



Krishnamurti

A Arte da Meditação

"Numa tentativa de se evadir dos seus conflitos, o homem tem inventado diversas formas de meditação, porém, todas elas se baseiam quer no desejo, na vontade ou na ânsia por obter algo, o que implica conflito e o emprego de esforço a fim de alcançar determinados resultados. Esta luta consciente e deliberada sempre se circunscreve nos limites de uma mente condicionada, que não possui liberdade. Todo o esforço empregue na meditação constitui a sua própria negação. A meditação consiste no término da acção do pensamento; só então pode chegar a existir toda uma dimensão intemporal."

Tradução de A Duarte 2002

Meditação

Toda a meditação que envolve esforço deixa de ser meditação. Não se trata de nenhum acto de realização nem algo que deva ser praticado diariamente de acordo com um sistema ou método qualquer, para obtenção de um fim almejado. Ao contrário, toda a imaginação e medida devem cessar. A meditação não constitui um meio para atingir um fim; é um fim em si mesma. No entanto aquele que medita deve deixar de existir para que a meditação possa ocorrer.

A meditação não é uma experiência nem uma lembrança erguida em torno de um dado prazer futuro. Aquele que experimenta move-se sempre dentro dos limites das suas próprias projecções de tempo e pensamento. Uma vez inserida nos limites do pensamento, a liberdade não passará de uma ideia e uma fórmula; o pensador jamais poderá alcançar o movimento da meditação.

A meditação diz sempre respeito ao presente enquanto que o pensamento pertence sempre ao passado. Toda a consciência é pensamento, porém, o estado de meditação não ocorre dentro das suas fronteiras. A meditação consciente é somente o acto de redefinir ainda mais esses limites destruindo assim toda a liberdade. Mas somente em liberdade poderá haver meditação.

Se não meditardes sereis sempre um escravo do tempo, cuja sombra é a dor. O tempo é sofrimento.

A meditação não é via para experiências únicas nem excepcionais. Essas experiências conduzem ao isolamento e aos processos auto-encarceradores da memória, e estão sujeitos ao tempo- o que constitui a negação da liberdade.

O vale mais parecia uma tapete de flores e os declives achavam-se repletos de uma abundância multicolorida delas, tão abundantes quanto a vastidão da terra com todas as suas cidades, verdes prados, pastos, bosques e cidades. Lá estavam tão ricas e belas quanto o próprio vale; todavia, tanto a abundância da natureza como o homem estão destinados a morrer e a surgir de novo. A abundância da meditação não é reunida pelo pensamento nem pelo prazer que o pensamento gera mas acha-se para além da flor e da nuvem. A partir disso a abundância torna-se tão imensurável quanto a flor e a beleza. Contudo jamais se encontram neste lado da sua manifestação.

Sem amor não pode existir silêncio.
Para o poderdes compreender, permaneçei imóveis.

A mente meditativa é aquela que se encontra em silêncio. Não se trata do silêncio que a mente pode conceber, nem o silêncio de um entardecer calmo, mas o silêncio que sobrevém quando o pensamento, com todas as

suas imagens palavras e percepções cessa completamente. Essa mente meditativa é a mente religiosa- a mente da religião que não é tocada pela Igreja, pelos templos nem pelos cantos. A mente religiosa é a explosão do amor; esse amor não comporta qualquer separação. Para essa mente, longe é perto. Não é "um" nem "muitos" mas sim esse estado de amor em que toda a divisão cessa. Da mesma forma que a beleza, não cabe na avaliação das palavras. Só a partir deste silêncio é que a mente meditativa pode actuar.

Meditar é tornar-se vulnerável. Essa vulnerabilidade não tem passado nem futuro- ontem ou amanhã. Somente o que é novo pode ser vulnerável.

A meditação é uma das maiores artes na vida, talvez mesmo a maior, mas provavelmente não pode ser ensinada. Nisso reside toda a sua beleza. Não possui técnica alguma nem autoridade sequer. Quando nos observamos e por meio dessa observação aprendemos acerca de nós próprios- sobre o modo como caminhamos, comemos, aquilo que dizemos, toda a bisbilhotice, ódio, ciúme- se de tudo isso ficarmos cientes, sem escolha, tal processo fará parte da meditação. Assim, a meditação pode ocorrer quando nos sentamos no autocarro ou caminhamos pelos bosques, com sua luz e sombras, ou então quando escutamos o canto dos pássaros e olhamos para o rosto da nossa esposa ou filho.

É curioso como a meditação se torna de todo importante. O seu processo não conhece começo nem fim. Assemelha-se a uma gota de chuva, que conglera todas as correntes de água, os vastos rios, as quedas de água e os oceanos. Essa gota de água alimenta a terra e o homem; sem isso a terra tornar-se-ia um deserto. Sem a meditação o coração torna-se um deserto, um terreno baldio.

Meditação é descobrir se o cérebro, com todas as suas actividades e experiências, pode ficar em absoluto silêncio. Não de modo forçado, porque no momento em que o forçarmos deverá passar a existir dualidade. A entidade que diz: "para poder fazer experiências espantosas tenho que observar a tranquilidade"; tal entidade jamais o conseguirá. Mas se começarmos a pesquisar, a observar e a escutar todos os movimentos do pensamento, com as suas condicionantes, as suas buscas, os seus medos, o seu prazer e observarmos o modo como o cérebro opera, perceberemos de que modo o cérebro se torna absolutamente silencioso. Esse silêncio não é um sono mas uma coisa tremendamente activa e imóvel. É um enorme dínamo que trabalha na perfeição, dificilmente produzindo ruído. O ruído só existe quando há fricção.

Silêncio e imensidão andam juntos. A vastidão do silêncio é a imensidão da mente em que não existe um centro.

Meditação é trabalho árduo e exige a mais elevada forma de disciplina - e não conformação imitação ou obediência - a disciplina que sobrevem por meio da atenção constante, não só das coisas relativas a nós externamente como também interiormente. Assim, a meditação não é uma actividade de isolamento mas a acção da vida diária, uma acção que exige cooperação, sensibilidade e inteligência. Sem estabelecermos as fundações de uma vida correcta, a meditação torna-se uma fuga e, portanto, não tem valor nenhum. Um viver correcto não significa seguir a moral social, mas liberdade com relação à inveja, à cobiça e à busca de poder - tudo o que gera inimizade. A liberdade disso não sobrevem pela actividade da vontade mas pela atenção para com isso, por meio do auto-conhecimento. Sem conhecermos as actividades do eu, a meditação torna-se excitação sensual e, portanto, possui muito pouco significado.

A procura de experiências transcendentais, mais amplas e mais profundas, é sempre um modo de escapar à realidade de "o que é", do que nós próprios somos - a nossa própria mente condicionada. Por que razão haverá uma mente inteligente e desperta, liberta, ter uma experiência qualquer? Luz é luz; ela não pede por mais.

Se vos preparardes deliberadamente para meditar isso deixará de ser meditação. Se fizerdes por ser bons, jamais a bondade poderá florescer. Se cultivardes a humildade, ela deixará

de o ser. Meditação é a brisa que entra quando deixais a janela aberta; porém, se o fizerdes deliberadamente, e a convidardes a entrar, ela jamais surgirá.

Em meditação temos de descobrir se existe um fim para o conhecimento e também se existe liberdade do conhecido.

Coisa extraordinária é a meditação. Se existir algum tipo de compulsão ou esforço, afim de ajustar o pensamento, tratar-se-á de imitação, o que tornará tudo um fardo fastidioso. O silêncio que é desejo, deixa de ser esclarecedor. Quando se torna busca de visões e experiências, então conduz à ilusão e à auto-hipnose. Somente por meio do florescimento do pensamento e do seu consequente término, a meditação poderá ter significado. O pensamento só pode florescer em liberdade e não através dos padrões sempre crescentes do conhecimento. O conhecimento pode conferir novas experiências e uma enorme sensação, porém uma mente que procura experiência de qualquer tipo é imatura. Maturidade é ser livre de toda a experiência, e deixarmos de nos sujeitar à influência do ser e do não-ser. A maturidade da meditação consiste em libertar a mente de conhecimento, porque este molda e controla toda a experiência. A mente que é uma luz para si mesma não necessita passar por nenhuma experiência. Imaturidade é a ânsia por experiências mais elevadas e vastas, conquanto a meditação é o errar pelo mundo do conhecimento e

ser livre dele para poder mergulhar no desconhecido.

Temos de descobrir por nós mesmos e não através de quem quer que seja. Tivemos a autoridade de mestres e salvadores mas, se realmente quiserdes descobrir o que é a meditação tereis de abandonar completamente toda a autoridade.

Não sei se alguma vez notastes que, quando prestais completa atenção, ocorre um estado de silêncio. Nessa atenção não existe fronteira nem centro algum, como aquele que se acha atento e consciente. Essa atenção, esse silêncio, é um estado de meditação.

Meditar é transcender o tempo, tempo esse que é a distância que o pensamento percorre na sua realização. Esse percurso está sempre confinado ao "velho" modo, sendo feito com uma vestimenta nova, com umas novas vistas, porém sendo sempre a mesma estrada que conduz a lado nenhum - exceptuando à dor e ao sofrimento. Somente quando a mente transcende o tempo é que a verdade deixa de ser uma abstracção. Então a benção deixa de ser uma ideia derivada do prazer e torna-se uma realidade não verbal. O esvaziamento dos conteúdos temporais da mente constitui o silêncio da verdade, e percebê-lo é agir; desse modo não há divisão entre o ver e o fazer, pois nesse intervalo nasce todo o conflito, tristeza e confusão. Aquilo que não possui tempo é Eterno.

