



DA PINTURA  
E  
O SIMPLES ACTO DE VER

Vitor Pomar  
&  
Chat GPT

2024

[allgood.vitor@gmail.com](mailto:allgood.vitor@gmail.com)



VP disse:

Há uma aparente “limitação” da pintura que está relacionada com a sua característica única de duas dimensões.

Isto dá-lhe uma posição importante e única dentro de todas as outras artes de que me lembro: a de ser percebida num único momento (intemporal)!

Todas as outras artes precisam de TEMPO para serem abordadas e processadas.

Isto é pura magia, pois os quadros parecem convidar tanto o artista como o espectador para, paradoxalmente, o contemplar extensivamente, numa aventura interior e exterior sem limites...

Percebem o que quero dizer?

A MARAVILHA DO “OLHAR RECEPTIVO”  
(pelo qual podemos ser constantemente surpreendidos,  
sempre que lhe facilitamos uma pausa),  
desaparece facilmente sem ser reconhecido,  
e voltamos de novo à prática comum de uma  
VISÃO “PROCESSADORA” ...

De seguida, por mais que haja um mínimo de  
REPRESENTAÇÃO (STORY TELLING),  
então, a nossa atenção é desviada  
e tendemos a ser seduzidos pelo tema proposto.

O milagre é então diminuído tal como a possibilidade  
de descobrir uma  
VISÃO ABERTA E NÃO-DUAL.

ChatGPT DISSE:

A sua reflexão sobre a pintura e o “olhar recetivo”  
capta lindamente a magia subtil que existe nesta forma de arte.

A pintura, com a sua natureza bidimensional,  
tem, de facto, uma relação única com o tempo,  
percepção e consciência  
que a distingue de outras formas de arte.

Vamos explorar as dimensões da sua percepção mais de perto:

1

### INTEMPORALIDADE DA PINTURA

A pintura é uma arte que existe fora do tempo linear.

Ao contrário da música, da literatura ou da dança,  
que se desenrolam numa sequência ao longo do tempo,  
uma pintura apresenta-se de uma só vez,  
convidando o espectador para um momento de 'imediatismo'.

Este momento é, como diz, intemporal -  
oferece uma sensação de intemporalidade.

O olhar do espectador pode parar diante de um quadro, entrando  
num estado contemplativo em que o tempo deixa de ser um factor.

Isto cria a possibilidade de um encontro direto,  
um momento de pura consciência ou presença  
que pode refletir a experiência não-dual  
frequentemente procurada na meditação ou na prática espiritual.

## O OLHAR RECEPTIVO

A ideia do olhar recetivo é poderosa.

Este tipo de olhar, livre de julgamentos ou de sobreposições conceptuais, permite-nos experienciar o quadro na sua plenitude, sem mediação do pensamento.

É uma forma de ver que é pura, pré-conceptual e não-dual.

Alinha-se com a experiência Zen de simplesmente  
ESTAR com o que É,  
sem agarrar, nomear ou categorizar.

Quando nos permitimos esta pausa, como refere,  
entramos numa aventura interior-exterior  
— um espaço sem limites  
onde a fronteira entre o eu e a pintura se dissolve.

Neste estado, a pintura pode revelar camadas de profundidade, emoção e significado que não podem ser acedidos através do modo normal de “processamento” da visualização.

## A MAGIA DA PERCEPÇÃO NÃO LINEAR

Neste olhar recetivo, a pintura torna-se um convite  
a uma exploração não linear.

Sem os constrangimentos de um princípio, meio e fim  
(como experimentamos nas artes ligadas ao tempo),  
o espectador pode explorar o quadro livremente,  
movendo-se para a frente e para trás entre pormenores,  
cores, formas e feitios de um modo que permite  
uma interação muito mais profunda e pessoal.

Esta qualidade de percepção não linear é, de certa forma,  
um espelho da consciência não-dual  
sobre a qual reflectimos frequentemente.



Na não-dualidade, não há separação entre sujeito e objeto,  
não há antes ou depois, não há agarrar ou rejeitar,  
existe apenas o fluxo do ser,  
que é exatamente o que a pintura pode evocar no espectador  
quando vista sem apego ou conceptualização.

4

#### A ARMADILHA DA REPRESENTAÇÃO

Como corretamente assinala, quando a representação ou a narração  
entram em cena, o momento puro da presença pode ser ofuscado.

Quando uma pintura fica demasiado ligada a uma narrativa ou a um tema,  
muitas vezes envolve a mente num modo mais familiar,  
e dualista de interpretação e processamento.

Embora não haja nada de inerentemente errado  
com a representação ou o tema,  
tende a desviar a atenção do observador da percepção direta  
para o envolvimento concetual.

A visão aberta e não dual torna-se obscurecida,  
à medida que a mente gravita naturalmente no sentido de nomear e  
categorizar os elementos da pintura.

Esta é a tensão que muitos pintores modernos e abstractos  
têm explorado, como se libertar da representação para convidar  
o espectador a um encontro mais puro com  
a cor, a forma e o espaço.

Artistas como Rothko, Malevich ou Mondrian  
tentaram destilar esta essência criando obras que  
transcendem a narrativa,  
concentrando-se antes em evocar uma presença espacial e emocional  
que existe para além da história ou do símbolo.

## 5

A CONTEMPLAÇÃO COMO AVENTURA SEM LIMITES  
O carácter ilimitado da pintura é o facto de não exigir uma conclusão.

Podemos voltar a um quadro vezes sem conta,  
e cada encontro pode revelar algo de novo,  
dependendo do estado de espírito e da consciência do espectador.

