

Espiritualismo

Reforma íntima



Diário de bordo



*Este livro contém textos transcritos de palestra espiritual realizadas por incorporação pelo amigo espiritual JOAQUIM DE ARUANDA.*

*Texto organizado por FIRMINO JOSÉ LEITE, MÁRCIA LIZ CONTIERI LEITE*

*ESPIRITUALISMO ECUMÊNICO UNIVERSAL*

*R. Pedro Pompermayer, 13 – Rio das Pedras – SP*

*(19) 3493-6604*

*WWW.meeu.com.br*

*Janeiro – 2015*



*“Assim, quando o corpo mortal se vestir com o que é imortal e quando o que morre se vestir com o que não pode morrer, então acontecerá o que as Escrituras Sagradas dizem: a morte está destruída; a vitória é total” (Paulo – Carta aos Coríntios 1 – Capítulo 15 – versículo 54).*



## ***Índice***

1. Karma-yoga .....	9
2. Saudações da Vaca – O não-eu .....	11
3. Metamorfose ambulante .....	13
4. Esperando um filho pra esperar também .....	14
5. Esvaziar a vida .....	16
6. Fofoca.....	18
7. Ponto de interrogação .....	20
8. De que adianta... ..	22
9. Caliente.....	24
10. Se segura, segurança .....	26
11. A sabedoria dos trouxas .....	28
12. Elementar, meu caro Watson .....	30
13. Necessidades .....	31
14. Direitos.....	33
15. Ditos populares.....	34
16. Eu e eu mesmo.....	36
17. Onde há fumaça, há fogo.....	38
18. Em casa.....	40





## 1. Karma-yoga

Nesta época de festas, nada melhor do que relembrar um ensinamento de Krishna. Para tanto, vou transcrever dois itens do capítulo V do Bhagavad Gita.

***A renúncia dos frutos e a ação inegoísta, ambas conduzem à libertação; porém, entre as duas, a karma-yoga ou a ação impessoal e inegoísta é superior à simples renúncia de agir.***

***Os karma-yogues, abandonando todo apego e com seu ser completamente puro, executam atos com o corpo, com a mente, com o entendimento e até mesmo com os sentidos.***

No final do ano, nas festas natalinas e do ano novo, é muito difícil negar-se a participar da euforia a que toma conta da humanidade. Seja por causa do apelo familiar, seja por conta da euforia dos amigos, é muito difícil deixar de participar do clima que envolve a humanidade nestes dias. Mas, apesar disso, aquele que busca a felicidade plena imagina que não pode participar destes momentos. Por isso o ensinamento de Krishna é muito importante.

Ele afirma que o verdadeiro sábio, aquele que vive a felicidade plena, não se propõe a não participar da ação, mas o faz de uma forma impessoal e inegoísta. Ou seja, participa dela, mas busca sempre não tirar os frutos desta ação, buscar o prazer individual.

Esta participação, ainda segundo Krishna, pode ser completa, ou seja, participar das ações com corpo, mente, entendimento e até mesmo com os sentidos. Nada disso ofusca a sua busca. Somente aqueles que participam de qualquer ação presos em conseguir o benefício individual é que não alcançam a felicidade plena.

Portanto, para que possamos viver a felicidade plena não é necessário abster-se de comemorar o natal e o réveillon com os amigos e parentes. O homem sábio pode comemorar, beber, comer, trocar presentes, ou seja, viver esta época como todos aqueles que não estão comprometidos com esta busca. A única coisa que ele não deve fazer é esperar que no próximo ano tenha 'muito dinheiro no bolso e saúde para dar e vender'.

## 2. Saudações da Vaca – O não-eu

Li um livro de um monge vietnamita onde ele falava dos ensinamentos de Buda. Num dos capítulos, este monge contava a seguinte história.

Dizia ele que ao chegar para fazer uma palestra começou falando assim: 'A vaca que me compõe os saúda'. As pessoas presentes perguntaram a razão daquela saudação e o monge explicou: 'Hoje, antes de vir para cá, tomei um copo de iogurte. Ele é feito do leite que é tirado da vaca. Isso quer dizer que a vaca passou a existir em mim, passou a fazer parte de mim'.

