

J. Krishnamurti



Caderno de Meditação

Do livro "A Única Revolução"-Terra sem Caminho, RJ, 2001.
Editado e organizado livremente por Moacir Amaral, novembro de 2008.

Introdução

Dois amigos

Estamos conversando sobre nossa própria vida, não fazendo suposições sobre a vida de outras pessoas. De fato, estamos juntos como dois amigos, neste lugar tranquilo, investigando nossos problemas. Somos sérios, interessados e comprometidos com a solução dos problemas humanos, porque sentimos, como duas pessoas, que nós somos o mundo e o mundo é o que nós somos.

"Parece uma coisa interminável, esta constante introspecção e análise, esta vigilância. Já tentei de tudo; todos os ensinamentos, muitos sistemas de meditação – você sabe, todas as promessas disponíveis. Continuo vazio, oco por dentro".

Por que você não começa pelo outro lado, o lado que você não conhece? Da outra margem, a qual você não tem possibilidade de ver desta margem? Comece do desconhecido, ao invés de começar do conhecido; pois esse constante exame e análise somente fortalecem e condicionam ainda mais o conhecido. Se a mente vive a partir do outro lado, então esses problemas não existem.

"Mas, como vou começar do outro lado? Eu não o conheço, não posso vê-lo".

Quando você pergunta: "Como vou começar do outro lado?" – você está ainda perguntando a partir deste lado. Portanto, não pergunte isto, mas comece do outro lado; do lado que você não conhece nada; comece de outra dimensão, que o pensamento, por mais astuto que seja, não pode apreender.

"Não posso imaginar como começar daquele lado. Em verdade, não compreendo essa asserção vaga; essa afirmação que, para mim, não tem significado nenhum. Só posso ir onde conheço".

Mas, o que é que você conhece? Você só conhece o que já está acabado, concluído. Você só conhece o passado. E estamos dizendo: comece daquilo que você não conhece, e viva a partir dali. Se você diz: "Como vou viver a partir desse lugar?" – então você está convidando o padrão de ontem. Mas, se você vive a partir do desconhecido, você está vivendo em liberdade, agindo a partir da liberdade e isso, afinal, é amor. Se você diz: "Eu sei o que é o amor" – então você não sabe. Pois o amor não é um conhecimento, uma memória, nem a lembrança de um prazer. E como não é uma memória, nem uma lembrança, então viva daquilo que você não conhece.

"Realmente não sei do que você está falando. Você está tornando as coisas ainda mais difíceis".

Estou propondo uma coisa muito simples. E estou dizendo que, quanto mais você procura, mais você tem para procurar. O próprio procurar é o condicionamento, e cada passo constrói um caminho que não leva a parte alguma. Você quer que novos passos sejam dados para você, ou você quer dar seus próprios passos esperando que o levem a uma dimensão totalmente diferente. Mas, de fato, você não sabe o que tal dimensão é, então sejam quais forem os passos que você dê, só poderão levá-lo àquilo que já é conhecido. Assim, largue tudo isso e comece do outro lado. Fique em silêncio, e você vai descobrir.

"Mas eu não sei como ficar em silêncio".

Aí está você de novo perguntando "como", querendo "saber como" para depois "fazer certo", e não há um fim para o "como". Todo saber está do lado errado. Se você sabe, você já está morto. Ser não é saber.

1.

Meditação não é um escape do mundo; não é atividade egocêntrica, isolante, porém, antes, a compreensão do mundo e seus costumes.

Pouco tem o mundo para oferecer, além de alimento, roupa e morada; além do prazer e suas aflições.

Meditação é um movimento para fora deste mundo; pois temos de estar totalmente fora dele. Assim, o mundo tem significado e é constante a beleza do céu e da terra. Assim, o amor não é prazer.

Daí nasce uma ação que não é resultado de tensão, nem de contradição, nem da busca de autopreenchimento, nem da arrogância do poder.

2.

O importante na meditação é a qualidade da mente e do coração. Não é o que você alcança ou diz alcançar, mas a qualidade da mente que é inocente e vulnerável. Pela negação encontra-se o estado positivo. Juntar experiência, ou nela viver, nega a pureza da meditação.

Meditação não é um meio para levar a um fim. Ela é meio e fim.

Mediante a experiência a mente nunca se tornará inocente. A negação da experiência é que faz nascer o estado positivo da inocência, que não pode ser cultivado pelo pensamento. O pensamento nunca é inocente.

Meditação é o findar do pensamento, mas não por parte do meditador, pois o meditador é a meditação. Se não existe meditação, então você é como um homem cego num mundo cheio de beleza; cheio de luz e de cor.

Caminhe pela praia e deixe essa qualidade meditativa vir a você. Se ela não vier, não a busque. O que se busca é a memória do que foi, e o que foi é a morte do que é.

Caminhe pelas colinas, deixe que tudo lhe fale da beleza e da dor da vida, de modo que você desperte para o seu próprio sofrimento, e para o findar do sofrimento.

Meditação é a raiz, a planta, a flor e o fruto. São as palavras que separam o fruto, a flor, a planta e a raiz. Nessa separação, a ação não cria bondade.

Virtude é a percepção total.

3.

Meditação não é a repetição de uma palavra, nem o experimentar de uma visão, nem o cultivo do silêncio. A conta do rosário e a palavra podem de fato acalmar a mente agitada, mas isso é uma forma de auto-hipnose. Você poderia igualmente tomar uma droga.

Meditação não significa envolver-se num padrão de pensamento, nem no encantamento de um prazer.

Meditação não tem começo e, por conseguinte, não tem fim.

Se você diz: "Começarei hoje a controlar os meus pensamentos, sentando tranquilamente em postura meditativa, respirando ritmadamente"; nesse caso você é apanhado pelos artifícios com os quais uma pessoa engana a si mesma.

Meditação não é uma questão de estar absorvido em alguma idéia ou imagem grandiosa: isso traz uma aquietação momentânea, como uma criança que, absorvida por um brinquedo, fica quieta por um certo tempo; mas, tão logo o brinquedo deixa de ser interessante, recomeçam a inquietação e as travessuras.

Meditação não é seguir um caminho invisível, para ser conduzido a uma bem-aventurança imaginária.

