

O apego nasce junto com o sentimento de "Eu" e "meu". Descubra o verdadeiro significado dessas palavras e você estará livre de todo aprisionamento. Você tem uma mente que se propaga no tempo. Uma após as outras, as coisas acontecem a você e a memória permanece. Não existe nada errado com isso. O problema surge apenas quando a memória de dores e prazeres passados - que são essenciais para toda a vida orgânica - permanece como um reflexo, dominando o comportamento.

Esse reflexo toma a forma de "Eu" e usa o corpo e a mente para os seus propósitos, que invariavelmente são a busca do prazer e o evitar da dor. Quando você reconhece o "Eu" como ele é, um pacote de desejos e medos, e o sentimento de "meu", como abarcando todas as pessoas e coisas necessitadas, com o propósito de evitar a dor e assegurar o prazer, você verá que o "Eu" e o "meu" são idéias falsas, que não têm fundamento na realidade. Criados pela mente eles dominam seu criador o tanto que for preciso para serem verdadeiros; quando questionados, se dissolvem.

O "Eu" e o "meu", não tendo existência por eles mesmos, necessitam de um suporte, que eles encontram no corpo. O corpo se torna o ponto de referência deles. Quando você fala de "meu" cônjuge ou "meus" filhos você quer dizer o cônjuge do corpo, e os filhos do corpo. Abandone a idéia de ser um corpo e se confronte com a questão: "Quem sou eu?". Imediatamente começará um processo que trará de volta a realidade, ou melhor, levará a mente à realidade. Só que você não precisa ter medo.

Para a realidade estar presente é preciso que as idéias de "Eu" e "meu" desapareçam. E elas desaparecerão se você permitir. Então o seu estado normal e natural retornará, no qual você não é nem o corpo nem a mente, nem o "Eu" nem o "meu", mas um estado totalmente diferente de ser. É um puro dar-se conta de Ser, sem ser isto ou aquilo, sem qualquer auto-identificação com alguma coisa em particular ou em geral. Na pura luz da Consciência nada existe, nem mesmo a idéia de "nada". Apenas É.