

ESTRATÉGIAS DA MENTE PARA EVITAR O AGORA

A perda do agora: a ilusão central

Mesmo que eu aceite que o tempo é uma ilusão, que diferença isso fará na minha vida? Tenho que continuar a viver em um mundo absolutamente dominado pelo tempo.

O entendimento intelectual é apenas mais uma crença e não vai fazer muita diferença para a nossa vida. Para perceber essa verdade temos que vivenciá-la. Quando cada célula do nosso corpo está tão presente que vibra com a vida, e quando conseguimos sentir essa vida a cada momento como a alegria do Ser, podemos dizer que estamos livres do tempo.

Mas ainda tenho de pagar as contas e sei que vou envelhecer e morrer, exatamente como todas as pessoas. Como posso dizer que estou livre do tempo?

As contas de amanhã não são um problema. A degeneração do corpo não é um problema. A perda do Agora é o problema, ou melhor, a ilusão central que transforma uma situação simples, um acontecimento ou uma emoção em um problema pessoal e em sofrimento. Perder o Agora é perder o Ser.

Livrar-se do tempo é livrar-se da necessidade psicológica tanto do passado quanto do futuro. Isso representa a mais profunda transformação de consciência que você possa imaginar. Em casos muito raros, essa mudança na consciência acontece de forma drástica e radical, de uma vez por todas. Quando isso acontece, normalmente é através de uma completa rendição, em meio a um sofrimento intenso. Muitas pessoas, entretanto, têm de trabalhar para obtê-la.

Depois dos primeiros vislumbres do estado atemporal de consciência, passamos a viver em um vaivém entre a dimensão do tempo e a presença. Primeiro, você começa a perceber que a sua atenção raramente está no Agora. Entretanto, *saber* que você *não* está presente já é um grande sucesso. O simples saber já é presença – mesmo que, no início, dure só alguns segundos no tempo do relógio antes de desaparecer outra vez. Depois, com uma frequência cada vez maior, você *escolhe* dirigir o foco da consciência para o momento presente. Você se torna capaz de ficar presente por períodos mais longos. Portanto, antes que sejamos capazes de nos estabelecer com firmeza no estado de presença, oscilamos, periodicamente, de um lado para o outro, entre a consciência e a inconsciência, entre o estado de presença e o estado de identificação com a mente. Perdemos o Agora várias vezes, mas retornamos a ele. Por fim, a presença se torna o estado predominante.

A maioria das pessoas nunca vivencia a presença. Ela acontece apenas de modo breve e acidental, em raras ocasiões, sem ser reconhecida pelo que é. Muitos seres humanos não

se alternam entre a consciência e a inconsciência, mas somente entre diferentes níveis de inconsciência.

A inconsciência comum e a inconsciência profunda

O que você quer dizer com diferentes níveis de inconsciência?

Como você provavelmente sabe, o ser humano se desloca constantemente entre fases do sono em que sonha e que não sonha. Da mesma forma, a maioria das pessoas, quando acordada, se alterna entre a inconsciência comum e a inconsciência profunda. Chamo de inconsciência comum essa identificação com os nossos processos de pensamentos e emoções, nossas reações, desejos e aversões. É o estado normal da maioria das pessoas. Nesse estado, somos governados pela mente e não temos consciência do Ser. Não se trata de um estado de sofrimento agudo ou de infelicidade, mas de um nível baixo e contínuo de desconforto, descontentamento, enfado ou nervosismo, como uma espécie de estática ao fundo. Talvez você não perceba muito bem essa situação porque ela já faz parte da nossa vida “normal”, da mesma forma que você não percebe um barulho contínuo ao fundo, como o zumbido do ar-condicionado, até ele parar. Quando isso acontece de repente, ocorre uma sensação de alívio. Muitas pessoas usam a bebida, as drogas, o sexo, a comida, o trabalho, a televisão, ou até mesmo o ato de fazer compras como anestésicos, em uma tentativa inconsciente para acabar com esse desconforto básico. Quando isso acontece, uma atividade que poderia ser muito agradável, se feita com moderação, passa a ter um componente de compulsão ou dependência, e tudo o que se obtém sob essa influência traz uma sensação de alívio por um período extremamente curto.

