

## ***Uma Simples Mudança Faz a Vida Fácil***

### **Capítulo 1**

Eu convido você a uma maravilhosa jornada pela infinita fonte de paz, felicidade e habilidades que existe dentro de você. Esta é uma jornada que só você pode fazer. Ninguém mais pode fazê-la por você. Contudo, neste livro, você encontrará um amigo e guia constante ao longo do caminho, com instruções e orientações exatas, e uma comunidade global de apoio para adotar esta simples mudança que faz a vida fácil. Ler este livro e colocar em prática seus pontos chave, dará a você uma vida que você nunca imaginou possível, não importa o quão boa sua vida já é!

Ao iniciarmos uma viagem, é importante saber a linguagem utilizada no país que visitamos. Para os propósitos deste livro, há uma linguagem simples usada durante todo o tempo, que será definida neste capítulo. Uma vez familiarizado com esta linguagem, você achará muito fácil encontrar seu caminho na nossa jornada juntos.

Eu gostaria de compartilhar outra dica de viagem: ao ler este livro, não tente entendê-lo ou memorizar o que está escrito. Apenas coloque em prática, de forma relaxada, a simples mudança que nele irei expor. Quando você chegar ao seu fim, é bem provável que note, simplesmente por lê-lo, já estar apto a seguir suas instruções. Então, somente relaxe e aproveite nossa aventura!

Agora, vamos dar uma olhada na linguagem que usaremos nas nossas viagens, ao falar sobre as palavras 'mente', 'consciência', 'relaxar' e 'pontos de vista'. Examinaremos a forma como as palavras são usadas neste livro e como elas estão conectadas a esta 'simples mudança' que estamos fazendo.

Em primeiro lugar, podemos dizer que existem, basicamente, duas abordagens quanto ao uso da mente humana. Na primeira

abordagem, o foco da atividade mental é colocado no seu conteúdo. Outro termo para "conteúdo" é "pontos de vista". Um ponto de vista é qualquer coisa que ocorre na mente. Pode ser um pensamento, uma emoção, sensação ou intuição, e isto pode estar relacionado com eventos internos ou externos. Um ponto de vista é qualquer coisa que possa ser vista, sentida, pensada, atuada, intuída ou experienciada de qualquer outra maneira. A consciência, ou está envolvida em pontos de vista, ou está naturalmente tranquila. Quando está envolvida em pontos de vista, esquecemo-nos de como relaxar naturalmente como consciência.

Na segunda abordagem quanto ao uso da mente, o foco é colocado numa simples mudança: relaxar a mente, ao invés de focá-la em pontos de vista. Nesta abordagem, todos os pontos de vista são percebidos como manifestações da consciência, que é a base da mente. Se você está se perguntando o que é a consciência, simplesmente pare de pensar por um momento. Aquela ausência de pensamento é o que é a consciência! É como o céu azul! Você ainda está alerta, ciente, consciente, mesmo que não haja pensamento. Contudo, havendo muitos pensamentos ou nenhum pensamento, a consciência é necessária para estar ciente de ambos. Nada poderia ser conhecido sem a consciência. Não há sequer um ser humano em nenhum lugar da terra que pode dizer, "eu não estou consciente!"

Então, a mesma consciência que está presente quando você para de pensar está também presente em cada pensamento. Com o tempo, pelo fato poderoso de manter a consciência por breves momentos, muitas e muitas vezes, a confiança na consciência é nutrida até que esta se torna permanente e automática o tempo todo, e em todas as situações, mesmo quando aparecem muitos pensamentos.

Quando o foco da mente é colocado no seu conteúdo, nossos pensamentos, emoções, fala e atividades serão direcionados às nossas próprias necessidades e esforços para estarmos confortáveis e sermos bons, bem-sucedidos, gentis e felizes. Mesmo quando fazemos coisas para os outros, pode nos parecer um esforço, e pode ser difícil manter uma atitude generosa sem nos tornarmos ressentidos ou esperarmos algo em troca. Nenhum de nós gosta de se sentir assim.

As crenças convencionais sobre a mente consideram-na como localizada no cérebro e governada pelas atividades deste. Esta crença supõe que a mente depende de uma combinação dos pontos de vista, psicologia pessoal, fatores ambientais e bioquímica de cada pessoa. Neste sistema de crenças, a mente é vista como, às vezes, capaz de fazer-nos felizes, e outras vezes não. Quando vemos a mente desta forma, com frequência podemos nos sentir à mercê dela, querendo estar no seu controle, mas nos dando conta de que realmente não estamos. Às vezes a mente pode parecer como um inimigo que precisamos derrotar.

