

1

O que é meditação?

Meditação é observação. O que você observa é irrelevante. Pode ser as árvores, um rio, as nuvens ou crianças brincando. Meditação é observar. O que você observa não é importante; o objeto não é importante. A qualidade da observação, a qualidade de estar consciente e alerta — isso é que é meditação.

Lembre-se de uma coisa: meditação significa consciência. Tudo o que você faz com consciência é meditação. A ação não é a questão, mas a qualidade com que você pratica a ação. Caminhar pode ser uma meditação, se você andar alerta. Sentar-se pode ser uma meditação, se você se sentar alerta. Ouvir os pássaros pode ser uma meditação, se você ouvir com a consciência. Simplesmente ouvir o ruído interno de sua mente pode ser uma meditação, se você se mantiver alerta e vigilante. A questão toda é: não viva como se estivesse dormindo, e então tudo o que você fizer será meditação.



Quando você não está fazendo absolutamente nada — com o corpo, com a mente, absolutamente nada —, quando toda a atividade cessou e você simplesmente existe, apenas é, isso é o que é meditação. Você não pode fazê-la, você não pode praticá-la; só precisa entendê-la.

Sempre que puder encontrar tempo para apenas existir, abandone tudo que possa fazer... Pensar também é fazer, concentrar-se também é fazer, contemplar também é fazer. Se mesmo por um único momento você não fizer nada e estiver simplesmente centrado em

♦ O que é meditação? ♦

si mesmo, totalmente relaxado — isso é meditação. E uma vez que tenha pegado o jeito, poderá permanecer nesse estado por tanto tempo quanto quiser; finalmente, poderá permanecer nesse estado 24 horas por dia.

Depois que se tornar consciente de como fazer para “apenas ser”, poderá permanecer imperturbável, então poderá começar a fazer as coisas lentamente, mantendo-se alerta de que ser não é agitar-se. Essa é a segunda parte da meditação. Ou seja, primeiro você aprende a apenas ser e depois aprende pequenas ações: limpar o chão, tomar um banho, mas mantendo-se centrado. Então, poderá fazer coisas complicadas.

Por exemplo, estou falando com você, mas a minha meditação não é perturbada. Posso continuar falando, mas no meu centro não existe sequer uma mínima alteração; ele apenas continua silencioso, totalmente silencioso.

Assim, a meditação não é contra a ação. Você não precisa fugir da vida. Ela simplesmente lhe ensina um novo estilo de vida: você se torna o centro de um ciclone.

Sua vida continua, muito mais intensamente — com mais alegria, mais clareza, mais visão, mais criatividade —, no entanto você permanece distante, apenas um observador sobre as colinas, simplesmente vendo tudo o que está acontecendo ao seu redor.

Você não é o fazedor, você é o observador.

Esse é o segredo da meditação: você se torna o observador. O fazer continua em seu próprio nível, não há problema: cortar lenha, tirar água do poço. Você pode fazer todas as pequenas e grandes coisas; só uma coisa não é permitida: perder a capacidade de se manter centrado.

Essa consciência, essa capacidade de observação, deve permanecer absolutamente livre de preocupação, imperturbável.



No judaísmo há uma escola rebelde de mistério, chamada hassidismo. Seu fundador, Baal Shem, era um ser raro. No meio da noite voltava do rio — essa era sua rotina, porque no rio à noite era absolutamente calmo e tranquilo. E ele costumava simplesmente sentar-se ali, sem fazer nada — apenas observando seu próprio eu, observando o observador.

Naquela noite, quando estava voltando, passou pela casa de um homem rico; o vigia estava em pé ao lado do portão. O vigia vivia intrigado, pois não entendia por que toda noite, exatamente naquele mesmo horário, ele passava por ali. Então ele disse:

— Perdoe-me por interromper, mas não consigo mais conter a curiosidade. O senhor me assombra dia e noite, todos os dias. Qual é o seu objetivo? Por que vai ao rio? Eu o segui muitas vezes e não descobri nada: o senhor simplesmente fica sentado lá por horas e depois, no meio da noite, retorna.