A sensação de desconforto da inconsciência comum se transforma no sofrimento da inconsciência profunda, ou seja, um estado de sofrimento ou infelicidade mais agudo e mais perceptível quando as coisas “vão mal”, quando o ego é ameaçado ou quando existe um desafio maior, tal como uma perda real ou imaginária em nossa situação de vida, ou um conflito numa relação. A inconsciência profunda é uma versão ampliada da inconsciência comum, da qual difere na intensidade, mas não na espécie.

Na inconsciência comum, uma resistência habitual ou uma negação daquilo que é cria um desconforto que a maioria das pessoas aceita como algo normal. Quando essa resistência se intensifica através de algum desafio ou ameaça ao ego, faz aflorar uma negatividade intensa que se manifesta sob a forma de raiva, medo profundo, agressão, depressão, etc. A inconsciência profunda significa, com freqüência, que o sofrimento começou e que você passou a se identificar com ele. A violência física não aconteceria sem o estado de inconsciência profunda. Ela pode explodir com facilidade quando as pessoas geram um campo coletivo de energia negativa.

O melhor indicador do nível de consciência é a maneira como você lida com os desafios da vida. É através desses desafios que uma pessoa já inconsciente tende a se tornar mais profundamente inconsciente, e uma pessoa consciente a se tornar mais intensamente consciente. Podemos nos valer de um desafio para nos acordar ou para permitir que ele nos

empurre para um sono ainda mais profundo. O sonho no nível da inconsciência comum se transforma, então, em pesadelo.

Se você não consegue estar presente mesmo em situações normais, como, por exemplo, quando está sozinho em uma sala, caminhando no campo ou ouvindo alguém, certamente não será capaz de permanecer consciente quando alguma coisa “vai mal”. Será dominado por uma reação, que é sempre, em última análise, alguma forma de medo, e empurrado para uma inconsciência profunda. Esses desafios são os seus testes. Só o modo como você lida com eles lhe mostrará onde você está no que se refere ao seu estado de consciência, e não a quantidade de horas que você consegue ficar sentado com os olhos fechados.

Portanto, é fundamental colocar mais consciência em sua vida durante as situações comuns, quando tudo está correndo de modo relativamente tranqüilo. É assim que se aumenta o poder de presença. Ele gera um campo energético de alta frequência vibracional em você e ao seu redor. Nenhuma inconsciência, nenhuma negatividade, nenhuma discórdia ou violência pode penetrar nesse campo e sobreviver, do mesmo modo que a escuridão não consegue sobreviver na presença da luz.

O que eles estão buscando?

Carl Jung relata, em um de seus livros, uma conversa mantida com um chefe indígena norte-americano para quem a maioria das pessoas brancas tinha rostos tensos, olhos espantados e um ar cruel. O chefe disse: “Estão sempre buscando alguma coisa. O que eles estão procurando? Os brancos sempre querem alguma coisa. Estão sempre agitados e descontentes. Não sabemos o que desejam. Achamos que são loucos”.

Não há dúvidas de que a tendência a uma permanente sensação de desconforto começou muito antes do surgimento da civilização industrial ocidental, mas foi na civilização ocidental, que hoje cobre quase todo o planeta, inclusive grande parte do Leste, que ela se manifestou de uma forma aguda sem precedentes. Ela já estava presente no tempo de Jesus e também seiscentos anos antes, no tempo de Buda, e muito antes desse tempo. “Por que vocês estão sempre ansiosos?”, Jesus perguntou aos discípulos. “Será que os seus pensamentos ansiosos podem acrescentar um simples dia às vossas vidas?” Da mesma forma, Buda ensinou que a raiz do sofrimento pode ser encontrada em nossos desejos e ansiedades permanentes.

A resistência ao Agora como uma disfunção básica coletiva está intimamente ligada à perda da consciência do Ser e forma a base da nossa civilização industrial desumanizada. Freud também reconheceu a existência dessa tendência para o desconforto e escreveu sobre o assunto em seu livro *O Mal-Estar na Civilização*, mas não admitiu a verdadeira raiz da inquietação e falhou em perceber que é possível libertar-se dela. Essa disfunção coletiva criou uma civilização muito infeliz e extraordinariamente violenta, que se tornou uma ameaça não só para si mesma, mas para toda a vida do planeta.

Dissolvendo a inconsciência comum

Como podemos nos livrar desse desconforto?

