

PALESTRA DE KEN O'DONNELL

SILENCIAR OU EXPRESSAR-SE

São Paulo/SP

Fevereiro de 2014

O assunto hoje é ficar em silêncio ou expressar-se. E, obviamente, nos remete a quando é apropriado abrir a boca e quando é mais apropriado ficar calado. Eu me lembro que, nas escrituras, é um assunto que acho que deve acompanhar a humanidade desde que, pelo menos, começamos a registrar a história. Porque muitas vezes falamos quando não devemos falar, falamos coisas que nunca deveríamos ter falado e, às vezes, ficamos quietos quando era para falar alguma coisa. E tem argumentos para os dois lados. E o pior é que sempre que eu abro a boca eu acabo tropeçando na própria língua e aí sempre que eu fico calado eu perco todas as oportunidades de fazer alguma mudança. Evidentemente, é uma questão de uso sábio da nossa boca.

No Tanakh, que são os escritos antigos judeus, por exemplo, Deus está dizendo: “Eu dei para vocês, seres humanos, um único membro horizontal, onde todos os outros membros penduram, para cima ou para baixo. Mas a língua é horizontal. E ela ainda é protegida por duas paredes, uma de carne e outra de osso.

Mas, modernamente, começaram a dizer: “Bem, nós temos que equilibrar a cabeça com o coração, a razão com a emoção. Ser emotivo quando tem que ser emotivo e ser razoável quando tem que ser razoável, baseado na razão.” Mas, às vezes, entre a cabeça e o coração, nós temos estes sete centímetros de um membro horizontal que forma a nossa comunicação. Mas, certamente, há mais problemas causados pela falta de comunicação clara do que muitas vezes causados pela comunicação. Dizem que uma pequena proporção da nossa expressão é verbal. Tem setenta por cento de linguagem corporal e ainda tem a questão da vibração, etc.; e o que é falado representa uma pequena parte. Mas essa pequena parte é fatal. Porque eu posso ficar aqui fazendo charadas, usando linguagem corporal, e vocês não vão entender nada ou vão imaginar alguma coisa. Assim, é importante ter o equilíbrio entre quando calar e quando falar.

Há um provérbio chinês que diz que “aquele que faz uma pergunta é um tolo por cinco minutos, mas aquele que não faz é um tolo para o resto da vida.” Mas, do outro lado desse argumento, aquele escritor famoso americano, Mark Twain, dizia que às vezes é melhor não abrir a boca e deixar as pessoas acharem que você é um tolo do que abrir a boca e confirmar que é. Às vezes a gente erra feio, com coisas que saem das nossas bocas. Por exemplo, o chefe que fica desapontado com a secretária, ele fala ou não fala? O que ele fala? (Alguém respondeu, “críticas”). Críticas, mas, às vezes, fala de uma forma muito feia, pesada. Se ele tem a intenção de ajudar, ele fala de uma forma construtiva. E aí, se ele quer arrasar com o coração dela, ele vem com toda carga de raiva. E quando a secretária está desapontada com o chefe? Ela fala? (Alguém respondeu, “para os outros”). Depende ... Depende da empresa, depende do sistema. Em alguns casos, é perfeitamente aceitável e é permitido fazer uma crítica, mas não é comum. Então, se ela está desapontada com o chefe, muitas e muitas vezes, que também é comum, ela tem três opções: ficar calada, abrir a boca e ser despedida, ou abrir a boca e tentar construir um diálogo. Ela tem que ter a coragem de fazer e saber o que fazer, quando fazer, etc. Então,

entre o que dizer e o que não dizer, temos que olhar. Por exemplo, você tem um vizinho que faz muita barulheira e de uma forma constante. Você fala para ele ou não fala para ele? (Respostas: “fala”). E quando você fala para ele? Quando você está cheio de raiva ou você espera o momento mais adequado para falar? Idealmente, você espera o momento adequado. Então, não é só o que falar: é quando falar e como falar.

