

MA PREM GITI BOND

Além das Crenças

UM CONVITE PARA O DESPERTAR



MADRAS®

Ma Prem Giti Bond

Além das Crenças

Um convite para o despertar



MADRAS®

© 2020, Madras Editora Ltda.

Editor:

Wagner Veneziani Costa (*in memoriam*)

Produção e Capa:

Equipe Técnica Madras

Revisão:

Jerônimo Feitosa

Ana Paula Luccisano

Colaboração:

Bruno Andante

Caio Zagnoli

Deva Nandi

Portal Healing Brasil

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
(CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Bond, Ma Prem Giti

Além das crenças: um convite para o despertar/Ma Prem Giti Bond. – São Paulo: Madras, 2020.

ISBN 978-65-5620-005-7

1. Consciência 2. Corpo e mente 3. Espiritualidade

4. Meditação 5. Relações humanas 6. Silêncio

I. Título.

20-35660

CDD-133

Índices para catálogo sistemático:

1. Despertar: Consciência: Espiritualidade 133

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Madras Editora, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19/2/1998).

Todos os direitos desta edição reservados pela



MADRAS EDITORA LTDA.

Rua Paulo Gonçalves, 88 – Santana

CEP: 02403-020 – São Paulo/SP

Caixa Postal: 12183 – CEP: 02013-970

Tel.: (11) 2281-5555 – (11) 98128-7754

www.madras.com.br



Não se limite em acreditar em nada do que eu digo

Investigue por si mesmo

Pois a verdade está além das palavras

Não se pode falar do amor

Só é possível vivê-lo

Ma Prem Giti Bond

Índice

Apresentação.....	9
Prefácio	13
Introdução.....	15
A Mente	19
Além da Dor.....	29
Além dos Jogos de Poder.....	41
Propósito e Abundância.....	57
Relacionamentos: Amor ou Ilusão?.....	73
Além do Bem e do Mal.....	97
A Natureza das Virtudes	115
Encontro com a Verdade	129
Além da Dualidade.....	135
Uma Viagem para Além do Tempo	145
Meditação e o Poder do Silêncio.....	155
O Despertar	159
O Mestre	169
Uma História	173

Apresentação

Não acredite em nada do que eu digo: é a frase que introduz a viagem que você está a ponto de iniciar. Palavras interessantes para se começar um livro. Podem soar um tanto estranhas, até. Mas são perfeitamente coerentes, aqui.

Isto que está na sua frente não é um livro, no sentido comum. Seu propósito não é acrescentar mais ideias, informações, teorias, muito menos colocar lenha na fogueira dos debates intermináveis sobre a assim chamada espiritualidade. O propósito não é ensinar o que não sabemos, mas tão somente lembrar o que, no fundo, todos sabemos.

Não é um livro comum, portanto. Como na velha história zen, é um dedo apontando a lua. A maioria das pessoas se concentra no dedo, acreditando ou não acreditando, discutindo, teorizando a existência ou inexistência da lua, imaginando sua cor, sua luz. Fazem de tudo, menos olhar para onde se aponta.

Quando se trata dos ensinamentos – ou apontamentos – partilhados aqui, não importa muito só acreditar ou não acreditar. Você pode simplesmente olhar e ver. A lua está lá, realmente?

A consciência está aqui, realmente? Ora, até para compreender essa pergunta é necessária a consciência. A realidade é evidente, está sempre presente: é tudo que conhecemos, no fim das contas e dos contos. No entanto, é o melhor exemplo do óbvio que passa despercebido.

Distraídos, traídos pela mente que mente, ignoramos o que é mais íntimo e imediato. O efeito desse esquecimento de nós mesmos é o que chamamos de sofrimento. No nível pessoal e social, o conflito e o sofrimento derivam em primeiro lugar desse estado de sonambulismo: do fato de que perambulamos por aí dormindo, enquanto nos acreditamos plenamente acordados.

Mas o sofrimento pode ser justamente o que nos desperta. É um alarme soando, um lembrete impossível de ignorar, um convite a abrir os olhos – e ver que o labirinto em que nos sentimos aprisionados é tão real quanto um sonho. Como será bem apontado nas próximas páginas, libertar-se é despertar do sonho de estar aprisionado: o Ser já é livre, e despertar é apenas perceber o que você já É e não pode nunca deixar de ser.

