

# Consciência de presença

“Sailor” Bob Adamson  
<http://members.iinet.net.au/~adamson7/>

Tradução livre: Sw Sunder Svarupo [andresvarupo@hotmail.com](mailto:andresvarupo@hotmail.com)

## Conferência Introdutória

*Se você está buscando verdade, realidade, Deus ou o que quer que você queira chamá-lo, eu sugiro que comece com a única realidade da qual você está absolutamente certo-que é o fato de seu próprio ser. Não há ninguém sentado aqui que possa dizer "Eu não sou". Cada um de nós sabe que "eu sou". Mas aquele pensamento "Eu sou" não é a realidade. Ele é o mais perto que você poderá alguma vez chegar com a mente. Aquele "eu sou" é simplesmente uma tradução feita pela mente daquele senso de presença, a consciência da presença ou a presença daquela consciência. Aquela é a única realidade da qual estamos absolutamente certos. Ninguém em qualquer circunstancia pode dizer "Eu não sou". Aquele saber está constantemente e sempre conosco. E essa é a razão pela qual dizemos que o que você está buscando é o que você já é.*

*Baseamos o que aqui estamos falando naquilo que as tradições antigas nos dizem. Em Advaita, por exemplo, eles chamam a isso de não-dual, um sem o segundo. O um sem a outra parte significa que até mesmo o um poderia implicar que houvesse algo além do um. Nas escrituras de Dzogchen eles o chamam de consciência de presença não conceitual, sempre atual e de brilho próprio, apenas isso e nada mais. E se você olha para isso, você vê que isso é a sua descrição, a minha e a de todo o resto. Essa consciência de presença é não-conceitual. Você não tem de ter um conceito sobre ela. Ela é sempre nova por que ela não tem começo nem fim. Ela brilha por si mesma. Ela não precisa de uma luz para que possa dizer "eu estou brilhando". E isso é o que ela é, simplesmente aquilo do qual você não pode escapar, do qual você não pode se extraviar-consciência de presença.*

*Todas as tradições lhe dirão que ela é onipresença, onisciência, onipotência. Ela é inteira presença, toda poder e toda saber. Isso tem sido constantemente apontado ao longo de todas as eras. Isso não é nada novo, e é obvio e evidente, é a própria simplicidade. Não pode haver nada mais simples. E ainda assim nós o perdemos. Nós o perdemos pura e simplesmente, porque procuramos por uma resposta na mente. Se você questiona a mente, você verá que a mente é tempo, e o tempo não pode jamais ser onipresente. Mesmo o conceito “presença” não é o que o ser ou a atualidade é, porque presença (como um conceito) é uma parte do tempo: passado, presente e futuro.*

*A própria idéia de que haja algo para ser buscado ou alguém para buscar implica em tempo, e tempo é mente. Esta é a razão pela qual você nunca encontrará a resposta na mente. Para a mente, consciência-presente é uma não-coisa. Ela não tem qualquer forma, qualquer tempo, não tem espaço, não tem nenhum início e nenhum fim. Então ela é uma não-coisa. Eles a chamam “vazio”. A mente não pode agarrar uma não-coisa. Ela não gosta de uma não-coisa. A mente, ela mesma sendo uma coisa é dualística. Ela está sempre dividindo em pares de opostos, em coisas. Ela não pode conhecer ou tocar ou entender uma não-coisa. Tudo isso aponta para o fato de que você pode ter estado buscando na direção errada. Vocês todos são pessoas inteligentes. Alguns de vocês pode estar buscando há anos. Você criou tantas coisas na mente, mas ainda não conseguiu encontrar porque você acredita que é algum tipo de sensação ou conceito ou idéia na mente, que você leu a respeito em livros ou que pessoas te disseram. Buscamos por algo similar, e assim perdemos a “não-coisidade” disso.*

*Você tem que olhar para essas coisas. Elas precisam ser vistas e entendidas. Por exemplo, eu sou esse corpo? De que esse corpo é feito? Nós investigamos isso, damos uma olhada e vemos que ele não é nada senão elementos. Ele é 80% água. Depois há espaço, ar, matéria, fogo. São somente os elementos. Os elementos podem ser quebrados em partículas subatômicas, em não-coisa. Olhe para isso de novo e também veja que ele não pode ser separado dos elementos. Esse corpo é os elementos. Ele não é separado dos elementos. Veja quão longe você pode ir sem ar! Veja onde você chega sem água, espaço, calor corporal (o fogo) ou matéria.*

