



Resolvi fazer uma “pequena” síntese desse autor que considero atualmente muito próximo das questões existenciais que o ser humano se defronta de uma forma tão urgente quanto a que vivemos nestes tempos de grande abertura. Envio a meus amigos para que enviem a outros.

Amarílis

## “O PODER DO SILÊNCIO”

**Um dos maiores fenômenos da literatura dos últimos tempos, com milhões de livros vendidos em vários idiomas em todo mundo. De renome internacional, Eckhart Tolle, nascido na Alemanha, formou-se na Universidade de Londres, foi supervisor de pesquisas da Universidade de Cambridge. Aos 29 anos, uma grande mudança espiritual mudou sua vida. Mora atualmente em Vancouver, Canadá.**



# SILÊNCIO E



# CALMA



## CAPÍTULO I

A calma é nossa natureza essencial. O que é calma? É o espaço interior ou a consciência onde as palavras desta página são assimiladas e se transformam em pensamentos. Sem essa consciência, não haveria percepção, não haveria pensamentos nem mundo.

Você é essa consciência em forma de pessoa.

Quando você perde contato com sua calma interior, perde contato com você mesmo. Quando perde esse contato, fica perdido no mundo.

O equivalente ao barulho externo é o barulho interno do pensamento. O equivalente ao silêncio externo é a calma interior.

Sempre que houver silêncio à sua volta, ouça-o. Isso significa: apenas perceba-o. Preste atenção nele. Ouvir o silêncio desperta a dimensão de calma que já existe dentro de você, porque é só através da calma que você pode perceber o silêncio.

Veja que, quando percebe o silêncio à sua volta, você não está pensando. Está consciente do silêncio, mas não está pensando.

Quando você percebe o silêncio, instala-se imediatamente uma calma alerta **NO SEU INTERIOR. VOCÊ ESTÁ PRESENTE.** Nesses momentos você se liberta de milhares de anos de condicionamento humano e coletivo.

Quando você olha para uma árvore e percebe a calma da árvore, você também se acalma. Você sente uma unidade com tudo que percebe na calma e através dela. Sentir sua unidade com todas as coisas é AMOR.

O silêncio ajuda, mas você **NÃO** precisa dele para encontrar a CALMA. Mesmo se houver barulho por perto, você pode perceber a calma por baixo do ruído, do ESPAÇO em que surge o ruído. Esse é o ESPAÇO INTERIOR DA PERCEPÇÃO PURA, DA PRÓPRIA CONSCIÊNCIA.

Você pode se dar conta dessa percepção como um pano de fundo para tudo o que seus sentidos apreendem, para todos os seus pensamentos. Dar-se conta da percepção é o início da calma interior.

Qualquer barulho perturbador pode ser tão útil quanto o silêncio. De que forma? Abolindo sua resistência interior ao barulho, deixando-o ser como é. Essa aceitação também leva você ao reino da paz interior que é calma.

Sempre que aceitar profundamente o momento como ele é – qualquer que seja a sua forma – você experimenta a calma e fica em paz.

Preste atenção nos intervalos – o intervalo entre dois pensamentos, o curto e silencioso espaço entre as palavras e frases numa conversa, entre as notas de um piano ou de uma flauta ou o intervalo entre a inspiração e a expiração.

Quando você presta atenção nesses intervalos, a percepção de “alguma coisa” se torna apenas percepção. Dentro de você surge a pura consciência desprovida de qualquer forma. Você deixa então de identificar-se com a forma.

A verdadeira inteligência atua silenciosamente. A calma é o lugar onde a criatividade e a solução dos problemas são encontrados.

Será que a calma e o silêncio são apenas a ausência de barulho e de conteúdo? Não, a calma e o silêncio são a própria inteligência, a consciência básica da qual provêm todas as formas de vida. A forma de vida que você pensa é que vem dessa consciência e é SUSTENTADA POR ELA.

Essa consciência é a ESSENCIA das galáxias mais complexas e de todas as folhas mais simples. É a essência de todas as flores, pássaros e demais formas de vida.

A calma é a única coisa no mundo que não tem forma. Na verdade, ela não é uma coisa nem pertence a este mundo.

Quando você olha num estado de calma para uma árvore ou uma pessoa, quem está olhando? É algo mais profundo do que você. **A CONSCIÊNCIA ESTÁ OLHANDO PARA A SUA PRÓPRIA CRIAÇÃO.**

Você precisa saber mais coisas do que já sabe?

O que a humanidade precisa hoje é de mais sabedoria para viver. A sabedoria vem da capacidade de manter a calma e o silêncio interior. Veja e ouça apenas. Não é preciso mais além disso. Manter a calma, olhando e ouvindo, ativa a inteligência que existe dentro de você. Deixe que a calma interior oriente suas palavras e ações.



# Além da mente pensante



## CAPÍTULO II

Em você, como em cada ser humano, existe uma dimensão de consciência bem mais profunda que o pensamento. É a essência de quem você é. Podemos chamá-la de presença, de percepção, de consciência livre de condicionamentos. Nos antigos ensinamentos religiosos, essa consciência é o Cristo interior ou a sua natureza do Buda.

Se você consegue RECONHECER, mesmo esporadicamente, que os pensamentos que passam por sua cabeça são meros pensamentos, se você consegue dar conta dos padrões que se repetem em suas reações mentais e emocionais, é sinal de que essa dimensão de consciência está emergindo. Ela é o espaço interno em que o conteúdo de sua vida se desdobra.

A corrente do pensamento tem uma enorme força que pode muito FACILMENTE levar você de roldão. Cada pensamento TEM A PRETENSÃO DE SER EXTREMAMENTE IMPORTANTE. Cada pensamento quer SUGAR SUA COMPLETA ATENÇÃO.

Não leve seus pensamentos a sério! Com que facilidade as pessoas ficam aprisionadas nas armadilhas de seus pensamentos.