A mente meditativa está vendo, observando, escutando, sem a palavra, sem o comentário, sem opinião – atenta ao movimento da vida em todas as suas relações, do começo ao fim do dia; e à noite, quando todo o organismo está em repouso, a mente meditativa não tem sonhos, porque esteve desperta todo o dia.

Só os indolentes têm sonhos; só os semi-adormecidos precisam ser advertidos dos seus próprios estados. Mas enquanto a mente vê, escuta o movimento da vida – o exterior e o interior –, a essa mente vem um silêncio não construído pelo pensamento.

Não é um silêncio que o observador possa experimentar. Se ele o experimenta e reconhece, isso já não é mais silêncio.

O silêncio da mente meditativa não se encontra entre os limites do reconhecimento, porque é um silêncio sem fronteiras.

Existe apenas silêncio – no qual cessa o espaço da divisão.

4.

Meditação é a revelação do novo.

O novo está além do passado repetitivo. A meditação é o fim dessa repetição.

A morte que a meditação traz é a imortalidade do novo. O novo não se acha na área do pensamento; e a meditação é o silêncio do pensamento.

Meditação não é uma conquista, nem é o capturar de uma visão, nem a excitação de uma sensação. É como o rio, que não é para ser domado, correndo rapidamente e transbordando suas margens. É música sem som. Não pode ser domesticada nem utilizada. É o silêncio no qual o observador deixou de existir desde o começo.

O sol ainda não tinha levantado; e se podia ver a estrela matutina por entre as árvores. Havia um silêncio que era realmente extraordinário. Não o silêncio entre dois barulhos ou entre duas notas, mas o silêncio completamente sem causa; o silêncio que talvez existisse no início do mundo.

O silêncio preenchia todo o vale e as colinas.

5.

O silêncio tem muitas qualidades.

Há o silêncio entre dois barulhos, o silêncio entre duas notas e o silêncio que se estende no intervalo entre dois pensamentos.

Há aquele silêncio peculiar, sereno, penetrante, que chega com o anoitecer no campo; há o silêncio por entre o qual se ouve o latido de um cão ao longe ou o apito de um trem a galgar um declive forte; o silêncio em uma casa quando todos foram dormir, e sua peculiar intensidade quando você desperta no meio da noite e ouve a coruja piando no vale; e existe aquele silêncio antes da resposta do companheiro da coruja.

Há o silêncio da casa velha e abandonada, e o silêncio de uma montanha; o silêncio entre dois seres humanos quando viram a mesma coisa, sentiram a mesma coisa, e agiram.

Naquela noite, particularmente naquele vale longínquo, com suas velhas colinas e rochedos de formas peculiares, o silêncio era tão real como a parede que você toca. E, pela janela, olhamos as estrelas brilhantes.

Não era um silêncio gerado pela mente; não era porque a terra estava quieta e os aldeões adormecidos, mas vinha de todas as partes – das estrelas distantes, daquelas colinas escuras, e de nossa própria mente e coração.

Esse silêncio parecia envolver todas as coisas, do minúsculo grão de areia no leito do rio – onde só corria água em tempo de chuva –, à alta e frondosa árvore.

Agora começava a soprar uma leve brisa.

Há o silêncio da mente que nunca é tocada por barulho algum, por nenhum pensamento, nem pelo vento passageiro da experiência. É o silêncio que é inocente e, assim, infinito. Quando existe esse silêncio da mente, a ação brota dele, e essa ação não causa confusão ou miséria.

A meditação de uma mente que está totalmente silenciosa é a bênção que o homem está sempre buscando. Nesse silêncio estão todas as variedades de silêncio.

Existe aquele estranho silêncio de um templo, ou de uma igreja vazia ao longe no sertão, sem o barulho de turistas e de devotos. E o silêncio pesado que se estende por sobre as águas faz parte do silêncio existente fora da mente.

A mente meditativa contém todas essas variedades, mudanças e movimentos do silêncio. O silêncio da mente é a verdadeira mente religiosa; e o silêncio dos deuses é o silêncio da terra.

A mente meditativa flui nesse silêncio, e o amor é o modo de ser dessa mente. Nesse silêncio há felicidade e risos.

6.

Se você se dispõe a meditar, não será meditação.

Se você se dispõe a ser bom, a bondade jamais florescerá.

Se você cultiva a humildade, ela deixa de existir.

Meditação é como a brisa, que entra quando deixamos a janela aberta; mas se, deliberadamente, a conservamos aberta; se deliberadamente a convidamos a entrar, ela nunca aparecerá.

Meditação não é um aspecto do pensamento, porque o pensamento é astuto, com infinitas possibilidades de enganar a si próprio e, assim, perder o fluxo da meditação.

Como o amor, a meditação não pode ser buscada.

7.

O pensamento não pode conceber nem formular para si mesmo a natureza do espaço. Seja lá o que ele formule, tem em si mesmo a limitação de suas próprias fronteiras. Não é o espaço onde ocorre a meditação. O pensamento tem sempre um horizonte.

A mente meditativa não tem horizonte.

A mente não pode passar do limitado ao imenso, nem pode transformar o limitado em imensidão. Um tem que cessar para que o outro exista.

Meditação é o abrir a porta para uma vastidão que não se pode imaginar ou especular à respeito.

O pensamento é o centro em torno do qual existe o espaço da idéia, e esse espaço pode ser expandido através de novas idéias. Mas essa expansão, que acontece por qualquer tipo de estimulação, não é a vastidão na qual não existe centro.

Meditação é o entendimento desse centro e, assim, ir além dele.

O silêncio e a vastidão vêm juntos. A imensidão do silêncio é a imensidão da mente na qual não existe um centro. A percepção desse espaço e desse silêncio não é do pensamento. O pensamento só pode perceber sua própria projeção, e o reconhecimento disso é a sua própria fronteira.

8.

Meditação é um trabalho árduo. Exige a disciplina em sua forma mais elevada – não conformismo, não imitação, não obediência –, mas a disciplina oriunda do percebimento constante, não só das coisas que nos cercam externamente, mas também interiormente.

Assim, meditação não é uma atividade de isolamento, mas, sim, ação na vida diária, que exige cooperação, sensibilidade e inteligência.

Se não se lançam as bases de uma vida íntegra, a meditação se torna uma fuga e, portanto, completamente sem valor.