Torne-o consciente. Observe as muitas maneiras pelas quais o desconforto, o descontentamento e a tensão surgem dentro de você, através de julgamentos desnecessários, resistência àquilo que *é* e negação do Agora. Qualquer coisa inconsciente se dissolve quando a luz da consciência brilha sobre ela. Se soubermos como dissolver a inconsciência comum, a luz da nossa presença irá brilhar intensamente e será muito mais fácil lidarmos com a inconsciência profunda. Mas, no início, talvez não seja muito fácil detectar a inconsciência comum porque a consideramos uma coisa normal.

Habitue-se a monitorar o seu estado mental e emocional através de uma auto-observação. “Estou me sentindo à vontade nesse momento?” é uma pergunta que você deve se fazer com frequência. Ou pode se questionar: “O que está acontecendo dentro de mim neste exato momento?” Mantenha o mesmo nível de interesse pelo que vai tanto no seu interior quanto no exterior. Se você captar corretamente o interior, o exterior se encaixará no lugar. A realidade principal está no interior, a realidade externa é secundária. Mas não responda logo a essas questões. Direcione a sua atenção para o interior. Olhe para dentro de você. Que tipo de pensamentos a sua mente está produzindo? O que você sente? Dirija a atenção para o seu corpo. Existe alguma tensão? Quando você perceber um certo desconforto, um ruído estático ao fundo, verifique que caminhos você está usando para evitar, resistir ou negar a vida, o Agora. Existem muitos caminhos pelos quais resistimos, inconscientemente, ao momento presente. Vou dar alguns exemplos. Com a prática, o seu poder de auto-observação, de monitorar o seu estado interior, se tornará mais aguçado.

Libertando-se da infelicidade

Você não está satisfeito com as atividades que desempenha? Talvez não goste de seu trabalho ou tenha se aborrecido por ter concordado em fazer alguma coisa, embora parte de você não goste e ofereça resistência. Tem algum ressentimento oculto em relação a alguém próximo a você? Percebe que a energia que você desprende por conta disso tem efeitos tão prejudiciais que você está contaminando a si mesmo e aos que estão ao seu redor? Dê uma boa olhada dentro de você. Existe algum leve traço de ressentimento ou má vontade? Se existe, observe-o, tanto no nível mental quanto no emocional. Que tipos de pensamento a sua mente está criando em torno dessa situação? Depois, observe a sua emoção, que é a reação do corpo a esses pensamentos. Sinta a emoção. Ela lhe parece agradável ou não? É uma energia que você *escolheria* para ter dentro de você? Você *tem* escolha?

Talvez a atividade *seja* tediosa, ou alguém próximo a você *seja* desonesto, irritante ou inconsciente, mas tudo isso é irrelevante. Não faz a menor diferença se os seus pensamentos e emoções a respeito da situação tenham ou não uma justificativa. O fato é que você está resistindo ao que *é*. Está transformando o momento atual num inimigo. Está criando infelicidade, um conflito entre o interior e o exterior. A sua infelicidade está

poluindo não só o seu próprio ser interior e daqueles à sua volta, como também a psique coletiva humana, da qual você é uma parte inseparável. A poluição do planeta é apenas um reflexo externo de uma poluição interior psíquica gerada *por* milhões de indivíduos inconscientes, sem a menor responsabilidade pelos espaços que trazem dentro de si.

Você pode parar de executar a tarefa que está lhe causando insatisfação, falar com a pessoa envolvida e expressar todos os seus sentimentos, ou livrar-se da negatividade que a sua mente criou em volta da situação e que não serve a nenhum propósito, exceto o de fortalecer um falso sentido do eu interior. É importante reconhecer essa inutilidade. A negatividade nunca é o melhor caminho para lidar com qualquer situação. Na verdade, na maior parte dos casos, ela nos paralisa, bloqueando qualquer mudança verdadeira. Qualquer coisa feita com uma energia negativa será contaminada *por* ela e dará origem a mais sofrimento. Além disso, qualquer estado interior negativo é contagioso, pois a infelicidade se espalha mais rapidamente do que uma doença física. Pela lei da ressonância, ela detona e alimenta a negatividade latente nos outros, a menos que sejam imunes, quer dizer, altamente conscientes.

Você está poluindo o mundo ou limpando a sujeira? Você é responsável pelo seu espaço interior, da mesma forma que é responsável pelo planeta. Assim no interior, assim no exterior: se os seres humanos limparem a poluição interior, deixarão então de criar a poluição externa.

Como podemos nos livrar da negatividade?