A meditação não é um meio para um fim, mas ambos: meio e fim.

A meditação, que é a destruição da segurança, possui uma enorme beleza - não a beleza das coisas reunidas pelo homem nem pela natureza mas a beleza do silêncio. Esse silêncio é o vazio a partir do qual todas as coisas ocorrem e em que passam a existir. Ele é incognoscível. Nem o intelecto nem a sensação podem abrir caminho para o atingir e todo o método para esse efeito é invenção do espírito de cobiça. Todos os caminhos e meios do "eu" calculista devem ser completamente destruídos; todo o avanço e recuo - cujos procedimentos pertencem ao tempo - devem terminar, sem conhecimento do amanhã. Meditação é destruição - é um perigo para todos quantos desejem levar uma vida superficial, uma vida de imaginação e mito.

A meditação da mente que se encontra completamente silenciosa constitui a benção que o homem sempre procurou. Nesse silêncio ocorre a verdadeira diferença.

A meditação não tem começo nem fim. Nela não existe realização nem insucesso, nem arrecadação nem renúncia. É um movimento sem finalidade além do espaço e do tempo. Experimentá-la equivale a negá-la, porque aquele que experimenta está ligado ao tempo e ao espaço, ligado à memória e ao reconhecimento. O terreno para a verdadeira meditação está nessa consciência passiva que é liberdade total da autoridade e da ambição, da inveja e do medo. A meditação não possui qualquer sentido- qualquer que seja o significado que se lhe dê- sem esta liberdade nem auto-conhecimento. Enquanto subsistir uma forma de escolha não poderá existir auto-conhecimento.

A escolha implica conflito, conflito que impede a compreensão do "que é". Vaguear em torno de

fantasias ou de credos românticos não é meditação. O cérebro deve despir-se de todo o mito, de toda a ilusão e segurança, e enfrentar a realidade da falsidade de tudo isso. Não existe distração; tudo é um movimento da meditação.

A flor está tanto na forma como no perfume, na cor e na beleza; num todo. Agora, despedaçai-a em pedaços, seja verbalmente ou por via de facto e ela deixará de ser uma flor mas somente a lembrança do que era- o que certamente não é a flor.

A meditação é a ausência da consciência resultante do tempo e do espaço. O pensamento, como cerne da consciência, não pode de forma nenhuma provocar este silêncio. O término desse intrincado e subtil mecanismo deve ser espontâneo, sem depender de nenhuma recompensa nem garantia. É o único modo de o cérebro permanecer sensível vital e sereno.

Faz parte da meditação o cérebro compreender as suas actividades superficiais e ocultas; nisso consiste a base da meditação, sem o que ela se torna uma actividade vazia de significado, conducente à auto-ilusão e à auto-hipnose. O silêncio é essencial para que ocorra a explosão da criação.

A meditação floresce na bondade. Sem ser propriamente virtude- cujo lento cultivo exige tempo- nem ser expressão de respeitabilidade social e sem representar a chancela da autoridade, a beleza da meditação está no perfume do seu desabrochar. Como poderá haver alegria na meditação se ela provir do desejo e do sofrimento? Como poderá ela florir se a procurarmos através do controle, da repressão ou do sacrifício? Como poderá desabrochar das sombras do medo ou da

ambição, do desejo de fama? Como poderá florescer à sombra da esperança ou do desespero? Tudo isso deve ser abandonado de modo espontâneo e natural, sem remorsos.

A meditação não se presta a erguer muros de defesa ou de resistência, para em seguida fenecerem; tampouco é ela talhada segundo um método ou sistema. Qualquer sistema padroniza o pensamento, mas todo o conformismo impede o florescer da meditação. Para que ela desabroche é preciso haver liberdade e findar daquilo que é. Sem liberdade não há auto-conhecimento, e sem auto-conhecimento a meditação não pode ocorrer. Por mais vasto que seja o alcance do pensamento em sua busca de conhecimento, ele continuará a ser estreito e medíocre. A meditação não reside no processo aquisitivo e expansivo do saber, mas viceja na liberdade total, e termina no desconhecido.

A meditação não tem assento no tempo. O tempo não pode produzir a mutação; pode produzir uma mudança, mas toda a mudança necessita, por sua vez, de nova mudança; do mesmo modo que toda a reforma. A meditação que brota do tempo é sempre factor de limitação, e nisso não pode haver liberdade nenhuma; mas sem liberdade sempre haverá necessidade de escolha e conflito.

Perceber é fazer. O intervalo existente entre o perceber e o fazer é perda de energia- de que necessitamos para perceber- que em si mesmo é fazer.

Ser mundano é evitar o mundo.

Morrer significa amar. A beleza do amor não reside nas recordações do

passado nem nas imagens do amanhã. O amor não tem passado nem futuro; aquilo que o tem é a memória. O pensamento é prazer, coisa que não é amor. O amor e a paixão residem bem para além do alcance da sociedade, que sois vós. Morram e estará presente.

A meditação é aquela luz da mente que clareia o caminho para a acção. Sem essa luz não pode haver amor.

A meditação é um movimento no e do desconhecido. Nós não estamos presentes mas somente o seu movimento. Somos demasiado insignificantes ou grandiosos, muito ou pouco significativos para o seu movimento. Ele não possui nada na retaguarda nem na sua frente. É essa energia que o pensamento, enquanto matéria, não pode tocar. O pensamento é perversão, pois é um produto do ontem; preso na labuta dos séculos é, consequentemente confuso e obscuro. Façam o que fizerem, o conhecido não poderá esticar o "braço" para tocar o desconhecido. E a meditação constitui um acto de morrer para o conhecido.

Meditar é perceber o que é, e transcendê-lo.

Olhem e escutem em silêncio. O silêncio não é o término do ruído; o clamor incessante da mente e do coração não sofre término no silêncio. Não se trata do produto ou resultado do desejo, nem pode ser

congregado pela vontade. A consciência no seu todo é um movimento incansável e ruidoso estabelecido dentro das fronteiras da sua própria formação. Dentro destas, o silêncio e a quietude representam o término momentâneo da tagarelice, porém trata-se de uma qualidade de silêncio tocada pelo tempo. O tempo é memória, e nele o silêncio pode ser curto ou extenso porque ele pode medi-lo, dar-lhe espaço e continuidade; e nesse caso torna-se numa outra forma de entretenimento. Todavia isso não é silêncio. Tudo o que for congregado pela acção do pensamento ainda se encontra dentro da área do ruído, mas o pensamento não pode, de modo nenhum, tornar-se tranquilo. Ele pode construir um retracto do silêncio, e dar-lhe forma e adorá-lo, do mesmo modo que faz com tantas outras imagens da sua criação. Mas a forma desse silêncio é a sua própria negação; os seus símbolos representam a verdadeira negação da realidade.

O pensamento deve permanecer imóvel para que o silêncio possa ocorrer. O silêncio é sempre novo mas o pensamento não é, e sendo "velho" provavelmente não poderá penetrar no silêncio que se renova constantemente. Se o pensamento tocar o novo, este tornar-se-á velho.

Olhem e comuniquem neste silêncio. O verdadeiro anonimato é procedente desse silêncio; não existe outra forma de humildade. Os vaidosos serão sempre vaidosos ainda que enverguem os trajes da humildade, que os torna ásperos e frágeis.

Neste silêncio, a palavra amor adquire um significado completamente

diferente. Este silêncio não está acolá mas onde o observador estiver ausente.

Somente a inocência pode ter ardência. O indivíduo inocente não sofre, pois não encerra sofrimento nenhum, muito embora possa ter vivenciado um milhar de experiências. Não são as experiências que corrompem a mente mas aquilo que deixam para trás, os resíduos e as cicatrizes e lembranças que se acumulam e amontoam e desse modo dão origem à mágoa. Esse sofrimento é tempo, e onde existir tempo não pode haver inocência. A paixão não nasce da infelicidade; esta consiste na experiência da vida diária, uma vida de agonia e de todo um molhe de prazeres, medo e incerteza. Não podemos escapar das experiências porém não é preciso que elas criem raízes no solo da mente; essas raízes fazem despertar problemas, conflitos e luta constante. Mas não há saída disso excepto pelo morrer a cada dia para todo o passado. Somente a mente que possui clareza de entendimento pode ser apaixonada. E sem paixão não podemos contemplar a brisa por entre a folhagem nem o resplendor do brilho da luz na água. Sem paixão não existe amor.

O amor só pode existir quando o pensamento permanece imóvel. Essa imobilidade não pode ser criada de modo nenhum pelo pensamento. O pensamento só pode juntar imagens, fórmulas e ideias, porém esta quietude não pode ser tocada pelo pensamento. Este é sempre velho ao passo que o amor não.

O organismo físico possui a sua própria inteligência, que é entorpecida pelos hábitos do prazer. Esses hábitos destroem a sensibilidade do organismo, o que por sua vez entorpece a

sensibilidade da mente. Uma mente assim pode permanecer alerta numa determinada direcção estreita e limitada e, ainda assim, ser insensível. A profundidade de uma mente assim encerrada dentro das ilusões e imagens, é mensurável. A sua própria superficialidade é o seu fulgor. Para meditarmos precisamos de ter o organismo leve e inteligente. A relação entre o organismo e a mente meditativa assenta num ajustamento constante, pela sensibilidade. Porque a meditação necessita de liberdade, e esta é a sua própria disciplina. Somente em liberdade pode haver atenção. Possuir consciência da desatenção é estar atento. A completa atenção é amor. Só ele pode perceber, e o perceber é fazer.