Nós todos temos milhares de exemplos. A sua esposa está experimentando uma dieta natural e ela resolve fazer biscoitos de trigo integral e ela acha que são maravilhosos e você fica com muita náusea, quase vomita. Você não sabe o que fazer com eles. Você fala para ela ou não? (Respostas: “não”). Mas você fica lá comendo o biscoito que está fazendo mal para você? Você se dirige a alguém que acha uma coisa maravilhosa e ela está esperando que você aprove e você vê que o negócio é ruim demais. Então, tem coisas que é a situação que manda. Eu tenho essa experiência quase de uma forma constante e, por conta dos trabalhos que eu tenho por aqui e por ali, constantemente eu estou conversando num restaurante com cliente ou com colegas, e todos são carnívoros. E, às vezes, eles vão para uma baita churrascaria. E aí eu entro num estado de desapego; não me importo se alguém está querendo comer animais mortos, problema dele. Mas aí eu simplesmente digo: “Eu não como”. Eles dizem: “Como? Como você consegue proteínas?” E eu sempre respondo: “Como é que o boi consegue proteína? Come capim. Então ele consegue construir aquele corpão forte a partir do capim. Alias, todos os animais mais fortes do mundo são vegetarianos. Elefante... baleia come plânctons, algas, etc.” Então você vê que, se você é firme e você sabe o que você quer e o que você não quer, você também tem como dosar a sua fala. Caso contrário, se você ainda está buscando respostas, às vezes você fala demais e às vezes você fala de menos.

Eu me lembro da época em que eu viajava muito pelo Brasil de ônibus, e eu ficava assim admirado com as pessoas que nem se conheciam, sentavam lado a lado e contavam a vida inteira um para o outro: “Eu fiz isso, fiz aquilo, fiz mais aquilo.” Será que é verdade mesmo? Cada um quando conta a sua história, primeiramente, a memória não é tão boa assim. “Aconteceu isso e foi assim, assim e assim.” Nós temos na nossa mente uma pincelada do nosso passado, alguns fatos, mas lembrar de detalhes, como foi uma conversa que eu ouvi há vinte anos atrás, pelo amor de Deus, não dá! Então, nós ficamos assim, alguém conta uma verdade, entre aspas, super enfeitada para o outro e o outro conta a sua verdade super enfeitada para a primeira e eles ficam assim, entretidos. Aí eu sei, sim, que a frase “bla,bla,bla”, que aliás é uma frase em inglês também, “bla,bla,bla”, vem do espanhol, da palavra “hablar”. Então o latino contribuiu para o mundo “bla,bla, bla” praticamente, sei lá! Certamente ajudou. Então, às vezes temos que falar, temos que ousar, temos que enfrentar e, se eu fizer isso, tenho que partir de uma convicção interna. Porque, se eu falo a partir de medo, ou a partir de raiva, ou a partir de lembranças não agradáveis, o que sai da boca não vai resolver.

Quem aqui já tentou corrigir alguma coisa em alguém num estado de raiva? Funciona? E a outra pessoa faz o quê? Se defende, troca acusações: “Ah, você acha isso? Eu também! Eu tiro minha lista. Você quer saber? Você também faz isso, isso e isso!” Aí você também puxa outra lista, que você já estava guardando há seis meses. E essa troca de lista às vezes vira troca de arma, pode até matar o outro numa discussão enfurecida, e isso acontece. Nos países onde não tem essas brigas de guangues, como tem aqui, de policiais com guangues de narcotraficantes, ladrões, etc., a maior parte dos homicídios é entre mães e filhos, filho e pai, sogro e sogra, genro, assim o homicídio é de alguém que é muito próximo do outro. Nós vemos essas tragédias que normalmente começam com uma discussão verbal. “Você faz isto, você

