como dizer, porque cada pessoa tem uma coleção diferente.

Você deve ter visto pessoas colecionando antiguidades, selos... Todos têm uma coleção diferente; a quantidade pode ser diferente, por isso o tempo que leva será diferente — mas continue a ser testemunha o máximo que puder. E essa meditação não precisa de um momento especial. Você pode lavar o chão e permanecer silenciosamente observando-se a lavar o chão.

Posso mover minha mão inconscientemente, sem observar, ou posso movê-la com plena consciência. E há uma diferença

qualitativa. Quando você a move inconscientemente, isso é mecânico. Quando a move com consciência, existe graciosidade. Até mesmo na mão, que é uma parte do seu corpo, você experimentará silêncio, tranquilidade — o que se dizer da mente...?!

Com o seu contínuo observar e observar, pouco a pouco o fluxo dos pensamentos começa a ficar cada vez menor e menor. Momentos de silêncio começam a aparecer: um pensamento vem e, depois, há silêncio antes que apareça outro pensamento. Esses intervalos lhe darão o primeiro vislumbre da meditação e a primeira alegria por estar chegando em casa.



*Meditação é:*

## **Clareza**

**U**ma vez que você compreenda o que é meditação, as coisas se tornam muito claras. Caso contrário, você poderá continuar a tatear no escuro.

Meditação é um estado de clareza, não um estado mental. Mente é confusão. A mente nunca é clara — ela não pode ser. Os pensamentos criam nuvens ao seu redor — são nuvens sutis. Eles criam uma névoa, e a clareza se perde.

Quando os pensamentos desaparecem, quando não há mais nuvens ao seu redor, quando você simplesmente está no seu estado de ser, a claridade acontece. Então, você pode ver longe; então, você pode ver até o próprio fim da existência; então, seu olhar se torna penetrante — até o próprio âmago do ser.

Meditação é clareza; absoluta clareza — de visão. Você não pode pensar sobre isso. Você tem de parar de pensar.



*Meditação é:*

## **Vazio**

**D**urante séculos o vazio tem sido condenado. O vazio é belo. E as pessoas tolas têm lhe dito: "A mente vazia é a oficina do demônio." A mente vazia é a oficina de Deus! A mente ocupada é que é a oficina do demônio.

Mas temos de estar totalmente vazios. Apenas por estar ocioso não significa que você está vazio; não fazer coisa alguma não significa que você está vazio. Milhares de pensamentos estão provocando um clamor em seu interior. Você pode estar completamente ocioso do lado de fora, enquanto por dentro muito trabalho está acontecendo. Muitos muros estão sendo criados, novas prisões estão sendo preparadas, de modo que, quando você fica farto do velho, possa entrar no novo. As velhas correntes podem romper-se a qualquer momento e você vai criando novas correntes para o caso disso acontecer — senão você se sentirá muito vazio.

De vez em quando, isso acontece naturalmente — porque é da sua própria natureza, ser livre. Assim, de vez em quando, apesar de você... vendo um pôr-do-sol, subitamente você se esquece de

todos os seus desejos. Você esquece-se de toda a luxúria, de toda a ânsia por prazer. O pôr-do-sol é tão belo, tão transbordante que você se esquece do passado e do futuro; somente o presente permanece. Você está tão ligado ao momento... — não há um observador e um observado. O observador se torna o observado. Você não está separado do pôr-do-sol.

Você está ligado... e nessa comunhão *you* chega a uma clareira; devido a essa clareira você se sente feliz. Mas *you volta* para o buraco negro pela simples razão de que, saindo dele para dentro da clareira, você precisa de coragem para permanecer no céu vazio.

É isso o que eu chamo de *sânias*.

A essa coragem eu chamo de *sânias* — não escapar, mas entrar na clareira, ver o céu sem nuvens, ouvir as canções dos pássaros, sem distorção. E, então, nova e novamente, cada vez mais e mais você se torna sintonizado com o vazio e com a alegria de estar vazio. Pouco a pouco, você vê que o vazio não é exatamente vazio: ele é plenitude, mas uma plenitude da qual você nunca esteve consciente, uma plenitude que você nunca saboreou.

Assim, no início, parece vazio, no final é cheio, totalmente cheio, transbordantemente cheio. É cheio de paz, é cheio de silêncio, é cheio de luz.



*Meditação é:*

## **Inteligência**

**O**lhe bem penetrantemente dentro da sua mente — veja quais são as suas motivações. Quando você fizer alguma coisa, descubra imediatamente a motivação, porque, se *você* perder a motivação, a mente vai continuar enganando você, e vai continuar dizendo que uma outra coisa foi a motivação.

Por exemplo: você chega em casa com raiva e bate em seu filho. A mente dirá: "É para o bem dele, para fazê-lo se comportar." Isso é uma racionalização. Vá mais fundo... Você estava com raiva e queria ter alguém contra quem pudesse se enraivecer. *Você* não poderia se enraivecer com o seu chefe no escritório, ele é forte demais para você fazer isso. E é arriscado e financeiramente perigoso. Não, você precisava de alguém desamparado. Ora, essa criança é perfeitamente desamparada: ela depende de você; ela não pode reagir, não pode fazer nada — ela não pode lhe pagar na mesma moeda. Você não poderia encontrar uma vítima mais perfeita.

Veja. Você está zangado com a criança? Se estiver, então, a

mente o está enganando.

A mente vai enganando-o durante vinte e quatro horas por dia e você coopera com ela. Então, no final, você se sente infeliz, chega ao inferno. Procure a cada momento pela motivação certa. Se você puder descobrir a motivação certa, a mente irá ficando cada vez mais e mais incapaz de enganá-lo. E quanto mais você se afastar da ilusão, mais você será capaz de ir além da mente, mais você se tornará um mestre.

Ouvi dizer...

Um cientista estava dizendo para o amigo: "Não sei por que você insistiu com sua esposa para que usasse um cinto de castidade enquanto estivermos fora na convenção. Cá entre nós, com o rosto e o corpo de Ema, quem iria...?".

"Sei, sei..." — respondeu o outro — "Mas quando voltar para casa, sempre posso dizer que perdi a chave...".

Procure, fique atento à motivação inconsciente. A mente continua a enganá-lo e dirigi-lo, porque você não é capaz de descobrir as verdadeiras motivações. Uma vez que a pessoa é capaz de descobrir as verdadeiras motivações, a meditação está muito próxima... porque, então, a mente não mais tem uma garra sobre você.