A consciência está aqui e agora. Em você. É você. À diferença da lua, sequer é preciso olhar para cima. Não é preciso – nem possível – procurar em outro lugar. A consciência está aqui e agora, sempre. Mas o que é ela, em essência?

Consciência é a essência. Resumindo em poucas palavras, isso é o que está sendo apontado aqui, desde o primeiro momento, desde o título. As implicações disso são insonháveis, são maravilhosamente inimagináveis.

Essa é a mensagem, a grande boa notícia, uma mensagem da Vida para a Vida. Uma mensagem universal e ancestral, que ressoa com tantas e tão profundas tradições de sabedoria na história humana, e que aqui se expressa com as cores e os contornos singulares de uma mensageira amorosa e sincera em seu propósito.

Mas não basta ler nem basta entender intelectualmente. O convite é viver isso. É respirar isso, a cada sopro de vida. Sentir isso, a cada passo do caminho. É ser isso, conscientemente, momento a momento. Sem sombra de dúvidas. Sem margem para a simples fé, para fantasias, para meras ideias ou teorias.

O convite é entender com o coração – nome poético que Giti usa para falar do nosso ser mais íntimo, de onde emanam a voz e a

visão da intuição. O coração é o mestre em cada um de nós, o sol que brilha em tudo e todos em meio à nossa noite imaginária, o Ser sempre desperto em meio ao sonho criado pela mente.

Se você está lendo isto, provavelmente é porque já sente o chamado, o fogo da inspiração, o convite do coração para ir além, para desvelar o mistério que se esconde em meio ao óbvio, para despertar para a verdade e beleza do Ser que você É. Convido-o, então, a se lançar por completo à aventura.

Isso começa ao ler com a mais plena e pura atenção, para ver além das palavras, além da mensagem escrita, além da mensageira. Mas continua no dia a dia, sobretudo: na vida, nas relações, no trabalho, na dor e no prazer, seja onde for.

O que está diante de você, agora, é um caminho a ser trilhado, e de nada adianta só ler o mapa. É um estudo a ser aprofundado na prática, na sua experiência viva, a cada momento.

Desfrute a viagem. Mas de onde para onde, afinal? De você para você. Do aqui para o aqui. Da realidade para a realidade. No fim das contas – e dos contos –, o maior mistério é que não há mistério nenhum, o grande paradoxo dessa viagem é que não há viagem: você já está aqui.

Mas isso também precisa – e pode – ser compreendido intimamente. Deixo aqui meu mais sincero desejo de que essa compreensão continue a florescer lindamente em você e em todos nós.

Bruno Andante

Prefácio

Todos aqueles que um dia já se sentaram para escrever depararam-se em algum momento com o desafio perturbador da página em branco. Aquele espaço vazio que o convida às infinitas possibilidades, mas, ao mesmo tempo, em algum lugar, o desafia, intimida. Foi mais ou menos esse o sentimento quando Giti me convidou para escrever o prefácio deste livro.

Como escrever sobre alguém que lhe mostrou que aquilo que você realmente é está além de qualquer corpo, qualquer história, qualquer noção de Eu separado, individualizado?

Conheci Giti quatro anos antes da radical mudança de perspectiva que o despertar de consciência trouxe à sua vida.

Testemunhei o processo da sua noção de Eu desfazendo-se na luz da Consciência. Acompanhei suas escolhas de deixar ir o que não fazia mais sentido – na verdade nunca foram escolhas, mas a única possibilidade real no entregar-se à confiança do fluxo da verdade que se descortinava à sua frente. Fui percebendo Giti e todas as identificações esvaindo-se na luz do despertar e abrindo espaço para o simplesmente Ser e estar a serviço da consciência. Sou muito grata ao Universo por esse testemunhar que está além de qualquer palavra.

Sentar-se em Satsang com a Giti é experienciar a metáfora da folha em branco, do espelho vazio, com a qual iniciei este texto. É adentrar esse nada aparente, esse suposto vazio e permitir que dele brote a percepção do todo. É desse silêncio interno desprovido de qualquer identificação ou expectativa que floresce nossa real identidade. Quando você realmente se rende e abandona toda e qualquer referência, quando você morre para quem acreditou ser, floresce sua real essência. Esse tem sido o apontar direto de Giti.

