

# Jiddu Krishnamurti

## Como é ser absolutamente livre do medo?

*From the series:*

### *Malibu 1970*

---

*Sunday, March 29, 1970*

#### *Eighth Small Group Discussion, Malibu, USA*

K: Pergunto-me como se pode desacelerar, reduzir ou encurtar a velocidade do medo. Acho que deveríamos ir um bocado mais, ao fundo na questão do medo, não acham? Não sei se... Porque tocamos nisto duas ou três vezes no decurso destas discussões e não tenho certeza quão profundamente ou em que medida realmente se percebeu isso e livre dessa coisa terrível. Vamos discutir isto esta manhã?

PJ: Sim.

K: Toma-se consciência disto, ou está aí sempre adormecido e acorda para qualquer desafio que é desagradável ou perigoso, a qualquer questionamento, de qualquer forma de resistência e segurança, quer psicológica, psicossomática e outra. Quando se toma consciência disso, medo, como se... o que se faz com isto, ou o que há a fazer? Por favor, vamos - não me deixem continuar sozinho.

PJ: Perceber o medo é ter medo agora, não?

K: Não, senhor, não, não. Não o reduza a tão... [risos] Medo, senhor, perigo físico, doença física e a dor disto, e a repetição dessa dor, medo da morte, medo da solidão, medo de não ser capaz de cumprir, medo de não ser amado, medo do isolamento completo, solidão, medo do não ter nada do que depender - sabe, os vários tipos de medo que se tem, do mais neurótico ao mais neuroticamente sublime. O que se deve fazer? O perceber da causa desse medo - do medo, não de qualquer medo em particular, mas do medo - absolve o medo, dissipa-o? Conhece-se a causa do medo como solidão, o não ter nada do que depender, crença, pessoa ou coisas. O saber a causa, saber todas as complexidades, todas as explicações, todas as descrições, isso vai de alguma forma eliminar o medo? Querem juntar-se a mim nisto, ou devo continuar sozinho?

PJ: Quando você vê a si mesmo nesse medo e você vê, você percebe, pode senti-lo e vê-lo - não é esse o momento em que ele não mais existe, e você pode agir sobre essa coisa. Mas você não age, quer dizer, você não reage, você vê isto, e apenas vai.

PJ: Não é o que fazer com o medo mais importante do que o próprio medo?

K: O medo em si é mais importante do que o que você faz com o medo.

PJ: Ele disse o contrário.

K: Você disse o contrário - está bem. Está bem, senhor, você explicou todas estas coisas - e agora? Quando eu deixar esta sala ainda tenho medo - ele me tem agarrado pela garganta. E gostaria de estar inteiramente livre dele, completamente, de maneira que nunca toque a mente. Como se faz isso? Quer-se realmente fazer isto, ser inteiramente livre do medo, ou o medo é um elemento sustentador na nossa vida? A crença, obviamente, é o resultado do medo - crença em tantas coisas. E conhecendo o perigo da crença agarramo-nos a ela, embora ela gere medo. Então percebe-se realmente a natureza da crença e então com isto o medo vai-se? Que quer dizer que a mente torna-se mais... a mente é libertada das coisas que estão causando medo. Isso é um problema. Depois o outro é: deve ser feito devagar, analiticamente, com tempo, dia após dia cortando, descascando as camadas do medo, ou deve ser feito imediatamente, totalmente, completamente? Não sei se me estou fazendo entender.

PJ: Não consigo ver que não haja preparação antes de ver completamente, totalmente.

K: Não, senhor, eu sei que este é o velho negócio da preparação, treino, disciplina.

PJ: Podemos aprofundar isso?

K: Espere, vamos aprofundar tudo isso agora, mas vamos ver a questão envolvida nisto, a questão em si.

PJ: Pode o medo dar a você confiança para agir?

K: Não, eu - por favor. Tem-se medo - medo causado pela crença - porque agarro-me a uma particular forma de conceito, fórmula, ideação, que é muito gratificante, dá-me vitalidade, dá-me alguma coisa na qual me apoiar - minha mulher, meu marido, minha casa, minha crença, meu Deus, minha religião, meu - sabe - conhecimento, e por aí fora. E isso, o próprio apoiar-se nisso, depender disso, sustenta o medo.

PJ: O que significa que o medo se sustenta a si próprio.

K: Então isso é uma pergunta: eu realmente... quer a mente realmente libertar-se da crença? E portanto acordar o medo, trazê-lo para fora, não esperar que ele venha pouco a pouco. Então a outra coisa envolvida é: deve isto ser feito gradualmente, pouco a pouco? Ou seja, preparar - preparar-se para encontrar o medo totalmente, para entendê-lo completamente - olhos que foram treinados, preparados, disciplinados, tornados atentos, alertas, conscientes. Tudo isso implica tempo. Ou deve ser... deve a mente pôr de lado isso tudo - para mim tudo isso é uma falácia - e enfrentar tudo isto? Através de uma crença consigo ver toda a estrutura de todas as crenças, todos os conceitos, todas as fórmulas, toda a dependência de organizações, psicologicamente. Então, conhece-se relativamente bem a causa do medo, que é dependência e portanto falta de amor. Quando a mente depende de alguém ou de alguma crença, o amor está ausente, obviamente, e isto gera medo. Ora, é a mente capaz de se livrar da crença, opinião, julgamento, conceitos, fórmulas, que dividem? Como estávamos dizendo ontem, que dividem e portanto conflito e portanto medo, e todo o resto. A pessoa, a mente, a mente de cada um, diz realmente que tem que ser? Vamos tão longe assim?