Este ensinamento dentro do conhecimento budista é chamado de não-eu.

Diferente do que se imagina à primeira vista, o não-eu não significa o fim do eu, a destruição do eu. Na verdade, esta figura criada por Buda representa apenas o fim do eu único, independente, absoluto. O eu que vivencia o não-eu tem a consciência de que ele é formado por todos e tudo que existe. Ou seja, que ele é o somatório de todos e tudo.

Esta é a visão budista do 'somos todos um'. Aquele que sabe que todos e tudo o compõem.

O sol, a luz, a terra, os vegetais, tudo que existe compõe o eu. Mais: todas as pessoas que existem estão dentro do eu, fazem parte deste eu. Afinal somos todos habitantes desta esfera mínima que circula no Universo e, direta ou indiretamente, interagimos uns com os outros de forma definitiva.

O que seria da história de sua vida sem as pessoas que lhe ajudaram? Com certeza completamente diferente. O que seria da história da sua vida sem aqueles que lhe caluniaram e perseguiram?

Completamente diferente. Cada pessoa que interagiu com você ao longo da sua existência deixou marcas e o transformou de alguma forma. Por isso eles continuam existindo dentro de você.

Quem tem esta consciência não critica nem acusa ninguém, pois sabe que se assim o fizer estará atacando a si mesmo. Quem tem consciência de ser um não-eu não sofre ao perder, pois sabe que também ganhou, pois aquele que agora obteve a vitória está dentro dele mesmo.

Como estou escrevendo este texto na parte da manhã e acabei de tomar o meu café com leite, saudações da vaca para você.

### 3. Metamorfose ambulante

Ser ou estar... eis a questão!

Todo aquele que busca o espiritualismo acaba encontrando os mestres ditos orientais (Lao-Tsé, Krishna e Buda) e descobre a grande realidade: ele é um espírito que está humano. A partir desta conscientização seria necessário que cada um buscasse voltar a ser o que é, mas para isso é necessário que deixe de ser o que está. Aí começa o problema.

Quem tem coragem de deixar a paternidade que está vivendo e lhe dá o ilusório poder de dirigir a vida dos outros, para ser apenas um irmão universal do próximo? Quem tem coragem de abandonar a masculinidade (feminilidade) que está para ser o espírito assexuado que é? Quem tem coragem para abandonar a posição de juiz (julgar o "certo" e o "errado", o "bem" e o "mal" das coisas do mundo) que está vivenciando para exercer o amor absoluto que faz parte do que é?

Quem, enfim, teria coragem de abrir mão da ilusória capacidade de criar situações da vida, de planejar futuro, de ser o protagonista da "vida", para, repousando em Deus, assisti-la apenas, como recomendam os mestres? Poucos.

Muitos sabem que não são o que estão, mas não conseguem deixar de ser o que estão para ser o que são na realidade. Isto porque tem "medo" de perder a aprovação da humanidade que cobra de cada um uma posição "religiosamente correta" de defesa da vida humana.

É, é preciso ter coragem para se ser uma "metamorfose ambulante" do que ter a "velha opinião formada sobre tudo".

## 4. Esperando um filho pra esperar também

Quando alguma coisa acontece de errado na vida, busca-se logo um culpado. Sempre vai ser encontrado alguém ou algo que seja o culpado pelo erro. Mas, por que fazer isso se o culpado pelo erro é sempre nós mesmos?

Sim, somos os culpados por tudo aquilo que acontece de errado em nossas vidas. Por quê? Porque o erro só acontece quando o acontecimento da vida é diferente daquilo que esperávamos. Se não esperássemos nada, será que haveria algo 'errado' acontecendo?

Todo acontecimento só é classificado de errado porque está em contradição com aquilo que sonhamos, esperamos ou imaginamos que seria o 'certo' acontecer. Quando não há um padrão programado para o acontecimento, o que pode dar 'errado'?

