PREFÁCIO

Jiddu Krishnamurti (1895-1986) é considerado internacionalmente um dos grandes educadores e filósofos do nosso tempo. Nascido no Sul da Índia, foi educado em Inglaterra e viajou pelo mundo, dando palestras, mantendo diálogos, escrevendo e fundando escolas até ao final da sua vida, aos noventa anos. Não alegou lealdade a nenhuma casta, nacionalidade, religião, e não mantinha ligação a qualquer tradição. A revista *Time* nomeou Krishnamurti, a par de Madre Teresa, «um dos grandes santos do século XX», e o Dalai Lama destacou-o como «um dos grandes pensadores do nosso tempo». Os seus ensinamentos estão publicados em setenta e cinco livros e foram vendidas mais de quatro milhões de cópias, traduzidas para mais de trinta idiomas.

A rejeição de qualquer autoridade espiritual e psicológica, inclusivamente a sua, é um tema fundamental. Krishnamurti disse que os seres humanos têm de se libertar do medo, do condicionamento, da autoridade e do dogma através do autoconhecimento. Sugeriu que tal irá trará ordem e uma verdadeira mudança psicológica. O nosso mundo violento e conflituoso não pode ser transformado numa vida de bondade, amor e compaixão por qualquer estratégia política, social ou económica. Só através da mutação dos indivíduos e pela própria observação, sem qualquer guru ou religião organizada.

O estatuto de Krishnamurti como um filósofo original atraiu pessoas comuns e também criativas de todas as esferas da vida. Chefes de Estado, cientistas eminentes, líderes proeminentes das Nações Unidas e de várias organizações religiosas, psiquiatras, psicólogos e professores universitários, todos dialogaram com Krishnamurti. Alunos, professores, e milhões de pessoas de todas as esferas da vida leem os seus livros e vêm ouvi-lo. Ele uniu ciência e religião sem o uso de jargões, de forma que tanto cientistas como leigos puderam entender as suas discussões sobre tempo, pensamento, perceção e morte.

Durante a sua vida, Krishnamurti estabeleceu fundações nos Estados Unidos, Índia, Inglaterra, Canadá e Espanha. O papel destas instituições é a preservação e a disseminação da sua palavra, mas sem qualquer autoridade para interpretar ou divinizar os ensinamentos de Krishnamurti.

Também fundou escolas na Índia, em Inglaterra e nos Estados Unidos. Ele acreditava que a educação deveria enfatizar a compreensão de todo o ser humano, mente e coração, não a mera aquisição de conhecimentos académicos ou de capacidade intelectuais. A educação deve servir para aprender habilidades na arte de viver, não deve restringir-se ao uso da tecnologia para ganhar a vida.

Krishnamurti disse: «De certeza que uma escola é um lugar onde alguém aprende sobre a totalidade, a totalidade da vida. A excelência académica é absolutamente necessária, mas uma escola inclui muito mais do que isso. É um lugar onde tanto o professor como os ensinados exploram, não apenas o mundo exterior, o mundo do conhecimento, mas também o seu próprio pensamento, o seu comportamento.»

Afirmou ainda a respeito do seu trabalho: «Não há crença exigida ou pedida, não há seguidores, não há cultos, não há qualquer forma de persuasão, em qualquer direção, e portanto só assim nos podemos encontrar na mesma plataforma, no mesmo chão, no mesmo nível. Então, poderemos observar o extraordinário fenómeno da existência humana.»

Mark Lee
Diretor executivo da Krishnamurti Foundation of America

INTRODUÇÃO

Todos vivemos num relacionamento. Vivemos num relacionamento uns com os outros, com as nossas famílias, com o mundo, com a terra e com o universo.

Porque toda a vida é um relacionamento, é essencial que entendamos o que é um relacionamento e o que cada movimento num relacionamento — com amantes, pais, amigos, professores, sociedade — pode significar para nós e para toda a gente.