O desejo e o prazer culminam na dor. Mas o amor não contém dor. O pensamento que dá continuidade ao prazer, esse sim, contém a dor, e fortalece-a. O pensamento está permanentemente em busca do prazer, desse modo convidando o sofrimento. A virtude cultivada pelo pensamento é a natureza do prazer, em que residem o esforço e toda a aquisição. O desabrochar da bondade não se acha no terreno do pensamento mas sim na liberdade da dor. O término da dor é amor.

Aquilo que temos estado a fazer é parte da meditação. Tudo o que temos de fazer consiste em obter consciência do pensador e não tentar resolver a contradição, mas produzir integração entre o pensamento e o pensador. O pensador é a entidade psicológica que acumulou experiência na qualidade de conhecimento; ele é o centro, limitado pelo tempo, resultante da constante influência ambiental, e a partir desse centro ele olha, pensa e experimenta. Enquanto não entendermos a estrutura e anatomia desse centro

sempre deverá existir conflito, mas uma mente em conflito não poderá entender a profundidade nem a beleza da meditação.

Na meditação não pode haver pensador, o que significa que o pensamento deve findar; esse pensamento que é impelido a seguir em frente, pelo desejo de adquirir um resultado. A meditação nada tem que ver com o alcance de um resultado, nem é questão de respirar de modo particular, nem olhar para o nariz, nem despertar poder para executar determinados truques nem qualquer tolice ou imaturidade dessas. A meditação não é uma coisa apartada da vida; quando conduzimos um carro ou nos sentamos no autocarro, quando conversamos sem nenhum assunto, ou quando caminhamos muito recatadamente pelo bosque ou observamos uma borboleta a ser levada pelo vento e prestamos atenção a tudo isso sem escolha, isso faz parte da meditação.

Sem meditação não existe auto-conhecimento, e sem isso não há meditação; desse modo devemos começar por saber o que somos. Não podemos ir longe se não começarmos perto, sem compreendermos o processo diário do pensamento, do sentimento e da acção. Por outras palavras, o pensamento deve entender o seu funcionamento; devemos poder perceber como o pensamento funciona dentro do campo do conhecido. Não podemos pensar com respeito ao desconhecido. Aquilo que conhecemos não é real porque o objecto do conhecimento só existe no tempo.

Ser-se livre da rede do pensamento é a preocupação mais importante e não o pensar acerca do desconhecido. A mente é o resultado do processo do pensamento, resultante do tempo, e o processo do pensamento deve findar. A mente não pode pensar naquilo que é

eterno e sem tempo; portanto, a mente tem de ser livre do tempo, o processo temporal da mente deve ser dissolvido. Só quando a mente estiver liberta completamente do ontem, e deixa de usar o presente como meio para alcançar o futuro, será capaz de receber o eterno.

Portanto, o nosso interesse na meditação reside no conhecimento de nós próprios, não só superficialmente como todo o conteúdo da consciência oculta igualmente, a consciência interior.

Sem conhecimento de tudo isso e sem sermos livres do seu condicionamento provavelmente não podereis ultrapassar os limites da mente. É por isso que o processo do pensamento deve cessar, e para tal tem que haver auto-conhecimento. A meditação é o começo da sabedoria; a compreensão da nossa mente e coração.

Meditar é ser-se inocente com relação ao tempo. A meditação não é um escape do mundo, nem é uma actividade fechada sobre si mesma, isoladora, mas consiste na compreensão do mundo e nas suas expressões. O mundo possui muito pouco a oferecer aparte a alimentação, roupas e abrigo- e o prazer, com seus enormes tormentos. Meditar é vaguear para longe deste mundo; temos de ser completamente estranhos a ele, porque nesse caso o mundo adquire significado e a beleza dos céus e da terra torna-se uma constância. Então o amor deixa de ser prazer; daí provém toda a acção que não consiste num produto da tensão, nem da contradição, da busca de auto-preenchimento nem do conceito de poder.

Se tomarmos uma atitude deliberada a fim de meditarmos isso tornar-se-á

num brinquedo da mente. Se nos determinarmos a pôr fim á confusão e á tristeza da vida isso tornar-se-á uma experiência da imaginação, mas não meditação. Tanto a mente consciente como a inconsciente não devem tomar parte no seu processo; não devem nem mesmo ter noção da extensão da beleza da meditação, porque se tiverem, bem que podeis ir ver uma novela romântica, que terá o mesmo valor.

Na atenção total da meditação não há lugar para o saber, para o reconhecimento nem para a lembrança do que ocorreu. Tanto o tempo como o pensamento terão terminado completamente, porque isso forma o centro que delimita a sua própria percepção. Num momento de clareza o pensamento desvanece-se mas o esforço consciente para o experimentar -e a sua lembrança- consiste na palavra do que foi. A palavra nunca é o facto actual. Nesse momento, que não pertence ao tempo, o fim é o imediato, mas esse fim não tem símbolo, e não pertence a nenhuma pessoa, a nenhum deus.

Meditar é descobrir a existência de um campo não contaminado pelo conhecido.

Meditação é o desabrochar da compreensão; esta não se situa nos limites do tempo, porque o tempo jamais trará entendimento. A compreensão não é um processo gradual de reunir pouco a pouco, através da paciência e do cuidado. A compreensão é agora ou nunca; é um clarão destrutivo e não uma coisa insípida.

Tememos esse despedaçar e por isso, consciente ou inconscientemente tratamos de o evitar.

A compreensão pode alterar todo o curso da nossa vida, o modo de pensarmos e agirmos. Pode ser agradável ou não, porém, constitui um perigo para todo o relacionamento. Mas sem compreensão o sofrimento só trará continuidade; o sofrimento termina unicamente por intermédio do auto-conhecimento- o conhecimento de todo o pensamento e sentimento, todo o movimento do consciente e daquilo que permanece oculto. A meditação é a compreensão da consciência- a oculta e a exposta, bem como a compreensão do movimento que reside para além de todo o pensamento e sentimento.

Nós dificilmente escutamos o latido de um cão, o choro de uma criança ou sequer o riso do homem que passa. Separamo-nos de tudo e nesse isolamento observamos e escutamos todas as coisas. Tal separação é destrutiva por conter em si todo o conflito e confusão.

Se escutardes o som daqueles sinos com um silêncio completo, viajareis através dele, ou melhor, o som transportar-vos-á pelo vale e para além da colina. A beleza disso só pode ser sentida quando vós e o som não estão separados, mas fazeis parte dele. Meditação é o fim dessa separação sem ser pelo acto da vontade nem do desejo; a meditação não é uma coisa separada da vida, mas a própria essência da vida, do viver diário. Escutar aqueles sinos ou o riso daquele camponês que passa com a sua mulher, escutar o som da campainha de bicicleta da menina que passa- isso é toda a vida que a meditação expõe e não somente um fragmento dela.

A meditação é a acção do silêncio.

Meditação é a liberdade do pensamento; um movimento no êxtase da verdade.

A meditação é a total libertação da energia.

A crença é tão desnecessária quanto o são os ideais. Ambos dissipam a energia necessária para o acompanhamento do desdobramento daquilo "que é". Tanto as crenças como os ideais são evasivos do facto, mas pelo escape não pode haver fim para o sofrimento. O fim do sofrimento está na compreensão do facto, momento a momento. Não existe sistema nem método que possibilite tal compreensão; somente através da consciência sem escolha de um facto, isso acontecerá. A meditação que segue um sistema consiste no evitar o facto do que sois. Mas é infinitamente mais importante compreender-vos a vós mesmos- sobre a constante mudança acerca de vós próprios- do que meditar a fim de encontrar Deus ou obter visões, sensações ou outras formas de entretenimento..

Na meditação não existe sequência, nem continuidade, porque isso implica tempo, espaço e acção dentro desse campo. A nossa mente está condicionada a aceitar o tempo e o espaço mas nesse movimento a acção produzirá sempre contradição e, portanto, conflito. Assim é a nossa vida!

Mas poderá a acção alguma vez libertar-se do tempo, de modo que não resulte arrependimento nem antecipação (o movimento de busca para a frente ou para trás) da acção? Perceber é agir. Não se trata de- primeiro perceber e depois agir, mas antes um perceber que em si mesmo é acção; não existe elemento nenhum de

tempo nisso, de modo que a mente é sempre livre.

Esta manhã a qualidade da meditação era inexistente, esvaziamento total do tempo e do espaço. Isso era um facto e não uma ideia nem um paradoxo da especulação contraditória. Sentimos essa estranha vacuidade quando a raiz de todos os problemas se desvanece. Essa raiz é o pensamento, o pensamento que divide e sustenta. Na meditação a mente torna-se verdadeiramente vazia do passado, porém pode utilizar esse passado como pensamento. Isso ocorre o dia todo e durante a noite o sono consiste no esvaziamento do ontem, e portanto a mente raia aquilo que é intemporal.