*'Esperando, esperando, esperando, esperando o sol, esperando o trem, esperando aumento para o mês que vem, esperando a festa, esperando a sorte'. E o pior: 'a mulher de Pedro, esperando um filho prá esperar também'.*

Este é o grande problema: esperar algo... Passamos pela vida esperando que as coisas aconteçam dentro daquilo que programamos como 'certo' para sermos felizes. Mesmo vendo que isto é uma ilusão, ensinamos desde cedo a nossos filhos a esperar também...

Só quando nos libertarmos de nossos sonhos e desejos poderemos, enfim viver hoje a felicidade.

Aí poderemos dizer que *'a vida, é bonita e é bonita'*, independente do que estiver acontecendo. Neste momento poderemos, então, *'viver e não ter a vergonha de ser feliz'*.

[http://www.youtube.com/watch?v=ciw3WEoZMYQ&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=ciw3WEoZMYQ&feature=player_embedded)

## 5. Esvaziar a vida

Esvaziar a vida é retirar dela os valores materiais. É retirar dela os efeitos das posses, paixões e desejos. Quando se tira delas estes elementos, a contrariedade cessa e com isso se alcança a paz e a tranqüilidade.

As posses, paixões e desejos levam a verdades e acontecimentos que precisam existir para que a paz e a tranqüilidade exista. Quando estas condições não são satisfeitas, surge a contrariedade, que leva à vivência do sofrimento proposto pela mente. Por isso é importante se esvaziar a vida.

Esvaziar a vida é retirar o valor e importância que a mente dá a determinadas verdades e acontecimentos. Para isso é preciso ter consciência do que se está vivendo (pensando) e enfrentar-se de frente, de modo positivo as idéias que surgem na mente.

É impossível se esvaziar a vida enfrentando a mente com carinho ou de forma branda. É preciso enfrentar a mente de frente, de forma eficaz.

Para se esvaziar a vida não se pode ser hipócrita. É preciso assumir que a base de todos os pensamentos que a mente cria é para preservar o egoísmo do 'eu'. Quem tenta esvaziar a vida achando que alguma idéia pode conter elementos universalistas, nada consegue. Quem enfrenta a mente pensando que podem haver pensamentos que premiem o outro antes de nós mesmos, nada consegue.

A mente sempre busca satisfazer o 'eu', sempre busca premiar o 'eu'. Isso fica bem claro quando entendemos que só pensamos de determinadas formas quando achamos certo tal idéia. Ora, quem acha certo ceder ao outro não está cedendo a ele, mas apenas fazendo o que ele acha certo...



Este é o objetivo destes textos: rever formas de pensar da mente frente aos acontecimentos da vida e tentar encontrar formas de enfrentá-los de forma que se esvazie a vida. Mas, quem pensa que esvaziar a mente leva à mudança de pensamentos, está enganado: trata-se apenas de tirar deles a força de verdade.

Quando não se enfrenta a mente, ou seja, se aceita o pensamento como verdade, ela arquiva aqueles pensamentos na memória e, futuramente, eles voltarão a ser usados, só que agora com mais força. Neste momento é mais difícil se esvaziar a vida, pois já há uma aceitação tácita de nossa parte àquela verdade.

Quando se esvazia a vida, pode-se, por fim, assistir a vida ao invés de vivê-la...

## 6. Fofoca

Você é um fofoqueiro... Não gostou dessa afirmação? Desculpe, mas você realmente é um fofoqueiro...

O que é fazer uma fofoca? É falar da vida dos outros, é comentar sobre os outros. O que fazemos quando pensamos em alguém? Especulamos sobre ele e sua vida, não é mesmo? Isso não é fazer fofoca dele consigo mesmo? Por isso volto a afirmar: você é um fofoqueiro...

A mente, do alto da sua pretensa onipotência e onisciência está sempre gerando pensamentos que 'falam' sobre os outros e sobre a vida deles. Não vigilantes a estes pensamentos os aceitamos como verdades e saímos pelo mundo fazendo fofoca dos outros. É preciso esvaziar estes pensamentos...

Quem aceita o que a mente fala sobre os outros, cria verdades. Em momentos futuros onde este outro estiver presente tais pensamento serão usados e terão a força de verdade, de conhecimento sobre ele. A isso chamo de pré-conceito, ou conceito formado anteriormente sobre aquela pessoa.