PJ: Quando se vê a falácia de qualquer destas coisas...

K: Não "quando", senhor - entende? Não, não vamos teorizar sobre isto. Quero ir embora esta manhã... quando sair desta sala quero estar livre do medo para sempre. Ele não vai tocar a mente. De outra forma não vale a pena. Percebe? Então como se faz isso?

PJ: Senhor, você não realizou uma preparação?

K: Não, não, não, elimine-me! Não, não, eu não penso que funcione dessa maneira - preparação. Sabe o que isso quer dizer, senhor? Ouça isto. Preparação implica tempo - certo? - preparar gradualmente para enfrentar o medo, para enfrentar a solidão.

PJ: Não.

K: Então o que está preparando?

PJ: Eu vejo isto como uma questão de adquirir uma ferramenta. Não espero ver isto através da prática.

K: Olhe, senhor, olhe para sua própria dificuldade. Quem é a entidade que está adquirindo a ferramenta? É o pensamento, obviamente - pensamento afiado. O nosso pensamento é estúpido, aceita coisas, diz: sim, eu sei, o medo é causado pela crença e as fórmulas, ideias, divisões, então é inevitável, é parte do nosso instinto, parte da nossa cultura, parte da nossa sociedade, parte da nossa religião, e entramos neste hábito, e então a mente sendo bastante estúpida aceita isto. E você diz que para afiar a estupidez requer tempo. Certo? Vamos lá, senhores.

PJ: O crescimento precisa de tempo.

K: O crescimento precisa de tempo. Bebê, até a maioridade, e todo o resto- tempo. Existe algo como o tempo no campo da psicologia, na psique? Psicologicamente existe o tempo? Veja, esse...

PJ: E esta é uma questão de crescimento? O crescimento está envolvido?

K: O que é que está crescendo?

PJ: O pensamento.

K: O pensamento. Veja, senhor, o pensamento pode crescer? Sendo o pensamento o passado, uma resposta do passado. Você pode reforçar o passado e reforçar o pensamento, não fazê-lo crescer. Existe algo como o crescimento?

PJ: Tenho visto pessoas tornarem-se progressivamente menos medrosas de forma visível, mas pessoalmente nunca vi pessoas instantaneamente...

K: Vamos descobrir, senhor.

PJ: Se tivermos uma porta, ou a abrimos ou a porta fica fechada. A porta está fechada ou aberta, nunca no meio.

PJ: A palavra "crescimento" não é aqui um conceito e portanto encontra-se em comparação?

K: Veja, senhor, aceitamos o crescimento como um meio de livrarmo-nos do medo, devagar - sabe, toda a coisa tradicional. Nessa aceitação, na ideia de crescimento, tempo, o que é que está crescendo?

PJ: Não é o pensamento, que é o problema para começar?

K: Veja, o que está crescendo? O que é que aceitamos como inevitável que você deve crescer, livrar-se do medo devagar?

PJ: O centro do qual está vindo o medo.

K: Descubra, senhor, olhe para isto, descubra.

PJ: A acumulação da experiência.

K: Acumulação da experiência. O homem lutou em guerras nos últimos cinco mil anos, e ainda continua. A

experiência já deve ter ensinado o pobre coitado a não matar, mas ele continua a matar. Não, não estamos enfrentando a questão. Veja, tenho medo. Tenho medo de estar completamente sozinho, tenho medo de não ser amado, não ser famoso, não ser alguém neste mundo, e por aí fora - medo. E eu tenho que me livrar disso, a mente tem que ficar livre disto lentamente? Isso é possível alguma vez? Que quer dizer tenho que ter tempo daqui para lá - sendo o "lá" quando a mente ficar livre do medo. Ora, o que acontece nesse intervalo entre agora e amanhã? O que acontece lá?

PJ: Medo.

K: Não, olhe, senhor - o que acontece?

PJ: Você não pode examiná-lo, ficar com isto, ver o que está implícito?

K: Não, não, olhe para este simples fenômeno, senhor. O que acontece entre agora, quando tenho medo, quando a mente tem medo, até quando não tiver medo através do tempo, crescimento, desenvolvimento?

PJ: O que é...

K: Ouça, olhe para o fato, senhor! Não especule sobre ele. O que acontece se eu penso que vou ser feliz daqui a duas semanas?

PJ: Descontraí. [Risos]

PJ: Ilusão.

K: Olhe para isso, senhor, olhe para o fato. Sou violento e eventualmente, devagar, gradualmente vou tornar-me não-violento. A violência vai sair de mim. O que aconteceu entre estes... entre o intervalo, entre agora e então? Não estou reforçando a violência? Não há outros fatores entrando na violência, nesse período de tempo? Não vou eu ter mais problemas gerados pela violência? Não?

PJ: Não vejo por que.

K: Não?

PJ: Todo o tipo de coisas intervem. e você não prestou realmente atenção totalmente à única coisa da qual você está tentando livrar-se.

K: Portanto por que não dar toda sua atenção ao fato do medo agora, não gradualmente...? Senhor, vamos, senhor.

PJ: O ponto árduo é ver que o futuro em oposição ao presente é conflito, violência.