Tudo considerado, todos os nossos relacionamentos individuais criam a sociedade. A sociedade somos nós. Portanto, aquilo que somos num relacionamento, cada um de nós, cria a sociedade. Se estamos zangados, se somos invejosos, agressivos, ambiciosos, solitários com autocomiseração, deprimidos, preconceituosos, exclusivamente relacionados, criamos uma sociedade louca. Multiplique-se cada egocêntrico ou afetuoso, ganancioso ou generoso num relacionamento por seis mil milhões — e esse é o nosso mundo. Tudo o que somos afeta os outros: pessoas, animais, terra, biosfera. Como se pode ver, isto dá para os dois lados. Qualquer mal nos afeta; mas também qualquer bem.

A maioria compreende, quando não estamos com medo de o enfrentar, que somos pessoas muito solitárias. Não sabemos porquê ou como acontece, mas mesmo entre as nossas famílias, os amigos ou com um namorado ou uma namorada, sentimo-nos frequentemente isolados e sozinhos. Até no mais íntimo relacionamento com alguém, pensamos em nós, no medo de sermos abandonados, nas inseguranças. O resultado é ainda mais solidão, mais dependência de pessoas e de coisas, e do sofrimento que isso implica. Criámos este hábito a partir de todo esse medo e sofrimento, esquecemo-nos, ou talvez nunca no-lo tenham ensinado, que hábitos pessoais, biológicos e culturais podem ser alterados. É verdade que herdámos instintos territoriais e de agressiva sobrevivência dos nossos antepassados, dos animais que

outrora fomos; mas o nosso cérebro também tem a inteligência para decidir quando estes são apropriados e quando devemos alterar os nossos comportamentos.

Parece estranho que na escola não nos tenham ensinado sobre relacionamentos — connosco, com os outros, com o trabalho, com o dinheiro, com a sociedade, com a terra e o universo. Uma vez que a nossa sobrevivência, pessoal e coletiva, depende de relacionamentos, seria de pensar que os educadores e os pais insistissem na nossa aprendizagem sobre relacionamentos, a par da leitura, escrita, matemática ou dos computadores. Somos ensinados a ganhar a vida, mas não a viver. Portanto, cada um de nós tem de aprender sozinho a arte do relacionamento, da vida em si mesma.

Devemos aprender o que o relacionamento é, o que não é, o que corre mal. Ainda que exteriormente possamos ser espertos e cultos, interiormente mantemo-nos violentos. A verdadeira educação está na mudança do interior do ser humano. A chave para o relacionamento correto consiste em compreender o próprio pensamento, o autoconhecimento — a capacidade para entender todas as formas de acordo com as quais fomos condicionados a pensar e a agir pelas experiências pessoais, as famílias, a cultura, o país, a religião, o nosso género e a biologia.

Se não se perceber próprio pensamento, o que quer que se pense tem pouco significado. Sem o conhecimento das próprias ambiguidades e os impedimentos dos nossos preconceitos biológicos ou pessoais, sem entender os medos, as mágoas, a raiva, sem a capacidade para ver através e além deles, todos os pensamentos, todos os relacionamentos serão baços ou enviesados. Afinal, o autoconhecimento é a base de qualquer relacionamento.

Pode encontrar a verdade sobre si no mais disponível dos espelhos — o espelho do próprio relacionamento. Pode ver como se sente, o que pensa, como se comporta, observando apenas cuidadosamente como se relaciona com as outras pessoas no dia a dia. Pode ver nas suas reações aos outros o que o deixa com raiva, o que o magoa, quando é generoso, alegre, quando se sente vivo. Lembre-se de não escrever as suas descobertas em cimento: a vida muda a cada minuto, e você também. Repare apenas no que está a sentir. Não precisa de encenar ou de se guardar para agir mais tarde. Não agir perante a raiva ou a avareza é difícil.