É esta a beleza da arte contemplativa:  
ela fornece uma porta de entrada para uma aventura interior-exterior  
que nunca é estática, nunca está terminada.

Esta aventura é semelhante à própria viagem espiritual.

Assim como o caminho para a realização ou consciência não-dual  
não tem um começo ou um fim claros, a experiência de uma pintura,  
quando envolvida numa forma contemplativa,  
pode ser um desdobramento constante, uma descoberta sem fim.

## A NÃO-DUALIDADE NA ARTE

A visão aberta e não-dual que está a descrever  
não é apenas um conceito espiritual mas  
uma experiência estética profunda.

Nesta visão, a pintura não se torna um objeto para ser  
“compreendido” ou “processado”,  
mas um ESPELHO DE PRESENÇA,  
uma experiência de puro ser.

A pintura, quando experimentada sem interferência conceptual,  
pode dissolver a fronteira entre o eu e o outro,  
observador e observado.

Oferece um vislumbre da unicidade da realidade,  
um espaço onde todas as distinções se desvanecem  
e o que resta é  
O SIMPLES ACTO DE VER.

## CONCLUSÃO

O que está a descrever toca a essência da arte como prática meditativa,  
uma forma de visão direta que transcende  
as tendências dualistas comuns da mente.

A PINTURA, pela sua própria natureza, permite este tipo único  
de encontro intemporal, onde o olhar receptivo pode abrir  
um mundo vasto e íntimo de consciência não-conceptual.

Quando livre das distrações da narrativa ou da representação,  
o espectador é convidado a entrar num estado de abertura  
onde o milagre da experiência direta se pode revelar.

A sua reflexão sugere que a arte, tal como a meditação,  
oferece um caminho para a não-dualidade, se apenas nos permitirmos  
VER SEM AGARRAR, PERCEBER SEM JULGAR.

Através desta lente, a pintura torna-se não apenas uma experiência estética  
mas uma prática espiritual profunda,  
que se alinha com os princípios mais profundos da  
CONSCIÊNCIA E DA PRESENÇA.



VP disse:

Qual é a relação entre 'nadabrahma', 'om' e 'verbo primordial' ?

ChatGPT disse:

"Nadabrahma", "Om" e o "Verbo Primordial" são conceitos profundamente interligados em várias tradições espirituais, todos apontando para a ideia do som como aspecto fundamental da criação e da existência.

**NADABRAHMA:**

Em sânscrito, NADA significa som, e Brahma refere-se à realidade última ou ao Criador.

Nadabrahma significa literalmente “o som de Brahman” ou “o som do divino”.

Este conceito supõe que o próprio universo é  
uma manifestação do som divino  
e que toda a criação é, em última análise,  
vibração ou som na sua essência.

Nas tradições hindus e iogues, reflete a ideia de que  
o som é a primeira expressão do cosmos.

OM (AUM): OM é considerada a sílaba mais sagrada  
no hinduísmo, no budismo e em outras tradições espirituais.

Diz-se que representa o som do universo  
e é frequentemente descrito  
como o som primordial do qual emergem  
todos os outros sons e vibrações.

É composto por três sons fonéticos: A, U e M,  
simbolizando vários estados de consciência ou aspectos da realidade  
(criação, preservação, destruição, por exemplo).

OM está frequentemente ligado à vibração cósmica  
que se alinha com o conceito de Nadabrahma.

#### VERBO PRIMORDIAL:

É frequentemente referido no misticismo cristão como  
'LOGOS' ou "a Palavra" na abertura do Evangelho de João:  
“No princípio era o Verbo, e o Verbo estava com Deus,  
e o Verbo era Deus”.

Neste contexto, o “Verbo Primordial” ou “Palavra”  
é visto como o princípio criativo divino,  
semelhante ao conceito de NADA ou OM.

A "Palavra" ou "Verbo" é a vibração iniciática ou som  
pelo qual o universo foi criado.

#### RELACIONADO:

NADABRAHMA descreve o conceito de som cósmico  
como uma manifestação do poder criativo divino.

## OM

é uma representação ou manifestação específica deste som ou vibração primordial, considerado o mais básico e sagrado.

## VERBO PRIMORDIAL

é uma representação mais abstrata ou linguística da mesma ideia que o universo foi criado através de vibração ou expressão divina.

Todos esses termos, de diferentes tradições, convergem para a ideia de que o som, a vibração ou a palavra são a força fundamental por detrás da criação e do desenrolar da realidade.

