

1

O QUE É VOCÊ?

— 1 —

Compreender a mente

Parece-me que, sem entendermos o modo como a nossa mente funciona, não podemos perceber e resolver os problemas complexos da vida. Esta compreensão não pode vir do conhecimento obtido através dos livros. A mente é, por si só, um problema bastante complexo. Durante o próprio processo de compreendermos a nossa mente, as crises que cada um de nós enfrenta na vida podem, talvez, ser percebidas e ultrapassadas.

— 2 —

Parece-me muito importante compreendermos o processo da nossa própria mente...

— 3 —

O que é a mente?

Não conhecemos o funcionamento da nossa mente – a mente tal como é, e não como deveria ser ou como gostaríamos que fosse. A mente é o único instrumento que temos, com o qual pensamos, agimos, no qual temos o nosso ser. Se não compreendermos a operação dessa mente, tal como funciona em cada um de nós, qualquer problema com que formos confrontados tornar-se-á mais complexo e destrutivo. Parece-me, então, que o entendimento da mente é a função essencial de toda a educação.

O que é a nossa mente, a sua e a minha? – e não de acordo com... outra pessoa. Se não seguir a minha descrição da mente, mas, enquanto me ouve, observar a sua mente em operação, talvez seja proveitoso entrarmos na questão global do pensamento. O que é a nossa mente? É o resultado do clima, de séculos de tradição, da cultura, das

influências sociais e económicas, do meio ambiente, das ideias, dos dogmas que a sociedade imprime na mente através da religião, do suposto conhecimento e da informação superficial. Por favor, observe a sua mente, em vez de seguir apenas a descrição que estou a dar, porque esta tem pouca importância. Se conseguirmos observar as operações da nossa mente, talvez possamos lidar com os problemas da vida que nos afetam.

A mente está dividida no consciente e no inconsciente. Se não gostarmos de usar estas duas palavras, podemos utilizar os termos superficial e oculto – as partes superficiais da mente e as camadas mais profundas da mesma. O consciente e o inconsciente, o superficial e o oculto, todo o processo do nosso pensamento. Estamos conscientes de uma parte apenas, sendo o resto, a parte principal, inconsciente – aquilo a que chamamos consciência. Esta consciência é o tempo, é o resultado de séculos de esforço do homem.

Desde a infância, somos ensinados a acreditar em certas ideias, estamos condicionados por dogmas, crenças e teorias. Cada um de nós é condicionado por várias influências e, a partir daí, dessas influências limitadas e inconscientes, os nossos pensamentos surgem e tomam a forma de comunista, hindu, muçulmano ou cientista. O pensamento surge, obviamente, do pano de fundo da memória, da tradição, e é com esse pano de fundo do consciente e do inconsciente, o superficial e as camadas mais profundas da mente, que nos deparamos com a vida. A vida está sempre em movimento, nunca é estática, mas as nossas mentes são. Estão condicionadas, amarradas ao dogma, à crença, à experiência e ao conhecimento. Com esta mente atada, tão condicionada, tão fortemente presa, deparamo-nos com a vida, a qual está em constante movimento. A vida, com inúmeros problemas complexos e em rápida mudança, nunca está parada e requer uma abordagem nova todos os dias, a cada minuto. Então, quando nos deparamos com esta vida, há uma luta constante entre a mente, condicionada e estática, e a vida, em constante movimento. É isto que acontece, não é?

Não existe apenas um conflito entre a vida e a mente condicionada, mas uma mente assim cria mais problemas ao deparar-se com a vida. Adquirimos conhecimentos superficiais, novas formas de conquistar a

natureza, a ciência, mas a mente que adquiriu o conhecimento permanece no estado condicionado, presa a uma forma particular de crença.

Portanto, o nosso problema não é como nos depararmos com a vida, mas sim como pode a mente, com todo o condicionamento, os dogmas e crenças, libertar-se? Só a mente livre pode deparar-se com a vida, e não uma mente presa a qualquer sistema, crença ou conhecimento específico. Então, se não criássemos mais problemas e acabássemos com a miséria e a tristeza, não seria importante compreendermos o funcionamento da nossa mente?

— 4 —

O que é o eu?