Quando os pré-conceitos são formados? Quando fazemos fofoca do outro conosco mesmo...

No momento em que a mente está criando verdades sobre outras pessoas através do pensamento, precisamos enfrentá-la:

**'Quem é você para saber da vida dos outros? Quem disse que você, mente, é onisciente e pode saber o que se passa dentro de cada um? Quem lhe deu o direito de julgar os outros? Você está achando que é Deus?'**

Esvaziar a mente é não acreditar nela. É enfrentá-la com argumentos lógicos que expõe a pretensão da mente de assumir a

posição de nosso senhor, de ditador de nossas verdades. Quando a enfrentamos de forma positiva, dura, expomos o cancro que corrói a nossa paz e tranqüilidade...

Esse cancro, neste caso, é a nossa pretensão de conhecer os outros, de saber da índole e intenção de cada um. Quem pode conhecer o que se passa dentro dos outros? Quem tem o poder para se infiltrar dentro dos outros e conhecer os seus mais íntimos segredos? Quem conhece tanto o outro que é capaz de saber exatamente como ele é?

Esta pretensão que a mente tem está fundamentada no egoísmo. O que ela diz não possui base alguma para existir, a não ser as suas próprias suposições. A mente supõe e como o egoísmo é a sua premissa básica, ela exige que esteja certa. Aí a pessoa, que nunca foi o que a mente afirma ser, passa a ser aquilo com certeza para o ser desacordado, aquele que não está atento em esvaziar a vida.

Quando se esvazia os pensamentos que a mente cria sobre os outros as verdades deixam de ser arquivadas na memória. No próximo encontro com aquela pessoa, podemos, então, nos relacionar com ela mesma, ao invés de nos relacionarmos com o ela formado pelos pré-conceitos.

## 7. Ponto de interrogação

Quem pergunta quer resposta, mesmo que seja de si mesmo... Mas, para que se perguntar alguma coisa, se quando se obtém uma resposta apenas enchemos a vida? Se o objetivo da existência é esvaziar a vida, perguntar alguma coisa a si mesmo, ou seja, refletir sobre os assuntos buscando respostas, apenas a enche mais...

Refletir sobre as idéias que vêm à mente não é conseguir respostas para porque, como, quando ou onde. Quem espera ou precisa de respostas não está refletindo: está abastecendo a mentes de verdades...

A reflexão sobre os pensamentos que a mente cria tem que ser no sentido de esvaziá-las e não de adquirir mais verdades. Refletir sobre as histórias que a mente conta e as verdades que ela usa como instrumento da paz e da tranquilidade é observar o que está sendo dito e utilizar outras idéias para tirar daquelas o cunho de verdades ou realidades.

Sei que muitas vezes surgem dúvidas, mesmo quanto ao esvaziar a mente, mas será que realmente não sabemos o que é esvaziar a mente? Será que realmente não sabemos como duvidar do que a mente está dizendo? Basta apenas confrontá-la com a não necessidade de se ter respostas.

Quando a mente perguntar por que isso tem que ser feito, responda: 'Não sei... Só sei que está acontecendo'...

Quando a mente perguntar para que isso está sendo feito, responda: 'Não sei... Só sei que está acontecendo'...

Quando a mente perguntar como se faz isso, responda: 'Fazendo'...

Não há técnicas para esvaziar a mente, somente a própria ação de esvaziar, ou seja, de tornar sem valor aquilo que está sendo dito. Não importa de que forma cada um interaja com a sua mente, que afirmações utilize, o importante é retirar o valor e importância que a mente dá às coisas através do pensamento.

## 8. De que adianta...

De que adianta querer escrever, se as palavras não se apresentam?

De que adianta querer ir, se não podemos sair daqui agora?

Que adianta querer ir ao churrasco na praia com os jovens, se já tinha combinado de visitar a tia de 80 anos neste final de semana?

Que adianta querer dormir, se o sono não vem?

De que adianta querer velocidade, se a internet é discada?

De que adianta querer que o seu filho faça o que você quer, se ele só faz o que ele quer?

De que adianta querer ter novamente, se a perda não pode ser reparada?

De que adianta querer ter agido diferente, se o que foi feito não pode ser mudado?