Baal Shem respondeu:

— Sei que você me seguiu muitas vezes, porque a noite é tão silenciosa que ouço os seus passos. E sei que se esconde atrás do portão todos os dias. Mas não é só você que está curioso sobre mim, eu também estou curioso sobre você. Qual é o seu objetivo?

— Meu objetivo? — repetiu o vigia. — Sou um simples vigia.

Baal Shem concluiu:

— Meu Deus, você me deu a palavra-chave. Esse também é o meu objetivo!

— Mas eu não entendo — disse o vigia. — Se fosse um vigia, o senhor deveria estar vigiando alguma casa, algum palácio. O que está vigiando ali, sentado na terra?

Baal Shem disse:

— Existe uma pequena diferença: você observa se alguém de fora pode entrar no palácio; eu simplesmente observo esse observador. Quem é esse observador? Esse é o esforço de toda a minha vida: observar a mim mesmo.

O vigia disse:

— Mas esse é um negócio estranho. Quem é que vai lhe pagar?

Ele disse:

— Sinto tanta felicidade, tanta alegria, uma bênção tão imensa, que só isso compensa profundamente. Basta um único momento e todos os tesouros não são nada em comparação a isso.

— Que estranho... — disse o vigia. — Tenho observado a minha vida inteira. Nunca me deparei com uma bela experiência. Amanhã à noite vou com você. Apenas me ensine. Sei como observar: parece que é apenas preciso fazer isso em uma direção diferente; o senhor observa em uma direção diferente.

♦ O que é meditação? ♦

Existe apenas um passo e esse passo é de direção, de dimensão. Podemos focalizar o exterior ou fechar os olhos para o exterior e deixar toda a nossa consciência centrar-se internamente. E você vai saber, porque você é um conhecedor, você é consciência. Você nunca perdeu isso, você simplesmente enredou sua consciência em mil e uma coisas. Retire a sua consciência de todos os lugares e simplesmente deixe-a descansar dentro de si mesmo, assim terá chegado em casa.



A mente é uma existência refletida, como se alguém olhasse no espelho e começasse a pensar: “Estou dentro do espelho”. Você não está dentro do espelho; o espelho está refletindo algo que está confrontando o espelho. A mente é um espelho, um muito bonito e útil, mas é muito fácil você ser pego nele, porque não conhece a si mesmo, e tudo o que você sabe sobre si, sabe por meio da mente. Você só conhece seu rosto por causa do espelho; o espelho torna-se muito importante. Ou seja, tudo o que sabemos através da mente é um reflexo, não é real. O real precisa ser conhecido sem a mente; a mente precisa ser posta de lado. Precisamos nos enfrentar agora, sem a mente. E isso é tudo, toda a ciência da meditação: como pôr a mente de lado, como ser inconsciente por alguns momentos.

No começo, são momentos muito breves, apenas gotas de inconsciência, mas imensamente esclarecedores, imensamente transformadores. Se apenas uma gota de inconsciência penetrar o seu ser, você provará alguma coisa da realidade. E esse gosto permanecerá na sua língua para sempre, inesquecível.

Só depois desse gosto você é capaz de ver que a mente está apenas refletindo as coisas, porque já é possível comparar. Sem essa experiência não há nenhuma maneira de comparar. Comparar com o quê? Você conhece tudo pelo que a mente lhe diz e tudo vem da mente. Se precisa conhecer algo que não vem da mente, você percebe que a mente começa a empalidecer. Então, você sabe que a realidade é totalmente diferente, completamente diferente.

Assim, isso precisa ser feito e pode ser feito. A mente não é uma obrigação; ela pode ser colocada de lado. Ela é uma atividade — pode ser posta para descansar. É como caminhar: quando você precisa andar, você anda; quando não precisa, você põe as

pernas para descansar. A mente faz uma atividade mais sutil do que andar, mas não há nenhuma necessidade de que continue funcionando 24 horas por dia. Quando for necessário, use-a; ela é um biocomputador, extremamente útil no trabalho. Mas, quando não é necessária, ponha-a de lado, diga-lhe para se acalmar, diga-lhe para ir dormir e descansar.