A mente é um mecanismo, não tem inteligência. A mente é um biocomputador — como pode ter alguma inteligência?! Ela tem destreza, mas ela não tem inteligência; ela tem uma utilidade funcional, mas ela não tem consciência. Ela é um robô — trabalha bem, mas não lhe dê muito ouvido, porque, então, você perderá a sua inteligência interior. Então, seria como se você estivesse pedindo a uma máquina para guiá-lo, para comandá-lo.

Você fica perguntando a uma máquina que nada tem de original em si — ela não pode ter. Nem um único pensamento da mente é original: ele é sempre uma repetição. Observe: sempre que a mente diz algo, veja que ela está novamente colocando você numa

rotina. Tente fazer algo novo e a mente terá menor domínio sobre você.

As pessoas que são de algum modo criativas são sempre facilmente transformadas em meditadores, e as pessoas que são não-criativas em suas vidas são as mais difíceis. Se você vive uma vida repetitiva, a mente tem muito controle sobre você — você não pode afastar-se dela: fica com medo.

Faça algo novo todos os dias. Não dê ouvidos à velha rotina. Na verdade, se a mente diz algo, retruque: "Nós sempre fizemos isso. Vamos fazer uma outra coisa." Até mesmo pequenas mudanças... no modo como você tem se comportado com sua esposa — mudanças bem pequenas; no jeito como você sempre caminha — mudanças bem pequenas; no jeito como você fala — mudanças bem pequenas. E você descobrirá que a mente está perdendo as suas garras sobre você, você está se tornando um pouco mais livre.



*Meditação é:*

## **Um Desabrochar**

Lembre-se de que a meditação lhe trará cada vez mais e mais inteligência, inteligência infinita, uma inteligência radiante. A meditação o tornará mais vivo e sensitivo; sua vida se tornará mais rica. Olhe para os ascetas: a vida deles se tornou quase que uma não-vida. Essas pessoas não são meditadores. Elas podem ser masoquistas, torturando a si mesmas e comprazendo-se com a tortura...

A mente é muito ladina, muito esperta; ela não pára de fazer coisas e racionalizá-las. Comumente, você é violento em relação aos outros, mas a mente é muito esperta — ela pode aprender a não-violência, ela pode pregar a não-violência. Então, ela se torna violenta com você. E a violência que você comete contra o seu próprio eu é respeitada pelas pessoas, porque elas têm uma idéia de que ser um asceta é ser religioso. Isso é puro absurdo.

Deus não é um asceta, caso contrário, não haveria flores, árvores verdes, mas apenas desertos. Deus não é um asceta, caso contrário, não haveria nenhuma música na vida, nenhuma dança na

vida — apenas cemitérios e mais cemitérios. Deus não é um asceta; Deus gosta da vida. Deus é mais epicurista do que você pode imaginar. Se você pensar em Deus, pense em termos de Epícuro. Deus está numa constante busca por mais e mais felicidade, alegria, êxtase. Lembre-se disso.

Mas a mente é muito esperta. Ela pode racionalizar paralisia como meditação; ela pode racionalizar embotamento como transcendência; ela pode racionalizar morte como renúncia. Esteja atento. Lembre-se sempre de que, se você se mover na direção certa, você seguirá desabrochando.



*Meditação é:*

## **Consciência alerta**

**E** lembre-se: cada situação tem de se tornar uma oportunidade para meditar. O que é meditação? Tornar-se alerta do que você está fazendo, do que está acontecendo a você.

Alguém o insulta: fique alerta. O que está acontecendo a você quando o insulto o atinge? Medite sobre isso; isso muda toda a *gestalt*. Quando alguém o insulta, você se concentra na pessoa: "Por que ele está me insultando? Quem ele pensa que é? Como posso me vingar?" Se a pessoa for muito poderosa você se rende, você começa a abanar o rabo. Se ela não é muito poderosa, e você vê que ela é fraca, você salta sobre ela. Mas nisso tudo você se esquece totalmente de si mesmo; o outro se torna o foco. Isso significa perder uma oportunidade de meditação. Quando alguém o insultar, medite.

Gurdjieff disse: "Quando meu pai estava morrendo, eu tinha apenas nove anos. Ele me chamou para perto de seu leito e sussurrou ao meu ouvido: 'Meu filho, eu não estou deixando muito para você em termos de bens materiais, mas tenho algo para lhe

dizer que me foi dito por meu pai em seu leito de morte. Isso tem me ajudado muito; é meu tesouro. Você ainda não é adulto, pode não entender o que estou dizendo, mas guarde-o, lembre-se disso. Um dia você será adulto e poderá entender. Esta é uma chave, ela abre as portas de grandes tesouros".

É claro que Gurdjieff não poderia ter entendido naquele momento, mas aquilo mudou toda a sua vida. E o que seu pai disse foi algo muito simples. Ele disse: "Meu filho, sempre que alguém o insultar, diga-lhe que você meditará sobre aquilo durante vinte e quatro horas e, depois, você irá responder-lhe." Gurdjieff não podia acreditar que aquilo fosse uma chave tão grandiosa. Não podia acreditar que "Isso é algo tão valioso que eu tenho de me lembrar". E nós podemos perdoar uma criança de nove anos de idade. Mas, como era algo dito pelo seu pai moribundo que o amava tremendamente e que, imediatamente após dizê-las, deu seu último suspiro, aquilo ficou gravado em sua memória; ele não pôde esquecê-lo. Sempre que se lembrava do pai, recordava-se do que este havia dito a ele.

Sem realmente compreender, ele começou a agir como seu pai lhe dissera. Se alguém o insultava, dizia: "Senhor, tenho de meditar sobre isso durante vinte e quatro horas — foi o que meu pai me disse. E ele não está mais aqui. Não posso desobedecer a um morto.

Ele me amava tremendamente e eu também o amava tremendamente; e agora não há como desobedecê-lo. Pode-se desobedecer ao pai quando ele está vivo, mas, quando ele está morto, como desobedecê-lo? Assim, me perdoe, eu voltarei daqui a vinte e quatro horas e lhe darei uma resposta". E ele diz: "Meditar naquilo durante vinte e quatro horas deu-me os maiores *insights* a respeito de mim mesmo. Às vezes eu descobria que o insulto era justificado, que eu era daquele jeito mesmo. Então eu procurava a pessoa e lhe dizia: "Senhor, obrigado; o senhor estava certo. Aquilo não foi um insulto, foi apenas a afirmação de um fato. O senhor me

chamou de estúpido, e eu sou'".