Sabemos o que queremos dizer com o «eu»? Por «eu», quero dizer a ideia, a memória, a conclusão, a experiência, as várias formas de intenções identificáveis e não identificáveis, o esforço consciente de se ser ou não ser, a memória acumulada do inconsciente, o racial, o grupo, o indivíduo, o clã e tudo em conjunto, quer seja projetado externamente, como ação, ou espiritualmente, como virtude – o esforço em busca de tudo isto é o eu, e nele está incluída a competição, o desejo de ser. Todo este processo é o eu e, quando nos deparamos com ele, sabemos que se trata de uma coisa má. Uso a palavra «má» com intenção, porque o eu é divisor e fechado em si mesmo; as suas atividades, por mais nobres que sejam, são separadoras e isolantes. Sabemos tudo isto. Mas também conhecemos aqueles momentos extraordinários em que o eu não está presente e nos quais não há nenhuma sensação de empenho ou esforço, os quais acontecem quando existe amor.

— 5 —

O autoconhecimento é um processo

Então, para compreendermos os inúmeros problemas de cada um de nós, não será essencial o autoconhecimento? O conhecimento de nós mesmos – que não significa isolamento nem retirada – é das coisas mais difíceis de alcançar. Conhecermo-nos é obviamente essencial, mas isso não implica uma retirada do relacionamento. E seria, sem dúvida, um erro pensar que nos podemos conhecer de maneira significativa, completa e plena através do isolamento, da exclusão, ou

consultando algum psicólogo ou padre, ou que podemos aprender autoconhecimento através de um livro. O autoconhecimento é um processo, e não um fim em si, e, para nos conhecermos, é preciso estarmos conscientes de nós mesmos em ação, e isso é o relacionamento. Não nos descobrimos em isolamento ou em retirada, mas sim num relacionamento – com a sociedade, com a nossa mulher ou marido, com o nosso irmão, com a humanidade. Contudo, a descoberta de como reagimos, de quais são as nossas respostas, requer uma lucidez extraordinária, uma agudeza de percepção.

— 6 —

Aquilo que somos, o mundo é

Qual é a relação entre você e o sofrimento, a confusão dentro de si e ao seu redor? Decerto, esta confusão, este sofrimento, não surgiram sozinhos. Criámo-los. Não foi uma sociedade capitalista, comunista ou fascista que os gerou, mas sim você e eu no nosso relacionamento. Aquilo que é por dentro foi projetado para fora, para o mundo; o que é, o que pensa e o que sente, o que faz todos os dias, é projetado exteriormente, e isso constitui o mundo. Se estamos em sofrimento, confusos e caóticos por dentro, através da projeção, isso torna-se o mundo, a sociedade, porque o relacionamento entre você e eu, entre mim e o outro é a sociedade – esta é o produto do nosso relacionamento. E se o nosso relacionamento for confuso, egocêntrico, estreito, limitado ou nacional, projetamos isso e trazemos o caos para o mundo.

Aquilo que somos, o mundo é. Então, o nosso problema é o problema do mundo. É um facto simples e básico, não é? Contudo, no nosso relacionamento com um ou com muitos, parece que ignoramos esse ponto, de alguma forma. Queremos provocar alterações por meio de um sistema ou através da revolução de ideias ou valores baseados num sistema, esquecendo-nos que sou eu e você quem cria a sociedade, somos nós quem provoca a confusão ou a ordem conforme o modo como vivemos. Então, devemos começar perto, ou seja, devemos preocupar-nos com a nossa existência quotidiana, com as ações, os pensamentos e sentimentos diários, os quais são revelados através da maneira como obtemos o sustento e no nosso relacionamento com as ideias ou as crenças.

— 7 —

A sua luta é a luta humana

Uma revolução total e enriquecedora não pode ocorrer exceto se você e eu nos compreendermos a nós mesmos enquanto processo total. Não somos indivíduos isolados, mas sim o resultado de toda a luta humana com os seus conflitos, ilusões, fantasias, atividades, ignorância, batalhas e sofrimento. Não podemos começar a alterar a condição do mundo sem nos compreendermos. Se vir isso, há de imediato uma revolução completa dentro de si e, então, não é necessário nenhum guru, porque o conhecimento de nós acontece instante a instante. Não é uma acumulação de boatos, nem está contido nos preceitos de professores religiosos. Como nos descobrimos a cada instante no relacionamento com os outros, o relacionamento assume um significado diferente. Um relacionamento é, então, uma revelação, um processo constante da descoberta de nós. A ação ocorre a partir dessa autodescoberta.

