

Em busca do Eu

Auto Investigação (Self Enquiry)

Bem sucedida

Edward Muzika

“ A Prática correta de auto-investigação é tão importante que eu sinto necessidade de articular suas variadas e diferente formas, porque as 'bem-sucedidos" formas ou métodos são realmente sutis. Uma pessoa pode praticar a auto-investigação sem êxito por um longo tempo, porque vocês não tem a menor idéia do que estão buscando. Portanto, eu explicarei os vários métodos de formas um pouco diferente, esperando que uma forma ou outra irá ser útil e se conectar aqueles verdadeiramente interessados na prática.

Algumas pessoas são capazes de sentir o senso de 'Eu Sou' quase imediatamente após uma introspecção e outros não. Alguns são por natureza, naturalmente introspectivos, outros não. Para fazer a auto-investigação (self enquiry), a pessoa deve ter o dom nato ou aprender pela prática. O mesmo raciocínio é verdadeiro para a psicoterapia. Aqueles que são capazes de olhar para dentro de si e "ver' os objetos internos mentais podem ser beneficiados pela psicoterapia com ênfase na conversa, enquanto aqueles que carecem desta habilidade, não. Entretanto, as pessoas podem adquirir esta habilidade através de repetidos esforços para "olhar para dentro de si" e ver estes imaginários espaços criados na mente.

O problema é que, muitas pessoas não experimentam um sentimento ou sensação de 'Eu Sou' e portanto não tem nada com o que trabalhar. Elas olham “para dentro de si” e encontram só escuridão, ou elas encontram uma grande quantidade de fenômenos, tais como as aparição de luzes internas, pensamentos, imagens, memórias, sensações no corpo, despertar de energias, etc., e não têm a menor ideia sobre o que seja o 'Eu Sou' no qual devem focar e se concentrar. Estão perdidas numa floresta de sensações e percepções e tem nenhum senso de Eu ou 'Eu Sou'.

Se este é o caso, Robert ofereceu o método de questionar, “Quem Sou Eu?,” ou “Para quem estes pensamentos e objetos surgem?” Este método PODE por fim nos conduzir para a 'testemunha', mas a fragilidade deste método é que ele fica totalmente no nível da mente e do pensar e nós temos que ir além da mente.

A outra fragilidade do método “Quem Sou Eu?” é que depois que você aprende a identificar e testemunhar –qualquer pensamento, inclusive o pensamento-eu (I-Thought)–observar de onde eles surgem e desaparecem, leva ao Vazio. Todos os pensamentos vem e vão para o Vazio. Tente isto. Cada pessoa experiencia o surgimento de pensamentos de forma diferente, mas qualquer que seja sua forma, eles surgem espontaneamente do vazio plano de frente e de fundo e desaparecem ali também. No entanto, isto não se torna claro até que o mundo interior é "aberto" o suficiente para ver o espaço interno também como mais um fenômeno.

Enquanto observa o Vazio como fonte e destinação dos pensamentos, a pessoa pode tentar se tornar o Vazio, pensando que isto é o seu ser (self), desde que é no Vazio onde surgem e desaparecem os pensamentos, ou a pessoa pode continuar observando cuidadosamente o vazio, ainda procurando pela fonte. Entretanto, o ponto principal ou motivo de procurar pela fonte é descobrir o observador do pensamento, o sujeito, o buscador, o observador, e então se tornar o observador. O sujeito, Eu, o observador não é o Vazio. O Vazio também é um objeto para o observador. Este é o grande erro de buscar a fonte dos pensamentos, porque a pessoa pode achar que deve continuar a prescrutar e olhar no vazio onde os pensamentos surgem e desaparecem, ou ela pode procurar por aquilo que percebe os pensamentos, inclusive o pensamento-eu (I-Thought). Eu conheço bem esta armadilha, porque eu caí nela por anos.

Desta forma, auto-investigação (self-inquiry) tem dois aspectos: Observe os fenômenos disponíveis, tanto os fenômenos internos, tais como pensamentos e imagens, como os fenômenos externos, tais como objetos do mundo, tanto na meditação como durante todo o dia; observe-os e "brinque" com os fenômenos. Fique familiar e explore o mundo interno de forma ampla. Então pergunte a si mesmo, “este fenômeno sou eu, ou sou separado disso?” Você está efetivamente buscando por aquele sentimento essencial que pode ser associado a afirmação, "Isto sou eu".