Mas isso não significa que há algo de errado consigo. É pura e simplesmente um trabalho árduo reconetar o condicionamento de milhões de anos de um tribalismo agressivo, de caçador. Mas se aprender algo com cada momento de raiva, isso será significativo. Sempre que o fizer, haverá uma gota a menos de veneno no ar que todos respiramos.

Este tipo de autoconhecimento e atenção ao comportamento traz liberdade à sua vida e aos seus relacionamentos. Os cavalos selvagens em si deixarão de o arrastar para os lugares aonde não quer ir. O autoconhecimento também é a chave para a sobrevivência: todos os cérebros humanos são mais semelhantes do que diferentes, e compreender-se é compreender também os outros.

Milhares de gerações produziram este mundo egocêntrico, de primeiro eu, a minha família, as ideias do meu país, o veneno das organizações separatistas. Temos de o mudar, ou de continuar a sofrer. A vida é enorme. Se tudo o que fizermos for abrir um buraco, por mais confortável que seja, e rastejar nele, vamos perder a extraordinária experiência de viver. Se tudo o que escolhermos for relacionarmo-nos uns com os outros da mesma forma dolorosa, porque temos medo de ser inseguros, estamos todos mortos. Temos de optar: seguir o caminho antigo e sofrer a dor da separação e do isolamento; ou fazer frente às velhas formas de egocentrismo na vida e no amor, não apenas com uma pessoa em particular, mas com toda a vida.

Estas palestras e escritos vêm de um homem que viveu como todos os grandes marginais à sociedade: o rebelde; o poeta errante; o filósofo religioso; os cientistas revolucionários e os psicólogos; os grandes professores viajantes ao longo dos milénios. Durante sessenta e cinco anos, Krishnamurti falou da liberdade psicológica para quem o quisesse ouvir. Ele fundou escolas nas quais os jovens podem estudar todas as disciplinas habituais — e estudar-se também a eles próprios. Nas escolas, como em todas as palestras e escritos, ele destaca que não são as nossas guerras, internas e externas, que irão libertar-nos, mas sim a verdade sobre nós mesmos.

Não há caminho, autoridade, um guru a seguir: você possui a capacidade de descobrir quem é, o que está a fazer com a sua vida, com os seus relacionamentos e com o seu trabalho. Depende de si experimentar o que é dito neste livro. A opinião de outra pessoa sobre si e a forma como vive não é mais nutritiva do que outra pessoa a comer o seu jantar.

Os extratos deste volume são retirados das obras de Krishnamurti, dos seus diálogos relatados e gravados e das suas palestras públicas. Leia este livro e veja por si mesmo que mudanças internas podem dar-se.

Dale Carlson,
Editor

SECÇÃO UM:

PESSOA PARA PESSOA

1

O QUE É O RELACIONAMENTO?

— 1 —

Toda a vida é relacionamento

Toda a vida é um movimento de relacionamento. Não há nada vivo na terra que não esteja relacionado com outra coisa ou alguém. Até o eremita, o homem que parte para um lugar isolado, está relacionado com o passado, e também com aqueles que o rodeiam. Não há fuga possível. Nesse relacionamento, que é o espelho no qual nos podemos observar, é possível descobrir o que somos, as nossas reações, os nossos preconceitos, os nossos medos, depressões, ansiedades, solidões, tristezas, dores e mágoas. Também conseguimos descobrir se amamos, ou se não existe isso a que se chama amor. Iremos examinar esta questão do relacionamento, porque é a base do amor.