Assim, o autoconhecimento só pode vir através do relacionamento, e não pelo isolamento. O relacionamento é ação, e o autoconhecimento é o resultado da percepção em ação.

— 8 —

Transforme-se a si mesmo e transforma o mundo

A transformação do mundo é provocada pela transformação de nós mesmos, porque o eu é o produto e uma parte do processo total da existência humana. Para nos transformarmos, o autoconhecimento é essencial; sem sabermos o que somos, não há base para um pensamento correto e, sem nos conhecermos, não pode haver transformação.

— 9 —

Por que razão mudar agora?

Não há diferença essencial entre os velhos e os jovens, pois ambos são escravos dos próprios desejos e gratificações. A maturidade não é uma questão de idade, ela vem com o entendimento. O espírito ardente do questionamento talvez seja mais fácil para os jovens, porque os mais velhos já foram agredidos pela vida, os conflitos desgastaram-nos, e a

morte, sob diferentes formas, espera-os. Isto não significa que sejam incapazes de um questionamento com propósito, mas apenas que este lhes é mais difícil. Muitos adultos são imaturos e bastante infantis, e essa é uma das causas que contribuem para a confusão e o sofrimento no mundo. São os mais velhos os responsáveis pela crise económica e moral predominante, e uma das nossas fraquezas infelizes é querermos que sejam os outros a agir por nós e a mudar o curso da nossa vida. Esperamos que se revoltem e reconstruam de novo, permanecendo inativos até termos a certeza do resultado. A maioria de nós procura por segurança e sucesso, e uma mente que busca segurança, que anseia pelo sucesso, não é inteligente; portanto, é incapaz de uma ação integrada. Só pode haver uma ação integrada se estivermos cientes do nosso condicionamento, dos nossos preconceitos raciais, nacionais, políticos e religiosos, ou seja, só se percebermos que os caminhos do eu são sempre separadores.

A vida é um poço de águas profundas. Podemos ir até ele com pequenos baldes e tirar apenas um pouco de água, ou podemos chegar com grandes recipientes, retirando água bastante para nutrir e sustentar. Enquanto somos jovens, é altura de investigar, de experimentar tudo. A escola deve ajudar os jovens a descobrir as suas vocações e responsabilidades, e não apenas encher-lhes a mente com factos e conhecimentos técnicos. Deve ser o solo no qual eles possam crescer sem medo, de modo feliz e integral.

— 10 —

O pensamento não pode resolver o problema do eu

Quanto mais pensamos num problema, o investigamos, analisamos e discutimos, mais complexo ele se torna. Será, então, possível avaliar o problema de modo abrangente, integralmente? Como? Esta parece-me ser a nossa maior dificuldade. Os nossos problemas estão a ser multiplicados – existe o perigo iminente de guerra, todo o tipo de perturbações nos nossos relacionamentos –, e como podemos entender isso de forma abrangente, como um todo? Obviamente, os problemas só podem ser resolvidos quando os pudermos ver como um todo, e não compartimentados, não separados. Quando é isso possível? Apenas quando o processo do pensamento – que tem origem no «eu», no pano de fundo da tradição, do condicionamento, do preconceito,

da esperança e do desespero – chega ao fim. Será que podemos entender este eu, não através da análise, mas vendo-o tal como é, tendo consciência dele como um facto, e não uma teoria – não procurando dissolvê-lo para obter um resultado, mas vendo o «eu» constantemente em ação? Poderemos olhar para ele sem nenhum movimento para destruir ou incentivar? Esse é o problema, não é? Se, em cada um de nós, o centro do «eu», com o seu desejo de poder, posição, autoridade, continuidade e autopreservação, não existir, sem dúvida que os nossos problemas acabarão!