Como a mente humana tem uma imenso desejo de saber, de compreender e de controlar, ela confunde opiniões e pontos de vista com a verdade. Suas opiniões e pontos de vista não passam de um punhado de pensamentos. Mas a realidade é outra coisa. Ela é um todo unificado em que todas as coisas se interligam e nada existe em si e por si. Pensar fragmenta a realidade, cortando-a em pequenos pedaços, em pequenos conceitos.

A sabedoria não é um produto do pensamento. A sabedoria é um profundo conhecimento que vem do simples ato de dar total atenção a alguém ou a alguma coisa. A atenção é a inteligência primordial, a própria consciência. Ela dissolve as barreiras criadas pelo pensamento, levando-nos a reconhecer que nada existe em si

e por si. A inteligência une a pessoa que percebe ao objeto percebido, num campo unificado de percepção. É A ATENÇÃO QUE CURA A SEPARAÇÃO.

Sempre que você mergulha em pensamentos compulsivos está impedindo o que existe. Você não quer estar onde está. AQUI. AGORA.

E qual a ilusão básica? É a identificação com o pensamento.

Despertar espiritualmente é despertar do “SONHO DO PENSAMENTO”.

A mente funciona com “voracidade” e por isso está sempre querendo mais. Quando você se identifica com sua mente, fica FACILMENTE ENTEDIADO E ANSIOSO. O Tédio demonstra que a mente deseja avidamente mais estímulo, mais o que pensar, e que essa fome não está sendo saciada.

Quando você fica entediado, pode querer satisfazer a fome da mente lendo uma revista, dando um telefonema, assistindo TV, navegando na NET – ou o que é bem comum – transferindo a sensação MENTAL DE CARÊNCIA e sua necessidade de QUERO MAIS para o corpo e se satisfazendo TEMPORARIAMENTE comendo mais.

A alternativa é aceitar o tédio e a ansiedade e observar como é sentir-se entediado e ansioso. A medida que você se dá conta dessa sensação, SURGE DE REPENTE UM ESPAÇO E UMA CALMA EM VOLTA DELA. Primeiro é o pequeno espaço interno, mas, à medida que esse espaço aumenta, o tédio começa a diminuir de intensidade e de SIGNIFICADO. Dessa forma, até o tédio pode ensinar quem você É E QUEM NÃO É.

Você descobre que não é uma pessoa entediada. O tédio é simplesmente um movimento de energia condicionada dentro de você. Da mesma forma, você não é uma pessoa irritada, rancorosa, triste ou medrosa. O tédio, a raiva, a tristeza e o medo não são seus, não fazem parte da sua pessoa. Eles são estados da MENTE HUMANA. E, por isso, vão e voltam.

NADA DAQUILO QUE VAI E VOLTA É VOCÊ!!!!

Qualquer tipo de preconceito mostra que você está identificado com a mente pensante. Mostra que você não está vendo o outro ser humano, está vendo apenas seu conceito sobre aquele ser humano. REDUZIR UMA PESSOA A UM CONCEITO JÁ É UMA FORMA DE VIOLÊNCIA.

O próximo passo na evolução humana é transcender o pensamento. Hoje é a nossa tarefa mais premente. Isso não significa que não devemos mais pensar, simplesmente que não devemos nos identificar com o pensamento nem sermos dominados por ele.

Existe uma energia vital que você pode sentir em todo o seu ser, independente dos seus pensamentos. Nesse estado de consciência, se você precisar usar a mente para algum fim específico, ela estará presente. E a mente funciona muito bem quando a inteligência maior que É VOCÊ SE EXPRESSA através dela.

Talvez você não tenha se dado conta, mas aqueles breves períodos em que fica CONSCIENTE SEM PENSAR já estão ocorrendo natural e espontaneamente em sua vida. Você pode estar olhando o céu ou alguém falar, sem fazer qualquer comentário mental, o pensamento se interrompe e é substituída por um estado de

alerta. Suas percepções se tornam transparentes, sem qualquer pensamento para toldá-las.

MESMO QUE VOCÊ NÃO PERCEBA, A VERDADE É QUE ESSA COISA É A COISA MAIS IMPORTANTE QUE PODE ACONTECER A VOCÊ. É O COMEÇO DO PROCESSO DE MUDANÇA, DO PENSAR PARA O ESTAR PRESENTE, ALERTA E ATENTO.

Sinta-se à vontade com o “não saber”. Isso leva você para além da mente, pois ela está sempre querendo tirar conclusões e interpretar. A mente teme não saber. Assim, quando consegue ficar à vontade com o “não saber”, você já foi além da mente. Um conhecimento mais profundo que não é baseado em qualquer conceito vai emergir desse estado.

Enfrentar uma situação de perigo pode causar uma interrupção temporária da corrente de pensamento e assim nos dar uma percepção do que é estar presente, alerta, atento.

Quando há um domínio completo da criação artística, da dança, do ensino, do aconselhamento, é sinal de que a mente pensante não está mais envolvida ou, no mínimo, está em segundo plano. Nessas áreas predominam uma força e uma inteligência que são maiores do que você e, ao mesmo tempo, fazem parte de você. Não existe mais um processo de decisão. As ações corretas acontecem espontaneamente, e não é “você” quem as faz. Ter o domínio completo da vida é o contrário de controlá-la. Você entra em sintonia com a consciência maior. É ela quem age, fala e faz o que é necessário.



# 🇺🇵 O “Eu” Autocentrado 🇺🇵



## CAPÍTULO III

A mente está sempre querendo alimentar-se para pensar. Ela procura alimento para sua própria identidade, para seu sentido de ser. É assim que o ego se cria e se RECREIA CONTINUAMENTE.

Quem percebe isso? Quem compreende que sua forma física e psicológica é passageira? É o EU SOU; que não tem nada a ver com o passado e o futuro.

O que restará de todos os medos e desejos associados aos problemas de sua vida e que diariamente exigem o máximo de sua atenção? Restará apenas seu nome gravado na lápide de sua sepultura e as datas ligando seu nascimento à sua morte.

Para o “eu” autocentrado – para o ego – esse é um pensamento deprimente. Para o que você é essencialmente, é libertador.

