



AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds

Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

Transcripción de Video - Português

Mundos Internos, Mundos Externos – Parte 4: Além do pensamento

A vida, a liberdade e a busca pela felicidade. Vivemos nossas vidas buscando a felicidade "lá fora" como se fosse uma mercadoria. Nos tornamos escravos de nossos próprios desejos e anseios. A felicidade não é algo que pode ser perseguido ou comprado como uma roupa barata. Isso é Maya, ilusão, o interminável jogo de formas.

Na tradição budista, o Samsara, ou o incessante ciclo do sofrimento se perpetua pela busca do prazer e a aversão à dor. Freud se referiu a isso como o "princípio de prazer". Tudo que fazemos é uma tentativa para criar prazer, ganhar algo que queremos, ou evitar algo indesejável que não queremos. Até mesmo um organismo simples como o paramécio faz isso. É chamado resposta ao estímulo. Diferente de um paramécio, o ser humano tem mais escolhas. Somos livres para pensar e aí está o centro do problema. É o pensamento sobre o que desejamos que fugiu ao controle. O dilema da sociedade moderna é que buscamos entender o mundo, não nos termos arcaicos da consciência interior, mas ao quantificarmos e qualificarmos o que percebemos se tratar do mundo externo, usando meios científicos e o pensamento.

O pensamento só levou a mais pensamentos e a mais perguntas. Buscamos conhecer as mais profundas forças que criam o mundo e guiam seu caminho. Mas consideramos essa essência como estando fora de nós mesmos, não como uma forma vivente, intrínseca à nossa própria natureza. Foi o famoso psiquiatra Carl Jung que disse: "Quem olha para fora sonha, quem olha para dentro desperta." Não é errado desejar tornar-se desperto, ser feliz. O que é errado é buscar a felicidade fora quando só pode ser encontrada dentro. Parte Quatro: Além do Pensamento

No dia 24 de agosto de 2010, na conferência Techonomy, no Lago Tahoe, Califórnia, Eric Schmidt, diretor executivo da Google, mencionou uma estatística assustadora: A cada dois dias, criamos a mesma quantidade de informação que foi criada do início da civilização até o ano de 2003, de acordo com Schmidt. Isso significa cerca de 5 exabytes de dados. Nota: 1Tb = 1000Gb, 1Pb = 1000Tb, 1Eb = 1000Pb Nunca antes, na história da humanidade, usamos tanto a mente e nunca antes houve tamanha confusão no planeta. Será que a cada vez que pensamos numa solução para um problema, acabamos criando mais dois outros problemas? Para que serve todo esse pensar se não nos leva a uma felicidade maior? Somos mais felizes? Mais equânimes? Mais alegres como resultado de todo esse pensamento? Ou ele nos isola, nos desconecta de uma experiência de vida muito mais profunda e significativa? Pensar, Agir e Fazer precisam estar em equilíbrio com o Ser. Afinal de contas, somos Seres Humanos, não Afazeres Humanos.

Queremos mudança e queremos estabilidade ao mesmo tempo. Nossos corações se desconectaram da espiral da vida, a lei da mudança, enquanto nossas mentes pensantes nos guiaram em direção da estabilidade, segurança e a pacificação dos sentidos. Com uma fascinação mórbida, assistimos assassinatos, tsunamis, terremotos e guerras. Tentamos, constantemente, ocupar nossa mente, preenchê-la com informação. Programas de TV sendo transmitidos em todo aparelho imaginável. Jogos e quebra-cabeças. Mensagens de texto. E todas as trivialidades possíveis. Nos deixamos fascinar com uma torrente infinita de novas imagens, novas informações, novos meios de tantalizar e pacificar nossos sentidos. Em momentos de reflexão interior, nosso coração pode nos contar que há algo mais na

vida do que nossa realidade atual, que vivemos num mundo de espíritos famintos. Eternamente desejando e nunca satisfeitos. Criamos um redemoinho de dados voando ao redor do planeta para facilitar mais ainda o pensamento, mais ideias sobre como consertar o mundo, corrigir os problemas que só existem porque nossas mentes os criaram. O pensamento criou essa enorme bagunça em que vivemos atualmente. Travamos guerras contra doenças, contra inimigos e problemas.