Quando a mente é usada para focar em pontos de vista, o alcance da nossa consciência se restringe a estes pontos de vista. Damos por certo que eles constituem nossa identidade; em outras palavras, acreditamos que nossa identidade é formada da acumulação de pensamentos, emoções e experiências no curso das nossas vidas.

É provável que pensamos que não havia escolha senão focar nos nossos pontos de vista, e pode ser que tenhamos estado inconscientes de outra alternativa. Quase certamente não sabíamos que a natureza fundamental da mente é a consciência, e que podemos confiar nessa consciência para desenvolver uma visão equilibrada de todos os pontos de vista que ocorrem nela.

Quando relaxamos a mente por um breve momento, ao invés de seguir ou bloquear pontos de vista, experienciamos a energia tranquilizadora e a clareza da consciência. Desde a primeira vez que escolhemos manter a consciência ao invés de seguir a linha da história dos pontos de vista, experienciamos um alívio dos nossos processos de pensamento usuais.

Ao repetir breves momentos de consciência, muitas vezes, nossa atenção à presença da consciência aumenta. Mais e mais, experienciamos calor humano, tranquilidade, compaixão, uma perspectiva equilibrada, pensamentos inovadores, criatividade, e uma habilidade excepcional para tomar boas decisões e solucionar problemas. Uma simples palavra para isto é "sabedoria". Nossos pensamentos, emoções, fala, e ações começam a focar espontaneamente no bem-estar e benefício de todos, não somente em nós mesmos. Esta habilidade inata de estarmos tranquilos, sábios, equilibrados e compassivos é encontrada quando relaxamos o foco da mente, que habitualmente é colocado em pontos de vista. À medida que a mente relaxa na consciência, os pontos de vista são reconhecidos como sendo a energia dinâmica da consciência.

Os pontos de vista e a consciência podem ser comparados a uma brisa soprando através do ar. A brisa e o ar são inseparáveis. Ambos são o ar. Quando uma brisa sopra, é a energia dinâmica do ar. Quando os pontos de vista despertam, eles são a energia dinâmica da consciência.

Assim como a cor azul é inseparável do céu, os pontos de vista são inseparáveis da consciência. Da mesma forma, nos damos conta que nenhum ponto de vista tem uma origem independente da consciência.

Surpreendentemente, quando procuramos pela mente, tudo o que definitivamente podemos afirmar é que estamos conscientes de pontos de vista. Quando examinamos a mente desta forma, descobrimos que a consciência é a constante em todos os pontos de vista, incluindo o ponto de vista da mente. Cada manifestação na mente é distinta e clara, contudo não se pode constatar que tenha uma origem ou substância diferente da consciência. Quando olhamos para a mente desta forma, vemos que ao invés de existir uma mente que é um dispositivo de armazenagem para as percepções, é a própria consciência que inclui todos os pontos de vista.

Todas as manifestações da consciência são como uma miragem ou um holograma, vívidas por si próprias, mas sem uma origem diferente da consciência. Todo ponto de vista tem dois aspectos: um, é a descrição ou rótulo, e o outro é o aspecto vazio, de presença viva e sempre relaxada, que está implícito nesta inteligência consciente que é a base de tudo. Se não entendemos estes dois aspectos, iremos considerar pontos de vista como tendo muito mais significância do que eles de fato tem.

Quando nossos sistemas de crenças e suposições convencionais sobre a mente estão atuando, dividimos nossos pontos de vista nas categorias: positivos, negativos e neutros. Estamos constantemente tentando melhorar nossos pensamentos, emoções, fala, e ações, de forma a torná-los positivos, ao invés de negativos. Acredita-se que ser uma boa pessoa vem do esforço envolvido em organizar nossos pontos de vista naqueles que seriam considerados bons pela maioria das pessoas ou por nosso círculo de amizades.

Certamente é válido ser uma pessoa boa e gentil, mas a base real para a bondade absoluta em seres humanos é uma sábia qualidade inata da mente – a consciência. “Inata” significa que não

requer pensamento ou outro esforço; ela já está presente dentro de nós. Descobrimos que a sabedoria absoluta e as habilidades já estão presentes na consciência. Isto pode ser muito difícil de entender a princípio, mas a compreensão virá com o aumento da confiança na experiência direta da consciência.