Descartando-a. Como nos livramos de um pedaço de carvão em brasa que está em nossas mãos? Como nos livramos de uma bagagem pesada e inútil que estamos carregando? Reconhecendo que não desejamos mais sofrer nem carregar peso, e deixando-os de lado.

A inconsciência profunda, como o sofrimento físico ou outro sofrimento profundo, como, por exemplo, a perda de uma pessoa amada, quase sempre necessita ser transformada através da aceitação combinada com a luz da presença, ou seja, através de uma atenção constante. Por outro lado, muitos padrões da inconsciência comum podem ser simplesmente descartados ao percebermos que não os queremos mais ou que não precisamos mais deles, que temos uma escolha e que não somos só um feixe de reflexos condicionados. Tudo isso indica que somos capazes de acessar o poder do Agora. Sem ele, não temos escolha.

Ao chamar algumas emoções de negativas, será que você não está criando uma polaridade mental de bom e mau, como mencionou anteriormente?

Não. A polaridade foi criada num estágio anterior, quando sua mente julgou o momento presente como mau. Foi esse julgamento que criou a emoção negativa.

Mas ao chamar algumas emoções de negativas, você não está querendo dizer que elas não deveriam estar ali, que não está certo ter essas emoções? Entendo que deveríamos nos permitir ter qualquer tipo de sentimento, sem julgar se ele é bom ou mau. Não há nada demais em estar com raiva, de mau humor, ou seja lá o que for, do contrário, nos sentiremos reprimidos, em conflito interior ou rejeitados. As coisas estão bem do jeito que são.

Sem dúvida. Quando um padrão mental, uma emoção ou uma reação forem observados, aceite-os. Você não está consciente o bastante para ter uma escolha em relação a esse assunto. Não se trata de um julgamento, apenas de um fato. Se você *tivesse* uma escolha, ou percebesse que, *de fato*, tem uma escolha, escolheria o sofrimento ou a alegria, o conforto ou o desconforto, a paz ou o conflito? Escolheria um pensamento ou um sentimento que separasse você do seu estado natural de bem-estar, da alegria da vida interior? Chamo de negativo a qualquer sentimento dessa natureza, o que significa simplesmente mau. Não no sentido de “você não deveria ter feito isso”, mas simplesmente o mau no sentido concreto, como sentir dor de estômago. Como é possível que os seres humanos tenham assassinado mais de 100 milhões de seus semelhantes apenas no século vinte?¹ Pessoas infligindo um sofrimento de tal magnitude umas às outras está além de qualquer coisa que você possa imaginar. E isso sem considerar a violência física, mental e emocional, a tortura, o sofrimento e a crueldade que os homens continuam a infligir uns aos outros, bem como a outros seres vivos.

Será que agem assim em seu estado natural, em contato com a alegria da vida dentro deles? Claro que não. Somente aqueles que vivem num estado profundamente negativo, que se sentem de fato muito mal, poderiam ver tal realidade como um reflexo do modo como se sentem. No momento, essas pessoas estão empenhadas em destruir a natureza e o planeta que nos sustenta. Isso é inacreditável, mas é verdadeiro. O homem é uma espécie perigosamente insana e doente. Isso não é um julgamento, é um fato. É também um fato que a sanidade *está* lá, por baixo da loucura. A cura e a redenção estão disponíveis neste exato momento.

É verdade que, quando aceita seu ressentimento, o mau humor, a raiva, etc., você não sente mais necessidade de manifestá-los de maneira cega e tem menos chance de projetá-los sobre os outros. Mas eu me pergunto se você não está se iludindo. Quando uma pessoa vem praticando a aceitação por um tempo, como é o seu caso, chega um ponto em que precisa passar para o estágio seguinte, onde essas emoções negativas não são mais criadas. Se você não passa, a “aceitação” se torna apenas um rótulo mental que permite ao seu ego continuar a ser tolerante com a tristeza e, dessa forma, fortalecer o sentimento de separação das outras pessoas, do seu ambiente, do seu aqui e agora. Como você bem sabe, a separação é a base do sentido de identidade do ego. A aceitação verdadeira poderia transformar tudo de uma vez por todas. E se sabe, bem lá no fundo, que tudo “está bem” como você diz, será que esses pensamentos negativos viriam em primeiro lugar? Se não houver julgamento nem resistência ao que *é*, eles nem surgiriam. A sua mente diz que “tudo está bem”, mas no fundo você não acredita nisso, e assim os velhos padrões de resistência mental e emocional ainda estão ali. É isso o que nos faz mal.