No começo, ela não vai lhe ouvir, porque ao longo de muitas vidas você a tem ouvido. A serva tornou-se a mestra e o mestre tem-se comportado como um servo. Então, ela não vai ouvir se você lhe disser: "Pare!" Mas, se persistir, lentamente, muito lentamente, o mestre começará a se impor e a serva começará a se comportar. A mente é bela como uma serva, mas muito má no papel de mestra. Quando você é o mestre e a mente o segue como uma serva, ela é um belo instrumento, um mecanismo ótimo para ser utilizado. Ela pode ser útil de muitas maneiras, mas apenas como serva.



O primeiro passo para alcançar a consciência é ficar muito atento ao seu corpo. Lentamente, muito lentamente, você se torna atento a cada gesto, a cada movimento. E, à medida que sua consciência aumenta, um milagre começa a acontecer: muitas coisas que você costumava fazer antes simplesmente desaparecem, seu corpo se torna mais relaxado, seu corpo se torna mais sintonizado. Uma paz profunda começa a predominar em todo o seu corpo, uma música sutil começa a pulsar nele.

Então, comece a tornar-se consciente: o mesmo precisa ser feito com os pensamentos. Eles são mais sutis do que o corpo e, é claro, também mais perigosos. Quando você se conscientiza de seus pensamentos, se surpreende com o que se passa em seu íntimo. Se tomar nota de tudo o que está acontecendo em qualquer momento, terá uma grande surpresa. Não vai acreditar no que está acontecendo dentro de você.

Tome nota de tudo por apenas dez minutos. Feche as portas e janelas para que ninguém entre e você possa ser totalmente sincero. Mais tarde, poderá jogar tudo no fogo, assim ninguém vai saber, exceto você! Seja verdadeiramente sincero; escreva tudo o que se passa dentro de sua mente. Não interprete nada, não mude

nada, não edite nada. Basta pôr tudo no papel, nua e cruamente, exatamente como acontece.

Depois de dez minutos, leia o que anotou — você verá como a sua mente é louca! Sem que tenhamos conhecimento, toda essa loucura continua fluindo como uma corrente subterrânea. Ela influencia tudo o que você faz, tudo o que você não faz; ela influencia tudo. E a somatória total será a sua vida! Assim, essa controladora louca precisa ser mudada. E o milagre da consciência é que você não precisa fazer nada *além de* simplesmente tornar-se consciente.

O próprio fenômeno de observá-la muda-a. Lentamente, muito lentamente, a mente desaparece; lentamente, muito lentamente, os pensamentos começam a adotar um certo padrão; seu caos desaparece, tornando-se mais próximo de um cosmos. E então, novamente, uma paz mais profunda prevalece. Quando seu corpo e sua mente estão em paz, você percebe que estão sintonizados um com o outro, que existe uma ponte. Já não estão mais correndo em direções diferentes, não estão montando cavalos diferentes. Pela primeira vez existe acordo, e esse acordo ajuda imensamente a prática da terceira etapa — isto é, tornar-se consciente de seus sentimentos, de suas emoções e de seu humor.

Essa é a camada mais sutil e mais difícil, mas, se você conseguir manter a consciência de seus pensamentos, então será apenas mais uma etapa. Será preciso uma consciência um pouco mais intensa, e você começará a refletir o seu humor, as suas emoções e os seus sentimentos. Uma vez que você esteja consciente de seu corpo, de sua mente e de suas emoções, todos eles se tornam unidos em um único fenômeno. E, quando os três juntos se tornam um único — funcionando perfeitamente em conjunto, zumbindo em uníssono, você sente a afinação dos três juntos: eles se tornaram uma orquestra —, então a quarta camada acontece, você não pode impedir. Ela acontece por sua própria vontade. É um presente da totalidade, uma recompensa para aqueles que dominaram essas três camadas anteriores.

