

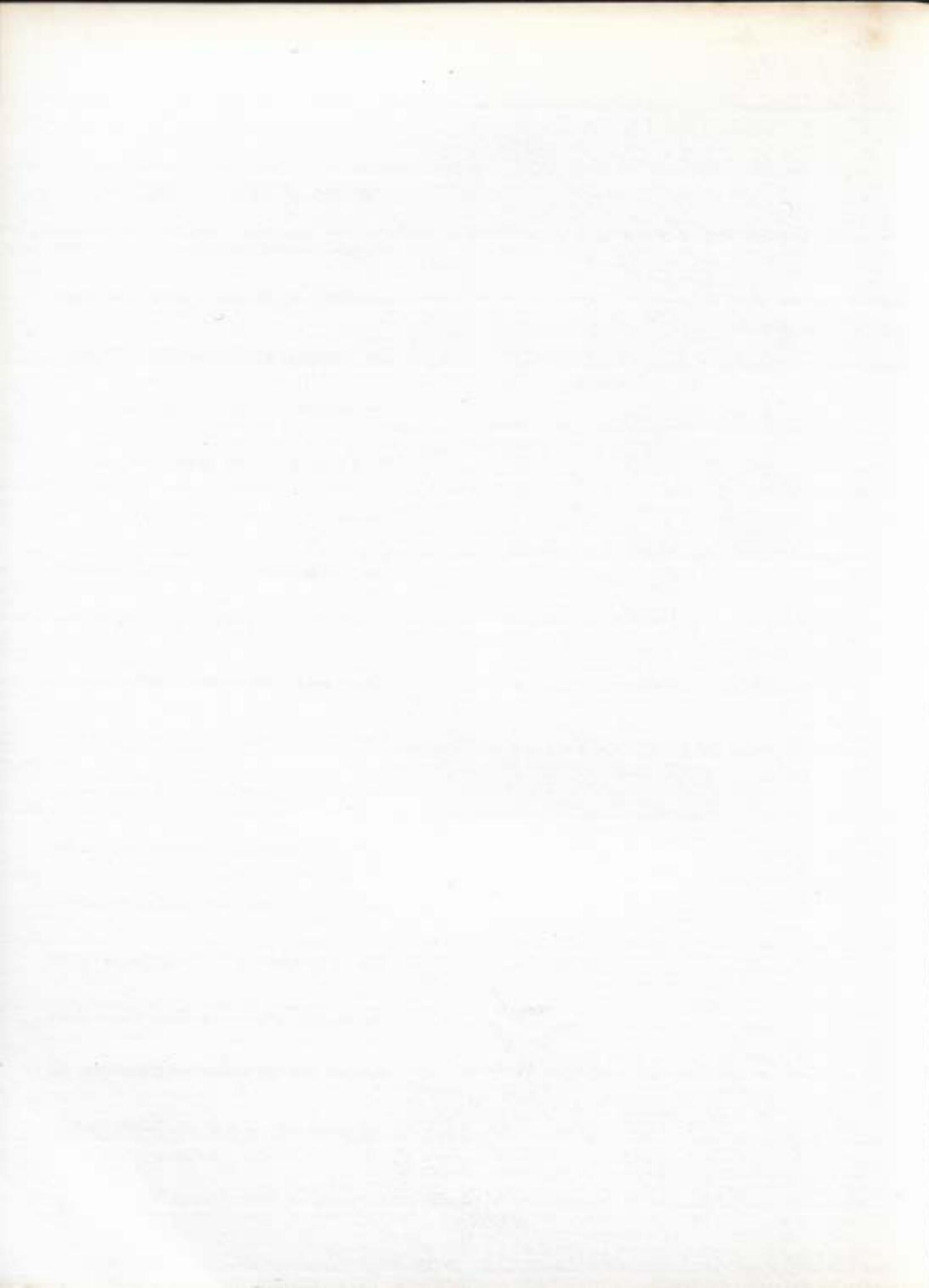
DIÁLOGOS
COM UM

HOMEM
DE
ATENÇÃO

MATHETÉS GURCO



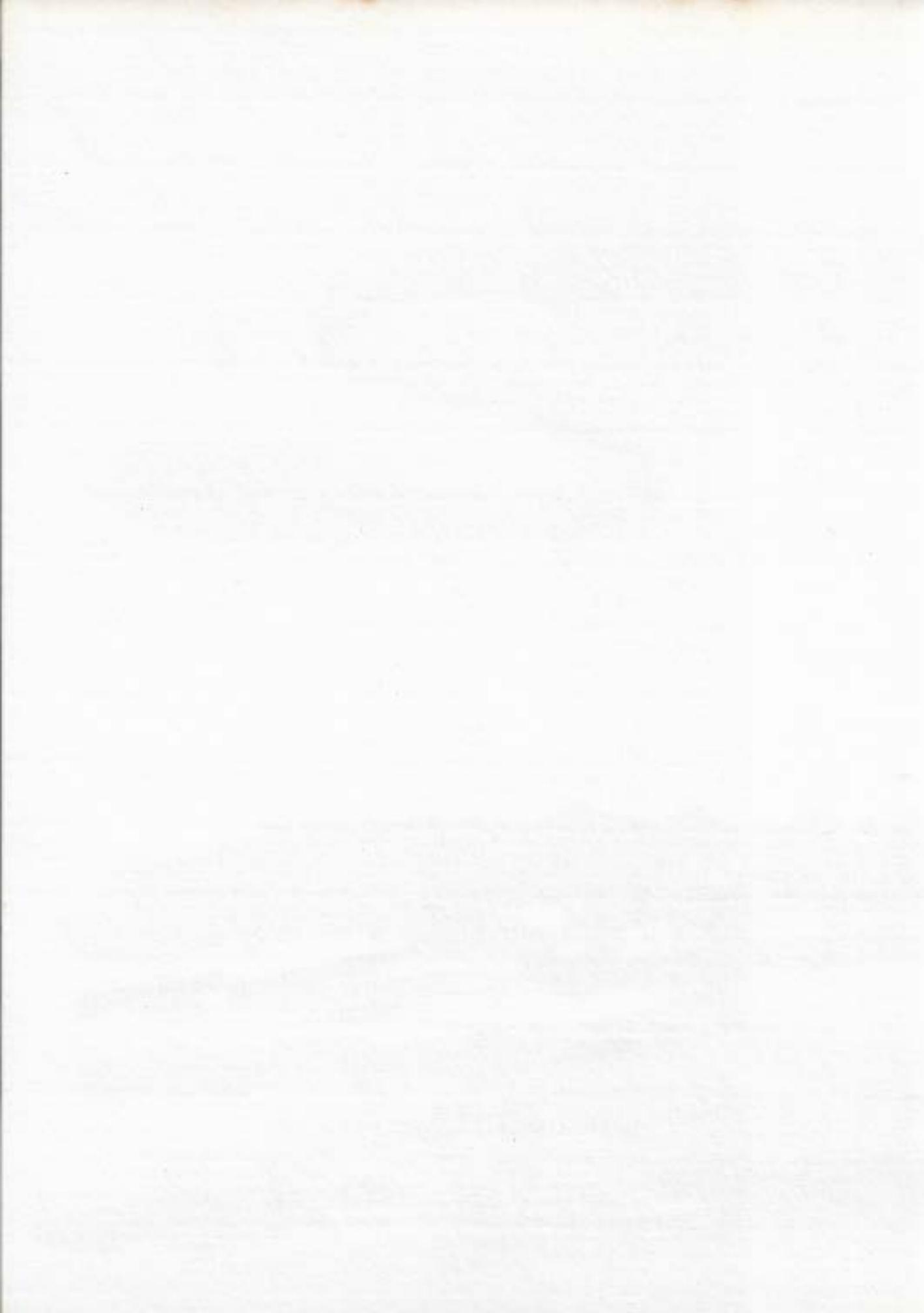
Nesta segunda metade do conturbado século 20, eis que, finalmente, surge em nosso país, o Brasil, uma figura ímpar, aparentemente fora de qualquer contexto. Sem uma história pessoal, como ele próprio afirma, com um passado que se evaporou e que só existe na memória de poucas pessoas, Mathetès Ĝurco é uma demonstração viva de um ser humano através do qual a Verdade se manifesta plenamente. Para nossas concepções rígidas e acanhadas, não existe a "Verdade" com V maiúsculo. Acreditamos apenas em verdades subjetivas e parciais. Porisso ele aparece, para nos convidar a fazer a experiência de ver a realidade tal qual ela é, sem entremeios e, a partir disto, conhecer profundidades dentro de nós mesmos que são muito mais reais do que aquilo que



HOMEM
DE
ATENÇÃO







O SUMI-Ê DAS ILUSTRAÇÕES

As ilustrações deste livro foram executadas em Sumi-ê: o nome japonês para este gênero de arte. Aqueles que não estão acostumados a este tipo de trabalho podem chocar-se, à primeira vista, pelo despojamento e pela forma sem forma dos traços. Não se detenham aí. Tentem aprofundar sua visão e ver o que há por trás. Esta técnica exige do artista algo extremamente crucial: que ele execute o desenho de um só golpe, sem voltas nem correções. Cada pincelada é única, resultado de um estado de Atenção profunda. Do alto desce, diretamente, o impulso criador e a mão, como fiel servidora, executa com toda simplicidade e precisão o gesto justo.

Folha branca,
Imensidão que contempla.
Mão, pincel e tinta;
Instrumentos na ação.

Gesto acabado,
Fruto
Daquele que vê;
Atenção.

No sumi-ê e na vida
Não há retoques.
Ser
Presente.