O que estamos tentando fazer é encontrar o diferencial, aquilo que não muda, e é diferente de todas as outras sensações, no sentido de que isto não é um fenômeno observado, mas é de fato o próprio observador,

testemunha, ou “buscador”. É a singularidade ao redor do qual está organizado todo objeto e o mundo.

Existem muitos fenômenos que parecem ‘Eu Sou’ e que surgem para o investigador por várias vezes, tais como o pensamento-eu, ou ego, ou o grande Vazio que é experimentado quando você está próximo do despertar. Muitas pessoas descobrem vários sujeitos, ou “observadores.” A pessoa observa os pensamentos como uma testemunha, e então a pessoa se torna consciente que há uma pessoa observando os pensamentos. Isto é, existem duas espécies de testemunhas.

Principalmente quando experimentam pela primeira vez o sentimento 'Eu sou' , as pessoas estão realmente observando o nó que conecta o corpo com a mente. Elas não estão conscientes ainda que estão separados deste fenômeno , e estão observando isto, e que este observador é o eu real. Aquele que observa e olha, ou testemunha, é tão próximo de nós mesmos que muitas vezes não percebemos isto, como na parábola advaita do décimo índio ressalta. Frequentemente o observador não é 'contado' ou levado em conta porque isto não é um objeto e é dado como garantido e logo não encontrado.

Todos estes falsos 'eus' tem de ser testemunhados, explorados e mesmo temos de brincar com eles, e por fim descobertos como não sendo nosso verdadeiro 'Eu'. Mas, a sensação ‘Eu Sou’ que Maharaj fala é o nó do ego conectando o corpo com a consciência. Este nó não é você, mas você tem que descobrir isso por si mesmo, como uma experiência direta e não como um ensinamento de outras pessoas. Uma vez que este nó é rompido, tudo o mais é fácil de entender e claro, e este nó é rompido através da contínua observação, e a pessoa descobre que este nó está sendo observado pelo imperecível EU. Um dia você acorda, e neste dia você descobre que o nó não está lá! Que ! Neste ponto você se identifica com a totalidade da consciência , com a totalidade de EU SOU. Este é o primeiro despertar, mas certamente não é o mais importante.

A Auto Investigação (Self-inquiry) é contínua, trabalho de tempo integral, não restringido apenas para praticas formais em determinados momentos. Meditação formal , praticada frequentemente, é de grande valia, visto que desenvolve um poder introspectivo ou interno. Claro que, meditação demais torna a mente lenta e estúpida, o que é um erro.

O período de Meditação formal deveria ocorrer pelo menos duas vezes por dia, com duas sessões de 25-35 minutos, separadas por um descanso de 5 minutos. Este período pode ser gradualmente aumentado para aqueles que tem tempo para três ou quatro sessões, de 25-35 minutos. Eu percebi que períodos substancialmente mais longos que 35 minutos são geralmente uma perda de tempo, que é melhor aproveitado em mais curtos porém intensas meditações sentadas.

Entretanto os efeitos benéficos de desenvolver poder introspectivo ou interno durante a meditação serão dissipados se o resto do dia é gasto e voltado apenas para servir o mundo. Uma vez que tenha isolado o que eles pensam ser o seu 'Eu Sou' , o estudante precisa parar várias vezes durante o dia por alguns poucos minutos, e e observar este 'Eu Sou' para o entender, durante o transcórrer do seu dia a dia. A auto consciência deveria se tonar contínua. O estudante descobrirá que o 'Eu Sou' irá se modificar com o tempo, porque o eu real não está sendo observado; é só um objeto posando como o verdadeiro eu.

Até que um dia o estudante descobre o diferencial, aquilo que nunca muda, que é o sujeito de todos os variados objetos. Uma vez que isto é claramente percebido, todos os objetos perdem importância, e o trabalho do buscador é permanecer e repousar neste observador, neste sujeito, nesta testemunha, no qual todos os objetos do mundo surgem e tem origem. Este é um estado de profundo descanso. Tentar permanecer neste centro não é realmente um esforço. O que acontece é que a incansável mente com que nos identificamos precisa ser ativa, e por causa desta identificação com a mente, “nós” ficamos ativos. Entretanto, o eu real está sempre em descanso, e ao continuamente trazermos o foco da mente para o observador ou testemunha, a mente perde interesse em sair deste foco para ir em busca de outra coisa ou lugar, devido a profunda paz sentida neste estado de descanso ou repouso.