Quando cada pensamento absorve toda a sua atenção, isso mostra que você se identifica com a voz que está dentro da sua cabeça. O pensamento se confunde então com o sentido do “eu”. Esse é o “eu” criado pela mente, o que chamamos de “ego”. Esse ego construído pela mente se sente totalmente INCOMPLETO E PRECÁRIO. Por isso o medo e o desejo são as emoções e forças dominantes e motivadoras desse ego.

Quando você se dá conta de que existe uma voz na sua cabeça que pretende ser você e não para de falar, percebe que, de forma inconsciente, você vem se identificando com a corrente do pensamento.

Quando percebe a existência dessa voz, você compreende que NÃO É ESSA VOZ, mas a pessoa que a PERCEBE.

Ter LIBERDADE é saber que você é a CONSCIÊNCIA por trás dessa voz.

O ego está sempre buscando. Busca sem cessar isso ou aquilo para se sentir mais completo. Isso explica por que ele se preocupa compulsivamente como futuro.

Ao concentrar toda a atenção no momento presente, uma INTELIGÊNCIA muito SUPERIOR à mente autocentrada ENTRA em sua vida.

Ao viver através do ego, você faz do momento presente apenas um meio para atingir um fim. Você vive em função do futuro, mas, quando atinge seus objetivos, eles não o satisfazem – ou não o satisfazem por muito tempo.

Quase todo ego tem um pouco do que poderíamos chamar de “identidade da vítima”. Muitas pessoas se vêem de tal forma como vítimas que essa imagem se torna ponto central de seu ego. O ressentimento e a mágoa passam a ocupar uma parte essencial da visão que essas pessoas têm de si mesmas.

Mesmo que suas mágoas sejam muito JUSTAS, ao assumir a identidade de vítima, você cria uma prisão cujas grades são feitas de formas de pensar. Veja o que está fazendo com você mesmo, ou melhor: o que a sua mente está fazendo com você. Sinta a ligação emocional que você tem com sua história de vítima e perceba sua compulsão de pensar ou falar a respeito. Testemunhe o seu estado interior. Você não precisa fazer mais nada além disso. Ao PERCEBER isso, a TRANSFORMAÇÃO e a LIBERDADE virão.

Reclamar e reagir são as formas preferidas da mente para fortalecer o ego. Para muitas pessoas, grande parte da atividade mental e emocional consiste em reclamar e reagir contra isso ou aquilo. Procuram fazer com que os outros ou as coisas estejam ERRADOS e só elas estejam CERTAS. Estando certas, elas se sentem SUPERIORES e, assim, fortalecem seu ego. No entanto, estão apenas fortalecendo a ILUSÃO do ego. Pare um pouco e pense: você tem esses padrões de comportamento? Consegue perceber a voz em sua mente que está sempre reclamando e apontando os outros como culpados? O eu autocentrado precisa do conflito para fortalecer sua identidade. Ao lutar contra algo ou alguém, ele demonstra para si mesmo que isto sou “eu” e aquilo não sou “eu”.

É comum que países, tribos e religiões procurem fortalecer sua SENSACÃO de identidade coletiva colocando-se em oposição aos seus inimigos. Quem seriam os “crentes” se não existissem os que não crêem?

Ao se relacionar com pessoas, você é capaz de perceber em si mesmo sentimentos sutis de superioridade e de inferioridade em relação a elas? Quando isso acontece, é o ego que está se manifestando, porque ele precisa da comparação para se afirmar. A identidade do ego depende da comparação e se alimenta do mais. Ele se agarra a qualquer coisa. Quando nada disso funciona, as pessoas procuram fortalecer seu ego considerando-se mais injustamente tratadas pela vida, mais doentes ou mais infelizes do que os outros.

Quais são as histórias que você cria para encontrar SUA PRÓPRIA IDENTIDADE?

O “eu” autocentrado tem também necessidade de se opor, resistir e excluir para manter a idéia de separação da qual depende sua sobrevivência. Assim, ele coloca “eu” contra “os outros” e “nós” contra “eles”. O ego precisa estar em conflito com alguém ou alguma coisa. Isso explica por que, apesar de você querer paz e amor, não consegue suportar a paz, a alegria e o amor por muito tempo. Você diz que quer ser feliz, mas está viciado em ser infeliz.

A culpa é outra forma que o ego tem para criar uma identidade. Para o ego não importa que essa identidade seja negativa ou positiva. O que você fez ou deixou de fazer foi uma manifestação de inconsciência, que é natural da condição humana. Se você estivesse mais ALERTA, mais CONSCIENTE, teria agido de outra maneira.

Se você estabelece objetivos autocentrados na sua busca de libertação e de autovalorização, mesmo que os atinja eles não irão satisfazê-lo.

Disse o mestre, quando lhe pediram para explicar o sentido mais profundo do budismo: “Sem o ego, não há problema”.

# • O AGORA •



## CAPÍTULO IV

Este exato momento – AGORA – é a única coisa da qual você jamais conseguirá escapar, o único fator constante em sua vida. Aconteça o que acontecer, e por mais que sua vida mude, uma coisa é certa: é sempre o AGORA.

Se não for possível fugir do AGORA, por que não acolhê-lo e tratá-lo bem ?

A DIVISÃO DA VIDA EM PASSADO, PRESENTE E FUTURO É UMA CONSTRUÇÃO DA MENTE, EM ÚLTIMA ANÁLISE ILUSÓRIA. Passado e futuro são formas pensamento, abstrações mentais. **O PASSADO só pode ser lembrado AGORA. O que você lembra é um fato que aconteceu no AGORA e do qual você se lembra AGORA. O FUTURO, quando chega, é o AGORA. Portanto, a única coisa real, a única coisa que sempre existe, é o “AGORA”.**

Concentrar sua atenção no AGORA, não é negar o que é necessário em sua vida. É reconhecer o que é prioritário. Depois, você poderá lidar mais facilmente com o que é secundário. Veja o que é prioritário e faça do AGORA seu amigo, não seu inimigo. Reconheça-o, respeite-o. Quando o AGORA é a base e o foco principal de sua vida, ela flui com facilidade.

Sinta a vida em seu corpo. Isso enraíza você no AGORA.