O eu é um problema que o pensamento não consegue resolver. Tem de haver uma percepção que não pertence ao pensamento. Estar ciente, sem condenação ou justificação, das atividades do eu – estar apenas ciente – é suficiente. Se estiver ciente com o fim de descobrir como resolver o problema, para o transformar, para produzir um resultado, ainda está dentro do campo do «eu». Enquanto buscarmos um resultado, quer seja através da análise, da percepção, do exame constante de cada pensamento, ainda estamos dentro do campo do pensamento, o qual está dentro do campo do «eu», do «mim», do ego, como lhe quiser chamar.

Enquanto a atividade da mente existir, não poderá haver amor. Quando houver amor, não teremos problemas sociais.

2

O QUE QUER?

— 1 —

Segurança, felicidade, prazer

O que procura a maioria de nós? O que quer cada um de nós? Em especial neste mundo inquieto – onde todos tentamos encontrar algum tipo de paz, de felicidade, um refúgio –, é, sem dúvida, importante descobrir o que tentamos encontrar, o que procuramos descobrir, não é? Provavelmente, a maioria busca algum tipo de felicidade, algum tipo de paz. Num mundo cheio de tumultos, guerras, contendas, conflitos, queremos um refúgio onde possa haver alguma paz. Acho que é isso que a maioria de nós quer. Então, passamos de um líder para outro, de uma organização religiosa para outra, de um professor para outro.

Mas procuramos felicidade ou buscamos uma gratificação de algum tipo a partir da qual esperamos obter felicidade? Há uma diferença entre felicidade e gratificação. Podemos procurar a felicidade? Talvez possamos encontrar a gratificação, mas não conseguimos encontrar a felicidade. A felicidade é uma derivação; um subproduto de outra coisa. Portanto, antes de dedicarmos a mente e o coração a algo que exige muita seriedade, atenção, pensamento e cuidado, temos de descobrir o que procuramos; se é felicidade ou gratificação. Receio que a maioria de nós busque a gratificação. Queremos sentir-nos gratificados, queremos encontrar a sensação de plenitude no final da nossa busca.

Afinal, se procurarmos paz, podemos encontrá-la com facilidade. Podemos dedicar-nos cegamente a algum tipo de causa, a uma ideia, e abrigar-nos ali. Claro, isso não resolve o problema. O mero isolamento numa ideia envolvente não é uma libertação do conflito. Portanto, temos de descobrir – interior e exteriormente – aquilo que cada um de nós quer. Se formos claros sobre esse assunto, não precisamos de ir a lado algum – professor, igreja ou organização. Deste modo, a dificuldade está em sermos claros para connosco em relação à nossa intenção.

Conseguiremos ser claros? E será que essa clareza vem da busca, da tentativa de descobrir o que os outros dizem, do professor mais elevado ou do pregador normal da igreja da esquina? Teremos de ir com alguém para o descobrir? No entanto, é isso que estamos a fazer, não é? Lemos livros incontáveis, vamos a inúmeras reuniões e discutimos, juntamo-nos a várias organizações na tentativa de descobrir um remédio para o conflito, para o sofrimento na nossa vida. Ou, quando não fazemos nada disso, achamos que o encontrámos; dizemos que determinada organização, determinado professor, determinado livro nos satisfaz – encontrámos tudo o que queríamos ali, e permanecemos lá, cristalizados e fechados.

Será que não procuramos, através de toda esta confusão, algo de permanente e duradouro, ao qual chamamos realidade, Deus, verdade, o que quiser – o nome não importa, não é a palavra que interessa. Não nos devemos prender a palavras, deixemos isso para os técnicos. Há uma busca por algo permanente na maioria de nós – algo a que nos possamos apegar, que nos dê segurança, esperança, um entusiasmo duradouro, uma certeza duradoura, porque em nós mesmos somos inseguros. Não nos conhecemos. Sabemos muito sobre factos, sabemos o que os livros dizem, mas não sabemos por nós mesmos, não temos uma experiência direta.

E o que consideramos permanente? O que buscamos que nos pode dar, ou esperamos que dê, permanência? Não estaremos em busca de uma felicidade, uma gratificação, uma certeza duradoura? Queremos algo que perdure eternamente, que nos gratifique. Se nos despirmos de todas as palavras e frases e olharmos para o que procuramos, é isto que queremos. Queremos um prazer permanente...