Uma vida íntegra não é o seguir da moralidade social, mas a libertação da inveja, da avidez e da busca de poder – tudo que gera inimizade.

Libertação não vem através de atividade da vontade, mas, sim, pelo percebimento do eu e de suas atividades, no autoconhecimento.

Sem conhecer as atividades do eu, a meditação se torna apenas excitação dos sentidos e, por conseguinte, muito pouco significativa.

9.

Não pense que meditação é uma continuação e expansão da experiência. Na experiência existe sempre o observador, que está sempre ligado ao passado.

Meditação, ao contrário, é a completa inação, que é o findar do observador e de toda experiência.

A ação da experiência tem suas raízes no passado e, assim, está presa ao tempo; leva à ação que é reação e produz a desordem.

Meditação é a total inação da mente que vê o que é, sem o embaraço do passado. Essa ação não é resposta a nenhum desafio, mas, sim, é a ação do próprio desafio, na qual não existe dualidade.

Meditação é o esvaziar da experiência e acontece todo tempo, consciente ou inconscientemente; assim, não é uma ação restrita a um certo período do dia. É ação infinitiva, de dia e de noite – é observação sem observador.

Não há divisão entre vida cotidiana e meditação; entre vida religiosa e vida profana. A divisão vem somente quando o observador está presente, preso ao tempo. Nessa divisão há desordem, infelicidade e confusão, que é o estado da sociedade.

Assim, meditação não é ato individual nem social; transcende ambas as coisas e, portanto, abrange ambas. Isto é amor.

O florescer do amor é meditação.

10.

Meditação é um movimento na quietude.

O silêncio da mente é o caminho da ação. A ação nascida do pensamento não é ação, é reação e gera desordem.

O silêncio não é o produto do pensamento, nem é o fim da agitação da mente. A mente quieta só é possível quando o próprio cérebro está quieto. As células cerebrais, que durante tanto tempo foram condicionadas para reagir, projetar, defender, afirmar – só se tornam quietas através do ver o que realmente é.

Do silêncio, a ação que não produz desordem só é possível quando o observador – o centro, o experimentador – chega a um fim.

Ver é agir.

Ver só é possível a partir do silêncio no qual toda a avaliação e todos os valores morais chegam a um fim.

11.

Se você deliberadamente assume uma atitude, uma postura, a fim de meditar, essa meditação se torna um divertimento, um brinquedo da mente.

Se você se determina a meditar para se livrar da confusão e da miséria da vida, então isso se torna uma experiência da imaginação – e isso não meditação.

Nem a mente consciente nem a mente inconsciente tomam parte na meditação; nem sequer estão atentas para a vastidão e a beleza da meditação. Se fizessem parte da meditação, então você poderia sair e ler um romance que daria no mesmo.

Na atenção total da meditação, não há conhecer, nem reconhecer, nem a lembrança de alguma coisa que aconteceu. O tempo e o pensamento cessaram completamente, pois eles são o centro que limita sua própria visão.

No momento da luz o pensamento desaparece, e o esforço consciente para experimentar e guardar a lembrança desse momento é a palavra sobre o que já passou.

A palavra nunca é o real.

Naquele momento – que não pertence ao tempo – a realidade final se torna a imediata, mas essa suprema realidade não tem símbolo, não pertence a ninguém, a nenhum Deus.

12.

No fim da tarde e no amanhecer, o sol faz um rastro – de manhã dourado e de tarde prata – de uma à outra margem do rio.

Não admira que os homens venerem os rios; é melhor do que venerar imagens, com rituais e crenças. O rio é vivo, profundo, sempre em movimento; as pequenas poças ao lado das margens estão sempre estagnadas.

Cada ser humano se isola numa pequena poça de água, onde se deteriora; nunca se lança à plena correnteza do rio.

De alguma maneira, aquele rio, tão poluído pelos seres humanos que habitam mais acima, é bem limpo no seu meio, azul-esverdeado, e profundo.

É um rio esplêndido, principalmente de madrugada, antes do nascer do sol; é tão quieto e parado, da cor da prata fundida. E, assim que o sol aparece por sobre as árvores, ele se torna dourado e, depois, novamente uma faixa de prata; assim, suas águas ficam vivas.

13.

Era uma manhã clara de inverno – fria, mas radiante; e não havia uma nuvem no céu. Enquanto se observava a luz do sol nascente refletida no rio, a meditação estava acontecendo.

A própria luz fazia parte da meditação, quando se olhava para a dança das águas brilhantes, na manhã serena – não com a mente traduzindo isso em um certo sentido, porém com olhos que viam a luz e nada mais.

A luz, como o som, é uma coisa extraordinária. Há a luz que os pintores procuram representar na tela; há a luz que as máquinas fotográficas captam; há a luz de uma lamparina, a brilhar sozinha em uma noite escura; a luz que está no semblante de outra pessoa; a luz que está por trás de seus olhos.

A luz que os olhos vêem não é a luz que brilha sobre a água; essa é uma luz tão diferente, tão vasta, que não cabe no estreito campo visual.

Essa luz, como o som, se move infinitamente – para o exterior e para o interior – como o movimento da maré. E, se você continua muito quieto, você vai com ele, não em imaginação ou sensorialmente; você vai com ele, sem o saber, fora da medida do tempo.

A beleza dessa luz, como o amor, não é para ser tocada, não é para ser colocada em palavras. Mas, lá estava ela – na sombra, ao ar livre, na casa, na janela do outro lado do caminho, e na risada daquelas crianças.

Sem essa luz, o que você vê é de ínfima importância, pois a luz é tudo; e a luz da meditação estava na água.

Lá estaria de novo, à tarde, e durante a noite, e quando o sol se erguesse acima das árvores, tornando o rio dourado.

Meditação é essa luz na mente que ilumina o caminho para a ação. Sem essa luz, o amor não existe.

14.

O que é sagrado? A imagem do templo, o símbolo, a palavra?

Onde está o sagrado? Naquela árvore, naquela camponesa que vai levando um pesado fardo?

Você considera sagradas as coisas que, para você, são tidas como veneráveis, preciosas, significativas, não é? Mas, que valor tem a imagem esculpida pela mão ou pela mente?