*Eu não gosto de usar a palavra Deus ou o Supremo, puro e simplesmente por que cada um de nós terá provavelmente um conceito diferente do que acreditamos que Deus seja ou não seja. Se somos agnósticos ou ateus, teremos um conceito sobre isso também. Eu uso o termo energia-inteligência. Mas eu não estou falando sobre seus intelectos por que há muitos graus diferentes de intelecto.*

*O que eu estou falando é daquela inteligência que dirige o universo, que o faz funcionar. O próprio fato de que as estrelas orbitam e que os planetas orbitam ao redor da terra e tomam uma forma particular a partir dos gases e mantém essa forma implica em uma inteligência. Aquilo que mantém as estações indo e vindo implica uma inteligência. As ondas indo e vindo implicam uma inteligência. Olhe isso mais de perto. Isso está batendo seu coração bem agora. Isso está fazendo crescer seu cabelo e suas unhas. Isso está digerindo sua comida. Isso está substituindo suas células do corpo. O padrão e o funcionamento deste corpo implica que há uma maravilhosa inteligência expressando-se através dele, como ele. E isso é de fato o que você é – essa energia-inteligência. Ela formou você, desenvolveu você e continua a desenvolvê-lo. Ela está repondo as células de seu corpo e outras coisas naturalmente, da mesma forma como no universo. Mas esse estado natural tem similarmente sido enuviado pelo arrazoamento ou o funcionamento da mente. Examine o corpo, abra-o. Não há qualquer centro nesse corpo do qual eu possa*

dizer “isso é o que eu sou”. Ele começou com o esperma e o óvulo se juntando. Se o corpo tivesse qualquer centro ele seria aquela célula original. Mas ela se foi a longo tempo. Há muitas células morrendo nesse corpo e sendo substituídas.

Outra questão é “eu sou a mente?” Sou eu esse pensamento primário “eu sou?” Esse senso de presença se expressa através da mente como o pensamento “eu sou”. Olhe esse pensamento. Existe de fato tal coisa, como a mente separada dos pensamentos? Eu não posso encontrar nada que eu possa chamar de mente. O que é o pensar? Pensar, no nível sutil é uma vibração, muito, muito sutil. No mundo falado ele é um som. Som é vibração, e vibração é um movimento de energia. Portanto trata-se da mesma coisa. Você ainda não separou aquela energia-inteligência. Se você olha para sua mente de novo, você verá que ela está sempre vibrando em opostos inter-relacionados. Se não é passado, o qual é memória, é a antecipação e imaginação, a qual é futuro. E dentro desse espectro, ela está constantemente vibrando como pares de opostos inter-relacionados. Ou é o bem e o mal, prazeroso ou doloroso, feliz ou triste, amor e ódio, seja o que for.

Dê uma olhada em sua mente. Ela está constantemente vibrando naquele padrão. Veja se ela faz alguma outra coisa além disso. Aí você vê, embora ela seja um instrumento maravilhoso quando utilizado, sua atividade é muito mecânica. Uma criança, quando nasce não deixou ainda esse estado natural. Ela ainda está funcionando naquele estado.

Se ela estiver com fome ela chora. Se está feliz ela gargalha. Ela defeca e urina sem qualquer senso de preocupação. Simplesmente acontece, da mesma forma que sua comida é digerida. Ela está fazendo atividades, movendo suas mãos, movendo seus braços, todo tipo de atividade está acontecendo. Nesse estágio ela não atribui essas coisas a um “mim” (eu estou fazendo isso ou eu estou fazendo aquilo).

Ela não sabe. A razão ainda não começou a funcionar. Mas à medida que o corpo cresce, aquela linha da razão começa a funcionar também. Seus pais lhe dizem: “seu nome é Joãozinho. Você é um bom garotinho. Você é um garotinho mal. Você é isso. Você é aquilo. A criança ouve essas coisas e começa a imputá-las sobre si mesma. Ela aprende o que essa palavra significa ou o que esse pensamento é. Ela os traduz em rótulos os quais lhe estão sendo ensinados. Então mais cedo ou mais tarde ela se dá conta de que é sobre ela que eles estão falando (esse sou eu. Eu sou Joãozinho)”.

Enquanto antes era apenas “pequeno Joãozinho”. Quando essa idéia de um “eu” chega sobre ele, naturalmente a mente que funciona em opostos, pergunta: Qual o oposto de eu ou mim? Não seria o outro ou não-eu? Agora ela está vendo coisas sobre as quais não tinha previamente qualquer discriminação. Antes era um simples ver. Era só o escutar. Agora esse senso de “mim” ou “eu” surge para ele. Agora ele começa a ver as coisas como não-eu, não mim (ou à parte de mim), e se sente separado delas.