— 2 —

A felicidade não pode ser perseguida

O que queremos dizer com felicidade? Alguns afirmarão que consiste em conseguirmos o que desejamos. Se quer um carro e o compra, fica feliz. Eu quero um sari ou roupas, quero ir à Europa, e se o conseguir, fico feliz. Quero ser o maior político, e se o for, fico feliz; se não, fico infeliz. Então, aquilo a que chamamos felicidade é atingirmos o que desejamos, quer seja conquista ou sucesso, tornarmo-nos nobres,

obtermos tudo o que queremos. Desde que queiramos algo e o consigamos, sentimo-nos perfeitamente felizes; não ficamos frustrados. Mas se não alcançarmos o que desejamos, então, a infelicidade inicia-se. Estamos todos preocupados com isto, e não apenas os ricos ou os pobres. Ambos querem igualmente obter algo para si, para a família, para a sociedade, e se forem impedidos ou detidos, ficam infelizes. Não estamos a discutir nem a dizer que os pobres não devem ter o que querem. Não é esse o problema. Estamos a tentar descobrir o que é felicidade e se a felicidade é algo de que temos consciência. Será felicidade o momento em que estamos conscientes de que somos felizes, de que temos muito? O momento em que estamos conscientes de que somos felizes não é felicidade, pois não? Então, não podemos ir atrás da felicidade. No instante em que temos consciência de que somos humildes, não somos humildes. Deste modo, felicidade não é algo a ser perseguido; ela surge. Mas se a procurar, ela esquivar-se-á.

— 3 —

*O prazer e a diversão transformam-se em dependência
e em receio da perda*

Na realidade, não desfrutamos de nada. Olhamos para as coisas, sentimo-nos superficialmente divertidos ou empolgados por elas e temos uma sensação a que chamamos alegria. Mas o prazer é algo bem mais profundo, que deve ser compreendido e aprofundado.

Quando somos jovens, desfrutamos e temos prazer nas coisas – nos jogos, nas roupas, em ler um livro, escrever um poema ou pintar um quadro, ou em empurrarmo-nos uns aos outros... À medida que envelhecemos, embora ainda queiramos desfrutar das coisas, perdemos o melhor; preferimos outro tipo de sensações – paixão, luxúria, poder, posição.

— 4 —

Ao envelhecermos, as coisas da vida perdem significado. A mente torna-se embotada, insensível e, então, tentamos desfrutar forçando-nos a olhar para fotos, árvores ou crianças a brincar. Lemos um qualquer livro sagrado e procuramos o seu significado, a sua profundidade, a sua importância. Mas é tudo um esforço, um trabalho, algo com que nos debatermos.

Acho importante entendermos esta coisa chamada alegria, o prazer das coisas. Quando vemos algo muito belo, desejamos possuí-lo, queremos apegar-nos a ele, dizer que é nosso – é a minha árvore, o meu pássaro, a minha casa, o meu marido, a minha mulher. Queremos retê-lo e, nesse exato processo, a coisa que apreciámos desaparece, porque na retenção existe dependência, medo, exclusão; portanto, a coisa que nos deu alegria, uma sensação de beleza interior, perde-se, e a vida torna-se fechada...

Para conhecermos a verdadeira alegria, é preciso irmos muito mais fundo.

— 5 —

A alegria é a ausência do «eu» que quer

Podemos passar de um refinamento para outro, de uma subtileza para outra e de um prazer para outro, mas no centro de tudo existe o «eu» – aquele «eu» que desfruta, que deseja mais felicidade, o «eu» que busca, que procura, que anseia pela felicidade, o «eu» que se debate, que se torna mais «refinado», mas que nunca gosta de chegar ao fim. Só quando o «eu» em todas as suas formas subtis termina é que há um estado de felicidade que não pode ser procurado, um êxtase, uma alegria verdadeira, sem dor, sem corrupção. Nesse momento, em toda a nossa alegria e felicidade existe corrupção, porque por trás delas reside dor e medo.

