

J.Krishnamurti, (1973). *A Cultura e o Problema Humano*, Cultrix, São Paulo, pág.39:

Já alguma vez você esteve sentado, quieto, completamente imóvel? Experimente isso; fique sentado, bem quieto, com as costas eretas, e observe o que a mente fica fazendo.

Abstenha-se de controlá-la. Não espere que ela pare de saltar de um pensamento para outro, de um interesse para outro, porém fique, simplesmente, cômico desses saltos.

Não faça nada, apenas observe tudo, assim como da margem de um rio você pode observar as águas que correm.

No rio fluente há tantas coisas – peixes, folhas, galhos, animais mortos –, mas o rio está sempre vivo, em movimento. Assim é sua mente, sempre inquieta, a esvoaçar de uma coisa para outra, tal qual uma borboleta.

Tente ficar muito quieto, sem se remexer no assento, sem mover as mãos e nem os pés, observe sua mente. Isto é muito divertido.

Se você o faz por gosto, você verá que a mente começa a aquietar-se sem nenhum esforço de sua parte para controlá-la. Não há então um juiz, um censor, um avaliador. E quando a mente se aquietar assim, por si mesma, espontaneamente, você descobre o que é ser alegre.

Você sabe o que é alegria? É rir, deleitar-se com qualquer coisa ou mesmo nada; é conhecer a alegria de viver, sorrir, olhar direto no rosto de outra pessoa, sem nenhum medo.