*Com o senso de separação vem a insegurança e a vulnerabilidade. É quando nossa busca de fato começa por que insegurança e vulnerabilidade não é felicidade. Não é completude. Não é inteireza. A busca começa para tentar tornar-nos inteiros ou completos ou mais seguros e menos vulneráveis. E naturalmente, como nossos pais não observaram isso e não o compreenderam, como nossa sociedade e nações não examinaram isso e também não o compreenderam a busca começa lá fora. Ninguém jamais diz para ela “olhe para trás” ou “permaneça com a essência que você é, aquele estado natural que você era e ainda é, antes que as nuvens de pensamentos começassem a se formar”.*

*Observe que nossos problemas começam daquela insegurança e vulnerabilidade. A pequena criança, antes que veja sua separação ou realize que ela foi separada ou que acreditou estar separada, não sentia aquela insegurança e vulnerabilidade. Agora ela a sente e gosta de uma família calorosa e amorosa ao seu redor. Ela se sente mais segura e menos vulnerável se tiver uma família calorosa e amorosa. E no passado as famílias formariam tribos. Quanto maior e mais forte minha tribo, mais seguro e menos vulnerável eu sou. Hoje nações vão à guerra contra outras nações pura e simplesmente por causa da insegurança, com medo de que a nação vizinha a invadirá, tomará suas posses, ou seja lá o que for. Ou “eu o pegarei primeiro por que eu estou inseguro e vulnerável e ficarei mais forte dominando-o”. Tudo isso é baseado naquele auto-centramento.*

*Mas não há nenhum centro. O self central ou ego, o qual é a causa de todos os nossos problemas, é uma ficção. A criança atribui ao pensamento “eu” todos os eventos, experiências e condicionamentos, os quais são conceitos mentais, e molda uma imagem de si mesma com base naqueles conceitos. Ela pensa “eu sou o pequeno Joãozinho, eu tenho sido um bom garoto ou um mau garoto”, ou “alguém disse algo para mim e eu me sinto envergonhado ou culpado ou amedrontado”.*

*Todos esses conceitos parecem se concretizar. Eles parecem tornar-se reais e tornam-se pontos de referência (o “mim” ou o ego, ao qual tudo está relacionado). Algo atinge aquele ponto de referência, aquela imagem que ela tem a respeito de si mesma, e esse algo não cabe naquela imagem. Ela não gosta disso. Mas se alguma outra coisa atinge aquela imagem e isto se adequa à imagem então ela gosta disso e quer mais dessa coisa. Aquilo que ela não gosta ela resiste e quer se ver livre. Assim ela está em conflito. Todos os nossos problemas surgem daquela crença no auto-centro. Tudo se torna relativo àquela imagem ficciosa que acreditamos ser real. A energia da crença entrou nela e a fez forte. Examine isso e veja que não há qualquer ponto nesse corpo do qual eu possa dizer, isso sou eu. Veja que essa imagem que criei para mim não tem qualquer substância. Não é sólida, ainda que pareça concreta. Você não pode jamais tomar posse dela. Tente, tome posse de um pensamento! E acima de tudo, e isso é muito importante, ela não tem qualquer natureza independente.*

*Aquele pensamento ou imagem nem mesmo estaria lá se não houvesse a energia-inteligência ou a presença da consciência. Nós a chamamos de energia-inteligência, atenção, consciência ou espírito. Esse é o rótulo que colocamos nela. Mas o rótulo não é a coisa. Temos muitos nomes diferentes para ela, mas nenhum deles realmente cabe. Você não tem um único pensamento sem o funcionamento daquela inteligência. Portanto o pensamento não é independente e não tem qualquer poder por si mesmo. Essa é nossa prisão (essa crença errônea em um centro substancial e independente ou ego). Esse centro é um fantasma, algo que não existe. Tudo o que se precisa fazer é investigar e ver se algo pode ser encontrado lá que tenha qualquer substância ou uma natureza independente. Então se realiza que não há que se tomar 20 anos, 10 anos ou 5 anos. Não toma tempo nenhum. Pode-se ver agora, de imediato. Isso tem sido sempre imediato e continuará a ser. Pura e simplesmente por que isso é intempora(intemporável`l).*

*Note que a busca por si mesma já é uma armadilha, por que implica na existência de uma entidade com a necessidade de tornar-se algo. E tornar-se implica algum tempo futuro. Não é ser. Tornar-se não pode jamais ser. E nós falamos a respeito de ser. Chamamos a nós mesmos de seres humanos e chamamos Deus de Ser Supremo. Tire esses dois rótulos (humano e supremo) e tente separar o ser (a seidade, a natureza de ser). Eu podia chamar esse ser aqui de Bob, e aquele ser lá de Joan. Essa coisa na qual estamos sentados nós chamamos de cadeira. Mas retire os rótulos e o que restará? O substrato, ou a base - o ser, os padrões e as formas que tomam ou na qual aparecem. Mas o padrão e forma são apenas aparência. Sua essência ainda é aquela energia (puro ser) vibrando naqueles padrões característicos. Assim não há para onde ir e não há ninguém para ir. E não há nada para ser obtido e ninguém para obtê-lo.*