"Ou, algumas vezes, acontecia de, após ter meditado por vinte e quatro horas, eu chegar à conclusão de que aquilo era uma grande mentira. Mas quando algo é uma mentira, por que ficar ofendido por ela? Assim, eu nem sequer ia até a pessoa para lhe dizer que aquilo era uma mentira. Uma mentira é uma mentira, por que ficar aborrecido com ela?"

Mas observando, meditando, pouco a pouco ele se tornou cada vez mais consciente de suas reações, em vez das dos outros.



*Meditação é:*

## **Divertimento**

**M**ilhões de pessoas perdem a meditação, porque a meditação passou a ter uma falsa conotação. Ela parece muito séria, triste, tem um quê de igreja, é como se fosse apenas para as pessoas que estão mortas ou quase mortas, que são sérias, tristes, que têm fisionomias consternadas, perderam a alegria, a capacidade de festejar, de se divertir e celebrar.

Essas são as qualidades da meditação. Uma pessoa realmente meditativa é alegre: para ela, a vida é divertida, uma *leela*, uma brincadeira. Ela adora viver, não é séria. É relaxada.



*Meditação é:*

## **Compreensão**

Você terá de compreender uma das coisas mais básicas sobre a meditação — que nenhuma técnica leva à meditação.

As assim chamadas antigas técnicas e as novas técnicas científicas de *biofeedback* são a mesma coisa no que diz respeito à meditação. Meditação não é um subproduto de qualquer técnica. A meditação acontece além da mente. Nenhuma técnica pode ir além da mente.

Mas tem havido um grande equívoco nos meios científicos, e isso tem uma certa base. A base de todo equívoco é esta: quando o ser de uma pessoa está em estado de meditação, isso cria certas ondas na mente. Essas ondas podem ser criadas externamente por meios técnicos. Mas essas ondas não criarão meditação — esse é o equívoco. É a meditação que cria essas ondas; é a mente refletindo o mundo interior.

Você não pode ver o que está acontecendo dentro. Mas pode ver o que está acontecendo na mente. Agora, há instrumentos sensíveis... podemos saber que tipo de ondas estão lá quando uma

pessoa está dormindo, que tipo de ondas estão lá quando uma pessoa está sonhando, que tipo de ondas estão lá quando uma pessoa está em meditação. Mas criando ondas, você não pode criar situações — porque as ondas são apenas sintomas, indicadores.

Está certo, você pode estudá-las. Mas lembre-se de que não há um atalho para a meditação e de que nenhum instrumento mecânico pode ajudá-lo. De fato, a meditação não precisa de qualquer técnica — científica ou não. A meditação é simplesmente uma compreensão.

Não é uma questão de se sentar em silêncio; não é uma questão de se recitar um *mantra*. É uma questão de compreender o funcionamento sutil da mente. Quando você compreender esse funcionamento da mente, começará a surgir em você uma grande compreensão, que não é da mente. Essa compreensão surge no seu ser, em sua alma, em sua consciência.

A mente é apenas um mecanismo, mas quando essa compreensão surge cria um certo padrão de energia ao seu redor. Esse padrão de energia é percebido pela mente. A mente é um mecanismo muito sutil.

E você está estudando pelo lado de fora, por isso, no máximo, você pode estudar a mente. Ao ver que, sempre que uma pessoa está silenciosa, serena, tranqüila, um certo padrão de onda, sempre, inevitavelmente, aparece na mente, o pensamento científico dirá: se pudermos criar esse padrão de ondas mentais através de uma tecnologia de *biofeedback*, o ser, no interior, atingirá os pontos máximos da consciência.

Isso não vai acontecer. Não é uma questão de causa e efeito.

Essas ondas mentais não são a causa da meditação; ao contrário, são o efeito. Mas partindo do efeito você não pode mover-se na direção da causa. É possível criar, através de *biofeedback*, certos padrões mentais que darão à pessoa uma sensação de paz, silêncio e serenidade. Como ela não sabe o que é meditação e não tem um meio de comparação, ela pode ser levada a acreditar que isso é

meditação — mas não é. Porque quando o mecanismo de *biofeedback* pára, as ondas desaparecem, o silêncio e a paz e a serenidade também desaparecem.

E você pode continuar a praticar com esses instrumentos científicos durante anos, mas não mudará o seu caráter, não mudará a sua moralidade, não mudará a sua individualidade. Você continuará o mesmo.

A meditação transforma. Leva-o a níveis mais elevados de consciência e muda todo o seu estilo de vida. Ela transforma as suas reações em respostas, em tal grau, que é inacreditável que uma pessoa que teria reagido a uma determinada situação com raiva agora reaja a ela com profunda compaixão, com amor — na mesma situação.

A meditação é um estado de ser ao qual se chega através da compreensão. Ela precisa de inteligência, ela não precisa de técnica.



*Meditação é:*

## **Deleite**

**M**editação é simplesmente deleitar-se na sua própria presença; meditação é um deleite no seu próprio ser. É muito simples — um estado de consciência totalmente relaxado onde você não está fazendo nada. Quando começa a fazer, você torna-se tenso; a ansiedade surge imediatamente. Como fazer? O que fazer? Como obter sucesso? Como não falhar? Você já se moveu para dentro do futuro. Meditação é simplesmente ser, sem fazer nada — nenhuma ação, nenhum pensamento, nenhuma emoção. Você simplesmente é, e isso é um puro deleite.

De onde vem esse deleite quando você não está fazendo nada? Ele não vem de lugar nenhum, ou, vem de toda parte. Ele é incausado, porque a existência é feita de uma matéria chamada alegria. Ela não precisa de nenhuma causa, de nenhum motivo. Quando você está infeliz, há um motivo para estar infeliz; quando está feliz, você está simplesmente feliz — não há motivo algum. Sua mente tenta encontrar um motivo, porque ela não pode acreditar no incausado, pois ela não pode controlar o incausado — com o

incausado, a mente se torna simplesmente impotente.

Dessa forma, a mente continua a descobrir uma razão ou outra. Mas eu gostaria de lhe dizer que sempre que você está feliz, você está feliz sem motivo algum, absolutamente. Sempre que você está infeliz, você tem algum motivo para estar infeliz — porque a felicidade é exatamente a matéria da qual você é feito. Ela é o seu próprio ser, é o seu ser mais recôndito. Alegria é o seu ser mais recôndito.

