

Nenhum mandamento, apenas alguns pedidos

Todo o meu ensinamento é orientado em direção à totalidade. Eu digo "seja inteiro", e não "seja perfeito". E a diferença é gigantesca. Quando digo "seja inteiro", significa que aceito as suas contradições, aceito que você seja inteiramente contraditório. Quando digo "seja inteiro", não estou lhe dando uma meta, um critério ou um ideal; não quero criar nenhuma ansiedade em você. Simplesmente quero que, onde quer que você esteja nesse momento, seja você quem for e o que estiver fazendo, que o faça com inteireza. Se está triste, fique realmente triste; se está bravo, fique realmente bravo — isso é ser inteiro. Mergulhe de forma total no que estiver vivendo.

A ideia de perfeição é diferente; na verdade, mais que diferente, é algo diametralmente oposto. Os perfeccionistas dirão: "Nunca fique bravo; sempre tenha compaixão. Nunca fique triste; seja sempre feliz". Eles escolhem uma polaridade em detrimento da outra. Já no estado de totalidade, nós aceitamos as duas polaridades: os altos e baixos, as subidas e descidas.

Totalidade é plenitude.