— 2 —

O relacionamento é um meio para a autodescoberta

O relacionamento é o espelho no qual posso ver-me. Esse espelho tanto pode ser distorcido, como ser «como é», refletindo aquilo que é. Mas a maior parte de nós vê no relacionamento, nesse espelho, coisas que preferimos; não vemos o que é. Preferimos idealizar…

Porém, se examinarmos a nossa vida, o nosso relacionamento com o outro, veremos que se trata de um processo de isolamento. Na verdade, não estamos preocupados com o outro. Ainda que muito falemos disso, não estamos preocupados. Estamos relacionados com alguém até ao ponto em que esse relacionamento nos satisfaz, nos dá refúgio. Mas no momento em que acontece uma perturbação que resulte em desconforto, descartamo-lo. Por outras palavras, só há relacionamento enquanto formos gratificados. Talvez isto soe como algo duro, mas se observar a sua vida de perto, verá que é uma realidade…

Se olharmos para a nossa vida e analisarmos o relacionamento, vê-lo-emos como um processo de construção de resistência contra outro, uma parede sobre a qual olhamos e observamos o outro; mas mantemos sempre a parede e ficamos atrás dela, quer seja uma parede psicológica, material, económica ou racional. Desde que vivamos em isolamento, atrás de uma parede, não há relacionamento com o outro… O mundo é muito disruptivo, há muita tristeza, muita dor, guerra, destruição, miséria, à qual queremos escapar e viver por trás das paredes da segurança; da nossa essência psicológica. Portanto, o relacionamento, para a maior parte de nós, é um processo de isolamento, gerando obviamente também uma sociedade isoladora. É o que está a acontecer no mundo: ficar no isolamento e esticar a mão por cima do muro…

— 3 —
Verdadeiro relacionamento ou apenas imagens?

O que queremos dizer com a palavra relacionamento? Estaremos alguma vez relacionados com alguém, ou trata-se apenas do relacionamento entre duas imagens que criámos? Eu tenho uma imagem a seu respeito, e você tem uma imagem a meu respeito. Eu tenho uma imagem sobre si, como minha mulher ou como meu marido, ou o que quer que seja, e você também uma imagem a meu respeito. O relacionamento é entre estas duas imagens, e nada mais. Um relacionamento com alguém só é possível quando não há imagem. Quando eu posso olhar para si e você pode olhar para mim sem a imagem da memória, dos insultos, de tudo o mais, então há um relacionamento. Mas a própria natureza do observador é a imagem, não é? A minha imagem observa a sua, se é que é possível observá-la, e é a isto que se chama relacionamento, mas é entre duas imagens, um relacionamento inexistente, porque ambas são imagens. Estar relacionado significa estar em contacto. O contacto deve ser algo direto, não entre duas imagens. E requer uma grande quantidade de atenção, uma consciência, olhar para outro sem a imagem que eu tenho dele, sendo as imagens as memórias que possuo dessa pessoa — a forma como me insultou, me agradou, me deu prazer, isto ou aquilo. Só existe relacionamento quando não há imagens entre os dois.

— 4 —
Relacionamento é um espelho de mim

Certamente só no relacionamento se desdobra o processo daquilo que sou, não é?

O relacionamento é um espelho no qual me vejo como sou. Mas, como a maior parte de nós não gosta do que é, começamos a disciplinar, positiva ou negativamente, aquilo de que nos apercebemos no espelho do relacionamento. Quer dizer, eu descubro algo no relacionamento, na ação, e não gosto disso. Então, começo a modificar aquilo de que não gosto, aquilo de que me apercebo como sendo desagradável. Quero mudá-lo — o que significa que já tenho um padrão do que devia ser. No momento em que existe esse padrão, não há compreensão daquilo que sou. Se tenho uma imagem do que quero ser, ou do que deveria ser, ou do que não deveria ser — um padrão a respeito do qual eu quero mudar-me —, então, seguramente, não há compreensão daquilo que sou no momento do relacionamento.

Julgo que é importante compreender isto, pois é neste ponto que a maior parte de nós se perde. Não queremos saber o que realmente somos num determinado momento do relacionamento. Se estamos apenas preocupados com o nosso desenvolvimento como pessoa, não há compreensão de nós mesmos.

— 5 —
Autoconhecimento é a base do relacionamento: o problema no relacionamento somos nós

Como os nossos problemas são o resultado do total processamento de nós mesmos, que é a ação no relacionamento — com pessoas, ideias é essencial que haja entendimento de nós mesmo. Sem me conhecer, não tenho uma base real para pensar.