É um convite à simplicidade de simplesmente ser. Onde não há aquele que é.

Estar em Satsang é ouvir a *canção do Amor** até se tornar esse Amor.

Deva Nandi

* Significado de Prem Giti em sânscrito.

Introdução

Este é um livro vivo. Chamo-o de vivo por ele ter surgido a partir de encontros que tive com pessoas que estão buscando respostas para suas perguntas mais íntimas sobre o mundo, sobre a verdade e sobre o amor.

Enquanto a humanidade existir, as perguntas que compõem este livro irão existir.

Como humanos, buscamos incessantemente por respostas as quais acreditamos que em algum momento irão cessar nossas angústias, anseios e medos.

Como desapegar de dores e prazeres, de histórias do passado, dos desafios de nossas relações com o outro e com nossa própria existência? Como ir *além de crenças* e ideias que temos sobre nós, o mundo e sobre o outro? Como encontrar a sabedoria interior que nos abre a porta para a liberdade? Em última instância, como sair do sofrimento e encontrar contentamento?

A princípio, podemos acreditar que em algum momento retornaremos ao paraíso. Lá, um lugar sem dor onde encontraremos Deus. Procuramos, então, Ele por toda parte, por todos os tempos e de todas as formas. Uma busca incessante que começa com a ciência, passa pela física quântica, por religiões, terapias e espiritualidade. Mas, para a decepção de nossas esperanças, nunca chegamos à paz suprema e duradoura que tanto buscamos.

Isso acontece porque estivemos buscando fora de nós aquilo que se encontra aqui e agora.

Eis o paradoxo. Para encontrar a paz, precisamos parar de buscá-la. Precisamos parar de rejeitar a dor e de desejar o prazer. Precisamos parar de querer mudar aquilo que já é perfeição por natureza. Este é você. A mais pura perfeição divina, imagem e semelhança de Deus. Comece, então, partindo dessa consciência e, aos poucos, todas as perguntas serão dissolvidas na luz da mais pura verdade. Você e Deus são um, não dois.

Por meio das respostas dadas às perguntas surgidas nesses encontros, a verdade irá, gradativamente, se revelar e nos guiar para a autêntica paz.

Nossa consciência criou a mente e o corpo para que assim pudessemos ter uma experiência objetiva, a qual chamamos de humanidade. Mas, para além da experiência humana, das dores e dos prazeres, dos medos e dos desejos, e de toda a dualidade e conflitos criados pela mente, e de todas as histórias criadas sobre nós, existe apenas o ser real. Todo o resto passa. O ser real, nossa pura essência, é o que fica. Nada pode mudá-lo, perturbá-lo, destruí-lo, e a realização disso é a realização da paz que por tanto tempo buscamos. E é para ela que o livro aponta a cada resposta. A paz nunca poderá ser encontrada fora de você e nenhum esforço o levará a ela. Se você se abrir para uma compreensão que vai além do intelecto, a paz se torna então uma experiência direta do ser.

Seja bem-vindo!

*Eu o convido a conhecer
a luz que não cega os olhos,
o amor que não incita controle,
os sentimentos que não o dominam,
a calma que não abafa seus gritos,
a vulnerabilidade que não o torna fraco.*

*Eu o convido a
ver o que não pode ser visto,
a ouvir além das palavras que digo,
a saltar no desconhecido sem medo.*

*O que aparenta vazio está cheio,
o que aparenta feio é belo,
o que aparenta imperfeito é perfeito.*

E sem ter nada, terá tudo.

E sendo ninguém será tudo.

A Mente

O que são crenças e como deixá-las?

A princípio e de uma forma direta, posso dizer que crenças são ideias aleatórias, na maioria das vezes equivocadas, que temos de nós mesmos, do outro e da vida, que vêm de um condicionamento coletivo.

Elas podem vir de nossos antepassados, de uma cultura, de um povo, de uma religião, de diferentes tempos e espaços. Elas nos chegam por intermédio da família, da escola, da televisão, da internet e são estruturadas como se fossem a verdade.

