INTRODUÇÃO

A meditação é um tema central das palestras e dos escritos de Krishnamurti. Vendo a crescente popularidade da meditação e a miríade de técnicas e abordagens disponíveis, Krishnamurti rejeitou as práticas, os objetivos e as regras defendidos por professores e pelas tradições. A meditação, diz ele, não é algo que se faz ou se vive, e não pode ser aprendida com outra pessoa. Portanto, este não é mais um livro que explica *como* meditar.

O que é, então, a meditação? As citações e os excertos aqui apresentados, cada um deles uma meditação em si mesma, revelam a abordagem

única de Krishnamurti a um tema simultaneamente simples e de grande profundidade. Ele sugere que a meditação está relacionada com as nossas atividades quotidianas, não é algo separado, e só é possível com ordem no nosso dia a dia. A meditação não é forçar a mente a ficar sossegada, nem concentração ou contemplação. É uma consciência profunda da natureza do eu e do pensamento, com a possibilidade de o pensamento encontrar o seu devido lugar — uma liberdade revolucionária do conhecido:

Meditação é um movimento da atenção. A atenção não tem fronteiras nem limites a atravessar. A atenção é clareza, livre de todo o pensamento. O pensamento nunca pode proporcionar clareza, pois tem as suas raízes num passado extinto. Pensar é agir às escuras. A consciência disso é estar atento. A consciência não é um método que leva à atenção; tal atenção está dentro do campo do pensamento e pode ser controlada ou modificada; estarmos conscientes dessa desatenção é atenção. A meditação não é um processo intelectual; é a libertação do pensamento e um movimento no êxtase da verdade.

J. Krishnamurti é considerado um dos maiores filósofos e professores de todos os tempos. O seu

trabalho influenciou figuras importantes como George Bernard Shaw, David Bohm, Alan Watts, Henry Miller, Bruce Lee, Eckhart Tolle, Jackson Pollock e Aldous Huxley.

O QUE É A MEDITAÇÃO?

Aprendermos sobre nós mesmos, independentemente de quem formos, é o início da meditação. Quando estamos a aprender, não há acumulação. O conhecimento torna-se conhecimento no momento em que o adquirimos e reunimos, e aquilo a que chamamos «aprendizagem» acrescenta mais ao que já sabemos. O que já sabemos condiciona a nossa aprendizagem. Portanto, a aprendizagem nunca é acumulação.

Não há meditação sem autoconhecimento. Não há meditação sem uma base correta. Estabelecer a base correta é meditação. Estabelecer a base é estar livre da ambição, da inveja e da ganância, da adoração do sucesso. Ou seja, o início da meditação encontra-se no autoconhecimento. Sem ele, não há meditação — tudo aquilo a que chamemos «meditação» é autoengano ou auto-hipnose, sem qualquer significado. Os métodos e os sistemas que as pessoas oferecem sobre como meditar são completamente imaturos. Falamos de meditação assente na base correta. Se formos muito longe depois de estabelecermos a base, que é a autoindagação e a autocompreensão, no fundo, não há desafio nem resposta. É uma longa jornada, não no tempo, não em dias e anos, mas uma jornada que tem de ser feita implacavelmente dentro de nós mesmos.

Meditar é compreender todo o movimento do conhecido e ver se é possível afastarmo-nos dele.

Se temos consciência de que somos neuróticos, já estamos a sair desse neuroticismo. Mas a maioria de nós não tem consciência das nossas peculiaridades e dos estados ligeiramente desequilibrados, dos nossos exageros, das idiossincrasias e das fixações. Ter consciência dessa condição neurótica requer atenção, observação, mas não temos energia, tempo ou vontade para nos observarmos; preferimos consultar um analista ou alguém que faça esse trabalho por nós e nos complique ainda mais a vida. Se temos consciência de que somos neuróticos — não apenas a nível superficial, mas profundamente, como a maioria de nós é —, então, para efetuar uma mudança, temos de estar conscientes, e de observar cada palavra, o que sentimos e pensamos, mergulhar profundamente em nós mesmos. Talvez então, a partir dessa consciência, surja a meditação.

Investigar o fim da tristeza faz parte da meditação — não o escape para fantasias.

O autoconhecimento é o início da meditação. Sem nos conhecermos a nós mesmos, repetir palavras dos livros sagrados não tem qualquer significado. Elas acalmam, sossegam a nossa mente, mas isso também se consegue com um comprimido. Ao repetir uma frase vezes sem conta, o nosso cérebro fica naturalmente calmo, sonolento e entorpecido. Nesse entorpecimento e nessa insensibilidade, podemos ter experiências, obter certos resultados, mas continuamos ambiciosos, invejosos, gananciosos e a criar inimizades.

A meditação é a compreensão do eu. Sem essa compreensão, aquilo a que chamamos «meditação», por mais prazerosa ou dolorosa que seja, é apenas uma forma de auto-hipnose. Praticámos o autocontrolo, dominámos o pensamento e concentrámo-nos em aprofundar a experiência, o que é uma ocupação egocêntrica, não meditação. Perceber que isso não é meditação constitui o início da meditação. Ver a verdade no falso liberta a mente do falso. Essa libertação não surge através do desejo de alcançar algo. Surge quando a mente já não se preocupa com o sucesso ou com a obtenção de um fim. Deve haver a cessação de toda a busca, e só então existe a possibilidade de algo sem nome vir a existir.

O autoengano ocorre quando há qualquer forma de desejo ou apego: apego a preconceitos, a uma experiência ou a uma maneira de pensar. Consciente ou inconscientemente, a pessoa que vive experiências está sempre em busca de

experiências maiores, mais profundas e mais amplas. Enquanto essa pessoa existir, haverá ilusão de uma forma ou de outra.

É preciso tempo e paciência para alcançar um objetivo. Uma pessoa ambiciosa, mundana ou não, necessita de tempo para o atingir. A mente é o produto do tempo, e todo o pensamento é o seu resultado. O pensamento que se esforça para se libertar do tempo apenas reforça a sua escravidão ao tempo. O tempo só existe quando há uma lacuna psicológica entre o que é e o que deveria ser, o ideal, o fim. Estarmos conscientes da falsidade de toda essa forma de pensar é libertarmo-nos dela — o que não exige esforço nem prática. A compreensão é imediata; não vem com o tempo.

Quando o falso desaparece, há liberdade para que o que não é falso venha a existir. Não podemos procurar a verdade através do que é falso. O falso não é um trampolim para a verdade. O falso deve cessar por inteiro, não em comparação com a verdade. A verdade e o falso não podem ser comparados; não podemos comparar o amor com a violência. A violência deve cessar para que o amor exista. A cessação da violência

não é uma questão de tempo. A perceção do falso como falso é o fim do falso.

Deixemos a mente estar vazia e não cheia das coisas da mente. Então, temos apenas meditação e não uma pessoa a meditar.

Na meditação, é preciso compreender o significado do pensamento, o seu valor e a sua completa irrelevância para ir além da medição.

Na meditação, não siga ninguém, nem sequer a mim. Não se deve seguir nenhum sistema, pois isso entorpece a mente e destrói toda a energia que se tem. É necessário possuir uma tremenda energia para se ir além de todos os pensamentos.

Na meditação, não se deve seguir ninguém, nem mesmo a mim. Não se deve seguir nenhum sistema, pois isso entorpece a mente e destrói toda a energia que se tem. É necessário possuir uma tremenda energia para se ir além de todos os pensamentos.