Olhe para as árvores, os pássaros, as nuvens e as estrelas... e se tiver olhos verá que toda a existência é feliz. Tudo é simplesmente feliz. As árvores são felizes sem qualquer motivo; elas não se tornarão primeiros-ministros ou presidentes, e elas não se tornarão ricas e nunca terão nenhuma conta bancária. Olhe para as flores — não há qualquer motivo para serem felizes. É simplesmente inacreditável como as flores são felizes.

A matéria-prima de toda a existência é a felicidade.



*Meditação é:*

## **Relaxamento**

**M**editação é repouso, repouso absoluto, uma parada total em toda atividade — física, mental e emocional. Quando você está em estado de tão profundo repouso, sem nenhuma perturbação interior, quando tudo o que é ação cessa — como se você estivesse dormindo e, ainda assim, acordado —, você vem a saber quem você é. Subitamente a janela é aberta. Ela não pode ser aberta através de esforço, porque o esforço cria tensão, e tensão é a causa de toda a sua infelicidade. Por isso é extremamente importante compreender que meditação não é esforço.

A pessoa deve ser muito brincalhona no que tange à meditação; a pessoa tem de aprender a desfrutá-la como uma alegria. A pessoa não tem de ser séria no que tange à meditação — seja sério e você perderá. Temos de entrar nela muito prazerosamente. E temos de permanecer conscientes de que se está entrando num estado de repouso cada vez mais e mais profundo. Meditação não é concentração, mas o contrário: é relaxamento.

Quando você está completamente relaxado, pela primeira

vez começa a conhecer a sua realidade; você fica frente a frente com o seu próprio ser. Quando você está envolvido em alguma atividade, está tão ocupado que não pode ver a si mesmo. A atividade cria tanta fumaça ao seu redor, levanta tanta poeira ao seu redor! Conseqüentemente, toda a atividade tem de ser abandonada, pelo menos durante algumas horas, todo dia.

Só é assim no começo. Quando você aprende a arte de estar em repouso, pode ao mesmo tempo estar ativo e repousado, porque então você sabe que o repouso é tão interior que não pode ser perturbado por algo externo. A atividade acontece na circunferência e, no centro, você permanece em repouso. Por isso é apenas no começo que a atividade tem de ser interrompida durante algumas horas. Quando aprendemos a arte, não há dúvidas: vinte e quatro horas por dia podemos ser meditativos e prosseguir com todas as atividades da vida.

Mas lembre-se de que a palavra-chave é repouso, relaxamento. Nunca vá contra o repouso e o relaxamento. Administre sua vida desse modo, abandone todas as atividades inúteis, porque noventa por cento delas são inúteis: servem apenas para passar o tempo e permanecermos ocupados. Faça apenas o essencial e devote suas energias cada vez mais e mais para a viagem interior. O milagre acontecerá quando você estiver ativo e em repouso simultaneamente. Esse é o encontro do sagrado e do mundano, o encontro deste mundo e daquele, o encontro do materialismo e do espiritualismo.



*Meditação é:*

## **Serenidade**

Se você procurar pelos monges católicos, *jainistas* ou budistas, descobrirá que são muito nervosos. Talvez não tão nervosos em seus monastérios, mas se você os trouxer para o mundo exterior, descobrirá que são muito, muito nervosos, porque cada passo ali é uma tentação.

Um meditador chega a um ponto em que não mais existe tentação. Tente compreender isso. A tentação nunca vem de fora; é o desejo reprimido, a energia reprimida, a raiva reprimida, o sexo reprimido e a ambição reprimida que criam a tentação.

A tentação vem de dentro, não tem nada a ver com algo externo. Não é que venha um demônio e tente; é a sua própria mente reprimida que se torna demoníaca e deseja vingar-se. Para controlar essa mente, a pessoa tem de permanecer tão fria e congelada que nenhuma energia vital pode penetrar seus membros, seu corpo. Se a energia puder penetrar, essas repressões virão à tona. É por isso que as pessoas têm aprendido a ser frias, a tocar nos outros e ainda assim não os tocar, a ver os outros e ainda assim não

os ver.

As pessoas vivem cheias de clichês — "Olá, como vai?" Ninguém quer dizer coisa alguma com isso. Isso é apenas para evitar o verdadeiro encontro de duas pessoas. As pessoas não se olham nos olhos, não seguram as mãos umas das outras, não tentam sentir a energia umas das outras; não se permitem derramarem-se. Sentem muito medo, de algum modo são apenas controladas... frias e mortas, dentro de uma camisa-de-força.

Um homem de meditação aprendeu a estar cheio de energia. Ele vive no ponto máximo, no ponto *optimu*. Ele vive no pico; ele faz sua morada no pico. Certamente ele tem um calor, mas esse calor não é febril, apenas mostra vida. Ele não é quente, é frio, porque não é movido por desejos. É feliz, porque não procura mais a felicidade. Sente-se muito à vontade, está em casa, não tem pressa, não está indo a lugar algum, não está correndo, nem caçando... ele é muito sereno.



*Meditação é:*

## **União**

O sexo tem tanto apelo, porque nele, por um momento, vocês se tornam um. Mas nesse momento, você está inconsciente. Você procura a inconsciência, porque procura a unidade. Mas quanto mais você a procura, mais consciente você se torna. Então, você não sentirá a satisfação do sexo, porque a satisfação vinha do inconsciente.

Você podia ficar inconsciente num momento de paixão. Sua consciência era abandonada. Por um único momento você estava no abismo, mas inconsciente. Mas quanto mais você procura a unidade, mais a perde. Finalmente, chega um momento em que você está no sexo e o momento de inconsciência não mais acontece. O abismo é perdido, a satisfação é perdida. Então, o ato torna-se estúpido. É apenas um alívio mecânico, não tem nada de espiritual em si.

Nós conhecemos apenas a união inconsciente; nunca conhecemos a união consciente. A meditação é a união consciente. Ela é o outro pólo da sexualidade. O sexo é um pólo — a união

inconsciente; a meditação é o outro pólo — a união consciente.

O sexo é o ponto mais baixo da união e a meditação é o pico, o ponto mais alto da união. A diferença é uma diferença de consciência.

Hoje a mente ocidental está pensando em meditação, porque o apelo do sexo foi perdido. Sempre que uma sociedade se torna sexualmente não-repressiva, a meditação virá a seguir, porque o sexo sem inibições matará a graça e o romance do sexo; matará o seu lado espiritual. Há muito sexo, mas você não pode continuar a ser inconsciente ao praticá-lo.