A quarta é a consciência suprema, que produz o despertar. A pessoa torna-se consciente da própria consciência — que é a quarta camada. Isso produz um buda, o desperto. E apenas nesse despertar é que a pessoa descobre o que é felicidade. O corpo conhece o prazer, a mente conhece a felicidade, o coração conhece a alegria,

a quarta camada conhece a beatitude. Beatitude é o objetivo dos sannyas, de ser um buscador, e a consciência é o caminho.



A meditação vai além do tempo. O tempo é a mente. A mente é constituída de passado e futuro; não tem nenhuma experiência do presente. Pensa-se que o tempo tem três modos: passado, presente e futuro. Não concordo, minha própria experiência é totalmente diferente: o tempo consiste apenas de dois tempos, passado e futuro. O presente não é parte do tempo, o presente é parte da eternidade. É uma coisa totalmente diferente. Passado e futuro são horizontais, o presente é vertical.

A mente vive horizontalmente, a meditação é um fenômeno vertical. Quando você abandona o passado e o futuro, de repente entra no presente, está além do tempo. Esse é o começo da beatitude, da verdade, o começo de tudo o que existe.

Toda a ciência da meditação existe para ajudar você a se livrar do passado e do futuro; na verdade não é assim uma grande tarefa, porque o passado não existe mais e o futuro ainda não existe, portanto você simplesmente se livra de algo que ainda não existe — não é tão difícil. Assim, você está entrando no que existe, que há sempre. Portanto a meditação é simples, basta ter o entendimento correto.

No entanto, em nome da meditação, tantas tolices correm mundo afora que as pessoas ficaram muito confusas: “Afinal, o que é meditação?” As pessoas entoam mantras, fazem certos rituais, veneram, curvam-se às estátuas. Fazem-se todos os tipos de coisas. Os budistas tibetanos continuam ativos o dia inteiro: deitando-se no chão e o tocando com a cabeça. E, quanto mais você faz isso, mais meditativo se torna. Existem pessoas que fazem essa prática mil vezes por dia, duas mil vezes por dia, três mil vezes por dia — quanto mais, melhor você se torna. E basta pensar que, uma pessoa fazendo esse absurdo de se deitar no chão e tocá-lo com a cabeça durante o dia inteiro, claramente vai se tornar inconsciente... Mas isso não é meditação. Isso é descer abaixo da mente, não subir acima dela. A pessoa se torna idiota, mas não se tornará um buda. Ela pode ficar muito robusta, porque esse é um bom exercício se praticado o dia todo. Pode gozar de boa saúde,

♦ O que é meditação? ♦

mas estará vivendo totalmente uma ilusão, caso pense que sabe o que é meditação.

Então, as pessoas continuam entoando mantras — elas fazem isso mecanicamente, continuam entoando e também pensando. A mente é capaz de muitas coisas, você só precisa aprender o truque. Você pode experimentar — pode entoar “Rama, Rama, Rama, Rama...” e depois de alguns dias começam a contar: “Um, dois, três, quatro. Um, dois, três, quatro, Rama, Rama. Um, dois, três, quatro, Rama...”, assim ambos começam a acontecer em conjunto. Você tem os dois juntos. “Rama, Rama e um, dois, três, quatro”. Depois uma mulher passa e você a olha e sente falta, isso também entra na cabeça e você começa a lutar com a mente, sentindo: “Isso não é bom”.

A mente é capaz de muitos processos em conjunto, então não há como se livrar dela apenas entoando um mantra. Tudo o que é necessário é uma grande compreensão, consciência e atenção para não incorrer em lembranças do passado e não embarcar em viagens sobre o futuro.

Lentamente, muito lentamente, você vai se situar no presente. No momento em que estiver no aqui-agora, então terá compreendido.

2

Equívocos sobre a meditação

28 — Até mesmo uma meditação pode estar errada. As pessoas têm uma noção equivocada de que todas as meditações estão certas. Não é assim. As meditações podem estar erradas. Por exemplo, qualquer meditação que o coloque em profunda concentração está errada e não vai resultar em compaixão. Você se tornará cada vez mais fechado em vez de se tornar aberto. Se você estreitar a sua consciência, se você se concentrar em algo e excluir a totalidade da existência e tornar-se focado em um só ponto, isso o deixará cada vez mais tenso. Daí a palavra *atenção*: ela significa “uma tensão”. A palavra *concentração*, seu próprio som, dá uma sensação de tensão.