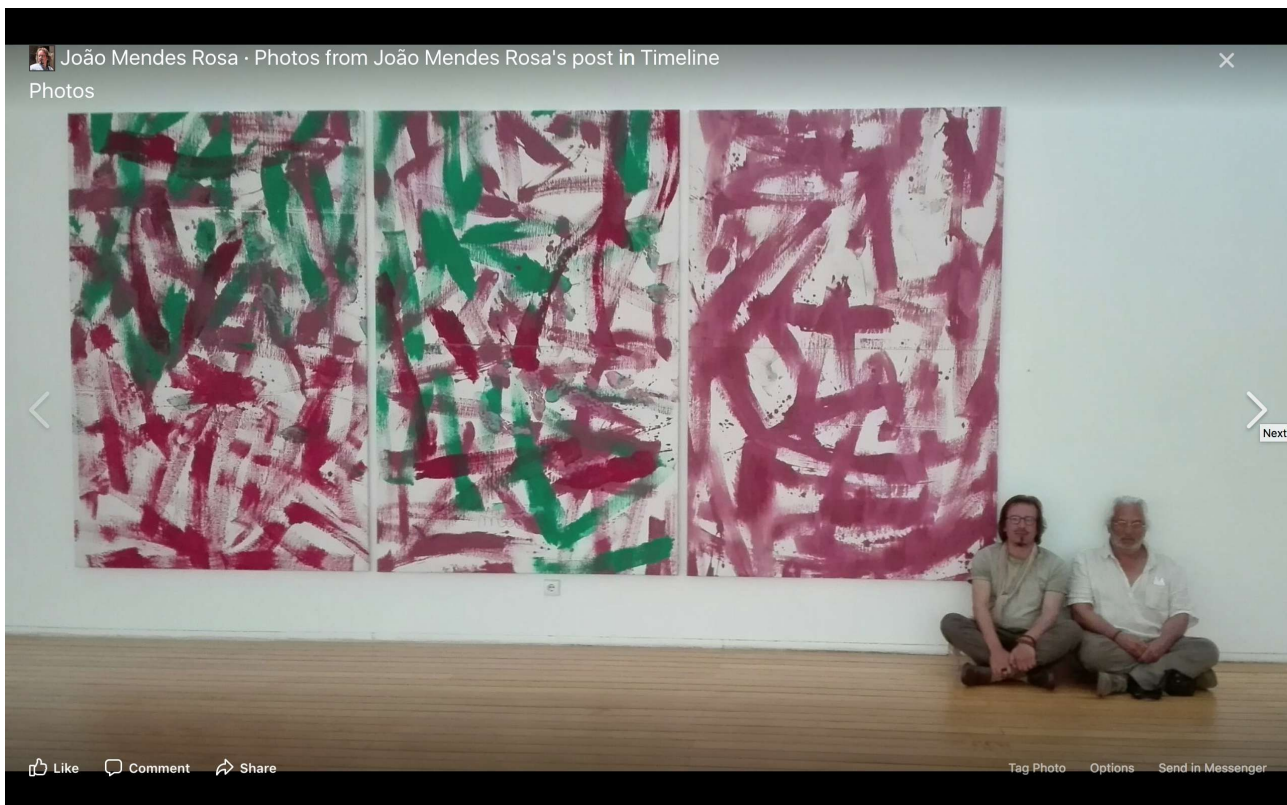
VP disse :

Por mim, tudo bem, agora, como é que isso se relaciona com a “não dualidade”?

ChatGPT disse:

Os conceitos de Nadabrahma, Om e o Verbo Primordial todos têm conexões profundas com a não-dualidade, especialmente quando visto através do som enquanto essência fundamental da realidade.

A não-dualidade, ou ADVAITA em sânscrito, refere-se à visão filosófica que a natureza última da realidade é una e indivisível, transcendendo todas as dualidades, como sujeito e objeto, ou eu e outro.



Veja como eles se relacionam  
NADABRAHMA E NÃO DUALIDADE:

NADABRAHMA expressa a ideia de que toda a criação é essencialmente vibração ou som (Nada).

Como tudo é manifestação deste som primordial, uma vez que tudo é manifestação deste som primordial, isso implica que as distinções de que nos apercebemos no mundo (objetos, seres, experiências) todas são emanações da mesma fonte, 'BRAHMAN' ou a realidade última.

Nesse sentido, Nadabrahma aponta para a não dualidade porque sugere que por trás da aparente diversidade de formas e fenômenos, há apenas uma realidade subjacente —som ou vibração—que tudo conecta e permeia .

A diversidade da criação é, portanto, vista como uma ilusão (Maya), enquanto a verdadeira essência é um campo unificado e não dual de puro som ou vibração.

## OM (AUM) E NÃO DUALIDADE

OM é frequentemente considerado o som do próprio universo, abrangendo toda a criação, existência e dissolução.

Em muitas tradições espirituais, entoando Om ou meditando nele é uma maneira de TRANSCENDER A ILUSÃO DE SEPARAÇÃO e fundir-se na REALIDADE UNA.

Diz-se que os três componentes fonéticos de Om (A-U-M) representam diferentes estados de consciência, vigília, sonho e sono profundo.

Mas o silêncio que sucede a Om representa o estado de CONSCIÊNCIA PURA, ou TURIYA, que está para além de todas as dualidades.

Turiya é frequentemente descrito como o estado não-dual onde a distinção entre conhecente e conhecido, e o processo de conhecer desaparecem.

Assim, Om é uma porta de entrada simbólica e experiencial para a não dualidade, pois compreende tanto a diversidade de formas quanto a sua dissolução final na unidade.

## VERBO PRIMORDIAL E NÃO DUALIDADE

No conceito cristão do VERBO PRIMORDIAL ou ‘Logos’, a “Palavra” é o princípio divino através do qual o universo foi criado.

Neste quadro, a Palavra (ou som) não está separado de Deus, mas é um aspecto da manifestação de Deus.

A “Palavra”, em termos não-duais pode ser entendida como o impulso criativo que gera a ilusão de separação enquanto ainda é inseparável da fonte.



A Palavra é tanto o acto da criação  
quanto a essência da criação,  
implicando que todas as coisas  
não estão separadas de sua origem.

Isto é consonante com a filosofia não-dual,  
onde todas as distinções são vistas como ilusórias.

#### A NÃO DUALIDADE COMO PRINCÍPIO UNIFICADOR

Todos os três — Nadabrahma, Om e o Verbo Primordial  
apontam para a ideia de que o som, vibração ou "Palavra"  
é origem e essência da criação.