O paradoxo é que aquilo a que resistimos, persiste. Quanto mais você resiste a algo, mais você fortalece esse algo. É como exercitar um músculo, você está, na verdade, fortalecendo aquilo que você deseja se desfazer. E então, qual a alternativa ao pensamento? Que outro mecanismo os humanos podem usar para existirem nesse planeta? Enquanto a cultura ocidental nos últimos séculos focou-se na exploração do físico usando o pensamento e a análise, outras culturas antigas desenvolveram tecnologias igualmente sofisticadas para explorarem o espaço interior. É a perda da conexão com nossos mundos interiores que criou o desequilíbrio em nosso planeta.

O antigo conselho "Conhece-te a ti mesmo" foi substituído pelo desejo de experimentar o mundo exterior da forma. Responder a pergunta "Quem Eu Sou?" não é uma simples questão de descrever o que está em seu cartão pessoal. No Budismo, você não é o conteúdo de sua consciência. Você não é apenas uma coleção de pensamentos ou ideias pois por trás dos pensamentos está aquele que está testemunhando os pensamentos. O ditado "Conhece-te a ti mesmo" é um koan do Zen, um enigma sem resposta. Com o tempo, a mente se sentirá exausta de tentar encontrar uma resposta. Como um cachorro que persegue seu próprio rabo, é apenas o ego que quer encontrar uma resposta, um propósito. A verdade sobre quem você é não precisa de uma resposta, pois todas as perguntas são criadas pela mente egóica. Você não é sua mente. A verdade não se encontra em mais respostas, mas em menos perguntas. Como Joseph Campbell disse: "Não acredito que as pessoas estão buscando pelo sentido da vida, mais do que procuram a experiência de estarem vivas."

Quando Buda foi perguntado: "O que você é?" ele simplesmente respondeu: "Estou desperto." O que isso quer dizer, estar desperto? Buda não diz exatamente, pois o florescer de cada vida individual é diferente. Mas ele diz uma coisa: é o fim do sofrimento. Todas as tradições religiosas possuem um termo para o estado de estar desperto: Céus, Nirvana ou Moksha. Uma mente calma é tudo o que você precisa para compreender a natureza do fluxo. Todo o resto acontece assim que sua mente aquietar. Nessa quietude, as energias interiores despertam e funcionam sem esforço de sua parte. Como dizem os taoístas: "O Chi segue a consciência." Ao permanecermos em calma, começamos a ouvir a sabedoria das plantas e animais. Os silenciosos sussurros dos sonhos e aprendemos sobre os sutis mecanismos pelos quais os sonhos se manifestam de forma material. No Tao Te Ching, esse estilo de vida é chamado de "wei wu wei" "Agir, sem agir."

Buda falou sobre "O Caminho do Meio" como o caminho que nos leva à iluminação. Aristóteles descreveu A Razão Áurea: o meio entre dois extremos, como o caminho da beleza. Sem muito esforço, mas também não tão pouco. Yin e yang em perfeito equilíbrio. A noção do Vedanta sobre Maya ou a ilusão, é de que não experimentamos o ambiente em si, mas ao invés disso, a projeção dele, criado por pensamentos. É claro que seus pensamentos permitem que você experimente o mundo vibratório de certa maneira, mas nossa equanimidade interior não necessita depender de acontecimentos externos. A crença em um mundo exterior, independente do sujeito que o percebe é fundamental para a ciência. Mas nossos sentidos nos dão apenas informações indiretas. Nossa noção a respeito desse mundo físico feito pela mente é sempre filtrada por nossos sentidos e, assim, sempre incompleta. Existe um campo de vibração que sustenta todos os sentidos. Pessoas com a condição chamada "Sinestesia" às vezes experimentam esse campo vibratório de diferentes maneiras. Pessoas sinestésicas podem ver sons como cores ou formas ou associar qualidades de um sentido em outro sentido. A Sinestesia se refere a uma síntese ou amálgama de sentidos. Os chacras e os sentidos são como um prisma que filtram uma série de vibrações. Tudo no universo está vibrando mas em padrões e frequências diferentes.