também faz aquilo, acontece isso, acontece aquilo mais.” Então, o que falar e o que não falar? Para isso tem que haver um silêncio bom, um silêncio positivo. Minha experiência de silêncio não deve ser porque eu me sinto intimidado, porque eu tenho medo das repercussões daquilo que vou falar. O meu silêncio não deve ser porque eu não me importo; o meu silêncio tem que estar fundamentado num estado interno assim, saudável. Ou seja, quando eu fico em silêncio, eu fico assim bem observador, objetivo, eu entendo que cada um tem seu papel nesta peça maravilhosa da vida. Eu tenho meu papel e não controlo o papel de ninguém. Eu só posso organizar a minha atuação. E a única maneira verdadeira de ajudar alguém a mudar é ser exemplo daquilo que você quer. Você tem que espelhar o comportamento que você quer que a outra pessoa tenha. Se não, é muito falso. Então, nossa fala não pode partir de falsidade, de percepções falsas. E aí o entendimento comum daquilo que é sinceridade é isso: é vômito de lixo. Você vê que a pessoa está desmoronando na sua frente e você continua: “Eu estou sendo sincero, entendeu?” E você vê a pessoa desmontada na sua frente e aí você vai continuando: “Mas eu estou colocando para você o que é meu sentimento sincero.” É um monte de lixo que sai da boca. Isso não é sinceridade. Estamos cometendo um sincericídio. Você mata o ânimo de alguém através de uma sinceridade falsa.

A sinceridade, como a própria palavra diz, é sincera, sem a cera, sem a máscara. É da época romana, esta frase. As máscaras do teatro eram feitas de cera, então sincera era não ter a máscara. Você está com uma outra máscara, simplesmente usando esta forma de abordar um assunto sério. Então você está com uma máscara bem posta. Então não é sinceridade. É qualquer outra coisa, mas sinceridade não é. Quando você revela sua própria intolerância, você está simplesmente mostrando para o outro que você é intolerante. Tem essa frase, “não meter o nariz naquilo que não te diz respeito”. É verdade. Eu tenho que respeitar o espaço do outro, o tempo do outro, o momento do outro. Tenho que respeitar a fase do outro. E só intervir verbalmente quando, realmente, não há outra opção. Provavelmente, vocês conhecem gente que mete o nariz em quase tudo, ou vocês mesmos podem ter um nariz assim. Se eu vivo num estado interno saudável, isso é suficiente para conviver com outros. Quando não é, eu tenho que falar muito para dizer pouco. E aí eu erro na hora de dosagem da mistura de silêncio e fala. Falo coisa que não devo falar e fico calado quando tenho que dizer alguma coisa. É sutil.

Mas, enfim, o que é o silêncio de verdade? É esse que é o nosso interesse. Porque o silêncio não é só o de fala, nós temos que silenciar as nossas mentes. Do que adianta ficar calado se a sua mente esta indo a mil por hora sobre o assunto? Você está falando, você está falando do ato e aí você está criando vibração igual. Essa pessoa chamada “passiva agressiva”, aquela que fica resmungando, ela não fala nada, fica num cantinho, resmungando e daí também está secando os potes da casa igual alguém que está gritando. Só que é um grito para dentro. E se você grita para dentro... Quando a gente criou o curso “Superando a Raiva e Resolvendo Conflitos”, a motivação para eu criar este curso foi misericórdia, porque as pessoas precisavam saber que há uma quarta alternativa entre você se expressar e arruinar as coisas por causa de uma raiva. Muita gente diz que é melhor você se livrar daquilo que você está sentindo do que ficar guardando. Dizem isso... O problema é que você reforça o ato de ficar bravo, através da boca. Ficando bravo, através da boca você reforça o hábito de ficar bravo. Então, é uma forma. E aí o outro: “Não, é melhor você guardar e ficar esperando o momento.” Mas, às vezes, você não tem a força para deter as suas palavras. Quem aqui tem o famoso pavio curto? O problema não é o pavio. O pavio pode ser de um centímetro, o problema é sua explosividade. Mesmo que você tenha um pavio de dez metros, um dia ou outro vai explodir. Então, não é o problema do

comprimento do pavio, de modo que essa expressão é falsa. O problema é que, mesmo sem o pavio, numa situação com uma faísca, qualquer faísca... (Alguém disse: “a pólvora explode”; Ken: “É.”) Se eu não tenho, eu não vou explodir: ponto pacífico! Quando você diz, “Você me irrita profundamente”, aquele dedo é para você. “Você me irrita profundamente.” Porque não é o outro que me irrita. Ele não entra na minha cabeça para me fazer pensar os meus pensamentos. Ele ativa uma explosividade minha. Quando eu digo, “você me irrita”, eu já estou revelando que sou intolerante. Melhor ficar com esparadrapo na boca.