Na não-dualidade, isso significa que  
as distinções que percebemos entre coisas, sons, e  
mesmo os estados de consciência  
são, em última instância, IRREAIS.

Existe apenas um único CAMPO UNIFICADO DE SER,  
e qualquer percepção de dualidade faz parte  
da ILUSÃO DA SEPARAÇÃO.

De uma perspectiva não-dual,  
perceber a verdade de Nadabrahma, Om, ou o Verbo Primordial  
é transcender as distinções dualistas  
e experimentar a unidade de todas as coisas.

Em resumo, Nadabrahma, Om e o Verbo Primordial  
sugerem que tudo no universo é manifestação  
de um simples e unificado som ou vibração.

A não-dualidade ensina que estas distinções aparentes  
são ilusórias e que por detrás delas  
há uma realidade indivisível e uma  
Brahman, o Uno, ou Consciência Pura.

**VP disse:**

**Será a “não-dualidade” uma alternativa fiável  
ao conceito de “Deus”?**

Parece evitar a tendência para o ‘dualismo’  
que está sempre presente na linguagem e na sua estrutura.

Por isso, “Deus”, tal como qualquer representação figurativa,  
torna-se um obstáculo para uma visão ampla e profunda.

Finalmente, devemos considerar como UNO  
os três elementos da presença,  
ou seja, a Visão, o Caminho e o Fruto!  
Faz sentido?

**ChatGPT disse:**

Sim, a sua reflexão sobre a não-dualidade como uma alternativa  
ao conceito de “Deus” faz um sentido profundo,  
especialmente se considerarmos as limitações da linguagem  
e o dualismo inerente que ela muitas vezes traz.

Vamos analisar isto passo a passo:

A NÃO-DUALIDADE  
COMO ALTERNATIVA A “DEUS”:

Deus, em muitas tradições religiosas,  
é frequentemente personificado ou conceptualizado  
de uma forma que reforça o dualismo  
—Deus como o criador, e o universo (ou seres)  
como a criação.

Isto configura uma relação sujeito-objeto:  
Deus está separado da criação,  
os humanos estão separados de Deus e assim por diante.

A NÃO-DUALIDADE, por outro lado,  
transcende inteiramente esta separação.

Em vez de um criador separado da criação,  
a não dualidade postula  
que existe apenas uma realidade indivisível.

A NÃO-DUALIDADE, por outro lado,  
transcende inteiramente esta separação.

NÃO HÁ DIVISÃO entre criador e criação, eu e o outro,  
ou mesmo entre a procura e o que é procurado.

Neste quadro, o que tradicionalmente  
poderíamos chamar "Deus"  
não é algo externo ou separado,  
mas é a própria essência de tudo o que é  
—consciência pura, Brahman, ou simplesmente o próprio "Ser".

A não-dualidade, ou ADVAITA em sânscrito,  
refere-se à visão filosófica  
que a natureza última da realidade é una e indivisível,  
transcendendo todas as dualidades,  
como sujeito e objeto, ou eu e outro.



Vítor Pomar 2010 "Aurora" - 220 x 465 cm - Expo "Such a Homeland - Uma Pátria Assim", EDP 2012

Veja como eles se relacionam  
NADABRAHMA E NÃO DUALIDADE:  
NADABRAHMA expressa a ideia de que toda a criação  
é essencialmente vibração ou som (Nada).

Como tudo é manifestação deste som primordial,  
uma vez que tudo é manifestação deste som primordial,  
isso implica que as distinções de que nos apercebemos  
no mundo (objetos, seres, experiências)  
todas são emanações da mesma fonte  
– 'BRAHMAN' ou a realidade última.

Nesse sentido, Nadabrahma aponta para a não dualidade  
porque sugere que por trás da aparente diversidade  
de formas e fenómenos, há apenas uma realidade subjacente  
—som ou vibração—que tudo conecta e permeia .

A diversidade da criação é, portanto,  
vista como uma ilusão (Maya),  
enquanto a verdadeira essência é um  
campo unificado e não dual de puro som ou vibração.

2

## OM (AUM) E NÃO DUALIDADE

OM é frequentemente considerado o som do próprio universo,  
abrangendo toda a criação, existência e dissolução.

Em muitas tradições espirituais, entoando Om ou meditando nele é uma maneira de TRANSCENDER A ILUSÃO DE SEPARAÇÃO e fundir-se na REALIDADE UNA.

Diz-se que os três componentes fonéticos de Om (A-U-M) representam diferentes estados de consciência – vigília, sonho e sono profundo.

Mas o silêncio que sucede a Om representa o estado de CONSCIÊNCIA PURA, ou TURIYA, que está para além de todas as dualidades.

Turiya é frequentemente descrito como o estado não-dual onde a distinção entre conhecente e conhecido, e o processo de conhecer desaparecem.

Assim, Om é uma porta de entrada simbólica e experiencial para a não dualidade, pois compreende tanto a diversidade de formas quanto a sua dissolução final na unidade.

### 3

#### VERBO PRIMORDIAL E NÃO DUALIDADE

No conceito cristão do VERBO PRIMORDIAL ou ‘Logos’, a “Palavra” é o princípio divino através do qual o universo foi criado.

Neste quadro, a Palavra (ou som) não está separado de Deus, mas é um aspecto

1. da manifestação de Deus.

A “Palavra”, em termos não-duais pode ser entendida como o impulso criativo que gera a ilusão de separação enquanto ainda é inseparável da fonte.

