

# Tanshui

A jornada interior

**Primeiro livro**

MARIBOL SOLE

Livro de autoajuda e compartilhamento  
das origens da antiga arte de Tanshui

*Todos os direitos reservados*

## Hoje

Depois de dois anos, voltei para o mestrado com meu marido. Quando chegamos ao nosso destino, notei que nada parecia ter mudado: o barulho, a desordem e o caos eram o pano de fundo das barracas, dos barracos e das casas com jardins.

Crianças descalças brincavam no meio da rua e se revezavam para nos puxar. Esses pequenos ataques constantes colocavam em risco nosso equilíbrio já precário, e arrastar nossas malas pela calçada tornou-se uma verdadeira façanha. Afinal, toda aquela animação expressava sua vitalidade, uma alegria espontânea raramente vista no Ocidente.

Em pé, encostado em um balcão, um homem fumava e outro mascava tabaco, que depois cuspiam no chão para a indiferença dos transeuntes. Uma mulher idosa estava varrendo a porta com as costas dobradas em dois; ao vê-la curvada e empoeirada, perguntei-me por que não se usavam vassouras nesse lugar. Tinha de haver uma explicação. Talvez fosse uma forma desconhecida para nós de se prostrar e trazer a espiritualidade para as ações diárias ou, mais simplesmente, uma tradição local. Tudo isso me fascinou e intrigou, mas, acima de tudo, me ajudou a ver as coisas de forma diferente. Cada vez mais cansados da viagem e atordoados, caminhamos pelo vilarejo e finalmente chegamos ao hotel. Assim que nos entregaram as chaves, começamos a procurar indicações para encontrar nosso quarto. Ficamos muito felizes ao descobrir que ele ficava em

um lugar tranquilo e independente. Ao entrar, joguei minha mochila e sapatos no chão e mergulhei na linda cama decorada com pétalas de flores. Mantive meu rosto banhado em perfume enquanto meu coração se enchia de alegria. Estou em casa, pensei, finalmente em casa!

Enquanto meu marido adormeceu quase que imediatamente, eu me levantei com muita relutância para tomar um banho e me juntar ao Mestre.

Ao me aproximar da praia, vi ao longe uma silhueta que se misturava ao mar cintilante. Acelerei meu passo. O vento estava soprando forte e os raios de sol se filtravam por entre as nuvens, criando manchas de luz na água. Por um momento, fiquei literalmente extasiado com aquele cenário, mas assim que percebi isso, tentei imediatamente retomar o contato visual com o Mestre. Examinei seu rosto para perceber as mudanças deixadas pelo tempo, mas a serenidade e a calma que ele transmitia permaneciam inalteradas e, de fato, depois de tanto tempo, talvez até maiores.

Agora eu estava mais experiente e, com essa nova consciência, entenderia muito mais de seus ensinamentos (ou assim eu esperava).

Eu me aproximei e percebi que ele estava meditando. Embora eu estivesse a apenas dois metros de distância dele, ele parecia tão distante quanto a lua. Esse era o efeito que Ele às vezes tinha sobre mim. No entanto, ao estender a mão, eu poderia tocá-lo e, ao pensar nisso, meu coração se abriu.

Sentei-me à sua frente, ligeiramente deslocado para a direita, para não incomodá-lo. Também tentei meditar, mas não consegui. Também tentei meditar, mas

Minha mente, ainda cheia de caos e cansaço, saltava de um pensamento para outro, de um estado mental para outro. O Mestre levantou uma mão e a moveu lentamente pelo ar.

A partir daquele momento, senti uma onda de quietude me envolver e varrer o fluxo de pensamentos e todo o meu desejo de me comunicar. Em uma fração de segundo, consegui me reconciliar comigo mesmo, voltar para casa, voltar para dentro de mim.

Depois de alguns minutos, um grande espaço se abriu acima de minha cabeça e fui envolvido por uma maravilhosa sensação de paz, calma e abandono.

*"Como é possível que em Sua presença toda a ansiedade desapareça?"*, pensei com um suspiro. Abri os olhos por um momento e fiquei olhando para Ele: Seu brilho inundou o espaço, transmutando tudo em paz e amor. Abaixei a cabeça em reverência ao que estava sentindo e, aos poucos, entrei em meditação. *"Como eu gostaria de poder ficar assim para sempre!"*, pensei.

Sabe-se lá quanto esforço e quantas provações eu ainda tive que passar para me estabilizar nesse estado.

De repente, sua voz calma quebrou o silêncio:

*"Irmã querida, o amor verdadeiro exige esforço?"*

Seus olhos se encheram de intensidade enquanto um sorriso iluminava seu olhar.

*"Como um processo natural pode ser forçado? Uma flor se esforça para liberar seu perfume? Uma planta se esforça para dar frutos?"*

Ele fechou os olhos por alguns instantes e, quando os abriu novamente, sua expressão havia mudado. Ele parecia querer olhar além da minha presença física e eu me senti paralisado por seu olhar.

*"O professor é como a árvore. Agora você está sentado aqui esperando provar o fruto dessa árvore. E isso seria um esforço? Então, para você, será! Para outros, será um prazer, um gesto que dará significado ao seu caminho. Um dia não será mais suficiente para você ficar sentado aqui, você desejará se levantar, estender a mão e provar o néctar da felicidade. Quando o tiverem provado, subirão até o topo, porque isso ainda não será suficiente. Isso também será um esforço?"*

Ele se levantou, pegou seu *mala*, calçou os chinelos e saiu. Eu o segui com os olhos enquanto sentia meu corpo imóvel afundando na areia. Desanimado, voltei para o hotel pensando que talvez as coisas não tivessem mudado tanto depois de dois anos.

## Primeira etapa

Lembrei-me de quando, há alguns anos, tomei a decisão de sair em um longo período de férias meditativas.

O gatilho foi acionado em uma manhã, depois de acordar de um sonho recorrente; eu me vi chorando com um *buraco no peito* que não fechava. Era a última chamada, pensei! Se eu fosse mais longe, se ignorasse esse chamado mais uma vez, o vazio me engoliria para sempre! Decidi atender a esse chamado com uma coragem e determinação desconhecidas para mim e, naquele mesmo dia, voltei para casa com uma reserva de passagem aérea nas mãos.

Quarenta anos de idade, boa saúde, sem filhos e com um marido com quem compartilhava praticamente tudo, tanto humana quanto espiritualmente. Eu tinha uma profissão independente e um bom inglês, além de ter acabado de sair de uma longa doença que me mudou profundamente e, estando no meio de uma transformação, eu queria satisfazer minha alma.

Expliquei ao meu marido que eu sentia que estava perto do verdadeiro abandono, mas que algo estava me impedindo de cruzar o limiar. Era o meu caminho, minha própria vida, que estava me pedindo essa pausa. *"Talvez lá eu encontre uma peça do quebra-cabeça que está faltando. Que assim seja! Que eu possa ir além de meus medos, que eu possa superar esse bloqueio, essa modéstia, e que eu possa me manifestar para finalmente ser quem eu sou!"* Ele entendeu com um olhar que nada me faria desistir e aceitou que eu viveria essa experiência sozinha; com uma mala e muita determinação, parti.

Assim que cheguei à capital, o motorista de táxi me avisou que um carro com uma bomba havia explodido recentemente em frente ao hotel. "Bom começo", pensei. Esse incidente causou desordem e caos e, como resultado, tive que enfrentar atrasos na recepção ao fazer o check-in.

Eu também precisava reservar um carro para o dia seguinte e um motorista disposto a dirigir muitos quilômetros. Depois de esperar muito tempo para que um grupo de ingleses se registrasse, finalmente consegui pegar minhas chaves e chegar ao meu quarto.

Joguei-me na cama, mas não consegui dormir. Então, para me manter na hora do jantar, fui para a piscina. O céu estava azul, o ar úmido e pesado; voltei para o quarto encharcado de suor e, depois de uma ducha refrescante, liguei a televisão.

"Esta é a última vez que olho para você", pensei; ainda não sabia como seria minha vida por mais de dois meses sem TV, livros, música e computadores. Pensei em meu marido e, de repente, vi seus olhos verdes acima de mim: estavam tristes e preocupados.

Liguei para ele para dizer que havia chegado e para tranquilizá-lo sobre as notícias do bombardeio que o noticiário já havia transmitido. Ele sabia para onde eu estava indo e que o local era seguro, então eu o tranquilizei.

Na manhã seguinte, acordei cedo e saí bem cedo para chegar ao meu destino. Um carro ultrapassado e muito sujo estava me esperando do lado de fora do hotel. O motorista só falava algumas palavras em inglês, mas o mais chocante



foi ver o estado do assento em que eu teria de viajar naquele calor: o couro que originalmente o cobria estava tão desgastado pelo uso e pelo tempo que um belo cobertor de lã salpicado havia sido estendido sobre ele e não parecia ser uma boa escolha. O vilarejo não era familiar e, infelizmente, meu mapa não era detalhado o suficiente para nos ajudar, então seguimos por tentativa e erro.

O cheiro estranho que eu sentia, o calor exagerado e a poeira que eu respirava pelas janelas abertas não eram nada comparados aos carros no lado errado da estrada, ao ritmo lento das carroças carregadas de mercadorias, aos animais deixados no meio da estrada e às constantes perguntas de direção às pessoas erradas.

Finalmente, chegando perto da vila, fui deixado no único hotel da região, onde me foi designado um quarto.

A verdadeira aventura começaria três dias depois, bem ali na selva, com macacos pulando de planta em planta, esquilos roubando meu café da manhã e iguanas matando a sede sem serem incomodadas na piscina.

## Segunda etapa

No dia seguinte, por sugestão de um funcionário do hotel, fui ao bazar do vilarejo. Eu estava determinado a encontrar uma acomodação decente e permanente.

O filho de uma senhora idosa havia emigrado para procurar trabalho no Kuwait. Ela havia deixado sua casa/cabana desabitada por mais de três meses e sua mãe, para complementar sua renda escassa, alugou-a para mim por um preço razoável.

Voltei para o hotel satisfeito, mas também angustiado com a ideia do banheiro ao ar livre que teria de usar quando estivesse instalado. Eu estava com pouco apetite e, naquela noite, depois de uma refeição frugal, decidi ir para a cama cedo para me recuperar da viagem. Infelizmente, porém, eu não contava com a trilha sonora que me aguardava. Entre as farpas dos elefantes e a monção, levantei-me várias vezes para verificar a porta. Eu ouvia *batidas*, um som que se assemelhava a um '*knock-knock*', mas quando abri a porta não vi ninguém. Achei que era uma brincadeira. Na manhã seguinte, contei o incidente a um atendente e descobri, para minha surpresa, que era um pássaro local que gostava de se divertir dessa maneira. Eu estava caminhando em direção à praia quando, de repente, ouvi uma grande comoção e vi um cavalo correndo em minha direção. Enquanto tentava racionalmente não ficar agitado, avistei uma manada inteira de cavalos selvagens galopando em minha direção.

Em pânico, comecei a correr, tentando chegar a um lugar seguro. Ofegante, cheguei a uma pequena estrada que levava

a um templo. Encostei-me no portão para recuperar o fôlego. Parei por alguns minutos, ainda tremendo, e nesse meio tempo vi cerca de vinte crianças uniformizadas e em fila indiana, provavelmente a caminho da escola. Do outro lado, algumas mulheres estavam discutindo animadamente na frente de um homem idoso que as observava. Embora eu estivesse agitado, ao ver essas pessoas, me acalmei. Abri minha mochila em busca de um lenço de papel para secar o rosto, bebi um pouco de água e segui pela trilha.

Meus sentidos, mais alertas devido aos eventos que acabaram de ocorrer, retornaram sensações muito intensas.

Ouvi um coro de vozes melodiosas acariciando meus ouvidos, enquanto minhas narinas eram estimuladas pelo perfume das flores com as quais algumas moças, sentadas em esteiras de coco, faziam guirlandas de flores ou de *maldade*; continuando a caminhar na direção que eu havia traçado, passei por algumas cabanas, pilhas de lixo, mais cabanas e, finalmente, um riacho. Caminhei ao longo dele por cerca de 50 metros, quando a vegetação ficou mais rala e um cenário maravilhoso se abriu diante de meus olhos. Percebi imediatamente que aquela não era a praia turística perto da vila. Sem perceber, eu tinha ido na direção oposta e me perdido. Agora eu estava em frente a uma pequena enseada cercada à esquerda por densa vegetação e à direita por montanhas que desciam abruptamente até o mar. Meio escondida por arbustos, vi uma cabana que oferecia à minha visão um vislumbre da vida rural; nos fundos, uma horta bem cuidada, roupa suja pendurada entre duas palmeiras e uma vaca passeando dentro da cerca. De repente, dois perus, que pareciam ser os guardiões da cabana e de seus habitantes,

vieram em minha direção de forma ameaçadora. Definitivamente, eles não fizeram com que eu me sentisse bem-vindo. Eu os observei melhor: eles eram muito estranhos. Eu nunca tinha visto um bicho tão feio. Na verdade, eles eram tão engraçados que não consegui me conter e comecei a rir. Esse foi o momento em que, com os olhos cheios de lágrimas de tanto rir, olhei para cima e os vi.

Ele estava diante do mar. A brisa agitava seu *dotbi branco*, tão branco quanto a espuma das ondas quebrando na areia do mar.

Ele moveu a mão direita pelo ar, levando-a lentamente e de forma inclinada da testa ao peito, como se quisesse separar seu corpo em duas metades idênticas. Encantado com a graça de seus movimentos, fiquei ali observando-o até sentir o desejo de ir até ele. Enquanto eu seguia sem pressa em sua direção, minha mochila escorregou do meu ombro e bateu na cerca. O barulho que causei me fez sentir como um intruso, embora ele não tenha se virado. Em silêncio, decidi ir embora, mas uma força misteriosa, alheia à minha decisão, começou a mover meus passos. Um pé na frente do outro literalmente me levou em direção ao mar e a Ele. Eu nem percebi que já estava atrás dele quando, sem me virar e falando um bom inglês, ele disse: '*Você finalmente chegou, eu estava esperando por você*'. Meu coração começou a bater tão rápido que achei que fosse explodir do meu peito.

Ele se virou e eu me senti pequeno, muito menor do que meu metro e oitenta. Em um primeiro momento, pensei que fosse um erro de identidade. Em voz baixa, perguntei: "*Desculpe, nós nos conhecemos?*" Ele soltou uma gargalhada

estrondosa e respondeu: "*por tanto tempo, você não tem desculpa para chegar atrasado*".

Sentamos no chão, um de frente para o outro, e conversamos longamente sobre coisas que não posso contar por enquanto. Posso simplesmente dizer que o acaso não existe e, se existisse, eu o abençoaria pelo resto da minha vida!

Algumas horas depois, ele me pediu para suspender a reunião e voltar à tarde. Ele me explicou o caminho para a aldeia a partir de sua cabana, mas como eu tinha medo de me perder, perguntei se poderia desenhar um mapa com sua ajuda. De volta ao hotel, deitei-me na cama, sufocado, sem conseguir parar de pensar naquela reunião.

Refleti sobre suas palavras e as emoções que haviam sido despertadas em mim. Era tudo tão estranho que parecia uma alucinação; mas o despertar estava próximo e eu não conseguia mais conter minhas emoções, então chorei. Eu estava atordoado e confuso, mas também feliz por começar a me lembrar de quem eu era e por que estava ali.

Adormeci e, quando acordei, fiquei aliviado ao pensar que era um sonho; ainda grogue, entrei no chuveiro e, de repente, lembrei-me dele, de seu olhar profundo e do nome que ele usava ao se dirigir a mim, e minha pele se arrepiou. Mas então me senti um tolo, pensei que ele havia me confundido com outra pessoa, talvez com uma mulher que estava escrevendo para ele e que ele nunca tinha visto, deve ter sido isso, o mistério foi revelado! "*Vou até lá hoje e conto a eles*", pensei. Perguntei a um atendente quem era o homem. Ele me olhou de lado e, com relutância, respondeu que o

homem era um *Satguru*, que era da Caxemira e que havia escolhido viver em um eremitério; acrescentou também que não era apropriado incomodá-lo. Bem, graças a Deus! Eu me consolei com o pensamento de que ele não era um lunático ou um trapaceiro. Um mestre iluminado. Fiquei imaginando o que um Mestre iluminado estava fazendo aqui, sozinho na selva. Minha mente começou a especular: estaria ele fugindo de uma guerra ou de alguém? Estaria doente? E se ele estivesse sofrendo de uma doença contagiosa? Enquanto meus pensamentos se sobrepunham em minha mente, tropecei distraidamente em um galho escondido pelas folhas. "Ai!", exclamei. Ouvi uma vozinha vinda de algum lugar dentro de mim dizendo: "Veja bem, *pensar errado é errado*."

No entanto, eu queria permanecer positivo, calmo e centrado. Respirei fundo e continuei. Quando o alcancei novamente, o sol já estava baixo. Ele estava sentado no *tachat* de pernas cruzadas, com as mãos no colo e os olhos fechados.

De longe, ele parecia uma estátua de sal, imóvel e orgulhoso. Eu me perguntava quantos anos ele poderia ter: ele não era velho, mas também não era muito jovem. Sua pele era levemente cor de âmbar, suas feições eram regulares, mas o que mais me chamou a atenção foram suas mãos: ele as movia pelo ar, executando gestos precisos, lentos e delicados. Eu o chamei, mas não obtive resposta; percebi mais tarde que ele estava em profunda *meditação*. Decidi esperar até que ele voltasse à consciência. A energia era muito forte. Senti tanta força que inicialmente achei difícil permanecer sentado ao lado dele. Meu coração também estava batendo rápido. Minha mente estava confusa, cheia de dúvidas e perguntas,

perguntas que exigiam respostas. Ele percebeu meu estado de espírito, levantou a mão e disse: *"Tudo o que precisava ser dito já foi dito; não faça mais perguntas e siga seu caminho."*

Fiquei atônito e um pouco surpreso, mas quando ele voltou a falar comigo, suas palavras inspiradas me trouxeram de volta à Terra. Ele me olhou nos olhos e disse: *"Seu coração será tocado pela Graça, lembra-se?"*

Fortes calafrios começaram a percorrer meus braços e meus olhos se encheram de lágrimas. Ainda sentia o mesmo vazio se abrir no centro de meu peito e sentimentos tão antigos quanto as montanhas e o mar vieram à tona. Dor, alegria, emoção, desespero, devoção e rebeldia. A mente foi engolida por um eclipse, desaparecendo para dar lugar ao coração. Essas foram exatamente as palavras com as quais meu sonho recorrente terminou. Eu estava atônito, maravilhado e com medo.