Assim, revelar a sua intolerância, a sua indisciplina, a sua frouxidão, a sua preguiça espiritual através da boca não é bom negócio. Tentar usar a força de palavras para compensar a falta de força espiritual não é um bom negócio. Porque é uma força falsa. Você tenta gritar e, através do seu grito, você acha que vai resolver? Você vai estragar ainda mais. É uma força falsa, uma protetora da raiva. É um guarda muito péssimo. Não guarda nada, não protege nada; aliás, me deixa mais vulnerável ainda. Mas ela se coloca como que patrulhando para proteger todas as minhas ilusões. Se alguém ousa desafiar, questionar a minha integridade, questionar a minha sensatez e se eu reajo mal com quem está questionando a minha sensatez, já mostro que eu estou sendo insensato mesmo. Eu dou a prova. Então, expressar emoções fortes que muita gente usa não é um bom negócio. Aguardar, engolir, somatizar essas emoções também não é. E, se você faz isso por muito tempo de repressão, pode até substituir a letra r pela letra d, de repressão para depressão. Então, olhe as alternativas: ficar bravo, ficar doente, ficar deprimido. Grandes opções, heim? Do mau gerenciamento das nossas emoções! Olhe essas opções: ficar bravo, estragar relacionamentos, estragar vibrações, estragar atmosfera. Ou você fica calado, não fala nada, mas internamente você está somatizando, ficando doente, detonando seu fígado, seu estômago, seu coração, tudo isso. Ou continua a ficar quieto, quieto e começa a desandar os parafusos aqui dentro. Certamente, muita gente chega a este ponto porque não foi capaz de se expressar de uma forma saudável e não foi capaz de ficar quieto de forma saudável. Então, muitos dos nossos problemas são causados por esses sete centímetros de membro horizontal, que é a língua.

Imagina quantos divórcios não haveria se as pessoas não tivessem boca para falar alguma coisa! Quantos maus relacionamentos entre sócios, por exemplo. Eu vejo que os problemas principais de empresas são problemas de relacionamentos. Eu vejo pessoas que são capitães da indústria, mas que se comportam como crianças de onze anos: “Eu não vou falar mais com você. Vou riscar você da minha lista.” Então, há uma quarta alternativa. Essa quarta alternativa é trabalhar para transmutar esses sentimentos do momento. E, muitas vezes, você pode analisar as últimas vezes em que você perdeu a cabeça e foi, provavelmente, por uma razão assim, ridícula. A gente vive em São Paulo, então você fica bravo porque atrasou o ônibus, por exemplo. O que você espera de uma cidade desse tamanho? Vai atrasar, em algum momento! Você fica bravo porque você está num engarrafamento. O problema é que você esquece que você faz parte do engarrafamento. Você reclama dos motoristas na sua frente, mas você também está na frente de um monte de outros. Você está se agregando à confusão. Então, tem que ter uma perspectiva, primeiramente, para transmutar alguma coisa; e tem que ter uma perspectiva mais espiritual. E o que é isso? Eu sou uma alma, eu tenho um corpo. Estou aqui, temporariamente, nesta forma. Já estive em outras e estarei em outra lá na frente. Mas é o único corpo que tenho neste momento, então vou cuidar dele. Mas estamos num grande teatro em 3 dimensões que tem luminárias iluminando este palco, que é este nosso mundo aqui. E aí, tem papéis para desempenhar. Alguns, realmente, desempenham seus papéis muito bem,

outros não tão bem. Mas eu tenho que me concentrar no meu papel. Esta é uma realidade espiritual. A situação não passa de uma cena de teatro e, muitas vezes, o meu teatro apenas existe na minha cabeça. O que eu frequentemente pergunto, por exemplo, é: “Quanta gente mora na sua casa?” (dirigiu a pergunta a uma pessoa que respondeu: “Cinco”). Cinco. Quantas casas são? Tem a casa de cada um. Ou seja, a perspectiva daquele lugar é própria da pessoa. Aliás, você tem seis casas: a casa como realmente é, se você for um expectador olhando as cenas, e você tem o movimento de cada um.