Concentrar-se tem os seus usos, mas não significa meditação. No trabalho científico, na pesquisa científica, no laboratório, você precisa de concentração. Você precisa se concentrar em um problema e excluir tudo o mais — tanto que se torna quase indiferente ao mundo que o cerca. O único problema é que você está se concentrando em *seu* mundo — é por isso que os cientistas se tornam distraídos. As pessoas que se concentram demais sempre se tornam distraídas, porque não sabem como se manter abertas ao mundo como um todo.

Certa vez eu estava lendo uma anedota mais ou menos assim:

— Eu trouxe uma rã — disse um cientista, professor de zoologia,

sorrindo para sua classe — que acabei de pegar na lagoa, para podermos estudar sua aparência exterior e depois dissecá-la.

Ele desembulhou cuidadosamente o pacote que carregava e dentro havia um sanduíche de presunto perfeitamente preparado. O bom professor fitou o sanduíche com espanto.

— Estranho! Eu me lembro de ter comido o meu almoço.

Isso é comum acontecer entre os cientistas: eles se tornam tão focados em um determinado assunto que acabam estreitando a mente. Claro, uma mente estreita tem o seu uso: torna-se mais penetrante, fina como uma agulha, e atinge exatamente o ponto certo — mas perde a vida maravilhosa que a rodeia.

Um buda não é uma pessoa de concentração, é uma pessoa de consciência. Ele não tenta diminuir a sua consciência; pelo contrário, ele tenta desconsiderar todas as barreiras para que ela se torne totalmente disponível à existência. Observe: a existência é simultânea. Por exemplo, quando falo aqui o barulho do trânsito acontece simultaneamente — o trem, os pássaros, o vento soprando através das árvores. Neste momento, a totalidade da existência converge. Você está me ouvindo falar e milhões de coisas estão acontecendo ao mesmo tempo — é tremendamente variado.

A concentração o torna focalizado em determinado ponto a um custo muito elevado: 99% da vida é descartada.

Deixe-me dizer-lhe algumas coisas básicas. Primeiro, meditação não é concentração, mas relaxamento. Você simplesmente relaxa. Você simplesmente relaxa dentro de si. Quanto mais relaxar, mais sentirá seu eu interior aberto, vulnerável. Quanto mais relaxar, menos rígido será; você se torna mais flexível e de repente a existência começa a penetrá-lo. Você não é mais como uma rocha, possui aberturas. Relaxamento significa permitir-se assumir um estado em que não se faz nada, porque, se você fizer algo, a tensão continuará. É um estado de não fazer: você simplesmente relaxa e aprecia a sensação de relaxamento.

Relaxe dentro de si. Basta fechar os olhos e ouvir tudo o que está acontecendo ao seu redor — não há necessidade de sentir alguma coisa para se distrair. No momento em que sentir a distração, saiba que está negando a existência. Pense que nesse momento a existência chegou até você na forma de um pássaro — não a negue. Ela bateu em sua porta como um pássaro. No

momento seguinte, ela veio por meio de um cachorro latindo, ou de uma criança gemendo e chorando, ou um louco rindo. Não a negue, não a rejeite, aceite-a — porque, se negá-la, você se tornará tenso. Todas as negações criam tensão. Aceite. Se quiser relaxar, a aceitação é o caminho. Aceite tudo o que está acontecendo ao seu redor, deixe tornar-se um todo orgânico. Isso existe! Você pode saber, pode não saber, mas tudo é inter-relacionado. As aves, estas árvores, este céu, o sol, a terra, você, eu, todos estamos relacionados. É uma unidade orgânica. Se o sol desaparecer, as árvores desaparecerão; se as árvores desaparecerem, os pássaros desaparecerão; se os pássaros e as árvores desaparecerem, você não mais poderá estar aqui, você também desaparecerá. É uma profunda ecologia: tudo está inter-relacionado.