Uma vez que a testemunha é descoberta, o estudante tem uma larga estrada a seguir para a auto-realização. Os falsos eus são desgarrados ou dissipados. Então, o trabalho de tempo integral do estudante é permanecer neste Eu, residir Nele, e infinita paz e felicidade surgirão, que conduzirão você sem esforço para si mesmo, por todo o caminho.

Com isto é feito é explicado abaixo.

Antes de entrar em mais detalhes acerca do processo, precisamos estar cientes de que podemos e devemos efetivar a mesma análise com respeito aos objetos no mundo externo. Escolha um objeto, tal como uma pessoa, uma árvore, um animal de estimação sentado numa

varanda. Observe isto e ao mesmo tempo olhe para si, buscando perceber o senso de 'Eu' Sou e veja se sente uma conexão entre o 'Eu Sou' e o objeto escolhido. Se o objeto detém uma carga emocional para nós, tal como um ser amado, será frequentemente sentida uma conexão entre esta pessoa e o coração. Quando alguém descobre aquela fonte do coração, pode propositalmente tentar mergulhar ou se fundir nela. Isto irá causar um aumento imediato de felicidade e centramento que irá ajudar a meditação formal e levar mais rapidamente para a liberdade. Então, a pessoa precisa observar se aquela fonte do coração é a testemunha ou não.

Esperamos que a explicação acima tenha descrito o processo como um todo, pois agora o processo será explicado de forma mais detalhada.

Primeiro, as melhores descrições de auto-investigação (self-inquiry) encontradas estão em dois livros : 'The Path of Sri Ramana', Parte 1 de Sadhu Om e Michael James, nos capítulos sete e oito, e o Nisargadatta Gita de Pradeep Apte. O último é uma compilação de Apte de cerca de 230 parágrafos que Nisargadatta transmitiu sobre o sentimento de 'Eu Sou' e permanência no ser. A descrição em 'Path of Sri Ramana' é mais como Robert Adams ensinava.

O caminho para a auto descoberta ensinada por Robert, Ramana e Nisargadatta é permanecer no Eu Sou, mas o que isto significa? O que é o Eu Sou? Como permanecer nisto? Como eu pratico auto-investigação (Self Enquiry)?

Mais subsídios acerca do tema lembrança de si, ou permanência no ser pode ser encontrado no livro de Michael James: "Happiness and the Art of Being," especialmente nos últimos capítulos.

Um outro livro que as vezes recomendo para aqueles que não experienciam o senso de Eu Sou , o senso de existência ou presença, é o de Michael Langford, "The most rapid and Direct Means to Eternal Bliss."

Michael narra que ele praticou variadas formas de auto investigação (self- inquiry) por 27 anos com resultados insignificantes. Ele não estava mais auto realizado do que quando começou.

Eu quero que sua experiência deixe uma coisa clara, a auto investigação é complexa porque existem tantas experiencias interiores, que descobrir o sujeito em repouso por trás de todas elas, pode ser difícil. A auto investigação certamente não é a utilização de um mecanismo, como se perguntar "Quem sou Eu?" vez após vez.

Michael de forma assídua praticou A auto investigação por 27 anos, leu todos os livros, visitou todos os professores, contudo não tinha chegado a lugar algum. Eu posso dizer o mesmo acerca de mim, por um período de 20 anos.

Nem é o despertar descobrir que não existe o ego, e nenhum objeto que o pensamento-eu faça referência. Estas são ainda experiências iniciais do despertar.