*"Quem é você?",* pensei, *"de onde você é? Qual é seu nome verdadeiro? O que você quer de mim? Ou melhor, o que eu quero de você? Por que estou neste lugar?"* O Mestre silenciou minha mente ao me entregar uma bela pedra onde havia uma gravação dourada. Ele disse: *"Ouça-a."*

*"Ouvir isso?! Como você pode ouvir uma pedra?",* pensei. Naquele momento, ele me entregou a pedra, pedindo que eu colocasse minha mão sobre ela. Ela era tão brilhante que instintivamente eu quis tocá-la. Coloquei a palma da minha mão esquerda sobre ela e senti uma corrente de energia subir pelo meu braço. Também tentei com a direita, mas a sensação que tive foi diferente, quase como um

formigamento. *"Irmã querida, as mãos são as extensões do coração e em suas palmas a energia não flui mais como antes.*

Como ele poderia afirmar tal coisa? O que ele sabia sobre mim? Pensei em todos os cursos que havia feito e agora ele vinha me dizer que a energia não estava fluindo nas palmas das minhas mãos! Fiquei um pouco confusa, senti-me como uma garotinha diante de um castelo de areia, dividida entre chutá-lo e sair correndo ou ficar ali admirando-o.

Depois disso, suas palavras foram tão profundas e abrangentes que voltei ao meu coração e compreendi totalmente seu significado. Sempre há algo a aprender, pensei, vou aproveitar essa oportunidade para seguir o caminho do coração, como ele o define.

Farei uma pausa na mente para seguir a sabedoria do coração e descobrir minha verdade.

*"É o sentimento que o levará ao discernimento", ele me disse, "você logo sentirá sua conexão e, quando voltar para casa, entenderá muitas coisas; por enquanto, só peço que permaneça aberto ao seu sentimento e fique perto de mim. No início, você não deve fazer nada, pois é fazendo e procurando demais que você destrói seu ser. Ouça sua alma e deixe-a falar. Ouça sua alma e deixe que ela fale com você, só assim você conseguirá mais equilíbrio dentro de si mesmo. Crie uma comunicação entre seu coração e sua mente por meio de suas mãos, pois elas conhecem a linguagem do coração e poderão guiá-lo."*



## Compartilhamento

Coloque sua mão esquerda no Active Pad (canhotos à direita). Coloque a outra mão ao longo de sua lateral. Feche os olhos, relaxe e respire normalmente. Solte-se e ouça o que está ouvindo por alguns minutos. Esse tanki purifica os canais de energia, chamados de meridianos na medicina chinesa e nadis na filosofia indiana.

Use-o com frequência e você verá que ele o ajudará a ficar mais leve e a ter mais consciência de si mesmo e de sua vida. **De agora em diante, anote seus sentimentos em um caderno.**

Tente também, enquanto mantém a mão estendida, repetir mentalmente ou em voz alta uma intenção sua, como: Eu me livro de... ansiedade, dor de cabeça, insônia, inquietação, fome nervosa, tristeza, etc. Comece a "sentir" a vibração de certas coisas que o perturbam e livre-se delas. Repita uma ou várias vezes ao dia e anote seus sentimentos em um caderno. **A auto-observação é muito importante.**

Ao introduzir essa técnica de presença, você se surpreenderá com sua eficácia e com a melhora do seu estado de agitação e estresse, dando mais atenção às suas verdadeiras necessidades. Imprima-o e mantenha-o em sua mesa de trabalho ou de cabeceira, no bolso, na bolsa e use-o de vez em quando!

# Almofada ativa



## Terceira etapa

No dia seguinte, cheguei bem cedo. Cumprimentei-o em seu idioma e o chamei de "Mestre". Pronunciei essa palavra com grande relutância; no passado, tive experiências ruins com os chamados "mestres", e isso me convenceu cada vez mais a seguir meu caminho sozinho, fugindo de tudo que fosse força, disciplina e regulamentação.

O mais importante para mim era encontrar minha própria dimensão com total liberdade. É claro que minha maneira de agir me expôs a críticas e julgamentos, mas percebi mais tarde que era necessário não me conformar com o comportamento convencional e permanecer aberto e receptivo ao que receberia mais tarde.

Percebi imediatamente que havia algo entre nós, pois ele personificava o princípio de liberdade que eu ansiava: a liberdade de ser o que ele era, sem condicionamento e conformidade.

Imerso na natureza mais selvagem, ele podia ser livre para ser ele mesmo. Ele tinha o mar, o sol e a natureza. Ele tinha uma pequena horta e as árvores ofereciam muitas frutas.

Guardião da Língua Sagrada, ele sabia que havia chegado o momento de revelá-la. Esses eram os anos designados para o despertar e uma grande ajuda poderia ser dada por meio do Tanshui.

Apesar desse tipo de ligação, eu estava adiando essa reunião há muito tempo. Com espanto, pensei que meu

bloqueio era eu. Eu, com minhas resistências e meus medos, continuava bloqueando a mim mesmo, minha vida e a vida de outras pessoas que poderiam ter se beneficiado com isso. E para dizer que eu me considerava uma pessoa interiormente livre e que já estava na estrada há algum tempo. Perguntei-me que critério usamos para nos sentirmos evoluídos ou involuídos? Que verdade é verdadeira, se ela só é verdadeira para nós? Provavelmente a verdade, além de mudar conosco, sempre tem duas faces e, até que vejamos as duas, não conseguiremos entendê-la totalmente.

Eu lhe perguntei: "Mestre, por que você me chama por um nome diferente do meu?", "*Porque esse é o seu nome, seu nome verdadeiro*". "E como você sabe disso?", "*Eu simplesmente sei. Assim como sei que você não quer ter um Mestre*", acrescentou ele, rindo enquanto arrancava a grama do jardim.

Eu me perguntava como era possível que ele soubesse o que eu estava pensando e, enquanto estava absorto em meus pensamentos habituais, comecei a me sentir estranho, minha cabeça começou a girar, girando e girando, entrei em um redemoinho até me sentir fraco. Talvez devido às fortes emoções daqueles dias ou talvez devido a uma súbita queda de pressão, minhas pernas cederam e escorreguei no último degrau da cabana de madeira. Felizmente, minha testa caiu em suas sandálias e não me machuquei. Fiquei no chão por alguns segundos e, quando me levantei novamente, senti meu corpo se expandir: era como se eu estivesse ficando tão grande que podia me sentir em todos os lugares. A sensação era como se eu estivesse do lado de fora me observando e tudo o que estava do lado de fora estivesse dentro de mim. Que sensação estranha, estimulante e nova; eu me sentia leve

e enorme, podia chegar a qualquer lugar, era como se estivesse me expandindo gradualmente.

Eu estava feliz, imensamente feliz, leve e alegre como nunca havia estado em minha vida. Senti que podia absorver e entender tudo e que a consciência pura havia se aberto diante de mim.

O universo inteiro começou a girar com tanta força que percebi que estava cambaleando e, instintivamente, agarrei-me ao braço dele. Ele me apoiou e me ajudou a sentar, enquanto eu começava a rir, rir, rir: não conseguia mais parar.

Senti-me inebriado, saciado e feliz. Senti meus olhos se arregalarem quando uma alegria incontrolável me levou a rir sem motivo. Atônito, vi-me olhando para o infinito sem olhar para lugar algum. Eu havia me dissolvido, mas ao mesmo tempo sentia que existia em toda parte naquele presente maravilhoso, e agora tudo fazia sentido.

Agora o mar havia finalmente se tornado "maaaree", o sol, "sooolee" e o céu, meu Deus, como o céu parecia lindo dali. Eu o vi crescer tanto que tive certeza de que ele poderia acomodar todas as minhas orações. Eu me senti livre, verdadeira e completamente liberada: mas de quê? Talvez de meus próprios padrões e condicionamentos? De meus próprios medos? De meus desejos inúteis?

Carícias divinas pairavam ao meu redor, enquanto eu percebia que estava ficando cada vez mais leve e me projetando em um arco-íris de cores, sons e luz.

Talvez eu estivesse experimentando a felicidade?

"Mestre, Mestre, o que está acontecendo comigo?" -  
"Você colocou sua testa, seu chakra Ajna, em minhas sandálias e recebeu Shaktipat."

A energia do despertar, por meio da Graça do Mestre, chegou a mim dessa maneira singular. Oh, meu Deus!

Eu me perguntava como isso poderia ter acontecido, mas naquele momento eu não conseguia raciocinar e fazer considerações muito racionais. Eu estava feliz, atônito e realizado e só queria rir e não pensar em nada.

Eu queria poder parar o tempo naquele instante para ficar assim para sempre, inundado de felicidade, cheio de êxtase e pura alegria. Eu sabia que isso era possível, eu sabia! Eu sempre soube e até desejei isso, finalmente atraindo-o para minha vida!

Depois de anos de meditação, eu finalmente estava em um estado em que a fronteira entre o interior e o exterior se tornava indistinta, a Graça invadia o ser e tudo o que o cercava. Tudo era perfeito e claro, a sensação de conhecimento que eu sentia era impossível de descrever. Eu sabia tudo o que queria saber.

Quando me levantei, ele percebeu que eu não estava em condições de voltar para casa e que seria difícil no escuro, então ele disse: '*Você não pode voltar sozinha, você passará a noite aqui e eu dormirei lá atrás*'. Comemos um pouco de arroz e imediatamente caí em um sono profundo e tranquilo.

Na manhã seguinte, acordei com uma sensação de náusea. Tentei comer dois biscoitos e beber a água que tinha na mochila, mas logo depois me vi enjoado atrás de um

arbusto. Nem mesmo uma sombra dele. Esperei por ele e, mais tarde, ele reapareceu segurando folhas, incenso, leite e mel em suas mãos. Ele sorriu e me perguntou se eu havia dormido bem. Eu lhe disse que estava com náuseas.

*"Você está apenas se limpando"*, disse ele.

Ele ficou em frente a uma pequena mesa e começou a meditar e a cantar algo. Aquela melodia se tornou uma canção de ninar para minha alma e eu me deixei levar pelo som de sua voz. Era muito agradável de ouvir; a energia que ele emitia era poderosa e agradável.

No final da meditação, ele me entregou uma folha e *derramou prasad* sobre ela; tinha gosto de coco, leite de amêndoa e mel. Ele se virou e eu o devorei em uma mordida. Eu estava com fome e não pude resistir à visão daquele suculento mingau que, com o estômago vazio, tornou-se uma dádiva de Deus!

Quando ela se virou, ficou surpresa por eu ter engolido tudo em poucos segundos e me senti muito desconfortável. Talvez esse não fosse o costume e, quem sabe, que regra social ou religiosa eu havia quebrado. Eu estava prestes a começar a ficar pensativo, quando uma forte rajada de vento levou embora os lençóis que estavam secando e parte da roupa suja. Comecei a correr sob um céu escuro obscurecido por nuvens. A umidade estava aumentando e eu podia sentir que a chuva trazida pela monção estava a caminho.

As monções tornaram a atmosfera pesada e, às vezes, parecia que a escuridão queria cair sobre a Terra. Esse cenário, para uma cidade pequena como eu, parecia

assustador, quase apocalíptico. Os animais ficaram inquietos, fazendo sons estranhos e, à medida que o vento soprava, pareciam querer fugir do perigo iminente.

Em vez disso, Ele se sentou calmamente na cabana em meditação e pediu que eu me sentasse diante Dele. Inexplicavelmente, agora, embora um pouco agitado com o que estava acontecendo lá fora, eu me sentia muito melhor. Senti-me tão leve e "limpo" que espontaneamente entrei em meditação.

Não sei por quanto tempo permaneci naquele estado de absoluta quietude que me fez perder a noção do tempo. Fui trazido de volta à realidade pelo estalo de um beijo que alguém depositou em minha cabeça. Eu me afastei, imaginando quem teria tomado essa liberdade. De vez em quando, alguma criança fazia brincadeiras, entrava rindo e fugia, ou defecava na praia impunemente e ele não dizia nada. Eu me virei, mas não vi ninguém.

Irritado com a interrupção, levantei-me e fui até o riacho para molhar a testa. A umidade era tão intensa que minha pele estava estranhamente hidratada, especialmente pela manhã. Quando acordei, eu poderia ter pegado com uma espátula uma substância oleosa gerada durante a noite pela própria pele. Em vez disso, em casa, entre a fumaça e a calefação, eu mal conseguia abrir os olhos pela manhã, pois eles estavam muito secos, assim como minha pele.

Outra sensação boa, completamente nova para mim, foi a de poder respirar pelas duas narinas. A alergia que me assombrava há anos havia desaparecido, eu sentia meus pulmões abertos e livres; provavelmente a ausência do meu



querido gato, a cujo pelo eu era um tanto alérgico, também contribuiu para melhorar minha situação. Fiquei feliz porque, felizmente, o clima, que poucos gostavam, parecia adequado para mim e melhorou minhas doenças.

Quando voltei para o Mestre, ele me repreendeu: "*Por que você parou de meditar? Você sempre tem que esperar que eu saia da meditação primeiro; aprenda a ser mais paciente e a ficar quieto. Tente ficar mais quieto e comece a ouvir*".

Voltei para a aldeia um pouco desmoralizado e, para me distrair, comecei a colorir a *mandala* que havia copiado em sua cabana. Um triângulo e 15 esferas.

Quando lhe perguntei para que servia, ele me fez olhar para ela primeiro com um olho, depois com o outro e, por fim, com os dois. As sensações que senti foram diferentes e muito peculiares.

"*É assim que você tem que aprender a olhar*", disse ele, "*ouça o que você vê e escute o que você ouve*". Na época, eu não conseguia entender o verdadeiro significado de suas palavras e as considerava talvez um pouco bizarras e estranhas, mas depois a experiência me ensinou a apreciar esses ensinamentos muito práticos que me ajudaram a desenvolver a observação e o discernimento.

## **Compartilhamento**

A *mandala* ajuda a desenvolver a calma e a paciência. Pegue alguns lápis de cor, sente-se, respire lentamente e ouça uma música relaxante. O silêncio também é perfeito.

AGORA, PINTE A MANDALA ESCOLHENDO AS CORES INSTINTIVAMENTE. Depois de colorida, observe a *mandala* cobrindo um olho com uma das mãos. Absorva sua energia por cerca de um minuto e anote em seu caderno o que sentir. Faça o mesmo com o outro olho e, por fim, contemple-a com os dois olhos. Mantenha a mandala perto de você por algum tempo.

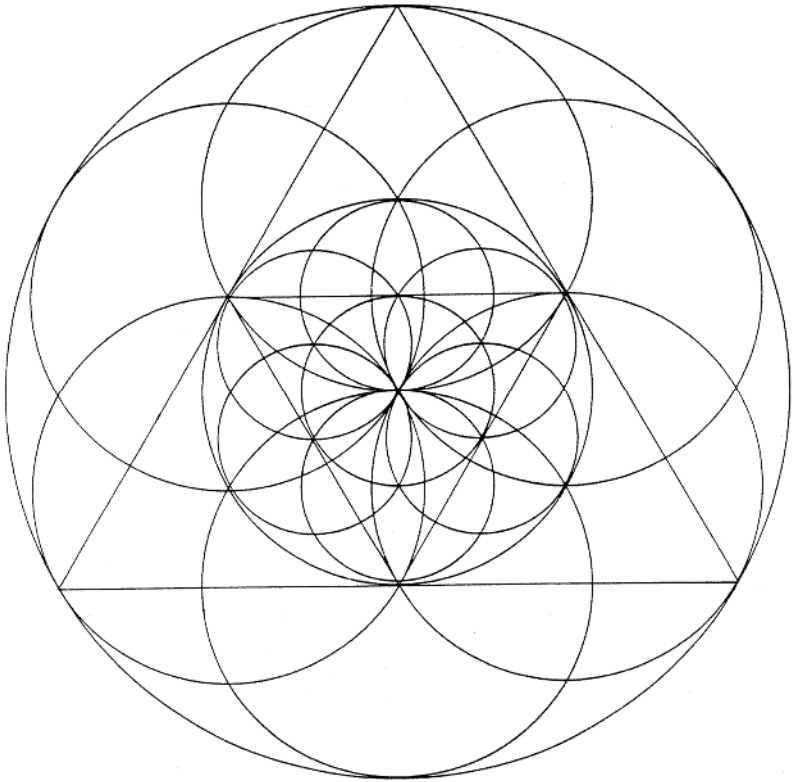
Quando precisar se reequilibrar, contemple-o ou coloque a mão sobre ele e "ouça o que está ouvindo".

*Aprenda a ouvir seus sentimentos internos e a viver mais conscientemente no presente.*

Treine suas mãos para sentir e você perceberá o potencial que possui e que ainda não explorou e desenvolveu.

Conhecer melhor a si mesmo e despertar seus talentos aumentará a criatividade, a autoestima e a confiança.

Essas qualidades o ajudarão a ter uma vida mais feliz e satisfatória.



## Quarta etapa

O Mestre alternava dias em que falava longamente comigo com dias de silêncios intermináveis. A essa altura, eu já havia aprendido a aceitá-los e a ouvi-los também.

Seu coração transbordava de paz e alegria, uma alegria imensa, impossível de não sentir! Mas seus olhos às vezes ficavam tristes e cobertos de nostalgia. De tempos em tempos, ele repetia: "*Estou lhe mostrando o caminho. Se ao menos você pudesse ter mais fé na vida e menos resistência*". Na verdade, naquele momento, eu ainda não havia aceitado a cabana em que estava vivendo. Dormia em uma cama feita de cordas duras como uma pedra, com um colchão de palha úmida, tomava um banho ao ar livre muito pouco relaxante e também estava um pouco nervoso porque meus vizinhos haviam me convidado para jantar e eu, sem conhecer os costumes locais, tinha medo de causar uma má impressão.

Certa tarde, enquanto tomava chá com a senhora da casa ao lado, o marido dela passou de bicicleta e jogou um peixe grande quase aos nossos pés. Ele disse a ela para prepará-lo para o jantar, gritando que eu deveria estar lá também. Eles tinham dois filhos, um menino e uma menina, que me perguntaram pelo menos uma dúzia de vezes: "Qual é o seu nome? De onde você é?". Finalmente chegou a hora do jantar e nos sentamos no chão. Como toalha de mesa, um jornal e, no meio, um único copo contendo uma bebida na qual uma mosca havia decidido se afogar naquela mesma noite, para total indiferença dos meus comensais. O peixe, antes de chegar ao meu prato, foi inspecionado, mordida por mordida, pelas mãos experientes da senhora, que se

certificou de que ele chegasse ao meu prato sem espinhas. Ela e seus filhos já haviam jantado e estavam apenas me observando comer, sorrindo. Misturei o peixe com o arroz e os legumes e depois enfiei tudo na boca com a mão, imitando o marido dela. No final da refeição, ele tirou um pequeno maço do bolso, de onde saiu o cigarro mais curto que eu já tinha visto na vida. Pensei: "Que bonitinho!", mas quando ele o acendeu, mudei imediatamente de ideia. Era o cheiro mais fedorento que já havia entrado em minhas narinas. Felizmente, a tortura foi curta. Comecei a tossir de forma bastante evidente para que ele soubesse que eu não tinha oxigênio e, finalmente, ele saiu, mas apenas para apagar o cigarro, pois já havia terminado. Fui para casa, tomei o banho frio de sempre e, depois de vestir uma camiseta limpa, adormeci.