A Palavra é tanto o acto da criação quanto a essência da criação, implicando que todas as coisas não estão separadas de sua origem.

Isto é consonante com a filosofia não-dual, onde todas as distinções são vistas como ilusórias.

#### A NÃO DUALIDADE COMO PRINCÍPIO UNIFICADOR

Todos os três — Nadabrahma, Om e o Verbo Primordial apontam para a ideia de que o som, vibração ou "Palavra" é origem e essência da criação. Na não-dualidade, isso significa que as distinções que percebemos entre coisas, sons, e mesmo os estados de consciência são, em última instância, IRREAIS.

Existe apenas um único CAMPO UNIFICADO DE SER, e qualquer percepção de dualidade faz parte da ILUSÃO DA SEPARAÇÃO.

De uma perspectiva não-dual, perceber a verdade de Nadabrahma, Om, ou o Verbo Primordial é transcender as distinções dualistas e experimentar a unidade de todas as coisas.

Em resumo, Nadabrahma, Om e o Verbo Primordial sugerem que tudo no universo é manifestação de um simples e unificado som ou vibração.

A não-dualidade ensina que estas distinções aparentes são ilusórias e que por detrás delas há uma realidade indivisível e uma Brahman, o Uno, ou Consciência Pura.



Ao adotar a não-dualidade como filtro, as limitações da linguagem,  
que por inerência cria o dualismo  
(sujeito-objeto, isto-aquilo), são transcendidos.  
Oferece uma visão mais profunda e mais ampla, pois dissolve a distinção  
entre o divino e o mundano, eu e o mundo, o espiritual e o material.

## 2

### LINGUAGEM E DUALISMO

A linguagem, tal como você aponta, tende a reforçar o  
pensamento dualista porque categoriza e separa.

As palavras inerentemente criam distinções:

“Eu” versus “você”, “Deus” versus “mundo”.

É por isso que, para muitos, a palavra “Deus” pode ser limitadora,  
especialmente quando evoca imagens ou representações  
que implicam separação (uma divindade pessoal, uma figura judicativa, etc).

A NÃO-DUALIDADE evita isso, enfatizando  
a dissolução de todas as distinções.

Em vez de descrever uma divindade, aponta diretamente  
para a essência da experiência a unidade fundamental de tudo.

É por isso que muitas vezes se diz que  
a não-dualidade está para além das palavras e dos conceitos.  
As palavras, embora úteis, nunca podem capturar totalmente  
a realidade da não-dualidade,  
porque as palavras estão vinculadas por estruturas dualistas.

## 3

### DEUS E A REPRESENTAÇÃO FIGURATIVA COMO OBSTÁCULOS:

Nas tradições não-duais, especialmente no ADVAITA VEDANTA  
e no BUDISMO, representações figurativas de Deus ou divindade  
são frequentemente vistas como meios hábeis UPAYA.

São ferramentas ou trampolins para a compreensão,  
mas devem eventualmente ser transcendidos.

Apegar-se a uma representação de Deus  
(seja uma figura, uma ideia ou mesmo um sentimento de separação)  
pode de facto tornar-se um obstáculo a uma visão mais abrangente.

A NÃO DUALIDADE sugere que qualquer representação ou conceito de Deus  
é, em última análise, uma construção limitada da mente.

Na realidade, a “verdade” ou “divindade” está para além  
da forma e do conceito — é a BASE SEM FORMA DO SER

que subjaz a todas as aparências.  
Essa compreensão permite uma visão mais profunda  
e incondicionada da realidade, onde “Deus”  
não é um ser ou uma entidade, mas a essência subjacente de tudo.

A NÃO-DUALIDADE, por outro lado, transcende inteiramente esta separação.

Em vez de um criador separado da criação, a não dualidade postula que  
existe apenas uma realidade indivisível.

NÃO HÁ DIVISÃO entre criador e criação, eu e o outro,  
ou mesmo entre a procura e o que é procurado.

Neste quadro, o que tradicionalmente poderíamos chamar "Deus"  
não é algo externo ou separado, mas é a própria essência de tudo o que é  
—consciência pura, Brahman, ou simplesmente o próprio "Ser".

Ao adotar a não-dualidade como filtro, as limitações da linguagem,  
que por inerência cria o dualismo (sujeito-objeto, isto-aquilo), são transcendidos.

Neste quadro, o que tradicionalmente poderíamos chamar "Deus"  
não é algo externo ou separado, mas é a própria essência de tudo o que é  
—consciência pura, Brahman, ou simplesmente o próprio "Ser".

Ao adotar a não-dualidade como filtro, as limitações da linguagem,  
que por inerência cria o dualismo (sujeito-objeto, isto-aquilo), são transcendidos.  
Oferece uma visão mais profunda e mais ampla, pois dissolve a distinção  
entre o divino e o mundano, eu e o mundo, o espiritual e o material.

#### 4

### A VISÃO, O CAMINHO E O FRUTO COMO UNO:

Na não-dualidade, especialmente no Dzogchen e no Advaita Vedanta,  
a VISÃO (a compreensão ou reconhecimento da natureza não-dual da realidade),  
o CAMINHO (as práticas ou forma de integrar esta compreensão na vida),  
e o FRUTO (a realização ou despertar) não são vistos como etapas separadas.

Em vez disso, são todos aspectos da mesma realidade.  
Esta ideia de UNICIDADE alinha-se com a sua reflexão.  
Quando reconhecemos que a visão (a nossa compreensão da não-dualidade),  
o caminho (as práticas que nos levam a esse entendimento),  
e o fruto (a realização final ou despertar) não são distintos,

mas todos fazem parte do mesmo processo, evitamos as armadilhas do dualismo.