Tratava-se na verdade de um rio maravilhoso de tão largo e profundo, rodeado de cidades nas suas margens, tão descuidado e livre sem jamais se abandonar! Vivia-se toda uma vida nas suas margens, com campos verdes, florestas, casas solitárias, morte e destruição; lá se situavam algumas pontes largas e compridas graciosas, bem empregues. Outros ribeiros e rios se lhe juntavam, porém tratava-se do rio principal entre os mais pequenos e os muito grandes. Caudaloso estava em perpétuo movimento de auto-purificação; era uma benção ver as suas águas douradas ao entardecer, por entre nuvens profusamente coloridas. O pequeno fiozinho de água, lá ao longe, por entre aquelas rochas gigantes que pareciam tão compenetradas em dar-lhe berço, constituía o começo da sua vida, enquanto que o seu término se situava para lá das suas margens, no mar. A meditação era aquele rio, só que não tinha começo nem fim; tivera início, e o seu término seria o próprio começo. Não existia causa e o seu movimento era a sua renovação. Era sempre nova e nunca juntava para quando fosse velha, nem jamais se via manchada, por não ter raízes no

tempo. É bom meditar sem esforçar- sem esforço nenhum, aliás- começando como um pequeno fio e indo além do tempo e do espaço onde o pensamento e o sentimento não podem entrar e onde não há experiência.

A meditação não é nunca oração; a oração, a súplica, nasce da auto-piedade. Oramos quando estamos em dificuldades ou quando existe sofrimento, porém, quando sentimos felicidade e alegria não há súplica. Essa auto-piedade tão intensamente embutida no homem, é a raiz da separatividade. Tudo quanto está separado, ou pensamos ser separado- mesmo pela procura de identificação com algo que não o seja- trará somente mais divisão e dor. Dessa confusão fazemos brotar o nosso clamor para os céus, para o nosso marido ou para uma divindade da mente; esse choro pode encontrar uma resposta, porém essa resposta será um eco da auto-piedade, em meio a essa separatividade. O isolamento do pensamento sempre se situa dentro do campo do conhecido; a resposta á oração é a resposta do conhecido. A meditação está longe disso; no seu campo não pode o pensamento penetrar. Não existe separatividade e, como tal, identidade nenhuma. A meditação está na abertura; nela o secretismo não tem lugar. Tudo permanece exposto e claro. Então, surge a beleza do amor.

A meditação não constitui um meio para um fim; antes, é um movimento tanto no tempo como fora dele. Todo o sistema ou método alia o pensamento ao tempo. No entanto, a consciência sem escolha de

cada pensamento ou sentimento, bem como a compreensão dos seus motivos e do seu mecanismo-ao permitindo-lhe florescer- é o campo da meditação. Quando o pensamento e o sentimento desabrocham e morrem, a meditação torna-se o movimento além do tempo. E nesse movimento existe êxtase. No esvaziamento completo existe amor, e com amor existe destruição e criação.

A ambição é isolamento. A ambição individual ou colectiva sob qualquer forma conduzirá inevitavelmente ao antagonismo e a ódios auto-encarceradores. Quando a família se torna sobremodo importante, então isso vai de encontro ao vizinho do lado ou ao vizinho de longe, e atenta contra a humanidade. Ambição por coisas mundanas ou pela diferença é a mesma coisa, embora pareça diferente. A natureza da ambição é conflito mas o conflito, sob qualquer forma que se apresente, põe fim á bondade e ao amor. A ambição e o amor não podem coexistir. Como pode a beleza estar relacionada com o homem ambicioso? Só há beleza quando a vista não é contaminada pelo pensamento, pois a beleza é a própria essência do vazio do pensamento. A beleza não é uma experiência nem uma sensação de prazer. A beleza, do mesmo modo que o amor, é o abandono total do centro. A beleza, o amor e a morte são inseparáveis; num estão os outros.

A austeridade não é cruel, agressiva ou brutal; a sua expressão exterior pode não ser discernível; se for, pode fazer parte integrante desse circo que o homem cultiva com tamanha diligência. A austeridade é um movimento interior e não uma condição. Uma coisa viva é difícil de estudar mas

uma morta não; uma coisa morta pode ser copiada. Necessitamos de austeridade interior se quisermos abandonar completamente toda a maquinaria do conflito- o eu. Sem tal liberdade não pode haver amor; e sem amor não pode existir beleza.

Exclusão não é privacidade; onde existe privacidade não há exclusão. Construir um muro de resistência em torno de nós é isolar-se, porém isso não confere a privacidade que se necessita. Porque, com a privacidade começamos a descobrir os movimentos dos nossos próprios pensamentos e sensações. Nessa privacidade as portas da percepção abrem-se completamente.

Existe uma beleza além daquela que os olhos percebem. A beleza que o olho percebe é bastante pobre e superficial; os seus juízos são estreitos e limitados. Aquilo que ele vê é condicionado por memórias, e é comparativo. Aquela beleza que não é mera beleza da vista não se encontra na natureza nem nos livros, nos retratos, no templo nem na Igreja, mas está fora, além disso tudo. Para a poderdes alcançar tendes de avançar para onde nem o pensamento nem o prazer podem chegar.

O amor jamais equivale ao prazer; no prazer subsistem a dor e o medo, porém, o prazer jamais é beleza. A mente que procura divertimento no amor encontrará a excitação do pensamento e as imagens que ele construiu. O amor não pode ser induzido pelo pensamento, mas quando o é, é sensação e desejo. Mas o desejo não é amor. O desejo procura a satisfação sensorial ou intelectual, porém não é amor. O pensamento e o amor jamais se poderão encontrar; ambos os movimentos são diferentes e um destrói o outro.

A crença é superstição. Aquilo que é, o facto não necessita de crença nem de conclusão nenhuma. Contudo isso impede a percepção do que é. O facto importa infinitamente mais, e não a conclusão daí tirada. As actividades da conclusão são totalmente diferentes da acção do que é. Esta acção trás liberdade; a outra é sujeição ao tempo.

A meditação não é a acção da experiência. Se procurais experiências mais amplas e intensas segui e obedecei. Toda a experiência chega ao fim porém a ânsia e a dor permanecerão. O fim do sofrimento é o começo da sabedoria- a qual não é congregada pela experiência; a experiência só fortalece e cumula o conhecimento. Onde há amor existe sabedoria.

Através do nosso próprio conhecimento- das nossas actividades, dos diálogos sem fim, das nossas imaginações e caprichos- toda a rede da sua acção - está o fim do sofrimento. O sofrimento impede a clareza. A meditação é essa clareza em que não existe divisão. O oposto é produto da confusão.

O sentimento é coisa do pensamento; não pode existir separada do pensamento. Mas existirá mesmo sentimento? O amor não tem sentimento pois este é emotividade, sentimentalismo, devoção, apego, fúria, etc. O amor não possui qualidade nem atributos. O amor não é sensação nem prazer; nele não existe a labuta do tempo. O amor constitui a sua própria acção e a sua própria eternidade.

Eu posso continuar a descrever a meditação, porém a descrição não é a coisa descrita. Se vos chegardes a ela, pode tratar-se da coisa mais maravilhosa. Cabe a vós aprender ou não tudo sobre ela, olhando para vós, mas nenhum livro nem professor poderá ensinar-vos acerca disso. Não dependais de ninguém nem vos associeis a organizações espirituais, pois temos de aprender tudo isso por nós mesmos. Desse modo a mente aprenderá coisas incríveis. Mas para isso não pode haver fragmentação mas imensa estabilidade, ligeireza, mobilidade. Para uma mente assim não existe espaço e desse modo o viver possui um sentido completamente diferente.

Uma vez tenhais lançado o fundamento da virtude- o qual representa ordem no relacionamento- pode chegar a ocorrer essa qualidade de amor e morte, que perfaz toda a vida. Então a mente torna-se extraordinariamente silenciosa- naturalmente, e não forçada ao silêncio pela supressão, disciplina ou controle, e esse silêncio é imensamente rico. Para lá disso nenhuma descrição ou palavra é importante. Então a mente deixa de inquirir sobre o absoluto por não necessitar de o fazer, porque nesse silêncio existe aquilo que é. E tudo isso constitui a benção da meditação.

Aquela varanda perfumada, com a madrugada ainda longínqua e as árvores silenciosas, era a essência da beleza. Porém, essa essência não é passível de ser experimentada; todo o experimentar deve cessar porque a

experiência só fortalece o conhecido. O conhecido nunca é essa essência.

A meditação não representa um acréscimo de experiência; não só constitui o término da experiência-que é a resposta ao desafio- grande ou pequeno- como é também a abertura da porta a essa essência, como que expondo um forno que destrói completamente sem deixar cinzas nem nada. Nós somos os resíduos, a afirmação de um milhar de ontem passados, uma contínua série de memórias sem fim, feita de escolha e desespero. O "eu", grande ou pequeno, é o padrão da nossa existência, e esta é pensamento; pensamento é existência, com sua infinita dor. O pensamento consome-se na chama da meditação, e com ele o sentimento, pois que de ambos, nenhum é amor. Sem amor não existe essência; sem isso só existe cinzas- no que se baseia a nossa existência. O amor está fora desse vazio.

Nenhuma pílula dourada chegará alguma vez a resolver os problemas humanos; estes só poderão ser resolvidos produzindo uma revolução radical na mente e no coração do homem. Isso exige um trabalho árduo e constante, muita observação e atenção; exige que sejamos diligentes nesse sentido, e imensamente sensíveis. A mais elevada forma de sensibilidade é também a suprema inteligência; jamais droga alguma inventada pelo homem- em tempo algum- poderá conferir essa inteligência. Sem esta inteligência não pode haver amor pois o amor é relação. Sem essa capacidade de amar o homem jamais poderá obter um equilíbrio dinâmico. Tal amor não nos pode ser dado- seja pelo sacerdote, seja pelos deuses, filósofos ou qualquer droga dourada.