Eu me lembro, aqui em São Paulo, de uma experiência realmente inusitada, há muitos. Um rapaz que estava frequentando aqui queria ajudar a escola pública onde ele estudou. Ele era bem jovem e tinha terminado a escola recentemente e tinha a semana aberta nesta escola. Ele disse: “Você não pode ir lá esta semana, fazer uma palestra para os alunos?” “Está bom, eu vou.” Imagine... quem aqui é professor? (Uma pessoa respondeu que era). Então imagina um grupo de meninos e meninas de 15 anos. Aí eu entrei na sala e tinha uns quarenta, cinquenta alunos. Eu achei, primeiramente, que eram muitos alunos na mesma sala. Minha primeira reação foi essa. Eu nunca tinha estado numa escola aqui no Brasil, nunca. Eu fiz minha escola na Austrália, onde é bem mais tranquilinho. Aí eu entrei lá e a própria professora estava dizendo: “Olha, nosso convidado chegou!” Ninguém dava a menor bola. Ficaram assim, gritando, jogando papel, passando notinhas, fazendo aviãozinho de papel. E a pobre professora: “Calma! Calma! Nosso convidado chegou!” Eu pensei, “o que eu vou fazer? Palestra para essa turma não vai funcionar.” Eu disse: “Gente, vamos fazer um teatro. Eu quero cinco voluntários aqui na frente, que os outros consideram como bons atores.” Cinco meninos e meninas foram empurrados para a frente pela turma, voluntários. Eu falei: “Vocês podem continuar com a sua bagunça que eu vou combinar com eles a peça. Podem continuar com essa barulheira toda que eu vou falar com eles.” Aí nós saímos da sala e eles estavam começando a ficar curiosos. Eu falei para os cinco: “Nós vamos fazer um pastelão aqui. Então, eu quero alguém que vai morrer num acidente de trânsito depois de sair de uma festa e vai ser uma morte espetacular. Eu quero um policial cansado, no fim do seu turno, que não está nem aí. Ele chega na cena e constata que é um indivíduo que está morto. Para o policial, é um corpo morto, e ele tem uma palavra para isso: é um presunto. Então ele vai constatar um presunto. Ele está cansado da sua profissão. A cidade é pequena e ele tem um amigo que está de plantão num posto de saúde local. Ele liga para lá e o médico está dormindo. Então, finalmente ele consegue chegar na cena do acidente. E aí para o médico, é um cadáver, então, é um pedaço de carne. Aí eles descobrem, vendo os documentos, que é o filho da dona Filomena, que é uma pessoa importante, uma viúva, que é muito nervosa e histérica. E ela tinha dito para o filho justamente para não beber e dirigir. Ele havia dito, “eu chego em casa meia noite” e já eram duas da manhã. Então, ela recebe uma chamada da polícia, às duas da manhã. O que ela pensa? Ela nem foi dormir! Aí ela entra em histeria mesmo. Fica histérica. E ela insiste em ir à cena do acidente. Aí ela vai lá e... (imita a mãe gritando). Sabe uma mãe histérica? E o quarto e último que chega na cena é o guincho. Faz três dias que não acontece nenhum acidente. Então, ele não ganha nada há três dias. Ele tem oito filhos pra alimentar e, finalmente, acontece um acidente. Ele não está nem aí para o morto, ele tem que levar o carro e quem vai pagar o carro? Começa uma briga com a mãe. É um pastelão.” E, durante tudo isso, os meninos e meninas na classe estavam completamente grudados na peça. Aí eu perguntei: “Desses cinco, quem tinha a versão correta da situação aqui?” E um deles disse: “É... era o morto, mesmo.” Aí estava a oportunidade de falar da alma. O que acontece depois da morte, etc. Mas, na verdade, quem tinha mais razão não era o policial, com sua forma de