Aquela mulher, aquele pássaro, aquela árvore, os seres vivos, só parecem ter para você uma importância passageira. Você divide a vida em sagrado e não sagrado; em moral e imoral. Essa divisão gera aflição e violência. Ou tudo é sagrado, ou nada é sagrado.

O que você diz – suas palavras, seus pensamentos, seus cânticos –, ou são sérios, ou estão aí para seduzir a mente em uma espécie de encantamento, que é uma ilusão e, por conseguinte, não é nada sério.

O sagrado existe, mas não está na palavra, nem na estátua, nem na imagem que o pensamento cria.

15.

O rio, naquela manhã, era cor de prata fosca, porque estava nublado e frio. As folhas estavam cobertas de pó, que estava em toda parte, em uma fina camada – no quarto, na varanda, na cadeira.

Estava esfriando mais; talvez tivesse nevado fortemente nos Himalaias. Podíamos sentir o vento cortante do norte, e também as aves o sentiam. Mas o rio tinha naquela manhã um estranho movimento, não parecia encrespar-se ao sopro do vento; dava a impressão de estar completamente imóvel e tinha aquela qualidade atemporal que todas as águas parecem ter.

Que belo que era! Não admira que o povo o tivesse transformado em um rio sagrado. Podia-se ficar sentado ali, na varanda, a observá-lo meditativamente, infinitamente. E não era devaneio; os pensamentos não estavam se movimentando em nenhuma direção – estavam simplesmente ausentes.

Enquanto se olhava a luz naquele rio, parecia que, de alguma maneira, você desaparecia de si mesmo e, ao fechar os olhos, havia um vazio que estava cheio de bênção. Um estado de bem-aventurança!

16.

Meditação não é o mero experimentar de algo além de nossos habituais pensamentos e sentimentos, nem é busca de visões e deleites.

A mente imatura, insignificante e sórdida pode ter, e com efeito tem, visões procedentes da consciência em expansão, e experiências que reconhece de acordo com o seu próprio condicionamento.

Essa imaturidade pode ser muito bem sucedida neste mundo, e alcançar fama e notoriedade. Os mestres que ela segue são da mesma qualidade e se acham no mesmo estado. A meditação não pertence a nada disso.

Meditação não é para a pessoa que está buscando, porque esta sempre acha o que quer; e o conforto que isso lhe dá é a moralidade de seus próprios medos.

Faça o que fizer, a pessoa dada à crença e ao dogma não pode entrar no campo da meditação. Para meditar, é necessário a liberdade. Não é primeiro a meditação e depois a liberdade.

Liberdade – que é a total negação da moralidade e dos valores sociais – é o primeiro movimento da meditação. Esta não é uma atividade social em que muitos podem participar e fazer juntos suas orações.

Meditação é sempre só, e está além dos limites da conduta social.

A verdade não está nas coisas do pensamento, nem naquilo que o pensamento construiu e chama de "a verdade".

A completa negação de toda a estrutura do pensamento é a realidade da meditação.

17.

Meditação é um movimento sem fim.

Você nunca pode dizer que está meditando ou reservar um determinado período para a meditação. Meditação não está às suas ordens.

A bênção da meditação não vem a você porque você leva uma vida sistemática, nem porque segue uma certa rotina ou código moral.

Meditação vem somente quando seu coração está realmente aberto.

Não aberto pela chave do pensamento; não assegurado pelo intelecto; mas quando ele está tão aberto quanto o céu sem nenhuma nuvem.

Então ela vem sem você saber, sem você convidar. Mas você nunca pode guardá-la, mantê-la, adorá-la. Se você tenta, ela nunca mais voltará; faça o que fizer, ela o evitará.

Na meditação, você não é importante. Você não tem lugar na meditação. Sua beleza não está em você, mas nela própria. E a isso você não pode acrescentar nada.

Não fique à espreita na janela, esperando pegá-la desprevenida; nem se sente em um quarto escuro à sua espera. Meditação só vem quando você não está presente de jeito nenhum. Sua bem-aventurança não tem continuidade.

18.

Meditação é o esvaziar da mente de todo o conhecido. O conhecido é o passado. O esvaziar não acontece depois de muito acumular, mas significa não acumular de forma alguma.

O que foi é esvaziado apenas no presente, não pelo pensamento, mas pela ação, pelo fazer do que é.

O passado é um movimento de conclusão para conclusão, e um julgamento do que é pela conclusão.

Todo julgamento é conclusão, seja do passado ou do presente, e é esta conclusão que impede o constante esvaziar da mente de todo o conhecido; porque o conhecido é sempre uma conclusão, uma delimitação.

O conhecido é a ação da vontade, e a vontade em operação é a continuação do conhecido; assim, a ação da vontade não tem possibilidade de esvaziar a mente.

A mente vazia não pode ser comprada no altar da exigência. Isso vem quando o pensamento está atento às suas próprias atividades – e não pelo fato de o pensador estar cômico de seus pensamentos.

Meditação é a inocência do presente e, portanto, é sempre só.

A mente totalmente só, não tocada pelo pensamento, cessa de acumular. Assim, o esvaziar da mente está sempre no presente. Para a mente que está só, o futuro – que é o passado projetado – cessa.

Meditação é um movimento, não uma conclusão; não é um fim a ser alcançado.

19.

O sono é tão importante quanto estar acordado, talvez mais ainda. Se durante o dia a mente está vigilante, contida em si mesma, observando o movimento interior e exterior da vida, então, à noite, a meditação virá como uma bênção.

A mente desperta, e das profundezas do silêncio há o encantamento da meditação, que nenhuma imaginação ou vôo da fantasia jamais pode produzir. Ela acontece sem que a mente a convide; nasce da tranqüilidade da consciência – não dentro dela, mas fora dela; não na periferia do pensamento, mas além do alcance do pensamento.

Assim, não há memória da meditação, porque lembrança é sempre do passado, e meditação não é ressurreição do passado.

Meditação acontece a partir da plenitude do coração, e não do brilho e da capacidade intelectual. Pode acontecer noite após noite, mas, cada vez, se você é assim abençoado, ela é nova – não nova por ser diferente do velho, porém nova sem o condicionamento do velho. Nova em sua diversidade e imutável em sua mudança.