Michael nunca foi capaz de se ater ao sentimento 'Eu Sou'. Ele ensinou um método e concepção de que estar consciente da consciência é por si só, residir no Eu Sou. ; o método que ele descobriu, ou deveria dizer ele redescobriu, parece ser uma meditação Soto Zen chamada Shikantaza. Ele pode negar que seu método é Shikantaza porque ele acredita que descobriu o método 'consciência observando consciência' de auto investigação, mas seu método é nada mais, nada menos que

Shikantaza, sentar em silêncio, fazendo nada além de estar consciente. Isto não é fácil, leva tempo. A mente tem que se assentar e ficar quieta. Frequentemente anos tem que passar até que se consigam sentar em quietude desta forma, porque iniciantes sempre procuram resultados imediatos. Se não conseguem, eles frequentemente desistem ou procuram um outro professor ou técnica. Principiantes não gostam de ficar quietos, eles querem ação.

Entretanto, como Robert frequentemente dizia, "Persistência é tudo."

Um outro importante método de auto investigação é tentar compreender o sentimento real: 'Eu Sou' e permanecer com ele. Isto geralmente não é fácil, até porque depende de alguns fatores. Pessoalmente, eu considero este o melhor caminho e posteriormente falarei mais sobre ele.

Se alguém pratica Shikantaza primeiro, e alcança muitos e muitos samadhis depois de um razoável período, este alguém gradualmente alcança uma certa libertação. Entretanto, a prática deve continuar, porque o Eu Sou não foi extinto ou aniquilado. O Eu Sou ainda permanece como uma parte pessoa de você. O Samadhi se torna como um estado aberto, livre sem fronteiras, e a pessoa imagina que é o samadhi real, os samadhis de sentimento de união com tudo, ou o ser que desperta e sonha a que sempre retornamos. Eles são sem fronteiras no sentido de que não importa quantos samadhis a pessoa experimenta, o mesmo senso de ser humano e limitado ao corpo sempre retorna depois.

A maneira mais rápida de aniquilar ou extinguir você, o 'Eu Sou', é permanecer na sensação 'Eu Sou' como ensinado por Ramana e Nisargadatta. Quando isto é feito, o Eu se extingue para sempre; com Shikantaza há uma identificação prematura com a totalidade da consciência e o Vazio, ao invés de romper com este nó, que é a energia que conecta a mente e o corpo, e entre esta conexão e níveis mais profundos de ser, tais como as experiências do corpo causal de verdadeira inexistência ou sensação de não existir.

Se a libertação é alcançada pelo primeiro método (Shikantaza/Langford), para isto se tornar uma libertação permanente, o Eu Sou deve ser descoberto de novo e seguido. Isto é extremamente difícil se a pessoa tem permanecido no vazio por anos. É duro então, encontrar um senso de eu, porque a pessoa tem se identificado usualmente com a sensação de vazio ou vastidão através de repetidas meditações Shikantaza.

Muitas pessoas me escrevem dizendo que são incapazes de encontrar um senso pessoal de Eu, mesmo depois de anos de concentração e meditação. Muitas tem permanecido na sensação de vazio por anos e começam a ficar irritadas e porque não encontraram qualquer felicidade ou libertação real. Elas 'pularam' a fase de destruição do processo/complexo Eu Sou, o que significa que isto ainda existe mas não é sentido, encoberto pelo foco no vazio. Elas se perderam no vazio e não alcançaram nada.

Você não pode pular etapas. É melhor começar seguindo o Eu sou e completar a tarefa. Então permanecer na vastidão e vazio da divina testemunha, o absoluto é sem esforço e permanente.

Uma vez vi um livro intitulado "Caçando o Eu." Isto para mim é uma perfeita descrição do processo de auto investigação , caçando por toda a parte no fenômeno interno em que cosiste nosso mundo interior, identificando o Eu e então e então se fixar neste senso de primeira pessoa, do eu.

Isto se torna complexo porque existe o 'eu palavra' ou 'eu pensamento', que é o mecanismo central da rede de pensamentos e imagens que nós consideramos como o mundo real. Este pensamento-eu não é a mesmo senso de existência pessoal , o senso de 'Eu Sou' que é mais como um sentimento tátil, associado ao corpo, e principalmente centrado ao redor do coração, ou ao sentar para meditar, é sentido mais como um vazio existindo atrás ou acima do corpo.

Naturalmente apenas ser consciente disso já requer uma boa habilidade de internalizar e introspectar fenômenos subjetivos. Isto

significa que a pessoa ou tem uma habilidade inata, ou a que a pessoa adquiriu este poder de discriminação através dos anos de prática.