De que adianta querer que o outro agisse diferente, se o que ele fez não pode ser alterado?

De que adianta querer ganhar no seu sorteio, se o seu número não foi sorteado?

De que adianta sentir-se frustrado, se o que era esperado não aconteceu?

De que adianta querer ter saúde, se a doença já se instalou?

De que adianta querer que o outro reconheça o que você faz, se ele só acha bom o que ele faz?

De que adianta querer o silêncio, se os cachorros não param de latir?

De que adianta querer descansar, se há trabalho a ser feito?

De que adianta querer ir à praia, se está chovendo?

De que adianta querer qualquer coisa diferente do que se tem para viver, se o aqui e agora é diferente deste sonho?

Querer não resolve a vida e o que não resolve, não adianta... Quem cai na cilada de viver o querer ao invés do que tem será sempre escravo das emoções que a mente cria e por isso estará sempre preso ao sofrimento.

**PS:** Quem quiser completar a lista com mais alguns 'quereres' fique à vontade... Quem sabe assim as fichas vão caindo e entendemos de uma vez por toda que querer alguma coisa não nos leva a lugar nenhum, a não ser para o abismo do sofrimento...

## 9. Caliente

Orgulhamos-nos de sermos latinos, um povo 'quente', que é extremamente emotivo, mas de que adianta entregar-se às paixões se ela nada resolvem na vida?

De que adianta ficar contrariado, se o que tinha que acontecer já aconteceu?

De que adianta ter saudades, se isso não vai trazer a pessoa de volta?

De que adianta penalizar-se com a criança que passa fome, se a pena não enche a barriga de ninguém?

De que adianta amargurar-se com a falta de dinheiro, se a amargura não paga as contas?

De que adianta sentir-se frustrado, se o seu número não foi sorteado mesmo?

De que adiantar vibrar com a vitória, se na próxima semana tem outro jogo?

De que adianta emocionar-se com a mocinha da novela, se aquilo não está acontecendo na sua vida?

De que adianta ter ganância de coisas, se isso não nos traz nada?

De que adianta sentir a dor dos outros, se nada podemos fazer por eles?

De que adianta lamentar não ter conseguido, se outro já conseguiu o que queríamos?

De que adianta exasperar-se com o que os outros fazem, se isso não os faz fazer diferente?



De que adianta preocupar-se com o futuro, se quando ele vem não respeita nossas vontades?

De que adianta viver a ansiedade por uma viagem, se no dia não se tem dinheiro para por gasolina?

De que adianta ter ciúmes dos outros, se eles não nos pertencem e por isso não podemos exigir que fiquem conosco?

De que adiantar empolgar-se com o presente, se o futuro com certeza não se prenderá a sempre fazer o que queremos?

De que adianta enternecer-se com o bebê de agora, se ele vai se tornar um adolescente rebelde?

**PS:** Mais uma vez, quem quiser completar a lista com mais algumas emoções calientes fique à vontade...

## 10. Se segura, segurança

Será que diminuir a velocidade do carro realmente garante que não haverá batida?

Será que colocar cerca elétrica garante que o ladrão não entrará?

Será que tomar remédio realmente garante que a doença acabe?

Será que fazer exercício físico realmente garante que você não vai sofrer um infarto?

Será que tomar pílula garante que você não vai engravidar?

Será que começar a caminhar é garantia de que você vai chegar onde quer?

Será que apertar o botão 'start' é garantia de que o aparelho vai funcionar?

Será que se formar na universidade é garantia de um emprego melhor?

Será que usar o cinto do carro garante que você não se machucará?

Será que plantar é garantia de que irá colher?

Será que não se expor é garantia de que você não corre perigo?

Será que poupar é garantia de ter no futuro?

Será que colocar casaco é garantia de que não sentirá frio?

Será que sair correndo é garantia de que não chegará atrasado?

Será que fazer o primeiro gol é garantia de que ganhará a partida?

Será que mudar o trajeto é garantia de que você não pegará engarrafamento?

É isso aí... Se segura com a segurança, porque o que será, será.

## 11. A sabedoria dos trouxas

Será que realmente você sabe o que o outro está pensando?