INTRODUÇÃO

O ENCONTRO

Transcorria o verão de 1985 numa São Paulo quente e abafada, num ritmo de vida mais agitado do que de costume. Parecia que todos éramos movimentados pelo clima opressor que nos obrigava a praticar ações desconexas e irritadas. Trânsito, bares, locais públicos, ônibus, tudo cheio de uma massa de seres humanos vivendo uma vida próxima à mais pura maquinalidade. Um sem sentido geral parecia organizar o vai e vem das pessoas e, na expressão de cada um, via-se o desejo de ser melhor, maior, mais forte, mais rico e mais poderoso do que o outro. Há muito a percepção deste estado de coisas provocava-me uma profunda tristeza e algo clamava no meu peito e no meu espírito que as coisas talvez pudessem ser diferentes. Vinha procurando respostas para a razão da minha existência neste planeta já superpovoado. Em minha profissão de médico pesquisador procurei as diferentes informações que a ciência contemporânea podia oferecer-me. Todas as minhas tentativas foram frustradas, pois chegava sempre a novas questões. Conhecia apenas os detalhes, mas não conseguia chegar ao todo. Em minha vida sempre tive o pressentimento de que o todo poderia ser tocado e conhecido e que, a partir de então, os detalhes se encaixariam, cada um em seu lugar certo, como um quebra cabeça que se monta e cuja imagem final já se conhece antecipadamente. A ciência, como nós a conhecemos hoje, definitivamente não poderia trazer respostas àquela minha dor no peito.

Por outro lado, as diferentes religiões que me foram oferecidas não me davam mostras reais de uma nova possibilidade para mim. Educado, desde a infância, na religião católica, sempre vi nos seguidores, com raras exceções, pessoas sem uma visão crítica das coisas, com uma fé burra e cega nos preceitos e ensinamentos da igreja. Sentia que havia algo profundo nas antigas idéias de quase dois mil anos, mas também via quão rançosas elas estavam hoje, deturpadas por pregadores sem nenhum poder e compreensão reais. Essa via também fechava-se para mim; não via sentido numa promessa de vida após a morte. Queria algo mais para resolver minha vida hoje. Qualquer promessa para depois parecia-me a mais total ilusão. Queria escapar da mentira e não atolar-me mais nela.

Com tal estado de coisas fervilhando dentro de mim, num belo final de tarde, entrei em um bar de esquina em plena rua Augusta e pedi um café. Como por acaso, se é que tal coisa existe, uma partícula de pó ou algo semelhante entrou por uma de minhas narinas provocando em mim um súbito e forte espirro. Por segundos, tive a sensação de não ter nome, endereço, e de não pertencer a lugar nenhum. O passado e o futuro, naquele momento, eram apenas conceitos fictícios e longínquos, perdidos num mundo remoto e estranho. Apenas o presente, pleno, radiante, envolvente, dominava todo o cenário. Nenhuma imagem, nenhum pensamento, nenhum rancor. Os músculos e os nervos estavam todos no ponto certo, nem tensos nem frouxos. Poderia dizer naquele momento fugaz: — sou feliz. Não precisava de objetos nem de confirmações exteriores. O mundo exterior parecia um mundo de sonhos e pouco consistente, com pessoas irrealis, adormecidas, verdadeiros fantasmas ambulantes. Ninguém à minha volta parecia dar-se conta de minha total transformação. Naqueles segundos — de fato eram átimos de segundos — de eternidade, uma voz vinda de trás de mim saudou o meu espirro sussurrando: — Que o vazio se faça em você! Perplexo, achei que este som vinha de dentro de mim e não esbocei o menor movimento. O café estava sendo servido. O sabor de felicidade começou a ser atacado pelo antigo, velho, repetitivo “eu mesmo”. Voltava, a passos acelerados, a meu estado habitual de dispersão. — A velha muralha levanta-se novamente, repetiu a voz vinda das costas, provocando borbulhas de sensação ao longo de minha coluna vertebral. Desta vez, tive a certeza orgânica de que o som vinha de fora. Virei-me abruptamente e deparei-me com um homem alto, de meia idade, aparência ainda jovem, bigodes escuros e olhos penetrantes. Sua ascendência poderia ser talvez mediterrânea ou de qualquer país do oriente médio. Assustado, por ter ele acompanhado e percebido todo o processo invisível que se desenrolara dentro de mim, só consegui balbuciar, recuperando-me do susto: — quem é o senhor? Para meu maior espanto o desco-

nhecido irrompeu numa forte, sonora e simpática gargalhada, de corpo inteiro, mostrando já de início seu temperamento. — Eu sou aquele que È, foi sua curta resposta. Chocado ainda, retorqui: — O senhor deve estar brincando; esta frase ninguém diz sobre si mesmo há muitos anos.

— Eu jamais brinco, *disse ele*; mas ao mesmo tempo, que maravilhoso divertimento é esta vida. Minha brincadeira é muito séria e você está enganado. Se você quiser, em pouco tempo poderá repetir, por si mesmo, esta verdade. A sua existência levanta-se à sua frente como um muro e você permanece nisto, fechado em si mesmo. Você é o seu próprio fechamento. Ouse voar como a águia e libere-se do “eu mesmo”.

Chocado como um parvo por escutar o som da verdade pela primeira vez à viva voz, fiquei estatelado, sem argumentos, sem querer mostrar aquilo que eu não era. Minha máscara de mentiras e de presunções escorregou por terra. Senti que estava frente a algo novo e revolucionário. Um ser de alta qualidade estava ali em pé falando comigo. Sempre ouvira falar de seres assim, santos da antiguidade, iogues perdidos em cantos remotos da Índia, monges budistas vivendo reclusos em mosteiros. Mas nunca passaram, num certo sentido, de lendas. Nada mais do que isto. Senti que aquele ser tocava em mim um diapasão esquecido na infância e era isto o que eu estava procurando há muito tempo. Concomitantemente, meu intelecto racional associativo buscava convencer-me de que as coisas não poderiam ser assim tão simples. Como poderia um ser de tal envergadura estar vestido com jeans e camisa comum como qualquer mortal? Em minha imaginação, seres assim vinham precedidos de halos de luz, som de trombetas; vestiam-se com túnicas brancas e deveriam ser irremediavelmente velhos de barbas brancas, falando pausadamente e não ririam jamais. Como é que um tal encontro poderia ocorrer numa padaria de esquina, um lugar tão mundano? Neste momento, como se estivesse lendo meus pensamentos conflitantes, o homem deu um ligeiro e suave toque na parte posterior de minha cabeça, interrompendo assim todo o fluxo de pensar associativo. Voltei no mesmo instante para o momento presente, sem pensamentos atormentadores, e num estado de alerta vigilante.

— Viu como é fácil emergir de toda essa lengalenga mental? *disse ele sorrindo*. Essa é a primeira coisa que barra o seu caminho para transformar-se em um novo homem. É isto o que você quer, não é?

Atônito ainda, consegui dizer: — Como é que o senhor sabe dos meus anseios íntimos se nem meus amigos mais chegados sabem?

— Esta é a minha especialidade, *disse ele*, saber das coisas. Distinguir quem está apto para um caminho de conhecimento de quem é mais um boi gordo no pasto pronto para o corte. O seu brilho me disse, logo que entrei aqui, que você está no ponto.

— *Mas qual é o seu nome? perguntei timidamente.*

— Eu já lhe disse, mas se você precisa de uma etiqueta social para colar no seu caderno de notas, utilize um que ganhei nos últimos anos por meus esforços na vida — Mathetès Gurco, a seu serviço. Alguns amigos, que me conhecem mais profundamente, chamam-me às vezes Athanatos.

— *O que o senhor faz? continuei perguntando.*

— Trabalho no setor de transformação do nosso grande universo, *disse ele.* Transformo matéria espessa em matéria fina e especializei-me em transformar sub-homens em Homens com H maiúsculo.

— *O senhor cobra por isto? perguntei.*

— Em dinheiro, uma ninharia, *respondeu.* Porém exijo todo o esforço pessoal que estiver ao seu alcance, que é muito superior àquilo que você considera seu limite.

— *O senhor vem de alguma corrente de transmissão? voltei a perguntar.*

— Todo homem com H maiúsculo tem atrás de si uma linhagem de transmissão da qual ele é fruto, *foi a resposta.*

— *Qual é a sua, de onde vem? perguntei.*

— A minha evaporou-se juntamente como todo o meu passado. Sou o elo inicial de uma nova transmissão adaptada à linguagem e ao jeito deste nosso estranho Brasil.

— *Por que o senhor escolheu o Brasil? perguntei.*

— Eu não escolhi; fui escolhido. A Fonte fez-me nascer aqui por castigo ou por necessidade das “esferas mais altas”, *disse ele, rindo a bandeiras despregadas, fazendo com que as pessoas à nossa volta nos olhassem meio desconfiadas.*

Sem deter-me em considerações, perguntei: — O que é a Fonte?

— É o princípio criador de nosso megalocosmos, com tudo aquilo que existe nele, *respondeu.* Você veio dele e é isto que eu vou tentar fazer você lembrar. Venha até meu atelier de trabalho; fica aqui perto. Você vai conhecer outros seres, homens e mulheres que, como você, vão tentar lembrar-se da Fonte.

Este foi meu primeiro encontro com este homem desprovido de qualquer afetação e que vibrava um som constante de verdade. Aqui, a aventura real começou. O que se lerá a seguir são perguntas feitas por mim e por outros companheiros de busca, respondidas com grande clareza por Mathetès Gurco e que talvez possam ajudar você, leitor, a também lembrar-se de sua verdadeira origem.

Suleiman Rafael

Q.: — *Deus existe?*

M.G.: — Não, Deus não existe.

— *O senhor havia dito, numa outra ocasião, que Deus existia.*

— Sim, Deus existe.

— *Como compreender essa contradição?*

— Não existe o Deus que está na sua imaginação, nos seus conceitos, na sua cabeça, esse Deus no qual as religiões e as autoridades nos fizeram acreditar ao longo dos séculos. Esse super-homem que nos amedronta é pura ficção. Existe, sim, um princípio criador de tudo, de onde tudo sai, de onde tudo é uma emanção.

— *Onde está esse princípio? Em alguma galáxia longínqua?*

— Não, ele está próximo e longe ao mesmo tempo; está dentro de você.