Assim, o sono torna-se uma coisa de extraordinária importância; não o sono da exaustão ou o sono provocado por meio de drogas e pela satisfação física, porém um sono que é tão leve e ligeiro como o corpo é sensível. E o corpo se torna sensível ao estar alerta.

Às vezes, a meditação é tão leve como a brisa que passa; outras vezes, sua profundidade está além de todas as medidas. Mas, se a mente se prende a uma ou a outra como uma lembrança para se deliciar, então o êxtase da meditação chega a um fim.

É importante nunca possuir ou desejar possuir. A qualidade da possessividade não faz parte da meditação, porque meditação não tem raiz, nem substância alguma que a mente possa reter.

20.

Havia chovido bastante durante a noite e, agora, de manhã cedo, ao levantarmos-nos, havia um cheiro forte de sumagre, sálvia, e terra úmida. Era terra vermelha, e a terra vermelha parece ter um cheiro mais intenso do que a terra comum.

Agora o sol estava nas colinas com aquela extraordinária cor avermelhada, e cada árvore e arbusto estava brilhando, bem lavados e limpos pela chuva da noite passada, e tudo estava repleto de alegria.

Não havia chovido durante seis ou oito meses e você pode imaginar o quanto a terra estava se deliciando; e não só a terra, mas tudo nela – as árvores enormes, os eucaliptos, as figueiras e os carvalhos.

Os pássaros pareciam ter um canto diferente naquela manhã e, enquanto se observava as colinas e as distantes montanhas azuis, o observador, de alguma forma, desaparecia. O observador não existia, nem as pessoas ao seu redor. Havia apenas essa beleza, essa imensidão. Só existia a terra, estendendo-se e alargando-se.

Naquela manhã, daquelas colinas que se prolongavam por quilômetros e quilômetros, vinha uma imensa tranqüilidade ao encontro de nossa própria quietude. Era como se a terra e o céu se unissem – e o êxtase desse encontro era uma bênção.

21.

Meditação é um movimento na atenção.

A atenção não é uma conquista, pois não é pessoal. Só aparece o elemento pessoal quando existe o observador como centro, de onde ele concentra ou controla a ação. Assim, toda conquista é fragmentária e limitada.

A atenção não tem fronteiras ou limites para atravessar; atenção é clareza, livre de todo pensamento. O pensamento jamais pode levar à clareza, pois tem suas raízes no passado morto. Assim, pensar é uma ação no escuro. Dar-se conta disso é estar atento.

Dar-se conta não é um método que conduz à atenção; essa atenção está contida no campo do pensamento, podendo, assim, ser controlada ou modificada. Estar cômico dessa desatenção é atenção.

Meditação não é um processo intelectual – o qual ainda se encontra na esfera do pensamento. Meditação é libertar-se do pensamento, e um movimento no êxtase da verdade.

22.

Inocência e amplidão são o florescer da meditação. Não há inocência sem espaço.

Inocência não é imaturidade. Você pode estar amadurecido fisicamente, mas o vasto espaço que vem com o amor não é possível se a mente não estiver livre das inúmeras marcas da experiência. São essas cicatrizes da experiência que impedem a inocência.

Libertar a mente da constante pressão da experiência é meditação.

23.

A mente meditativa é silenciosa.

Não o silêncio que o pensamento é capaz de conceber; não o silêncio de uma tarde tranqüila. É o silêncio que vem quando o pensamento – com todas suas imagens, palavras e percepções – cessou inteiramente.

A mente meditativa é a mente religiosa – religião que não é tocada pela igreja, nem pelos templos, nem pelos cânticos.

A mente religiosa é a explosão do amor. O amor que não conhece separação. Para ele, longe é perto.

Amor que não é a unidade nem a multiplicidade. É, sim, um estado de ser em que cessam todas as divisões.

Como a beleza, o amor não cabe na medida das palavras.

É só desse silêncio que a mente meditativa age.

24.

Meditação nunca é oração. A oração e a súplica, nascem da autopiedade.

Rezamos quando nos vemos em dificuldades, quando existe sofrimento; mas na felicidade, na alegria, não há súplicas.

Esta autopiedade, tão profundamente arraigada no ser humano, é a raiz da separação. Aquele que está separado, ou se julga separado, e que está sempre buscando se identificar com alguma coisa que não é dividida, só cria mais divisão e dor.

A partir dessa confusão a pessoa clama aos céus, ou ao cônjuge, ou a alguma divindade da mente. Esse clamor pode obter uma resposta, mas a resposta é o eco da autopiedade, na sua separação.

A repetição de palavras, de orações, é auto-hipnótica, auto-envolvente e destrutiva. O isolamento do pensamento está sempre dentro da esfera do conhecido, e a resposta à oração é a resposta do conhecido.

A meditação está longe disso. Nesse campo o pensamento não pode entrar. Nesse campo não há separação e, portanto, não há identidade.

Meditação acontece às claras; não há lugar para segredo nela. Tudo fica exposto, claro. Assim, a beleza do amor é.

25.

Meditação é o findar da palavra.

O silêncio não é suscitado por uma palavra, a palavra sendo pensamento.

A ação vinda do silêncio difere totalmente da ação nascida da palavra.

Meditação é a libertação da mente de todos os símbolos, imagens e lembranças.

26.

A mente libertando-se do conhecido é meditação.

A oração vai do conhecido para o conhecido, pode produzir resultados, mas é sempre dentro do campo do conhecido; e o conhecido é o conflito, a miséria e a confusão.

Meditação é a total negação de tudo o que a mente acumulou.

O conhecido é o observador, e o observador só enxerga através do conhecido. A imagem vem do passado.

Meditação é o findar do passado.

27.

Meditação é sempre nova. Não tem a marca do passado, porque não tem continuidade.

A palavra "nova" não transmite a qualidade de inocência e frescor do que não estava lá antes. É como a chama de uma vela que se apaga e se torna a acender. A chama nova não é a velha, embora a vela seja a mesma.

A meditação que tem continuidade, quando o pensamento lhe dá cor, forma, e propósito, não é meditação. O propósito e o significado da meditação, dado pelo pensamento, é uma escravidão ao tempo. A meditação, não tocada pelo pensamento, tem seu movimento próprio, que não é do tempo.