K: Claro. Não, senhor, quero ser... a mente diz, "tenho que estar livre quando sair desta sala." O que você vai fazer? Faça essa pergunta e veja o que acontece.

PJ: Se eu quero estar livre disto então quero vê-lo agora enquanto estiver aqui.

K: Veja-o então. Não introduza tempo no fator, no fato. Se você tivesse fome, você diria, "Gradualmente vou comer, levar tempo, meses e anos para satisfazer a minha fome"? E o medo é muito mais perigoso. Então o que vai fazer? O que vai você fazer quando for confrontado com este fato, que quando sair desta sala deve-se estar completamente livre dele?

PJ: Como pode você desfazer o condicionamento, digamos, de cinquenta anos de medo numa fração de segundo?

K: Vou mostrar-lhe daqui a um minuto, senhor. Continue com isto. Continue nisto. Vai descobrir brevemente.

PJ: Se você comparar isto com a fome, quer sentar-se e começar imediatamente.

K: Faça-o.

PJ: Estamos procurando um substituto para o medo?

K: Não, esse é outro truque. Uma substituição do medo ainda é medo.

PJ: Sim, é por isso que não conseguimos nos livrar dele.

K: Não. Olhe, senhor, veja o que a nossa mente faz. Eu tenho medo, a mente tem medo, e então dizemos: estamos habituados a este condicionamento que ele tem de ser feito gradualmente, não pode ser feito instantaneamente. Esse é um dos nossos bloqueios, certo? Não?

PJ: Sim.

K: Ora, podemos livrar-nos desse bloqueio? Pode a mente eliminá-lo?

PJ: Se houver a urgência.

K: Não é uma coisa urgente esta?

PJ: Não. Dói um bocado, mas não muito.

K: Por que não é urgente, senhor?

PJ: Sabe Deus.

K: Sabe Deus. Quando diz, "Sabe Deus," significa que não pensou sobre isso. Não, não estou rindo disso. Quero dizer, não pensei sobre a bagunça no mundo.

PJ: Então vemos que o tempo acabou-se, senhor.

K: Não, não. Dizemos isso, senhor, e voltamos para isso.

PJ: Não, vemos que acabou, é matematicamente impossível.

K: E isso quer dizer que a análise está de fora.

PJ: Tudo está de fora.

K: Não, não, olhe para isso, senhor. Tempo significa análise.

PJ: Análise significa tempo.

K: Claro, ambos. Então a mente rejeitou completamente a análise. E rejeitou completamente a causa.

PJ: E a fé.

K: A fé é fórmula e todo o resto. Não, espere, senhor, faça-o, senhor, vamos... Então a mente que está funcionando aqui é livre, sem constituir outra causa, outra fuga, da ideia de análise? Análise implica o analisador e o analisado. Análise implica um exame constante, e cada exame, análise, deve ser completo, senão você carrega algo que vai interpretar a próxima análise. Tudo isso envolve tempo - tremendo perigo. Vê-se isso? E o ver isso, vai levar tempo? Pergunto-me por que aceitamos o tempo afinal, fora o tempo cronológico, tempo pelo relógio - ontem, hoje e amanhã - por que aceitamos o tempo afinal. Faz parte da preguiça, indolência? Parte desta terrível indiferença, que aceita, aguenta, e por aí afora?

PJ: Também estende o poder dos nossos egos porque...

K: Sim, senhor. O tempo, a análise, estão completamente fora do seu sistema? [Risos] E se você encontrar a causa do medo, isso vai libertar a mente do medo?

PJ: Medo na duração.

K: Na duração?

PJ: Sim, também haveria tempo.

K: Claro.

PJ: Não medo em si. Digamos que neste momento eu sinto medo. Ora, se o processo do medo, eu o deixo acontecer até o fim até que a experiência aconteça completamente, e me dedico totalmente a isto sem trazer o futuro nisto - em outras palavras, "Vou tratar esta parte disto amanhã" - o medo total do que quer que eu tenha medo neste momento, abro-me completamente e deixo isso acontecer. E quando saio da sala Não posso levar esta parte do que está acontecendo para fora.

K: Sim, senhor, está correto. Por que não fazemos isso? Por que, quando o medo surge, não lhe damos completa atenção?

PJ: Com uma criança, dizemos, 'Não tenha medo' - negamos que o medo faz parte da experiência humana, esta qualidade humana que todos temos.

PJ: O medo é algo de que se deve ter medo.

PJ: Quando você é criança, não tem tanto esse processo do tempo, e eu penso que se aprende a usá-lo para proteger-se a si próprio do medo.

PJ: Uma criança não tem qualquer medo se não tem nenhum pensamento do momento, do antes.

K: Senhor, precisamos - desculpe lembrar-lhe - precisamos discutir a criança quando somos gente crescida? Pelo menos pensando que somos crescidos. Aqui está um problema, senhor, por favor dediquem-se a isso. Porque eu vejo, a mente vê o tremendo perigo do medo - como ele pode tornar-se neurótico, pervertido, sabe, a coisa mais destrutiva da vida, o medo. Tentamos de tantas maneiras livrarmo-nos dele, fugas de diferentes tipos, racionalizando-o, e por aí afora. E se a mente diz, "Ora, deve haver uma maneira de livrar-se dele completamente." Se você aplicar sua mente para descobrir o que fazer para acabá-lo completamente, não terá a energia para isto?