Uma sociedade repressiva sexualmente pode continuar a ser sexual, mas uma sociedade não-repressiva e sem inibições não pode conservar a sexualidade para sempre. Ela terá de ser transcendida. Assim, se uma sociedade é sexual, a meditação virá a seguir. Para mim, uma sociedade sexualmente livre é o primeiro passo em direção à procura, à busca.



*Meditação é:*

## **Recriação**

**E**u não sou contra o sexo, e eu não estou dizendo "abandone o sexo". Estou dizendo para compreendê-lo, para meditar sobre ele — simplesmente, não continue a fazer amor de um modo inconsciente — e essa se tornará sua maior meditação. Seja mais consciente e alerta, e veja o que realmente está acontecendo. Esse momento de felicidade está vindo através do sexo, ou por que não há mais sexo por alguns momentos e o desejo desapareceu? Durante algumas horas depois do sexo, você não pensa em sexo; daí a paz, a calma, a tranqüilidade. Novamente o desejo virá e perturbará; novamente haverá um redemoinho e a superfície do lago se agitará.

Se uma pessoa meditar sobre a própria sexualidade, ela começará a compreender grandes segredos da vida; eles estão ocultos ali. O sexo está guardando a verdadeira chave. Não só a chave para reproduzir-se, como também a chave para você recriar-se de novo. Não se trata apenas de reprodução; é realmente uma recriação.

Em inglês, a palavra *recreation* (recriação) perdeu o seu

significado original. Agora, *recreation* (recreação) significa desfrutar um feriado, divertir-se, brincar. Mas de fato, sempre que você está divertindo-se em um feriado, algo é criado em você — na verdade, é recriação, não apenas recreação. Algo que morre no trabalho e no dia-a-dia nasce novamente. E o sexo tem se tornado o ato mais recreativo na vida das pessoas. Ele é o seu divertimento. Mas num plano mais elevado, ele é verdadeiramente recriação, não apenas recreação.

O sexo guarda grandes segredos e o primeiro deles é — se você meditar, descobrirá isso — que a satisfação chega porque o sexo desaparece. E sempre que você está naquele momento de satisfação, o tempo também desaparece — se você meditar no momento —, a mente também desaparece. E essas são as qualidades da meditação.

Minha própria observação é a de que o primeiro vislumbre de meditação no mundo deve ter sido através do sexo; não há outro modo. A meditação deve ter entrado na vida, através do sexo, porque este é o fenômeno mais meditativo — se você compreendê-lo, aprofundar-se nele, não usá-lo apenas como uma droga. Então, pouco a pouco, quanto mais a compreensão cresce, mais o desejo desaparece e chega um dia de grande liberdade em que você deixa de ser obcecado pelo sexo. Então, você torna-se calmo, silencioso, totalmente você mesmo. A necessidade do outro desapareceu. Você ainda poderá fazer amor se quiser, mas não haverá necessidade.

Então o sexo será um meio de compartilhar.



*Meditação é:*

## **Repouso**

Quando digo "Abandone o ego, abandone a mente", eu não quero dizer que você não possa mais usar a mente. Na verdade, quando você não se apega à mente, você pode usá-la de um modo muito melhor, muito mais eficiente, porque a energia que estava envolvida no apego, torna-se disponível. E quando você não fica na mente o tempo todo, vinte e quatro horas por dia na mente, está também tendo um pouco de tempo para descansar.

Você sabia que até mesmo os metais se cansam, precisam descansar? Então o que dizer do mecanismo delicado da mente? É o mecanismo mais sutil do mundo. Num crânio tão pequeno você carrega um biocomputador complexo que nenhum computador feito pelo homem foi capaz de superar. Os cientistas dizem que o cérebro de um único homem pode conter todas as bibliotecas do mundo e ainda assim haverá espaço para outras coisas.

E você está sempre usando-o — inútil e desnecessariamente! Esqueceu-se de como desligá-lo. Durante setenta, oitenta anos ele permanece ligado, trabalhando, trabalhando, cansado. É por isso

que as pessoas perdem a inteligência: pelo simples motivo de que estão muito cansadas. Se a mente puder descansar um pouco, se você deixá-la em paz durante algumas horas todos os dias, se de vez em quando você puder dar um feriado à mente, ela será rejuvenescida; ela se tornará mais inteligente, mais eficiente, mais habilidosa.

Mas não estou dizendo que você não deva usar a sua mente e sim que não deve ser usado pela mente. Neste exato momento, a mente é o senhor e você apenas um escravo.

A meditação faz de você o senhor e da mente um escravo. E lembre-se: a mente como um mestre é perigosa, porque, afinal de contas, ela é uma máquina; mas a mente como um serviçal é tremendamente significativa, útil. A máquina deveria funcionar como uma máquina, não como um mestre. Nossas prioridades estão todas invertidas — sua consciência deveria ser o mestre.

Assim, sempre que você quiser usá-la, no Oriente ou no Ocidente — é claro que precisará usá-la nas coisas do dia... — use-a! Mas quando você não precisar dela, quando você estiver descansando em casa, ao lado de sua piscina ou em seu jardim, ponha-a de lado. Esqueça-se de tudo! Então, simplesmente seja.



*Meditação é:*

## **Maestria**

**A** sociedade não pode existir sem a linguagem; ela precisa da linguagem. Mas a existência não precisa dela. Não estou dizendo que você deveria viver sem a linguagem, Você terá de usá-la. Mas você deve ser capaz de ligar e desligar o mecanismo da verbalização.

Quando você está vivendo como um ser social, o mecanismo da linguagem é necessário; mas quando está sozinho com a existência, você deve ser capaz de desligá-lo. Se não conseguir desligá-lo — se ele continuar a funcionar e você não conseguir pará-lo —, você terá se tornado um escravo dele. A mente deve ser um instrumento, não o mestre.

Quando a mente é o mestre, existe um estado não-meditativo. Quando você é o mestre, a sua consciência é o mestre, existe um estado meditativo. Assim, meditação significa tornar-se um mestre do mecanismo da mente.



*Meditação é:*

## **Um Foco no Intervalo**

**T**enha consciência dos seus processos mentais, de como a sua mente funciona. No momento em que você se torna conscientemente alerta do funcionamento da sua mente, você não é a mente. A própria consciência alerta significa que você está além, à parte, uma testemunha. E quanto mais você se torna consciente, mais é capaz de ver os intervalos entre a experiência e as palavras. Os intervalos estão presentes, mas você está tão inconsciente que eles nunca são vistos.