Acho que sonhei com a mosca afogada no copo, que eu habilmente consegui não engolir durante todo o jantar, pois bebi direto da garrafa na manhã seguinte! A chuva incessante deixou a terra viscosa e lamacenta e eu, forçado a andar na lama, me sujei por toda parte. Chinelos para serem jogados fora, roupas sujas, um guarda-chuva rachado pelo vento, cabelos desgrenhados, a essa altura eu parecia um sem-teto. Sem me preocupar com minha aparência externa, coloquei papel e caneta em minha mochila, porque era isso que o Mestre havia me pedido, e parti. No caminho, passei por alguns macacos. Sem pensar, tive a infeliz ideia de colocar a mão no bolso e, ops, lá vem um mais rápido que a luz e me rouba minha única colher! Eu gritei: "Nãooo, venha aqui e devolva agora!", mas ela, talvez irritada por ter descoberto que não era comestível, bateu com a colher no chão, gritando

e tremendo muito. Tentei persuadi-la a devolver a colher falando com ela suavemente e usando um tom persuasivo, mas não havia nada que eu pudesse fazer. Eu me vi cercado por seus amigos que tinham vindo para ajudá-la e, naquele momento, parecia apropriado me afastar rapidamente daquele pequeno grupo.

Todo dia um teste. Lembrei-me da família de lagartixas que vivia entre meus livros, da barata gigante e voadora que me observava à noite da parede com suas longas antenas ou da iguana que, determinada a me desafiar, um dia me cortou e, erguendo-se em sua cauda, de repente ficou tão alta quanto eu. Sentia que teria de me acostumar, sabia que estava protegido e que todas essas provações me ajudariam a aumentar minha força, paciência e coragem, e talvez por isso não tenha desistido.

Cheguei à casa do Mestre naquele dia encharcado, com frio e bastante sujo, esperando que ficássemos dentro da cabana. Agora, quando me aproximei Dele, todos os pelos do meu corpo se eriçaram e senti um frescor agradável que me fez sentir bem. Cumprimentei-o da maneira habitual, com as mãos cruzadas sobre a testa. Ele olhou para mim por um momento e começou com uma pergunta estranha: *"Querida irmã, você ficou livre hoje?"* Naquele momento, não entendi e hesitei, tentando tomar meu tempo. Ele se antecipou e perguntou: *'como está seu intestino?'* "Ah, isso! Não muito bem, infelizmente." Eu tinha fobia de banheiro externo, e fazia dois dias que eu estava "livre". Uma aranha preta havia pulado em minhas costas e eu não conseguia relaxar. *"Hoje você aprenderá este exercício de respiração, e é essencial que seu estômago e intestinos estejam limpos. Quando comer, mastigue*

*por muito tempo, assim você fará com que seu estômago faça metade do trabalho; esse conselho foi inestimável para mim na minha juventude e espero que seja útil para você também."*

*"Se o consumo excessivo de arroz o fez ficar retraído, coma mais frutas pela manhã e, após o café da manhã, massageie a barriga. Comece pelo lado esquerdo, direcione a mão para baixo com uma leve pressão da palma, ajudando a si mesmo, se necessário, com a outra mão". Ele me mostrou como fazer isso: movimentos diagonais, começando sempre da parte superior do quadril.*

*"O Tanshui é vivo e age instantaneamente. Ele é transmitido de coração para coração, não há necessidade de usar muitas palavras. Abra-se para a sua sabedoria, para o sentimento do seu coração, abandone o medo: o medo é um truque do ego". "Sente-se com respeito e devoção e agradeça, juntando as mãos. Suas vibrações de alegria e amor voarão alto. Enquanto as de raiva, ódio ou ressentimento se dissolverão. O amor puro é a luz mais brilhante que existe, é o magnetismo que mantém o Universo unido e, quando você o experimentar em seu íntimo, erradicará a escuridão. O amor é transmitido pelo coração. Aprenda a gerar amor e gratidão. Viva com graça e você viverá no amor. Não há outra maneira de chegar ao topo. Quando tiver aprendido a gerar amor dentro de si mesmo, perceberá que pode transmiti-lo de muitas maneiras: por meio dos olhos, das mãos, de seus modos gentis, de seus pensamentos e palavras, e ele fluirá de cada parte de você. O amor puro é um estado de consciência, é a reunião com Ki, é a fonte de toda a bem-aventurança, não é um sentimento piegas; é forte e vital e, na Terra, é um desafio a ser superado a cada respiração, permanecendo centrado e ancorado no presente. Mantenha seu coração aberto e vibrante e, se sentir dor ou tristeza, elas serão removidas. Há um ponto acima do coração de onde a dor é expelida e, se você souber como se soltar e não se apegar a certos estados de espírito do ego, essa limpeza será fácil.*

Senti que a respiração era um recurso útil e eficaz para me acalmar, desbloquear meu diafragma, purificar meus canais de energia e oxigenar meu cérebro.

## Compartilhamento

Essa respiração purifica o principal canal de energia que desce pela coluna vertebral e regenera a energia de todo o corpo. Sente-se em lótotus, semi-lótotus ou em uma cadeira, com a cabeça equilibrada, rosto e ombros relaxados, coluna reta, mas não rígida, pés firmemente apoiados no chão, e prossiga com o *pranayama* Om-Ki dividido em três tempos: **inalação** - **respiração retida** - **exalação**. Por alguns minutos, permaneça sentado com as mãos sobre os joelhos, com as palmas voltadas para cima, ou descansando no colo, deixando que uma instintivamente acolha a outra, com os polegares se tocando.



Inspire enquanto repete mentalmente o som **OM** e visualize, a partir do sétimo chakra (cabeça), um feixe de luz descendo pela coluna até o umbigo. Mantenha o ar inalado por cerca de 3 segundos no umbigo. Expire lentamente enquanto repete mentalmente o som **KI**, movendo a energia para baixo como se fosse expeli-la pelo primeiro chakra (períneo).



Recomendo pelo menos doze repetições e continue até sentir uma agradável sensação de calma e relaxamento. Pratique com disciplina e consciência também todos os dias: antes da meditação, ao começar o dia ou ao adormecer para banir a ansiedade, a insônia, o peso e a inquietação; você obterá benefícios profundos.

## Quinta etapa

*"Quando você se sentar para meditar, volte seu olhar para dentro. Sente-se como seu corpo se sente mais confortável, não o force a posturas que não lhe pertencem ou que não fazem parte de sua cultura. Não me imite. Seja sempre você mesmo, mesmo que isso signifique me contradizer. Não queira agradar a mim ou aos outros, mas se realmente não puder evitar, ofereça sua devoção a Deus.*

Eu estava sentado no chão com as pernas cruzadas há anos, às vezes por horas seguidas, e havia adquirido esse hábito. Além disso, a cabana não tinha cadeiras e a mesa era tão baixa que eu não tinha alternativa.

Ele começou a prática cantando Om, seguido de *pranayama* e movendo lentamente as mãos no ar, terminando em um *mudra* (posição das mãos) na frente do peito. *"Isso serve para abrir espaço", ele me disse, "para liberar o coração, para gerar paz e harmonia. De agora em diante, antes da meditação, pratique esse mudra por alguns minutos. Entre no espaço do coração e entregue-se a ele. Às vezes, uma vida inteira não é suficiente para completar o florescimento de todos os chakras; somente por meio da abertura do coração você terá sucesso".*

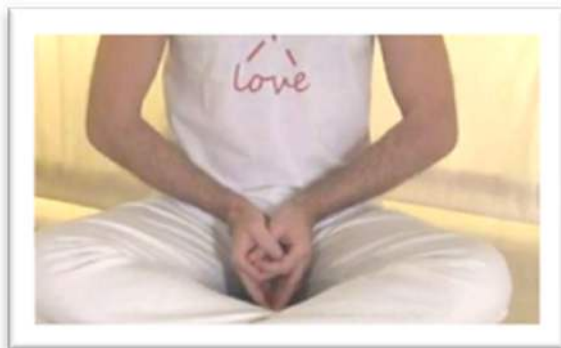
Naquela manhã, o Mestre havia preparado um café da manhã típico para mim. Enquanto tomávamos chá juntos, ele me falou sobre a árvore da vida e como, em sua filosofia, "as raízes" eram importantes e, a esse respeito, ele me transmitiu alguns dos ensinamentos encontrados na prática da meditação: "Acalme sua mente".

## Compartilhamento

**Mudra do coração:** o polegar e o indicador de uma mão formam um anel, faça o mesmo com a outra mão, cruze os dois anéis e junte as pontas dos três dedos restantes apontando para cima. Feche os olhos, relaxe o rosto e os ombros. Faça pelo menos cinco respirações.



**Terra Mudra:** Permanecendo com os olhos fechados, gire o mudra para baixo. Os dedos das mãos ficam relaxados. Relaxe também o rosto e o pescoço e abaixe os ombros. Faça pelo menos cinco respirações. Respire espontaneamente.



## Sexta etapa

O Mestre me informou que não nos veríamos no dia seguinte, então decidi ir para a cidade mais próxima.

A meia hora que passei no *tuctuc* deixou meus cabelos em pé de medo; meu motorista havia decidido viajar na direção errada por cerca de três quartos do caminho!

Rezei para que não chovesse e aproveitei a oportunidade para ir a um *ponto de Internet*. O mouse estava tão sujo que era impossível colocar a mão nele; o cheiro, o odor habitual que agora eu havia percebido que se tornara uma parte necessária do meu processo de aceitação, penetrava em minhas narinas de forma tão intrusiva que não me deixou outra escolha a não ser aceitá-lo. Fiquei arrasado ao ler meu e-mail. Senti-me dominada pelo desejo de compartilhar a experiência pela qual estava passando e de contar as passagens mais significativas, mas somente meu marido sabia disso, e somente ele, sábio e compreensivo como era, percebeu o verdadeiro motivo da minha jornada. Apesar da nostalgia e do vazio gerados pela minha ausência, ele entendeu que eu precisava passar por algo incomum e desconhecido para encontrar meu equilíbrio, e aceitou, apesar de si mesmo, que isso estava acontecendo. Voltei para casa um pouco melancólico e percebi que não podia ficar com a cabeça em dois lugares diferentes ao mesmo tempo: isso gerava conflito e confusão em mim.

Portanto, decidi voltar minha atenção para o presente e para o local onde estava hospedado, dedicando-me às tarefas práticas de limpeza e arrumação da bagunça ao meu redor. A noite passou de forma bastante agitada, acordei várias vezes.

Na manhã seguinte, quando cheguei ao Mestre, vi que ele estava segurando um gatinho no colo. Ele era preto, com uma mancha branca na testa.

Aproximei-me para dar uma olhada melhor: ele tinha uma pata mutilada. Uma profunda tristeza me invadiu instantaneamente e, enquanto o Mestre o tratava, o gatinho selvagem gemia, relutando em aceitar seus cuidados. *"É para o seu próprio bem", disse ele, "mas ele não entende isso e se rebela. Às vezes é necessário ser mais forte do que a resistência dos outros"*.

O gatinho tentou se contorcer e acabei me sentindo mal ao ver a carne viva. O Mestre me explicou que a pomada que ele estava passando no ferimento era uma pomada de ervas que tinha propriedades desinfetantes e era usada para curar feridas.

*"Mas o que aconteceu com ele?"*, perguntei preocupado. *"Pelo tipo de ferimento, eu diria que ele foi mordido por um rato ou outro roedor"*, respondeu ele.

Quando o curativo foi concluído, o gatinho escorregou para o chão e saiu mancando, ficando livre. O Mestre o seguiu com o olhar e senti que seu coração acompanhou o pobre animal por um instante.

Por um momento, percebi claramente seu amor, algo imensamente grande e misterioso, mas foi como violar um espaço reservado, como roubar dele o que não me pertencia, o que não era destinado a mim. Esperei que seu coração voltasse antes de fazer a pergunta: *"ele vai ficar bom?"*, *"esse é o seu desejo, mas talvez Deus tenha outros planos para ele; um deles certamente era abrir nossos corações para o amor incondicional"*. Com

*os seres humanos, você desempenhará um papel, é a vida que o impõe a você; esse é o jogo da Consciência. Com os animais, você terá a liberdade de ser o que você é. É o fato de não fingir que nos faz felizes''.*

Suas palavras me fizeram refletir sobre mim mesma: como ela estava certa. A troca de amor que eu tinha com os animais era maravilhosa, eu me tornava como uma criança e ficava tão emocionada ao ver certos documentários que meu marido era obrigado a mudar de canal. Lembrei-me de uma noite, alguns anos antes, quando estava preparando o jantar tranquilamente, vi uma reportagem sobre ursos. Aqueles pobres animais ficavam presos em gaiolas durante anos, com tubos enfiados em suas vesículas biliares, de onde a bile escorria para um recipiente. As feridas permaneciam abertas e infectadas por anos. Eles viviam aprisionados em um espaço tão grande quanto seus corpos. De repente, vi seus olhos olhando para mim na tela. Olhos dilacerados pela dor e pelo sofrimento: uma dor que, como uma onda, me invadiu. Quando eles aumentaram o som e eu também pude ouvir seus gritos de sofrimento, fiquei chocada e caí no chão.

Lembro-me de que ainda estava segurando uma colher de pau quando caí de joelhos no chão, desatando a chorar. Continuei chorando por quase uma hora, até que senti a dor atravessar meu peito. Quando meu marido voltou, ao me ver naquele estado, pensou que algo terrível havia acontecido.

Assim que me recuperei, disse a ele: *'Tenho que ir para a China'*.

Contei-lhe a história e ele tentou me convencer de que eu não suportaria aquela experiência traumática porque os animais eram meu calcanhar de Aquiles e que eu sofreria

demais. Eu estava definitivamente destinado a outra coisa. Entendi o significado do discurso que ele me deu, mas durante dias e noites não pensei em outra coisa a não ser naquelas imagens de dor e naqueles gritos agonizantes; mais tarde, fiquei feliz em saber que algo estava sendo feito para combater essa prática horrível.

Portanto, desisti, com grande pesar, dessa batalha que, sem dúvida, seria travada por outras pessoas sensíveis ao problema; e decidi que ajudar as pessoas a "sentir" sua energia e a qualidade de suas ações, boas ou ruins, também as conscientizaria de como os animais são evoluídos e devem ser respeitados. Os animais foram criados para ajudar a nós e ao planeta a evoluir. Suas almas e corações são mais puros do que os nossos. E você percebe isso quando olha nos olhos de um homem e de um cachorro: qual deles tem o olhar mais amoroso? A resposta é sua.

O Mestre deixou que eu fizesse minha viagem pela estrada da memória e entendeu, pela minha expressão, que aquele não era um "feriado feliz"; ele esperou alguns minutos e então decidiu que meditaríamos sobre o amor incondicional e a consciência do Coração.

Aos poucos, entrei em um estado de quietude especial e percebi que a presença Dele me ajudava a permanecer ali. Também aprendi a ouvir Seus silêncios, a mergulhar na profunda sabedoria de Suas palavras, a perceber, mesmo com os olhos fechados, quando Suas mãos se moviam pelo ar desenhando o Tanshui e gerando estados de profunda calma interior.

Aprendi a captar as mudanças de expressão em Seu rosto. Às vezes, eu lia ali uma ponta de desaprovação em relação à minha impetuosidade, às vezes um incentivo para continuar com as perguntas, outras vezes para parar de fazê-las. Gradualmente, comecei a sentir as mudanças nos fluxos de energia e a perceber a verdade que, como água limpa, fluía por Ele, e eu ficava imensamente grato e feliz por saciar minha sede. Quando eu Lhe perguntava: "*Mestre, o que posso fazer?*", Ele respondia: "*Ouçã sua verdadeira natureza, continue praticando e fique perto de mim*". Sentia-me tão bem em Sua energia que certamente não era um sacrifício ficar perto Dele, mas como não podia levá-Lo comigo, tentei entender como acessar esse estado (já que supostamente era nossa condição natural) e como compartilhar esse bem-estar com os outros.

Às vezes, quando eu fechava os olhos, percebia um zumbido, um som que indicava a intensidade da energia que estava fluindo naquele momento; às vezes minha caixa torácica parecia se abrir e meu coração batia tão rápido que eu pensava: 'Oh Deus, agora vou morrer! Ele sorriu sabendo que todas essas eram etapas necessárias no processo de purificação pelo qual eu estava passando. As formas do Tanshui aliviavam esse tipo de sofrimento e, uma vez em casa, me ajudariam muito.

Um dia, ele pegou um galho trazido do mar e desenhou um *tanki* na areia. Pediu-me que observasse bem e memorizasse o desenho. Em seguida, tocou o centro da minha palma e desenhou algo que eu obviamente não conseguia ver, mas que percebi em um nível interno. Ele disse: "Querida irmã, agora você está pronta para dar o primeiro passo. Desenhe este *tanki*". Obedeci e fiz o que O



tinha visto fazer inúmeras vezes antes. Aos poucos, senti uma sensação de expansão, abertura e paz. Foi uma incrível onda de amor.

Tudo o que eu precisava fazer era desenhar aquele *tanki* na palma da mão esquerda e deixá-lo trabalhar entre minhas mãos entrelaçadas para me levar a um estado de contentamento e plenitude. Eu poderia dizer que foi melhor do que uma taça de vinho, fazer compras e muito mais ;-)

*"Houve um tempo em que somente os eleitos tinham acesso ao Tanshui, e é por isso que recomendo que você o use com respeito e devoção. Eu o darei um pouco de cada vez, embora sinta sua impaciência, mas você não o engolirá como se fosse um prasad. Você o absorverá pouco a pouco, pois ele provocará muitas transformações em você. Você gostaria de receber tudo imediatamente, essa é a mentalidade ocidental, mas engolir o alimento de uma vida inteira em poucos dias só o deixaria doente. Dê um passo de cada vez, como está escrito, aprenda como fazê-lo, absorva e integre tudo o que receber de mim, para que eu possa continuar a dar com total serenidade, sabendo que sua fé e confiança também estão crescendo, não apenas seu conhecimento. Abra seu coração, abra mais seu coração e mostre-me que realmente quer melhorar, que quer ir além de seus pensamentos recorrentes, seus julgamentos, suas limitações mentais e seus medos".*

*"Querida irmã, vá fundo dentro de si mesma, expanda seus sentimentos e, mais tarde, você começará a ver o que realmente é. Isso requer disposição e determinação e o abandono do que causa dor e sofrimento em você. Isso requer disposição e determinação, além de abrir mão do que causa dor e sofrimento em você".*

Peço a você, assim como me pediram, que se desfaça de seus preconceitos, permaneça o máximo que puder em seu

coração e permaneça aberto a si mesmo e ao que sente. Compartilho essa dádiva com amor, respeito e gratidão com aqueles que buscam calma, paz e serenidade, e aceito a resistência e o julgamento de todos os outros; afinal, estivemos resistindo e julgando o tempo todo, não será nada novo!

Um *tanki* ou pictograma é comparável ao desenho de um coração, é universalmente reconhecido, mesmo que tenha um nome diferente em cada país, continuará sendo um coração para todos.

Seu significado está ligado à sua forma e não ao nome que lhe demos, mas, acima de tudo, ao que "sentimos", uma espécie de decodificação interna, que será apenas nossa, única e irrepetível, mas o mais empolgante é que ela mudará conosco diariamente 😊 .

Se estivermos mais serenos, poderemos ativar todos os processos internos de autorreparo e cura mais rapidamente e, assim, nos sentiremos melhor. Tudo o que existe no universo emite ondas, energia e vibração; as frequências de vibração são expressas de forma matemática e geométrica. Cada número ou forma representa um princípio da Lei Universal. Se alguém tivesse nos dito há cinquenta anos que poderíamos falar ao telefone em um trem em movimento, teríamos rido. O telefone era preso a um fio ou a uma parede. Mas hoje, com os telefones celulares, isso é normal.