PJ: Senhor? Que se deve fazer então para ser livre de qualquer causa do medo, qualquer dependência, qualquer coisa de que nos tornamos dependentes durante tanto tempo, quer seja dinheiro ou qualquer outra coisa - implicaria sair da sala sem qualquer medo, implicaria uma pessoa que é totalmente si próprio...[inaudível]

K: Está dizendo si próprio? Eu pensaria que si próprio é o medo mais perigoso.

PJ: Bem, o que eu queria dizer com isso, senhor, ser totalmente independente.

PJ: Parece-me que não somos suficientemente sérios sobre isso.

K: Então por que, senhor, então por que ter todo este trabalho de vir e sentar-se aqui e discutir com o coitado do homem vindo de... Qual é o objetivo disso? Só por divertimento?

PJ: Não, quero dizer se estivéssemos presos...

K: Você está preso!

PJ: ... e não há outra saída...

K: Você está preso!

PJ: Não pomos toda a nossa energia na fuga do medo e portanto nunca chegamos a lado nenhum?

K: Claro que fazem isso. A fuga é uma das nossas primeiras respostas instintivas.

PJ: Isso é o medo.

K: Claro. Veja, está dando explicações. [Risos] Eu posso dar uma dúzia de explicações mas no fim disso ainda tenho medo. O que há a fazer?

PJ: Está sugerindo que em um dado momento não há medo. mas que dando-lhe tempo temos medo, dando-lhe tempo?

K: Obviamente. Afastando-se do "que é," o próprio movimento de afastar-se é o medo. Ora, pode a mente não afastar-se de todo? Não-verbalmente, verbalmente, sabe, de todas as formas, não afastar-se disso.

PJ: Penso que você só pode ficar quieto, e olhar, e ver o que acontece.

K: Oh, senhor, não - isso é tudo tempo. [Risos] O tempo não vai absolver isso. O tempo não vai resolver isso. Encontrar a causa do medo não vai resolvê-lo. A análise não vai libertar a mente do... Então o que há a fazer? Vamos, senhores, depende de vocês. E também há esta questão: os medos muito profundos, escondidos, dos quais não se tem consciência - trazer todos estes à superfície.

PJ: Existem medos diferentes, senhor, ou existe apenas o medo?

K: Acho que existe medo em relação a diversas coisas.

PJ: Mas é o mesmo medo.

K: O mesmo medo, claro.

PJ: Como podemos trazê-los todos para fora? Há um milhão deles.

K: Não, senhor, olhe para o... veja, olhe para o problema envolvido.

PJ: Se tivermos que procurar por todos eles, leva tempo.

K: Não, não deve procurá-los todos. Olhe para o problema, o que está envolvido nisto, como destruímos - percebe? - inventando todo este abracadabra. Olhe, ponha a coisa do outro lado. Agir por medo é uma coisa, e ação sem a mente sobrecarregada pela dependência. A mente que é livre de qualquer dependência, a sua ação é diferente. E a mente que está sobrecarregada pelo medo, a sua ação também é diferente, inteiramente diferente.

PJ: Importa-se de explicar onde entra a dependência nisto, senhor? Porque existem medos que não têm nada a ver com a dependência.

K: Sim, senhor. Existe medo que não é de alguma maneira ou de outra dependente? Auto-preservação, que é inteligência esclarecida, não medo, sobrevivência física. Dependência - Eu dependo de você ou qualquer coisa psicologicamente. Eu dependo porque existe o sentimento de uma grande nudez interior, da qual tenho medo. Dependo de idéias e da esperteza porque - sabe, esta é outra forma de dependência. Onde há dependência, onde há dualidade, eu dependendo de algo, deve haver medo, obviamente.

PJ: Se eu tiver câncer e sentir dor no mês que vem, isso é dependência? Porque eu sei que as pessoas morrem com grande dor, e eu sei que isso vai acontecer comigo. Isso é dependência?

K: Não é, forma sutil?

PJ: Poderia ser dependência de alguma idéia.

PJ: O médico diz, "você está para isso."

K: Você está para isso. Então não tenho medo, digo, "Está bem, senhor, tire-o."

PJ: A dor é muito...

K: Que quer dizer o quê? Olhe para ela. Volte para atrás. Olhe para ela, tudo isso - memória da saúde, o tempo em que não tinha dor e agora tenho dor, e a ideia de que poderei ter dor durante os próximos dez anos, enquanto eu viver.

PJ: Não quer dizer que eu tenho que renunciar a qualquer esperança de me salvar a mim próprio psicologicamente de qualquer maneira?

K: Eu acharia que sim. Ora...

PJ: Em todo o caso, esta investigação leva tempo, senhor. por isso não podemos sequer entrar na questão se o medo significa dependência, porque tudo isto é tempo. O que vamos fazer em relação ao medo, percebendo que o tempo está fora?

K: Senhor, porque as nossas mentes estão tão condicionadas que não vemos num relance toda a estrutura e deixamo-la ir, e portanto tem de examinar-se a estrutura. O exame da estrutura não é a estrutura. A descrição não é a coisa descrita. E estamos brincando com isso todo o tempo. E temos que deixar tudo isso claro para que a mente se torne suficientemente perspicaz para ficar com o fato do medo, para que não fuja de todo.

PJ: Mas, senhor, não estamos examinando com o mesmo instrumento, que é velho?