O Olho de Hórus é feito a partir de seis símbolos, cada um representando um dos sentidos. Assim como o antigo sistema védico, o pensamento é considerado um dos sentidos. Os pensamentos são recebidos simultaneamente como sensações que são experimentadas no corpo. Surgem da mesma fonte vibratória. Pensar é apenas uma ferramenta. Um dos seis sentidos. Mas o elevamos a um estado tão superior que nos identificamos por nossos pensamentos. O motivo de não identificarmos o pensamento como um dos seis sentidos é bem significativo. Estamos tão imersos em nossos pensamentos que tentar explicá-lo como um sentido é como comentar com um peixe sobre a água. Água, que água? Nas Upanixades está escrito: Não aquilo que o olho pode enxergar, mas aquilo

pelo qual o olho pode enxergar. Tenha consciência disso para ser Brahma, o eterno e não o que as pessoas aqui adoram. Não aquilo que o ouvido pode escutar, mas aquilo pelo qual o ouvido pode escutar. Tenha consciência disso para ser Brahma, o eterno e não o que as pessoas aqui adoram. Não aquilo que o discurso pode iluminar, mas aquilo pelo qual o discurso pode ser iluminado. Tenha consciência disso para ser Brahma, o eterno e não o que as pessoas aqui adoram. Não aquilo que a mente pode pensar, mas aquilo pelo qual a mente pode pensar. Tenha consciência disso para ser Brahma, o eterno e não o que as pessoas aqui adoram.

Na última década, grandes avanços foram conseguidos na área de pesquisa do cérebro. Os cientistas descobriram a neuroplasticidade um termo que expressa a ideia de que o cabeamento físico do cérebro muda de acordo com os pensamentos que passam por eles. Como o psicólogo canadense Donald Hebb menciona: "neurônios que acendem juntos, se conectam entre si." Os neurônios se conectam mais uns aos outros quando a pessoa está em estado de atenção ininterrupta. Isso quer dizer que é possível direcionar sua própria experiência subjetiva da realidade. Literalmente, se seus pensamentos são de medo, preocupação, ansiedade e negatividade, então está aumentando as conexões para mais e mais pensamentos desse tipo florescerem. Se direcionar seus pensamentos para aqueles de amor, compaixão, gratidão e alegria, você cria mais conexões para repetir essas experiências. Mas como fazer isso se estamos cercados de violência e sofrimento? Não seria isso algum tipo de engano ou pura ilusão? A Neuroplasticidade não é a mesma do conceito da Nova Era aquela que cria sua realidade através de pensamento positivo. Na verdade, é a mesma que Buda ensinou há 2500 anos.

A Meditação Vipassana ou Meditação Introspectiva pode ser descrita como neuroplasticidade autodirecionada. Você aceita sua realidade exatamente como ela é - como ela REALMENTE é. Mas você a experimenta no nível da raiz da sensação, no nível vibratório ou energético sem preconceito ou influência do pensamento. Através da atenção ininterrupta no nível de raiz da consciência, cria-se as conexões de uma percepção totalmente diferente da realidade. Entendemos ao contrário na maioria das vezes. Constantemente, permitimos ideias sobre o mundo exterior modelar nossas redes neurais, mas nossa equanimidade interior não necessita estar subjugada por acontecimentos externos. As circunstâncias não importam. Apenas meu estado de consciência importa. Meditação em sânscrito significa ser livre de qualquer medição ou avaliação. Livre de quaisquer comparações. Se tornar livre de tudo que possa vir. Não está tentando se tornar algo diferente. Você está bem com o que é. O caminho para superar o sofrimento do reino físico é aceitando-o por completo Dizendo sim a ele. Assim tornando-o algo dentro de você, ao invés de você ser algo dentro dele. Como podemos viver de tal maneira que a consciência deixe de estar em conflito com seu conteúdo? Como alguém esvazia o próprio coração de ambições mesquinhas?