Existir, significa ser um estranho, não pertencer a nenhuma crença nem dogma, religião ou nação. É essa solitude que vai ao encontro de uma inocência que jamais foi tocada pela malícia do homem. Tal é a inocência com que se pode viver no mundo, por entre todos os seus tumultos, sem no entanto lhe pertencermos. Não se reveste ela de nenhuma forma particular. O florescimento da bondade não está em nenhum caminho, porque não há caminho para a verdade.

Meditação é o descobrimento do novo; o novo está acima e além do passado repetitivo e a meditação constitui o término dessa repetição. A morte que essa meditação ocasiona é a imortalidade do novo. O novo não se encontra na área do pensamento, e a meditação é o silêncio do pensamento. A meditação não é uma aquisição, como não o é a captura de uma visão, nem a excitação da sensação. É como um rio, indomado, transbordante e ligeiro na sua corrente. É música sem som; não pode ser domesticada nem utilizada. É silêncio em que o observador teve fim no próprio começo.

Meditação é o estado mental que encara tudo com completa atenção, de modo total e não só por partes.

A morte que a meditação produz é a imortalidade do novo.

Era de manhã cedo e o ambiente estava muito sereno, e nem um único pássaro ou folha mexia.

A meditação que se iniciara em profundezas desconhecidas e continuara com intensidade e amplitude crescentes entalhou o cérebro num silêncio total, escavando as profundezas do pensamento e desenraizando o sentimento, esvaziando o cérebro do conhecido e da sua sombra. Era uma operação sem operador, sem cirurgião, que avançava qual bisturi que corta um cancro, recortando todo o tecido contaminado, sem o que a contaminação poderia alastrar de novo. Essa meditação avançara por uma hora do relógio e constituía meditação sem meditador. O meditador interfere com a sua estupidez e vaidade, ambição e cobiça. O meditador é pensamento, alimentado por estes conflitos e ofensas, mas o pensamento tem de cessar completamente na meditação. Isso forma a base para a ocorrência de toda a meditação.

A meditação naquela altura significava liberdade e assemelhava-se a penetrar num mundo de beleza e quietude desconhecidos; era um mundo sem imagens nem símbolos, nem palavras, nem ondas da lembrança. O amor era a morte de cada minuto e cada morte era a renovação do amor; não era apego e não tinha raízes. Era uma chama que florescia e consumia as margens e cercas da consciência cuidadosamente construídas, chama essa destituída de causa. Era uma beleza para lá do pensamento e do sentimento; não estava colocado na tela, em palavras nem no mármore. A meditação era alegria e com ela veio a benção.

Meditação não é concentração- com sua exclusão- um corte de separação, nem um acto de resistência ou

conflito. A mente meditativa pode concentrar-se mas nesse caso não se trata de uma acto de exclusão nem de resistência; porém, uma mente concentrada não é capaz de meditar.

Na compreensão da meditação existe amor mas esse amor não é o produto de sistemas nem de hábitos nem de seguir um método. O amor não pode ser cultivado pelo pensamento. O amor pode talvez chegar a existir quando há completo silêncio, um silêncio no qual o meditador está completamente ausente; mas a mente só pode ficar em silêncio quando compreende o seu próprio movimento como pensamento. Para compreendermos este movimento do pensamento e do sentimento não pode haver condenação na observação. Observar desse modo é disciplina e essa forma de disciplina é fluída e livre, e não a disciplina do ajustamento.

A meditação é um movimento no e do desconhecido. Vós não estais lá mas tão só o movimento existe. Nós somos demasiado insignificantes ou demasiado importantes para esse movimento. Ele não tem nada por detrás nem defronte. É essa energia que o pensamento e a matéria não pode tocar. O pensamento é perversão pois é um produto do ontem; está preso na lida dos séculos e portanto é confuso e obscuro. Façamos o que fizemos, o conhecido não pode chegar ao desconhecido. Meditação é o terminar do desconhecido.

As palavras "vós" e "eu" distinguem as coisas; essa divisão não existe nesta quietude e neste estranho silêncio. À medida que olhávamos pela janela parecia que o tempo e o espaço tinham chegado ao fim, e o espaço que divide não tinha

qualquer realidade. Aquela folha, o eucalipto, a água resplandecente não eram diferentes de vós.

A meditação é realmente muito simples. Nós complicámo-la movendo uma teia de ideias em torno disso- em termos do que seja ou deixe de ser- porém não se trata de nenhuma dessas coisas. Mas porque é bastante simples escapa-nos, devido a que as nossas mentes sejam demasiado complicadas e se encontrem gastas, fundadas como estão no tempo. Essa mente define a actividade do coração, o que faz com que o problema tenha origem. Contudo a meditação sobrevem naturalmente e com extraordinária facilidade quando caminhamos pela areia ou olhamos por uma janela ou percebemos as colinas maravilhosas queimadas pelo sol do verão passado.

Porque somos seres humanos torturados de lágrimas nos olhos e riso constrangido nos lábios? Se pudésseis percorrer a sós aquelas colinas ou os bosques, as extensas areias brancas, nessa solidão saberíeis o que é a meditação. O êxtase da solidão sobrevem quando deixais de estar assustados por vos sentirdes sós- não mais pertencendo ao mundo ou ao que seja, pelo apego. Então, à semelhança do despontar do dia que sucedeu hoje, ele sobrevem silenciosamente e traça um trilho dourado no próprio silêncio, silêncio que existia no princípio, que ocorre agora e que sempre existirá.

O tempo é memória mas o êxtase é destituído de tempo. A benção da meditação não tem duração. A alegria torna-se prazer quando instituimos a continuidade. A benção da meditação equivale a um segundo do relógio porém esse segundo contém todo o movimento da vida, destituído de tempo- é um movimento sem começo ou fim. Em meditação esse segundo equivale ao infinito.

Distanciai-vos. Distanciar-se do mundo de caos e miséria e no entanto viver nele, imperturbados. Tal só é possível quando possuímos uma mente meditativa, uma mente que vigilante para com a flor e a nuvem. A mente meditativa não está relacionada com o passado nem com o futuro e no entanto é capaz de viver de forma sã com clareza e sensatez neste mundo. Este é um mundo de desordem; a sua ordem é desordenada e a sua moral é imoral. A clareza não está lá fora para ser procurada nem ordenada para ser usada neste mundo; quando isso ocorre transforma-se em trevas. A natureza desta claridade é o seu próprio vazio; porque é vazia, é clara- porque é negativa, é positiva. Distanciai-vos sem saber onde estais. Aí não existe nenhum "vós" nem "eles".

A morte é somente para aqueles que possuem um local de repouso. A vida é um movimento de relação e apego, e a negação deste movimento constitui a morte. Não tendeis abrigo externo nem internamente; possuís um quarto ou uma casa ou uma família porém não permitais que isso se torne um refúgio, uma forma de evasão de vós próprios.

O porto de abrigo seguro que a vossa mente construiu pelo cultivo da virtude, pela superstição da crença, pela capacidade astuta ou pela actividade, conduzirá de modo inevitável á morte. Se pertencerdes a este mundo e á sociedade a que estais ligado não podeis escapar á morte. O homem que morre na porta ao lado ou a um milhar de milhas de distância é vós próprios; andou anos a preparar-se, com enorme zelo, para morrer, exactamente como vós. Ele chamou-a a si, exactamente como vós, através de uma vida de luta, sofrimento ou alegre show divertido. Porém a morte

está sempre lá, á espreita,
esperando; contudo, aquele que morre
a cada dia está livre da morte.

A maior parte de nós parece não dar suficiente importância á meditação. Para a maioria trata-se de uma coisa passageira, da qual se espera algum género de experiência, qualquer conquista transcendental, uma nova forma de preenchimento onde todas as tentativas de preenchimento falharam. A meditação torna-se um movimento auto-hipnótico no qual aparecem vários símbolos e projecções; mas estes são uma continuidade daquilo que foi, talvez modificados ou aumentados, porém sempre numa área de satisfação.

Tudo isso é bastante imaturo e infantil, desprovido de significado e situa-se não muito distante da ordem (ou desordem) estabelecida através de eventos passados.

Tais factos tornam-se extraordinariamente significativos para a mente que se interessa pelo seu próprio progresso, melhoria e expectativas determinadas para si própria. Quando a mente abre caminho através de todo esse lixo- o que só pode ocorrer através do auto-conhecimento- então aquilo que acontece não pode ser narrado. Até mesmo no simples acto de as narrar, as coisas já sofreram modificação. É como descrever uma tempestade; ela já está para lá das colinas e dos vales; então a narrativa torna-se algo pertencente ao passado, e portanto não mais aquilo que está a acontecer.

Podemos descrever algo de modo acurado, como um evento, mas o próprio modo de descrever isso torna-se inadequado quando a coisa já se afastou. A exactidão da memória é um facto porém a memória é o resultado de algo que já ocorreu. Se a mente acompanha a corrente de um rio não tem tempo para a sua descrição nem tempo para deixar que a lembrança se forme. Quando esse género de meditação ocorre têm lugar numerosas coisas que não são projecção do pensamento. Cada acontecimento é totalmente novo no sentido de que a memória não o consegue reconhecer; e como não o

consegue reconhecer isso não pode ser traduzido em palavras nem memória. É algo que nunca aconteceu antes. Isso não é uma experiência; experiência implica reconhecimento, associação e acúmulo, sob a forma de conhecimento. É evidente que certos poderes são libertados mas estes tornam-se num enorme perigo enquanto a sua ocorrência tiver lugar na actividade auto-centrada. Quer tais actividades sejam identificadas com conceitos religiosos ou com tendências pessoais.

