



O QUE É MEDITAR?

Sesha

Meditar é estar atento ao momento presente, o momento presente possui esta especial condição. Esta estranha e mágica circunstância, esta estranha e única circunstância, aonde as coisas ou os eventos momentaneamente não apresentam fronteiras, momentaneamente não possuem limitantes, não possuem descrições intelectuais de memória que fazem com que as coisas sejam com base no que alguma vez foram (passado), o presente possui mágica, o presente é pura compreensão que se compreende a si mesmo.

Por isto não precisamos buscar quem compreende o momento presente, porque se o momento presente é compreensão, ele já se compreende a si mesmo.

Quando vocês estão trabalhando ou praticando um esporte e estão submergidos na ação. Quem toca a bola no peito? Quem move os pés e os joelhos para se mover a um lugar? Quem move os papeis do escritório de tal maneira para que ocorram as operações e não se tem consciência de alguém que realiza a ação? Quem faz tudo? Se estiverem concentrados no que fazem, quem faz as coisas?

Acaso este instante não é ordenado por si mesmo? Pergunto-lhe, quem é mais eficiente, você pensando ou concentrado em seu trabalho? São mais eficientes quando estão imbuídos nas coisas ou por acaso são mais eficientes quando estão pensando nelas? Não são mais eficientes quando estão concentrados em seu trabalho? E se estiverem 8 horas concentradas em seu trabalho, em quanto tempo se realiza o trabalho? Provavelmente em um terço do tempo ou menos, estamos de acordo ou não?

E se estiver concentrado quem é a pessoa que organiza as coisas? Quem trabalha ou quem pratica o esporte? Onde está aquele que executa?

É estranho que a vida faça com que o presente tenha tal ordem, que não haja alguém que atue e a ordem mesmo ordena as coisas. Para nós é muito importante a condição do presente, é importante, pois é uma espécie de solvente de fronteiras, o presente fratura as fronteiras. E o que fica? Se não há fronteiras, o que há?

Quando olhamos o céu e não há quem o observa, o que fica? Uma massa viva de informação que tem a condição de saber e de conhecer. Para nós, isto é o que realmente é o ser humano.

Sesha