K: Naturalmente. Está examinando - ora espere um minuto, senhor, olhe para alguma coisa - está examinando ou observando? Não, não, isto é muito importante.

PJ: Se por observação você quer dizer...

K: Não, espere, olhe para isso. Está observando os fenômenos, a estrutura, a natureza - apenas observando? Ou está examinando? As duas coisas são diferentes, não são? Pelo menos eu... São diferentes, para mim pelo menos. Eu observo a árvore, não a examino. Eu observo a árvore e vejo todo o movimento da brisa, e as folhas e, sabe, a sua beleza - eu observo.

PJ: Então na observação não há acumulação?

K: É isso que estamos - sim, claro que não. Então, por favor senhor, siga. Estamos examinando ou observando?

PJ: Você examina algo que está doente, mas você observa algo que está vivo.

K: Movimentando-se, vivendo, como um rio que está movimentando-se, você está observando. Você está na margem e a água está passando - você está observando. Ora aqui, o que estamos fazendo, observando ou examinando?

PJ: Desculpe, senhor, mas a afirmação aí - você também não pode observar algo que está doente?

PJ: Claro que pode.

K: Não andemos à volta disso por enquanto. O que estamos fazendo, senhor? Estamos examinando ou observando?

PJ: Parece-me que estamos examinando e devíamos estar observando.

K: Não lhe parece, senhor - o que você está fazendo? Aqui descrevemos toda esta coisa, a examinamos, a exploramos, a analisamos, a despedaçamos, de maneiras diferentes, cada um contribuindo com o seu bocado. No fim disso, estamos observando isto, o que examinamos, ou vocês ainda estão examinando? Que quer dizer descobrir mais causas, mais explicações, mais descrições, mais opções, mais... o conhecimento dos especialistas, e por aí afora. Podemos fazer isso indefinidamente. Ora, podemos parar tudo isso e observar? Ora, esta observação é instantânea, não é? Não sei... Não, senhor. Portanto não há tempo. Quero dizer, se eu regressar à minha infância, por que tenho medo, porque a minha mãe me pôs num penico diferente do penico antigo [risos] - não há fim para esse tipo de jogo. Então, aqui, depois de examinar muito, muito - sabe - simplesmente e muito claramente - agora estou observando? E portanto a minha observação é completamente atenta. Não há nenhuma distração, não há nenhuma perversão, nenhuma tradução, nenhuma interpretação, nenhuma procura, nada a não ser atenção absoluta para observar. E nesse estado, quando há observação completa dessa maneira, há medo? Então você diz, 'Ora como posso manter esta atenção? Posso fazê-lo por um momento, mas quando saio, está de volta, estou perdido.' Ora, veja o jogo que fazemos conosco mesmos. Quando saio, fico desatento Certo? Então digo para mim, "Como posso tornar-me atento? Então, no momento de desatenção, examine a desatenção, não tente mudá-la para outra coisa qualquer. Não sei se estão alcançando tudo isto. E como não é possível estar tão completamente atento todo o tempo, mas no minuto que há um desafio que desperta o medo, você está lá - não sei - toda sua atenção aí. Portanto estar desatento e saber que está desatento. Não sei se está seguindo isto.

PJ: Está dizendo observar o que se passa consigo próprio sem tentar mudar, sem tentar modificar?

K: Obviamente, obviamente, obviamente.

PJ: Senhor, num diálogo anterior, você mencionou a própria natureza da mente em si, como ela exige segurança, por exemplo. Não é também de forma que a mente não pode estar ocupada com duas coisas ao mesmo tempo e portanto quando está atenta é aí que está ocupada? A mente não pode estar com medo e atenta simultaneamente. Está correto?

K: Não, senhor, não exatamente. Não. Não, senhor, se me permite...

PJ: Sim.

K: Examinamos a natureza do medo, o que acontece quando há medo, como adiamos, como fugimos, como ficamos mais e mais presos nas coisas que sustentam o medo. Examinando tudo isso, a mente tornou-se alerta, e depois diz, "Ora, vou observar agora. Vou observar, não vou analisar mais, examinar mais." E quando a mente que examinou, observou, aprofundou, sabe, explorou, torna-se extraordinariamente sensível, não é, e por isso muito inteligente. E a inteligência é esta observação. E como a mente não pode ficar acordada vinte e quatro horas por dia, tem que dormir às vezes - deixe-a dormir, mas saiba que ela está dormindo. Não diga, "Tenho que dormir. Tenho que mudar para isto." Sabe, senhor, no fim desta hora, o medo está consigo? [Risos]

PJ: Você disse que dormir é fugir? É isso que você disse?

K: Não, senhor. Não, senhor, eu não... Dormir é uma coisa deveras maravilhosa, mas não vamos entrar nisso. Senhor, a maior parte de nós é desatenta. E porque somos desatentos todas as fugas e o reforço do medo chegam - porque estamos desatentos. A rapidez da atenção é para examinar e observar. Ou no próprio processo do exame, observar. Enquanto você está examinando, observe. Não sei se você...

PJ: Estamos observando. Quero dizer, sentimos que estamos com medo. Observamos. Ora, todo o nosso sentimento e comportamento é medo. Vemos que temos medo de perder algo ou ser... [inaudível] - observamos isso. Estamos aí, mantemo-nos nos nossos lugares, estamos nele e estamos observando ele.