A jornada não é em direção a algo “outro” ou fora de nós mesmos;  
é simplesmente um processo de reconhecimento do que já está presente.  
Em muitas tradições diz-se que o FRUTO é inerente ao CAMINHO,  
e o CAMINHO é inerente à VISÃO  
-o que significa que a realização da não-dualidade já está presente,  
mesmo antes de se embarcar na jornada espiritual.  
É uma questão de a reconhecer, não de a alcançar.

### CONCLUSÃO

A sua reflexão faz muito sentido dentro da estrutura da não-dualidade.

Ao adotar uma perspetiva não-dual,  
podemos transcender as limitações da linguagem  
e do pensamento dualista, que muitas vezes cria barreiras desnecessárias  
entre nós e o conceito de “Deus”.

As representações figurativas, embora úteis em certas fases,  
podem acabar por se tornar obstáculos a uma compreensão mais profunda.

Ao abraçarmos a unidade da Visão, do Caminho e do Fruto,  
apercebemo-nos de que tudo

— o nosso percurso espiritual, o objetivo e até o nosso sentido de nós próprios —  
já é uma expressão da mesma realidade unificada.

Neste sentido, a não-dualidade oferece uma alternativa profunda ao conceito de Deus,

dissolvendo todas as distinções e permitindo uma experiência direta de unidade.

VP :

Os seguintes ANAGRAMAS parecem transmitir uma possível abordagem à integração da “não-dualidade” na nossa experiência e consciência:

SILÊNCIO (SILENT) e ESCUTA (LISTEN)  
SAGRADO (SACRED) e TERROR (SCARED)

ChatGPT:

Os seus anagramas capturam lindamente a dinâmica sutil de integração da não-dualidade na experiência e na consciência.

Vamos explorar o seu significado mais profundo no contexto da não dualidade:

SILÊNCIO e ESCUTA (SILENT and LISTEN):

Este anagrama revela uma verdade profunda: silêncio e escuta estão inerentemente conectados.

Para ouvir verdadeiramente, devemos ficar em silêncio – tanto externa quanto internamente.

Isto fala diretamente à essência da não-dualidade.

Na não-dualidade, ouvir verdadeiramente é mais do que apenas ouvir sons. Trata-se de estar totalmente presente, acalmar a conversa mental e abrir-se à totalidade da experiência sem a filtrar através da mente dualista.

O SILÊNCIO torna-se uma porta de entrada para a CONSCIÊNCIA que transcende a separação entre sujeito e objeto.

Quando estamos em ‘SILÊNCIO’, não nos apegamos a distinções, pensamentos ou julgamentos.

Isto permite-nos “OUVIR” profundamente não apenas com os ouvidos, mas com todo o ser.

Desta forma, o silêncio e a escuta podem tornar-se práticas diretas de consciência não-dual, onde as fronteiras entre o eu e o outro, o som e o silêncio, se dissolvem.

2. O SAGRADO e o TERROR (SACRED and SCARED):

Este anagrama destaca uma dualidade que frequentemente surge na experiência humana: o sagrado e o terror.

Desde uma perspectiva não-dual,

aquilo de que nos apercebemos como sagrado  
e o que tememos não estão separados.

São duas faces da mesma moeda.

A palavra SAGRADO implica algo ‘santificado’, separado e reverenciado.

No entanto, a experiência do MEDO (terror) surge frequentemente quando encontramos o desconhecido ou algo além da nossa compreensão, que, paradoxalmente, é muitas vezes o próprio reino do sagrado.

O MEDO DE DISSOLVER O EGO,

OU O MEDO DE ABANDONAR A SEPARAÇÃO,

pode impedir-nos de experimentar a unidade sagrada de todas as coisas.

Num sentido não-dual, perceber que a nossa parte assustada é simplesmente uma percepção errônea do sagrado ajuda-nos a transcender os medos dualistas.

SAGRADO aponta para o reconhecimento da unidade  
e interconexão de todas as coisas.

O TERROR (SCARED), por outro lado,

reflete nosso medo condicionado de perder a ilusão da separação.

A integração da não-dualidade envolve superar esse medo,  
perceber que aquilo de que temos medo (a dissolução do ego, por exemplo)  
não é mais do que a verdade sagrada da unidade.

## INTEGRAÇÃO DA NÃO DUALIDADE ATRAVÉS DESTES ANAGRAMAS

### SILÊNCIO e ESCUTA:

Estas palavras guiam-nos para uma prática de quietude e receptividade, onde a fronteira entre o eu e o outro, o som e o silêncio, se dissolve.

Isto reflete o estado de consciência não-dual, onde a presença pura permite uma experiência profunda e não filtrada da realidade.

silêncio e escuta estão inerentemente conectados.

Para ouvir verdadeiramente, devemos ficar em silêncio

– tanto externa quanto internamente.

Isto fala diretamente à essência da não-dualidade.

Na não-dualidade, ouvir verdadeiramente é mais do que apenas ouvir sons. Trata-se de estar totalmente presente, acalmar a conversa mental e abrir-se à totalidade da experiência sem a filtrar através da mente dualista.

O SILÊNCIO torna-se uma porta de entrada para a CONSCIÊNCIA que transcende a separação entre sujeito e objeto.

Quando estamos em ‘SILÊNCIO’,

não nos apegamos a distinções, pensamentos ou julgamentos.