¹ Sivard, R. L. World Military and Social Expenditures. 1996. 16ª edição. Washington, D. C.: World Priorities, 1996. p. 7.

Isso também não tem importância.

Você está defendendo o seu direito de ser inconsciente, o seu desejo de sofrer? Não se preocupe, pois ninguém vai lhe tirar esse direito. Ao perceber que um determinado tipo de alimento lhe faz mal, você continuaria a comer aquele alimento e insistiria em afirmar que não se importa em passar mal?

Onde quer que você esteja, esteja por inteiro

Você pode dar outros exemplos da inconsciência comum?

Observe quando estiver reclamando, com palavras ou pensamentos, de uma situação que envolva você – pode ser alguém que fez ou disse algo que lhe aborreceu, algo sobre a sua situação de vida, o lugar onde mora, ou até mesmo o tempo. Reclamar é sempre uma não aceitação de algo que *é*. Essa atitude contém invariavelmente uma carga negativa inconsciente. Quando você reclama, transforma-se em vítima. Quando fala, você está no controle. Portanto, mude a situação agindo ou falando, caso necessário ou possível, ou então fuja da situação ou mesmo aceite-a. Tudo o mais é loucura.

A inconsciência comum é sempre relacionada, de algum modo, com a negação do Agora. O Agora, naturalmente, também implica o aqui. Você está resistindo ao aqui e agora? Algumas pessoas prefeririam estar num outro lugar. O “aqui” delas nunca é suficientemente bom. Observe-se e verifique se isso acontece em sua vida. Onde quer que você esteja, esteja lá por inteiro. Se você acha insuportável o seu aqui e agora e isso lhe faz infeliz, há três opções: abandone a situação, mude-a ou aceite-a totalmente. Se você deseja ter responsabilidade sobre a sua vida, deve escolher uma dessas opções e deve fazê-lo agora. Depois, arque com as conseqüências. Sem desculpas. Sem negatividade. Sem poluição física. Mantenha limpo o seu espaço interior.

Se você tomar qualquer atitude, abandonando ou mudando a situação, livre-se primeiro da negatividade. Uma atitude originada no discernimento tem mais efeito do que uma originada na negatividade.

Uma atitude qualquer é muitas vezes melhor do que nenhuma atitude, especialmente se há muito tempo você está paralisado numa situação infeliz. Se for uma atitude errada, ao menos você aprenderá alguma coisa, caso em que deixará de ser um erro. Se você não agir, nada aprenderá. Será que o medo está evitando que você tome uma atitude? Admita o medo, observe-o, concentre-se nele, esteja totalmente presente. Isso corta a ligação entre o medo e o pensamento. *Não deixe o medo nascer em sua mente.* Use o poder do Agora. O medo não pode prevalecer sobre ele.

Se não há mesmo nada a fazer e você não pode mudar a situação, então aceite o aqui e agora totalmente, abandonando toda a resistência interior. O falso e infeliz eu interior, que adora sentir-se miserável, ressentido ou com pena de si mesmo, não consegue mais sobreviver. Isso se chama rendição. A rendição não é uma fraqueza. Há uma grande força nela. Somente alguém que se rendeu tem poder espiritual. Através da rendição, você se

livrará da situação internamente. É possível que você perceba uma mudança na situação sem que tenham sido necessários maiores esforços da sua parte. De qualquer forma, você está livre.

Ou haverá algo que você “deveria” estar fazendo mas não está? Levante-se e faça agora. Ou, em vez disso, aceite totalmente a sua inatividade, preguiça ou passividade neste momento, se esta é a sua escolha. Mergulhe nela por inteiro. Desfrute-a. Seja tão preguiçoso ou inativo quanto puder. Se você fizer isso conscientemente, logo sairá dela. Ou talvez não. Em qualquer dos casos, não há nenhum conflito interior, nenhuma resistência, nenhuma negatividade.