Antes de julgar, devemos pensar com cuidado, pois às vezes é apenas uma questão de tempo.

## Compartilhamento

Observe o *tanki* por alguns instantes e ouça seus sentimentos. Harmonize-se com ele, imagine que é uma chave que abre uma porta no centro de seu peito. Respire lentamente e sinta todo o amor em seu interior. Desenhe-o sobre a palma da mão esquerda sem tocá-la e, em seguida, junte as palmas. Use toda a mão como se ela fosse um pincel e o ar uma tela, indo da esquerda para a direita e de cima para baixo. Feche os olhos e entregue-se à energia!

AMOR



Por que usar o Love?  
Porque muitos de nós não sabem  
Amor puro, mesmo que seja isso  
que buscamos durante toda a nossa vida.  
É a chave para a realização e a realização completa.  
O amor nos ajuda a vivenciá-lo  
e senti-lo. Algumas vezes instantaneamente.

## Sétima etapa

Agora, quando me sentava em meditação, podia sentir o espaço em meu peito se abrindo e a energia fluindo abundantemente, mas não sentia a energia do umbigo para baixo e em minhas pernas com a mesma intensidade. Eu não entendia por que não conseguia me abandonar completamente. Por alguns dias, esse problema se tornou minha preocupação. O Mestre me disse que pensar em fazer algo não era o mesmo que fazê-lo de fato.

Talvez por esse motivo, certa manhã, ele inesperadamente pegou meu pé esquerdo e começou a massageá-lo. Sua delicadeza me surpreendeu. Ela fez o mesmo com o outro pé e sugeriu que eu procurasse uma mulher da aldeia que era muito habilidosa em massagem com óleo. Ela poderia me ajudar a deixar de lado o controle que eu tinha sobre meu corpo e a entrar mais em contato com minha fisicalidade. Ela também me deu um tapete com um novo *tanki* (que foi um verdadeiro ativador) para me ajudar a melhorar meu aterramento, a qualidade da meditação e a desenvolver mais criatividade e concentração.

Essa maneira nova e engenhosa me permitiu manter viva a energia da Linguagem Sagrada mesmo quando voltei para casa. Aprendi a pintar o que chamei de Zen Mat. Além disso, sempre mantive comigo os *tanki* originais do Mestre, pensando que um dia talvez eu pudesse compartilhá-los com outras pessoas. Entendi que os caminhos que segui nos anos anteriores também me prepararam para isso e que eu deveria compartilhar o que havia aprendido por meio de uma nova maneira de estar bem.

## Oitava etapa

Aquela noite também foi muito agitada. Sonhei intensamente. Em particular, lembro-me claramente, como se fosse real, das cenas de um pesadelo horrível. Vi uma multidão de pessoas em uma praia e, em seguida, uma mulher com três homens me perseguindo. Eles conseguiram me pegar e me amarraram em uma cadeira; vi a mulher derramando óleo fervente em minha garganta, eu queria gritar, mas não conseguia. Lembro-me de ter acordado de repente com o susto e de ter tido a nítida sensação de não conseguir respirar. Quando me acalmei, decidi, de forma muito racional, que era apenas um sonho e que eu tinha que deixá-lo de lado. Mas admito que não foi uma tarefa fácil.

De manhã, contei ao Mestre o que havia acontecido. Ele me disse que, durante a noite, liberamos parte de nosso carma e outros processos mentais.

Às vezes, acordamos infelizes porque não tivemos sucesso e, às vezes, revivemos a situação na realidade porque achamos que é uma lição útil para nós.

Quando sentimos angústia, amargura ou tristeza ao acordar, é possível que tenhamos conseguido liberar a dor que nos oprimia ou que não tenhamos conseguido fazer isso (quem sabe?). Tudo o que sei é que, se eu tivesse acordado mais descansado, provavelmente estaria mais presente e centrado, minha pressão arterial estaria um pouco mais alta e, apesar do forte calor, eu me sentiria mais vital. Praticamos exercícios respiratórios e físicos por cerca de uma hora; como não tinha relógio, nunca me dei conta do tempo real. Às

vezes, ele se dilatava e, em outras, parecia voar em um instante.

"Mestre, você sempre me fala sobre passos, mas o que exatamente você quer dizer com esse termo?", perguntei.

"Isso é o que você faz às vezes e às vezes não"; olhei para ele com uma careta enigmática, mas ele continuou: "*cada um de nós tem que dar passos que serão acrescentados àqueles dados em encarnações anteriores. É isso que vocês, no Ocidente, querem dizer quando afirmam que a alma é eterna; na verdade, o caminho é muito longo*".

"Não há nada abstrato, é tudo muito mais real e preciso do que você pensa". Não tendo nenhuma referência, não pude expressar minha discordância.

Depois, assumindo uma expressão grave, ele acrescentou: "*somente os inconscientes estão convencidos de que não têm nenhuma tarefa ou passo a dar em seu caminho*". Houve uma grande confusão em minha cabeça.

Era cansativo entrar em seus ensinamentos; não sei onde encontrei coragem para lhe perguntar: "*é possível saber onde estou em meu caminho?*", Ele respondeu: "*no devido tempo você saberá. Agora trabalhe em suas frequências, eleve-as para que as mais elevadas possam entrar em você e lhe dar saúde, amor e alegria*".

Pouco depois, ele serviu água de um galheteiro de vidro que estava apoiado em um tronco de árvore que servia como uma pequena mesa, ofereceu-a a mim e cuidadosamente colocou o galheteiro de volta. Não fiz perguntas, mas devo admitir que um gesto tão preciso me intrigou muito.

Depois da meditação, ele me pediu para ir até a fonte para encher o galheteiro de água.

Quando o levantei, notei que havia uma decoração esculpida no tronco onde ele estava descansando. Quando voltei, coloquei a água de volta exatamente onde estava antes. Ele me explicou como a água era importante e que nosso corpo é composto em grande parte de água e como o Tanshui poderia nos ajudar por meio desse veículo específico.

### **Compartilhamento**

Para aumentar nosso nível de energia, é essencial deixar de lado tudo o que nos sobrecarrega.

Gostaria de fazer uma observação: a água de hoje é a mesma água dos tempos pré-históricos. Muitas informações, como medo, ansiedade e agitação, vêm do passado, especialmente daquele período um tanto sombrio que chamamos de Idade Média.

Se for verdade que a água tem uma memória, isso significa que também inserimos esses traços de informação em nossos corpos diariamente, o que diminui nossas frequências e consciência junto com o cloro.

Certamente, nosso organismo é capaz de transformar qualquer coisa, mas por que não ajudá-lo por meio de um gesto diário que não custa nada? Algo que tem a vantagem de ser gratuito e purificador?

Quanto mais elevarmos nossas frequências, inclusive por meio de emoções e pensamentos positivos, mais perceberemos a energia das pessoas, dos lugares, das plantas

e da natureza; desenvolveremos o discernimento, que não tem nada a ver com julgamento mental.

O discernimento é a lanterna que ilumina nosso caminho. Se houver pouco ou nenhum discernimento, é como andar no escuro e, com a lanterna apagada, precisaremos constantemente perguntar aos outros, avançando muito lentamente e sempre com o medo de estarmos errados. Em vez disso, a observação e a neutralidade com relação aos eventos nos manterão centrados e lúcidos em todas as situações.

### **Instruções**

Coloque um copo de fundo plano ou uma garrafa de água de vidro ou de plástico (mesmo fechada) sobre o *tanki* e deixe-o por 20 minutos se for um copo e pelo menos seis horas ou uma noite inteira se for uma garrafa. Esse *tanki* tem uma frequência vibracional muito alta (testada por um amigo), nos apóia no processo evolutivo e pode ser usado por todos: crianças, animais e plantas. Esse *tanki* neutraliza informações antigas e faz com que a água volte a vibrar com sua energia original. Armazenado na geladeira, ele tem um prazo de validade de aproximadamente 25 dias! Mantenha-o longe de fontes de calor e luz direta.

Dosagem: três copos a uma garrafa por dia.

Fotocopie o *tanki* e coloque-o em uma pasta de plástico para evitar estragá-lo com respingos ao colocá-lo sob o vidro ou a garrafa.

Use-o em casa ou no escritório e descreva em um caderno os efeitos que notar em você



# Água de alta frequência



## Nona etapa

Ao pôr do sol, o sol manchou o horizonte com geleia de morango e mel e eu, cada vez mais faminto por esse fantástico alimento para a alma, fiquei imóvel e fascinado olhando para o infinito. A luz entrou em mim e eu me abandonei a esse novo relacionamento com o dia.

Finalmente, eu estava experimentando o abandono.

Senti a paz, a calma e a gratidão aumentarem lentamente. Entrei em meditação espontânea e o tempo pareceu parar; ele passou por mim como o sopro do vento acariciando meus cabelos, enquanto o mar continuava seu movimento perpétuo, sem parar de ir para frente e para trás, para frente e para trás, para frente e para trás.

Arfei ao ouvir a voz do Mestre, que me trouxe bruscamente de volta à realidade: "*Meditar é medicar e curar a alma!*", disse ele, e pensei: "*Com todas as facadas que lhe damos, ela realmente merece um pouco de paz!*". Ele se sentou ao meu lado e me fez a pergunta de sempre: "*Você sabe qual é a principal atividade do ser humano?*", e eu respondi de pronto: "*Preocupar-se?*", "*Não, fugir da própria alma! Essa é a principal causa do que vocês chamam de estresse. Essa atividade é muito estressante para o homem*", "*e sabe por que você foge?*". Quando ele começou a fazer isso, lembrei-me das perguntas para as quais eu não havia me preparado. Eu estava me esforçando ao máximo para dar as respostas corretas, esperando o tópico de minha escolha. Tentei olhar em volta, mas, como não havia ninguém para me orientar, era melhor eu me calar e ouvir. "*Entregar a alma é iniciar um caminho de conscientização chamado despertar. Esse caminho, ao nos*

*desafiar constantemente, destaca nosso comportamento, mostrando-nos como reagimos aos acontecimentos. O monitoramento e a observação constantes de nossas 'tendências ruins' nos levarão a reavaliar algumas atitudes e a desvalorizar outras."*

*"Tudo isso serve para nos lembrar de nossa tarefa e de quem realmente somos. A meditação nos ajudará nesse processo, revelando de onde realmente vêm nossos pensamentos. Ela será a chave para entrarmos em nosso interior e nos permitirá entrar em contato com nosso eu interior e, com a prática constante, progrediremos"*.

*"Quando você diz 'estou cansado, estou triste, você se identifica com esse pensamento e fica cansado e triste: mas quem está pensando nisso? Quem pensa seus pensamentos?'"* Eu me senti confuso e, como se tivesse medo de cair a qualquer momento, comecei a procurar um apoio para me segurar. Há dias eu vinha trabalhando para deixar de lado o estresse e tudo o que não me servia mais e, ao mesmo tempo, permitir que minha alma emergisse para me indicar a direção certa. De acordo com o Mestre, esse era um dos principais conflitos do homem: escolher entre "o coração dizer sim à alma" ou "seguir o medo e dizer não ao verdadeiro caminho".

Talvez o desapego me permitisse ouvir a voz de minha alma e transformar minha vida, trazendo equilíbrio ao corpo, à mente e ao espírito, construindo assim uma personalidade mais saudável. Absorto em meus pensamentos, não percebi que o Mestre estava sentado em frente a um grande *desenho* que ele havia feito na areia. Peguei o bloco e o copiei. Ele me disse para olhar para ele, depois fechar os olhos e me entregar à meditação. A energia pura de Tanshui foi recebida com entusiasmo por minha alma, que finalmente pôde se regozijar

e se expandir! Naquela comunicação misteriosa estava contido o segredo para alcançar gradualmente a calma e a bem-aventurança, e eu ansiava com todo o meu ser por vivenciá-la novamente e mantê-la viva dentro de mim; portanto, entreguei-me à experiência com confiança.

## **Compartilhamento**

Observe este *tanki*. Mantenha os ombros, o rosto e o pescoço relaxados. Se estiver agitado, repita mentalmente para si mesmo várias vezes enquanto expira: relaxe. Você pode imprimir o tanki e colocar a mão sobre ele para soltar ou colocá-lo onde houver tensão. O relaxamento o ajudará a atingir um estado de maior bem-estar e entrega. A rendição é uma etapa necessária para se livrar da ansiedade e se regenerar.

## **Relaxar**



A meditação foi muito agradável e senti que o relaxamento me ajudaria muito. Muitas vezes, o Mestre me explicava que tudo o que precisamos para ser felizes existe dentro de nós, mas foi enterrado por uma montanha de medos, padrões e condicionamentos. Era como se ele me dissesse: "*Pegue esta pá e remova os escombros que o estão sufocando e, depois, tire o pó e dê brilho ao que encontrar*".

Percebi que, com o Relax, o processo de pensamento não parou completamente, mas eu não estava mais envolvido por ele.

Eu não prestava mais atenção em minha mente, porque o bem-estar sensorial que eu sentia me mantinha no corpo e no presente, eu me sentia imerso em uma serenidade e um prazer tão intensos que não queria perder nada. Percebi que, muito provavelmente, esse meu novo nível de consciência estava me impedindo de gerar pensamentos desnecessários.

O Mestre sorriu para mim e perguntou: "*Como foi?*"

"Mestre, eu estava tão bem que minhas funções tiveram que ser paralisadas para poder ouvir".

*"É assim que você terá de ficar por um tempo: estabilizado e quieto dentro de si mesmo. Você interromperá esse fluxo contínuo de perguntas e começará a buscar suas respostas até que você mesmo se torne a RESPOSTA. Volte para mim amanhã ao pôr do sol, depois de ter praticado meditação por um longo tempo.*

## Décima etapa

Voltei para casa e, depois de cuidar de algumas tarefas, coloquei minhas anotações em ordem. Eu deveria traduzi-las do inglês para o italiano e colocá-las em ordem cronológica, mas, como sou bagunceiro, resisti como sempre e encontrei mil maneiras de escapar dessa tarefa tediosa.

Voltei-me para o Universo e pedi: 'Ajude-me a entrar na frequência da paz, aquela mesma paz que senti hoje! Fechei os olhos e minhas mãos assumiram um *mudra* espontâneo.

Permaneci imóvel e sem expectativas, como quando mudamos de estação de rádio e passamos de um canal para outro. Se a música for do nosso agrado, ouvimos e nos deixamos levar, caso contrário, mudamos de canal. Assim, da mesma forma, procurei a estação certa dentro de mim e, depois de alguns minutos, senti que estava sendo empurrado para cima. Era como se eu tivesse um aspirador de pó sobre minha cabeça. Que sensação maravilhosa!

E pensar que, talvez por não ter tido muita sorte antes, eu sempre rejeitei a ideia de ter um mestre. Duas experiências negativas no passado me deixaram desconfiado e inculcaram em mim um sentimento de rejeição em relação aos chamados mestres ou gurus.

Minha alma rebelde evitava qualquer imposição, dogma ou regra e, quando sentia o cheiro de um culto, submissão ou compulsão, fugia para as colinas. Graças à minha intuição, eu podia perceber as intenções que moviam as pessoas, podia ler dentro delas, agora eu tinha que ler dentro de mim e, sabe-se lá por que, não conseguia me sair tão bem.

Ao pôr do sol, fui novamente até o Mestre, que me recebeu com um grande sorriso e um *mala* em suas mãos.

*"Isto é para você!"*, disse ele, levando-o à testa e depois ao coração. Ele a entregou a mim da mesma forma que uma criança lhe oferece seu brinquedo mais bonito. Percebi que minhas mãos estavam tremendo, como alguém que sabe que, a partir daquele exato momento, sua vida vai mudar.

*"Irmã querida, o que há de errado com você?"*, respondi que estava muito surpresa e que apreciava seu gesto e agradecia por ele. *"Eu o escolhi especialmente para você, então, por favor, aceite-o"*.

Meu coração se encheu de alegria e meus olhos se encheram de lágrimas. Eu me curvei, colocando as mãos juntas na testa em sinal de respeito e gratidão. Ele levantou minha cabeça e anunciou que era hora de me dar o mantra e meu *tanki* pessoal.

*"Querida irmã, hoje será um dia especial para você; você guardará a lembrança desse momento em seu coração por muito tempo. A transmissão do Mantra do professor para o aluno marca um passo importante na jornada de ambos. Hoje vamos meditar e, depois, você estará pronta"*.

Ao ouvir essas palavras, meu coração voou para cima e, junto com ele, meu olhar se perdeu no céu azul. De repente, vi uma luz deslumbrante! Um enorme feixe de luz branca se refratou como um raio na água.

Uma onda de felicidade genuína me invadiu. "Esse é o meu mantra! - Pensei - É um raio enviado pela Grande Luz, é um canal de conexão, eu posso sentir isso. Recebi a

mensagem, estou pronto! Vou deixar que aconteça, para mim e por meio de mim". Nesse meio tempo, o Mestre se ajoelhou para orar diante de seu altar e depois me aproximou. Ele cantou algo e, após um breve momento de recolhimento, aproximou-se, afastou meu cabelo do rosto e sussurrou algo em meu ouvido três vezes. A experiência foi comovente e muito emocionante.

Eu me senti envolvido por aquele som como um abraço invisível, embalado e protegido por um amor paternal que me infundiu segurança e apoio. Eu gostaria de ficar assim por muito mais tempo do que fiquei. Quando o Mestre partiu, tive a mesma sensação de vazio de quando alguém está prestes a cair da cama de repente! Ondas de calafrios percorreram minha pele enquanto eu era envolvido por um intenso aroma de sândalo e rosas. Fiquei imaginando como poderia um dia contar ou explicar tudo isso, mas, mais importante, como poderia compartilhar a maravilha de alguns momentos.

Um mantra é uma combinação de sílabas sagradas que formam um núcleo de energia; a raiz "man" significa pensar; o sufixo "tra" significa proteger ou liberar.

Meu *tanki* foi escrito em um cartão enrolado que, quando cheguei em casa, tatuei em meu braço direito para tê-lo sempre comigo. Foi uma ajuda e um apoio em tempos sombrios, um presente que eu sempre guardaria em meu coração.

Pensei que nem sempre somos capazes de receber as dádivas do Universo porque medos, projeções ou traumas antigos acionam mecanismos de autossabotagem. Muitas



peças dizem que querem ficar bem, mas falam constantemente sobre doenças e dores, continuando assim a alimentar o mal-estar. Portanto, é necessário distrair-se e fazer uma limpeza mental, observar e selecionar os pensamentos, substituir os negativos por positivos e trazer mais otimismo para dentro de nós. Permanecer em um estado negativo por muito tempo inevitavelmente nos levará a sobrecarregar nossas vidas e nos colocará em um círculo vicioso do qual será difícil escapar.

Devemos aprender a arejar nossas salas internas e a circular mais energia positiva, como ter um hobby, um esporte ou um objetivo que nos faça sentir bem.

## Décima primeira etapa

Isso vinha acontecendo há alguns dias e, apesar de fazer o melhor que podia, eu estava obtendo o efeito oposto.