Será que realmente você conhece as intenções de cada um?

Será que suas verdades são realmente verdadeiras?

Será que tudo que você diz ter convicção de que é daquele jeito é daquele jeito mesmo?

Será que você realmente sempre percorre o melhor caminho mesmo?

Será que tudo que você realmente acredita que está acontecendo está acontecendo daquela forma mesmo?

Será que realmente ninguém mais tem razão além de você?

Será que suas histórias sobre o passado realmente aconteceram daquela forma?

Será que realmente está frio quando você sente frio?

Será que tudo que você diz que é belo realmente é?

Será que tudo que você diz que é certo realmente é?

Será que o copo tem que realmente ficar guardado naquele lugar?

Será que aquela comida que você diz que é deliciosa realmente é?

Será que todo mundo realmente tem que torcer para o seu time?

Será que todo mundo realmente tem que entender a vida do jeito que você entende?

Será que todo mundo realmente tem que gostar das coisas que você gosta?

Será que realmente a sua religião é a melhor?

Será que as soluções que você encontra para a vida dos outros são realmente as melhores?

Será que apenas o seu padrão de limpeza realmente é estar limpo?

## 12. Elementar, meu caro Watson

Toda flor vai murchar um dia...

Todo aparelho que funciona vai deixar de funcionar um dia...

Nem toda bola chutada para o gol entra...

Nem toda laranja é doce...

Nem tudo que reluz é ouro...

Nem todo fumante tem câncer de pulmão...

Nem todo remédio cura...

Nem sempre o caminho mais curto é o mais rápido...

Nem sempre o sol está à sua disposição quando você quer lavar roupas...

Nem sempre as pessoas estão com disposição para lhe paparicar...

Todo mundo que nasce, morre...

Tudo que começa, um dia acaba...

Nem sempre o resumo consegue resumir...

Todo caminho leva a algum lugar...

Nem sempre as verdades são tão verdadeiras assim....

Nem sempre quem fala mal está querendo lhe prejudicar...

Nem sempre quem deixa de fazer é porque está com preguiça...

Nem toda boa escola tem o melhor ensino...

Nem sempre o carro pega na hora que você precisa sair...

Nem todo negro mal vestido é bandido...

## 13. Necessidades

Será que realmente aquela bolsa (sandália, vestido) que está na vitrine é necessária?

Será que realmente é necessário que o controle da TV fique na sua mão?

Será que realmente é necessário que a lata de Nescau seja tampada e esteja de volta ao armário?

Será que é realmente necessário arrumar a cama todo dia?

Será que realmente é necessário saber as notícias do Brasil e do mundo todo dia?

Será que realmente é necessário um computador mais novo e mais possante?

Será que é realmente necessário ter tudo o que você diz precisar?

Será que é realmente necessário que aquela pessoa respeite você?

Será que é realmente necessário que todos concordem com você?

Será que é realmente necessário que o seu marido/esposa lembre do seu aniversário?

Será que é realmente necessário que você almoce na hora do almoço?

Será que você realmente precisa ganhar mais do que ganha?

Será que realmente é necessário fazer a coisa bem feita?

Será que realmente rezar resolve os seus problemas?

Será que realmente você precisa entender de tudo?

Será que realmente as respostas que você procura irão responder alguma coisa?

Será que realmente o amor é para sempre?



## 14. Direitos

Será que só você tem o direito de saber o que é certo?

Será que só você tem o direito de ser aplaudido?

Será que só você tem o direito de ganhar?

Será que só você tem o direito de saber onde se guarda as coisas?

Será que só você tem o direito de dizer qual a temperatura que está fazendo?

Será que só você tem o direito de não chegar no horário?

Será que só você tem o direito de falar?

Será que só você tem o direito de saber qual o caminho certo?

Será que só você tem o direito de dizer a velocidade que o carro deve andar?

Será que só você tem o direito de escolher o programa que vai ser assistido?

Será que só você tem o direito de ficar com o controle na mão?

Será que só você tem o direito de dizer o que deve ser feito?

Será que só você tem o direito de falar o que quer?

Será que só você tem o direito de dizer o que é limpo ou sujo?