Portanto, não negue nada, ou no momento em que negar estará negando algo em si mesmo. Se negar os pássaros cantando, então alguma coisa em você será negada.

E, quando digo observe, não tente observar; caso contrário, você ficará ansioso e começará a se concentrar na respiração. Simplesmente relaxe, permaneça relaxado, solto. E observe — porque, o que mais pode fazer? Você está presente, não existe nada a ser feito, tudo é aceito, nada a ser negado, rejeitado, nenhuma objeção, nenhuma luta, nenhum conflito, a respiração vai se aprofundando. O que você pode fazer? Simplesmente observar.



Introspecção é pensar em si mesmo. Lembrar-se de si não é pensar em nada: é tornar-se autoconsciente. A diferença é sutil, mas muito grande.

A psicologia ocidental insiste na introspecção e a psicologia oriental insiste na autolembrança. Em um estado psíquico introspectivo, o que você faz? Por exemplo, você está com raiva e começa a pensar sobre a raiva — como ela é causada. Então começa a analisar por que é causada, começa a julgar se é boa ou ruim. E passa a racionalizar que ficou com raiva porque a situação era para tal. Você fica remoendo a raiva, analisa a raiva, o foco da sua atenção é a raiva, não seu eu interior. Toda a sua consciência está focada na raiva — você a observa, analisando, associando, pensando nela, pensando em como evitá-la, como livrar-se dela, como não repetir

tudo novamente. Esse é um processo do pensamento. Você vai julgá-la “má” porque ela é destrutiva. Você vai fazer uma promessa: “Nunca mais vou cometer o mesmo erro”. Você vai tentar controlar essa raiva através da força de vontade. É por isso que a psicologia ocidental tornou-se analítica: ela é análise, dissecação.

A ênfase da psicologia oriental não é a raiva, mas sim a própria pessoa. Estar consciente de quando você sente raiva, estar muito consciente... E não apenas pensar no porquê, pois o pensamento tem a ver com dormir. Ou seja, você pode pensar enquanto está dormindo; não há a necessidade da consciência. Na realidade, você pensa continuamente, sem estar absolutamente consciente. O pensamento continua ininterruptamente. Mesmo ao dormir à noite o pensamento continua, a mente continua em seu balbucio interior. É algo mecânico.

A psicologia oriental diz: “Seja consciente. Não tente analisar a raiva, não há necessidade. Basta olhar para ela, mas olhar com consciência. Não comece a pensar sobre ela”. Na realidade, se você começa a pensar, então o pensamento se torna uma barreira para observar a raiva. Então o pensamento a reveste, tornando-se uma nuvem em torno dela; a clareza se perde. Não pense em nada. Permaneça em um estado de não pensamento, e *observe*.

Quando não existe nem mesmo uma onda de pensamento entre você e a raiva, a raiva é encarada, enfrentada. Você não a dissecar, não se preocupa em descobrir sua causa, porque a causa está no passado. Você não a julga, porque, no momento em que julgar, começará a pensar. Você não faz uma promessa do tipo “não vou mais fazer isso”, pois essa promessa o leva ao futuro. Na consciência você permanece com o sentimento de raiva — exatamente aqui e agora. Você não está interessado em mudá-la, você não está interessado em pensar nela — você está interessado, sim, em olhar para ela diretamente, face a face, de imediato. Então é uma autolembrança.

Aí está a beleza do processo: ao ser capaz de olhar para a raiva, ela desaparece. E não apenas isso, pois seu próprio desaparecimento (devido ao seu olhar profundo) lhe traz a solução — não há necessidade de usar a força de vontade, não há necessidade de tomar qualquer decisão futura e nem de buscar a fonte original de onde a raiva provém. É desnecessário. Agora você tem a solução:

olhe para a raiva e a raiva desaparece. E esse olhar sempre estará ao seu alcance. Sempre que a raiva aparecer você poderá olhá-la; então seu olhar se aprofunda.