Por exemplo, certa noite, o Mestre me pediu para ir ao mercado comprar algumas coisas com nomes obscuros. Com a intenção de causar uma boa impressão, saí com grande determinação para as barracas, mas me perdi no caos de compradores, perfumes, cores e os objetos mais díspares e, um tanto confuso, voltei para o Mestre com apenas alguns dos produtos que ele havia me encomendado e outros que eram completamente diferentes.

Sua reação me surpreendeu um pouco porque ele me atacou dizendo que eu não estava ouvindo, que não estava centrado: "*voce nunca fica em posição!*"

Ele acrescentou que eu estava pensando apenas em mim e terminou com uma expressão que me magoou muito, que em italiano soa como "*cérebro de galinha!*"

Em um acesso de revolta, *joguei* no chão a embalagem com as compras que acabara de fazer e saí correndo, chorando e gritando: "*Chega!*"

Quando cheguei em casa, comecei a andar vigorosamente para frente e para trás, para aliviar a tensão. Eu estava com raiva, irritado, exasperado com suas atitudes e não gostava nada de mim naquele estado. Sentia como se tivesse voltado ao estágio inicial e que todos os passos que havia dado até aquele momento haviam sido cancelados. No entanto, eu sabia que estava comprometido, não fazia nada

além de ouvir e fazer o que me era pedido; por que então ele estava me tratando assim? Eu realmente não merecia isso! Fui para a cama e refleti sobre o que havia acontecido. Deixei de jantar e comecei a escrever, enquanto uma música de fundo me fazia companhia.

Absorto em meus pensamentos, não percebi que a música que vinha de fora não pertencia a um rádio. Só depois de algum tempo percebi que aquela voz melodiosa era a de um cantor de rua.

Interessado e intrigado, decidi sair e ver a quem pertencia aquela voz suave. Ao me aproximar do aglomerado de pessoas que se formou em frente aos músicos, senti uma forte emoção. Havia algo de sagrado naquela música e naquela voz.

Percebi que algumas lágrimas estavam escorrendo pelo meu rosto. Literalmente extasiado com aquela música inspirada, fiquei de lado, meio escondido por uma árvore e, ouvindo minhas emoções, senti a vibração daquele som entrar em mim. Ela se espalhou pelas dobras mais íntimas de mim mesmo e se tornou o alimento de minha alma. Aquela música foi além de todos os gestos e palavras, uma sinfonia na qual minhas células começaram a se mover e dançar à medida que a dor ia embora. Enquanto eu limpava o rosto com a manga do meu *panjabi*, um homem se aproximou e se dirigiu a mim. "*Senhora?*" Eu recuei instintivamente, mas depois respondi: "*Sim, por favor?*" Ele me disse que o grupo de músicos era formado por pessoas cegas e que estavam arrecadando dinheiro para uma intervenção. Ainda um pouco atordoada, aproximei-me para ter certeza de que

realmente havia entendido as palavras do homem. Uma vez na frente do grupo, percebi, pelas expressões em seus rostos, que suas almas pareciam estar em outro lugar, longe e literalmente imersas no mundo do som. Sem demora, coloquei as mãos nos bolsos, peguei todo o conteúdo e o despejei na cesta. Meu gesto instintivo, no entanto, chamou a atenção dos presentes e, com grande pesar, tive que sair depois de alguns minutos. Fui para casa esperando dormir e que um dia melhor me aguardasse do que aquele que acabara de passar.

Na manhã seguinte, tomei coragem e decidi ir pedir esclarecimentos ao Mestre sobre alguns de seus comportamentos em relação a mim. Fui em frente, passo a passo, achando que também deveria fazer com que minha voz fosse ouvida pela primeira vez.

Quando cheguei, um homem sem camisa estava diante dele com um tijolo na mão. Mantive-me à distância para não ser visto, mas perto o suficiente para observar a cena. Ele parecia pensativo ou talvez arrependido, e o homem chorava e se desesperava. O Mestre pegou o tijolo em suas mãos, levou-o à testa e o beijou, depois o devolveu a ele. O homem tocou seus pés e se afastou, segurando o *dhoti* com uma das mãos.

Aproximei-me calmamente e, antes mesmo que eu pudesse abrir a boca, ele disse: *'Fiz uma promessa àquele homem. Eles irão morar no norte, mas seu único filho provavelmente nunca verá seu novo lar. Ele está muito doente'*, ela repetiu em voz baixa, *"muito, muito doente"*.

Percebi que a madeira de sabe-se lá qual árvore que eu não havia comprado não seria usada para preparar o jantar, mas para realizar algum tipo de cerimônia para o filho do homem; meu descuido havia impossibilitado que ele honrasse seu compromisso e isso me fez sentir tremendamente culpado. Meu coração se apertou quando ele se afastou com as mãos cruzadas atrás das costas. Pelos seus movimentos, pude perceber sua tristeza e entendi que cada um de nós dá uma importância diferente às coisas, dependendo da situação em que nos encontramos.

Quando me aproximei, ele falou comigo sem se virar:

*"Muitas vezes fui mortificado por meus professores, meus companheiros e o último dos mendigos que, bêbado, batia à porta do mosteiro. No início, a pessoa chora, se desespera e se pergunta se isso é certo. Depois, o ego relaxa e aprendemos a aceitar os acontecimentos como eles vêm: bons e ruins, sem muitas mudanças de humor. Nós nos estabelecemos na verdade por meio da aceitação consciente e percebemos que a experiência está fortalecendo nosso caráter. Quando o ego é difícil de ser dobrado, somente uma ação forte o amolecerá. Se eu o repreendesse agora, você não reagiria mais como ontem. É assim que o tornarei imune aos ataques que receberá. Agora entenda que, lentamente, sua alma está se tornando mais forte do que seu ego e alegre-se com os passos que deu! Quando você tiver aprendido essa lição, ninguém poderá mortificá-lo, pois a força que você terá desenvolvido o afastará de qualquer provocação. Com o coração aberto, você será capaz de neutralizar e subverter todas as formas de agressão. Lembre-se, querida irmã, de que, apesar das ofensas e dos julgamentos, você não precisará se rebaixar. Além disso, você não precisará mais me responder dessa forma.*

*"De que forma?", perguntei, um pouco intrigado. "Você gritou a palavra bastardo para mim!", respondeu ele.*

*"Maestro, eu já disse o suficiente, é uma palavra italiana que significa 'pare com isso', não é uma ofensa!".*

Ele pareceu entender o "mal-entendido" e aceitou meu pedido de desculpas. Então, como se quisesse entender melhor, perguntei: *"Mestre, eu vou conseguir?", "você vai conseguir, você tem que conseguir", "no Ocidente as pessoas são mais fechadas e julgam muito, não é como aqui".*

*"O inconsciente julgará porque essa é a lição dele, e você será julgado porque essa é a sua. Se você conseguir permanecer conectado à inteligência suprema, poderá provar que a alegria existe e vibra em cada célula. Lembre-se de que "tudo parece, mas não é"; é o jogo da Consciência que o testa. Enquanto não entender que o apego excessivo é a origem do sofrimento e não viver com o coração puro de uma criança, você estará sob constante pressão. Um dia, você aceitará sua tarefa e também deixará de lado o excesso de controle.*

Ele pegou um pouco de água de uma tigela, derramou um pouco em sua mão, molhou a cabeça e, quando a entregou para mim, fiz o mesmo. Usando meu lápis, ele desenhou um *tanki* em uma folha de papel e escreveu as palavras "no fear" (sem medo) abaixo dele. Esse *tanki* servia para liberar o medo a fim de encontrar mais serenidade.

Meditamos juntos e uma nova energia elevou meu humor.

## Décima segunda etapa

Ao voltar para casa, comi um pouco de arroz com legumes que havia comprado no caminho e sentei embaixo da mangueira para refletir sobre o que havia acontecido. Sem livros ou música, eu não sabia como lidar com o desânimo que me dominava, então peguei o telefone e liguei para casa.

A voz do meu marido tornou tudo mais difícil porque também percebi o quanto sentia falta dele. Eu podia ouvir sua voz repetindo: "*amor, o que foi? Por que você não fala?*" Eu não conseguia dizer nada, então fiquei em silêncio por alguns segundos. Seu tom ficou preocupado: "*o que aconteceu, você está doente?*", "*sim, estou doente, sinto sua falta e quero ir para casa! Troque minha passagem de avião, quero antecipar meu voo de volta*".

Ele, embora preocupado, percebeu que o meu era um ataque de pânico e desânimo e que talvez, dormindo, eu conseguisse passar por essa fase sem dramas: '*mas só faltam doze dias para você voltar, trocar a passagem é o mesmo que comprar uma nova*', '*não importa, eu quero ir para casa; por favor, deixe-me voltar*'. Depois dessa explosão, decidimos juntos que no dia seguinte, com mais clareza, eu decidiria o que fazer. Essa viagem era o meu maior desejo desde os vinte e três anos de idade e, agora que eu a estava vivenciando, só queria voltar e fugir daquele lugar, daquele filme e de mim mesmo. Sem mencionar que, depois de dez anos de um casamento maravilhoso e compartilhado, tinha sido muito difícil para mim me separar, mesmo que por um curto período, do meu marido e do meu gato. No entanto, até aquele momento, eu nunca havia me sentido sozinha; estava feliz com aquela

experiência, difícil, é claro, mas também significativa, emocionante e intensa. Minha alma e eu tínhamos partido juntas, unidas como irmãs gêmeas, sempre caminhando de mãos dadas. Ela me guiou porque sabia a direção a seguir e eu a deixei. Eu devia isso a ela, sentia que era o certo. Então, por que eu me sentia tão mal? Sem conseguir parar de chorar, para não mostrar minha fraqueza aos transeuntes, voltei para dentro de casa. Sentei-me na cama e senti uma grande pressão no centro do meu corpo; uma dor lancinante, acompanhada de uma sensação de perplexidade e perda. Tentei reagir, queria me mover, mas não conseguia. Fui dominado pelo medo e pelo pânico. Tentei me levantar da cama, mas nada funcionou: eu estava totalmente paralisado! Meus braços estavam presos e apoiados atrás das costas. Sentado na cama, completamente imobilizado, com os olhos fixos na parede, eu não conseguia mover um músculo sequer. Sentia-me tão aprisionado em meu corpo quanto uma múmia pode estar em suas bandagens, só conseguia chorar. Nesse meio tempo, meu cérebro estava me devolvendo pensamentos lúcidos e implacáveis. Procurei meu celular e, por sorte, o vi ali, apoiado na cama, bem perto da minha mão. Com muito esforço, consegui rediscar o último número chamado. Meu marido atendeu e eu só conseguia dizer em voz baixa: "Socorro, me ajude, não me deixe ir! Ele ficou muito assustado, pois não conseguia entender o significado das minhas palavras. O telefone caiu no chão e, a partir daquele momento, não pude mais ter contato com o mundo exterior. Lutei para me agarrar à vida, lutando com todas as minhas forças. Depois, exausto, aceitei meu destino miserável, aceitei morrer ali, naquele lugar, naquele exato momento e sozinho. Fechei os olhos e finalmente pensei:



"Estou pronto, seja feita a tua vontade!". Meu corpo relaxou de repente, fechei os olhos e me deixei levar. Deitado, senti a vida sair do centro do meu abdômen, ou pelo menos foi o que pensei. Era uma espécie de liberação. Fiquei quieta e imóvel, sem saber o que esperar.

Logo depois, fui invadido por uma bela e inesperada sensação de leveza, acompanhada por uma profunda sensação de bem-estar e expansão. Comecei a me expandir e a me abrir; senti-me radiante e feliz. Quase fui erguido da terra. Senti a liberdade invadir todo o meu ser e foi como se eu pudesse tocá-la, saboreá-la, degustá-la. Eu estava imerso em total liberdade e integridade, mas, acima de tudo, ainda estava VIVO! Eu estava mais vivo do que nunca. Como pude passar de uma experiência tão dramática para uma alegria total em poucas horas? Eu me levantei. Agora eu podia me mover e respirar! Liguei para o meu marido para contar-lhe a experiência e acalmá-lo. Logo em seguida, corri para o Mestre. Ele me cumprimentou e disse: *"Irmã, querida irmã, você finalmente chegou onde deveria estar. Não chore, foi assustador, eu sei, mas eu não poderia prepará-la para esse tipo de experiência, você nunca a teria vivenciado como real e não teria passado nesse teste. Você superou o maior medo do ser humano. O medo da morte. Poucos aceitam essa provação, mas você a tinha escrita em seu caminho e agora ela passou, fique tranquilo. Você está bem e eu o parabéns! Lembre-se, entretanto, de que você nunca deve chorar por mais de alguns minutos. Se o fizer, a tristeza gerada será muito difícil de ser superada. Beba a água que lhe dei, mantenha o ânimo elevado, assim você será mais forte e alegre para si mesmo e para os que o cercam. Somente agora que está livre, você entenderá que este é o paraíso para sua alma e que deve tentar mantê-lo assim, sempre."*

## Décima terceira etapa

*"Mestre, por que há tantas divindades aqui?". Ele respondeu: "Ouvi dizer que vocês têm um santo para cada dia do ano, isso é verdade?". "Sim, isso é correto", "é a Energia Suprema que se expressa por meio de diferentes formas às quais nós, entre a história e a lenda, atribuímos um nome e uma fisionomia. Isso serve para que as pessoas simples se relacionem melhor com a manifestação divina, embora seja hora de reconhecer a energia da Fonte dentro de cada um de nós".*

Pensamos da mesma forma que estávamos pedindo pela intercessão de algum santo, anjo ou arcanjo, mas continuamos a denegrir a intercessão dos outros.

Voltei a me concentrar Nele e vi Sua mão pousar lentamente em meu joelho depois de desenhar algo no espaço; ao redor Dele, a energia se tornou extremamente forte. Havia um magnetismo que subitamente se acendeu como uma chama alimentada pelo vento, e a tensão, o rancor e a tristeza se dissolveram nela.

Meu coração se abriu e entrei em um estado de entrega natural que nunca havia alcançado por conta própria. Eu me senti como uma vela de cera derretendo no chão, esticada e relaxada. Nós, ocidentais, acreditamos que meditar (ou simplesmente se soltar), mesmo que por apenas dez minutos por dia, é uma perda de tempo. Assim, tensionamos constantemente nossa mente e nosso corpo, a ponto de ficarmos doentes. Ignoramos a capacidade de autorregeneração do nosso corpo, subestimando sua inteligência inata. Carregamos o celular, enchemos a

geladeira e o tanque do carro, mas nos esquecemos de nós mesmos. Por quê?

*"Você precisa aprender a se entregar em poucos minutos; somente então seu corpo se livrará de todo o estresse e uma grande limpeza ocorrerá em você. Você se regenerará e se tornará mais feliz e brilhante. Deixe a Luz entrar em você.*

Ele me fez sentar embaixo de uma árvore e me orientou sobre os exercícios que deveriam ser realizados de manhã e à noite. O *caminho do coração*, como ele o chamava, era chegar ao âmago de nossa verdadeira identidade. Como o movimento consciente do corpo aumenta a produção de endorfinas e serotonina, percebido em todos os níveis (físico, mental e emocional), percebi que o corpo tem grande importância no desenvolvimento de uma consciência madura e equilibrada.

O objetivo é ser guiado por nossa verdadeira identidade, sintonizando-nos com a natureza, a respiração, o batimento cardíaco e a constante contração e expansão que caracteriza o ritmo da vida. Confiar em si mesmo não significa ser fraco ou estúpido. Podemos chamar um átomo, uma célula e a natureza de estúpidos porque eles dependem de uma inteligência superior? Pelo fato de seguirem ditames invisíveis e trabalharem para o bem comum? Todos nós acreditamos na natureza e a chamamos de perfeita, mas o que é a natureza? Você já se perguntou?

A árvore não decide quando gerar uma folha ou um fruto; a árvore depende totalmente da natureza: é ela quem regula os processos de vida na Terra seguindo um programa superinteligente e já estabelecido.

A Mãe Natureza sabe o que fazer, ela não precisa de nossa intervenção para realizar seu imenso e incessante trabalho. No entanto, acreditamos que somos mais sábios do que ela e constantemente sabotamos seu maravilhoso trabalho, arrogantemente nos substituindo a ela e destruindo seu trabalho. Em vez disso, confiemos, assim como a árvore, em seu cuidado invisível e amoroso e veremos muitos de nossos problemas resolvidos.

Estamos enganados se acreditamos que ter fé na vida é uma atitude errada e passiva: pelo contrário, requer uma *vontade* de ferro, a *coragem de um leão*, a *vigilância de um equilibrista* e a *generosidade de uma mãe amorosa*.

Ter fé significa confiar em nós mesmos e seguir nossa agenda interna.

Esses são os princípios básicos que aprendi com o Mestre e que estou cultivando constantemente em meu jardim interno.

*"Querida irmã, ter uma pequena horta para cultivar será muito cansativo para alguns, para outros um belo passatempo, para outros ainda uma razão para viver. Para uma mãe, será um alimento para alimentar seus filhos, e vê-los crescer será sua maior alegria. Nós decidimos como viveremos nossa vida e o que faremos com nosso jardim. Todos os dias temos a oportunidade de mudar nossas atitudes. Quando entendemos o segredo da alegria, é possível que transformemos essa horta em um jardim e seu aroma acabe atraindo e inspirando outras pessoas. Encontre uma horta e dedique-se a ela com paixão, sem perder o contato com a realidade. Você verá que, pouco a pouco, distraíndo a mente e tendo intimidade consigo mesmo, você entenderá de onde veio e para onde*

*está indo. Compreenderá que já está cumprindo sua tarefa desde a sua primeira respiração na Terra.*

De pé atrás de mim, ele me fez colocar os pés em um tapete com um *tanki* duplo e, depois de alguns minutos, senti picadas sob as solas dos pés e leveza até a cabeça.

Que maravilha, pensei! Quando cheguei em casa, chamei esse tapete de: 'Wings to Feet'.

Muitas vezes me perguntei como era possível que uma língua antiga tivesse se perdido se ela era tão útil e eficaz. Poder ouvi-la e interpretá-la por meio de minhas sensações me emocionou e comoveu ao mesmo tempo.

Mas e os outros? Será que os outros teriam ouvido as mesmas coisas? Bem, alguns anos depois, recebi centenas de respostas e não tive mais dúvidas!

## Décima quarta etapa

Com a chuva das monções, a terra árida e vermelha se transformou em areia movediça: meus pés afundavam cada vez mais nela. Andando pela rua, quando meus chinelos saíam da lama, eles produziam respingos que iam em todas as direções, sujando todas as minhas roupas. Por isso, eu acabava tirando os chinelos e andando descalço, na esperança de não ter surpresas desagradáveis. Às vezes, os cactos e os montes de terra mascarados pelo pântano se misturavam com a terra, desafiando meu bom senso a continuar. Felizmente ou inexplicavelmente, nunca me machuquei. Quando as monções se aproximavam, os animais instintivamente procuravam abrigo e eu me vi morando com uma família de lagartixas e dois esquilos que estavam destruindo a casa em busca de comida. Então, encontrei um bom sistema para tornar inacessíveis os pacotes de alimentos abertos. Pendurei as sacolas no varal com prendedores de roupa. Foi divertido ficar alerta e proteger os alimentos.