— *Mas como ele age dentro de mim?*

— Ele age sem conceitos e imagens. Quanto mais livre de imagens você está, mais preparado está também para receber sua ação, mais voltado em direção ao seu interior e mais perto dele você está.

— *Como chegar-me a ele?*

— Ele não existe fora de você. É necessário ter um coração isento de perturbações. O corpo deve estar em posição de repouso e desembaraçado de toda ocupação, não somente das mãos, mas da língua e de todos os sentidos.

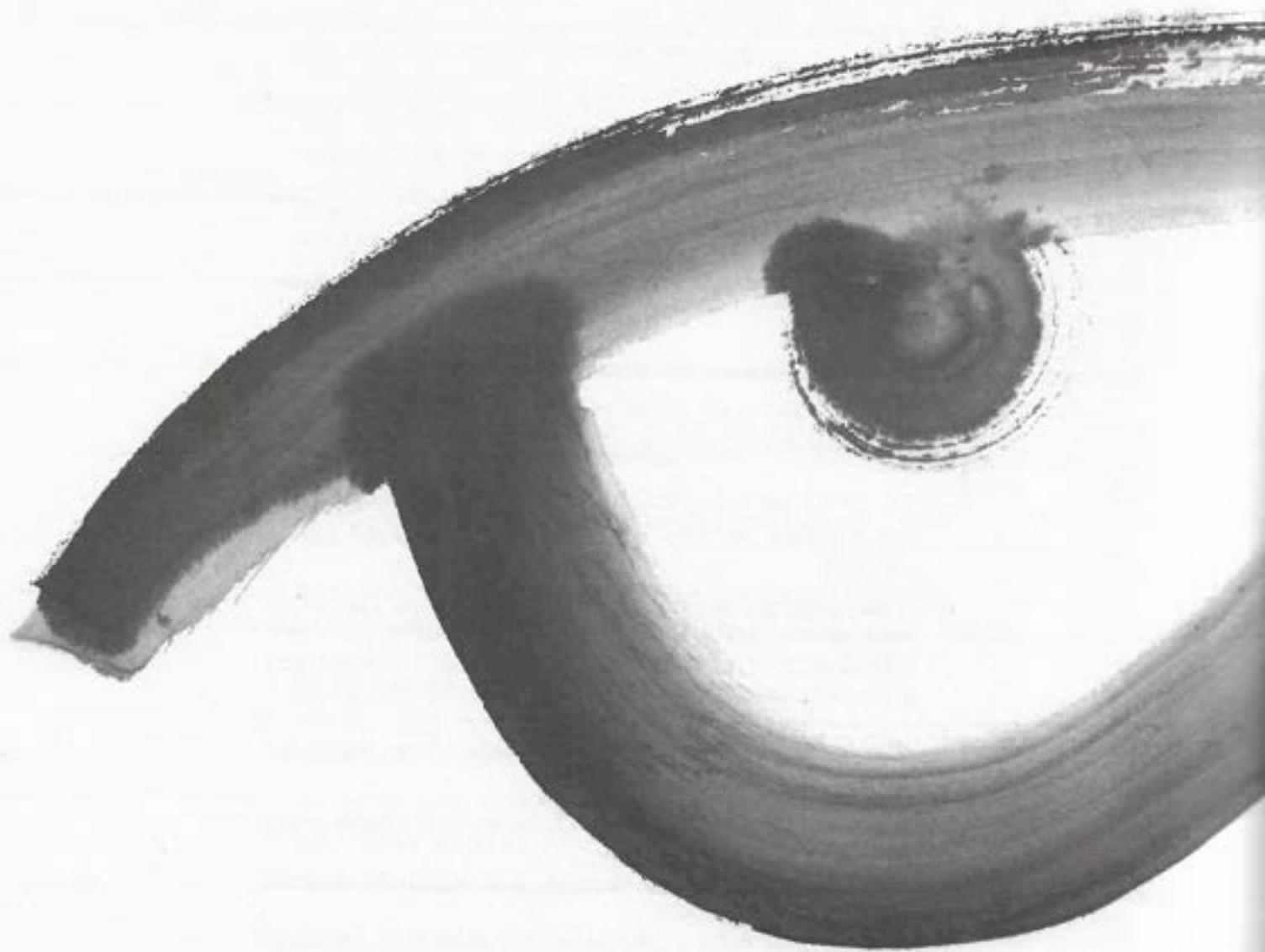
- 
- *Como experimentar essa pureza?*
 - A melhor maneira de experimentá-la é pelo Silêncio. Fora, você pode exercer uma atividade qualquer, mas dentro, você deve permanecer desembaraçado e impassível.
 - *Chego até ele pensando e imaginando?*
 - Não, você deve recolher todas as suas energias e esquivar-se de todas as imagens e formas e, então, Ele pode agir. Esqueça todo o resto do mundo. Não se pode chegar a Ele senão pela tranquilidade e pelo Silêncio. Quando você não souber mais nada, Ele se fará ver e se revelará.
 - *Devo ficar então todos os dias em um quarto longe do mundo?*
 - Esse é um lado apenas da questão, onde você se treina longe dos olhos dos outros, por alguns momentos, em uma determinada postura física, mas é, finalmente, no meio das coisas, que você deve perceber Deus e habituar seu coração a possuí-LO todo o tempo, como alguém presente na cabeça, na emoção e no corpo. Leve essa disposição para a rua, no meio da multidão, nesse mundo tão estranho.
 - *Por que estou sempre perturbado?*
 - Enquanto você estiver grudado aos objetos exteriores (emoções, pensamentos, movimentos físicos e orgânicos), seu espírito estará interiormente perturbado. Quando você se desgrudar de tudo quanto é exterior, seu espírito estará em paz. Nossa natureza própria, profunda, é intrinsecamente pura e a razão pela qual nós somos perturbados é simplesmente que nos deixamos levar pelas circunstâncias nas quais nos encontramos. Aquele que é capaz de manter seu es-
- 

pírito sereno, sem levar em conta as circunstâncias, atingiu realmente a unidade, ou Deus.

- *O senhor afirma constantemente que se deve aprender sempre. Aprender o que?*
- O objetivo do aprender nada mais é do que a busca daquilo que aparentemente está perdido e soterrado dentro de você.
- *Para o senhor isto é mais fácil, não?*
- Para mim é tão difícil quanto para você. Só que eu amo trabalhar sobre mim mesmo e trabalho muito para aprender.
- *O que é trabalhar sobre si mesmo?*
- Basicamente, é voltar sua Atenção para dentro de você e daí perceber todo o mundo à sua volta. Todas as respostas e todos os problemas estão dentro de você.
- *Eu tento uma vez ou duas mas logo abandono. É duro!*
- Quando você inicia alguma coisa superior às suas forças, o pior não é logo abandoná-la, mas, sim, esquecer-se de que pode executá-la.
- *Mas o contato com os outros me atrapalha!*
- Culpar os outros pelas próprias desventuras é obra de um ignorante. Culpar a si mesmo é obra de um homem que começa a instruir-se. Não culpar a si mesmo nem aos outros é qualidade de um homem que já possui instrução.

- 
- *Eu sempre deixo para o dia seguinte.*
 - Dizer que amanhã será diferente é igual a dizer que hoje você quer ser estúpido, burro, imprudente, covarde, invejoso e orgulhoso. Por que não hoje? Comece hoje a preparar-se para amanhã. De outro modo, o mesmo estado permanecerá indefinidamente.
 - *Mas as situações nunca são como eu gostaria que fossem.*
 - Não aspire a que as coisas sejam como você quer; queira-as como elas são. Aquele que se adapta, como se deve, às circunstâncias é, no conhecimento das coisas divinas, hábil e discreto.
 - *Gosto de entrar nas coisas para vencer, mas quase sempre saio derrotado.*
 - Você nunca será vencido se não empreender um combate em que o vencer não dependa de você.
 - *O senhor fala muito bem!*
 - Existe uma arte de falar bem, mas existe também uma arte de escutar bem.
 - *O senhor falava de covardia, medo, preguiça, ódio, etc. Como posso escapar disto?*
 - Corte a fonte de onde isto vem.
 - *De onde vem isto?*
 - Vem de você mesmo.
 - *Mas, se eu não gosto de tudo isto, como pode vir de mim mesmo?*
 - Experiente jogar fora esse ego que você chama de você mesmo e talvez nós possamos ver-nos mais tarde para examinar o que aconteceu.
- 

-
- *Como fazer isso?*
 - Não entre naquilo que você chama de "seus" pensamentos.
 - *Como não entrar em meus pensamentos?*
 - Sente-se em posição de lotus e veja dentro de você o que realmente você é.
 - *Eu tenho tantos afazeres durante o dia para cuidar que é difícil encontrar momentos livres para praticar isto.*
 - Quaisquer que sejam os afazeres do dia a dia a que você esteja ligado, tome-os como ocasiões para seu trabalho interior e algum dia você descobrirá o nada que o seu amado ego é e aquilo que você realmente é.
 - *Mas eu não sei nada; o senhor sabe. Devo segui-lo?*
 - Um antigo provérbio persa diz:
"Aquele que não sabe e não sabe que não sabe é um tolo — afaste-se dele.
Aquele que não sabe e sabe que não sabe é uma criança — ensine-o.
Aquele que sabe e não sabe que sabe está adormecido — desperte-o.
Aquele que sabe e sabe que sabe é sábio — siga-o."
 - *Qual é a melhor maneira de lidar com as outras pessoas?*
 - Utilize a maravilhosa e eficiente máxima — Não faça aos outros aquilo que você não quer que os outros façam a você. Isto talvez sirva.
-





- 
- *O senhor fala sempre de homem de busca. O que é um homem de busca?*
 - *É aquele que não se deixa levar pelos "seus" pensamentos, emoções e corpo. Ele sabe que NÃO É isto. Ele procura um lugar dentro de si mesmo onde ele É.*
 - *O que é o guerreiro que as diferentes tradições citam?*
 - *O guerreiro é uma outra forma de apresentar o homem de busca.*
 - *Qual é a grande descoberta do homem de busca?*
 - *São várias. Uma delas é que temos duas naturezas diferentes. Uma divina e outra terrestre.*
 - *Que posição devemos ocupar frente a essas duas naturezas?*
 - *O lugar certo, como homens, é no meio das duas. Não podemos nem ir com uma nem ir com a outra. Não há nada a fazer; há que assistir. Nós estamos dentro de um corpo para servir a algum propósito. Nós temos que nos preparar para que algo possa manifestar-se.*
 - *Por que estou sempre apaixonado pelo lado terra em mim?*
 - *Você se interessa pela terra, cai em direção a ela e acaba sendo tragado por ela. Nós não acreditamos na possibilidade de nos "desgrudarmos". É necessário provar a nós mesmos, todos os dias, que isto é possível.*
- 

— *Na realidade, não tenho a menor idéia do meu lado divino. Será que existe?*

— Ele não existe enquanto você está cheio de si mesmo. O que mantém você adormecido é o seu falar constante com os outros e consigo mesmo. Para você só existe o mundo falado. É um velho hábito tentar manter o mundo sempre de acordo com seus pensamentos. Por isso o mundo real jamais é percebido. Saia um pouco desse seu falar constante e você começará a aprender o grande objetivo do homem de busca — VER.