O tempo implica o velho e o novo, como um movimento que vai das raízes de ontem ao florescimento do amanhã. Meditação é um florescer completamente diferente; não é produto da experiência de ontem e, portanto, não tem, realmente, raízes no tempo.

Meditação tem uma continuidade que não é essa do tempo. A palavra "continuidade", aplicada à meditação, é enganadora, pois aquilo que aconteceu ontem não está ocorrendo hoje.

A meditação de agora é um novo despertar, um novo florescer da beleza da bondade.

28.

Meditação é a culminância de toda energia.

Energia que não é para ser ajuntada pouco a pouco, negando isto e aquilo, agarrando uma coisa e segurando outra; ela é, antes, a negação total, sem qualquer escolha, de todo desperdício de energia.

A escolha é produto da confusão; e a essência da energia desperdiçada é a confusão e o conflito.

Ver claramente o que é, a qualquer momento, requer atenção de toda energia; e nisso não há contradição ou dualidade.

Essa energia total não surge por meio da abstinência, nem por meio de votos de castidade e de pobreza, porquanto toda determinação e ação da vontade é um desperdício de energia, porque o pensamento está envolvido nisso.

O pensamento é energia desperdiçada; a percepção nunca é.

Ver não é um esforço determinado. Não há "eu quero ver", porém, unicamente, ver. A observação põe à margem o observador, e nisso não há desperdício de energia.

O pensador que tenta observar arruína a energia. O amor não é energia desperdiçada, mas quando o pensamento o converte em prazer, então a dor dissipa energia.

A culminância da energia, da meditação, está sempre se expandindo e a ação na vida diária é parte dela.

29.

Meditação é libertar a mente de toda desonestidade.

O pensamento gera desonestidade.

O pensamento, no seu esforço para ser honesto, é comparativo e, portanto, desonesto. Toda comparação é sempre um processo de fuga e, assim, gera desonestidade.

Honestidade não é o oposto de desonestidade. Honestidade não é um princípio; não é conformidade a um padrão; mas, sim, é a total percepção do que é.

Meditação é o movimento da honestidade no silêncio.

30.

Você nunca pode se preparar para meditar: ela deve acontecer sem que você a busque. Se você a busca, ou pergunta como meditar, então o método não só o condicionará mais, mas também fortalecerá o seu atual condicionamento.

Meditação, em verdade, é a negação de toda a estrutura do pensamento.

O pensamento é estrutural, razoável ou não, objetivo ou doentio; e, quando tenta meditar com base na razão ou a partir de um estado neurótico e contraditório, projetará inevitavelmente o que ele próprio é, e tomará, à sério, sua própria estrutura por realidade. É como um crente meditando em sua própria crença; ele fortalece e santifica aquilo que, por medo, ele próprio criou.

A palavra é a representação ou a imagem cuja idolatria se torna um fim.

O som constrói sua própria gaiola, e o barulho que o pensamento faz procede dessa gaiola; e é essa palavra e seu som que separam o observador e a coisa observada.

A palavra não é apenas uma unidade da linguagem, não apenas um som, mas é também um símbolo, uma lembrança de qualquer evento, o qual põe em movimento a memória, o pensamento.

Meditação é a total ausência da palavra. A raiz do medo é o mecanismo da palavra.

31.

Na luz do silêncio, todos os problemas são dissolvidos.

Essa luz não nasce do antigo movimento do pensamento. Não nasce, também, do conhecimento introspectivo. Não é acesa pelo tempo, nem por nenhum ato da vontade. Surge na meditação.

Meditação não é um assunto particular; não é uma busca pessoal de prazer. O prazer é sempre separativo, e divisor.

Na meditação, desaparece a linha divisória entre você e eu; nela, a luz do silêncio destrói o conhecimento do eu.

O eu pode ser estudado indefinidamente, pois varia de dia para dia, mas seu alcance é sempre limitado, por mais extenso que o pensamento seja.

Silêncio é liberdade; e a liberdade vem com a ordem completa.

32.

A imaginação e o pensamento não têm lugar na meditação. Levam à escravidão; e a meditação traz a liberdade.

O bom e o agradável são duas coisas diferentes; um traz a liberdade, e o outro leva à escravidão do tempo.

Meditação é estar liberto do tempo. O tempo é o observador, o experimentador, o pensador. Tempo é pensamento.

Meditação é o ir além das atividades do tempo.

A imaginação está sempre no campo do tempo e, por mais oculta e secreta que seja, ela agirá. Essa ação do pensamento levará inevitavelmente ao conflito e à escravidão ao tempo.

Meditar é ser inocente do tempo.

33.

Meditar é transcender o tempo.

Tempo é a distancia que o pensamento percorre nas suas realizações. Essa viagem é sempre pelo velho caminho, coberto com uma nova capa, novas aparências, mas sempre a mesma estrada, que não leva a parte alguma, a não ser à dor e ao sofrimento.

É somente quando a mente transcende o tempo que a verdade deixa de ser uma abstração. Então a bem-aventurança não é uma idéia derivada do prazer, porém uma realidade que não é verbal.

Esvaziar a mente do tempo é o silêncio da verdade. Ver isso é ação. Assim não há divisão entre ver e agir. No intervalo entre ver e agir nasce o conflito, a aflição e a confusão.

Aquilo que não depende do tempo é eterno.

34.

Meditação é o despertar da bem-aventurança.

Meditação é tanto os sentidos quanto o transcender dos sentidos; é sem continuidade, porque não é do tempo.

A felicidade e a alegria do relacionamento; a visão de uma nuvem passando sobre a terra; e a luz da primavera nas folhas, são os deleites dos olhos e da mente. Esse deleite pode ser cultivado pelo pensamento e ter duração no espaço da memória, mas não constitui a bem-aventurança da meditação, na qual se inclui a intensidade dos sentidos.

Os sentidos devem ser penetrantes, não distorcidos pelo pensamento, pela disciplina da conformidade e pela moralidade social. Liberdade dos sentidos não significa indulgência para com eles. A indulgência é o prazer do pensamento. O pensamento é como a fumaça de uma chama, e a bem-aventurança é a chama sem a nuvem de fumaça que traz lágrimas aos olhos.

Prazer é uma coisa, e felicidade, outra. Prazer é escravidão ao pensamento, e a felicidade está além do pensamento. O fundamento da meditação é a compreensão do pensamento e do prazer, com sua moralidade e sua disciplina, que dá conforto.