O olhar tem três estágios. O primeiro, quando a raiva já aconteceu e se foi (como se você olhasse para a tromba de um elefante desaparecendo — o bicho se foi, resta apenas a tromba). Ou seja, a raiva estava lá e você estava tão profundamente envolvido com ela que não poderia estar realmente consciente: quando ela quase desapareceu (cerca de 99%), apenas 1%, sua última parcela, estava desaparecendo no horizonte, então você se tornou consciente. Esse é o primeiro estágio da consciência — mas não é o suficiente.

O segundo estágio é quando o elefante está lá — não apenas a tromba —, quando a situação está madura. Você sente-se irritado ao máximo, fervendo, ardendo — e então se torna consciente da situação.

Há ainda um terceiro estágio. A raiva ainda não chegou — não a tromba, refiro-me à cabeça. Ela está apenas entrando na sua área de consciência e você se torna consciente — então o elefante nunca se materializa. Você matou o bicho antes mesmo de ele nascer. Isso é controle de natalidade! O fenômeno não aconteceu; então ele não deixa rastros.

3

Alguns benefícios da meditação

Esses são os caminhos e os critérios a escolher. Se você seguir por qualquer caminho — qualquer metodologia — e isso lhe trazer mais sensibilidade, mais capacidade de observação e uma sensação de imenso bem-estar, será o único critério a adotar quanto ao caminho certo. Do contrário, se ficar mais angustiado, mais irritado, mais egoísta, mais ganancioso, mais ambicioso, esses são indícios de que você está seguindo por um caminho inadequado.

No caminho certo, sua felicidade aumentará mais e mais a cada dia.



É da sua própria natureza ser feliz. A meditação lhe dá apenas o que você sempre teve: o torna consciente de sua realidade. Ela não traz nada de novo, simplesmente lhe revela o tesouro que está à sua frente, ignorado e negligenciado, enquanto você corre o mundo todo atrás dele. Você não vai encontrá-lo em nenhum outro lugar, porque esse tesouro está dentro de você.

SILÊNCIO

Em geral, o silêncio é entendido como algo negativo, vazio: ausência de som, de barulho. Esse equívoco é predominante, porque muito poucas pessoas já vivenciaram o silêncio.

Tudo o que vivenciaram em nome do silêncio foi a ausência de barulho. Mas o silêncio é um fenômeno totalmente diferente. É absolutamente positivo. É existencial, não é vazio. Ele transborda como uma música que você nunca ouviu antes, com uma fragrância que não lhe é familiar e com uma luz que só pode ser vista pelos olhos internos do coração.

Não é algo fictício; é uma realidade, e uma realidade que já está presente em todos nós — apenas nunca olhamos para o nosso interior.

Seu mundo interior tem seu próprio sabor, a sua própria fragrância, a própria luz. É totalmente silencioso, imensamente silencioso, eternamente silencioso. Nunca teve nenhum ruído e nunca terá. Nenhuma palavra pode alcançá-lo, mas você pode alcançá-lo.

O centro de seu próprio ser é o centro de um ciclone. Tudo o que acontece em torno dele não o influencia. Seu centro é eterno silêncio: os dias vêm e vão, os anos vêm e vão, as idades vêm e passam. As vidas vêm e vão, mas o eterno silêncio do seu ser permanece exatamente o mesmo — a mesma música sem som, a mesma fragrância da beatitude, a mesma transcendência de tudo o que é mortal, de tudo o que é momentâneo.

Não se trata de *seu* silêncio. Você é ele.

Não se trata de algo que você possua; você é possuído por esse silêncio e essa é a sua grandeza. Até mesmo você não está lá, porque mesmo a sua presença seria uma perturbação.

O silêncio é tão profundo que nele não existe ninguém, nem mesmo você. E esse silêncio traz a verdade, o amor e milhares de outras bênçãos para sua vida. Essa é a busca, esse é o desejo de todos os corações, de todos aqueles que têm um pouco de inteligência.

SENSIBILIDADE

Você se torna tão sensível que até mesmo a menor folha de grama adquire uma importância enorme para você. Sua sensibilidade deixa claro que essa pequena folha de grama é tão importante para a existência como a maior das estrelas; sem essa folha de grama a existência seria menos do que é. Essa pequena folha é única, insubstituível, tem sua própria individualidade.