Você está sofrendo de estresse? Pensa tanto no futuro que o presente está reduzido a um meio para chegar lá? O estresse é causado pelo estar “aqui” embora se deseje estar “lá”, ou por se estar no presente desejando estar no futuro. É uma divisão que corta a pessoa por dentro. Criar e viver com essa divisão é insano. O fato de que todas as pessoas estão agindo assim não torna ninguém menos insano. Se você não pode fugir disso, tem de se movimentar rápido, trabalhar rápido, ou até mesmo correr, sem se projetar no futuro e sem resistir ao presente. Quando se movimentar, trabalhar e correr, faça tudo por inteiro. Desfrute o fluxo de energia, a alta energia desse momento. Agora não há mais estresse, não há mais divisão por dois, apenas o movimento, a corrida, o trabalho. Desfrute essas atitudes. Ou você também pode abandonar tudo e se sentar num banco do parque. Mas, ao fazê-lo, observe a sua mente. Pode ser que ela diga: “Você devia estar trabalhando. Está perdendo o seu tempo”. Observe a mente. Sorria para ela.

O passado toma uma grande parte da sua atenção? Você freqüentemente fala e pensa sobre ele, tanto de forma positiva quanto negativa? As grandes coisas que você conquistou, suas experiências e aventuras, ou as coisas horrorosas que lhe aconteceram, ou talvez que você fez a alguém? Será que seus pensamentos estão gerando culpa, orgulho, ressentimento, raiva, arrependimento ou autopiedade? Então, você está não só dando mais força ao falso eu interior, como também ajudando a acelerar o processo de envelhecimento do seu corpo através da criação de um acúmulo de passado na sua psique. Constate isso observando à sua volta aquelas pessoas que têm uma forte tendência para se apegar ao passado.

Morra para o passado a cada instante. Você não precisa dele. Refira-se a ele apenas quando totalmente relevante para o presente. Sinta o poder do momento presente e a plenitude do Ser. Sinta a sua presença.



Você tem preocupações? Tem muitos pensamentos do tipo “e se”? Você está identificado com a mente, que está se projetando num futuro imaginário e criando o medo. Não há como enfrentar tal tipo de situação, porque ela não existe. É um fantasma mental. Você pode parar com essa insanidade que corrói a saúde e a vida aceitando simplesmente o momento presente. Perceba a sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo. Sinta o seu campo interno de energia. Tudo com o que você sempre teve que lidar, tudo que teve de enfrentar na vida real, em oposição às projeções imaginárias da mente, é o

momento presente. Pergunte-se qual é o seu problema neste exato momento, não no ano que vem, ou amanhã ou daqui a cinco minutos. O que está errado neste exato momento? Você pode sempre enfrentar o Agora, mas não pode jamais enfrentar o futuro, nem tem de fazer isso. A resposta, a força, a atitude certa estarão à sua disposição quando você precisar, nem antes, nem depois.

“Algum dia vou fazer isso”. Seu objetivo está tomando de tal modo a sua atenção que o momento presente é apenas um meio para atingir um fim? Está consumindo a alegria das coisas que você faz? Você está esperando para começar a viver? Se você desenvolver esse tipo de padrão mental, não importa o que você adquira ou alcance, o presente nunca será bom o bastante. O futuro sempre parecerá melhor. Uma receita perfeita para uma insatisfação permanente, você não acha?

Você está sempre “esperando” alguma coisa? Quanto tempo da sua vida você passou esperando? Chamo “espera de pequena escala” à espera na fila do correio, num engarrafamento de automóveis, no aeroporto, por alguém que vai chegar, um trabalho que precisa ser terminado, etc. Chamo de “espera em grande escala” à espera pelas próximas férias, por um emprego melhor, pelos filhos crescerem, por uma relação verdadeiramente significativa, pelo sucesso, para ficar rico, para ser importante, para se tornar iluminado. Não é raro que as pessoas passem a vida toda esperando para começar a viver.

Esperar é um estado mental. Significa basicamente desejar o futuro e não querer o presente. Você não quer o que conseguiu e deseja aquilo que não conseguiu. Em qualquer dos tipos de espera você, inconscientemente, cria um conflito interior entre o seu aqui e agora, onde você não quer estar, e o futuro projetado, onde você quer estar. Essa situação reduz grandemente a qualidade da sua vida ao fazer você perder o presente.

Não há nada de errado em nos empenharmos para melhorar a nossa situação de vida. Podemos melhorar a situação da nossa vida, mas não podemos melhorar a nossa vida. A vida é básica.