Eu, sendo um tipo com dificuldades de compreensão, precisei de anos de prática. Eu era sempre introspectivo num certo sentido, facilmente perdido no mundo interior de pensamentos e sentimentos, mas este mundo interior era nunca aberto e espaçoso. Eu aprendi a abrir aquela interna, escura, subjetividade através da abertura do Terceiro Olho ao se tornar consciente de uma luz entre as sobrancelhas e sempre expandindo esta luz para dentro do solo e então para cima e para fora, revelando um imaginário espaço preenchido com luz, a assim chamada luz da consciência. Mas o problema é que passei anos ali naquele espaço vazio e, pensando que era a realidade, não reconhecendo que estava ainda separado e testemunhando o vazio. Eu estava muito além do vazio, mas fui pego pela ignorância. Eu estava esperando descobrir o absoluto senso de subjetividade ao continuar a contemplar o Vazio.

Após anos de auto investigação, a pessoa irá encontrar legiões de experiências que a pessoa pode confundir com o Eu Sou. Prática e persistência, bem como limitar-se a ler apenas poucos livros e escutar a orientação de um professor é o melhor e mais rápido caminho para fora da selva interna.

A prática é necessária para a auto realização? Sim; Definitivamente, sim.

É aqui que o conceito de 'caçar o eu' se torna um método efetivo.

A pessoa olha para dentro para encontrar o Eu Sou. Após dia, semana ou mês a pessoa descobre algo novo que acredita possa ser o "verdadeiro" Eu Sou: o sujeito.

As vezes é a auto luminosa luz da consciência que, as vezes espaços iluminados como o vazio interno, as vezes é um sentimento inteiramente baseado no senso corporal. Alguns sentirão o senso de Eu Sou como uma sensação na área do coração, sensação da auto percepção do sentimento de ter um corpo. Outros acreditam que estão conscientes do corpo como um interna sensação visual que é de fato um objeto no espaço imaginário e portanto irreal. Outros irão

descobrir o senso interior do infinito (ou não infinito, limitado) espaço interior e pensam que eles são aquilo. Eles não são aquilo.

O sujeito continua explorando com a ideia equivocada que em algum momento o Eu será encontrado, sem perceber que é o Eu que está buscando. O sujeito não será encontrado, porque o sujeito pode nunca se tornar um objeto. O que a pessoa descobre é que tudo que ela vê, experimenta e sabe é na verdade um objeto experienciado ou conhecido pelo sujeito, que não pode ser encontrado.

Esta busca pode continuar infrutífera por vários anos, porque o eu não é uma coisa, objeto, estado, energia ou algo que possa ser descoberto ou experimentado. Você já pode entender isto.

O que fazer?

Neste ponto você deve se tornar consciente que existe algo que está consciente dos processos de auto investigação. Este "algo" é o Ser ou o supremo observador.

Então a "nova" pratica consiste em observar aquele que busca, e não alguma sensação no corpo ou falso eu num espaço imaginário. Você já está consciente do observador, mas não está consciente que ele é o seu eu real. Você caiu na concepção errônea de que o observador pode encontrar o verdadeiro eu, quando de fato, aquele que busca é o verdadeiro eu. O "procurar" é o problema, o observador já é completo e em profunda paz.

Portanto, se una ao buscador.

Assim, existem dois passos: localizar o observador, como o sujeito das sensações, e brincar com isto observando todas as suas manifestações, então relaxar no buscador, relaxe e permita que o observador, observe, e se torne apenas o observador.

Quando isto é compreendido você tem uma maneira clara de permanecer no ser: apenas olhe em direção deste senso interno de observar, não em busca de uma conexão, ou de um vazio, ou de uma sensação do coração ou qualquer outra sensação ou experiencia. Estas são práticas preliminares e passos antes de você descobrir o Observador. Então, depois da descoberta, se funda ao observador, o sujeito e se torne ele.

Isto parece simples, mas de fato o mundo interior é tão preenchido com pensamentos, objetos, estados, experiencias, vazios, vastidão, energias, e sensações de ser, que claramente localizar o

observador não é assim tão fácil. Apenas leia a Autobiography of a Jnani, e você pode ver o quão intrincadas e complexas as experiências internas são.