ver? Ele é completamente condicionado por uma espécie de túnel que vem do seu passado gravado e o impulsiona em relação à cena. Depois, o médico também: quantas aulas de anatomia, mexendo com corpo morto... para ele, é indiferente! Depois a mãe... e os dois não estão nem aí para tentar acalmá-la. Depois o guincho: ele também tem sua razão, porque, se não acontecerem acidentes, ele não ganha; e, se ele não ganha, ele não vive, etc. Cinco! Então, se tivesse um pedestre passando por ali, seria outra visão. Se o amigo do colega aparecesse, também seria outra visão da mesma cena.

Então, uma pessoa sábia já coloca as coisas no lugar. Eu sei que as pessoas são diferentes e eu não posso fazer ou obrigar que alguém entenda as coisas como eu entendo. Então, esta é uma perspectiva mais espiritual. As pessoas têm visões completamente únicas. Eu tenho a minha, mas, ao mesmo tempo que eu tenho que preservar aquilo em que eu acredito, eu tenho que ser capaz de ver o todo. Então, nessas seis casas, digamos, eu tenho que ver a minha e tenho que ver todas, se eu quero ter uma perspectiva mais saudável. Se eu só vejo a minha e não vejo as versões dos outros, não permito que os outros tenham as suas versões, eu vou me meter em encrenca. É muito mais sensato usar o entendimento para calar-se. Você não vai agregar nada gritando. Porque todo mundo vai rejeitar a sua fala e vai ficar dentro da sua posição; vai ficar mais forte ainda a sua posição. “Ah, você acha isso de mim? Então eu também acho isso de você e acabou.” Então, se eu tenho um silêncio saudável, vou ter uma fala saudável. Se eu não tenho um silêncio saudável, não vou ter uma fala saudável. Então é isso que nos ajuda, porque eu não quero estragar as coisas, falando mal. Eu não quero estragar meu corpo falando mal para dentro; eu não quero ficar louco segurando as coisas de uma forma não saudável, mas eu quero transmutar. Eu vou usar o entendimento de um lado espiritual e eu vou usar a força que eu ganho na meditação. Porque, se eu sou calmo, por que eu realmente não estou calmo? Eu sou calmo! E eu afirmo isso uma e outra vez durante o dia, eu começo o dia assim. Tenho uma plataforma interna assim, sólida, e que se torna, com o tempo, inabalável. Imagina ter um estado espiritual inabalável. Vocês acham que é possível? Acham? Por que vocês estão olhando para mim como chineses? É possível, mas tem que trabalhar para isso, não é como visitar a casa da tia. Exige disciplina, exige esforço. Fazer possível! Isso não é como você ficar desligado das coisas; ao contrário, você está completamente ligado. A questão é que você não está sendo influenciado negativamente por tudo que está rolando. Esse é que é o verdadeiro desapego. Não é desligar-se, virar as costas, mas estar lá entendendo, ajudando... Você está além das diversas influências negativas que estão no meio, no espaço humano. E, por estar além de uma situação que tem muita gente, exige um pouco mais de força.

Uma vez eu estava em Londres, isso foi no fim dos anos 80, e, naquela época, o exército de libertação irlandesa estava explodindo bombas nos pubs, nas estações de metrô, etc. Nós tínhamos um programa chamado “Cooperação Global para um Mundo Melhor” e o escritório desse projeto ficava na Baker Street, que é a estação de Sherlock Holmes. E nessa estação onde, na verdade, são várias linhas que se cruzam, eu estava indo e, quando o trem estava entrando na estação, veio pelo alto-falante alguém dizendo: “Gente, nós recebemos a informação de que tem uma bomba aqui nesta estação. Por favor, que todos saiam do trem tranquilamente.” Adivinha o que aconteceu? Não era o que tinha que ser anunciado, não é? Mas aí criou o pânico. E as pessoas começaram a subir a escada, um em cima do outro, se pisoteando. Foi um horror. E, quando eu saí, eu pensei assim: “Bom, se tem bomba e explode, não há nada que eu possa fazer. Mas se não tem, eu não vou entrar nessa confusão.” Eu