A bem-aventurança da meditação não pertence ao tempo e à duração; está além de ambos e, portanto, não é mensurável. Seu êxtase não está nos olhos de quem vê, nem é uma experiência do pensador.

O pensamento não pode tocar nesse êxtase, nem com suas palavras e seus símbolos nem com a confusão que gera. Êxtase não é uma palavra que pode enraizar-se no pensamento e ser moldada por ele.

A bem-aventurança da meditação vem do completo silêncio.

35.

É necessário colocar de lado tanto o ensinamento, como o instrutor, e como o seguidor que está tentando viver um modo diferente de vida. Só existe aprender, e no aprender está o fazer.

Aprender não é separado da ação. Se eles são separados, então o aprender é apenas uma idéia, ou um conjunto de ideais, de acordo com os quais a ação deveria acontecer; ao passo que aprender é o fazer no qual não existe conflito. Quando isto é compreendido, qual é a questão?

Aprender não é uma abstração, uma idéia, mas uma verdadeira realização. Você não pode aprender sem fazer; você não pode aprender sobre si mesmo exceto em ação.

Não é que você primeiro aprende sobre si mesmo, e então age a partir desse conhecimento, pois essa ação é apenas imitação, conforme seu condicionamento.

36.

Meditação é a ação do silêncio.

Nós costumamos agir a partir de uma opinião, de uma conclusão, de um conhecimento, ou a partir de intenções especulativas. Isto resulta inevitavelmente em contradição na ação – entre o que é e o que deveria ser, ou o que foi.

Essa ação, a partir do passado, chamado conhecimento, é mecânica; pode ser capaz de ajustamento e modificação, mas tem suas raízes no passado. E, assim, a sombra do passado sempre encobre o presente.

Tal ação no relacionamento é produto da imagem, do símbolo, e da conclusão; o relacionamento é, então, uma coisa do passado, é uma memória, e não uma coisa viva.

A partir dessa desordem e contradição, procedem atividades que se dispersam em padrões de cultura, comunidades, instituições sociais e dogmas religiosos. Desse barulho sem fim, faz-se uma revolução para se conquistar uma nova

ordem social, para ser uma coisa verdadeiramente nova, mas, como vai do conhecido para o conhecido, não é revolução nenhuma.

Revolução só é possível quando se nega o conhecido; a ação então, não está de acordo com nenhum padrão, mas vem de uma inteligência que está constantemente se renovando.

Inteligência não é discernimento, nem julgamento, nem avaliação crítica. Inteligência é ver o que é.

O que é está constantemente mudando e, quando o ver está ancorado no passado, cessa a inteligência do ver. Então quem dita a ação é o peso morto da memória, não a inteligência da percepção.

Meditação é ver tudo isso num relance. Para ver, deve haver silêncio. Esse silêncio é uma ação que é inteiramente diferente das atividades do pensamento.

37.

Era um vasto prado, com uma vegetação luxuriante, rodeado de colinas verdes; naquela manhã estava brilhante, cintilando com o orvalho; e os pássaros cantavam ao céu e à terra.

Nesse prado com tantas flores, havia uma única árvore, majestosa e só. Alta e formosa, tinha um significado especial naquela manhã. Fazia uma sombra longa e profunda; entre a árvore e a sombra, existia um extraordinário silêncio. Estavam em comunicação uma e outra – a realidade e a irrealidade, o símbolo e o fato.

Era, realmente, uma árvore esplêndida, com suas folhas de fim de primavera tremulando na brisa; saudável, ainda não comida pelos vermes. Havia grande majestade nela. Não se cobria com as vestes de majestade, mas, em si mesma, era esplêndida e imponente.

Com o anoitecer, iria recolher-se em si mesma, silenciosa e impassível, mesmo que houvesse um vendaval. Ao levantar do sol, despertava também, e estendia sua benção generosa sobre o prado, sobre as colinas, sobre a terra.

Os gaios azuis cantavam e os esquilos estavam muito ativos naquela manhã. A beleza da árvore, em sua solitude, apertava o coração. Não era a beleza do que você via; sua beleza estava em si mesma. Embora seus olhos já tivessem visto muitas coisas lindas, não eram os olhos acostumados que viam aquela árvore, sozinha, imensa, plena de maravilha.

Talvez fosse muito velha, mas você não pensava nela como sendo velha. Você se sentou à sua sombra, suas costas contra o tronco; você sentiu a terra, o poder naquela árvore, e sua grande indiferença.

Você quase podia conversar com ela; e ela lhe contou muita coisa. Mas havia sempre aquela sensação de distanciamento, embora você estivesse em contato com ela, sentisse sua casca áspera, por onde subiam muitas formigas.

Nessa manhã sua sombra era bem definida e clara, e parecia estender-se para além das colinas, para outras colinas. Era realmente um lugar de meditação, se você sabe meditar.

Era muito quieto e, se sua mente fosse sensível, clara, também se tornava quieta, não influenciada pelos arredores; era uma parte daquela brilhante manhã, com o orvalho ainda na grama e nos juncos.

Haveria sempre aquela beleza ali, naquele prado, com aquela árvore.

38.

Raramente escutamos o som do latido de um cão, ou o choro de uma criança, ou a risada de um homem que passa ao lado.

Nós nos separamos de todas as coisas, e então, desse isolamento, olhamos e escutamos todas as coisas. É essa separação que é tão destrutiva, pois nela está todo conflito e confusão.

Se você ouviu o som daqueles sinos em completo silêncio, você iria com ele – ou, melhor, o som o carregaria através do vale e além da colina. A beleza disso só é sentida quando você e o som não estão separados, quando você é parte dele.

Meditação é o fim da separação, não pela ação da vontade ou do desejo, nem pela busca do prazer nas coisas ainda não experimentadas.

Meditação não é uma coisa separada da vida; é a própria essência da vida, a própria essência do viver diário.

Escutar aqueles sinos, ouvir os risos daquele camponês ao caminhar com a esposa; escutar o som da campainha da bicicleta da menina ao passar ao lado – é o todo da vida, e não somente um fragmento dela, que a meditação expõe.

39.