— 6 —
Segurança, dependência ou relacionamento

O relacionamento é sempre doloroso, o que se mostra na nossa existência diária. Se no relacionamento não há tensão, deixa de ser relacionamento e torna-se um confortável estado de adormecimento,

um opiáceo — que a maior parte das pessoas quer e prefere. O conflito surge entre este desejo de conforto e o factual, entre a ilusão e a atualidade. Se reconhecer a ilusão, então pode, ao colocá-la de parte, dar atenção à compreensão do relacionamento. Mas se procurar segurança no relacionamento, isso torna-se um investimento no conforto, na ilusão — e a grandeza do relacionamento é a sua própria insegurança. Procurar segurança no relacionamento dificulta a sua função, o que desencadeia as suas próprias ações peculiares e infortúnios.

Certamente que a função do relacionamento é revelar o estado da verdadeira essência de alguém. O relacionamento é um processo de autorrevelação, de autoconhecimento. Esta autorrevelação é dolorosa, exige um ajuste constante, elasticidade de pensamento-emoção. É uma luta dolorosa, com períodos de paz iluminada…

Mas a maioria de nós evita ou deixa de lado a tensão no relacionamento, preferindo a facilidade e o conforto de satisfazer as dependências, uma segurança incontestada, uma ancoragem segura. Então, a família e outros relacionamentos tornam-se um refúgio, o refúgio dos que não refletem.

Quando a insegurança se transforma em dependência, como acontece inevitavelmente, essa relação particular é deixada de lado e aceita-se uma nova na esperança de encontrar segurança duradoura. Mas não há segurança no relacionamento, e a dependência apenas gera medo. Sem entender o processo de segurança e de medo, o relacionamento torna-se um obstáculo vinculativo, um caminho da ignorância. Então toda a existência é luta e dor, e não há saída, exceto no pensamento correto que chega através do autoconhecimento.

— 7 —
A maneira como nos relacionamos cria a sociedade

Sabemos o que a nossa relação é — uma discussão, uma luta, uma dor, ou um mero hábito. Se pudermos compreender completamente a relação com o um, então talvez haja possibilidade de compreender a relação com os muitos, isto é, a sociedade. Se eu não entender a minha relação com o um, decerto que não vou entender a minha relação com o todo, a sociedade, com os outros. E se o meu relacionamento com o um é baseado na necessidade, na gratificação, então a minha relação

com a sociedade tem de ser assim também… Será possível viver, com o um e com todos, sem exigência? Com certeza, esse é o problema — não é?... Enquanto usarmos o relacionamento como meio de gratificação, fuga, como a distração que é a mera atividade, não poderá haver autoconhecimento. Mas o autoconhecimento é compreendido, é descoberto, o seu processo é revelado, pelo relacionamento; isto é, se estiver na disposição de entrar na questão do relacionamento e de se expor a ele. Porque, afinal, não pode viver sem relacionamento. Mas nós queremos usar o relacionamento para estarmos confortáveis, para nos gratificarmos, para sermos algo.

— 8 —
O relacionamento não é apenas uma demanda por segurança, boas sensações e gratificação

Portanto, você vê que o relacionamento, se assim o permitirmos, pode ser um processo de autorrevelação, mas uma vez que não o permitimos, torna-se uma mera atividade gratificante. Enquanto a mente usar o relacionamento apenas para a sua própria segurança, esse relacionamento está fadado a criar confusão e antagonismo. Será possível viver um relacionamento sem a ideia de demanda, de querer, de gratificação?

— 9 —
Quando o relacionamento é apenas ideia, pensamento, há conflito, não há amor

Não pode pensar sobre o amor. Pode pensar na pessoa que ama, mas o pensamento não é amor, e então, gradualmente, o pensamento toma o lugar do amor… Pode o relacionamento ser baseado numa ideia? Se sim, não é uma atividade fechada e, portanto, não será inevitável que haja discussão, contenda e miséria?