Enquanto não se responsabilizar por este exato momento – o AGORA- você não estará assumindo qualquer responsabilidade por sua vida. **É POR ISSO QUE O AGORA É O ÚNICO LUGAR ONDE A VIDA PODE SER ENCONTRADA.**

O AGORA é como é porque não pode ser de outro jeito. Assumir responsabilidade por este momento presente é estar em harmonia com a vida.

Quando você passa a dar atenção ao AGORA, cria-se um estado de ALERTA. É como se você acordasse de um sonho, o sonho do pensamento, o sonho do passado e do futuro. É TÃO CLARO E TÃO SIMPLES. Não sobra lugar para criar problemas. Só esse momento, tal como ele é.

Quando concentra sua ATENÇÃO NO AGORA, você se dá conta de que a vida é SAGRADA. Existe algo de SAGRADO em tudo que você percebe quando se

encontra no presente. Quanto mais você viver no AGORA, mais vai sentir a simples e profunda alegria de SER e do caráter SAGRADO DA VIDA.

A maior parte das pessoas confunde o AGORA com o que ACONTECE no agora. Mas não é isso. O AGORA é mais profundo do que qualquer conteúdo que ocorre nele. É o ESPAÇO no qual tudo ACONTECE.

Você sempre ignora o fato mais óbvio: o seu sentido mais profundo de ser não tem nada a ver com o que acontece na sua vida, nada a ver com o conteúdo de sua vida. O sentido de ser, de EU SOU, está intimamente ligado ao AGORA. Ele sempre permanece o mesmo. Na infância e na velhice, na saúde ou na doença, no sucesso ou no fracasso, o EU SOU – o espaço do AGORA – permanece imutável no nível mais profundo. Mas como ele costuma se confundir com o que acontece em sua vida, você sente o EU SOU ou o AGORA muito tênua e indiretamente, através do conteúdo da sua vida. Em outras palavras: sua noção de ser fica obscurecida pelas circunstâncias, por sua corrente de pensamento e pelos inúmeros fatos que ocorrem no mundo à sua volta. O AGORA FICA ENCOBERTO PELO TEMPO.

No entanto, é tão simples lembrar a verdade e dessa forma voltar às origens (...)

Eu NÃO SOU os meus pensamentos, NÃO SOU minhas emoções, minhas percepções sensoriais e minhas experiências. NÃO SOU o conteúdo da minha vida. SOU O ESPAÇO NO QUAL TODAS AS COISAS ACONTECEM. EU SOU A CONSCIÊNCIA. SOU O AGORA.



# Quem você realmente é



## CAPÍTULO V

Muitas coisas podem ser importantes na sua vida, mas apenas uma tem importância ABSOLUTA. O AGORA é inseparável da pessoa que você é no nível mais profundo.

Você não encontra a paz reorganizando os fatos da sua vida, mas descobrindo quem você é no nível mais profundo.

A reencarnação não ajuda se na próxima encarnação você continuar sem saber que “É”.

Toda desgraça do mundo vem de uma noção personalizada do “eu” ou do “nós”. Essa noção encobre a essência de quem você é. Quando você não se dá conta dessa essência interior, acaba sempre causando algum tipo de desgraça. É muito simples. Quando não sabe quem é, você cria um “eu” na mente para substituir o seu lindo e DIVINO SER e se agarra a esse “eu” amedrontado e carente.

A partir do momento em que faz isso, sua grande força motivadora passa a ser proteger e valorizar essa falsa noção do “eu”.

A vida não é algo que possa possuir ou perder. A verdade é: você não possui uma vida, você é a vida.

Você não pode encontrar a si mesmo no passado ou no futuro. O único lugar onde você pode se encontrar é no AGORA.

Ser uma pessoa que está em busca Espiritual, significa que você precisa do futuro. Se é nisso que você acredita, isso se torna verdade para você: precisará de tempo até perceber que não precisa de tempo para SER QUEM VOCÊ É.

Quando olha para uma árvore, você toma consciência da existência da árvore. Quando pensa ou sente alguma coisa, toma consciência do pensamento e da sensação. Quando passa por uma experiência boa ou ruim, toma consciência dessa experiência. Essas afirmações parecem verdadeiras e óbvias, mas, se você examiná-las atentamente, perceberá que, de uma forma sutil, elas contêm uma ilusão básica que se torna inevitável quando se usa a linguagem. O pensamento e a linguagem criam uma aparente dualidade, como se houvesse uma pessoa e uma consciência separadas. Isso não existe. A verdade é que você não é uma pessoa que toma consciência da árvore, do pensamento, do sentimento ou da experiência. Você é consciência na qual e através da qual essas coisas existem.

### VOCÊ SE PERCEBE COMO A CONSCIÊNCIA NA QUAL TODO O CONTEÚDO DE SUA VIDA SE DESDOBRA?

Quando você diz “Eu quero conhecer a mim mesmo”, você é o “eu”. Você é o conhecimento. Você é consciência através da qual tudo é conhecido. **E que não pode conhecer a si mesmo. Porque você é a própria consciência.**

Não existe nada a ser conhecido além disso. O “eu” não pode se transformar num objeto de conhecimento, de consciência. O “eu” é a própria consciência.

Assim, você não pode se tornar um objeto para si mesmo. Quando isso acontece, surge a ilusão do “eu” autocentrado (ego) – porque mentalmente você fez de si mesmo um objeto. “Este sou eu”, você diz. A partir dessa afirmação, você passa a ter uma relação com você mesmo e a contar para os outros e para si mesmo a sua história.

Quando você sabe que É a consciência na qual a vida externa acontece, você se torna independente do que existe externamente e perde a necessidade de buscar sua identidade nos fatos, nos lugares e nas situações. Em outras palavras: as coisas que acontecem ou deixam de acontecer, perdem a importância, perdem o peso e a gravidade. Sua vida passa a ter outra graça e leveza. O mundo é então visto como uma dança cósmica, a dança da forma – só isso. Quando você sabe quem realmente é, tem uma enorme e intensa sensação de paz. É a alegria de SER – de ser quem você realmente É.