E assim criamos nosso senso de EU, ego e toda a nossa história. Nossas buscas são referenciadas pelas crenças que temos a respeito de tudo.

Por exemplo, se alguém lhe diz que você é incapaz de realizar algo, você pode acreditar e essa crença fará com que se sinta de fato incapaz de realizar alguma coisa. Se alguém lhe diz que é difícil ter um emprego, você pode se sentir bloqueado em conseguir um. Então, sua vida será referenciada por todas as crenças que você inconscientemente tomou como verdade.

Alguém pode lhe contar algo a respeito de alguma experiência que teve, mas como podemos acreditar se não passamos por ela?

Um indivíduo sai de um restaurante, por exemplo, e comenta algo sobre a comida que acabou de comer. Mas você só saberá se o

que ele diz é real quando experimentá-la. E, ainda assim, a cada vez que comer a tal comida a experiência será única, ou seja, nem mesmo sua experiência será suficiente para que defina algo como verdade absoluta.

Todas as experiências dos sentidos são relativas. Todas as percepções, sensações, experiências, emoções e pensamentos são relativos. Eles estão em constante mudança e impermanência. Mas a mente, por segurança, quer tomá-los como verdade, para que assim você possa construir um EU definitivo e seguro. A mente se sente insegura quando percebe que não há nada de sua experiência que possa agarrar e definir como verdade.

Então, você se pergunta: se tudo é relativo, onde está, enfim, a verdade absoluta?

A verdade é aquilo que está *além das crenças* e das ideias que você tem sobre si e o mundo. E ela se revela quando você para de querer definir a si mesmo como alguém que é isso ou aquilo, de definir o outro como isso ou aquilo, de definir o mundo como isso ou aquilo. Isso são apenas crenças. E as crenças não têm tanta importância, a ponto de termos de nos livrar delas. Você não precisa deixá-las. Elas não são nem mesmo suas. Não têm nem mesmo força ou poder sobre você, a mente apenas acredita que elas têm.

São crenças, e não verdades.

Uma vez uma pessoa me perguntou: “se um dia eu liberar todas as minhas crenças negativas eu me ilumino?”

É possível que enquanto você tiver um corpo, crenças apareçam. Mas o fato é que liberar suas crenças não é algo fundamental se você sabe que elas não o definem ou regem sua vida. Então, aos poucos, naturalmente elas deixam de ter força ou qualquer domínio sobre seus atos. De forma gradativa, elas simplesmente param de parecer determinar quem você é.

E, se elas chegarem, você não vai mais estar tão ocupado em brigar e lutar contra elas, mas vai focar a consciência que percebe a sua identificação com as crenças. Quando você começa a focar a luz da consciência, o que estava escuro passa a ser iluminado, então, as

crenças começam a não ter mais importância na sua vida, por isso vão aos poucos perdendo sua razão de existência.

Mas não basta saber disso, é preciso uma vivência direta dessa verdade. E é isso que proponho em nossos encontros e práticas. Não há mais tempo a perder. Não há mais onde buscar. Não há mais lugar aonde ir. É hora de ir *além das crenças*. É hora de despertar. Por isso lhe faço este convite. Por isso você está aqui. Encontre a sua real identidade e conhecerá a verdade. E isso só é possível agora!

Qual a causa do sofrimento?

Resistir ao que a vida lhe oferece gera dor e sofrimento. Sempre que você resiste a uma coisa, gera uma contrarresistência. Isso é uma lei da Física. Desse modo, se você resiste, o conflito imediatamente aparece; mas se você flui e aceita a vida sem resistência, não existe conflito.

Muitas vezes, a vida traz situações que geram sentimentos que não agradam ao ego. E você tem medo de lidar com elas. Então, o que você faz é fugir. Nossa mente é especialista em criar rotas de fuga de situações que nos desagradam. Ela cria artifícios lógicos e eficazes para isso, e você inconscientemente acredita que, se fugir, vai estar protegido dos sentimentos que determina como vilões.

O fato é que esses sentimentos não são seus vilões, e essa compreensão é fundamental para que você saia das armadilhas da mente e pare de fugir das grandes chaves que evidenciam sua real natureza. Mas até que essa compreensão aconteça, a mente, em sua “sofisticação”, cria algumas rotas de fuga.