Você precisa entender, que você descobrirá que tudo o que considerava ser você mesmo, não é você, o observador, mas apenas objetos, processos, pensamentos e energias que você anteriormente julgava ser seu eu real.

De certa forma, inicialmente o observador frequentemente se parece como apenas outra sensação, outro objeto interno; mas não é uma sensação física como a consciência de uma sensação do corpo ou a consciência de um pensamento.

A prática é olhar para dentro em direção à fonte, ao observador, e observar isto.

O processo de localizar os fenômenos, examiná-los e 'brincar' com eles até que você conheça-os completamente e então eliminá-los como na qualidade de observador pode ser curto ou mais longo. Este é o verdadeiro processo de auto investigação, não perguntar de forma mecânica, "Quem sou Eu?"

Não tenho a menor ideia do que você irá experimentar; ocorre de forma diferente para várias pessoas.

Mas por fim você compreenderá (ver, experimentar, apreender, descobrir, saber) que não há nenhum olhar para fora ou para dentro. Há apenas uma consciência. O esforço intencional de olhar para dentro era para contrabalancear um hábito de vida inteira de olhar para fora e desenvolver introspectiva discriminação para se livrar da ideia de que objetos internos, externos e fenômenos sejam seu verdadeiro eu.

Eu quero enfatizar que a frase "olhe para dentro" é uma mentira. Não existe fora ou dentro. Esta distinção só dura enquanto você pensa que é um corpo. A frase "olhe para dentro" quase soa como um comando para olhar o vazio interior da imaginação, como dentro do corpo. É uma má instrução. Isto reforça a ideia da realidade do interno e externo, dentro da pele e fora da pele.

O mundo, seu estado interior, sua busca, sua imaginação acerca do que seja a auto realização irá tudo desaparecer e você compreenderá que tudo que você tem experimentado até este momento é imaginação. Você estará livre de todos os conceitos e imaginação. Neste estado você deve habitar por longo tempo, mas a permanência no ser, por si só, não torna este estado contínuo por um longo tempo. É uma questão de

persistência apenas, e isto só ocorrerá depois que uma sustentável e firme paixão pela verdade se torna a questão mais importante da sua vida.

Então, em algum ponto, “tudo” irá desaparecer como e você será deixado numa existência com uma mente silente. É duro explicar isto, mas isto não desaparecerá como se você flutuasse em espaço de consciência eterno, mas ao contrário o mundo deixará de existir como um aparente objeto. O eu desaparecerá como sujeito também. Haverá apenas unicidade, com nenhum observador separado do mundo ou do ser.

Mais tarde mesmo isto irá desaparecer quando se percebe que existe o testemunhar no plano de fundo, mesmo deste inteiro processo. Existe esta "coisa", que não pode ser chamado de coisa ou de algo, que tem observado e conhece o inteiro processo, conhece o corpo, o eu pessoal, o mundo, o estado desperto, o estado de sonho, e também o processo de entendimento.

Com respeito a este “estado” não se pode falar nada. Porque não existem atributos, e declarar atributos ou características ou com que isto parece irá desviá-lo da real prática. Isto não é um estado; Isto é aquilo que observa todos os estados.

Agora, este é um jeito de explicar o processo de despertar. Michael Langford articulou seu método, e tanto Robert e Ramana articularam seus métodos. Perceba que Robert, Ramana e Nisargadatta raramente falavam sobre a “experiência” final, falavam apenas sobre o método e a filosofia advaita que inteiramente obscurece o objetivo, ao adicionar um impedimento conceitual.

Langford e todos os outros professores. Eles forneciam só fenomenologia e filosofia que distraem, estórias artificiais para levar você ao método que elaboraram e leva-lo a praticá-los.

Eu não quero levar você também a se desviar, mas todos estes métodos são o que eu chamei antes de “massagear o ego,” e eles não tem nada a ver com a finalidade para a qual foram elaborados, contudo como a prática é aparentemente um dever para todos, mesmo para aqueles que pregam que nenhum método ou prática é possível ou necessária. É necessário aumentar a discriminação.