Entre duas palavras há sempre um intervalo, por mais imperceptível, pequeno que seja. Caso contrário as duas palavras não poderiam continuar a ser duas, se tornariam uma. Entre duas notas musicais há sempre um intervalo, um silêncio. Duas palavras ou duas notas não podem ser duas se não houver um intervalo entre elas. Sempre há um silêncio ali, mas a pessoa tem de estar realmente consciente, realmente atenta, para senti-lo.

Quanto maior é a consciência, mais lenta a mente se torna. Isso sempre é proporcional. Quanto menor é a consciência, mais

rápida é a mente; quanto maior é a consciência, mais lento é o processo mental.

Quando você tem mais consciência da mente, esta se torna mais lenta e os intervalos entre os pensamentos se alarga. Então você pode vê-los.

É como um filme. Quando um projetor está em câmara lenta, você vê os intervalos. Quando eu ergo a minha mão, milhares de fotogramas têm de ser tomados. Cada um deles será uma única fotografia. Se essas milhares de fotografias passarem diante de seus olhos tão rápido que você não possa ver os intervalos, você verá a mão levantando-se como um processo. Mas em câmara lenta os intervalos podem ser vistos.

A mente é tal qual um filme. Os intervalos estão ali. Quanto mais você estiver atento à sua mente, mais os verá. É como um quadro de Gestalt, que contém duas imagens distintas ao mesmo tempo. Uma imagem ou a outra pode ser vista, mas você não pode ver as duas simultaneamente. Pode ser a figura de uma mulher velha e, ao mesmo tempo, a figura de uma jovem. Mas se você estiver focado em uma, não poderá ver a outra; e quando você está focado na outra, a primeira desaparece. Mesmo que você saiba perfeitamente bem que viu as duas imagens, você não pode vê-las simultaneamente.

O mesmo ocorre com a mente. Quando você vê as palavras, não pode ver os intervalos, e, quando você vê os intervalos, não pode ver as palavras. Toda palavra é seguida por um intervalo e todo intervalo é seguido por uma palavra, mas você não pode ver ambos simultaneamente. Se você estiver focado nos intervalos, as palavras serão perdidas e você será jogado para dentro da meditação.

Uma consciência que está focada apenas nas palavras é não-meditativa; e uma consciência que está focada apenas nos intervalos é meditativa. Sempre que você se tornar consciente dos intervalos, as palavras desaparecerão. Se observar cuidadosamente, você não

encontrará palavras: você apenas encontrará um intervalo.

Você pode sentir a diferença entre duas palavras, mas você não pode sentir a diferença entre dois intervalos. As palavras são sempre plural e o intervalo é sempre singular, "o" intervalo. As palavras e o espaço se fundem e se tornam uma só coisa. Meditação é um foco no intervalo.



*Meditação é:*

## **Estar no Presente**

**A** mente se concentra: funciona a partir do passado. A meditação funciona no presente, a partir do presente. Ela é uma pura resposta ao presente, não é uma reação. Não parte de conclusões, funciona vendo o existencial.

Observe a sua vida: há uma grande diferença quando você age a partir de conclusões. Você vê um homem, sente-se atraída — um homem belo, parece uma pessoa boa, parece inocente. Seus olhos são bonitos, sua vibração é boa. Mas, então, o homem se apresenta e diz: "Sou judeu" —... e você é uma cristã. Imediatamente acontece algo e há um afastamento: agora, o homem não é mais inocente, o homem não mais é belo. Você tem certas idéias sobre os judeus. Ou ele é cristão e você uma judia; você tem certas idéias sobre os cristãos — o que o cristianismo fez com os judeus no passado, o que outros cristãos têm feito aos judeus, como torturaram judeus ao longo dos tempos... e, subitamente, ele é um cristão — e imediatamente algo muda.

Isso é agir a partir de conclusões, preconceitos, sem olhar

para esse homem — porque esse homem pode não ser o homem que você acha que um judeu tem de ser... porque cada judeu é um tipo diferente de homem, cada hindu é um tipo diferente de homem, assim como cada muçulmano. Você não pode agir a partir de preconceitos. Você não pode agir categorizando as pessoas.

Você não pode compartimentalizar as pessoas; ninguém pode ser colocado em escaninhos. Você pode ter sido enganado por cem comunistas, mas, quando você encontrar o centésimo primeiro comunista, não continue acreditando na categoria que você estabeleceu em sua mente, que "todos os comunistas são enganosos" — ou algo do gênero. Este pode ser um tipo diferente de homem, porque não existem duas pessoas iguais.

Sempre que você age a partir de conclusões, é a mente. Quando você olha para dentro do presente e não deixa nenhuma idéia obstruir a realidade, obstruir o fato, você apenas olha para dentro do fato e age a partir desse olhar, isso é meditação.



*Meditação é:*

## **Um Acontecimento**

Quando digo "Você tem de parar de pensar", não tire conclusões precipitadas, porque eu tenho de usar a linguagem Assim, eu digo "Pare de pensar", mas se você começar a parar, falhará, porque estará novamente reduzindo isso a um fazer.

"Pare de pensar" significa simplesmente: não faça coisa alguma. Sente-se. Deixe os pensamentos silenciarem, deixe a mente cair por sua própria conta. Apenas sente-se, olhando para a parede, num canto silencioso, sem fazer coisa alguma. Relaxado. Solto. Sem nenhum esforço. Sem ir a qualquer lugar. Como se você estivesse adormecendo acordado — você está desperto e relaxando, mas todo o corpo está adormecendo. Você permanece alerta interiormente, mas o corpo entra em estado de relaxamento profundo. Os pensamentos silenciam por conta própria: você não precisa pular no meio deles, você não precisa tentar ordená-los. É como se um riacho tivesse se tornado turvo... o que fazer? Você pula na água e tenta ajudar a deixá-la clara? Você deixaria o riacho ainda mais turvo! Você simplesmente se senta na margem e espera. Nada pode ser

feito, porque tudo o que você fizer tornará o riacho mais turvo.

Se alguém passou por um riacho e as folhas mortas e o lodo vieram à superfície, só se precisa de paciência. Você simplesmente se senta na margem. Observa, indiferentemente. E à medida que o riacho continua a fluir, as folhas mortas são levadas e o lodo começa a se assentar, porque ele não pode ficar na superfície para sempre. Depois de algum tempo, subitamente, você se torna consciente — o riacho está novamente cristalino.