A CONSCIÊNCIA PURA É A VIDA ANTES DE SE MANIFESTAR, e essa vida olha para o mundo da forma através DE SEUS OLHOS, porque a consciência é quem você É. Quando você se vê assim, então se reconhece em todas as coisas. É um total de clareza e percepção. Você deixa de ser alguém com um passado pesado através do qual todas as experiências são interpretadas.

A vida da maioria das pessoas é conduzida pelo desejo e pelo medo.

O desejo é a necessidade de acrescentar algo a você para ser mais plenamente você mesmo. Todos os medos são medo de perder alguma coisa e, portanto, tornar-se menor, ser menos.

Esses dois movimentos nos impedem de perceber que SER não é algo que possa ser dado ou tirado. O SER em sua plenitude já está dentro de você. AGORA.



# 🌈 Aceitação e Entrega 🌈



## CAPÍTULO VI

Sempre que puder, olhe para dentro de si mesmo e procure ver se você está inconscientemente criando um conflito entre as circunstâncias externas de um determinado momento – onde você está, com quem está ou que está fazendo – e os seus pensamentos e sentimentos. Você consegue sentir como é doloroso ficar se opondo internamente ao que é?

Quando reconhece esse conflito, você percebe que agora está livre para abrir mão dessa guerra interna infantil.

Já foi dito: “Aonde quer que vá, você se leva”. Em outras palavras: você está aqui. Sempre. Será que é tão DIFÍCIL ACEITAR ISSO?

O **nã**o reativo e habitual fortalece o ego, o EU autocentrado. O **sim** o enfraquece. Seu ego não é capaz de sobreviver à entrega.

Você consegue perceber qualquer indício interior que revele que você não quer fazer o que está fazendo? Se isso acontece, você está negando A VIDA, e é impossível chegar a um bom resultado.

Se você percebe esse indício, é capaz também de abandonar essa vontade de não fazer e se entregar ao que faz?

“Fazer uma coisa de cada vez”, como o mestre definiu, significa dedicar-se plenamente ao que está fazendo. É um ato de entrega – uma ação PODEROSA.

Quando você aceita o que é, atinge um nível mais profundo. Nesse nível, tanto seu estado interior quanto sua noção de “eu” não dependem mais dos julgamentos feitos pela mente do que “bom” ou “ruim”.

A aceitação e a entrega se tornam muito mais fáceis quando voe percebe que todas as experiências são fugazes e se dá conta de que o mundo não pode lhe oferecer nada que tenha um valor permanente. Ao aceitar e entregar-se, você continua a conhecer pessoas e a se envolver EM EXPERIÊNCIAS E ATIVIDADES, MAS SEM OS DESEJOS E OS MEDOS DO “eu” AUTOCENTRADO. Ou seja,

você deixa de exigir que uma situação, uma pessoa, um lugar ou um fato o satisfaçam ou façam feliz. A natureza PASSAGEIRA e IMPERFEITA de tudo pode SER COMO É.

Quando você aceita totalmente o MOMENTO PRESENTE, quando deixa de discutir com o que é, a compulsão de pensar DIMINUI e é substituída por uma CALMA ATENTA. Você fica plenamente consciente, mas sua mente não dá qualquer rótulo para esse momento. Quando você deixa de resistir internamente, abre-se para a consciência livre de condicionamentos, que é infinitamente maior do que a mente humana. Essa vasta inteligência pode então se expressar através de você e ajudá-lo tanto por dentro quanto por fora. É por isso que, ao parar de resistir internamente, você costuma achar que as coisas melhoraram.

A entrega consiste em entregar-se a esse momento, e não a uma história através da qual você **“interpreta”** esse momento e depois tenta se conformar com ela.

Será que sua mente vai INVENTAR uma história que diz: “A vida foi dura e injusta comigo. Eu não mereço”. Ou será que você é capaz de aceitar esse momento tal como é e não confundi-lo com uma história que sua MENTE INVENTOU a partir da situação real?

Mesmo nas situações APARENTEMENTE mais inaceitáveis e dolorosas existe um profundo bem. Dentro de cada desgraça, de cada crise, está a SEMENTE DA GRAÇA.

Há situações em que nenhuma resposta ou explicação satisfaz. Nesses momentos a VIDA parece perder o sentido. Ou alguém em desespero pede sua ajuda e você não sabe o que dizer ou o que fazer. Quando você aceita plenamente que não sabe, desiste de lutar para encontrar a resposta usando o pensamento de sua MENTE LIMITADA. Ao desistir, você permite que uma inteligência maior atue através de você. Até o pensamento pode se beneficiar com isso, pois a **inteligência maior** flui para DENTRO DELE E O INSPIRA.

Às vezes, entregar-se significa desistir de querer entender e sentir-se bem com o que você NÃO SABE.

Você conhece pessoas cuja maior função na vida parece ser cultivar a própria infelicidade, fazer os outros infelizes e espalhar infelicidade? Perdoe essas pessoas, pois elas também fazem parte do despertar da humanidade. O PAPEL delas é INTENSIFICAR O PESADELO DA CONSCIÊNCIA AUTOCENTRADA DA RECUSA à aceitação e à entrega. Não há uma escolha DELIBERADA na atitude delas. Essa atitude não é o que ELAS SÃO.

Pode-se dizer que a entrega é a transição interior da resistência para a aceitação, do NÃO para o SIM. Quando você se entrega, a noção que tem de si mesmo muda. O “eu” deixa de se identificar com a reação ou um julgamento mental e passa a ser um ESPAÇO em torno da reação ou do julgamento. O “eu” não se identifica mais com a forma – o pensamento ou a emoção – e você se reconhece como algo sem forma: “O ESPAÇO DA CONSCIÊNCIA”.

Qualquer coisa que você aceite plenamente vai levá-lo à paz, o que inclui a aceitação daquilo que você não consegue aceitar, daquilo que você está RESISTINDO.



DEIXE QUE A VIDA SEJA.



# Natureza



## CAPÍTULO VII

Dependemos da natureza não apenas para nossa sobrevivência física. Precisamos dela também para mostrar-nos o caminho para DENTRO DE NÓS, para libertar-nos da prisão da mente.