A primeira rota de fuga acontece pela negação. Você diz: “Eu não estou sofrendo, não está acontecendo nada, está tudo bem”, ou seja, nega os sentimentos. Você mente para si mesmo abafando os sentimentos até que eles se congelem e se tornem bloqueios do fluxo energético em seu corpo.

A segunda rota de fuga acontece quando você começa a buscar soluções que vão anestesiar ou camuflar as sensações. Por exemplo, você usa remédios, drogas, cria compulsões por festas, sexo, comida, filmes, trabalho, terapias e religiões.

A terceira rota de fuga é projetar no outro, ou na existência, a responsabilidade pelo seu sofrimento. Então, você se torna uma vítima e entra no drama do sentimento, tomando-o como o causador da “desgraça de sua vida”. Além disso, acusa o outro como o causador de seus tormentos. Quando você se esquivava da responsabilidade, ameniza temporariamente a culpa e a dor.

A quarta rota é dar uma resposta reativa e imediata às situações, usando suas crenças como referência; geralmente essas reações vêm acompanhadas de sentimentos de raiva, medo e desprezo, em vez de consciência e amor.

A quinta rota de fuga é o ato compulsivo de reclamar, rotular, definir, criticar, justificar ou querer entender com a mente o motivo de determinado sentimento ou situação que está se manifestando. Você quer saber a raiz do que lhe causou o desconforto e nomear isso, e fica tão obsessivo que começa inconscientemente a inventar motivos que justifiquem e aliviem sua dor. Você acha que encontrando uma causa para seus incômodos estará livre deles.

Mas o que você não sabe é que nenhuma justificativa da dor vai impedir que você siga identificado com ela. Você pode até amenizar a dor, mas ela estará lá, pronta para ser acionada pela vida. Até que decida parar de fugir. Além disso, existem muitas outras rotas de fuga, e se você não está consciente disso, a vida se torna uma constante fuga. Fuga de si mesmo. E você não resiste apenas aos desconfortos. Resiste também ao amor. Por correr o “risco” de, ao entregar-se a ele, de alguma forma ter de se desfazer de tudo aquilo que você acreditava como verdade.

É por isso que as pessoas têm tantas questões de relacionamentos. Porque elas se relacionam por meio das crenças. Mas quando começam a sentir o amor puro e incondicional, todas as suas ideias, conceitos e construções sobre relacionamentos vão por água abaixo. Então, de novo, elas acionam as rotas de fuga. E essas são apenas algumas formas de resistir.

Apenas quando você começa a se dar conta desses mecanismos da mente e saber que eles não determinam quem você é, algo começa

a mudar. Mas é preciso parar de resistir e de fugir de qualquer sentimento. Parar de resistir à força da verdade. E, para isso, pode ser que algumas vezes você tenha de acolher e aceitar até mesmo a própria resistência.

Parar de resistir o leva à verdade. A força real só existe na verdade, essa é a sua natureza. Observe uma criança. Ela não tem nenhuma resistência em chorar, em sentir.

Ela só começa a resistir aos sentimentos quando os pais lhe dizem: “Pare de chorar que é feio, controle-se”. Só então ela começa a pensar e a julgar esse sentimento como algo errado.

A partir de então, quando o sentimento vem, ela resiste. Resiste porque, além do sentimento em si, existe um pensamento sobre esse sentimento. Ela aprendeu a resistir a algo que, a princípio, é tão natural e puro que ela nem mesmo persistia na dor. Ela vivia o sentimento em sua pureza. Ela chorava e logo passava.

Uma das características humanas é sentir, além de expressar sentimentos e dores. Quando a criança se machuca, o adulto vai fazer tudo para que ela não sofra. Às vezes, até mentir: “não doeu nada”, mas na verdade doeu. Estamos escondendo a verdade, como algo proibido e perigoso.

A dor foi rotulada como algo ruim. E isso acaba por reforçá-la. Se você não a aceita, ela permanecerá lá, seja de forma latente, seja de maneira reprimida, até que você se lembre de aceitá-la.

Resistir à dor cria sofrimento. A dor não tem a ver com o sofrimento. Ela é uma manifestação passageira do corpo físico ou do corpo emocional. É um sinal amigo de que algo deve ser olhado.