*Se você examina isso a primeira questão que surge é “Bem, como eu vivo minha vida?” Viva sua vida do mesmo modo que sempre viveu. Se você vir que não há um “mim” agora, com qualquer substância ou natureza independente, quando, em qualquer outro momento, poderia haver um? Você vê que ele não tem substância ou natureza independente. Essa coisa em que acreditamos por tanto tempo, poderia ela ter qualquer substância ou natureza independente?*

*Assim podemos voltar novamente ao esperma e o óvulo. Você pode voltar antes disso para a essência da comida de seu pai e a essência da comida de sua mãe. Pode voltar para a coisa que aquela essência da comida viveu antes. Você vê que não há um começo. Aquele esperma e óvulo se juntaram. A célula se dobrou e redobrou e desenvolveu-se em um pequeno embrião, um pequeno feto e uma pequena criança. Não havia nenhuma entidade fazendo nada daquilo. Não havia qualquer entidade quando ela nasceu e tomou sua primeira respiração. Não havia nenhuma entidade antes que a razão viesse. E quando a razão chegou não poderia ainda haver nenhuma entidade. Se você examina e vê que a entidade é uma ficção agora, então ela deve ter sido sempre uma ficção.*

*Você vê, a vida é vivida. É(a vida) essa atenção-presente expressando-se através de padrões de energia. Eles são essa atenção-presente, em essência, em toda sua diversidade. Em todas e em cada uma de nossas vidas não houve ninguém que tenha vivido uma vida. A vida está vivendo e expressando a si mesma como si mesma. Similarmente ela deveria livrar-nos dessa crença errônea. Mas tão facilmente quanto ela nos penetrou, de novo ela pode nos deixar, simplesmente vendo que se trata de uma falsa crença. Estamos confundindo a sombra com a substancia ou a essência, ou o que quer que você queira chamá-lo. Isso é basicamente tudo.*

*Por causa dessa crença errônea (em um “eu”) é que existe o assim chamado sofrimento humano. Somente um “mim” pode ser temeroso. Somente um “mim” pode ser ansioso. Somente um “mim” pode ser raivoso ou sentir-se culpado ou ansioso e estressado. A crença constante nele o faz crescer como uma bola de neve até o ponto onde se torna insuportável. Mas esse sofrimento não é necessário. Veja que o “mim” é a causa de todos os meus problemas. Os efeitos são o estress, a ansiedade, o medo, a autopiedade, o remorso, a culpa, a vergonha. E nós tentamos por anos superá-los, fazer algo com eles, livrar-nos deles de alguma forma. Mas se você se dá conta que a causa é uma ficção – e não pode haver um efeito sem causa – então a energia da crença não pode mais continuar mantendo a ficção como sendo realidade ou como tendo substancia ou natureza independente. Se toda manifestação é energia e a energia não está indo mais para determinado padrão, o que acontece com esse padrão? Ele não cessa por si mesmo?*

*A experiência aqui é de que isso é assim. Eu tinha aqueles medos, estresses e ansiedades emocionais e psicológicos auto-centrados. Mas hoje, e já por algum tempo, por alguns anos, eles já não existem. Isso não quer dizer que eu seja uma pessoa sem emoção e um zumbi não pensante. Significa que todas as atividades, o funcionamento ainda continua - o ver, o ouvir, o sentir gosto, o tocar. O cheirar, o pensar, o sentir, o funcionamento do pensamento em todos os seus opostos de positivo e negativo. Emoções e coisas estão lá, mas não há uma fixação neles. Eles não são presos. Eles vêm, fazem seu papel e desaparecem. A nuvem não se apega ao céu, o sol nunca cairá do céu. Ele está constantemente e para sempre brilhando. E você realiza que o próprio sol produz as nuvens e o próprio sol as sopra para longe. Então você vê que esses pensamentos que surgem não são nada além da atividade daquela energia-inteligência. Eles não estão anexados a nada. Conhecendo a verdade sobre eles, eles se vão. E a vida continua a funcionar sem aquela atividade autocentrada.*

<http://members.iinet.net.au/~adamson7/>

CONTACT:

E-mail Gilbert Schultz, Bob's book and CD editor:  
[gilbertschultz@yahoo.com](mailto:gilbertschultz@yahoo.com)