Então a própria observação é o fim do medo?

K: Sim, senhor, mas você... tudo depende de como observa.

PJ: Não criticamente...

K: Não, não, não. Ah, é aí que está a chave. Se observa com os olhos apagados, não há nada a observar. Mas se observa com a compreensão que vem de todo o exame, a exploração, então seus olhos estão límpidos para observar. Sabe, eu ia dizer algo aqui que - Não sei se querem entrar nisso - sobre o sono. Iria interessar-vos entrar nisso? T:Podemos trocar a fita com a mudança de tópico? Sim, senhor?

PJ: Se presta atenção, uma atenção tremenda a este medo e está atento, depois pode dizer - não quero usar a palavra "tempo" mas se observa continuamente, presta uma tremenda atenção a isto, não - é como automático depois de um tempo, é como quando você aprende a...

K: Não, senhor, não, senhor, não reduza isto a uma coisa mecânica. Não é uma rotina. Não é qualquer coisa que... como um macaco amestrado. Não, senhor, é muito mais sutil e bonito do que apenas torná-lo mecânico.

PJ: Não está ainda dentro do ego? A atenção ainda nos bloqueia nisso. Estou atento, estou muito alerta e atento todo o tempo, mas ainda estou funcionando,

K: Portanto temos que descobrir o que queremos dizer com atento. Quero dizer, uma pessoa egocêntrica também é muito atenta, a seu próprio benefício, a seu próprio - sabe. Mas estamos falando de uma forma de atenção diferente. Senhor, o que queremos dizer com sono? O que é o sono? Aparte o relaxamento físico, cansaço, ir para a cama, ter oito horas, ou nove horas ou cinco horas de sono - o que é o sono? Por favor, senhor, vamos partilhar isto juntos, não me deixe apenas sentar aqui e falar sobre isso. Vamos a isso juntos.

PJ: Senhor, o processo de limpeza de lavar as células do cérebro - isso é o que Shakespeare disse acerca disso.

K: Senhor, suponha - infelizmente você lê sobre todas estas coisas, eu não - você nunca leu um livro, você não sabe nada sobre coisa nenhuma, e está começando. O que é o sono?

PJ: Não consigo ficar acordado e portanto durmo. Estou cansado.

K: Sim, senhor, cansado.

PJ: O sono é aquilo de que falou ontem, senhor. A ordem e o vazio de que falou ontem.

K: Sim, senhor?

PJ: É o mesmo que o sono.

K: Não completamente.

PJ: É o silêncio, que é silêncio...

K: Vamos descobrir, senhor, não vamos introduzir... Quero começar como se... pela primeira vez quero investigar isto.

PJ: A vida por hoje foi demais para mim e portanto preciso de sono.

K: Sim, isto é, toda a batalha, todo o barulho, toda a confusão, ir para o escritório, brigas, insultos e, sabe, tudo o que está acontecendo, e por aí fora. O corpo e as células do cérebro se cansam e inevitavelmente têm que descansar. Isso é o sono, é isso que nós... Está bem, existe outro sono?

PJ: Não estou lá quando durmo.

K: Ah, espere um minuto, senhor, não diga isso. Como sabe? Pelo contrário, quando sonha está lá.

PJ: Há adormecido e há atenção.

K: Não, senhor, entre nisso, senhor. Dormir - o que significa? Dormimos durante o dia? Não quero dizer ir para a cama.

PJ: Quando está desatento você está de alguma maneira adormecido.

K: Não, senhor. Dormimos durante o dia? A mente está quieta, cansada, as células do cérebro estiveram ativas e dizem, "Por favor, tenho que ficar quieto" - sabe - "relaxar, descansar, dormir." Ou é um movimento perpétuo, movimento perpétuo em que há um sono ocasional? Percebe o que quero dizer? O cérebro e a mente andam todo o tempo, trabalhando, trabalhando, trabalhando, trabalhando, respondendo, desafiando, protegendo - percebe? - assustado, agressivo, trabalhando, trabalhando, trabalhando. E no movimento disso, o corpo fica exausto, as células do cérebro estão fartas e dizem "Por favor, tenho que ir para a cama agora." Certo? Mas as células do cérebro e tudo isso ainda continuam. Eu poderia ter pensado que o sono significava o fim desse movimento, pelo menos durante um período. O corpo diz, "já chega, estou cansadíssimo," vai para a cama, mas o cérebro continua, numa chave menor mas ainda continua - sonhos, sabe, agitação, todo o resto. Ora, seria razoável dizer a mente, o cérebro e o sistema nervoso continuam andando, andando, andando todo o tempo, e é apenas quando o cérebro e a mente estão completamente quietos que há sono. Não sei...

PJ: Está dizendo então que não dormimos de verdade enquanto estamos sonhando?