Mas o sofrimento vem de uma identificação com a dor. Toda vez que você se identifica com algo cria um senso de EU. Assim, inconscientemente, você toma esse EU como uma identidade e, de alguma forma, por acreditar ser essa identidade, começa a defender, a querer manter esse EU SOFREDOR. Não é à toa que as músicas que falam de sofrimento, perdas, separações, assim como as novelas, fazem tanto sucesso.

Você está apegado a seus dramas e sofrimentos. Em algum lugar, acha que uma vida sem sofrimento é uma vida sem graça ou sem valor. Ainda por cima, acredita que, ao se desapegar do sofrimento, vai perder sua identidade, além de carregar uma culpa muito grande por ter deixado para trás tantas pessoas que você ama e julga estarem em sofrimento, sentindo-se responsável pelo que se passa com elas.

Por que nos guiamos por desejos e medos?

Uma vez, ouvi de meu Mestre: onde há mente, há desejo e medo.

Por alguns anos, dediquei-me a investigar a natureza dos fenômenos da mente e a entender o que eu acreditava estar criando neste mundo a partir disso.

Compreendi, então, que a mente funciona por meio de dois impulsos: o de querer algo e o de rejeitar algo.

O querer vem de um desejo de repetir alguma experiência do passado que lhe trouxe sentimentos que você reconhece como satisfatórios, por exemplo, alegria e prazer. Isso faz, então, com que você busque constantemente por circunstâncias que ativem em si esses sentimentos.

Pode vir também do desejo de vivenciar aquilo que lhe disseram ser o melhor para você. E para confirmar sua confiança no outro ou para satisfazer o desejo dele, você compra as promessas de satisfação e toma tais desejos como seus.

Então, você diz: “eu quero”.

Já se uma experiência do passado lhe trouxe dor e tristeza, você não vai querer repeti-la. Às vezes nem foi uma experiência sua, mas de alguém que você ama. Por exemplo: se sua mãe lhe diz que relacionamentos só geram sofrimento, pode ser que inconscientemente você desenvolva um bloqueio em se relacionar. Claro que ela faz isso porque não quer que você sofra como ela sofreu.

E você, por empatia ou por pactos inconscientes de fidelidade a sua mãe, toma esse sofrimento como seu, principalmente se tiver presenciado a dor que ela sentiu. Assim, você tem medo e diz: “não quero”.

Você passa a sua vida querendo e não querendo. Desejando e rejeitando.

Quando você deseja, sua mente é transportada para o futuro; quando você teme, ela está referenciada no passado. A mente funciona dentro do mecanismo de tempo cronológico e, como você está identificado com ela, fica à mercê do passado e do futuro, e não consegue viver e desfrutar a eternidade do agora.

Você se esqueceu de que a vida flui, independentemente de seus quereres e medos. Durante a vida, você pode até mesmo satisfazer muitos de seus desejos. Mas precisa, também, se lembrar de que nem sempre é assim que acontece. E se por medo de repetir certas experiências do passado você rejeitar o inusitado, pode estar deixando de viver a dádiva da presença. Se estamos sempre desejando e temendo, deixamos de receber toda a abundância que o universo tem a nos oferecer agora.

Só quando se dá conta de que seu Eu real não tem passado nem futuro, você começa a desfrutar a vida. Cada momento se torna único. E tudo começa a acontecer desde a presença. O coração, não mais a mente, se torna seu guia. Este é portal para o amor.

Mas existem desejos autênticos?

Os desejos autênticos são os desejos desapegados. Eles afloram como expressão natural da felicidade do ser, portanto, se suas ações o levam a realizá-los, você poderá viver os prazeres inerentes a tal realização sem tomá-los para si. E se suas ações não o levam à realização desse desejo, ainda assim você estará realizado. Para o ser pleno, nada falta.

Porém, a maioria dos desejos não é autêntica, pois vem de uma falta. O que de fato você quer é preencher essa falta e, por isso, acaba projetando em pessoas, situações e objetos aquilo que acredita que ao conquistar o fará se sentir preenchido. Esse é o desejo do ego. E o objeto do desejo do ego nunca lhe trará felicidade. A felicidade condicionada a alguma coisa não é a real felicidade, mas um prazer momentâneo que, cedo ou tarde, desaparece, dando lugar a um novo desejo do ego.