— *O que é ver?*

— Não adianta definir o que é ver. Faça a experiência por você. Comece por deixar cair o seu falar interno por instantes.

— *Ver significa enxergar com os olhos novas coisas?*

— Não. Ver é uma forma de falar. Não quer dizer que você vá ter visões fantasmagóricas, alucinações de de qualquer tipo. Ver e sentir são sinônimos. Ver é perceber a realidade tal qual ela é, sem nada a atravessar. Um antigo poeta dizia: — Quando há uma partícula de pó em seu olho, o mundo tríplice torna-se um passo estreito. Tenha sua Atenção completamente livre de objetos e verá o quanto esta vida se expandirá.

Nós nunca vemos a realidade diretamente. Há sempre partículas de pó encobrendo nossa visão. O olho pode ser comparado à Atenção que, por natureza, é iluminada e livre de objetos, mas, tão logo um objeto entra, sua virtude é perdida.

-
- *Tudo isso que o senhor falou parece muito sério.*
- *Esqueça isso que você chama de sério. "C'est de la merde". A melhor maneira de enfrentar essa "sua" seriedade e rir para isso. Essa falsa seriedade vem de acharmos que há sempre alguém olhando para nós e nos julgando. Estamos sempre olhando para os outros, procurando certezas nos seus olhares e no final chamamos a isso "auto-confiança". Bah! (Gesto com a mão dizendo "Basta!").*
- *No trabalho interior, como o senhor chama, pode-se ter sucesso rapidamente?*
- *Para ter sucesso em alguma coisa, tanto no trabalho interior como na vida do dia a dia, ele deve chegar pouco a pouco, ir gentilmente se instalando, após muito esforço pessoal, mas sem obsessão e tensão. Mais vale uma chuva miúda dia após dia do que uma grande chuva torrencial momentânea.*
- *Em outros momentos o senhor falou em Homem de Atenção.*
- *É uma outra denominação para guerreiro, homem de busca, etc.*
- *O Homem de Atenção é livre?*
- *Livre, fluido e imprevisível.*
- *Um Homem de Atenção jamais se afasta da Atenção?*
- *Nem pelo tempo de uma simples refeição. Nos seus momentos mais casuais, ele é Atenção e, nas circunstâncias mais comprometedoras, ele ainda é Atenção. Não é possível afastar-se daquilo que se É.*
- *Um homem que teve êxito em evitar orgulho, agressividade, ressentimento e cobiça — o senhor acha que esse é um Homem de Atenção?*
-

- 
- Eu diria que é uma pessoa muito rara e esforçada, mas não sei se é um homem de atenção. Um homem de atenção pode-se dar ao luxo de continuar com todos esses atributos ditos negativos e, ainda assim, ser livre e fluido.
 - *Deve-se imitar um Homem de Atenção?*
 - Você não pode e não deve imitá-lo. Os seus gestos e comportamentos são, a maior parte das vezes, incompreensíveis para a nossa forma pensante habitual. Mas você pode praticar e trabalhar em você mesmo aquilo que ele apresenta e diz.
 - *O que diz um Homem de Atenção?*
 - Ele diz a Verdade. Diretamente ou de forma velada, segundo as circunstâncias. Veja a Verdade e ela o libertará.
 - *Mas o que é a Verdade?*
 - Verdade é aquilo que está por trás dos seus pensamentos, emoções e sensações. Hoje, a verdade do seu ser é que você muda a cada instante. Aquilo que você chama eu muda a cada segundo. Você é apenas uma fachada que vive em mudança. Esta é a Verdade.
 - *Devo aceitar isto passivamente?*
 - Aceite humildemente o que você é hoje, não para lamentar-se, mas como um desafio para você chegar até aquilo que é uno e verdadeiro em você.
 - *Uma parte minha chega a compreender o que o senhor está falando, mas outra . . .*
 - É que você está muito grudado à sua dita razão. Largue sua conversa interna, pare de ficar lembrando e relembando tudo aquilo que já passou. Não se preo-
- 

cupe com o daqui a pouco. Desta forma, o mundo não está chegando diretamente a você como uma sensação, mas apenas como uma lembrança. Todo esse papo que está entre você e o mundo é como um grande muro. Um Homem de Atenção não tenta derrubá-lo. Ele vê através dele e percebe que existe um imenso mundo atrás e na frente. Ele passa a vontade através do muro.

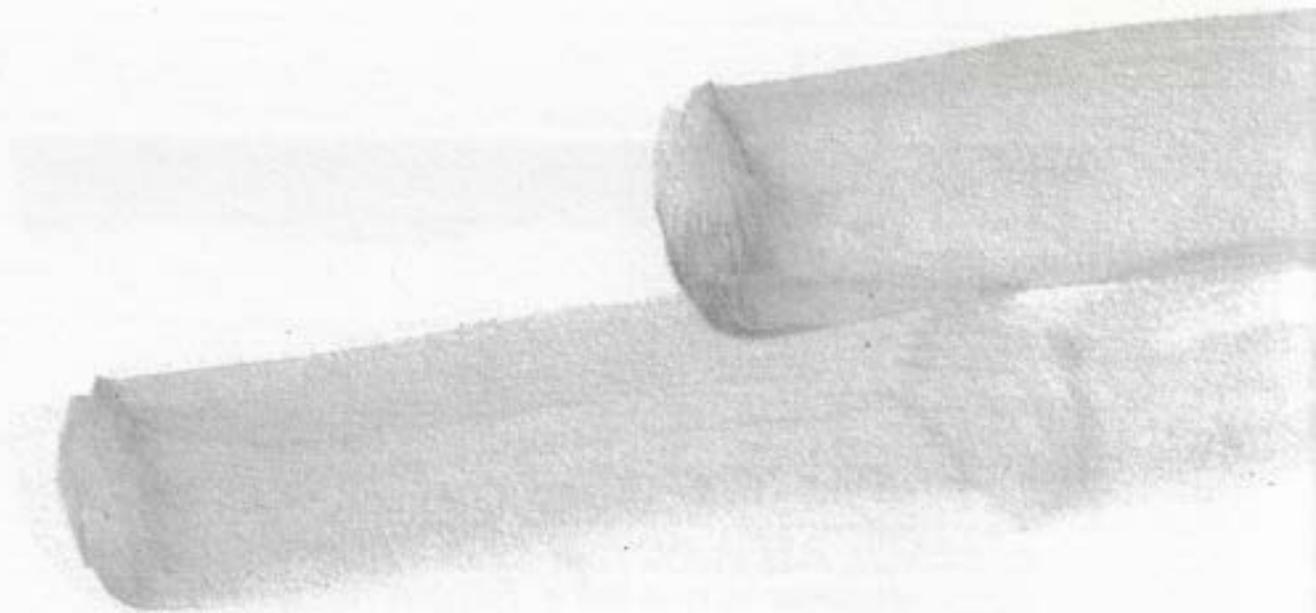
- *É por isto que os antigos diziam que um guerreiro podia ter poderes incríveis, tais como a invisibilidade?*
 - Talvez sim. Confundia-se a invisibilidade interior com fatos externos.
 - *Mas o que é ser invisível?*
 - É não ser mais João, Pedro, Mário. É Ser Atenção. A Atenção não precisa de atributos. Quando você diz sou isso ou aquilo, no mesmo momento, você passou a confundir-se com aquilo que foi dito. As palavras nos encantam, nos fascinam e nos fazem dormir. Não é à toa que a serpente encantou nossa mãe Eva através da palavra.
 - *Eu capto o que o senhor fala de uma forma intelectual. É correto isto?*
 - Não é correto. É necessário que você trabalhe internamente para que suas emoções, seu corpo e seu sexo também captem a verdade. Quando você se desgruda de suas fantasias e conversas, uma porção de coisas, de dentro de você, emergem para que você as veja. Facetas estranhas de você aparecem, como se tivessem sido abafadas anos a fio por todas as palavras que existem dentro.
 - *Um trabalho de pesquisa como este que o senhor propõe não é perigoso?*
 - Perigoso por que e para quem ?
-