A vida é o Ser interior mais profundo. É um todo, completo, perfeito. A nossa situação de vida se constitui das nossas circunstâncias e experiências. Não há nada de errado em estabelecermos metas e nos empenharmos para conseguir bens. O erro reside em usar isso como um substituto para o sentimento da vida, para o Ser. O único ponto de acesso a isso é o Agora. Agimos, assim, como um arquiteto que não dá atenção às fundações de uma construção, mas que gasta um bom tempo trabalhando na superestrutura.

Por exemplo. Muitos de nós estamos à espera da prosperidade. Ela pode não acontecer no futuro. Quando respeitamos, admitimos e aceitamos completamente a realidade do presente – onde estamos, quem somos, o que estamos fazendo agora –, quando aceitamos o que temos, significa que estamos agradecidos pelo que conseguimos, pelo que *é*, pelo Ser. A gratidão pelo momento presente e pela plenitude da *vida atual* é a verdadeira prosperidade. Não está no futuro. Então, no tempo certo, essa prosperidade se manifesta para nós de várias maneiras.

Se você não encontra satisfação nas coisas que possui, se tem um sentimento de frustração ou de aborrecimento por não ter tudo o que quer no presente, isso pode levá-lo a querer enriquecer, mas, mesmo que consiga milhões, continuará a ter uma sensação de que falta alguma coisa. Talvez o dinheiro lhe compre muitas experiências excitantes, embora passageiras, deixando sempre uma sensação de vazio e estimulando uma

necessidade de gratificação física ou psicológica ainda maior. Você não vai se conformar em simplesmente Ser e, assim, sentir a plenitude da vida agora – a verdadeira prosperidade.

Portanto, desista da espera como um estado da mente. Quando você se vir escorregando para a espera... pule fora. Venha para o momento presente. Apenas seja e aprecie ser. Quando estamos presentes, nunca precisamos esperar por nada. Portanto, da próxima vez que alguém disser “desculpe por ter feito você esperar”, sua resposta pode ser: “Está tudo bem, não estava esperando. Estava aqui contente comigo, com meu eu interior”.

Essas são apenas algumas das estratégias comuns da mente para negar o momento presente já incorporadas à inconsciência comum. São fáceis de passar despercebidas porque já estão entranhadas em nosso modo de vida, como o ruído de fundo do nosso eterno descontentamento. Mas, quanto mais você praticar o monitoramento do seu estado interior emocional e mental, mais fácil será perceber em que momento você foi capturado pelo passado e pelo futuro, bem como despertar da ilusão do tempo dentro do presente. Mas tenha cuidado porque o eu interior falso e infeliz, baseado na identificação com a mente, vive no tempo. Ele sabe que o presente significa sua própria morte e sente-se ameaçado. Fará tudo para afastar você do Agora. Tentará manter você preso ao tempo.

O propósito interno da nossa jornada de vida

Posso perceber a verdade do que você está dizendo, mas ainda acho que devíamos ter um propósito em nossa jornada, do contrário, ficamos sem rumo. Propósito significa futuro, não significa? Como conciliar isso com o viver no presente?

Ao partir numa jornada, é claro que ajuda muito sabermos para onde vamos ou, ao menos, a direção geral que estamos tomando. Entretanto, não podemos esquecer de que a única coisa real sobre a nossa jornada é o passo que estamos dando neste exato momento. Isso é tudo o que existe.

Nossa jornada de vida tem um propósito externo e um interno. O propósito externo é o de alcançarmos o objetivo ou destino, realizarmos o que estabelecemos cumprir, adquirirmos uma coisa ou outra, o que, é claro, envolve o futuro. Mas, se o destino ou os passos que vamos dar no futuro tomam tanto nossa atenção que se tornam mais importantes do que o passo que estamos dando agora, significa que perdemos completamente o propósito interno da vida, que não tem nada a ver com *aonde* estamos indo ou com *o que* estamos fazendo, mas tudo a ver com o *de que modo*. Esse propósito interno não está relacionado com o futuro e sim com a qualidade da nossa consciência no momento presente. O propósito externo pertence à dimensão horizontal de tempo e espaço enquanto o interno diz respeito ao aprofundamento do Ser na dimensão vertical do eterno Agora. Nossa jornada externa pode conter um milhão de passos enquanto a jornada interna só tem um, que é o passo que estamos dando neste exato momento. Quando tomamos maior consciência desse passo, percebemos que ele já contém dentro de si todos os outros passos, assim como o nosso destino. Esse único passo se vê transformado em uma expressão da perfeição, um ato de grande beleza e qualidade. Ele terá nos levado para