K: Não, senhor. Não, não estou dizendo nada. [Risos] Estamos compartilhando juntos, senhor. Não estou dizendo nada - eu não sou o seu guru. Então, a mente, o cérebro e o organismo nervoso aparentemente está em movimento constante - certo? - mesmo se o corpo diz: deixem-me sozinho por um tempo - mas ainda continua funcionando dentro. O cérebro está trabalhando, a mente... Não sei se você reparou nisso, antes de ir para a cama, se se está acordado um pouco, você repassa o dia, não é? Você diz, "Deveria ter feito isto, deveria ter feito..." - sabe, tenta pôr alguma ordem. Observe isto, senhor. Tenta pôr alguma ordem. E o cérebro necessita de ordem e por isso vai criar ordem enquanto você dorme - que é uma forma de sonho. Não sei se você... Então, o próprio cérebro diz, "Por favor me dê ordem. Não fique eternamente em desordem, movimento, movimento." Não sei se experimentaram tudo isto. Então no fim do dia, conscientemente tenta-se pôr alguma ordem. Não? Não aconteceu? Você repassa o dia e diz, "Deveria ter feito isto, Não deveria ter feito aquilo, deveria ter sido posto desta forma, Eu deveria ter escrito a carta dessa maneira" - sabe, passamos por tudo isto. Isso é para trazer conscientemente ordem antes de adormecer. E se você não faz isso o cérebro vai fazê-lo. E quando você acordar a manhã seguinte, tem um pouco mais de ordem, que se torna desordem com todo o barulho... Então, veja a partir daí acontece uma coisa extraordinária. O cérebro exige ordem. Ele vai tê-la durante o dia ou durante o sono. Ele tem que ter ordem. Certo, senhor? Ora, se durante o dia há completa ordem - siga isto, senhor, tente, faça, verá que é muito divertido - ordem completa, que quer dizer nenhum esforço - percebe? - ordem.

PJ: Silêncio.

K: Sim. Eu não quero usar essa...

PJ: Mas o silêncio só pode chegar se houver ordem, de outra maneira...

K: Não quero usá-lo.

PJ: A continuação da desordem é o barulho que pára o silêncio.

K: Então, silêncio, ordem - está bem - durante o dia, depois você dorme. O que acontece? Certo, senhores? Certo?

PJ: Deve haver completo repouso.

K: Repouso absoluto.

PJ: Nenhuma imagem que encha a mente.

K: Ora veja, senhor - repouso completo. Uma mente boba pode estar completamente em repouso, mas ainda vai continuar sendo uma mente boba. Não sei se você está alcançando meu... Ordem, silêncio é uma das coisas mais difíceis. Se durante o dia isso não acontece, as células do cérebro dizem: por favor, tenho que ter ordem. Você tem um problema, problema matemático ou psicológico. Você preocupa-se, preocupa-se durante dias e dias, agita-se, olha para ele, e o cérebro tem trabalhado nisso. Fica muito cansado, e durante o sono algo acontece e na manhã seguinte você acorda e diz, "Meu Deus, vejo muito claramente." Resolveu-o. Certo? Não o resolveu? Como? Como acontece isto? É tão simples, senhor, não há mistério nisso. Durante o dia você preocupou-se, preocupou-se como um cão com um osso, e no fim do dia o cérebro diz: já chega, cansado. Há um momento de completo relaxamento, repouso. Então nesse momento você vê as coisas de forma diferente. Ora... Vamos continuar com isto? Por favor, se vocês não partilham, não há divertimento.

PJ: De noite você não está fazendo esforço. O esforço durante o dia... [inaudível] ...mas de noite você não está fazendo esforço por isso pode ter ordem.

K: Sim. Portanto, senhor, você está... estamos dizendo a mesma coisa. Durante o dia o esforço, a contradição produz desordem. De noite há um certo relaxamento que traz ordem. Que novamente é destruída no dia seguinte. E assim este jogo continua, e continua, e continua, e continua. Ora, durante o dia há ordem, nenhum esforço, e todo o resto. Não sei se você faz isso. Se você pode fazê-lo, vai ver o que acontece. Então o cérebro vai para a cama, vai dormir. O que acontece? Ele tem que ter sonhos ainda?

PJ: Não.

K: Não diga não. Isto é suposição.

PJ: A mente trabalha sem que qualquer coisa a controle.

K: Ela funciona sequer?

PJ: Apenas pela sua própria ação.

K: Não, senhor, você nem...

PJ: Não estou exprimindo o que tenho tentado dizer, mas é como se as coisas tivessem se tornado muito claras, muito calmas, e isto não é pela ação de alguém que as faça tornar calmas. Não há uma pessoa controlando isto ou fazendo a mente...

K: Então o que isso quer dizer, senhor?

PJ: As coisas se tornariam muito claras, parece.

K: Durante o dia você fez isso.

PJ: Durante o dia?

K: Sim, durante o dia fez tudo isso. Já não é um escravo da propaganda. Percebe? Você já não é - sabe, tudo o que temos discutido. Durante todo o dia você trouxe... a mente trouxe ordem clara, silêncio, sem contradição em si mesma durante o dia, olhando, escutando - percebe? - atenta durante o dia. Então à noite quando vai dormir, o que acontece? A mente está completamente em repouso, não está? As células do cérebro são lavadas e ficam limpas. Certo? Então o que acontece?

PJ: Pode você ficar alerta no sono?

K: É a isso que estou tentando chegar. A mente então está acordada, não adormecida. Não sei se você... Brinque com isso, senhor! Isso é verdadeira atenção, que opera durante o dia. Percebe? Então o sono, o sono ordinário é desatenção e essa desatenção deve produzir mais caos no sono, contradição, sonhos - percebe? - que é expresso durante o dia. O dia transportado novamente através do sono. Ora, quando há atenção durante o dia, no sentido em que estamos usando a palavra "atenção," então o sono é atenção completa. Certo? Não sei... Então o sono é um estado de despertar intensificado... intensificado - qual é a palavra?