Esquecemos o que as pedras, as plantas e os animais AINDA SABEM. Esquecemos como SER, estar aonde a vida ESTÁ: AQUI E AGORA.

Sempre que você presta atenção em alguma coisa NATURAL, em qualquer coisa que existe SEM A INTERVENÇÃO HUMANA, você sai da prisão do pensamento e de certa forma entra em conexão com o “SER” no qual tudo o que é NATURAL AINDA EXISTE.

Prestar atenção numa pedra, numa árvore, num animal **não é pensar nele**, mas simplesmente **percebê-lo**, TOMAR CONHECIMENTO DELE. Então, algo da essência desse elemento da natureza se transmite a você. Sentir a calma desse elemento faz com que a mesma calma desponte no seu interior. Você sente como ele repousa profundamente no Ser – unido ao que é e onde é. Ao se dar conta disso, você também é transportado para um lugar de **repouso** no fundo do seu ser.

Ao caminhar ou descansar em meio à natureza, respeite esse reino deixando-se estar totalmente nele. Pare e fique em silêncio. Olhe. Ouça. Veja como cada planta e cada animal são completos em si mesmos. Ao contrário dos seres humanos, **eles não se dividem**. Não precisam afirmar-se **criando imagens de si mesmos**, e por isso não precisam se preocupar em **proteger e realçar essas imagens**. O esquilo é ele mesmo. A rosa é ela mesma.

Tudo na natureza é um com o todo. Nenhum elemento SE AFASTOU DO TECIDO DO TODO EM BUSCA DE UMA EXISTÊNCIA SEPARADA. Contemplar a natureza pode libertar você desse “eu”, que é o grande causador de problemas.

Você não criou seu corpo nem é capaz de controlar as funções dele. Uma INTELIGÊNCIA MAIOR do que a mente humana encontra-se em AÇÃO. É essa inteligência que mantém tudo na natureza. Você pode se aproximar dessa inteligência percebendo sua própria energia interna, sentindo a PRESENÇA DA VIDA DENTRO DO SEU CORPO.



A disposição e alegria de um cãozinho, seu amor incondicional e sua presteza em festejar a vida a qualquer momento costumam contrastar muitas vezes com o estado interior do dono do cão – deprimido, ansioso, cheio de problemas, esmagado por PENSAMENTOS, **ausente da única hora e do único lugar que existe**: O AQUI E O AGORA. Agente até se pergunta: **como é que o cãozinho consegue continuar tão alegre e sadio vivendo ao lado dessa pessoa?**

Quando você percebe a natureza apenas através da mente e do pensamento, não pode sentir a FORÇA de vida presente nela. Você só vê sua forma e não se dá conta da vida que existe dentro da forma – O MISTÉRIO SAGRADO.

Perceba como a flor é PRESENTE, como ela se entrega à VIDA. Observe um animal, uma árvore, e veja como eles repousam no SER. SINTA A IMENSA DIGNIDADE, INOCÊNCIA E DIMENSÃO DO SAGRADO QUE EXISTEM NELES.

Preste atenção na sua respiração e perceba que não é você quem a controla. È a respiração da natureza. Se você precisasse lembrar de respirar, morreria logo. E se tentasse parar de respirar, a natureza se encarregaria de manter a respiração.

Você precisa da natureza como sua mestra para ajudar a religar-se com o SER.

Você não é separado da natureza. Todos nós fazemos parte da VIDA ÚNICA que se manifesta de inúmeras formas no Universo – formas completamente interligadas. Quando você reconhece o SAGRADO, a beleza, a incrível calma e

dignidade de uma flor e de uma árvore, VOCÊ ACRESCENTA ALGO À FLOR OU À ÁRVORE. A ÁRVORE, A FLOR, O PÁSSARO E A PEDRA NÃO TEM NOÇÃO DE SUA BELEZA E DE SEU CARÁTER SAGRADO.

ATRAVÉS DE SEU RECONHECIMENTO, DE SUA PERCEPÇÃO, A NATUREZA TAMBÉM PASSA A SE PERCEBER. ATRAVÉS DE VOCÊ, ELA PASSA A PERCEBER SUA PRÓPRIA BELEZA E SEU PRÓPRIO CARÁTER SAGRADO.

Quando os seres humanos conquistam a calma, eles vão além do pensamento. Na calma e no silêncio há uma dimensão adicional de conhecimento e de percepção que fica além do pensamento.

A natureza pode levar você à calma interior. “É UM PRESENTE DELA”. Quando você sente a calma da natureza e participa dela, essa calma fica permeada e enriquecida pela SUA ATENÇÃO. “ESSE É O SEU PRESENTE PARA A NATUREZA”.

ATRAVÉS DE VOCÊ, A  
NATUREZA TOMA  
CONSCIÊNCIA DE SI MESMA. A  
NATUREZA TAL COMO É  
ESPEROU MILHÕES DE ANOS  
POR VOCÊ.



# Relacionamentos



## CAPÍTULO VIII

Com que rapidez formamos uma opinião e chegamos a uma conclusão sobre as pessoas. O “eu” autocentrado gosta de avaliar os outros, dar-lhes uma identidade e rotulá-los. Todo ser humano foi condicionado a pensar e agir de determinada forma – infância, ambiente e cultura. Tudo isso não mostra o que a pessoa é, mas como PARECE SER. Nossos julgamentos também têm origem em padrões inconscientes e condicionados. Você dá aos outros uma identidade criada por esses padrões, e essa falsa identidade se transforma numa prisão tanto para aqueles que você julga quanto para você mesmo.

Deixar de julgar LIBERTA tanto você quanto o OUTRO de se identificar com o condicionamento, com a forma, com a mente. Não é mais o ego que conduz os relacionamentos.

Enquanto o ego dominar sua vida, a maioria de seus pensamentos, emoções e ações virá do desejo e do medo. Isso fará você querer ou temer alguma coisa que possa vir da outra pessoa.