Às seis horas em ponto, a família das lagartixas aparecia. Elas entravam na casa pelas frestas da cozinha e se organizavam em uma fileira no teto acima da minha cama. Elas ficavam quietas e passávamos alguns minutos nos estudando, eu deitado na cama e elas em cima. Ao verem o primeiro inseto, eles se agarravam e o devoravam. Os pobres coitados tinham vida curta.

Os dias se passaram e continuei a ir ao Mestre pela manhã e ao pôr do sol. Para melhorar a concentração, também comecei a controlar mais o meu apetite, que muitas

vezes era de origem nervosa, e iniciei a prática do jejum e do silêncio. A essa altura, eu já não fazia mais perguntas e aceitava o que estava reservado para meu treinamento e purificação. Mas para o que eu estava me preparando? Isso eu ainda não podia saber! "Agora não!", ele repetia para mim.

De vez em quando, ele me sentava diante de uma comida e me perguntava: "por que você está comendo?". Eu levava a comida à boca e a pergunta de sempre vinha: "por que você está comendo?".

Bem, descobri que muitas vezes não comia por fome real, às vezes um pedaço de fruta me alimentava por horas. Acho que essa é uma boa maneira de perder peso de forma natural e consciente; identificar a origem da fome para entender qual emoção, situação ou desconforto nos leva a comer.

Percebi isso quando passei muito tempo com o Mestre. Naqueles momentos, nem a fome nem a sede batiam à minha porta.

Às vezes, eu estava tão cheio que não conseguia introduzir uma única migalha de comida em mim. Graça e energia preenchiam o ar que eu respirava e todo o meu ser, sem necessidade, sem necessidade, agora eu não era mais controlado por minhas emoções.

## Décima quinta etapa

O Mestre me chamou para perto de si, desenrolou um antigo pergaminho e me disse: *'A verdade palpita em cada ser, em cada coisa animada e não animada. A verdade se adapta à evolução dos povos que continuam a manipulá-la em seu nome. A verdade está contida até nos menores aspectos da vida e vibra em cada átomo. Nossos pais a conheceram por meio do Tanshui'*.

Ao ouvir essas palavras, senti-me projetado primeiro para o espaço e depois para o centro da Terra. A experiência me tocou particularmente e me senti tão animado que meu humor disparou. No caminho para casa, parei para olhar o jardim ao lado da escola, que estava momentaneamente deserto. Os quatro brinquedos rudimentares estavam lá, abandonados.

O escorregador estava tão desbotado que a cor vermelha brilhante original dos melhores dias havia dado lugar a um rosa pálido, como a tinta verde do carrossel, que sugeria a ferrugem do tempo.

Os três balanços, feitos de madeira, pareciam ser mais novos; um em particular parecia mais resistente do que os outros. Duas cordas grandes sustentavam a prancha que servia de assento.

Senti um desejo irresistível de entrar e me sentar nele.

Aproximei-me devagar e com cautela, mas depois pensei: *"Por que eu deveria me sentir desconfortável? Não é como se estivesse escrito proibido para adultos!"*.



Um homem que passava em uma bicicleta se virou e sorriu para mim. Acenei de volta para ele e, superando meu constrangimento inicial, coloquei minha mochila no chão e sentei no balanço. Comecei a balançar para frente e para trás, lenta e moderadamente; depois, quando tive certeza de que o balanço poderia suportar meu peso, coloquei os pés para cima e, com força e vigor, comecei a subir cada vez mais alto.

Eu estava subindo e descendo cada vez mais rápido, até que pude ver meus pés tocarem o céu e depois voltarem, quase tocando os galhos das árvores com a cabeça.

Involuntariamente, eu emitia pequenos gritos de alegria que saíam sem nenhum controle, sons instintivos, inocentes e um tanto infantis que me faziam sentir livre e alegre como uma criança, a criança que talvez ainda estivesse dentro de mim! Os freios inibitórios dos adultos, o controle que os adultos sempre devem exercer sobre si mesmos, haviam desaparecido. Eu tinha voltado a ser quem eu era e isso tinha levado menos de cinco minutos!

O vento em meu rosto e em meus cabelos me levou a fechar os olhos e pude saborear ainda melhor aquele momento de puro e intenso prazer em minha própria companhia.

Aos poucos, parei e tive a sensação de que havia ido para outro lugar, como na manhã anterior. Dessa vez, porém, a experiência foi mais completa, porque foi vivida com todo o meu ser, e eu sabia que agora essa bela lembrança ficaria gravada em minhas células para sempre. Pensei em como as pequenas transgressões podem tornar as coisas mais emocionantes. Saber que "não foi feito", que "não está tudo

bem", ou outros clichês e condicionamentos, só acrescentou mais sabor à experiência, pelo menos para mim, que me considerava um verdadeiro rebelde. Eu me perguntava por que não havia playgrounds para os adultos também: dez minutos de despreocupação teriam trazido mais alegria e equilíbrio à balança da vida.

A balança da vida está quase sempre carregada de pensamentos negativos. Como podemos afirmar que somos verdadeiramente felizes e saudáveis nessa situação? Somente com a adição de pensamentos positivos conseguiremos o verdadeiro equilíbrio e uma mente neutra. Somos o resultado do que pensamos e sentimos.

Agora, tente se sentir melhor do que está, se sentir saudável, jovem, rico, realizado, feliz.

Saboreie o sentimento que você tem e ele se materializará gradualmente em sua realidade externa. Essa é a força positiva que faz a diferença entre o bom e o ruim.

## **Compartilhamento**

Sente-se e balance suavemente em seu ischi por alguns minutos. Deixe-se levar e ouça seu corpo e seus sentimentos. Faça com que seu corpo e sua mente voltem ao equilíbrio.

Livre-se de suas emoções, ouça música ou cante algo, uma melodia ou uma canção de que goste, livre-se das palavras não ditas e do nó em sua garganta.

Você não precisa estar afinado, não é uma audição, basta se soltar por três minutos por dia e verá que sua tireoide também agradecerá.

## Décimo sexto passo

Um dia, diante de uma pergunta minha, o Mestre respondeu: *'Não há uma resposta única para sua pergunta. Você vê o mesmo pôr do sol dois dias seguidos? Então, assim como o pôr do sol, você será diferente a cada dia e as respostas que receberá serão diferentes. Despertar significa perceber que você realmente não sabe nada do que vai descobrir. Esse é o verdadeiro conhecimento: um confronto profundo, uma rendição à verdade, porque não um, mas muitos níveis de verdade o aguardam a cada passo. Esteja interessado no como e não continuamente no porquê. Esses só serão respondidos depois que você entender o como. A vida é o verdadeiro professor, você a observa, experimenta, aprende e coloca em prática o que aprendeu'*.

Certamente percebi que, se batesse o pé, não conseguiria o que queria; portanto, convenci-me a aprender a ser mais paciente e tolerante e a observar mais a mim mesmo e às situações. O Mestre só precisava fechar os olhos para entrar no estado de bem-aventurança; eu gostaria de ter sido levado para lá, arrastado para lá, até mesmo forçado a ir para lá, mas, em vez disso, tive de me contentar em apenas observar e me emocionar, como se fosse uma cena de um filme, mas tudo era real e se desenrolava diante de mim. Senti a paz e a harmonia seguidas pela alegria da existência; tanta alegria que fiquei comovido. A calma profunda do aqui e agora, do momento presente, dominava tudo. Eu sentia tudo, mas não tinha o conhecimento de como acessá-lo.

Era como se eu estivesse ali, com meu avental e minha mochila, esperando em frente ao portão fechado da escola. Eu podia vê-la parada na minha frente com o portão fechado.

Havia dois casos: ou eu estava adiantado ou estava atrasado. Vasculhei as profundezas de minha mente na esperança de receber uma resposta esclarecedora sobre por que alguns recebiam o privilégio da iluminação e outros não. Em um delírio solitário, vi milhares de almas se manifestando contra essa injustiça! Placas com inscrições: "A felicidade existe! A bem-aventurança é um direito e pertence a todos! Devolvam-nos o que vocês roubaram de nós! Quem de vocês não quer nos ver felizes? Não vou me contentar com algumas migalhas, com alguns momentos de felicidade fútil e superficial. Aspiro viver no auge, sentir-me bem profunda, completa e continuamente.

Eu queria experimentar esse estado novamente e integrá-lo o máximo possível à minha vida cotidiana. Eu era tão feroz que, como uma boa escama que luta contra a injustiça, decidi defender a causa de todos aqueles que ouviam histórias de "iluminação" e não acreditavam que era possível chegar lá; eles as seguiam como a aterrissagem na lua: com grande interesse, é claro, mas também com resignação acompanhada pela convicção de que não poderiam ser os próximos sortudos. Ou como aqueles que ganham na loteria: *"ah, isso é bom, isso é sorte, eu nunca vou conseguir!"*.

A rebelião começou nos dedos dos pés e terminou nas pontas dos cabelos. Na verdade, eu estava ficando nervoso com a ideia de que ninguém (ou muito poucos) poderia sentir o que eu sentia! Eu achava que a busca por esse bem-estar era a fonte do desejo de beber, usar drogas e outros vícios.

Quando o Mestre me viu, começou a rir. Por que, eu me perguntava, ele estava tirando sarro de mim? Ele me fez

sentir tão tola! Seu comportamento me deixou ainda mais irritado e achei que não toleraria suas risadas nem mais um segundo! Ele me pediu água. Então, peguei o balde e me dirigi ao riacho. Ao alcançar a água, notei meu reflexo nela. Meu Deus! Eu recuei de medo.

Eu era feia: a imagem que a água me deu foi a de uma mulher frustrada, amarga e irritada. Eu parecia dez anos mais velha, meus olhos eram redondos e escuros como uma tempestade. Lavei o rosto e, depois de arregaçar a saia, mergulhei os pés na água. Dirigi um pensamento à água: *"purifique-me, deixe-me calma novamente"*. Senti fortes dores na parte inferior do abdome e uma grande sensação de náusea. Também ouvi uma vozinha dentro de mim dizer: *"Você quer acrescentar outra batalha às que já existem? As guerras atuais não são suficientes para você? Quanto sangue mais terá de ser derramado?"* Olhei para baixo e vi sangue manchando a água. Imediatamente pensei em um evento místico e disse a mim mesmo: *"Sim, chega de guerras, chega de sangue, é hora da paz, é hora de desenvolver a paz interior"*. Mensagem recebida".

Abri novamente os olhos e olhei mais de perto. Vi outra gota flutuando na água. Olhei com atenção e percebi que não se tratava de um milagre! Havia uma explicação por trás desse evento prodigioso. Minha menstruação havia chegado! E toda a tensão e o descontentamento que a precederam! Procurei alguns lenços de papel em minha bolsa e, envergonhada, voltei para a praia. Eu estava usando uma saia laranja e me senti bastante calma, apesar da mancha óbvia. Entendi o motivo da minha raiva, as olheiras e a risada dela, mas ela não poderia ter me avisado antes? Era a consulta mensal de costume, de acordo com a lua e a maré. Para ele,

essa manifestação era parte da natureza feminina, um processo completamente óbvio e natural, mas para mim ainda era uma fonte de agitação, nervosismo e surpresa. Muitas vezes, eu não estava centrada e passava da raiva e da agressividade à melancolia ou ao choro sem motivo.

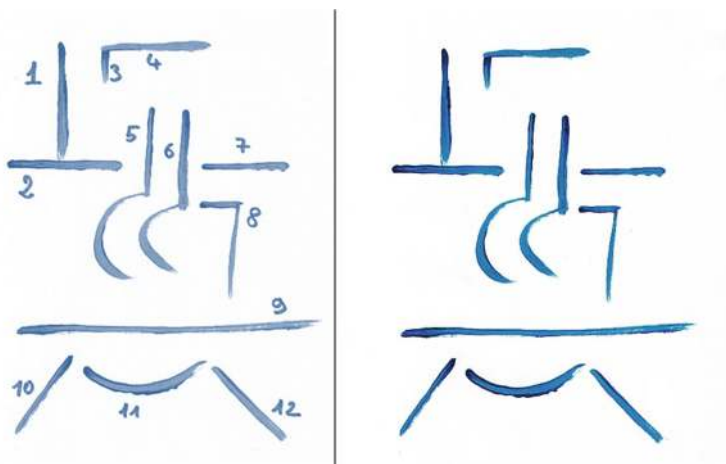
Para que uma mulher seja feliz, ela deve amar a si mesma e aceitar seus defeitos, mas também deve se conformar com um corpo que todo mês é uma fonte de inquietação e sofrimento e que, apesar de tudo, condiciona sua vida. Isso é algo que o homem não precisa enfrentar todos os meses, e nós temos, sem dúvida, um compromisso maior para alcançar o famoso "nirvana". Assim, foi nesse mesmo dia, entre um acesso de rebeldia e um mau humor, que recebi o precioso *tanki* de centralização. Esse *tanki* permitiu que eu me centrasse em trinta segundos e, após anos de meditação, foi uma verdadeira revelação para mim, tanto que o chamei de remédio emergencial do Tanshui, um verdadeiro remédio para medicar a alma.

## **Compartilhamento**

Desenhe o *tanki* centralizado na palma da mão esquerda, mas sem tocá-la. Use a mão direita como se ela fosse um pincel e o espaço acima da palma, uma tela. Prossiga seguindo os números indicados. Coloque a mão esquerda no centro do peito e sobreponha a mão direita. Feche os olhos e recupere seus sentidos. Repita as 4 qualidades do Coração: "Paz, Amor, Serenidade e Alegria" e deixe-as agir. Centre-se no início de um novo dia, quando estiver particularmente agitado ou em dúvida sobre as escolhas a serem feitas, no trabalho, antes de uma reunião, meditação ou tratamento, de

uma aula de ioga, antes de dormir e quando não quiser absorver muito dos outros ou de estados pesados e negativos.

## Centralização



Você também pode fotocopiar o *tanki* e usá-lo diretamente no peito. Quanto mais praticarmos a centralização, mais presentes, serenos e menos emocionais seremos. Eu o coloco em meu sutiã e, quando não o faço, percebo a diferença.

(A vibração muito alta da centralização pode inicialmente causar excitação, mas esse efeito passará e causará exatamente o oposto: uma paz incrível).

## Décimo sétimo passo

Quando cheguei, vi o Mestre deitado no *tachat*. Seus olhos fitavam o vazio, e percebi imediatamente que ele estava longe. Ele não podia me ver porque a profunda conexão com a Luz havia se manifestado de repente. Uma mulher apareceu diante do portão e o abriu ruidosamente. Tentei detê-la no portão e ela começou a reclamar, levantando a voz; eu não conseguia entender uma única palavra do que ela estava dizendo.

Falando com ela em inglês, pedi educadamente que fosse embora e voltasse mais tarde, mas talvez ela não soubesse nada além de seu próprio idioma. Pensando que eu não a entendia porque ela não usava um tom de voz alto o suficiente, ela gritou e, irritada, jogou uma tigela de metal que estava segurando no chão. Eu a peguei e ela se afastou, continuando a choramingar.

Depois de resolver o problema, corri para o Mestre. Fiquei em pânico quando percebi, ao me aproximar dele, que seus olhos estavam fechados e ele não estava mais respirando. De repente, ele levantou a mão direita, fazendo um gesto para me manter à distância.

A energia que me atingiu foi tão forte que dei um salto de quase dois metros para trás. Meu coração se abriu e senti uma leve taquicardia. Senti-me dominado por fluxos de energia que vinham em ondas regulares, exatamente como as ondas do mar.

Nos dias seguintes, essas manifestações se repetiram várias vezes, mas nunca tive coragem de contar ao Mestre



sobre elas. Não conseguia me acostumar com a profundidade de sua conexão e, a cada vez, eu me preocupava com sua segurança, até que, um dia, eu me soltei e, em vez de observá-lo, fechei os olhos e, gradualmente, tentei relaxar em meditação profunda.

Nesse estado, comecei a ver imagens com muita clareza e nitidez. À minha frente, apareceu uma escada de luz composta de dez degraus. Decidi subir até o topo, contando-os um a um. Eu me vi em frente a uma porta fechada, uma linda porta totalmente branca, da qual saía uma luz tão forte que eu não conseguia ver o prédio.

Quem sabe o que havia por trás daquela porta. A curiosidade me levou a abri-la lentamente, e uma luz deslumbrante me atingiu. Era tão ofuscante que apagou os limites do cômodo.

Uma bela figura estava de costas para mim. Ele tinha um vestido azul, longo, e cabelos castanhos que caíam sobre seus ombros. Uma força irresistível me atraiu em sua direção: aproximei-me, ele se virou e, abraçando-me, sussurrou algo em meu ouvido.

Não entendi suas palavras e, quando estava me esforçando para compreender, a visão desapareceu. Quando abri os olhos novamente, o Mestre acenou com uma das mãos para que eu me aproximasse. Sentei-me ao lado dele, que, tomando minhas mãos nas suas, disse: "*Agora, vou levá-lo bem alto, está pronto?*"

Intrigado e um pouco assustado, respondi com um "sim" não convencido. Fechei os olhos e confiei em mim mesmo.

Senti uma energia sutil invadir meu corpo. Tornei-me leve, cada vez mais leve, etéreo, como se a matéria de que somos feitos fosse desaparecendo aos poucos.

Senti-me subindo, cada vez mais alto, levado à mais profunda experiência de felicidade que já havia experimentado; senti um calor difuso, minhas bochechas suaram, entrei em apneia espontânea e me enrijei para não perder a consciência. Foi demais para mim e me soltei. Abandonei suas mãos porque tinha medo de me perder e ir mais longe.

O Mestre, arqueando ligeiramente as sobrancelhas, permaneceu por alguns minutos com um estranho sorriso que estampava em seu rosto uma expressão de felicidade, quase estupefata.

Aproveitando sua "ausência", passei a mão em seu rosto, observando o espaço em branco que vazava de suas pálpebras semicerradas; ele respirou fundo 12 vezes, inchando o abdômen (eu podia contá-las todos os dias), e abriu os olhos novamente.

*"Mestre, onde você estava?", perguntei a ele.*

*"Eu estava na Luz", respondeu ele.*

*"Eu estava com medo de que você estivesse morto, você não estava mais respirando".*

*"Eu estava respirando, respirando".*

Ele sorriu para mim, como quem esconde um segredo que não pode revelar. Cautelosamente, ele se levantou e

caminhou em direção ao riacho. Tirou a camisa e começou a se lavar.

Ele me pediu para voltar às 18 horas em ponto e assim o fiz. Quando cheguei, notei uma jovem de longos cabelos negros que estava lhe mostrando um *panjabi* turquesa, que ele estava examinando cuidadosamente.

Quando me aproximei, ele me convidou para entrar na cabana e, deixando-me sozinho, pediu que eu o vestisse. O vestido abraçava muito minha parte superior do corpo, mas a calça era confortável, ideal para sentar com as pernas cruzadas. Saí da cabana e o Mestre disse: "*Esta noite você irá à cerimônia no templo*". Antes de me entregar à mulher que me acompanharia, ele pediu que eu soltasse o cabelo e me entregou uma folha grande na qual haviam sido colocados dois pós: um branco e um vermelho. Eles seriam usados para fazer o *bindu* entre as sobrancelhas.