Deve haver uma total revolução na consciência. Uma mudança radical na orientação do mundo externo para o interno. Não se trata de uma revolução provocada apenas pela vontade ou esforço. Mas também pela total entrega. Aceitação da realidade como ela é. Apenas através do coração você pode tocar o céu. - Rumi A imagem do coração aberto de Cristo transmite de forma poderosa a ideia de que devemos estar abertos a toda a dor. Devemos aceitar TUDO se quisermos nos manter abertos à fonte evolutiva. Não quer dizer que você deve se tornar um masoquista, não está à procura da dor, mas quando a dor vier, pois inevitavelmente ela vem, simplesmente aceite a realidade COMO ELA É, ao invés de desejar uma outra realidade. Os havaianos há muito tempo acreditam que é pelo coração que aprendemos a verdade. O coração possui sua própria inteligência de maneira tão distinta quanto a do cérebro. Os egípcios acreditavam que o coração, não o cérebro, era a fonte da sabedoria humana. O coração é considerado o centro da alma e da personalidade. Era através do coração que as divindades se expressavam, dando aos antigos egípcios o conhecimento de seu caminho verdadeiro. Esse papiro representa o "pesar do coração". Consideravam algo bom chegar ao além-vida com o coração leve. Significava que você viveu bem. Um estágio universal ou arquétipo que a pessoa experimenta no processo de despertar do centro do coração é a experiência da energia pessoal, como sendo a energia do universo. Quando você se permitir sentir esse amor, ser esse amor, quando conectar seu mundo interno com seu mundo externo, então todos serão um.

Como alguém experimenta a música das esferas? Como um coração se abre? Sri Ramana Maharshi disse: "Deus reside em ti, como você e você não precisa fazer nada para se tornar consciente de Deus ou de ti mesmo. Já é seu estado verdadeiro e natural. Simplesmente abandone toda sua busca, direcione sua atenção para dentro e sacrifique sua mente ao único ser irradiando no coração de seu próprio ser. Para que essa seja sua experiência que vive no presente, o autoconhecimento é o caminho único, direto e imediato." Quando você medita e observa as sensações internas, sua vitalidade interior, você está, na verdade, observando uma mudança. Essa força de mudança é o

surgimento e a morte que ocorre quando a energia muda sua forma. O grau em que uma pessoa evoluiu ou alcançou iluminação, é o grau que alguém adquiriu a habilidade de se adaptar a cada momento, ou de transmutar a constantemente mutável corrente de circunstâncias humanas, a dor e o prazer, em felicidade. Leo Tolstoy, autor de "Guerra e Paz", disse: "Todos pensam em mudar o mundo, mas ninguém pensa em mudar a si mesmo(a)." Darwin disse que a mais importante característica para a sobrevivência das espécies não é a força ou a inteligência, mas a habilidade de adaptação. Precisamos nos adaptar à adaptação.

Esse é o ensinamento de "Annica" de Buda: tudo está surgindo e desaparecendo, mudando. Constantemente mudando. Sofrimento existe somente porque nos apegamos a uma forma em particular. Quando nos conectamos com nossa parte que observa, com a compreensão da Annica, a felicidade surge no coração. Santos, sábios e iogues através da história de maneira unânime, descrevem uma união sagrada que ocorre no coração. Seja nas obras de São João da Cruz, os poemas de Rumi, ou os ensinamentos tântricos da Índia, todos esses diferentes ensinamentos tentam expressar o sutil mistério do coração. No coração está a união de Shiva e Shakti. Penetração masculina na espiral da vida e entrega feminina à mudança. Testemunhar e aceitar de forma incondicional tudo que é. Para que possa abrir seu coração, você precisa abrir-se à mudança. Viver em um mundo aparentemente sólido, dançar com ele, comprometer-se com ele, viver plenamente, amar plenamente, mas, ainda assim, saber que é transitório e que, no final, todas as formas se dissolvem e mudam. A alegria é a energia que responde à quietude. Ela surge ao esvaziarmos nossa consciência de todo e qualquer conteúdo. O conteúdo dessa energia da felicidade nascida da quietude É a consciência. Uma nova consciência do coração. Uma consciência que está conectada com TUDO que É. Você não muda as coisas lutando contra a realidade atual, Para mudar algo é preciso construir um modelo novo que tornará o modelo atual obsoleto. - Buckminster Fuller Um filme de: Daniel Schmidt Narração: Patrick Sweeny Címica e Imagens Sonoras na Água: Alexander Lauterwasser Direção Criativa e Suporte: Eva Dametto