Aprendemos pontos de vista de outras pessoas desde o momento em que nascemos, e a tendência da nossa consciência de pessoas e circunstâncias tem sido de 'desmaiar' em pontos de vista. Este colapso acontece tão rápido que é difícil vê-lo acontecendo. Quase imediatamente –e certamente com o tempo– os pontos de vista que nós consideramos serem verdades, se tornam o foco inteiro da nossa atenção, a realidade que nós pensamos conhecer. Este foco em pontos de vista, limita o que é possível na nossa vida, roubando-nos o reconhecimento permanente da felicidade, alegria, prazer, simpatia, criatividade, produtividade, cooperação e eficácia.

Todos os pontos de vista estão relacionados com a consciência da mesma forma que uma miragem ou um holograma está relacionado com o espaço. Mesmo que uma miragem ou um holograma possam parecer muito reais e vividamente aparentes, eles não tem uma natureza ou poder próprios que sejam independentes da sua fonte no espaço. Para a consciência se tornar completamente evidente, precisamos nos comprometer a ver os pontos de vista *como são* – como não tendo uma natureza independente.

A consciência contém todos os pontos de vista. Assim como as cores são inseparáveis do arco-íris, os pontos de vista são inseparáveis da consciência.

Quando os pontos de vista surgem, deixe-os estar, e não se agarre a eles! Eles são como a trajetória do voo de uma ave no céu. A trajetória do voo de uma ave desaparece sem deixar rastro, e cada

ponto de vista anterior desaparece sem efeito. Não tente prolongar um ponto de vista por persegui-lo, evitá-lo, ou substituí-lo. A trajetória futura do voo de uma ave ainda é inexistente – então você não precisa antecipar o próximo ponto de vista. A trajetória presente de uma ave é indivisível do céu aberto, e o ponto de vista presente tem uma presença natural e aberta que é indivisível da consciência. Deixe-o sozinho e abstenha-se de tentar mudá-lo de alguma maneira. Isto é o que significa relaxar como consciência.

Quando pontos de vista aparecem, relaxe como consciência! Esta é a prática essencial durante as atividades diárias. Se não seguimos um ponto de vista e não desenvolvemos uma estória sobre ele, o ponto de vista é naturalmente liberado na consciência.

Iremos agora examinar a escolha mais importante a fazer em cada momento da vida: a escolha de como usamos a nossa consciência. Se escolhermos usá-la para descrever a tudo, perdemos em descrições, e nos encontramos numa montanha russa de pensamentos, emoções e outras experiências. Se ao invés, escolhermos deixar a consciência simplesmente ser por breves momentos, nós cada vez mais curtimos uma energia tranquilizadora e uma visão equilibrada. Dito de forma simples, relaxar como consciência é o reconhecimento da consciência, e a constante distração por pontos de vista é o não reconhecimento da consciência.

Na nossa jornada juntos, nos referimos ao cultivo da consciência como “relaxar naturalmente” ou “relaxar como consciência”. Relaxar como consciência é cultivar muitos momentos de consciência, muitas vezes, até que isto se torne automático e permanente. Quando paramos o pensar constante sobre pontos de vista e simplesmente relaxamos como consciência, experienciamos uma sabedoria poderosa. Compreendemos que todos os pontos de vista tem sua origem na

consciência e que nenhum ponto de vista pode ser encontrado a existir por si próprio.

Relaxar na consciência é o melhor, pois experienciamos diretamente a liberdade de todas as preocupações. Estamos mais aptos a beneficiar a nós mesmos, à família, à comunidade e ao mundo. Quando relaxamos naturalmente na consciência, temos acesso às nossas forças, dons e talentos inatos, e com eles contribuimos para o bem de todos.

Relaxar ou não relaxar: esta é a questão!

Aqui vai uma sugestão prática: no mesmo momento em que se formam os pontos de vista, deixe sua consciência permanecer aberta, e permita sua percepção estar serena e ampla como o espaço. Isto é relaxar como consciência. Isto é a consciência – isto é a consciência que não tem um ponto de onde avistar. Pelo poder de simplesmente relaxar como consciência, a experiência se torna cada vez mais óbvia, e os pontos de vista desaparecem naturalmente.

Devido ao longo hábito de não reconhecer a consciência, os breves momentos de consciência podem não durar muito inicialmente. Em outras palavras, eles podem quase que imediatamente escapulir. Pode ser que não haja estabilidade. Por isso que é importante relaxar por breves momentos, repetidos muitas vezes, até que isto se torne automático. Ao invés de sentar por longos períodos somente umas poucas vezes ao dia, é melhor relaxar como consciência por breves momentos ao longo do dia, repetidamente.