Eu quero enfatizar que repetidamente trazer a atenção para o Eu sou, para o aparente sujeito é um fazer apenas enquanto o Eu Sou é considerado um objeto de meditação, tal como focar no ego que é o nó que conecta o corpo e a mente e que a maioria das pessoas pensa ser o 'Eu Sou'. Entretanto, o sujeito real, o Eu, não é um objeto. É VOCÊ , o

observador, além de todos os fenômenos e do mundo, e é um estado de não-fazer, apenas observar. É o repousante estado de apenas ser. O aparente 'fazer' a mente permanecer no Eu, realmente é um pedido pela graça, para o Eu assumir o controle e terminar a busca do buscador. O Eu é o ponto zero um eterno descanso com nenhum movimento. A aparente atividade envolvida em permanecer neste senso de Eu, é realmente um descanso, não um fazer. É descobrir seu eu que descansa, seu eu não-fazedor.

Permanecer no Eu sou, é realmente uma prática de não fazer nada, mas é bem sucedida apenas se você está verdadeiramente consciente do seu Eu, a testemunha, o observador, e você só pode ter certeza disto, depois de um longa e intensiva prática de investigar a mente. Sem essa discriminação aprendida, você pode estar se entregando ainda para outro objeto posando como o Eu, tal como o ego. Portanto, cuidado com aqueles que dizem que nenhuma prática é necessária. Não é necessário ou mesmo possível para a pessoa que descobriu o verdadeiro eu, o estado de descanso, mas fazer nada em termos de prática, antes de se tornar consciente do que este ponto zero significa é inútil e estúpido.

Meu Próprio Método: Fazer Nada

Robert ensinou o "Quem sou Eu?" processo de auto investigação só porque ALGUMAS pessoas sentiam que precisavam de um método ou forma de ocupar suas mentes . Todos os métodos, ensinou Robert, leva ao silêncio. Profundo silêncio, o "mais profundo" não apenas revela o absoluto, mas também é o absoluto.

Todos os "métodos" acima foram aqueles que pratiquei por anos com nenhuma real transformação. Eles resultavam em todos os tipos de experiências e novas compreensões, mas não havia liberação ou morte do senso de Eu. Só pequenas mortes.

Isto me leva a uma observação. A maioria dos praticantes estão muito envolvidos em suas experiências e na explicação delas, ao invés de persistir em se voltar para o seu interior. É como se eles não podem suportar a monotonia da auto investigação, e transformam isto numa discussão intelectual com o guru ou professor. Elas querem sua "velha" realidade de falso contato humano com o guru, enquanto o guru está só interessado em levá-los além de qualquer coisa que eles alguma vez experimentaram ou imaginaram.

Isto é tempo desperdiçado, especialmente o tempo que tantas pessoas parecem desperdiçar, para entender uma experiência que eles tiveram a

dez ou vinte anos atrás. É como se achassem que se pudessem trazer aquela experiência de volta, seria o fim da busca, o que traria descanso para eles.

Qualquer experiência que não é frequente e repetida, não tem valor.

Quando encontrei Robert apenas me rendi a ele depois de cerca de dois anos. Eu sabia profundamente que qualquer método que eu praticasse estava só na mente e não podia destruir o senso pessoal de eu. Eu estava apenas massageando o ego—a combinação de "gases" imaginários ou mentais que eu chamo de espaço imaginário ou de mundo. A entrega é uma forma de se atingir o estado de descanso. "Eu desisto; não a minha vontade Pai, mas a Tua."

Mas, mesmo esta confiança e entrega não tinha me conduzido a libertação ao tempo em que Robert deixou Los Angeles. Quando Robert partiu para Sedona eu me sentia completamente sozinho e abandonado.

Entretanto, o processo da mudança e distância de Robert era completamente desgastante, tanto que eu comecei apenas a relaxar e ouvir música sagrada, especialmente a de Muktananda e Yogananda para escapar da tensão e porque eu não sabia mais o que fazer. Este movimento foi imposto a mim, eu não poderia fazer outra coisa.

Eu apenas me sentava num sofá por horas e horas, dias e dias, semanas e semanas, ouvindo e me deixando levar pela música, desfrutando completamente o show que surgia da consciência dentro de mim, das formas, dos pensamentos, das sensações internas e externas. Meu corpo relaxou de quase toda a tensão. Eu sentia que eu estava me fundindo em mim mesmo. Eu fazia quase nada além de comer e alguma caminhada. Eu comecei a sentir uma inebriante felicidade. Eu estava me tornando um completo nada, mas não no sentido do vazio do zen, mas num sentido pessoal de ser inundado pelo êxtase e felicidade do canto. Eu estava relaxando na sensação de ser, impulsionado por dentro pela felicidade de fazer nada, além de estar com todos os fenômenos internos e externos.