Então, fui à cerimônia e, quando cheguei ao templo, percebi que só havia mulheres lá. O único homem presente, o *sannyasi*, estava de peito nu, com uma bandeja nas mãos, sobre a qual havia, entre vários objetos de bronze, uma espécie de lâmpada de Aladim, da qual emanava uma fumaça cinza perfumada.

Eu me sobressaltei com o som repentino de um enorme sino colocado na altura de minha aurícula; algumas mulheres giraram sobre si mesmas três vezes, enquanto outras imitaram uma rotação sobre suas cabeças três vezes com as mãos. Depois, todas ao mesmo tempo, ajoelharam-se e fizeram uma reverência. Eu havia acompanhado a cena com

muita atenção, mas não conseguia entender a quem era dirigida tanta devoção.

Naquele instante, um deles abriu as portas de um grande tabernáculo no final da sala, e uma divindade feminina apareceu.

Ela era uma estátua em tamanho natural que parecia uma mulher de verdade. Sua aparência de guerreira com olhos arregalados era quase inspiradora: quando meus olhos encontraram os dela, estremei. Durante os cânticos, senti um calor difuso em minhas costas e, em seguida, um forte rubor que subiu da base da minha coluna, levando a energia até minha coroa em segundos, onde um espaço semelhante a uma fonte se abriu.

A experiência foi breve, mas intensa. Eu me senti em um estado muito bonito, especial e indescritível em palavras. Acompanhei as canções devocionais sem poder participar por causa disso. Eu estava presente, mas ao mesmo tempo distante. Uma mulher pegou uma jarra de água e derramou um pouco na palma de uma das mãos, molhando a cabeça, assim como todos nós. O homem, por outro lado, andava de um lado para o outro com a bandeja e a lamparina da qual as mulheres tiravam fumaça para se purificar. À medida que essa experiência foi se desvanecendo, diluída pelo canto, comecei a me deixar levar, cada vez mais imerso em mim mesmo e naquele espaço de um feminino atemporal e fora da realidade.

## **Compartilhamento**

Visualize a coluna vertebral como se fosse um termômetro e mercúrio a energia.

Inspire lentamente e, a cada expiração, sinta a energia subir lentamente alguns níveis. Visualize e sinta sua energia subindo lentamente a cada expiração até a cabeça e, como uma fonte de luz, permita que ela jorre abundantemente de sua cabeça. Visualize-se em uma ducha dourada. Revitalize e regenere seu corpo e sua mente!

## Décima oitava etapa

*"A natureza das coisas muitas vezes esconde verdades desconhecidas para nós. Nós nos valemos da verdade não apenas por meio de estudos ou conhecimentos feitos por outros, mas permanecendo centrados na consciência do Ser interior. É um conceito difícil e talvez ainda insustentável para o Ocidente, mas assim como a água da nascente pode ser coletada em um copo, garrafa ou cisterna, adaptando-se perfeitamente a cada recipiente diferente, a Verdade também se adaptará a cada um de nós. A Verdade está dentro de nós, mas só a extrairemos se estivermos realmente sedentos".*

*Perguntei: "Mestre, como podemos saber se estamos no caminho certo?", "Todo leito de rio leva ao mar: você sempre chega lá, mais cedo ou mais tarde. A correnteza é a confiança (ou fé). O leito do rio representa a vida. O mar é o destino. Quando está sereno, você está no caminho certo. Mesmo que se depare com grandes pedras que obstruam seu fluxo, você sabe que a correnteza o ajudará a superá-las e poderá continuar seu caminho. Lembre-se de que o maior obstáculo é a projeção mental do ego e, nesse caso, você pode seguir um caminho paralelo e ilusório. Também é possível que você seja impetuoso demais e um evento tenha de pará-lo para fazê-lo refletir, pois há um momento certo para tudo.*

*"Então você quer dizer que certos bloqueios são úteis?", "Certamente sim, mas até o ponto em que se tornem uma pista para refletir e não algo sobre o qual se preocupar, como muitos de vocês fazem. Dessa forma, o bloqueio pode, erroneamente, tornar-se mais importante do que o próprio caminho. Às vezes, a mente causa grandes danos. Ela o força a agir de acordo com o caminho que está planejando para mantê-lo ancorado em velhos padrões e no medo. A resistência é o mal sombrio*

*da humanidade, resistir ao que você é é sombrio e desonesto. Inventar um falso eu é uma armadilha do ego. Ser e pensar que você é são coisas muito diferentes: uma é a Luz, a outra é o seu reflexo".*

Naquele exato momento, fui dominado por uma onda de amor: é difícil explicar como é o amor do magnetismo puro. Certamente também me senti intimidado por ele, talvez por causa de sua imensa quantidade. Pensei, com grande amargura, como estamos acostumados a sofrer e como nos sentimos confortáveis com a dor e o sofrimento!

Agora, no entanto, eu estava me recuperando do excesso de riqueza e resistindo a ela.

Não sei o que eu daria para ter visto a expressão em meu rosto naquele momento, e o modo como ele me olhou e sorriu apenas enfatizou o constrangimento de minha rigidez e resistência.

Meu estômago estava doendo porque toda a tensão estava indo para lá. Ele se aproximou e gentilmente pegou minhas mãos, colocando-as em um *mudra* que começou a fazer efeito depois de alguns minutos. Isso enfatizou ainda mais minha rigidez. Quanto mais ele trabalhava, mais meu plexo solar (área do estômago) se enrijecia e endurecia como uma pedra. Felizmente, logo depois, a ioga das mãos começou a fazer efeito e eu me libertei.

## Compartilhamento

Leve as duas mãos até a base da nuca, fazendo a posição da foto. Todos os dedos descansam na nuca. Os polegares e os indicadores se tocam. Os dedos mínimos de ambas as mãos se juntam. Respire normalmente, relaxe e ouça as sensações de seu corpo por alguns minutos. Você pode se marcar em uma palma do Relax ou segurá-la à sua frente.

Com esse mudra, você pode enrijecer a área do estômago; são as resistências que se fazem sentir, relaxe, respire e deixe-as ir.





## Décima nona etapa

Com o passar do tempo, as perguntas que antes ocupavam minha mente se tornaram cada vez menos frequentes e as experiências que eu estava tendo se tornaram verdadeiras lições com respostas para todas as minhas perguntas.

Os sonhos se tornaram mais intensos e claros, assim como minha intuição. Percebi que aquelas contínuas emanções de energia por meio do Tanshui estavam me levando à maior experiência de liberdade e autonomia da minha vida.

Era como voar sobre o mundo, eu podia vê-lo de cima: os espaços se abriam e se revelavam, a natureza, os animais, os seres humanos, tudo se mostrava com uma beleza harmoniosa; uma criação na qual a ordem e a harmonia se uniam em perfeito equilíbrio.

Eu alternava entre experiências de paz e momentos de frustração, mas as provações pelas quais passei durante muitos anos me forjaram e agora eu era capaz de ouvir a vozinha dentro de mim que me dizia para não ceder a esses humores e deixá-los ir. Tive que aprender a não me apegar a esses pensamentos e a não alimentá-los.

O conhecimento de que eu estava deixando o passado para trás me deu forças para suportar as crises que, com o passar dos dias, pareciam ser cada vez menos frequentes. O choro finalmente se transformou em um choro de alegria, emoção e gratidão. Meu coração se abriu e senti meu amor simplesmente fluir. Eu estava feliz. Mas quanto amor ainda

havia para ser dado? Eu era como uma árvore que só agora permitia que sua seiva fluísse para as folhas. Comecei a me sentir melhor, mais vital e regenerado; um dia, ao olhar casualmente para meu pulso esquerdo, pareceu-me ver algo se mover.

Observei com atenção e, para meu espanto, notei estranhos canais de luz verde e azul que se ramificavam do meu braço para a minha mão e para os meus dedos.

Elas eram quase fosforescentes.

Sem poder me comparar com ninguém, convenci-me de que eram os meridianos da acupuntura. Vi a energia fluindo em fluxos regulares e pensei que os chineses estavam certos. Certamente eles também viam os canais de luz, e essa era a razão de sua precisão ao descrever os caminhos dos meridianos na Medicina Tradicional Chinesa.

E quando eu estava fazendo minhas considerações, o fenômeno desapareceu. Tentei novamente mais algumas vezes, mas não consegui mais vê-los. Talvez eu tenha duvidado inconscientemente da existência dos meridianos e essa tenha sido a resposta vinda diretamente do meu corpo.

Eu estava com sede e percebi que estava ficando sem água, então saí para comprar um pouco. Para acessar a pequena loja, era preciso subir três degraus muito íngremes e estreitos. Você era obrigado a ficar em frente ao balcão, agarrando-se à parede para evitar cair, enquanto as formigas-de-fogo se divertiam muito beliscando seus tornozelos sabendo que você não podia se mover.

No caminho de volta, tive a estranha sensação de estar seguindo os passos deixados aqui em outra vida. Senti como se tivesse retomado um caminho antigo.

Com certeza devo ter deixado algo para trás. Com agulha e linha nas mãos, eu tentava selecionar lembranças distantes para compor minha tapeçaria. Um dia, talvez eu parasse de procurar pedaços de tecido a torto e a direito e de picar meus dedos para costurar as bordas, pensei.

Um dia eu finalmente conseguiria contemplar a obra inteira e entender seu significado. Só então, vendo-a como um todo, eu admiraria sua verdadeira beleza.

Foi muito difícil conseguir manter o distanciamento diante do design que estava lentamente tomando forma.

Um grande cansaço tomou conta de mim, de repente me senti esmagado e oprimido.

Eu me forcei a reagir e a deixá-la ir, porque não conseguiria suportar todo aquele peso em meus ombros. Percebi que não há necessidade de saber demais ao longo da vida, que é inútil exumar sofrimentos antigos quando existe a lei do esquecimento que apaga tudo.

O Mestre sempre me diz para deixar o passado de lado e, se precisarmos saber mais sobre nossa tarefa e caminho evolutivo, isso nos será comunicado de várias formas e maneiras. É por isso que é necessário estar sempre centrado.

## Vigésima etapa

Naquela manhã, acordei triste e preocupado. Uma vizinha me dizia que algo estava acontecendo. Liguei meu celular, mas não vi nenhuma mensagem que confirmasse meu pressentimento. Arrumei-me com uma certa preguiça e fui para a casa do Mestre com menos energia do que o normal. Quando cheguei, vi um homem capinando o jardim. "Que *estranho*", pensei, "*o que aquele cara está fazendo dentro da cerca?*". Aproximei-me e perguntei onde estava o Mestre. A resposta que recebi foi como um tapa no rosto quando se espera uma carícia. "*Ele acabou de sair*", respondeu ele, "*Saiu? Quando? E para onde?*" "*Não sei dizer... ele disse apenas estação*". Saí correndo imediatamente e sem dizer uma palavra. Comecei a correr, ou melhor, a perambular pelas ruas à procura de um tuc tuc; não entendia por que não havia nenhum por perto.

"*Por que não há nenhum? Onde está todo mundo, o que está acontecendo?*". Logo depois, fiquei sabendo da greve por um motorista de táxi que, felizmente, havia parado para tomar um café. É claro que peguei o táxi e, depois de apenas dez minutos, cheguei à estação.

Eu me lancei em uma corrida louca em direção ao único trem que partia. As multidões e os vendedores ambulantes impediam o livre fluxo de pessoas na plataforma e, entre crianças gritando e famílias com várias malas a tiracolo, parecia um mercado local.

Parei para examinar o trem cuidadosamente quando vi uma figura que eu conhecia bem ao longe.

O Mestre estava subindo os degraus da carruagem atrás da locomotiva.

Comecei a correr, dominado pela multidão que, alheia à minha ansiedade, se perdia em conversas e gracejos, obstruindo minha passagem.

Era como se eu estivesse preso em um filme em câmera lenta. Comecei a gritar: "*Mestre, Mestre!*".

Tirei meus chinelos para correr mais rápido e abrir espaço entre as pessoas, mas ainda estava me movendo com dificuldade.

Enquanto eu repetia "*com licença*" várias vezes, pisei em uma mancha de óleo e escorreguei, caindo de forma ruínosa sobre uma senhora idosa.

O marido da mulher começou a me xingar e, quando tentei me desculpar, o trem começou a andar.

Consternado, comecei a juntar minhas coisas e me levantei lentamente. Ainda atordoado, gritei: "*Mestre! Mestre! Espere!*" O trem já havia iniciado sua viagem.

Eu esperava por um evento imprevisto e sobrenatural, mas, lenta e inexoravelmente, o trem se afastou, assumindo os contornos de uma imagem borrada e desfocada em meus olhos cheios de lágrimas. Desabei no chão, encharcado de suor e com uma dor no centro do peito que nunca havia sentido antes. "*Por quê? Por que você me abandonou? Por que foi embora daquele jeito e sem me dizer nada? Como vou encontrá-lo novamente?*"

Atirada pela multidão, eu não havia percebido que, na queda, para evitar o pior, eu havia machucado meu dedo ao me agarrar a um outdoor e agora estava sangrando profusamente, sujando todo o meu vestido.

Peguei o cachecol e me enrolei o melhor que pude. Agora, exausta e resignada, apoiei minha cabeça em meus joelhos. Esperava que ele sentisse minha dor e que isso o trouxesse de volta; esperava que ele pudesse sentir meu coração aberto e que eu tivesse realmente mudado.

Não sei por quanto tempo fiquei ali sentado, com todo o meu ser dizendo: *"ele não está mais lá, ele se foi, desapareceu no ar, estou sozinho, estou sozinho"*.

Levantei-me lentamente com um grande vazio no peito, com as pernas e a cabeça pesadas. Arrastando-me com dificuldade para fora da estação, peguei um táxi e voltei para a vila. Estava ficando tarde, mas a ideia de comer ainda não tinha me ocorrido. Então, corri para a praia na esperança de vê-lo aparecer, como tantas vezes havia acontecido. Esperei por um milagre e, em vez disso, nada! Rejeitei a ideia de que ele tivesse ido embora assim.

Por esse motivo, esperei muito tempo, mas sem sucesso.

Durante três longos dias, senti muita dor e um grande vazio.

Continuei indo à praia para esperar por ele.

Eu me aniquei naquela espera, naquele limbo, naquele estado em que um ser não pode começar a viver novamente e permanece suspenso entre duas realidades diferentes.

Nesse meio tempo, meu dedo anelar inchou muito e parecia que havia sido infectado por uma infecção. Apesar dos meus cuidados e do fato de eu desinfetar continuamente a ferida, ela não cicatrizava. Era o dedo em que eu usava minha aliança de casamento e achei que esse era o meu teste de fé. Ela sararia se eu realmente tivesse alguma.

No quarto dia, senti-me inesperadamente melhor e até meu dedo pareceu melhorar; a variação de cor mudou de roxo escuro para avermelhado. Meu estômago estava dando sinais de vida e decidi voltar a comer. Tomei um farto café da manhã, lavei o cabelo, vesti o panjabi turquesa que ela havia me dado, coloquei kajal nos olhos e bindu na testa, peguei o mala e saí. Sentei embaixo de uma árvore perto da praia, me concentrei e comecei a repetir o mantra. Eu estava cansada, muito cansada e só queria me recuperar e ser feliz como Ele havia me ensinado. Recuperei o contato com meu coração e tentei recriar um espaço interno para entrar em meditação espontânea. Fiquei assim por quase duas horas, depois estiquei o tapete e me deitei. Logo adormeci de exaustão e estresse acumulado.

Quando acordei, Ele estava lá, sentado à minha frente. Estava olhando para mim e sorrindo. Pensei que fosse uma visão, pois estava totalmente iluminado por trás. Levantei-me e me aproximei dele lentamente para ter certeza de que não era isso.

Mas quando percebi que era realmente Ele, em carne e osso, comecei a chorar por causa de seu *dhoti*.

*"Agora você sabe o que significa apego. Você nunca deve ter nenhum, nem por mim nem por ninguém. O apego é a origem de todo*

*sofrimento. E foi somente por meio do sofrimento que você pôde aprender essa lição."* Ele enxugou minhas lágrimas, olhou em meus olhos e disse: *'Estou em seus olhos: você nunca sentirá minha falta; o amor puro não tem fronteiras ou muros. Ele é, e está em toda parte. Aquele que procura encontra e aquele que encontra ficará surpreso (ou chocado) com a Verdade. Nunca pare de procurar, mas procure dentro de si mesmo, pois é lá que você encontrará a chave que abrirá todas as portas"*.

*"Mestre, eu estava muito doente. Meu coração estava se partindo em dois e, se eu não tivesse parado de chorar, poderia ter tido um ataque cardíaco."*

*"Senti tudo, todos os seus movimentos internos, sua raiva e desânimo. Suas perguntas, suas respostas e seus pedidos de ajuda. Eu estava lá. Eu estava enxugando suas lágrimas, tentando falar com você e confortá-lo, mas você não estava ouvindo, não estava centrado e não estava se abrindo para a verdade e o amor. Isso é o que acontece quando você é engolido pelo apego, pelo vício e pela dor. Você não está ouvindo a si mesmo, aos sinais de vida, ao amor da Fonte. As pessoas tentarão se apegar a você por todos os meios, elas vão querer depender de você. Você será capaz, sem fazê-las sofrer como você sofreu, de ensinar-lhes essa lição?"*

*"Talvez, agora que já vivi isso, eu consiga. Nunca mais me apegarei a nada nem a ninguém, nunca mais!"*.

*"Querida irmã, quando você tem tudo dentro de si e está em equilíbrio, não pode perder nada, lembre-se sempre disso. Ajude seus irmãos a deixar que mais Luz e Amor entrem neles, para que tenham tudo o que precisam. Você retornará quando estiver pronta para divulgar essa mensagem. Quando você estiver pronto, o mundo ao seu redor também estará."*



## Vigésima primeira etapa

Um homem chegou, o Mestre conversou com ele por alguns minutos e saiu. Mais tarde, ele voltou com dois outros homens estranhos segurando grandes sacolas.

Isso me preocupou um pouco, especialmente quando o Mestre me disse: *'vá para casa e volte às cinco horas'*.

Fiquei um pouco surpreso; quando me virei, dando as costas para o grupo, senti que estava sendo observado. Então me virei de repente e os peguei em flagrante: eles estavam conversando entre si e rindo! Talvez de mim?

Irritada e aborrecida, tentei, enquanto me afastava, adotar uma postura elegante, embora a essa altura talvez só me restasse a marca do perfume. Percebi que eu não estava realmente enraizada, como ele disse; na verdade, ele sempre me censurava por não estar presente e centrada. Mas eu simplesmente não conseguia sentir esse abençoado enraizamento. Às vezes, ele me repetia: *'Como você viverá entre o céu e a terra? Como e o que você manifestará se não estiver no corpo? Tudo se tornará muito mais difícil, você sabe'*.

Deitado na cama, olhei para as pás do ventilador que giravam no teto do meu quarto. Minhas pernas estavam pesadas, talvez por causa do calor e da umidade, e eu me esforçava para me mexer. Na verdade, agora que eu estava pensando nisso, meu corpo tinha se tornado preguiçoso e um pouco pesado. Então, decidi que faria algo para melhorar minha aparência. Levantei-me, preparei uma xícara de chá, vesti-me rapidamente e corri para a praia turística.