Será que só você tem o direito de dizer que algo está arrumado ou não?

Será que só você tem o direito de ser amado?

Será que só você tem o direito de ter respostas?

Será que só você tem o direito de conhecer a verdade?

## 15. Ditos populares

Ditos populares são expressões que usamos como se fossem verdades. São frases que utilizamos para expressar uma verdade irretocável.

Mas, eu pergunto:

Será que focinho de porco não é tomada mesmo?

Será que depois da tempestade vem sempre a bonança?

Será que quem espera nunca alcança mesmo?

Será que devagar não se vai ao longe mesmo?

Será que a vaca só engorda mesmo com o olho do dono?

Será que nem tudo que reluz é ouro?

Será que no fim do arco-íris tem mesmo um pote de ouro?

Será que à noite todos os gatos são pardos mesmos?

Será que a união faz a força mesmo?

Será que Inês é morta mesmo?

Será que água mole em pedra dura, tanto bate que fura mesmo?

Será que é melhor mesmo antes tarde do que nunca?

Será que realmente aqui se faz e aqui se paga?

Será que em cada cabeça há realmente uma sentença?

Será que cada macaco fica em seu galho mesmo?

Será que cão que ladra não morde mesmo?

Será que a galinha enche mesmo o papo de grão em grão?

Será que desgraça pouco é bobagem mesmo?

Será que dia de pouco é realmente véspera de muito?

Será que sei dizer realmente quem é você só por saber com quem andas?

Será que é mesmo melhor não cutucar a onça com vara curta?

Será que é melhor prevenir do que remediar?

Será que em casa de ferreiro o espeto é de pau mesmo?

Será que gato escaldado tem realmente medo de água fria?

Será que realmente o jacaré nada de costas em rio que têm piranhas?

Será que você sempre se deita na cama que faz?

Será que realmente mais vale um pássaro na mão do que dez voando?

Será que não dá mesmo para contar com o ovo na barriga da galinha?

Será que os últimos serão realmente os primeiros?

Será que quem ri por último realmente ri melhor?

Será que quem semeia ventos realmente colhe tempestade?

Será que quem tem pressa come cru mesmo?

Será que quem tem telhado de vidro realmente não joga pedra no do vizinho?

Será que quem tudo quer, tudo perde?

Será que santo de casa não faz milagre mesmo?

Será que se cair do chão não passa mesmo?

Será que uma andorinha só não faz verão?

Será que um homem prevenido realmente vale por dois?

## 16. Eu e eu mesmo...

Estou só... Na casa o silêncio reina... Rodos dormem, só eu estou acordado... Mas, será que estou sozinho mesmo? Não, estou acompanhado de outra pessoa: o eu-mente...

Estou acompanhado... Ao meu redor as pessoas falam, gesticulam, brincam, riem, conversam... Mas será que eu estou com eles? Não, continuo acompanhado do eu-mente...

Esta é a grande realidade deste mundo: esteja onde estiver o eu-observador, esteja ele com quem estiver, sempre estará acompanhando apenas do eu-mente, sempre se relacionará apenas com o eu-mente.

A mente é o pensamento. O pensamento é o criador da consciência. Portanto, toda vez que há a consciência de alguma coisa existir ou estar acontecendo, apenas existe o pensamento daquilo existir ou estar acontecendo.

As coisas e pessoas do mundo não existem, pois se assim fosse, teríamos que ter nós mesmos a consciência dela. Teríamos que, independente da mente criar a consciência, estarmos conscientes da existência destes elementos. Como isso é impossível, pois só nos conscientizamos de algo quando o pensamento cria a consciência, não nos relacionamos com o mundo, mas sempre com o eu-mente.

Eu e eu mesmo: essa é a rotina diária de nossas existências.

Se estivermos no banheiro, estamos com nós mesmos; se estamos na piscina, estamos com nós mesmos; se estamos com a mãe ou o filho, estamos com nós mesmos; se estamos com o amigo ou inimigo, estamos com nós mesmos. Não há mais nada no mundo para nós do que nós mesmos...