Sempre que um desejo passa por sua mente, o riacho se torna turvo. Então, simplesmente sente-se. Não tente fazer coisa alguma. No Japão, esse "simplesmente sentar-se" é chamado de *zazen* — apenas sentar-se sem fazer coisa alguma. E um dia a meditação acontece. Você não a traz para si, ela vem a você. E quando ela vem, você reconhece-a imediatamente; ela sempre esteve presente, mas você não estava olhando na direção certa.

O tesouro tem estado com você, mas você estava ocupado com outras coisas: pensamentos, desejos, milhares de coisas. Não estava interessado na única coisa... e esta era o seu próprio ser...

Quanto mais você compreende os mecanismos da mente, maior é a possibilidade de não interferir. Quanto mais você compreende como a mente funciona, maior a possibilidade de ser capaz de sentar-se em *zazen* — ser capaz de simplesmente sentar-se, sentar-se e não fazer nada, ser capaz de permitir que a meditação aconteça. Ela é um acontecimento.



*Meditação é:*

## **Transformação**

**S**e você sentir muita resistência contra a meditação, isso simplesmente mostra que bem lá no fundo você está alerta para o fato de que algo irá acontecer e mudar toda a sua vida. Você tem medo de renascer. Investiu muito em seus velhos hábitos, na antiga personalidade e na velha identidade.

Meditação é apenas tentar limpar o ser, tentar tornar-se jovem e saudável, tentar tornar-se mais vivo e mais alerta. Se você tem medo da meditação, isso significa que você tem medo da vida, que você tem medo da consciência alerta; e a resistência vem, porque você sabe que, se você se mover para dentro da meditação, algo fatalmente acontecerá.

Se você absolutamente não estiver criando resistência, isso pode ser porque você não leva a meditação muito a sério, você não toma a meditação muito sinceramente. Então, você pode brincar — o que há a temer?



*Meditação é:*

## **Chegar em Casa**

**H**á dois planos em  *você*: o plano da mente e o plano da não-mente. Ou, deixe-me dizer de outro jeito: o plano em que  *você* está na periferia do seu ser e o plano em que  *você* está no centro do seu ser. Todo círculo tem um centro —  *você* pode saber disso,  *você* pode não saber. Talvez nem mesmo suspeite que exista um centro, mas ele tem de existir.  *Você* é uma periferia,  *você* é um círculo: há um centro. Sem o centro,  *você* não pode existir; há um núcleo do seu ser.

Nesse centro,  *você* já é um  *Buda* , um  *siddha* , alguém que já chegou em casa. Na periferia,  *você* está no mundo — na mente, nos sonhos, nos desejos, nas ansiedades, em mil e um jogos.  *Você* é ambos.

Pouco a pouco,  *você* se tornará capaz de mover-se da periferia para o centro e do centro para a periferia com muita facilidade — exatamente como  *você* entra em sua casa e sai de lá.  *Você* não cria qualquer dicotomia. Não diz: "Estou fora de casa, então, como é que eu vou entrar";  *você* não diz: "Estou dentro da

casa, como posso sair?" Tem sol lá fora, está quente, agradável; você se senta no jardim. Então esquenta muito e você começa a suar. Agora não mais está agradável — está ficando incômodo: você simplesmente se levanta e entra em casa. Ali está fresco, não há nenhum desconforto, está agradável. Você continua a entrar e sair.

Do mesmo modo, um homem de consciência e compreensão se move da periferia para o centro e do centro para a periferia. Ele nunca se fixa em algum lugar. Do mercado para o mosteiro, do *sansar para o santas*, da extroversão para a introversão — ele está se movendo continuamente, porque essas duas coisas são as suas asas, não estão em choque uma com a outra. Podem ser equilibradas em direções opostas — têm de ser; se ambas as asas estiverem de um lado, o pássaro não poderá voar para o céu. Elas têm de estar equilibradas, em direções opostas, mas ainda assim pertencem ao mesmo pássaro, e servem ao mesmo pássaro.

Seu exterior e seu interior são suas asas. Isso precisa ser lembrado muito profundamente, porque há uma possibilidade... a mente tende a fixar-se. Há pessoas que se fixam no mundo exterior; não querem sair dele, dizem que não têm tempo para a meditação, dizem até mesmo que, se o tivessem, não saberiam como meditar e não acreditam que possam meditar. Dizem que são mundanas — como podem meditar? Elas são materialistas — como podem meditar? Elas dizem: "Infelizmente, somos extrovertidas — como podemos ir para dentro?" Elas escolheram apenas uma asa. E, é claro, se isso resultar em frustração, é natural. Com apenas uma asa fatalmente haverá frustração.

Então, há pessoas que se cansam do mundo e fogem dele, vão para os mosteiros, para os Himalaias, tornam-se *sániasins*, monges: começam a viver sozinhas, forçam-se a ter uma vida de introversão. Elas fecham seus olhos, fecham todas as suas portas e janelas, tornam-se como mônadas de Leibnitz — sem janelas —; então ficam entediadas.

No mundo das coisas diárias elas estavam fartas, cansadas,

frustradas. Era como um manicômio; elas não conseguiam repousar. Havia muitos relacionamentos, poucos feriados e pouco tempo para si mesmas. Elas estavam caindo na matéria, perdendo o contacto com os seus seres. Estavam se tornando cada vez mais e mais materiais e menos e menos espirituais. Elas estavam perdendo a direção. Estavam perdendo a própria consciência de que existiam. Elas fugiram. Fartas, frustradas, fugiram. Agora estão tentando viver sozinhas — uma vida de introversão. Mais cedo ou mais tarde elas ficarão entediadas. Novamente elas escolheram uma outra asa, mas novamente uma só asa. Esse é o caminho para uma vida desequilibrada. Elas incorreram no mesmo erro, no pólo oposto.

Não sou a favor disso ou daquilo. Gostaria que você se tornasse tão capaz que pudesse viver o dia-a-dia e ainda assim ser meditativo. Gostaria que você se relacionasse com as pessoas, amasse, tivesse milhões de relacionamentos — porque eles enriquecem... — e, ainda assim, continuasse a ser capaz de fechar suas portas e, algumas vezes, tirar uma folga de todos os relacionamentos, de modo que você possa relacionar-se com seu próprio ser também.