É absolutamente necessário que tenhamos liberdade do "eu" para que a coisa real ocorra. Porém, o pensamento é demasiado astuto e extraordinariamente subtil nas suas actividades, e a menos que estejamos tremendamente despertos e destituídos de escolha em meio a todas essas subtilezas e astutas buscas, a meditação torna-se uma questão de aquisição de poderes além dos meramente físicos. Todo o sentido de importância da acção do eu deve inevitavelmente conduzir á confusão e á tristeza. Eis pelo que, antes de considerardes a meditação deveis começar com a compreensão de vós mesmos, a estrutura da natureza do pensamento. De outro modo perder-vos-eis e esbanjareis as vossas energias. Portanto, para ir longe deveis começar bem perto: o primeiro passo é também o último.

Meditação não é uma coisa diferente do viver do dia a dia; não se abandonem num canto do quarto a meditar por dez minutos, para depois do acto saírem a comportarem-se como carneiros- tanto como uma metáfora quanto uma realidade. A meditação é uma das coisas mais sérias. Podeis faze-la durante todo o dia no escritório, ou junto da família, quando dizeis a alguém "eu amo-te" ou quando vos interessais pelos vossos filhos. Mas depois educais os vossos filhos para se tornarem soldados e para matar, para se tornarem

nacionalistas e para adorarem a bandeira, de modo a entrarem nesta armadilha do mundo moderno.

Se observarem tudo isso, e tomarem consciência da vossa parte em tudo isso, isso fará tudo parte da meditação.

E, se meditardes assim encontrareis nisso uma extraordinária beleza; actuareis correctamente em todas as situações mas, se não agirdes correctamente num dado momento, isso não terá importância pois sempre podereis fazê-lo uma outra vez- mas não perdereis tempo com o remorso. A meditação é parte da vida e não uma coisa diferente dela.

Temos de alterar a estrutura da sociedade, sua injustiça e moral aterradoras, as divisões que criou entre o homem, as guerras, a total falta de afecto e amor que aniquila o mundo. Se a vossa meditação for somente uma questão pessoal, uma coisa de que desfrutais pessoalmente, nesse caso não se trata de meditação. A meditação implica uma mudança completamente radical da mente e do coração mas isso só é possível quando existe esse extraordinário sentido de silêncio interior; só isso produz a mente religiosa. Essa mente conhece o sagrado.

A beleza significa sensibilidade- ter um organismo sensível, o que implica regime alimentar correcto e modo correcto de viver. Então a mente torna-se calma e inconsistente de modo inevitável e natural. Não podeis torná-la tranquila pois sois vós que lançais a discórdia. Vós próprios sois perturbados, inquietados, confundidos- como podereis pois tranquilizar a mente? Porém, quando

entendeis o significado do silêncio, quando entendeis a confusão, o sofrimento, e se este alguma vez poderá terminar, quando entendeis o prazer, dessa compreensão sobrevem uma mente extraordinariamente silenciosa; não tendes de a procurar. Tendes de começar pelo princípio, e o primeiro passo é também o último. Isso é meditação.

A madrugada tardava; as estrelas ainda brilhavam e as árvores ainda se encontravam em retiro; não se ouvia um único chamado dos pássaros nem mesmo dos mochos pequenos, que à noite fazem ruído a passar de árvore em árvore. Estava o ambiente estranhamente sereno à excepção do quebrar das ondas do mar. Havia aquele odor das muitas flores e folhas em decomposição e solo húmido; o ar estava demasiado parado e aquele odor estendia-se por toda a parte. A terra esperava a madrugada e o dia porvir. Havia expectativa, paciência e uma estranha quietude.

A meditação acompanhou esse silêncio que era amor; não o amor por alguma coisa ou por alguém, nem a imagem o símbolo, a palavra ou os retratos. Era simplesmente amor sem sentimento nem sensação. Tratava-se de algo completo em si mesmo, desnudo, intenso, sem raiz nem direcção. O som daquele pássaro distante era esse amor; ele estava tanto na direcção como na distância; estava lá sem tempo nem palavra. Não se tratava de uma emoção que se desvanece e se mostra cruel; o símbolo e a palavra podem ser substituídos porém não a coisa. Despida como era, achava-se completamente vulnerável e assim também indestrutível. Possuía o vigor inacessível daquela diferença, o incognoscível que se aproximava por entre as árvores e para além do mar.

A meditação era o som daquele pássaro que chamava no vazio e o marejar das ondas rebentando de encontro á praia. O amor só pode existir no mais completo vazio. A madrugada acinzentada lá estava

ao longe e no horizonte as silhuetas das árvores tornavam-se mais negras e intensas. Na meditação não há repetição nem a continuidade do hábito; dá-se a morte de todo o conhecido e o florescimento do desconhecido. As estrelas desapareciam e agora as nuvens assomavam com o sol que se erguia.

A meditação não é a repetição da palavra nem a experiência de uma visão; tampouco reside no cultivo do silêncio. Tanto as contas do rosário como a palavra podem silenciar a mente tagarela, porém, nessa acto existe uma efeito auto-hipnótico. Mas bem que podíamos do mesmo modo tomar uma pílula. A meditação implica não nos envolvermos num padrão de pensamento, nem encantamento de prazer. A meditação não tem começo e, portanto, não conhece fim. Se disserdes: "começarei hoje mesmo a controlar os meus pensamentos, a sentar-me em silêncio numa postura de meditação, a respirar de modo rítmico" então deixar-vos-eis apanhar pelos truques com que nos enganamos. A meditação não é questão de nos deixarmos absorver numa ideia qualquer ou imagem grandiosa; isso só silencia a mente durante algum tempo, como uma criança absorvida com um brinquedo, silenciada por um instante. Porém, assim que o brinquedo deixar de ter interesse, recomeçarão a inquietação e o tumulto. A meditação não reside na perseguição de um caminho invisível conducente a uma qualquer benção imaginária. A mente meditativa é observação- olhar, atender e escutar sem a palavra, sem comentário e sem opinião; ela é atenciosa para com o movimento da vida em toda a extensão

da relação, durante o dia todo. E à noite, quando o organismo estiver em descanso, tal mente não terá sonhos, por ter estado desperta durante todo o dia. Somente a mente indolente tem sonhos; só a mente meio adormecida precisa das intimações dos próprios estados. Porém, à medida que a mente observa e atende ao movimento do viver- tanto interior como exterior- sobrevem um silêncio que não é suscitado pelo pensamento. Não se trata de um silêncio que o observador possa experimentar; se o fizer e o reconhecer como tal, não mais se tratará de silêncio. Esse silêncio da mente meditativa não se situa nos limites do reconhecimento, pois tal silêncio não tem fronteiras; só existe o silêncio em que o espaço da divisão deixou de existir.

No espaço que o pensamento cria em torno de si mesmo não existe amor. Esse espaço divide o homem do seu semelhante e nele está todo o vir a ser e a luta da vida; a agonia e o medo. A meditação é o fim desse espaço; o findar do eu. Então, o relacionamento adquire um sentido completamente diferente porque, nesse espaço, que não é criado pelo pensamento, o outro não existe, porque nós não existimos. A meditação então não é a perseguição de uma visão, conquanto possa ter sido santificada pela tradição. Ao contrário, é um espaço infinito onde o pensamento não pode penetrar. Para nós, o pequeno espaço criado pelo pensamento em torno de si- que forma o "eu"- é extremamente importante, porque é tudo o que a mente conhece, identificando-se ela mesma com tudo o que está contido nesse espaço. Mas na meditação, quando isso é compreendido, a mente pode penetrar numa dimensão espacial em que acção é inacção. Desconhecemos o que o amor seja, porque nesse espaço criado pelo pensamento em torno de si, na

forma de eu, o amor é o conflito do eu e do não-eu. Esse conflito e tortura não são amor. O pensamento é a única negação do amor, e não pode entrar nesse espaço onde o eu não está presente. Nesse espaço existe a benção que o homem busca e não encontra. Ele busca-a dentro das fronteiras do pensamento mas o pensamento aniquila a benção- o êxtase dessa benção.

A percepção sem a palavra, sem o pensamento, é um dos fenómenos mais estranhos, pois é muito mais viva; não somente a percepção com o cérebro mas com todos os sentidos. Essa não é fragmentária como a do intelecto e a das emoções. Pode ela ser chamada percepção total, e faz parte da meditação. Percepção na meditação sem aquele que percebe significa comungar com a elevação e a intensidade do Imenso. Tal percepção é inteiramente diversa da visão de um objecto sem o observador porque no percebimento da meditação não há objecto e portanto não há experiência.

A meditação pode, contudo, ocorrer quando os olhos estão abertos e nos encontramos cercados por objectos de todo o género. Mas nesse caso, esses objectos não adquirem importância absolutamente nenhuma. Percebemo-los, mas não se dá nenhum reconhecimento, o que significa que não há nenhum acto de experimentar.

Que significado tem tal meditação? Não possui significado nenhum; não tem qualquer utilidade. Mas nessa meditação dá-se um movimento de um enorme êxtase que não deve ser confundido com prazer. Este êxtase confere a qualidade de inocência à visão, ao cérebro e ao coração. Sem uma percepção da vida como uma coisa

completamente nova ela torna-se uma rotina e um aborrecimento, uma coisa sem sentido nenhum. Assim, a meditação é da maior importância. Ela abre a porta para o indefinível e o imensurável.