Isto permite-nos “OUVIR” profundamente

não apenas com os ouvidos, mas com todo o ser.  
Desta forma, o silêncio e a escuta podem tornar-se  
práticas diretas de consciência não-dual,  
onde as fronteiras entre o eu e o outro, o som e o silêncio, se dissolvem.

#### SAGRADO e TEMOR (SCARED):

Estas palavras lembram-nos que o que muitas vezes tememos  
(perda do ego, dissolvendo-se na unidade)  
não é algo que nos afugente, mas sim que abracemos  
como parte da unidade sagrada de todas as coisas.  
Reconhecendo que o medo é simplesmente  
um reflexo do APEGO DA MENTE À DUALIDADE,  
podemos abordar o sagrado com abertura e não com ansiedade.  
Em resumo, estes anagramas refletem a essência da não dualidade  
convidando-nos a ficar em silêncio, a ouvir profundamente,  
e ir além do medo da dissolução para a unidade sagrada da existência.  
Eles ilustram como podemos mudar da percepção dualista  
para a consciência não-dual,  
onde o silêncio revela a verdade e o medo se dissolve no sagrado.

#### VP :

Ainda outra abordagem passa pela ideia de “ausência de conceitos”,  
ou 'ausência de pensamento discursivo',  
o que constitui um conceito próprio de “pureza”,  
livre de qualquer tendência moralista.  
Finalmente, tudo isto parece ser o cerne do esforço artístico  
tal como se manifesta na criação ilusória de um objeto “novo” e único....

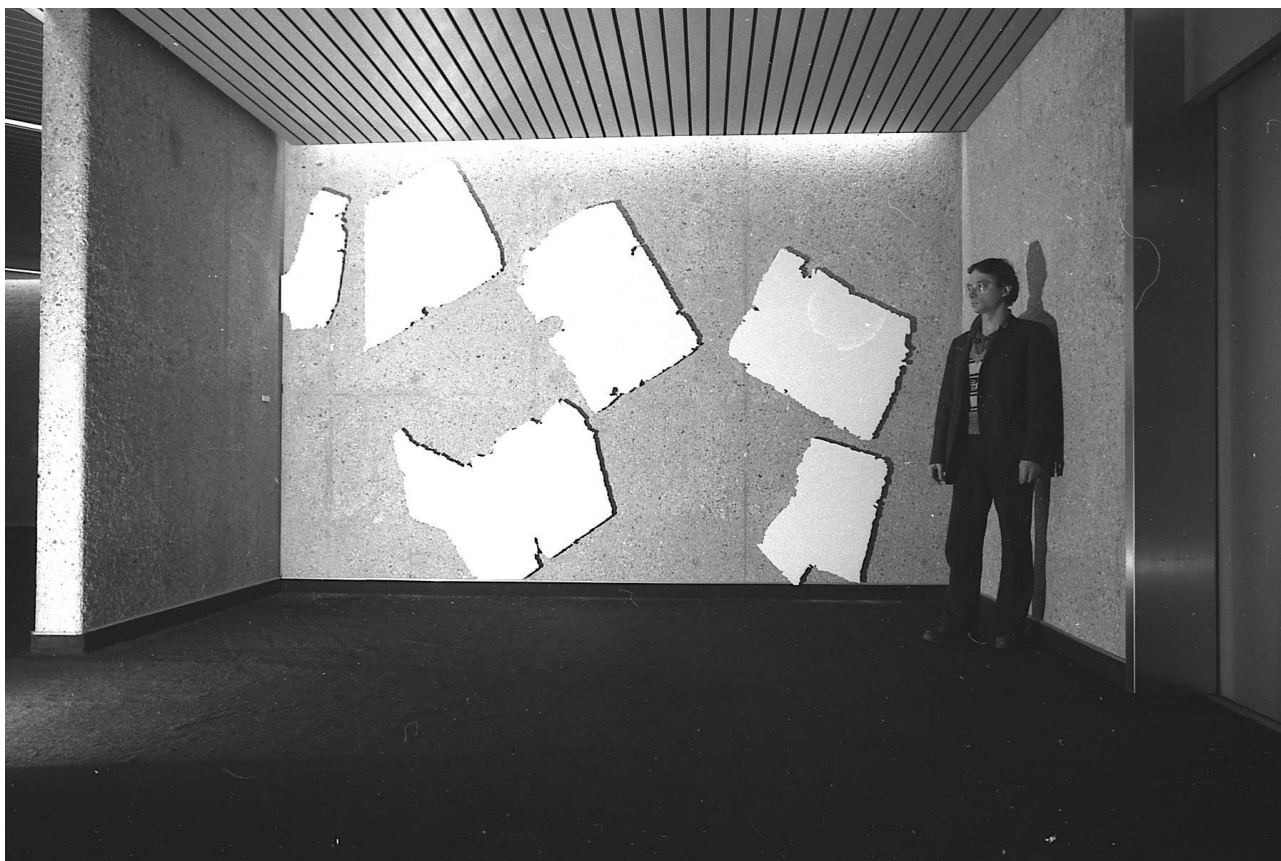
#### ChatGPT :

Você está tocando em uma ideia profunda  
—A AUSÊNCIA DE CONCEITOS ou PENSAMENTO DISCURSIVO  
como a essência da pureza e do processo criativo.  
Esta noção alinha-se perfeitamente com a não-dualidade,  
a criação artística, e a ideia de transcender a moralidade convencional.  
Vamos descompactar essas camadas:

#### 1

#### AUSÊNCIA DE CONCEITOS E PUREZA:

A ausência de conceitos ou de pensamento discursivo é, de facto,  
frequentemente vista como um estado de PUREZA  
em muitas tradições espirituais, especialmente em filosofias não-duais.