Então, tudo o que queremos é ilusório, criado pela mente?

O sábio não se apega aos desejos dos sentidos, nem por isso os rejeita.

Se você sabe que todo desejo criado pela mente só existe para lhe trazer uma felicidade momentânea, então sabe também que o que você quer, cedo ou tarde, pode criar frustração e sofrimento.

Mas se você sabe que seus desejos são autênticos e desapegados, então, pode brincar com eles.

Você acredita ser um personagem de um grande filme de aventura. Perceba que sua mente e seu corpo inventam muitas histórias para si nesta existência. Ora um drama, ora uma comédia.

A mente é um filme que se projeta na tela da consciência. Algumas vezes, você se apega e se confunde com o personagem desse filme. Mas se acende a luz do cinema, tudo isso desaparece. A única coisa que permanece é a tela vazia. Pronta para uma nova projeção.

As histórias passam. Os personagens passam. As emoções e as sensações passam. Os pensamentos passam. Até seu corpo e sua mente passam. Mas sua real identidade permanece. Consciente disso, você pode se divertir. Quer você corra, quer você dance, quer você chore, quer você trabalhe, quer você coma, você se diverte!

Lembre-se de que nessa grande brincadeira do universo existe algo que não passa. E isso é Você. A luz infinita que permanece e a tudo transpassa. Por toda eternidade, agora.

Como me desvincular da mente?

A mente é uma das expressões da consciência. Quando ela está a serviço da sua fonte, a consciência, ela o apoia. A mente apoiada por sua fonte é muito inteligente e pode dar forma às mais diversas expressões. Por exemplo, neste momento a mente pode estar sendo usada a serviço da consciência para lhe responder a determinada pergunta, utilizando as palavras mais adequadas, dentre as quais ela tem conhecimento para isso.

A mente não é um problema se ela estiver a serviço do amor, que é também outro nome para a consciência. Para que isso aconteça, você precisa apenas compreender que não é sua mente, e sim a consciência de onde ela surge. A mente por si própria é composta apenas por crenças e ideias que aprendemos a respeito das coisas, e os pensamentos oriundos delas, que são também mutáveis. O problema é quando acreditamos ser a mente com todas essas ideias e conceitos.

Tenha clareza de que as ideias da mente são instáveis e não o definem. Ainda, por ser algo sem substância e sem força por si mesma, ela não é um problema.

Perceba-se como consciência da mente, não como mente em si, e terá se desvinculado dela.

A dor que você está sentindo passa. Experimente parar de julgar como ruim, seja lá o que for que a vida estiver lhe trazendo.

Nada é bom, nada é ruim, tudo apenas é. E quando você para de rotular a vida, ela floresce. Mas a única possibilidade de florescimento é quando você sai do drama da mente e para de brigar com o que chama de desconforto. Quando ele vier, deixe que venha, acolha, aceite, agradeça por tudo o que a vida lhe traz e você estará livre do drama. Aí sim o silêncio aparece.

Quando você começa a parar de resistir aos fatos da vida, a verdade se revela e o Ser Consciência propõe esse encontro com a verdade.

Quem é você além de suas máscaras?

Você fala de responsabilidade, mas continua responsabilizando o outro por sua infelicidade.

Você fala de força, mas não se permite sentir vulnerável.

Você fala de compaixão, mas mantém seus inimigos.

Você fala de equilíbrio, mas quando os sentimentos chegam, é dominado por eles.

Você fala de amor, mas foge dele.

Deixe de lado todas as suas máscaras, inclusive a de suas virtudes.

Não precisa contar para o mundo o quanto mudou, o quanto evoluiu, o quanto se sente especial por seguir algum caminho espiritual.

Não se envaideça porque agora medita, porque agora trabalha com cura, porque agora se libertou de traumas, porque agora não come carne, porque agora tem compaixão, porque agora envia amor para as pessoas que julga necessitar, porque agora acha que pode mudar o outro e o mundo, porque se tornou um ser espiritual.

Não se faz necessário falar de amor.

Não se engrandece pelo amor.

Não se foge do amor.

Portanto, apenas o viva.