Quando estendeis o olhar por todo o horizonte, os olhos percebem o vasto espaço que contém todas as coisas do céu e da terra. Tal espaço é sempre limitado pela linha que divide a terra do céu; o espaço da mente é muito limitado. Todas as nossas actividades parecem ter lugar nesse pequeno espaço: o viver diário e as lutas ocultas por motivos e desejos contraditórios. Nesse pequeno espaço a mente busca liberdade e assim torna-se sempre prisioneira de si mesma. A meditação é o término desse pequeno espaço. Para nós a acção consiste em produzir ordem nesse pequeno espaço da mente. Mas existe outra acção que não está em pôr ordem nesse pequeno espaço; o espaço vasto que a mente e o eu não pode alcançar é o silêncio. A mente nunca poderá ficar em silêncio por si mesma; só alcançará o silêncio nesse vasto espaço que a mente não consegue tocar. A partir desse silêncio há acção que não pertence ao pensamento. Meditação é esse silêncio.

A meditação é uma das coisas mais extraordinárias, mas se não souberdes o que seja sereis como um cego num mundo de cores vivas, sombras e luz cambiantes. Não se trata de uma questão intelectual mas do coração penetrar a mente esta adquirir uma qualidade bastante diferente; e então, torna-se realmente ilimitada, não somente na capacidade de pensar e agir eficientemente como também no sentido de viver num vasto espaço em que fazeis parte de tudo. A meditação é o movimento do amor. Não se trata

do amor de um ou de muitos mas do amor que se assemelha à água, que cada um pode beber por qualquer jarro, seja de barro ou de ouro: é inesgotável. E acontece uma coisa peculiar que nenhuma droga nem auto-hipnose pode produzir: a mente como que penetra em si mesma, começando na superfície e avançando fundo, até que profundidade e elevação tenham perdido todo o seu sentido e toda a medida tenha cessado. Nesse espaço existe paz total- não o contentamento que sobrevem com a gratificação, mas uma paz que contém ordem, beleza e intensidade. Essa paz pode ser destruída do mesmo modo como podeis destruir uma flor mas apesar de tudo, devido à sua vulnerabilidade torna-se indestrutível.

Essa meditação não pode ser aprendida com ninguém; deveis começar desconhecendo tudo sobre ela, e mover-vos no campo da inocência. O campo em que a mente meditativa pode ter início é o campo da vida de todos os dias: o conflito, a dor e a alegria fugaz. Ela deve começar a produzir ordem aí, e a partir daí mover-se infinitamente. Mas se vos empenhardes somente no estabelecimento da ordem então essa mesma ordem produzirá a sua própria limitação, e a mente será sua prisioneira. Em todo este movimento deveis, de algum modo, começar da "outra ponta"- da outra margem- e não estar sempre preocupado com esta, ou com "como atravessar o rio". Deveis dar um mergulho nessa água sem saber como nadar. Além disso a beleza da meditação está em nunca saberdes onde estais nem onde ides, nem qual o fim.

Surgirá uma nova experiência através da meditação? O desejo de experiência- a experiência mais elevada que se situa acima e além do diário e do vulgar é o que mantém esse estado de florescimento vazio. A ânsia de mais experiências, visões, percepções mais elevada, uma ou outra forma de realização, isso leva a que a mente olhe para o exterior, o que não é distinto da sua dependência do meio em que se insere e das pessoas.

A parte curiosa da meditação é a de que uma ocorrência não se transforma em experiência; situa-se ali, tal como uma nova estrela nos céus, sem que a memória se aposses dela e a sustente e sem o processo habitual do reconhecimento, em termos de preferência ou aversão. A nossa busca é sempre extrovertida: ao buscarmos uma experiência qualquer a mente é sempre extrovertida. Introspecção significa não buscar, absolutamente; mas sim perceber. A resposta é sempre repetitiva porque procede sempre do mesmo "banco de dados" da memória.

Após aquelas chuvadas as colinas achavam-se esplendidas; ainda estavam queimadas pelo sol do Verão, mas agora todas as coisas verdes brotariam de novo. Tinha chovido fortemente mas a beleza dessas colinas era indescritível. O céu ainda se achava nublado e no ar pairava um odor a sumagre, salva e eucalipto.

Era esplêndido encontrarmo-nos em meio a isso, possuídos por uma estranha calma. Ao contrário do mar, que ficava lá longe e embaixo, aquelas colinas encontravam-se completamente calmas. À medida que observávamos tudo ao redor, naquele casa, tínhamos deixado para trás- as nossas roupas, os nossos pensamentos

e todos os estranhos modos de vida. Aqui viajávamos muito leves sem nenhum pensamento, sem nenhum fardo e com um sentimento de completo vazio e beleza. Os pequenos arbustos adquiririam em breve uma tonalidade de um verde mais acentuado e no espaço de algumas semanas faria brotar um aroma mais forte. As codornizes chamavam-se entre si. Sem o saber a mente encontrava-se em estado de meditação, no qual o amor desabrochava. Afinal, só no terreno da meditação pode essa flor desabrochar. Era bastante maravilhoso e estranho o modo como aquilo nos perseguia pela noite dentro; quando acordávamos, muito antes do sol se erguer, aquilo ainda lá estava no nosso coração, com sua incrível alegria destituída de razão. Ali surgia sem causa nenhuma, completamente intoxicável. Haveria de ficar lá por todo o dia sem que o pedíssemos ou a convidássemos a permanecer connosco.

Durante a noite e o dia tinha chovido intensamente e lá pelas ravinas corria uma torrente de água enlameada em direcção ao mar, torrente que se tornava castanha cor de chocolate. À medida que caminhávamos pela praia, vagas enormes espraíavam-se com estrondo, traçando curvas magníficas na areia. Caminhávamos contra o vento e subitamente sentíamos que não havia nada entre nós e o céu, e essa abertura era o Céu. Ser-se completamente aberto e vulnerável às colinas, ao mar e ao homem é a própria essência da meditação; não termos nenhuma resistência, nem barreiras interiores com relação ao que quer que seja, mas sermos realmente livres, completamente livres dos menores anseios, compulsões e demandas- com todos os seus conflitos e hipocrisias- isso

equivale a percorrer a vida de braços abertos. E naquela tarde, ao caminharmos pela areia molhada, com as gaivotas ali em torno de nós, podíamos sentir um extraordinário sentido de ampla liberdade e a enorme beleza do amor que não estava em nós nem fora de nós, mas em todo o lado. Nem alcançamos o quanto é importante ser-se livre das contínuas formas do prazer e das suas dores, de modo que a mente permaneça só. Unicamente a mente que é completamente só pode ser aberta.

E de repente nós sentíamos isto, semelhante a uma enorme corrente de vento a varrer a terra e a nós mesmos. Lá estávamos- desnudados de tudo e vazios; e assim também completamente abertos. A beleza disso não residia na palavra nem no sentimento mas parecia estar em todo o lado (em tudo) e ao nosso redor, em nós, nas águas e nas colinas. A meditação é isso.

Era uma daquelas manhãs esplêndidas como nunca tínhamos visto. Percebia-se o sol a erguer-se por entre os eucaliptos e os pinheiros; aparecia sobre as águas dourado e lustroso, com essa luz que só existe por entre os montes ou no mar. Era uma manhã clara, sem deslocação de ar e cheia daquela estranha luz que podemos perceber não só com os olhos como igualmente com o coração. Mas quando o percebemos os céus estão muito mais próximos da terra, numa beleza em que nos perdemos. Nunca deveriam meditar em público sabem; nem com outra pessoa nem em grupo; Deveis meditar sempre na solidão, na quietude da noite ou na calma da manhã. Quando meditam em solidão deve tratar-se de verdadeira solidão. Deveis estar completamente sós, sem seguir nenhum sistema, nem método nem repetição de palavras, sem perseguir o pensamento nem moldá-lo

de acordo com o vosso desejo. Essa solidão sobrevem quando a mente se vê livre do pensamento. Onde houver influência do desejo ou das coisas que a mente persegue- quer no passado quer no futuro- aí não haverá solidão. Essa solidão está somente na imensidão do presente. Mas então, com a calma descrição com que toda a comunicação chega a um término e em que não existe o observador com as suas ânsias e os seus estúpidos apetites e problemas, só nessa solidude calma se torna a meditação algo que não pode ser posto em palavras por se tornar, nesse caso, um movimento eterno.

Não sei se alguma vez meditastes; se alguma vez estivestes sós convosco mesmos, distantes de tudo e de toda a gente, de todo o pensamento e ocupação- se alguma vez estivestes assim completamente sós, e não isolados nem retirados num qualquer sonho ou visão fantasiosa, unicamente distanciados de modo que em vós nada reste de reconhecível nem nada que toqueis pelo pensamento nem pelo sentimento. Tão distantes que nessa solidude plena o próprio silêncio se torne a única flor, a única luz e aquela qualidade intemporal que não pode ser mensurável pelo pensamento. Somente numa meditação assim toma o amor existência. Não vos incomodeis em expressá-lo; ele expressar-se-á a si mesmo. Não o utilizeis nem tenteis pô-lo em acção; ele actuará, e quando agir, essa acção não conterà remorso nem pesar, contradição nem tristeza, sofrimento. Assim, meditai sós; perdei-vos sem tentar relembrar onde estivestes. Se tentardes relembrá-lo então tratar-se-á de uma coisa morta.

E se vos agarrardes à lembrança disso então nunca mais ficareis a sós de novo. Assim, meditai nessa solitude sem fim, na beleza desse amor, nessa inocência do novo- e então surgirá uma benção imperecível.