Quando você dá total atenção à pessoa que está interagindo, você elimina o passado e o futuro do relacionamento – exceto nas situações que exigem medidas práticas. Ao ficar totalmente presente com qualquer pessoa, você se desapega da identidade que CRIOU para ela. Essa identidade é o fruto da sua INTERPRETAÇÃO de quem a pessoa é e do que fez no passado. Ao agir assim, você se torna capaz de relacionar-se sem os mecanismos autocentrados de desejo e

medo. O segredo dos relacionamentos é a atenção, que nada mais é do que calma alerta.

Como é maravilhoso poder ultrapassar o querer e o medo nos seus relacionamentos. O amor não quer nem teme nada.

Se o passado de uma pessoa fosse o seu passado, se a dor dessa pessoa fosse a sua dor, se o nível de consciência dela fosse o seu, você pensaria e agiria exatamente como ela.

O ego não gosta de ouvir isso, porque sem poder reagir e julgar ele se enfraquece.

Quando você acolhe qualquer pessoa que entra no espaço do AGORA como um CONVIDADO NOBRE, quando permite que ela seja como É, a pessoa começa a mudar.

Se falta um espaço(...) de silêncio e calma, o relacionamento será dominado pela mente e correrá o risco de ser invadido por problemas e conflitos. Se há silêncio e calma, eles se tornam capazes de dominar qualquer coisa.

Ouvir com verdadeira atenção é outra forma de trazer calma ao relacionamento. Quando você realmente ouve o que outro tem a dizer, a calma surge e se torna parte essencial do relacionamento. Mas ouvir com atenção é uma habilidade rara. Em geral, as pessoas concentram maior parte de sua atenção no que estão pensando. Na melhor das hipóteses ficam avaliando as palavras do outro ou apenas usam o que outro diz para falar de suas próprias experiências. Ou então não ouvem nada, pois estão perdidas nos próprios pensamentos.

Na origem dessas experiências se encontram os padrões básicos do “eu” autocentrado: a necessidade de estar com a razão e, é claro, de que o outro esteja errado – ou seja, a identificação com modelos criados pela mente. O ego também necessita estar sempre em conflito com alguém ou com alguma coisa para fortalecer a sensação de separação entre o “eu” e o “outro” sem a qual ele não consegue sobreviver.

Há também a dor acumulada do passado que você e todo ser humano trazem consigo. Essa dor vem tanto do próprio passado quanto do sofrimento coletivo da humanidade, que remonta a milhares de séculos. Esse “**corpo sofrido**” é um campo de energia que está dentro de você e que esporadicamente se apossa do seu ser, porque precisa se reabastecer de mais sofrimento emocional para **sobreviver**. O “**corpo sofrido**” vai tentar controlar seus pensamentos e fazer com que se tornem profundamente negativos. Ele gosta dos seus pensamentos negativos, pois eles ecoam o que ele emite e assim o **nutrem**. O “**corpo sofrido**” vai também provocar reações emocionais negativas nas pessoas mais próximas a você – principalmente no seu companheiro – para se nutrir das crises que surgirão e do sofrimento que elas trazem.

Como é que você pode se libertar dessa profunda e inconsciente identificação emocional com o sofrimento, capaz de criar tanta dor em sua vida?

Tome consciência da dor. Tome consciência que você não é esse sofrimento e essa dor. Reconheça o que eles são: uma dor do passado. Tome conhecimento da

dor em você e no outro. Quando conseguir romper sua identificação inconsciente com essa dor do passado – quando souber que você não é a dor – quando conseguir observá-la dentro de si mesmo, deixará de alimentá-la e aos poucos ela irá se enfraquecendo.

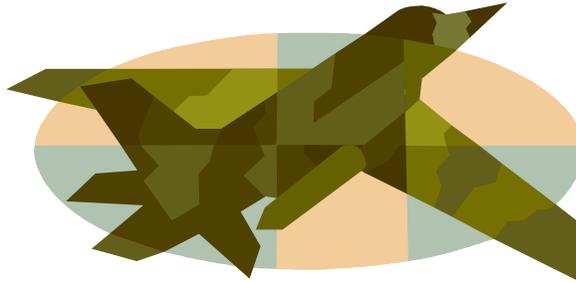
Como é sua relação com o mundo dos objetos, com inúmeras coisas que o cercam e que você usa diariamente? Você reconhece a existência deles, lhes dá atenção, mesmo que por pouco tempo?

Quando você se apega aos objetos, quando você os usa para valorizar-se ante os outros e aos seus próprios olhos, a preocupação com os objetos pode dominar toda a sua vida. Quando se identifica com as coisas, você não aprecia pelo que são, pois está **se vendo nelas**.

Quando encontra alguém, por mais rápido que seja o encontro, você dá toda sua atenção ao ser dessa pessoa e, assim, **a reconhece**? Porque, como sabemos, não há OUTRA pessoa. Você está sempre encontrando a **si mesmo**.



# A Morte e o Eterno



## CAPÍTULO IX

Se prestar mais atenção, vai descobrir que o tronco de árvore em decomposição e as folhas apodrecendo não só dão origem a nova vida, como estão cheios de vida. Há microorganismos em ação. As moléculas estão se reorganizando. Portanto não há morte em parte alguma da floresta. Há apenas a transformação da vida. O que pode aprender com isso?

Aprende que a morte não é contrário da vida. A vida não tem oposto. O oposto da morte é o nascimento. A vida é eterna.

A cultura ocidental ainda nega amplamente a morte. Quando se nega a morte, a vida perde a profundidade. A possibilidade de saber quem somos para além do nome e da forma física – a nossa dimensão transcendental – desaparece, pois a morte é a abertura para essa dimensão.

Sempre que uma experiência termina, a “forma” que essa experiência tinha na sua consciência desaparece. Muitas vezes isso faz com que você sinta um vazio do qual a maioria das pessoas tenta fugir.

Se você aprender a aceitar e até acolher os pequenos e grandes fins que acontecem em sua vida, pode descobrir que o sentimento de vazio que a princípio causou tanto desconforto se transforma num espaço interno profundamente cheio de PAZ.