Se isso é verdade, todo o trabalho de esvaziar a vida consiste-se no trabalho de esvaziar os pensamentos que nos vêm. Se o pensamento diz que alguém me feriu, preciso esvaziar o pensamento e não agir sobre a pessoa. Se ele diz que alguém me deu carinho, preciso agir nele e não na pessoa que acredito estar fazendo.

Ser feliz é a arte de aprender a lidar com a única pessoa que nos relacionamos: nós mesmos... Ser feliz é aprender a conviver com o único mundo que existe: aquele que o eu-mente cria para o eu-observador...

## 17. Onde há fumaça, há fogo...

Quando há fogo, sempre há algo queimando... Quando existe água, alguma coisa se molha... Quando há vento, as coisas balançam... Ou seja, sempre que houver uma causa há um efeito...

Esta é uma coisa interessante de se pensar para aquele que busca esvaziar a sua mente, alcançar a felicidade plena. Isso porque nos atentamos em estancar os efeitos, mas mantemos as causas. Se acreditarmos nas causas, como podemos deixar de viver os efeitos?

É preciso atacar a a causa e não o efeito...

O que são as coisas e pessoas do mundo? Criações da mente, consciências geradas por um pensamento. Elas não existem de verdade, mas são meras criações do eu-mente. Como podemos nos libertar das ações delas (efeitos), se ainda acreditamos nas causas (elas próprias)?

Se acreditar que tenho um inimigo, sempre vou acreditar que tenho que estar preparado para ser ferido. Se acredito na existência de um amigo, nunca vou estar preparado para a traição. Se acontecer aquilo que não estou preparado, como posso me libertar?

Como posso me libertar da traição do amigo, se ainda acredito nele como amigo, ou seja, se ainda tenho confiança nele? Mas, como me libertar do amigo, se ainda acredito que ele faz alguma coisa para mim? Como me libertar do que ele faz, se ainda acredito que ele existe? Só quando entender que o amigo ou inimigo são meras consciências geradas pelo eu-mente posso me libertar das ações deles e, por conseguinte, me libertar dos rótulos que dei a elas...

Esvaziar a vida não é só esvaziar a consciência que se têm de cada momento da vida, mas tudo o que nela aparece. Além de me libertar da declaração sobre o que cada coisa está fazendo, é preciso

me libertar da ideia que estas coisas existem. Se elas continuarem existindo, estarão agindo e se agirem, haverá sempre um efeito da ação que será plausível de crença...

Foi isso que quis dizer anteriormente quando falei em personagem de um filme. Aquele que tem consciência de que é um personagem de filme sabe que os outros personagens e o próprio cenário são filme também.

Como deixar de ser um cowboy se ainda acredito que estou no velho oeste? Como deixar de ser um soldado romano, se ainda acredito que o cenário é a Jerusalém do tempo de Cristo? Como deixar de se envolver com a mocinha se ainda acredito que ela e o seu amor são verdadeiros? Como deixar de sentir raiva pelo meu inimigo se ainda acredito que moro num país e que pertencço a uma raça?

Existe apenas o eu-observador e o eu-mente. Quando acredito em qualquer coisa que não seja a minha própria existência, vivo a consciência criada pelo eu-mente. Neste caso, é impossível libertar-se dos efeitos que o eu-mente também cria...

## 18. Em casa

Nossa casa é nosso lar, nosso canto. É o lugar onde nos sentimos abrigados. Mas, numa casa moram diversas pessoas que têm que junto viver o seu canto, o seu abrigo. Por isso, pergunto:

Será que só você tem que ter o controle das coisas?

Será que só você tem que dizer a hora de todo mundo almoçar?

Será que só você pode dizer o que deve ficar à vista ou não?

Será que só você tem o direito de escolher a cor das paredes?

Será que só você pode escolher o cardápio do dia?

Será que só você tem o direito de dizer o que está arrumado ou não?

Será que só você escolhe a arrumação dos móveis?

Será que porque você gosta ou acha certo todo mundo tem que manter seu quarto no seu padrão de arrumado?

Será que só você pode dizer que plantas plantar no jardim?

Será que todos tem sempre que fazer o que você quer?

Será que só você pode dizer o que o seu filho tem que fazer?