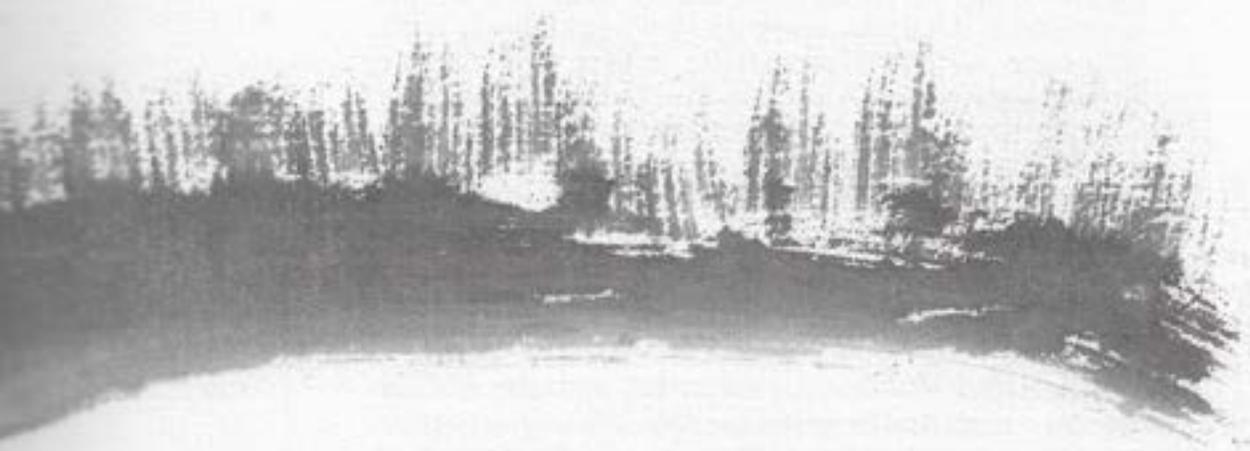
- 
- *Dá medo perder a ilusão. Parece que a gente vai morrer.*
 - Você, como a maior parte dos seres humanos, pode já considerar-se meio morto. Portanto, não há nada a perder. Eu ofereço-lhe a vida. Se você não tiver nada a perder, seus atos serão firmes, flexíveis e poderosos. A timidez não fará morada.

 - *Mas eu não sou tímido!*
 - Enquanto você acreditar que tem a eternidade frente a você, sim, você é tímido. Nós não temos tempo indefinido. Se você inspirou ar agora, poderá não ter tempo de expirar no momento seguinte. Pense e sinta isto. A timidez não o deixa perceber e viver tudo aquilo que você realmente é enquanto ser humano.

 - *O que o senhor espera de mim?*
 - Eu não espero nada. (Risos). Mas gostaria que me escutasse atentamente, fosse para casa e praticasse aquilo que eu tenho dito. Talvez, então, você deixe de ser bobo. (Risos).

 - *Eu tenho visto pessoas esquisitas vindo falar com o senhor, pessoas que nunca praticarão nada. Por que o senhor as atende?*
 - Você nunca pode estar certo disto. Isto não passa de um julgamento. Não seja muito duro com as pessoas. O que me concerne é como elas vieram e não o que vão fazer quando se forem. Quando uma pessoa se aproxima de mim com boas intenções, eu a respeito, apesar de não poder garantir o que ela irá fazer depois.
- 





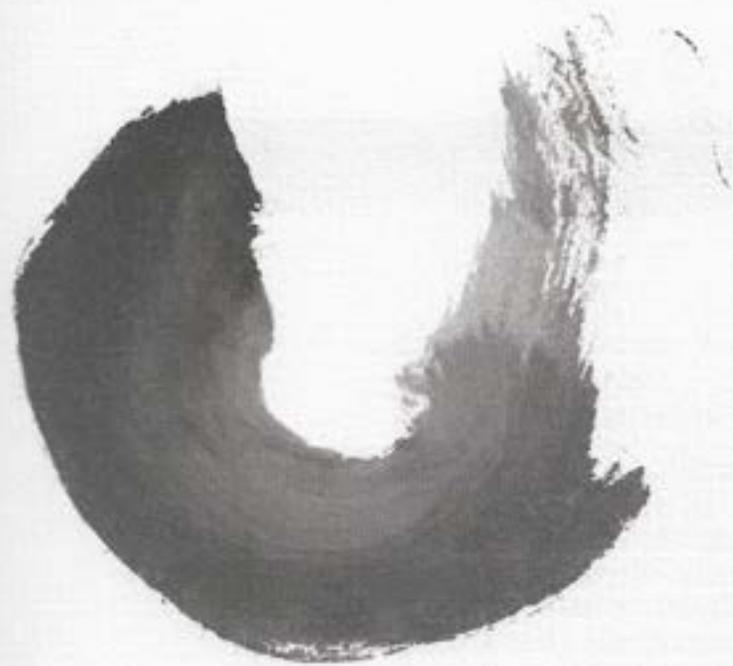
- 
- *Qual é o aprendiz ideal?*
 - É aquele que está faminto para aprender e está tentando tornar as coisas claras para si mesmo. É aquele a quem você expõe um quarto e ele vai e tenta refletir, pensar e sentir as implicações nos restantes três quartos para si mesmo. A este é bom ensinar.
 - *O senhor foi um bom aprendiz?*
 - O ideal é ser sempre aprendiz. O “já cheguei” não existe senão em nossa imaginação. Estamos sempre a caminho. Algumas vezes eu cheguei a passar o dia todo sem comida e uma noite inteira sem dormir, ocupado em pensar e trabalhando sobre mim mesmo, incapaz de chegar a qualquer resultado. Então, simplesmente decidi continuar trabalhando. Um aprendiz, quanto mais avança no caminho interior, mais modesto se torna, mais ele percebe que ainda não fez nada em relação ao que resta fazer.
 - *Então, não há fim?*
 - Quem pensa em começo e fim é o ego que é o seu centro constante de preocupações. É ele quem deixa você triste e insatisfeito. Esqueça-se dele, deixe-o de lado e você estará livre de muitos males.
 - *Existe, realmente, algo além do meu ego?*
 - Seu ego é apenas uma casca de noz no grande oceano. Perceba, de início, o divino dentro de si mesmo. Uma vez percebido, você o verá à sua volta, em todas as coisas.
 - *Devo, então, convencer-me de que existe o divino dentro de mim?*
- 

- 
- Não é uma questão de convencer-se. É necessário fazer a experiência desta presença, palpavelmente e com certeza. Na realidade, a sua profundidade sempre esteve consciente desta presença. Você, superfície, é que duvida.
 - *Por que não sinto esta presença?*
 - Porque sua Atenção voa para lá e para cá, tal qual folha ao vento, interessada apenas no transitório.
 - *O que é o transitório?*
 - É tudo aquilo que se passa dentro do seu corpo e que não é você. Pensamentos, emoções, movimentos físicos, sensações e todo tipo de energia, forte ou fraca, nas quais você vive grudado e esquecido, como um amante que adormece nos braços da amada.
 - *O que eu devo fazer para aproximar-me do que é divino em mim?*
 - Não depende tanto do que você deve fazer, mas de como você faz. Não é tanto a atividade que conta, mas a atitude. Mais vale você executar uma atividade simples, tal como passar um café, serrar uma madeira, com Atenção plena naquilo que você estiver fazendo, do que entrar em grandes obras a partir do seu orgulho e vaidade.
 - *Uma grande disciplina é necessária?*
 - Sim, uma disciplina é necessária para tudo na vida. Até o seu corpo é disciplinado para funcionar vinte e quatro horas por dia, sem parar, para manter-se vivo.
- 

-
- *É necessária muita perseverança?*
 - Não é porque uma coisa é difícil que você vai abandoná-la. Na realidade, quanto mais difícil, mais se deve ter vontade de consegui-la.
 - *Se eu pudesse ficar sozinho, sem ninguém à minha volta, em alguma montanha solitária, talvez fosse mais fácil.*
 - Nada mais errado. A experiência de todos os ermitãos prova exatamente o contrário. A dificuldade está dentro de você e você a carrega aonde for. É tão difícil aqui, no meio de pessoas, quanto em Timburtú, sozinho. Só existe uma saída: conhecer sua natureza terrestre com todos os seus meandros e resistências, sabendo que você não é apenas ela. Aqui, pelo menos, você receberá uma ajuda direta, semana após semana, para guiar seus passos.
 - *Em mim, tudo é agitação.*
 - Em seu profundo, você é Calma. Deixe que, por contágio e propagação, esta calma se espalhe por todo seu ser e disperse as nuvens carregadas de agitação que hoje escurecem seu mental, suas emoções e seu corpo.
 - *Mas eu amo a agitação!*
 - Não, você não a ama. Você está apenas acostumado a ela. Você não saboreou ainda o verdadeiro amor, que é uma coisa muito profunda e muito calma na sua intensidade. O que você chama amor é uma mistura de sexo, forças orgânicas, emoções e fantasias.
 - *O que é amar?*
 - Alguém disse: — Amar é não possuir, é dar-se.
-

- 
- *Quando eu digo — eu amo uma mulher, isto é amar?*
- Não. Isto é o eterno feminino que atrai o eterno masculino na natureza terrestre; que está sempre criando uma ilusão dentro de você. É um grande jogo, quase sempre obscuro para nós, para que você se case, se junte e tenha filhos e a raça humana continue a existir para servir de alimento ao grande plano cósmico.
- *Insisto, ainda, na pergunta, de uma nova forma. Como aprender a amar?*
- É necessário começar a ter uma apreciação pelo gosto de estar aqui, agora, em uma profundidade calma e tranqüila. A apreciação é o começo do amor. O amor é uma qualidade, ou melhor, uma naturalidade do seu ser profundo. O universo inteiro foi criado por amor.
- *Posso chegar a isso sem matar nada em mim?*
- Uma resposta do Buda serve para você: — Corte a floresta que está em você sem, entretanto, cortar uma só árvore e você será um homem livre de toda a floresta.
- *Não entendo.*
- Trate de entender!
- *Mas o senhor não deveria explicar-me?*
- A missão do instrutor não é a de explicar, mas, sim, a de inspirar o caminhar dos seus alunos ou companheiros de busca e encorajá-los a prosseguir por si próprios, quaisquer que sejam as dificuldades. Um dia, talvez, a Verdade virá e esclarecerá todas as coisas.
- 





- 
- *Com isso, eu não ficaria dependente do senhor?*
 - Você, como toda a humanidade, é dependente de tudo — sexo, mulher, filhos, pai, mãe, emprego, dinheiro, comida, ar que respira, etc. Não mantenha uma ilusão de independência. Ela só pode vir a partir do exercício da Atenção, que a cada instante nos instrui e nos permite depender, cada vez menos, dos outros e de um instrutor.
 - *Devo aprender muita coisa, então?*
 - Na verdade, você precisa desaprender. Atingir aquilo em você que não é aprendido e tornar-se aquilo.
 - *(Faz um gesto de perplexidade, de quem não sabe.)*
 - Neste momento, em que você não sabe o que perguntar, você está mais próximo do não aprendido.
 - *Quer dizer que não devo perguntar?*
 - *(Riso estrondoso, de barriga, por alguns segundos).*
 - Você pega tudo via mental! Pergunte, mas tente Ser Atenção e deixe que o seu sentimento e o seu corpo participem da festa. Não deixe que a cabeça domine o quadro todo.
 - *Há uma pergunta que eu sempre quis fazer. O Homem de Atenção não se interessa por estar em uma posição de mando, de governo?*
 - Não. O único governo que interessa ao Homem de Atenção é o governo de si mesmo — o que já é uma grande empreitada. Ele quer ser mestre de si mesmo. Por outro lado, ser do governo significa ser acessível a tudo e a todos, o que, do ponto de vista do Homem de Atenção, é a coisa mais indesejável do mundo. O
- 

Homem de Atenção é acessível apenas quando e a quem lhe interessa.