Ao repetir o reconhecimento da consciência, nos acostumamos com isto. “Muitas vezes” significa que precisamos ganhar mais e mais confiança na consciência comum. Este é o ponto chave em como relaxar como consciência por breves momentos, muitas vezes.

Ao persistir nesta simples mudança no uso da mente, vemos os benefícios desde o princípio. Desde a primeira vez que escolhemos relaxar como consciência em vez de nos perdermos em pensamentos sobre nossos estados mentais, físicos e emocionais, sentimos o poder do alívio completo que se encontra em manter a consciência.

Não faz diferença quais pontos de vista surgem. No momento de relaxar como consciência, é impossível não haver um espaço aberto e tranquilizante, onde eles esvanecem naturalmente, ser deixar um rastro, como uma linha traçada na água. Neste momento, em seguida ao seu desaparecimento, identifique a consciência, relaxada e enormemente potente. Ao deixar o ponto de vista ser, ao relaxar como consciência, a estabilidade mental, a perspicácia, e as qualidades e atividades habilidosas se tornam cada vez mais evidentes.

O que começa com breves momentos de consciência passa a durar por períodos de tempo mais longos. Pelo poder de relaxar como consciência, isso cresce até durar um dia inteiro, semanas, meses, anos, e então uma vida inteira. Aquele mesmo momento inicial já tem o resultado completo de alívio, compaixão, e benefício próprio. Ao reconhecer a consciência repetidamente, os altos e baixos e estados perturbadores diminuem, até resolverem-se completamente.

Se nos dedicamos a sinceramente relaxar como consciência, chegará um tempo em que descobriremos a consciência estável. Quando experienciamos isto, de repente a vida se torna muito mais fácil. Compreendemos que esta consciência incrível não está de modo algum fora de alcance. Simplesmente permita que a consciência se mantenha. Quando é totalmente simples e fácil de reconhecer a consciência em todas as atividades diárias, nos tornamos confiantes na consciência, e finalmente ela se mantém estável.

Relaxar como consciência por breves momentos, muitas vezes repetidas, até que isto se torne automático, significa brevemente retornar para a consciência, repetidamente, pois é esta não-distração que nos traz totalmente à completa sabedoria, ao amor, e à uma tremenda energia benéfica.

Se confiamos nesta simples mudança no uso da mente que é encontrada em relaxar como consciência, provaremos para nós mesmos que ela tem um poder imensurável; é a habilidade primária que necessitamos na vida para garantir nosso bem-estar em todas as situações.

Quando o sol nasce de manhã, não temos que esperar que ele seja quente e brilhante. O sol do meio-dia pode ser mais forte do que o sol do início da manhã, mas todas as suas qualidades aquecedoras e iluminadoras estão presentes desde o primeiro momento, mesmo que elas possam não ser totalmente aparentes. É o mesmo em relação a relaxar como consciência. Desde o princípio, o poder de sua sabedoria está naturalmente presente. O que é essencial é manter a consciência de modo a alcançar a estabilidade.

É crucial entender que a consciência é dotada com qualidades perfeitas. Pelo poder de relaxar como consciência, por si só, todos nossos defeitos se esgotam, e todas as nossas qualidades se aperfeiçoam.

Devido a que o não reconhecimento da consciência é momentâneo, ele pode ser descartado e visto através pelo simples poder de relaxar como consciência. Então a sabedoria e as maneiras habilidosas de viver a vida se tornam óbvias o tempo todo. É muito importante entender isto.

Simplesmente mantenha a consciência. Até que a consciência seja completamente evidente o tempo todo, mantenha momentos de consciência, abertos e amplos como o céu.

Agora, eu gostaria de compartilhar com você brevemente sobre o sistema global de apoio que está disponível para as pessoas que estão relaxando como consciência. O Great Freedom é um movimento mundial de pessoas que oferecem apoio mútuo, 24 horas por dia, para relaxar como consciência. Este apoio se dá face-a-face, por e-mail, na Internet, e por telefone. Não estamos sozinhos. Quando ganhamos confiança nos Quatro Confortos do Great Freedom, que são: 1) relaxar como consciência, 2) o instrutor da consciência, 3) o ensinamento da consciência, 4) a comunidade de pessoas que mantém a consciência por todo o mundo, podemos saber que cada vez mais experienciaremos a energia tranquilizadora da consciência, e nunca seremos enganados pelas aparências dos pontos de vista, nem durante a nossa vida e nem na hora da nossa morte.

Bom, agora você sabe! Nós aprendemos a linguagem que será utilizada na nossa jornada, então estamos prontos para seguir em frente!