Quando a mente vai além do pensamento do «eu», do experimentador, do observador, do pensador, há uma possibilidade de felicidade incorruptível. Essa felicidade não pode ser permanente, no sentido que damos à palavra. Mas a nossa mente busca uma felicidade permanente, algo que dure, que continue, e esse desejo de continuidade é corrupção. Contudo, quando a mente está livre do «eu», há uma felicidade, instante a instante, que surge sem que a busquemos e na qual não há acumulação, nem armazenamento, nem poupança para o futuro. Não é algo a que nos possamos agarrar.

— 6 —

Queremos segurança

Existe um desejo de segurança. Podemos entendê-lo quando encontramos um animal selvagem, uma cobra, ou quando olhamos antes de

atravessar a rua. Mas não há outra forma de segurança. De facto, se olhar bem, não detetamos outra forma. Você gostaria de ter segurança com os seus filhos, mulher, vizinhos e parentes – se os tiver –, mas não a tem. Pode ter mãe e pai, mas não está relacionado com eles, está isolado – já falaremos nisso. Não existe segurança – segurança psicológica – em nenhum momento, a nenhum nível, com ninguém, e isto é a coisa mais difícil de percebermos. Não existe segurança psicológica com o outro porque ele é um ser humano, e nós também; ele é livre, e nós também. Contudo, queremos segurança nos nossos relacionamentos, através do casamento, através dos votos – aqueles truques que pregamos a nós e aos outros. Este é um facto óbvio e não precisa de grande análise.

— 7 —

Percebendo o facto da insegurança

Nunca entramos em contacto com esta insegurança. Temos medo de sermos completamente inseguros, e é preciso muita inteligência para entendermos esta insegurança. Quando nos sentimos completamente inseguros, fugimos. Ou, então, não encontrando segurança em nada, ficamos desequilibrados, prontos para cometer suicídio, para irmos para um hospital psiquiátrico, ou tornamo-nos uma pessoa muito religiosa – tudo isto é igual, são formas de desequilíbrio. Perceber o facto de não haver segurança – não de modo intelectual, nem verbal, nem como uma atitude determinada e decidida – requer uma vida extraordinariamente simples, desimpedida e harmoniosa.

— 8 —

Por que razão procuramos algo?

Incessantemente, procuramos e nunca perguntamos por que motivo o fazemos. A resposta óbvia é porque estamos insatisfeitos, infelizes, miseráveis, solitários, sem amor, com medo. Precisamos de algo a que nos agarrarmos, quem nos proteja – o pai, a mãe, e assim por diante – e, então, procuramos. Quando procuramos, encontramos. Infelizmente, encontraremos sempre quando procurarmos.

Assim, a primeira coisa é não procurar. Compreende? Foi-nos dito que devemos procurar, experimentar a verdade, descobri-la, persegui-

-la, correr atrás dela, buscá-la, e que nos devemos disciplinar e controlar. E então aparece alguém que diz: «Não faças isso. Não procures sequer.» Naturalmente, a nossa reação é pedir-lhe que se vá embora ou virar-lhe as costas, ou então vamos descobrir por nós mesmos por que razão ele diz uma coisa destas – não aceitando, nem negando, mas questionando. E você o que procura?

Informe-se sobre si mesmo. Está à procura; diz que sente interiormente falta de algo nesta vida, mas não ao nível da técnica ou de ter um emprego mesquinho ou de querer mais dinheiro. O que procuramos? Procuramos porque há em nós uma profunda insatisfação com a família, a sociedade, a cultura, connosco, e queremos satisfazer, ir além deste descontentamento atormentante e destruidor. E por que razão estamos descontentes? Eu sei que o descontentamento pode ser facilmente satisfeito. Dê a um jovem descontente – um comunista ou um revolucionário – um bom emprego, e ele esquecerá tudo. Ofereça-lhe uma bela casa, um belo carro, um belo jardim, uma boa posição, e verá esse descontentamento desaparecer. E se ele conseguir sucesso ideológico, esse descontentamento também se desvanece. Contudo, nunca perguntamos por que motivo estamos descontentes – não às pessoas que têm emprego e que querem empregos melhores. Temos de entender a causa-base do descontentamento antes de podermos examinar toda a estrutura e o significado do prazer e, portanto, da tristeza.