PJ: Consciência.

PJ: Vigília.

K: Vigília. E portanto esse estado de vigília no sono pode tocar coisas que não... durante o dia não pode tocar. Pergunto-me se estão percebendo tudo isto.

PJ: Está dizendo, Krishnaji, que se o cérebro não tem que lidar com o resíduo do dia fica então livre, por assim dizer...

K: Exatamente.

PJ: ...para ficar aberto a algum outro nível ou de algum outra maneira?

K: Exatamente. Veja, sabe, devo continuar? Isto tudo interessa a vocês? Veja, mistério, inventamos um mistério. Certo? Percebe? E todo o mistério dos deuses, e, sabe, contos de fadas, e tudo isso é uma forma de mistério numa vida que é completamente desordenada. E por isso esse mistério é uma fuga. Não sei se você está... Ora, quando a mente pôs ordem durante o dia, tem ordem, a beleza da ordem, o sentimento de ordem, e silêncio, sem esforço, então quando ela dorme há esta estranha atenção que é sem motivo, sem compulsão, sem qualquer contradição, sem qualquer dualidade - percebe? - desatenção, atenção - está completamente atenta enquanto está dormindo.

PJ: A que a mente está atenta enquanto está dormindo?

K: Não está atenta a nada. [Risos] Ah, não, senhor, não vê a beleza disso. Então como a água, senhor - água é água. Ponha-a num vaso, em qualquer coisa, ela ainda permanece água. A mesma coisa com a mente. Destruímos-la tanto. Ora, aprofunde mais isso. Nesse estado atento adormecido, [risos] a mente está descontaminada, está num estado de inocência completa, no sentido de uma mente que não é capaz de ser magoada. Não sei se você... Não, não, é muito importante ver isto, porque a inocência é isso. A palavra "inocente" significa "aquilo que não pode ser magoado."

PJ: Que não sabe.

K: Não conhece a mágoa. Durante o dia a mente ou está resistindo para não ser magoada ou diz, "Não estou magoada." Ela ainda está fazendo tudo isso e portanto a sua ordem é ainda muito limitada. Não sei se estão seguindo tudo isto. E aí no sono, a atenção não está atenta a algo ou sobre algo - está completamente acordada. Ora no - querem que continue? Querem? - nesse estado há meditação. Isto tudo é grego?

PJ: Não.

K: Não sei, por que não? Por que não é? [Risos] Não, senhor, porque isto é terrivelmente sério, isto. Percebe?

PJ: Parece divertido. Pode tê-lo como divertido enquanto é sério?

K: É divertido, senhor, isto é a maior alegria da vida. Todo o resto - ir ao cinema, sexo e tudo mais, torna-se secundário. [Risos] Porque isto, veja, você toca algo que é intocável por uma mente que está observando a si

própria como se estivesse num espelho. Não há nada a observar. Senhor, descobrir isso...

PJ: É como de dia sua mente tem uma identidade e à noite não tem?

K: Sim, durante o dia existe o "eu" que está tentando pôr ordem na desordem, que ele criou, portanto a sua ordem ainda é desordem. Até isso ser posto em ordem, no sentido de ordem que não é posta por... produzida pelo pensamento mas pela observação - que aprofundamos, tudo isso - então há, quando isso acontece durante as horas de vigília - sabe, ordem, não uma fração de desordem - que significa nenhum esforço que seja a qualquer nível em qualquer momento - e portanto contradição e todo o resto. Então quando a mente tem... quando há ordem durante... nas horas de vigília, e quando o corpo, quando há sono, então a mente está atenta. Porque ela está tão vazia, está atenta, e nessa atenção ela pode tocar, mover, ou qualquer coisa que aqui ela não pode fazer. Portanto o sono é importante. Não sei se eu...

PJ: Tocou no mistério. Poderia continuar com isso?

K: Mistério. Isto é um mistério, senhor. Do que é que está falando? [Risos]

PJ: Havia outra coisa...

K: Este é o maior mistério.

PJ: Qual é então a diferença entre a mente vazia no sono e a mente vazia na vigília?

K: Senhor, alguma vez fechou os olhos e ficou sentado bem quieto, ou ficou deitado bem quieto, não tendo nada para olhar, nem sequer o seu pensamento? Já o fez? A mente olhando para si própria sem qualquer movimento de pensamento. Sabe, tudo isto implica, senhor, não é um jogo, não é um entretenimento, é uma tremenda disciplina, isto. Não a disciplina da conformidade, supressão, obediência, alguém que diz a você para fazer isto, mas em si própria há muita vigilância que traz a sua própria ordem quer física, quer psicologicamente. E sem isso apenas para, sabe, brincar por aí com as outras coisas não tem significado.

PJ: Pode a atenção da noite que está descrevendo dar-nos um guia para a atenção do dia?

K: Sim, senhor. Não sei, senhor, se sabe, funcionando a partir de um centro e funcionando sem o centro. Um é criativo, um não é. Que horas são, senhores?

PJ: Vinte e cinco minutos para a uma, senhor.

K: Não é tempo suficiente? Porque se poderia continuar a falar acerca disso. É realmente bastante... Não posso dizer-lhe quão extraordinariamente fascinante é, e portanto uma alegria tremenda nisto, que não tem nada a ver com o prazer. Meu Deus, sim - nada a ver com o prazer. Basta?