O céu estava bem azul, com um azul que sobrevem depois das chuvas, chuvas essas que vieram ao fim de muitos meses de seca. Depois das chuvas os céus ficam lavados de novo, as colinas rejubilam e a terra fica calma. Cada folha contém em si a luz do sol e o sentimento da terra está muito chegado a nós. Por isso meditai nos próprios recessos secretos do vosso coração e mente, onde nunca antes estivestes.

Naquela manhã o mar assemelhava-se a um lago ou um enorme rio sem ondulação, tão calmo que nós podíamos perceber os reflexos das estrelas, cedo que era de madrugada. Esta ainda não despontara e por isso percebíamos as estrelas, os reflexos do rochedo e as luzes distantes da cidade na água. À medida que o sol aparecia no horizonte de um céu sem nuvens, estabelecia um caminho dourado; era extraordinário ver essa luz da Califórnia inundar cada folha, a relva, a terra. À medida que olhávamos sobrevinha-nos uma grande sensação de calma. O próprio cérebro tornava-se muito silencioso, sem reacção nenhuma, sem um único movimento; era estranho sentir esse imenso silêncio; "sentir" não é a palavra indicada. A qualidade desse silêncio, dessa quietude, não era sentida pelo cérebro, pois está além do cérebro. O cérebro pode conceber, formular ou fazer uma perspectiva (traçar um plano) para o futuro mas essa calma está além do seu alcance, além de toda a imaginação e de todo o desejo. Ficamos tão silenciosos que o nosso corpo se tornou parte integrante da terra, e parte de tudo o que estava sereno.

A certa altura soprava uma brisa delicada vinda das colinas fazendo mexer as folhas, mas essa quietude, essa qualidade extraordinária de silêncio não sofria perturbação nenhuma.

A casa encontrava-se entre as colinas e o mar, voltada para nascente. À medida que olhávamos assim, tão quietos, nós tornávamo-nos verdadeiramente parte de tudo. Éramos a luz e a beleza do amor. Mas, uma vez mais, dizer que nos tornávamos parte de tudo é errado: a palavra "nós" não é adequada porque nós realmente não estávamos lá, nós não existíamos. Existia somente essa calma e a beleza, o extraordinário sentido do amor. As palavras "nós" e "eu" dissociam as coisas; nesse estranho silêncio e quietude essa divisão não existe.

À medida que olhávamos pela janela parecia que o espaço e o tempo tinham chegado ao fim, e o espaço divisivo não tinha nenhuma realidade. Aquela folha e o eucalipto e a água azul brilhante não eram diferentes de nós.

A meditação é realmente muito simples, mas nós complicámo-la. Tecemos uma rede de ideias em torno dela, sobre o que é ou deixa de ser. Mas não é nenhuma dessas coisas. Porque é tão simples ela escapa-nos. As nossas mentes são muito complicadas e acham-se gastas pelo tempo. Mas essa mente determina actividade do coração e aí a dificuldade começa. A meditação sobrevem naturalmente e com extraordinária facilidade quando caminhamos pela areia ou olhamos pela janela e distinguimos aquelas colinas queimadas maravilhosas, queimadas pelo sol do Verão passado.

Porque somos seres tão torturados, com lágrimas nos olhos e riso forçado nos lábios? Se pudésseis percorrer sozinhos essas colinas e bosques, iríeis pelas vastas praias de areias

alvas e, nessa solidão saberíeis o que é a meditação.

O êxtase da solidão sobrevem quando deixais de vos sentir assustados por estar sós, sem pertencer mais ao mundo nem apegado a nada. Então, como aquela alvorada que estava esta manhã, isso sobrevem silenciosamente e estabelece um caminho dourado na própria quietude que existia no início, que existe agora, e que sempre estará aí.

Alegria e prazer podeis comprar em qualquer mercado por um preço qualquer. Mas beatitude é coisa que não podeis comprar- quer para vós quer para os outros. A felicidade e o prazer são factores criadores de tempo; somente em total liberdade pode existir essa benção. O prazer, assim como a felicidade, podeis vós buscar e encontrar, de formas variadas. Mas eles vêm e vão. A beatitude- esse estranho sentido de alegria- não tem motivo. Com certeza que não podeis buscá-la. Mas uma vez lá- dependendo da qualidade da vossa mente- ela permanecerá sem tempo nem causa, como algo que não é mensurável pelo tempo. A meditação não é a perseguição do prazer nem a busca de felicidade. Pelo contrário, a meditação é um estado da mente em que não existe conceito nem fórmula, e portanto, total liberdade. Somente a uma mente assim pode sobrevir a beatitude- de modo imprevisto e sem ser convidada. Uma vez em existência, conquanto possamos viver neste mundo com todo o seu ruído prazer e brutalidade, essas coisas não tocarão a mente. E uma vez existente o conflito cessará. Mas o fim do conflito não representa necessariamente a liberdade total. A meditação é um movimento da mente nesta liberdade. Nesta explosão de benção os olhos são tornados inocentes, e então o amor torna-se benção.

A meditação não é o mero controle do corpo e do pensamento nem um sistema de respiração (como o inspirar e o expirar). O corpo deve achar-se calmo, saudável e sem tensão; a sensibilidade do sentir deve ser aguçada, e a mente, deve pôr um término a toda a sua tagarelice, perturbação e tactear. Não é pelo organismo que devemos começar mas antes tendo consideração pela mente, com suas opiniões, preconceitos e auto-interesse.

Quando a mente se acha saudável e cheia de vitalidade e vigor então a sensibilidade será elevada e tornar-se-á extremamente apurada. Então o corpo, com toda a sua inteligência natural, não será deteriorado pelo hábito nem pelo gosto e funcionará como deve ser.

Assim, devemos começar pela mente e não pelo corpo, sendo que a mente é o pensamento e a variedade das suas expressões. A mera concentração torna o pensamento estreito, limitado e frágil, quebradiço, mas a concentração acontece como uma coisa natural quando temos consciência dos processos do pensar. Essa consciência não procede do pensador que escolhe e descarta, que mantém e rejeita. Essa consciência sem escolha é tanto o externo como o interno; trata-se de uma mistura de ambos de tal modo que a divisão entre externo e interno desaparece. O pensamento destrói a sensibilidade do amor. O pensamento só pode oferecer prazer mas na busca do prazer o amor é empurrado para fora. O prazer de comer, de beber, tem a sua continuidade no pensamento; controlar ou suprimir meramente esse prazer que o pensamento produziu não

faz sentido; só cria variadas formas de conflito e compulsão. O pensamento, como matéria que é, não pode buscar aquilo que está além do tempo, porque o pensamento é lembrança e a experiência associada a essa lembrança é tão morta quanto a folha do Outono que passou. Da consciência de tudo isso vem a atenção, que não é produto da desatenção. É a distração que dita os hábitos prazerosos do corpo e dilui a intensidade do sentir. Não podemos mudar a desatenção para atenção; só a consciência da desatenção pode tornar-se atenção. Perceber todo esse processo complexo é meditação, único meio por que virá a ordem a esta confusão. A ordem é tão exacta e absoluta como a ordem da matemática; a partir disso há acção-atitude imediata. Ordem não é arranjo, planificação nem proporção; esses vêm muito mais tarde. A ordem vem de uma mente que não se acha abarrotada com as coisas do pensar. Quando o pensamento está silencioso existe um vazio, que é ordem.

Estávamos ali sentados naquela praia a olhar os pássaros e o céu e a escutar o som distante dos carros que passavam. Estava uma manhã magnífica. Saímos com a baixa-mar e voltamos com o fluxo da maré; saímos longe para novamente voltarmos- esse eterno movimento para dentro e para fora... Podia-se vislumbrar o horizonte lá longe, onde o céu parece unir-se às águas. Era uma baía enorme de águas azuis e brancas, com casas muito pequenas ao redor e cadeias e mais cadeias de montes por detrás. Observávamos sem reacção nenhuma, sem identidade nenhuma, e observávamos de modo infatigável, na verdade não nos encontrávamos despertos mas de consciência ausente, num estado

de semi-presença. Não éramos nós que ali nos encontrávamos mas tão só a observação que decorria. Observávamos os pensamentos que se erguiam e se desvaneciam, um atrás do outro, processo em que o próprio pensamento tomava consciência de si mesmo. Não existe nenhum pensador a observar o pensamento.

Ali sentados naquela praia a observar as pessoas que passavam- dois ou três casais e uma mulher solitária- parecia que a natureza e tudo o mais ao redor, desde o profundo mar azul até às elevadas cadeias rochosas estavam em observação. Encontrávamo-nos a observar e não na expectativa da ocorrência de alguma coisa, tão só num acto de observação interminável. Essa observação acarretava aprendizagem- não a acumulação de conhecimentos que se efectua com o aprender que é quase inteiramente mecânico, mas uma observação minuciosa e profunda que possuía ligeireza e ternura. Desse jeito não resultava observador nenhum. Quando o pensador está presente trata-se unicamente de uma acção do passado a observar mas tal não corresponde a um observar e sim a um relembrar, uma coisa sem vida. A observação contudo é uma coisa tremendamente viva que torna cada momento puro ócio. Aqueles caranguejos pequenos e gaivotas e restantes aves que voavam ao redor estavam todos a observar, à espera de presas, peixe, ou algo que possam comer; também eles estavam a observar.

Mas passasse alguém por vós e interrogar-se-ia do que pudessem estar a observar. Não estávamos a observar nada, contudo, nesse nada existia Tudo.