— 10 —
Amor não é gratificação

Só pode haver um relacionamento verdadeiro quando há amor, mas o amor não é a procura de gratificação. O amor só existe quando há

autoesquecimento, quando há comunhão completa, não entre um ou dois, mas comunhão com o mais elevado; e isso só pode ocorrer quando o eu é esquecido.

— 11 —
Relacionamento e dependência

Para a maioria de nós, o relacionamento com o outro é baseado em dependência, económica ou psicológica. Esta dependência cria medo, gera possessividade, resulta em atrito, suspeita, frustração. A dependência económica de outro talvez possa ser eliminada através de legislação e por uma organização adequada, mas refiro-me especialmente à dependência psicológica de outro, que é o resultado do desejo por satisfação pessoal, felicidade, e assim por diante. Sente-se, neste relacionamento possessivo, enriquecido, criativo e ativo; sente-se que a nossa pequena chama de existência é aumentada por outra. Assim, a fim de não perder esta fonte de plenitude, teme-se a perda do outro, e os medos possessivos entram ação, com todos os problemas daí resultantes. Portanto, neste relacionamento de dependência psicológica, tem de haver sempre um medo consciente ou inconsciente, suspeita, que muitas vezes reside escondida em palavras que soam agradavelmente...

Ainda que um dependa do outro, há mesmo assim um desejo para ser inviolável, para ser inteiro. O complexo problema do relacionamento é como amar sem dependência, sem atrito nem conflito; como vencer o desejo de se isolar, de se retirar da causa do conflito. Se a nossa felicidade depender do outro, da sociedade ou do meio ambiente, estes tornam-se essenciais para nós; agarramo-nos a eles, opomo-nos a qualquer alteração destes de forma violenta, porque dependemos deles para o nosso conforto e segurança psicológica. Embora, a nível intelectual, possamos compreender que a vida é um processo contínuo de fluxo, de mutação, a necessitar de mudança constante, emocional ou sentimentalmente, apegamo-nos aos valores estabelecidos e reconfortantes; portanto, há uma batalha constante entre a mudança e o desejo de permanência. É possível acabar com este conflito?

A vida não pode existir sem relacionamento. Mas tornámo-lo agonizante e horrível ao baseá-lo num amor pessoal e possessivo. Pode amar-se e mesmo assim não se possuir? Encontrará a verdadeira resposta não na fuga, nos ideais, nas crenças, mas através da compreensão das causas de dependência e possessividade. Se se puder compreender profundamente este problema de relação entre o próprio e o outro, então talvez consigamos entender e resolver os problemas do nosso relacionamento com a sociedade, pois a sociedade é apenas a extensão de nós mesmos. O ambiente a que chamamos sociedade é criado pelas gerações passadas: nós aceitamo-lo, pois ajuda-nos a preservar a ganância, a possessividade, a ilusão. Nesta ilusão não pode haver unidade ou paz. A mera unidade económica produzida por meio da compulsão e da legislação não pode acabar com a guerra. Enquanto não entendermos o relacionamento individual, não teremos uma sociedade pacífica. Uma vez que o nosso relacionamento é baseado no amor possessivo, temos de nos tornar conscientes, em nós mesmos, do seu nascimento, das suas causas, da sua ação. Ao tornarmo-nos profundamente conscientes do processo de possessividade, com a sua violência, os seus medos, as reações, chega uma compreensão total, completa. Só este entendimento liberta o pensamento da dependência e da possessividade. É dentro de cada um que a harmonia no relacionamento pode ser encontrada, não em outro, não no ambiente.