- *Eu sempre achei que estar disponível e acessível a tudo e a todos era já um alto estágio humano.*
- Esta é mais uma idéia tola e idiota na qual nosso mundo contemporâneo o induz a acreditar. Normalmente você é disponível a tudo e a todos e isso o leva a um estado constante de medos e angústias. Você se dependura nos outros e nos estados que eles provocam em você. O Homem de Atenção é disponível e acessível apenas à Calma profunda que reina no seu centro; tudo o mais que ele vê são apenas modificações momentâneas no seu mundo energético.

Voltando à pergunta sobre governo, quem são nossos governantes?

- São homens adormecidos que vivem completamente imersos nos seus medos, angústias e desejos pessoais, apenas visando lucro e poder.
- *Mas são eles que decidem nossos destinos?*
- Aparentemente sim, mas na realidade não. Existem forças conscientes que dirigem o mundo e conferem a ele uma ordem que eles, governantes, nem sonham em poder atribuir. Com o nosso corpo é a mesma coisa — se dependêssemos da nossa atenção para fazê-lo funcionar, há muito tempo já estaríamos mortos.
- *O que são estas forças conscientes que governam o mundo?*
- Não é momento de falarmos disto. Apenas retenha a idéia de que existem forças superiores que ajudam a cuidar de toda a manutenção do nosso universo, visível e invisível, incluindo aí o nosso pequeno e tei-

moso planeta Terra. Sem esta ajuda, já teríamos ido para a "cucuia" há muito tempo. (Risos).

— *Desculpe ser chato por insistir, mas o que o senhor diria para um governante?*

— Deixe de sê-lo! (Risos).

— *O senhor tem senso de humor.*

— É porque eu não preciso e não dependo de nada; sou sempre feliz. É meu estado natural. Mas, voltando à sua pergunta, eu proporia sete máximas para um governante:

Amar a Deus sobre todas as coisas (isto soa desatualizado hoje em dia, não?)

O governante verdadeiro é aquele que governa pela presença apenas. É como o Sol, tranquilo e sereno, e os planetas — o povo — revolvendo à sua volta.

Diminuir o número de leis. Na realidade só precisamos de uma lei.

Não interferir. Deixar as coisas seguirem seu curso natural.

Governar é deixar as coisas no lugar certo.

Governar é estar sempre atento à própria conduta e retificá-la se necessário. E o povo a seguirá. O governo é como o vento e o povo, como um barco a vela: para onde o vento sopra, o barco vai.

O governante deve inspirar total e irrestrita confiança; não pelo temor, mas pela força calma e tranquila que emana de dentro de si e move todos os seus atos.

— *Mas na prática não é possível ser um governante assim.*

- 
- Porisso eu dizia — deixe de sê-lo. (Risos). Não se preocupe mais com o governo. Tudo o que foi dito, aplique-o para o seu mundo interior. É a mesma coisa.
 - *O que acaba de ser dito lembra-me coisas chinesas.*
 - Correto. Nós somos os herdeiros naturais de tudo o que foi realizado e compreendido pelos nossos antepassados. Por que não aproveitar? Por que deixar tudo esquecido e abandonado e correr atrás de novas invenções e teorias, inventadas por pessoas adormecidas e lunáticas? Um Homem de Atenção busca todas as pistas deixadas deliberadamente por seus companheiros de busca desde séculos ou milênios e utiliza-as com frugalidade, sem remorsos. Em todos os assuntos, o sucesso depende da preparação. Sem preparação haverá sempre fracasso.
 - *Então, é necessário estudar muito os antigos mestres?*
 - Podemos, na verdade, tocar o que há de mais alto em nós, diretamente, dispensando todos os detalhes, todos os bordados. Mas é uma pena abandonarmos tudo. O Homem de Atenção interessa-se por tudo o que é humano e porisso ele considera todo o esforço de qualidade feito por seus irmãos antepassados. Um antigo mestre chinês diria:
“É necessário obter um amplo e extenso conhecimento do que foi dito e feito no mundo, inquirí-lo criticamente, ponderá-lo cuidadosamente, sopesá-lo claramente e trabalhá-lo honestamente. Não importa o que você aprende, mas, quando aprender alguma coisa, você não deve desistir até dominá-la. Não importa o que você pergunta, mas, quando perguntar alguma coisa, não deve desistir até que a tenha com-
- 



preendido inteiramente. Não importa o que você tenta descobrir, mas, quando tentar descobrir algo, nunca desista até que descubra aquilo que você quer. Não importa o que você tenta fazer, mas, uma vez que tentar fazer algo, nunca deve desistir até que o tenha feito totalmente bem. Se um outro homem for bem sucedido com um esforço, você empregará cem esforços. Se um outro homem for bem sucedido com dez esforços, você empregará mil esforços. Estimule um homem a proceder desta maneira e, apesar de idiota, ele tornar-se-á inteligente; apesar de fraco, certamente ficará forte."

- *Esta forma de colocar dá-me vontade de fazer qualquer coisa. Que força!*
- Tudo aquilo que nos chega, de seres que trabalharam sobre si mesmos, é força viva, é pura dinamite que faz explodir nossos limites conceituais de certo e errado, de posso e não posso e impele-nos à busca de um estado mais profundo de ser.
- *Mas não adianta apenas ler os antigos. Esta força tremenda que eu senti agora não se sente normalmente.*
- Claro que não. Você precisa ter um fio central de trabalho interior. A partir daí todas as peças vão-se encaixando como um grande quebra-cabeça que foi montado para nós. É necessário dar vida ao que foi deixado ao longo dos séculos, fazê-lo brotar numa nova forma, adaptada ao tempo e momento presente. Cada momento do tempo exige uma nova apresentação dos mesmos princípios. Esta é uma das artes do Homem de Atenção: ele sempre adapta-se às condições do momento.
- *Então as idéias envelhecem?*
- Não. Jamais envelhecem. O que envelhece e morre é a forma exterior. A idéia central é algo vivo e vem



de um nível mais alto do ser. Veja, por exemplo, as diferentes religiões tradicionais. As formas já desgastaram-se e dizem pouco, mas, para aquele que sabe ver, as idéias fundamentais continuam ali disfarçadas sob mil ritos e obrigações que já perderam seu sentido.

- *As religiões, então, não servem para mais nada?*
 - Elas dão uma sensação de falsa segurança ao seguidor, estimulando-o a ser “bonzinho” nesta vida para receber a recompensa na próxima. Inicialmente elas foram criadas por seres de nível superior do Ser para que nós, pessoas comuns, nos transformássemos em seres de Atenção e pudéssemos desenvolver toda as nossas potencialidades enquanto homens.
 - *A velha frase — conhece-te a ti mesmo — é importante?*
 - Sim, de extrema importância. É necessário conhecer tudo sobre si mesmo, detalhes e reações, mas tudo estabelecido em uma Calma profunda e inquebrantável. Você, na sua profundidade, é Calma. Na fachada você é movimento. Conheça todo o movimento como se você fosse uma águia e observasse, de muito alto, um mundo nunca visto antes.
- 