Relacione-se com os outros, mas relacione-se consigo mesmo também. Ame os outros, mas ame a si mesmo também. Saia! — o mundo é belo, cheio de aventuras; é um desafio, ele o enriquece. Não perca essa oportunidade! Sempre que o mundo bater à sua porta e chamá-lo, saia! Saia sem medo, não há nada a perder, há tudo a ganhar.

Mas não se perca. Não vá, permaneça lá e se perca. Algumas vezes, volte para casa. Algumas vezes, esqueça o mundo — estes são os momentos para a meditação. Diariamente, se quiser tornar-se equilibrado, você deve equilibrar o exterior e o interior. Ambos devem ter o mesmo peso, para que dentro de você nunca haja desequilíbrio.

É isso que os mestres-zen querem dizer quando recomendam: "Caminhe no rio, mas não deixe a água tocar em seus

pés." Esteja no mundo, mas não deixe o mundo estar em você. Quando voltar para casa, volte para casa — como se todo o mundo tivesse desaparecido.



*Meditação é:*

## **Viver Alegrementemente**

**A** vida é sem propósito. Não fique chocado. Toda idéia de propósito é errada — origina-se da ganância. A vida é pura alegria, contentamento, diversão, riso — sem qualquer propósito absolutamente. A vida é a sua própria meta, não há nenhuma outra meta. No momento em que você compreende isso você compreendeu o que é meditação.

É viver a sua vida prazerosamente, divertidamente, totalmente, e sem nenhum propósito no final, sem nenhum propósito em vista, nenhum propósito absolutamente. Exatamente como as criancinhas brincando na praia, pegando conchas e pedras coloridas — com que propósito? Não há absolutamente nenhum propósito.



# Fontes

Todas as citações deste livro foram tiradas de palestras publicadas e não-publicadas de Osho, um místico iluminado do século XX.

- (1) (*Palestras darshan não publicadas*) *The Golden Wind*, Capítulo 8
- (2) *Ancient Music in the Pines*, Capítulo 7
- (3) *The Beloved*, Volume 1, Capítulo 4
- (4) *Ancient Music in the Pines*, Capítulo 7
- (5) *Just Like That*, Capítulo 6
- (6) *The Invitation*, Capítulo 21
- (7) *The Ultimate Alchemy*, Capítulo 16
- (8) *From Death to Deathlessness*, Capítulo 16
- (9) *Come Follow to You*, Volume 3, Capítulo
- (10) *Ancient Music in the Pines*, Capítulo
- (11) *Philosophia Perennis*, Volume 2, Capítulo 5
- (12) *The Empty Boat*, Capítulo 4
- (13) *The First Principe*, Capítulo 4
- (14) *The Dhammapada*, Volume 1, Capítulo 7
- (15) / *Celebrate My self: God is No Where, Life is Now Here*, Capítulo 5
- (16) *The Dhammapada*, Volume 1, Capítulo 7
- (17) *From the False to the Truth*, Capítulo 3
- (18) *Ancient Music in the Pines*, Capítulo 7
- (19) *The Dhammapada*, Volume 10, Capítulo 1
- (20) *Ancient Music in the Pines*, Capítulo 7
- (21) *The Beloved*, Volume 1, Capítulo 4
- (22) *Ancient Music in the Pines* Capítulo 1
- (23) *The Book of Wisdom*, Capítulo 4
- (24) *Ancient Music in the Pines* Capítulo 7
- (25) *Beyond Enlightenment*, Capítulo 29
- (26) *Dang, Dang, Doko, Dang*, Capítulo 5
- (27) (*Palestras darshan não publicadas*) *The Golden Wind*, Capítulo 15
- (28) *Dang, Dang, Doko, Dang*, Capítulo 5

- (29) *The Psychology of the Esoteric*, Capítulo 2
- (30) *Hallelujah*, Capítulo 15
- (31) *Ah, This*, Capítulo 2.
- (32) *The Psychology of the Esoteric*, Capítulo 2
- (33) *The Psychology of the Esoteric*, Capítulo 2
- (34) *The Heart Sutra* Capítulo 1
- (35) *Ancient Music in the Pines*, Capítulo 7
- (36) *Ancient Music in the Pines*, Capítulo 4
- (37) *A Sudden Clash of Thunder*, Capítulo 2
- (38) *Zen: Zest, Zip, Zapzing!*, Capítulo 11

# Comunidade Internacional Osho

A Comunidade Internacional de Osho em Puna, na Índia, conduzida segundo sua visão, poderia ser descrita como um laboratório, um experimento de criação do "Novo Homem" — um ser humano que vive em harmonia consigo mesmo e com o seu ambiente, livre de todas as ideologias e sistemas de crença que agora dividem a humanidade.

A Multiversidade da Comunidade de Osho oferece centenas de workshops, grupos e treinamentos, apresentados por suas nove diferentes faculdades.

Todos esses programas visam ajudar as pessoas a descobrir a aptidão para a meditação: o testemunhar passivo dos pensamentos, das emoções e das ações, sem julgamento, nem identificação. Ao contrário de muitas disciplinas orientais tradicionais, a meditação na Comunidade de Osho é uma parte inseparável da vida diária — do trabalho, dos relacionamentos, ou do simplesmente ser. O resultado é que as pessoas não renunciam ao mundo, mas trazem para ele um espírito de consciência alerta e de celebração, numa profunda reverência pela vida.

O ponto culminante do dia na Comunidade é o encontro da Osho-Irmandade do Robe Branco. Essa celebração, que dura duas horas e inclui música, dança, silêncio e um discurso de Osho, é inigualável — uma meditação completa em si mesma, em que milhares de buscadores, nas palavras de Osho, "dissolvem-se num mar de consciência".

## PARA OUTRAS INFORMAÇÕES

Muitos dos livros de Osho foram traduzidos e publicados no mundo inteiro em vários idiomas. Para informações sobre Osho, suas meditações, seus livros, suas fitas de áudio ou vídeo assim como o endereço de um

centro de meditação/informação de Osho, perto de você, entre em contato com:

Osho Sukul — Centro de Meditação & de Informação

Rua Ronald de Carvalho, 55, \* 202.

Cep 22021-020 — Copacabana — Rio de Janeiro — RJ

Tel/Fax: (021) 541-3776

E-mail: [samashti@iis.cobr](mailto:samashti@iis.cobr)

Osho International Foudation 24 St James's Street London SW1A 1HA,  
UK

Osho Commune International 17 Koregaon Park Pune 411001, MS, Índia