Se você caminha, atravessando os prados com suas milhares de flores de todas as cores imagináveis, do vermelho vivo ao amarelo e à púrpura; a grama verde brilhante, lavada pela chuva da noite anterior, rica e verdejante – sem um único movimento do mecanismo do pensamento –, então você sabe o que é o amor.

Olhar para o céu azul, para as nuvens altas e bem delineadas; para as colinas verdes bem desenhadas contra o céu; para o capim viçoso e a flor murcha – olhar sem uma só palavra de ontem, quando a mente é completamente quieta, silenciosa, não perturbada por nenhum pensamento, quando o observador está completamente ausente –, então existe unidade.

Não é que você está unido à flor, ou à nuvem, ou àquelas colinas arrebatadoras; há um sentimento de completo não-ser, no qual a divisão entre você e o outro, cessa.

A mulher carregando aquelas provisões que comprou no mercado, o grande cão alsaciano, preto, as duas crianças brincando com a bola – se você pode olhar tudo isso sem uma palavra, sem uma medida, sem associação alguma –, então a disputa entre você e o outro, cessa.

Esse estado sem a palavra, sem o pensamento, é a expansão da mente que não tem limites, que não tem fronteiras dentro das quais o eu e o não-eu possam existir.

Não pense que isto é imaginação, ou vôo da fantasia, ou alguma desejada experiência mística. Não é. É tão real como a abelha naquela flor, ou a menininha em sua bicicleta, ou o homem subindo a escada para pintar a casa – todo o conflito da mente, em sua separação, chegou a um fim.

Você olha sem o olhar do observador; você olha sem o valor da palavra e a medida de ontem.

O olhar do amor é diferente do olhar do pensamento.

O olhar do amor leva a uma direção que o pensamento não pode seguir, e o olhar do pensamento leva à separação, ao conflito, e ao sofrimento.

Desse sofrimento não se pode passar ao amor. A distancia entre os dois é feita pelo pensamento, e o pensamento não pode, nem a passos largos, alcançar o amor.

40.

No animal, o instinto para seguir e obedecer é natural e necessário à sobrevivência, mas no ser humano ele se torna um perigo.

Seguir e obedecer, no indivíduo, se torna imitação, ajustamento a um padrão da sociedade que ele próprio construiu.

Sem liberdade, a inteligência não pode funcionar.

Entender a natureza da obediência e da aceitação na ação, traz liberdade.

Liberdade não é o impulso para fazer o que se quer.

Numa vasta e complexa sociedade, não é possível fazer o que se quer; por isso, existe o conflito entre o indivíduo e a sociedade, entre os muitos e o um.

Jiddu Krishnamurti nasceu em Maio de 1895, na Índia.

Foi educado dentro da Sociedade Teosófica, anunciado e tratado como veículo para encarnação do Messias, ou do Bodhisatwa Maitreya. Para isso foi colocado como chefe da Ordem da Estrela do Oriente.

Em Agosto de 1929, aos 34 anos, dissolveu a Ordem da Estrela, saiu da Sociedade Teosófica, e seguiu seu caminho único, percebendo e sustentando a Verdade com total compromisso e integridade.

Por mais 56 anos viajou pelo mundo, sendo o que é, observando tudo, falando, escrevendo, conversando e encontrando muita gente.

Seus livros, publicados no mundo inteiro, são publicados no Brasil pela Instituição Cultural Krishnamurti e pela Editora Cultrix.

Morreu em Fevereiro de 1986, aos 90 anos de idade, na Califórnia. Sua última palestra havia sido em Janeiro desse mesmo ano, em Chennai, na Índia.

Há quem diga que ele é aquele que foi anunciado.

Excerto do discurso que proferiu em Agosto de 1929:

Sustento que a verdade é uma terra sem caminho, e você não pode aproximar-se dela por nenhum caminho, por nenhuma religião, por nenhuma seita. Este é meu ponto de vista e eu o digo de modo absoluto e incondicional.

Não tendo limites, não sendo condicionada e não sendo acessível por nenhuma espécie de caminho, a Verdade não pode ser organizada; nem se deve formar nenhuma organização para levar ou convencer as pessoas a enveredar por um determinado caminho.

Se vocês criam uma organização com esse propósito, ela se tornará uma muleta, uma fraqueza, uma servidão, mutilará o indivíduo e o impedirá de crescer, de firmar sua singularidade, que reside no descobrimento para si mesmo da Verdade absoluta, não-condicionada.

No momento em que seguem alguém, vocês deixam de seguir a Verdade. Não me preocupa saber se vocês estão, ou não, prestando atenção ao que digo. Quero fazer uma coisa no mundo e vou fazê-la com total concentração. Só me preocupa uma coisa essencial: libertar o ser humano. Desejo libertá-lo de todas as cadeias, de todos os medos, e não fundar nova religião, nova seita, nem estabelecer novas teorias e novas filosofias.

Porque sou livre, não-condicionado, total, não a parte, não o relativo, mas a verdade total, que é atemporal, desejo que os que procuram compreender-me sejam livres, não me sigam, não façam de mim a prisão que se converterá em nova religião, em nova seita. Desejo que sejam livres de todos os medos – do medo da totalidade, do medo da realização, do medo da verdade, do medo do amor, do medo da morte, do medo da própria vida.

Todos vocês dependem, para sua verdade, de outra pessoa; para a sua felicidade, de outra pessoa; para sua iluminação, de outra pessoa. Quando digo: busquem dentro de vocês a iluminação, a glória, a purificação e a incorruptibilidade do Ser, nenhum de vocês se dispõe a fazê-lo.

Mas os que realmente desejam compreender, os que estão buscando o eterno, o sem começo e sem fim, caminharão juntos com maior intensidade, serão um perigo para tudo o que não é essencial, para todas as ilusões e as sombras. E eles ficarão juntos, se tornarão uma chama, porque compreendem. Tal é o corpo que precisamos criar e tal é o meu propósito. Por causa dessa amizade verdadeira haverá uma cooperação verdadeira da parte de cada um. Não em virtude da autoridade, não para conseguir a salvação, mas porque compreendem realmente e, portanto, são capazes de viver no desconhecido. Isto, sim, é maior que todo o prazer, e que todo o sacrifício.

Meu único propósito é tornar o ser humano absoluta e incondicionalmente livre.