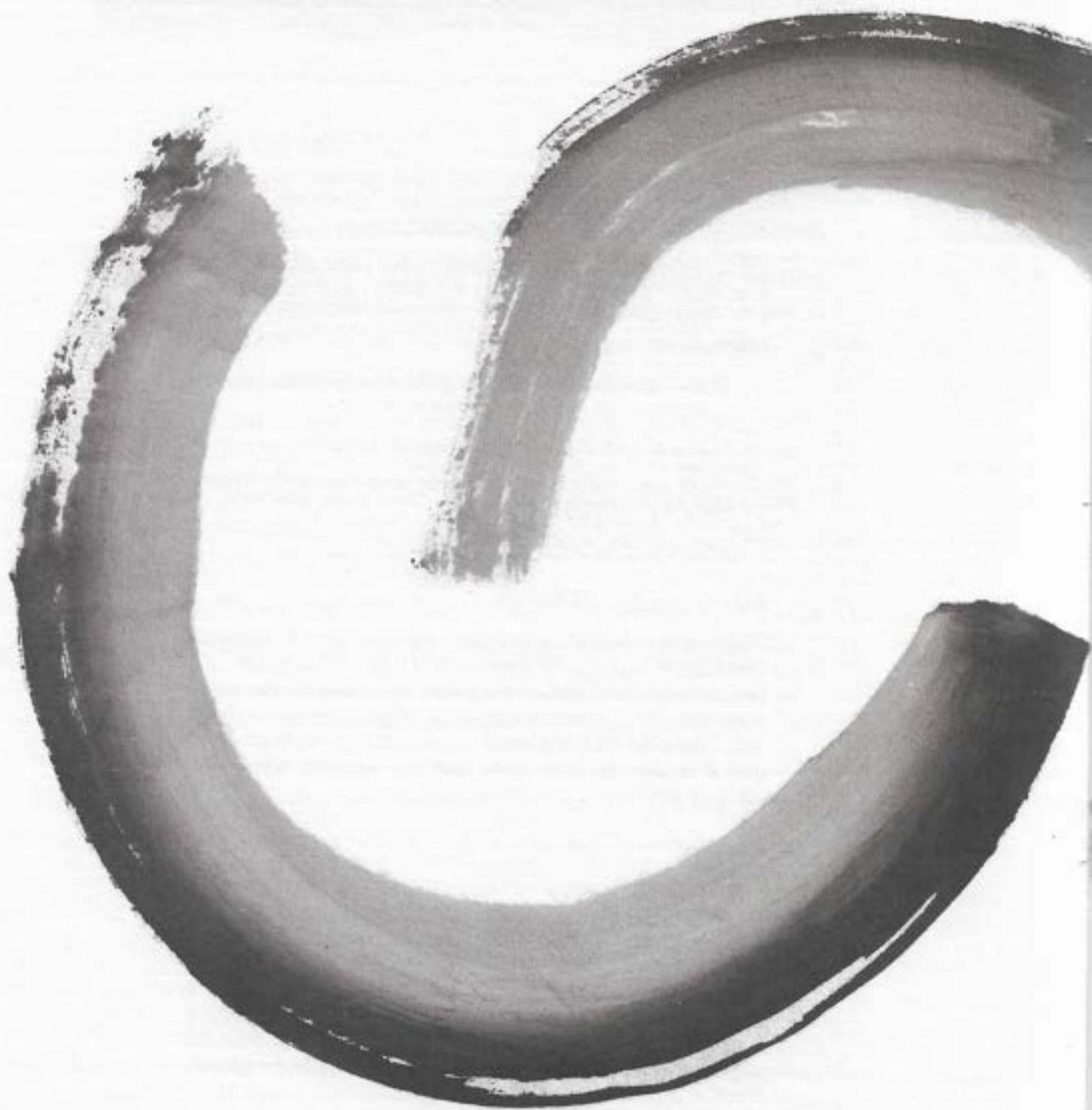
-
- *Agora entendi uma coisa. Pelo que o senhor diz o Homem de Atenção não é acessível nem à própria morte?*
- Exato. Você pegou o ponto.
- *Acabei de sentir um estranho arrepio neste momento.*
- Você acabou de sentir diretamente a presença da separadora de amigos, da exterminadora das delícias, da ceifadora de riquezas. Ela sempre se manifesta por um "frisson".
- *O que é necessário para entrar no caminho interior?*
- Uma das coisas é o dar-se conta de que sua vida esvai-se dia após dia pelas frestas de suas mãos em uma total e terrível inutilidade. A vida o embala para que você acredite que tudo está bem e que você é eterno. Pura ilusão. Para quem é eterno, para que mudar? Quando você começar a desconfiar desta mentira e sofrer durante um bom tempo, você estará no ponto de acordar. É possível então que um caminho e um ensinamento se abram para você.
- *Então, devo querer mudar?*
- Querer é um grande poder, talvez um dos maiores à nossa disposição. Para o homem que quer, tudo é possível; nada lhe é negado. Se você quer, você pode. A grande dificuldade é querer.
- *Mas eu quero muitas coisas e nunca as consigo.*
- Ah, ah! Isso que você chama de querer não passa de desejos infantis de um garoto mimado. Você quer ter muito dinheiro, muitas mulheres, boa posição. Isto tudo é sonho, mas se você realmente quiser estas coisas, você as terá. É preciso saber pagar o preço.
-

-
- *O que é querer então?*
 - Manter apenas uma coisa presente à sua Atenção em um determinado momento. Não deixe mais nada entrar — pensamentos, emoções, dores físicas, vontade de movimentar-se. Tenha apenas presente dentro de si a imagem daquilo que você quer. Neste estado de Silêncio, seu querer é um comando e o que você quer produzir-se-á.
 - *Mas este não é o princípio da magia real?*
 - Talvez seja. Para nós não interessa magia, poderes, forças ocultas. Esta é uma etapa na qual muitos pseudo buscadores param e se encantam. Eles ficam perdidos nos meandros desta zona baixa de nosso ser, nela perdem-se para sempre e nunca mais encontram nem mesmo suas próprias galochas.
 - *Qual é o querer do Homem de Atenção?*
 - É um único: entrar em contato direto com o que há de mais alto em si mesmo e tornar-se isto definitivamente, de uma vez por todas, sem que nada se interponha, sem que nada interfira. Ele quer a liberdade total. Somos guerreiros da liberdade total.
 - *Isso que o senhor chama "o mais alto em nós" está sempre aí?*
 - Sim. Nós é que estamos separados disto pelo nosso maldito vício — já deixou de ser hábito — de ficarmos lembrando e relembando os eventos de nossa vida, falando o tempo todo sem parar, dizendo eu sou isto, eu sou aquilo. Morra para o passado, morra para a ilusão do futuro, morra para a carga de autoridade que é a sua memória. Atrás de toda esta bruma você entrará em contato direto com aquilo que, sem ser visto, vê; que escuta sem ser escutado e que age no mais absoluto Silêncio.
-

- 
- *Este Silêncio pode ser percebido?*
- Sim. Pode ser sentido e apreciado, mas não falado. Um dia Subhuti, discípulo de Buda, estava sentado sob uma árvore no mais absoluto silêncio. Flores começaram a cair sobre ele.
- Nós o estamos louvando pelo seu discurso sobre o silêncio, os deuses sussurraram-lhe.
- Mas eu não falei nada, disse Subhuti.
- Você não falou nada e nós não ouvimos nada. Este é o verdadeiro silêncio.

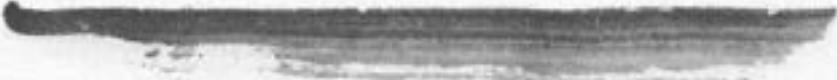
E as flores choveram sobre Subhuti.

- *Mas o que é o Silêncio?*
- Silêncio é o que está por trás de tudo o que é manifestado; é o pano de fundo de tudo. Olhe para este céu estrelado. Milhões de planetas, de sóis, de galáxias, em constante movimento, num constante vir a ser. Onde se dá toda essa imensa cena de teatro? O que é maior do que tudo isso? O que contém tudo isso?
- *Não sei...*
- O espaço silencioso, imenso, incomensurável, impossível de definir, de pegar, sem começo, sem fim, sem forma. Sem ele, nada existiria. Ele não faz nada e sustenta tudo. Está em todos os lugares e em lugar nenhum. Dizer que estamos dentro dele é correto e incorreto a um só tempo. Ele abriga tudo e todos e não se afeta um milionésimo de centímetro. Não há separação entre nós e ele. Você é este espaço imenso. Você é o Silêncio. Mas...
- 





- 
- *Mas o que?*
 - Você não compreende isto. Não é um fato real para você. Isto é apenas uma coisa bonita, impressionante talvez, forte, porém, na prática, está longe de você.
 - *É verdade. Isto fica apenas como uma informação a mais em minha mente. Como aproximar-me disto?*
 - Atravesse todas as suas idéias e conceitos como um avião que atravessa pesadas nuvens e prometo-lhe que você encontrará um sol brilhante e silencioso por trás. O encontro com o Silêncio trará uma revolução radical em você.
 - *Isto me dá um certo medo, pois como fica toda minha atividade externa?*
 - O Silêncio em você não resultará numa cessação de atividades. Não é um retirar-se do mundo ou matar suas capacidades adquiridas. Todo seu ser tornar-se-á aguçado. Tudo em você, que tiver de ser ativo, o será. As suas atividades adquirirão uma justeza e perfeição até então desconhecidas para você. Todos os seus trabalhos serão realizados tendo como fonte o Silêncio.
 - *Como é um homem que age desta forma?*
 - Para ele não há mais regras. Ele faz as regras, ou melhor, elas se fazem através dele. Atinge, talvez, o mais alto grau para o ser humano. É uma ponte viva entre o céu e a terra, entre o Silêncio e a atividade.
- 

- 
- *Tudo isto é muito amplo para mim. Sinto-me perdido.*
- Eu sei. O “velho” em você não deixa que o “novo” surja. Isso é natural. Só existe uma maneira de começar: meta a mão na massa, como diria qualquer mestre padeiro. Deixe a sua máquina explicativa de lado e num belo dia, num virar de esquina, num encontro casual ou no seu quarto sozinho, o “novo” surgirá.
- *Essa máquina explicativa é como uma doença?*
- Não é doença coisa nenhuma. Você foi adestrado — esta é a palavra justa — desde criancinha, a tudo explicar. É apenas um velho hábito que você chama eu mesmo. O problema todo reside no deixar-se ir. Aprenda a não ir com a corrente.
- *Mas quem me adestrou?*
- Seus pais, seus preceptores, os mais velhos e todo o ambiente à sua volta. Eles não conhecem outra coisa. É o mundo das pessoas adormecidas; é o mundo da mentira.
- *Esta sua observação final trouxe-me uma irritação muito forte. Não concordo com que vivemos em um mundo de mentiras.*
- Quem é você?
- *Eu sou Rafael.*
- Primeira grande mentira.
- 

- 
- *Mas como? Eu sou Rafael.*
 - Não, você não é Rafael. Esse é o nome da pessoa social. Mas você acredita piamente que é Rafael. Você dorme nele. O que você é?
 - *Eu sou médico.*
 - Segunda grande mentira. Rafael é médico; você não é. Veja, em duas simples perguntas, você mentiu duas vezes. Tudo o que você e os outros fazem e falam na vida parte dessa mentira básica. Todas as idéias correntes da vida, as filosofias, as escolas, o cinema, o teatro comum, tudo parte desta base falsa. Lembre-se — a Verdade jamais pode sair da mentira.
 - *É duro aceitar que vivemos na mentira.*
 - Novamente, não é um problema de aceitar mas de ver a realidade tal qual ela é. Hoje você está de cabeça para baixo e vê tudo dessa forma. Não se lamenta. É o começo da liberdade ver as coisas como elas são. Quem percebe que é prisioneiro da mentira busca com todo seu ser, com todas suas forças, um caminho de saída. Ele existe.
- 







Quando você não sabe da existência de um Homem de Atenção

— as trevas dominam.