apostei que não tinha bomba. Porque, se tivesse, não ia passar mesmo, ia explodir e eu não estaria aqui hoje falando sobre isso. E, se não tivesse, eu não ia entrar no meio daquela gente pisoteando todo mundo. Aí, tinha uma outra saída, e era uma saída bem mais longe. E eu fui pra lá, sozinho, e subi. Ao sair da estação, veio o anúncio: “Alarme falso.” Então, para você se resguardar, você tem que ter um pouco de força interna, mesmo em situações assim. Se não você entra na onda de todo mundo, um monte de barata tonta ali. Quem aqui quer ser barata tonta? Ué! Ninguém? Cuidar, resguardar, cuidar do seu estado interno. E aí, falar quando é apropriado falar. Quando não, não tem que gastar sua saliva. Nada a agregar, então tem aquele famoso filtro de Sócrates. Um aluno vem para ele e diz: “Tenho que comentar sobre seu amigo, Fulano.” Então, Sócrates diz: “Antes de você falar, o que você vai falar é verdade?” E a pessoa: “Eu não sei se é verdade.” “É importante que você saiba. Mas é uma coisa boa ou ruim?” Ele diz: “Bom, eu acho que é ruim.” “Mas como você sabe se é ruim, se você nem sabe se é verdade? E é útil o que você vai falar?” “Eu acho que não.” “Então, se o que você vai falar não é verdade, não é bom e não é útil, por que você vai perder meu tempo?” A gente tem que fazer esse filtro antes de abrir a boca. É verdade? É bom? É útil? Porque, então, a gente vai falar muito menos. Aliás, aquele anúncio atrás do motorista de ônibus, “Só fale com o motorista quando extremamente necessário”, eu tinha vontade de andar com aquilo escrito nas costas. Deve-se produzir uma camiseta assim, gente: “Só fale comigo se for verdade, se for bom, se for útil”. Mas é que a gente também aprende como falar. Se a gente vai falar, tem que falar docemente, suavemente e pouco. Docemente, suavemente e pouco. Ok? Então, para não prolongar o sofrimento, vamos fazer uma meditação para ir além do clima, de novo.

(comentário de meditação)

Então, de novo, estou cercado por um mundo de coisas, estou cercado por um monte de gente também... Tem algumas pessoas próximas a mim e outras não tanto... E aí, estou numa rede de relacionamentos que me puxa e empurra para lá e para cá... Mas eu estou no centro do meu mundo... O ser espiritual ocupando, de forma temporária, esta forma que é o meu corpo... E, na medida em que eu vou para o centro da minha vida, isso tem um impacto imediato em toda a rede de coisas em que eu estou conectado... Na rede de relacionamentos... Eu me tranquilizo, isso tranquiliza tudo. Então, eu me vejo... Assim como eu estou sentado nesta cadeira... no chão... imagino um assento sutil no centro da testa... Eu sou um ser espiritual, não um ser material... E, como uma pequena estrela brilhante, eu estou brilhando... Eu vejo o mundo através dos olhos... Eu escuto o mundo através dos ouvidos... E eu me comunico através da boca... Quando eu olho para dentro, eu vejo esse ser de paz que eu sou... No fundo, no fundo, eu sou isso... E, quando eu toco essa base,... aí eu vou para o mundo de uma forma mais clara, mais tranquila... Silêncio é o meu estado mais natural... Mas um silêncio positivo... Se eu estou mais resolvido internamente, eu vou construir melhor a minha fala... Eu sou este pequeno filho de Deus que, na verdade, conversa com Ele... que ajuda a conversar melhor com os outros... Aí eu vejo esse Sol espiritual maravilhoso brilhando na frente da minha mente... A comunicação sutil acontece... O que eu diria para Ele?... O que Ele diria para mim?... Então, com esses sentimentos tão genuínos e profundos... sabendo que eu posso voltar a ter essa experiência a qualquer momento... vamos abrir os olhos... vamos voltar para o nosso pedaço de teatro.