Então, um dia um despertar aconteceu na forma da experiência do chuveiro que eu descrevo no site e que denominei de primeiro despertar.

Eu mal posso recomendar isso para outras pessoas. Eu amava música sagrada e canto. Eu também amava permanecer no vazio e silêncio quando ouvia os cantos. No entanto, poucos poderiam se beneficiar, se

eles não estivessem também dispostos a tal. Eles iriam apenas ficar impacientes.

Um método similar que pode funcionar melhor para você seria pegar todas as gravações de Robert e colocá-las num MP3 player, um iPod, num auto falante externo, ou num MP3 ou iPod rádio despertador, e apenas escutá-las. Apenas escute as gravações quando tiver tempo. Mantenha música sagrada ao fundo.

Todas as palestras de Robert são para levá-los a um estado de silêncio. Suas palestras irão repetidamente levá-lo a um estado de silêncio. A música poderá trazer felicidade. Juntos permitirão um relaxamento completo, a transformação do senso de eu - individualidade- em um completo senso de felicidade. Você pode dizer que este é um caminho fácil, mas só se você estiver pronto para ele. Anos de intensa prática são geralmente um pré-requisito, porque acostuma a usar a mente para descobrir ou criar qualquer coisa. Quando a mente é claramente vista como algo que nunca pode fazer todo o trabalho necessário ao estado de despertar, há um relaxamento profundo e mergulho em níveis mais profundos do eu, como Rajiv relata em [Autobiography of a Jnani](#).

A propósito, o alarme em alguns rádios pode ser programado para reproduzir uma palestra específica de Robert ou outra aleatoriamente. Você pode querer ser desperto com suas instruções sobre como praticar a auto investigação.

Se você leu as biografias ou autobiografias de mestres, cada uma descreverá um diferente processo e podem recomendar processos que eram diferentes dos seus próprios, porque eles perceberam a excentricidade de seus próprios processos, e como eu, viram que o caminho que seguiram não serviam para todos.

Provavelmente um "método" mais próximo ao "método espontâneo," eu descrevo como cair de volta no ser.

Muitas pessoas identificam o "sentimento" de 'Eu', ou "Eu sou," com o sentimento da totalidade do corpo. Realmente, isto não é, mas aparece desta forma inicialmente, para muitos.

O método é sentir esse senso de 'eu' inicialmente manifestado como o senso do corpo, e então imaginar ou sentir você próprio caindo dentro disto. Cair ao relaxar mais e mais dentro do conforto daquelas aparentes sensações corporais. É completamente cheio de felicidade e reconciliador.

As vezes há um senso de uma presença escura atrás de si, que é identificado como o estado de descanso. Se você sente isso fortemente, usando a imaginação relaxe e mergulhe dentro desta escuridão vazia O relaxamento é o mesmo.

Quase todos estes métodos irão produzir experiencias inúteis e compreensão que desaparecerão, mas que podem parecer aterradoras e extremamente fortes no momento. Desta forma, não pare. Prossiga.

Eu quero ser completamente claro: Nenhum destes métodos irá produzir despertar/iluminação/auto realização ou qualquer outro nome que queira utilizar para chamar este estado que você agora não conhece. Todos os métodos estão no nível da mente.

Longa prática de um método não produz o despertar, mas, você pode dizer, permite que isto aconteça. Eu penso que Nisargadatta explicou isto da forma mais exata quando ele disse que algum dia o 'Eu Sou' o deixará seguir.

Contudo, resumindo, eu recomendaria primeiro que as pessoas fizessem o download do Nisargadatta Gita, imprimissem o livro, e o colocassem em três pastas e "praticassem" ao ler alguns parágrafos toda manhã. Reflita naquelas palavras e então medite no senso do Eu Sou desperto, se está desperto efetivamente. Este é um dos melhores manuais de meditação, um amplo caminho para a libertação."

Ed Muzika

<http://itisnotreal.com>

<http://itisnotreal.blogspot.com>