Quando você sabe da existência de um Homem de Atenção

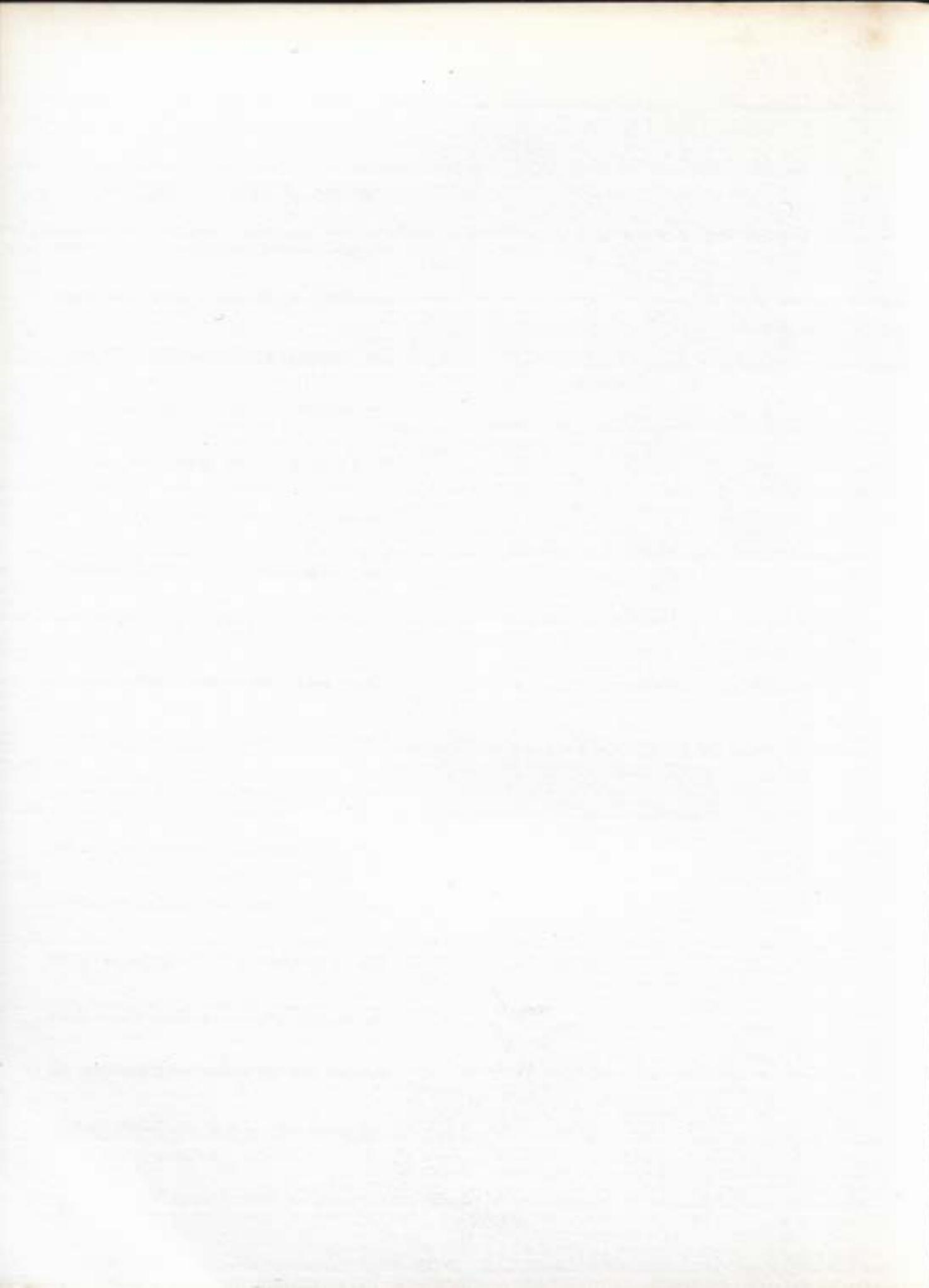
— um pequeno clarão se faz sentir.

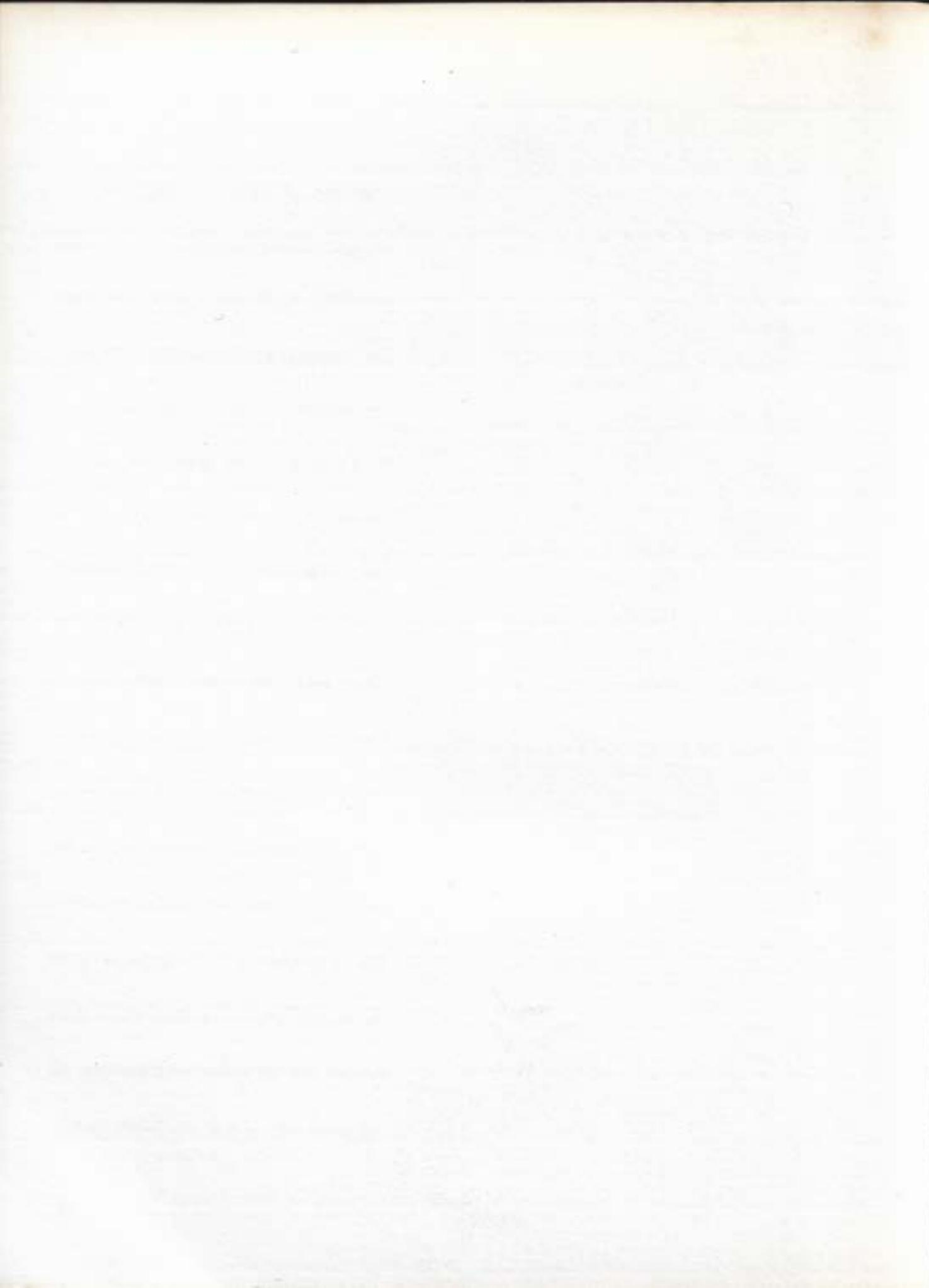
Quando você se aproxima de um Homem de Atenção

— o mundo real começa a descortinar-se.

Quando você se torna um Homem de Atenção

— o universo inteiro regozija-se em felicidade plena.





Do mesmo autor
OS ARQUEIROS DA LUZ

Este livro obteve o 2.º lugar no
PREMIO CLASSIC DE PRODUÇÃO GRÁFICA 1988

Diagramação: Yolanda de Almeida Bessa

Capa e ilustração: Lys Assunção

Revisão: Maria Elisabeth Grieger

Composição: Linotipadora Relâmpago Ltda.

Fotolitos: Atelier Gráfico Vip

Impressão: Copibrasa Artes Gráficas Ltda.

Direitos reservados pela
EDITORA ESOATENCA
São Paulo — Cx. Postal 60.010
CEP 05096

meramente presenciamos com nossos olhos exteriores. Os métodos utilizados por esse "Homem de Atenção" nem sempre são ortodoxos. Ele aproveita todas as situações da vida corrente para ensinar, o que é um prato cheio para quem tem fome de ser. O humor é uma constante, pois revela-se um grande auxiliar digestivo de verdades às vezes duras. A linguagem é adaptada aos nossos tempos; de nada servem grandes verdades não traduzidas, vestidas com uma roupagem usada e poída, carregadas de séculos de incompreensão. O novo pode surgir, muitas vezes, de um simples gesto, de um sorriso, de um tapa, de um escorregão, de uma explosão de ira. O novo só nasce do Ser Atenção, Aqui, Agora. Entre na aventura interior. Ela está apenas começando.