No relacionamento, a principal causa de atrito é você, o eu que é o centro do desejo unificado. Se pudermos perceber que a forma de agir do outro não é de importância primordial, mas sim como cada um de nós age e reage, e se essa reação e a ação puderem ser fundamentalmente, profundamente, entendidas, então o relacionamento sofrerá uma mudança profunda e radical. No relacionamento com o outro, não há apenas o problema físico, mas também o do pensamento e do sentimento a todos os níveis, e alguém só pode ser harmonioso com o outro quando está integralmente harmonioso consigo. No relacionamento, o importante a reter não é o outro, mas o próprio, o que não significa que alguém deva isolar-se, mas antes compreender profundamente, em si mesmo, a causa do conflito e da tristeza. Enquanto dependermos de outro para o bem-estar psicológico, intelectual ou emocionalmente, essa dependência cria sempre medo, do qual emerge a tristeza.

— 12 —
Onde há apego, não há amor

Não é o nosso relacionamento de uns com os outros um estado de dependência psicológica? Não me refiro a interdependência psicológica, algo diferente. Eu dependo do meu filho porque quero que ele seja algo que eu não sou. Ele é a realização das minhas esperanças, dos meus desejos; ele é a minha imortalidade, a minha continuação. Então, o meu relacionamento com o meu filho, com a minha mulher, com os meus filhos, com os meus vizinhos, é um estado de dependência psicológica, e temo um estado no qual não haja dependência. Eu não sei o que isso significa, portanto, dependo de livros, sobre relacionamento, sobre a sociedade, dependo da propriedade para me dar segurança, posição, prestígio. E se eu não depender de qualquer destas coisas, então dependo das experiências que tive, dos meus pensamentos, da grandeza das minhas buscas.

Psicologicamente, então, os nossos relacionamentos são baseados na dependência, e é por isso que há medo. O problema não é como não depender, mas apenas ver o facto de que dependemos. Onde há apego, não há amor. Porque você não sabe amar, você depende, e... onde há dependência, há medo. Refiro-me a dependência psicológica, não à sua dependência de que o leiteiro lhe traga leite, ou à sua dependência da ferrovia ou de uma ponte. Aludo a dependência psicológica interna — de ideias, de pessoas, da propriedade, do que gera medo. Então, você não pode estar livre do medo enquanto não entender o relacionamento, e o relacionamento só pode ser compreendido quando a mente observa todos os seus relacionamentos, o que constitui o início do autoconhecimento.

Agora, consegue ouvir tudo isto facilmente, sem esforço? O esforço apenas existe quando tenta obter algo, quando tenta ser algo. Mas se, sem procurar libertar-se do medo, entender que o apego destrói o amor, então esse facto irá libertar imediatamente a mente do medo. Não pode haver liberdade do medo enquanto não existir entendimento da relação, o que significa, na verdade, enquanto não houver autoconhecimento. O eu só é revelado no relacionamento. Ao observar a forma como falo com o meu vizinho, como considero a propriedade, a maneira como me ligo à crença ou à experiência ou ao conhecimento;

isto é, na descoberta da minha própria dependência, começo a despertar todo o processo de autoconhecimento.

Portanto, como superar o medo não é o importante. Pode beber e esquecê-lo. Pode ir ao templo e perder-se em prostração, em murmúrios de palavras, ou em devoção, mas o medo espera-o à esquina quando sair. Só há uma cessação quando entender o seu relacionamento com todas as coisas, e esse entendimento não existe se não houver autoconhecimento. Autoconhecimento não é algo longínquo; começa aqui, agora, na observação de como trata os empregados, a sua mulher, os seus filhos. O relacionamento é o espelho no qual se vê como é. Se é capaz de se ver como é, sem qualquer avaliação, então há a cessação do medo, e disso surge uma extraordinária sensação de amor. Amor é algo que não pode ser cultivado; não pode ser comprado pela mente. Se você diz: «Vou praticar a minha compaixão», então a compaixão é uma coisa da mente e, portanto, não é amor. O amor surge obscuramente, sem que se saiba, completamente, quando nós entendemos todo este processo de relacionamento. Então, a mente está quieta, não enche o coração com as coisas da mente, e, portanto, aquilo que é amor pode existir.