Não cheguei a tempo de estar pronto para mergulhar no mar. Infelizmente, as ondas altas me impediram de nadar tanto quanto eu gostaria, então me vesti e fui para casa. À tarde, fui ver o Maestro: eu estava muito nervoso e agitado.

Quando cheguei, ele estava sentado na areia e, usando uma vara como um lápis, desenhava um *tanki*: "*sente-se aqui*", disse ele, "*e tente se acalmar. Onde você está?*", ele perguntou. "*Estou aqui*", respondi. "*Não, querida irmã, onde você está?*", "*Não sei*".

"*Você não pode estar em sua presença porque não pode estar em seu corpo. É por isso!*"

Ele sempre encontrava um motivo para me repreender, pensei. Talvez não estar no corpo fosse minha maneira de escapar! O maestro me pegou pelo braço e me arrastou em direção ao mar, onde três homens, que depois descobririam serem músicos, estavam sentados.

Com uma expressão quase ameaçadora, ele me disse: "*Agora você vai parar de ignorar a si mesmo. Terá de se lembrar de quem e o que você é, caso contrário, cada pequena parte de você no futuro a enviará de volta para você por meio de dor e sofrimento físico*".

Enquanto ele me vendava os olhos com um lenço, ouvi o som da percussão e da cítara entoando uma melodia e sua voz repetindo: "*Agora dance, mova-se e deixe sua alma se libertar! Você sabe como fazer isso e vai se lembrar!*".

"*Mestre, eu não me lembro de nada!*", "*Pare de dar desculpas, você sabe. Aprenda também a se lembrar!*"

Eu estava terrivelmente envergonhado: mover-me na frente daqueles três, e especialmente na frente Dele!

Percebi o Mestre se afastando; animado, imaginei-o sentado no chão em sua postura habitual, imóvel, com os olhos fechados, e me acalmei.

O trio começou a tocar e eu me movia timidamente no ritmo da música. À medida que o ritmo aumentava, uma força desconhecida para mim tomou conta de todos os meus movimentos. Foi uma verdadeira luta. Eu querendo sair por um lado e o corpo sendo carregado por outro. Sem perceber, encontrei-me em uma posição muito estável, com os pés firmes no chão e as pernas afastadas, permitindo que meu tronco girasse.

Enquanto meus braços se moviam sozinhos, senti-me impulsionado como um foguete para dentro de um túnel: na saída, vi um totem cercado por areia e montanhas vermelhas áridas, um rio sinuoso, palácios dourados, pontes e extensões de pasto. Recuperei o contato com meu corpo e a dança tornou-se repetitiva e quase obsessiva. O ritmo dos tambores me prendeu a ponto de senti-lo vibrar por dentro. O ritmo repetitivo e quase hipnótico me ajudou a soltar as rédeas e meu corpo mudou de marcha, do trote ao galope, sem limites ou modéstia.

Ela se expressou, consciente de ser o que era, em uma forma harmoniosa composta de redondeza feminina, mas também de garra, elasticidade, força, paixão e uma vitalidade que gritava para mim: "*you are alive, you exist, you are you, you are unique*"; essa energia começou a circular por toda parte e a sair por todos os poros; do meu cabelo, dos meus pés, das minhas mãos, espalhando-se e misturando-se com o suor que agora fazia minha pele brilhar.

Depois de um tempo, caí de joelhos e depois me estiquei no chão. Com a mão direita, levantei a venda dos olhos e, com a outra, segurei um punhado de areia.

O céu agora estava tingido de vermelho e o mar, estranhamente calmo, estava cinza com pinceladas de roxo. Permaneci imóvel, com os olhos grudados na linha que separava o horizonte. Quando uma onda mais longa acariciou meu rosto e senti o gosto de sal em meus lábios, comecei a mover minhas articulações. De repente, lembrei-me de onde estava.

O vento, o mar, os sons, a viagem, o avião, a casa, meu corpo, pés, pernas, mãos, cabeça, rosto e coração enquanto minha respiração se acalmava gradualmente. A música parecia distante. Agora, meus sentidos haviam se aberto e eu havia descido à Terra e entrado em meu corpo. Meu olhar se voltou para dentro e minha mente se esvaziou e ficou leve. Inesperadamente, senti a necessidade de me amar como nunca havia me amado. Recolhendo-me em posição fetal, desejei estar comigo mesmo, como se fosse a primeira vez em minha vida. Experimentei sentimentos muito estranhos de doçura, perdão, tristeza, compaixão e amor, a ponto de ter que me perguntar se eu poderia me amar. Será que eu poderia realmente me amar? Só agora percebi o quanto eu sentia falta desse relacionamento íntimo comigo mesma. Como eu poderia ter me esquecido de mim mesmo? Em que parte de mim esse amor estava preso? Continuei a me abraçar, à medida que a compaixão, o perdão e a gratidão aumentavam, movendo-se em um único vórtice que deixou meu corpo livre para sempre.

## Vigésima segunda etapa

Minha gratidão e amor espiritual pelo Mestre eram algo que ia além da mente e das necessidades do corpo. Meus olhos começaram a ver além, além de Sua forma física, e comecei a experimentar o estado de Amor Puro. Eu estava ciente de que primeiro sentiria isso por "Sua forma humana" e depois seria projetado e sentido por todos os Seres.

Tudo parecia possível: eu estava em um estado de total bem-estar, de felicidade, e queria continuar a experimentar essa maravilhosa sensação de equilíbrio e harmonia.

Decidi romper a última fronteira e contar a ele. Mas como eu poderia dizer a ele que o amava sem ser mal interpretada? E, acima de tudo, como eu poderia manifestar esse amor a todos, se eu não era capaz de admitir isso nem para mim mesma?

Eu era um espectador da discussão iniciada pelas duas partes de mim que haviam se encarregado de resolver o dilema.

Era certo sentir amor puro? Meu coração me dizia "sim", que o amor é sempre correto, mas minha mente me desafiava e me lembrava de meu papel como esposa e de minha promessa solene de amar somente meu marido. O coração disse que o amor não pode ter restrições ou limites, mas a mente os impôs a mim. Naquele exato momento, todos os tipos de amor começaram a desfilar diante de mim: vi o amor de uma mãe para com seu filho, o de um filho para com sua mãe, o de um pai, de um avô, de um professor, de um terapeuta, de um padre, de um pintor, de um cozinheiro, de

um jardineiro e, em seguida, vi o amor pelo próprio amor e, na Luz, vi sua forma se dissolver e, depois, apenas a Luz.

O que eu tinha de sentir dentro de mim era o estado de puro amor, que logo se tornaria mais desprendido, autônomo, livre e transbordaria para a própria vida. Se eu não passasse por Ele, estava ciente de que nunca abriria aquela porta para finalmente entrar no coração do meu coração.

Tudo o que somos é expresso por meio de relacionamentos, existe se o vivenciarmos fora de nós mesmos, caso contrário, permanece apenas uma fantasia da mente e não se materializa.

Antes de minha partida, decidimos fazer um passeio até o lago. Quando chegamos ao nosso destino, eu finalmente relaxei.

Sentado no gramado em frente ao lago, comi meus chips de banana enquanto tomava água direto da garrafa. O tempo estava fresco e a brisa tornava agradável ficar no gramado e conversar. Alguns corvos se aproximaram, atraídos pela comida. Eles pareciam intrigados com nossa conversa e nos observavam com olhos atentos.

Emocionado, pensei: *"agora vou lhe contar!"*, chamei-o: *"Mestre?"*, e mal conseguindo segurar seu olhar, gaguejei: *"Eu, eu..."*. Era impossível esconder qualquer coisa dele.

*"Você me ama, eu sei. Eu também amo você".*

Tão naturalmente como se ele estivesse me perguntando: *'Você quer um sorvete? Ele respondeu: 'Sim, eu também'.*

Sua afirmação atravessou minha alma como um raio e, finalmente, a serenidade voltou para mim. Então ele desviou o olhar para as flores e disse: "*Amo as flores, amo o céu, as nuvens, o mar... e amo você também*".

Esse esclarecimento foi importante para ele.

Olhei para ele intensamente, fixando meu olhar profundamente em seus olhos verdes, talvez pela primeira vez: e pude ler, como em um pergaminho que começou a se desenrolar e se desdobrar diante de mim, os segredos que sua alma escondia.

Ao mesmo tempo, o Mestre olhou para dentro de mim e me falou sobre os Monges Pais, Anua Ananda, Tanshui, Ambika e minha tarefa.

Embora a confiança que eu depositava Nele fosse grande, era difícil acreditar em Suas palavras, que eu ouvia com muita atenção e emoção enquanto meu corpo era permeado por inúmeros calafrios.

Eu também fiquei um pouco atordoado com o discurso dele e fiquei pensando se deveria estar satisfeito ou com medo; de repente, percebi que o sentimento que eu estava sentindo era de medo.

Eu tinha medo do que eu ia fazer, do que eu ia ter que fazer, que...

Entrei em pânico e ele, pegando-me pelos braços e sacudindo-me um pouco, disse: '*irmã, não rejeite o projeto. Agora você entrou no projeto*'. Eu costumava sentir muito sua energia, mas por alguns dias não conseguia mais senti-la. Então, perguntei a ele: "Mestre, por que não sinto sua energia há

alguns dias? Fiquei surpreso com sua resposta: "*O sol precisa da luz de uma lâmpada?*", "*Desculpe, não estou entendendo você.*"

*"Você pode gerar energia e luz: por que eu deveria lhe dar energia?"*.

Essas palavras, somadas às anteriores, tornaram-se como o empurrão que se dá àqueles que pulam de uma ponte para o vazio com os pés amarrados a um elástico. Acho que tive a mesma sensação: senti-me como se estivesse pendurado para cima e para baixo, com a mente nublada.

O rosto do Mestre ficou sério. "*Você veio aqui por dois motivos: para conhecer o amor puro e para descobrir quem você é.*"

De volta à praia, ele me deu uma tira de tecido com tanki dourado. Quando cheguei em casa, coloquei-a sobre a cama, como ele havia sugerido, e me deitei sobre ela.

O sentimento era muito forte.

Foi como receber um tratamento relaxante, um grande calor atingiu meus rins e de lá se espalhou por toda parte, senti um profundo bem-estar, relaxamento e regeneração. Adormeci quase que imediatamente.

Quando acordei, percebi a sorte que tive.

Eu tinha o que havia dado aos outros durante anos em meus tratamentos.

Agora eu poderia, se Ele tivesse me ensinado como, realizar meu maior desejo: ajudar aqueles que ajudam, apoiar aqueles que apoiam, aliviar aqueles que carregam os fardos dos outros, agora minha tarefa parecia mais clara. Uma lágrima correu pelo meu coração, a porta se abriu e eu entrei.



## Vigésima terceira etapa: hoje

Abri os olhos e acendi a luz para ver as horas: o despertador marcava 4h45 e ainda estava escuro lá fora. As lembranças dos dois anos anteriores passaram diante de meus olhos como ovelhas quando não se consegue dormir. Era estranho estar de volta a este lugar e na companhia de meu marido. Sinceramente, eu estava um pouco tensa.

Saí da cama para ir ao banheiro; fiquei aliviado ao ver toalhas limpas, papel higiênico e água quente corrente. Voltei ao meu quarto, liguei o plugue na tomada e liguei a chaleira. Assim que a água ficou pronta, fiz café. Voltei para a cama, tomando cuidado para não derramar o conteúdo das xícaras que eu havia enchido até a borda.

Acordei meu marido gentilmente e decidimos ir à praia para ver o nascer do sol juntos e encontrar o Mestre mais tarde.

Na verdade, eu queria que meu marido o conhecesse e experimentasse os mesmos sentimentos que eu.

Lembrei-me da reunião que tive no dia anterior e me perguntei o que havia dado errado. Talvez o Mestre, depois de dois anos, esperasse algo diferente de mim, mas o que exatamente? As perguntas se amontoavam em minha mente até que um pensamento surgiu e eu pude ouvi-lo.

Ele tinha que saber, tinha que entender e conhecer meu mundo. Havia chegado o momento de nos encontrarmos no meio do caminho, entre o céu e a terra, entre o Oriente e o Ocidente, entre o espírito e a matéria, entre o coração e a

mente. Eu já havia começado a difundir alguns dos ensinamentos que havia recebido com resultados óbvios e excelentes, mas ninguém havia pintado Tanshui além de mim.

Quando chegamos à praia, fiquei surpreso ao ver um homem e uma mulher sentados nos degraus da cabana. Decidimos esperar que eles se afastassem antes de nos aproximarmos, mas, pelo comportamento deles, percebi que não iriam embora tão cedo. Como o sol estava nascendo em um lindo céu azul, eu estava aguardando ansiosamente o momento do nosso encontro.

Olhei para meu marido: ele estava sorrindo de uma forma estranha que eu não conhecia. Era como se ele adivinhasse ou soubesse o que aconteceria mais tarde.

Deitei-me com a cabeça em seu colo, tentando relaxar e apreciar aquele espetáculo natural.

Pouco depois, nos aproximamos da cabana, e as duas pessoas sentadas do lado de fora nos cumprimentaram com sorrisos, e então perguntamos sobre o Mestre.

O homem, em um inglês um tanto incerto, nos disse que estava morando com sua família naquela casa há dois anos e que não conhecia nenhum homem que correspondesse à nossa descrição.

Lembrei-me com admiração da reunião do dia anterior e me perguntei como isso havia sido possível.

Ainda incrédula com a informação que havia recebido, acompanhei meu marido até o local onde a reunião havia ocorrido na noite anterior. Sentamos exatamente no mesmo

lugar, quando vi algo sair de debaixo da pedra onde estávamos sentados. Eram papéis empiricamente amarrados por um barbante em um envelope transparente, na primeira página estava escrito "Para Maria" e na última "Meu coração abraça seu coração".

Ele sabia que, do final da noite até o amanhecer, ninguém passaria por aquele lugar isolado e que os habitantes locais, que acreditavam tanto no carma, não tocariam em algo que não fosse destinado a eles. Fiquei imaginando se essa era a etapa que faltava, talvez fosse mais uma peça a ser acrescentada ao quebra-cabeça.

Os dias seguintes foram intensos e emocionantes. Alugamos uma casa e tivemos experiências incomuns. Comecei a escrever, uma força mais forte do que eu me impelia a escrever e escrever, escrever sobre Ele, sobre nós e essa aventura, quando algo absolutamente inesperado se manifestou,

... mas isso é outra história.

*Este texto é um presente que sinto estar compartilhando em um momento da história em que a confusão e o materialismo predominam e valores como ternura, amor e bondade estão diminuindo. Desejo do fundo do meu coração que esta jornada o tenha ajudado a entrar mais em contato consigo mesmo e a despertar a força e a energia que o guiarão e o protegerão em sua jornada.*

*Com amor  
Maribol Sole*

## Conclusão

Você deve ter percebido que o Tanshui é um idioma ancestral que não foi hibridizado ou modificado como resultado do contato com outros idiomas. Ele voltou para nós intacto e com sua função original graças à generosidade do meu Mestre e de seus antecessores.

O Tanshui se harmoniza como as notas de música que atuam em nós e em nosso ambiente. O principal efeito é aliviar o estresse, ajudando no bem-estar geral e no relaxamento profundo.

Os tanki são um presente precioso e trazem serenidade instantânea para a vida de muitas pessoas.

Cada um tem suas próprias características e funções que, uma vez "sentidas", podem ser adaptadas a possibilidades ilimitadas de uso. A particularidade do Tanshui é que ele é 100% natural, não tem efeitos colaterais ou prejudiciais e nunca perde o efeito, além de poder ser inserido a qualquer hora do dia para nos proporcionar um efeito benéfico imediato.

O Tanshui complementa toda disciplina, método, cura, filosofia e/ou religião, porque libera e capacita o ser humano.

## **Agradecimentos:**

Agradeço com amor e gratidão  
o Mestre, o Tanshui, a Fonte, a vida, meus pais,  
meu marido, meus professores, meus alunos,  
amigos e todos aqueles que me ajudaram  
e apoiado nesse caminho  
e também aqueles que não o fizeram,  
porque eles me ensinaram mais do que os outros.

OBRIGADO!

OBRIGADO!

OBRIGADO!

## Glossário

**Ajna** - Sexto chakra, mais conhecido como o "terceiro olho".

**Bindu (Bindi)** - É um termo sânscrito que significa ponto. É também um pequeno ornamento devocional colocado na testa.

**Chakra** - Literalmente significa "roda" ou *vórtice em sânscrito*. É um termo usado na filosofia indiana que vê os chakras como válvulas de energia conectadas às glândulas endócrinas que ligam o corpo físico ao mundo exterior.

**Dhoti** - Essa é uma vestimenta tradicional usada por homens na Índia. É um pedaço de tecido retangular que é amarrado na cintura e desce até os pés, como um sarongue.

**Guru** - Termo sânscrito que identifica um professor ou preceptor. Vem das raízes *gu* "escuridão" e *ru* "desaparecer", assumindo assim o significado de "*Aquele que dissipa a escuridão*".

**Mala** - O significado literal da palavra é círculo. Pode ser uma coroa de flores ou um rosário indiano, composto por um número preciso de sementes (108) e feito de materiais naturais. Semelhante às contas do rosário ocidental, é usado como instrumento para a repetição de um mantra ou para a prática de outras formas de exercícios espirituais.

**Mantra** - Termo derivado da combinação das duas palavras sânscritas *manas* (mente) e *trayati* (liberar). Portanto, o mantra pode ser considerado um som que pode libertar a mente dos pensamentos.

**Mudrā** - Literalmente: "selar". É um gesto usado para obter benefícios no nível físico-energético.

**Namastè** - Significa "Eu me curvo a você" e deriva do sânscrito: *namas* bowing, curvar-se, saudar com reverência e *you*, para você. No entanto, uma valência espiritual está associada a essa palavra, de modo que ela pode ser traduzida de forma mais completa como *saudação (eu me curvo) às qualidades divinas dentro de você*.

**Panjabi** - Traje tradicional indiano, é uma camisa larga, na altura do joelho, usada por homens e mulheres sobre calças confortáveis.

**Pranayama** - A palavra Pranayama é formada por Prana (respiração, vida, energia, força) e Ayama (comprimento, controle, expansão). Seu significado é, portanto, controle e extensão da respiração.

**Prasad** - Alimento abençoado.

**Sannyasi** - Uma pessoa que renuncia à vida mundana para se dedicar completamente à contemplação espiritual.

**Satguru** - Seu significado é: "mestre da perfeição" ou também mestre iluminado; sua tarefa é iniciar as almas dos discípulos para conduzi-los à iluminação.

**Shaktipat** - Consiste na graça recebida do guru.

**Cítara** - Instrumento de cordas indiano.

**Tachat** - Tapete usado para sentar.

**Tanki** - ideogramas, pictogramas

**Tuc tuc** - Carro de macaco usado como táxi



O autor se isenta de qualquer responsabilidade  
por uso indevido do conteúdo deste texto  
sobre o qual detém todos os direitos.

Site: [www.tan-shui.com](http://www.tan-shui.com)