Perder algo concreto que você inconscientemente identificou como seu pode ser uma experiência muito dolorosa. É como se ficasse um buraco na sua existência.

Quando isso ocorrer, não negue nem ignore a dor e a tristeza que sente. Aceite-as. Cuidado, porque a mente tem a tendência de construir uma história em torno da perda – em que você desempenha o papel de vítima. Preste atenção ao que está por trás dessas emoções, assim como da história que sua mente criou: aquela sensação de buraco, aquele espaço vazio. Você é capaz de encarar o vazio de frente, talvez descubra que ele deixa de ser assustador. E pode se surpreender ao descobrir que há PAZ emanando de LÁ.

A maioria das pessoas sente que sua identidade, sua noção do “eu”, é algo extremamente precioso e não querem perder. Por isso têm tanto medo da morte.

Parece assustador e inimaginável que o “eu” possa deixar de existir. O “eu” que você concebe é apenas uma forma temporária na consciência. Sua essência, seu “EU SOU” eterno é a única coisa que você não perde nunca.

Aos 20 anos de idade, você sente seu corpo forte e vigoroso; 60 anos depois, sente o corpo mais fraco e envelhecido. Sua forma de pensar certamente não é a mesma de quando tinha 20 anos. No entanto, a percepção de que seu corpo está jovem ou velho ou de que sua forma de pensar mudou é a mesma. Essa percepção é o que há de eterno em você – é a própria consciência. É a vida ÚNICA que assume muitas formas. Você pode perder essa Vida? Não, porque você é Ela.

Às vezes, pessoas muito doentes ou muito idosas ficam, por assim dizer, quase transparentes nas últimas semanas, meses ou até anos de suas vidas. Quando nos olham, é possível ver uma luz brilhando através de seus olhos. Não há mais sofrimento psicológico. Elas se entregaram, e assim o “eu” autocentrado se dissolveu. “Morreram antes de morrer” e encontraram uma profunda paz interior pela compreensão de que dentro delas existe algo imortal.

Nos poucos momentos que antecedem a morte física, e à medida que está morrendo, você tem uma experiência de si mesmo como uma consciência livre da forma. A morte então é sentida como ilusória – tão ilusória quanto a forma física que você identificava como você.

Entregue-se profundamente a cada aspecto dessa experiência, entregue-se aos seus sentimentos, assim como à dor e ao desconforto que a pessoa à morte possa estar sentindo. Sua entrega e a calma que isso traz vão ajudar muito essa pessoa e facilitar sua transição. Se forem necessárias palavras, elas virão do silêncio que existe dentro de você.



# O sofrimento e o fim do sofrimento.



## CAPÍTULO X

Será que o sofrimento é realmente necessário?

Se você não tivesse sofrido o que sofreu, não teria profundidade como ser humano, não teria humildade nem compaixão. Não estaria lendo este texto agora. O sofrimento rompe a casca do ego – do “eu” autocentrado – e promove uma abertura até atingir um ponto em que cumpriu sua função.

O sofrimento é necessário até que você se dê conta de que ele é desnecessário.

A infelicidade precisa de um “eu” construído pela mente, um “eu” com uma história e uma identidade. Precisa do tempo – passado e futuro. Quando você elimina o tempo da sua infelicidade, o que sobra? A situação daquele momento.

Pode ser uma sensação de peso, agitação, aperto no peito, raiva ou até enjôo. Isso não é infelicidade nem um problema pessoal. Não há nada de pessoal no sofrimento humano. Trata-se apenas de uma forte pressão ou uma grande energia que você sente em alguma parte do corpo. Se você concentra sua atenção nessa energia, a sensação **não se transforma em pensamento** e assim não reativa o “eu” **infeliz**.

Há muito sofrimento e tristeza quando você acha que cada pensamento que passa por sua cabeça é verdadeiro. Não são as situações que causam infelicidade. São os pensamentos a respeito das situações que deixam você infeliz. As interpretações que você faz, as histórias que conta para si mesmo é que deixam você infeliz.

Achar que estamos “certos” e os outros “errados” nos coloca numa posição ilusória de superioridade, e com isso fortalecemos nossa noção do “eu”. Criamos assim uma espécie de inimigo, porque o “eu” precisa de inimigos para definir seus limites e sua identidade.

Julgar alguém ou algum fato é criar sofrimento para si mesmo. Somos capazes de criar todos os tipos de sofrimento para nós mesmos, mas não percebemos isso porque de certa forma esses sofrimentos satisfazem o ego. O “eu” autocentrado se sente mais confortável no conflito.

Como a vida seria mais simples sem essas histórias que o pensamento cria.

Rotular uma coisa como ruim provoca uma tensão emocional. Se você deixar que as coisas existam sem classificá-las, passa a dispor de um enorme poder.

Você pode aprender a reconhecer todas essas formas de sofrimento na hora em que ocorrem e dizer para si mesmo: “Estou criando um sofrimento para mim”.

Se você tem o hábito de criar sofrimento para si mesmo, deve estar criando também para os OUTROS.

É impossível estar ao mesmo tempo consciente - no agora - e criando sofrimento para si mesmo.

Um diálogo:

“Aceite o que é”.

“Não posso. Eu me sinto agitado e irritado por causa disso”.

“Então, aceite o que é”.

“Aceitar que estou agitado e irritado? Aceitar que não consigo aceitar?”

“Isso mesmo. Aceite a sua não aceitação. Entregue-se à sua não entrega. E veja o que acontece”.

A dor física crônica é um dos mestres mais duros que se pode ter. Ela nos ensina que a “RESISTÊNCIA” É “INÚTIL”. Quando você sofre conscientemente, quando aceita a dor física, ela anula o ego, pois o ego é formado sobretudo por RESISTÊNCIA. O mesmo ocorre com uma grande deficiência física.

Ao se entregar, aquilo que parecia negar a existência de qualquer dimensão transcendental torna-se uma abertura para esta dimensão.



🌈O AMOR É UM ESTADO DO SER.🌈

Não está do lado de fora, está bem lá dentro de nós. Não temos como perdê-lo e ele não consegue nos deixar.

(Eckhart Tolle)