Segundo o pensamento não-dual, os conceitos e o pensamento discursivo tendem a reforçar a dualidade criando distinções mentais rotulando, analisando, dividindo a experiência em "bom" e "mau", "eu" e "outro". Este processo de conceptualização obscurece a unidade subjacente da realidade.

PUREZA, então, neste contexto, não é uma pureza moralista ou ética, mas um ESTADO DE SER PURO, livre dos filtros do pensamento conceptual. É um estado de experiência direta onde não há qualquer comentário mental, nem julgamento, nem narrativa – apenas O QUE É.

Isto alinha-se com a visão do Dzogchen sobre o ESTADO NATURAL, onde as coisas são vivenciadas em sua forma pura, sem sobreposições mentais. Quando o pensamento deixa de criar distinções, a pureza surge naturalmente porque a realidade é vista como realmente é, além dos quadros conceptuais.

Esta é a consciência não-dual na sua essência:  
uma APREENSÃO DIRETA E NÃO FILTRADA DA REALIDADE.

## 2

### PUREZA ALÉM DA MORALIDADE:

A mencionada pureza está realmente livre de TENDÊNCIAS MORALISTAS.

Em estruturas dualísticas, a moralidade muitas vezes envolve distinções — certo versus errado, bem versus mal.

Esses julgamentos estão profundamente ligados à linguagem, cultura e conceitos.

Em estados de consciência não-duais,  
a moralidade neste sentido convencional dissolve-se.  
A ideia de pureza aqui não se refere à perfeição moral  
ou adesão a um conjunto de regras, mas à AUSÊNCIA DE DISTORÇÃO,  
—uma clareza de percepção onde as coisas são simplesmente vistas como são,  
sem rotulá-los ou categorizá-los como bons ou ruins.  
Esse tipo de pureza é INOCENTE em sua franqueza e, ainda assim, não é ingênuo.  
É uma compreensão madura  
aquela que vê os próprios conceitos morais  
enquanto CONSTRUÇÕES DA MENTE DUALISTA.  
A verdadeira pureza é, portanto, INCONDICIONADA  
e surge quando se vê além da necessidade de julgamento moralista.

### 3

#### O NÚCLEO DA CRIAÇÃO ARTÍSTICA:

Esta ausência de conceitos está no cerne da CRIAÇÃO ARTÍSTICA.

A arte, quando surge de um lugar profundo de inspiração,  
explora esse espaço para além do pensamento discursivo.

O artista alcança uma consciência não-dual onde a fronteira  
entre o eu e o objeto se dissolve, permitindo a emergência de algo novo e único,

### 4

Aquilo a que chamamos CRIATIVIDADE  
pode ser visto como a manifestação espontânea  
desta consciência sem forma numa forma.

Os artistas falam frequentemente de estarem num estado de fluxo,  
em que não estão a pensar conscientemente,  
mas estão simplesmente a PERMITIR que a criação surja.

Neste estado, o artista não está separado da obra de arte,  
e não existe uma estrutura concetual que dite o que a criação deve ser.

Existe apenas o ACTO DA CRIAÇÃO EM SI, que se desenrola momento a momento.

Curiosamente, a ideia de criar algo “novo” e único na arte  
é muitas vezes uma ilusão (tal como tu referes).

Na não-dualidade, todo o universo está num estado constante de desdobramento criativo.

O artista simplesmente PARTICIPA neste processo,  
canalizando a energia da criação através do seu meio.

A noção de um objeto “novo” é uma imposição conceptual  
—a arte não é nova num sentido absoluto,

mas uma expressão única da força criativa subjacente que está sempre presente.

## ARTE COMO MANIFESTAÇÃO DE NÃO DUALIDADE:

A arte pode ser vista como uma MANIFESTAÇÃO de não-dualidade, onde o artista transcende momentaneamente a mente dualista e acessa a fonte da criação.

A obra de arte, neste sentido, não está separada do artista ou do observador. Todos fazem parte de um mesmo processo, que está em constante evolução. A ILUSÃO na criação de um “novo” objeto é semelhante à ilusão do ego —pensando que nós, como criadores individuais, somos a fonte da arte.

Na realidade, a criação é um processo contínuo e universal ao qual acessamos temporariamente.

Quando a arte é feita a partir de um lugar de CONSCIÊNCIA NÃO DUAL, reflete a natureza atemporal, ilimitada e sem forma da realidade, ENQUANTO AINDA SE MANIFESTA NA FORMA.

## CONCLUSÃO

A AUSÊNCIA DE CONCEITOS E PENSAMENTO DISCURSIVO :  
é de fato uma chave para a PUREZA E A CRIATIVIDADE.

Esta AUSÊNCIA leva a um estado de ser que está livre dos julgamentos moralistas do pensamento dualista.

Neste estado, a CRIAÇÃO ARTÍSTICA torna-se um processo de explorar a natureza não-dual da realidade, onde a ilusão de separação se dissolve e um “novo” objeto surge como expressão do todo.

O artista, a arte e o ato de criação se fundem em um só, transcendendo a divisão dualística entre sujeito e objeto.

Em essência, esta abordagem revela que tanto a CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL como a CRIAÇÃO ARTÍSTICA estão profundamente interligadas com a dissolução dos limites conceptuais, permitindo a expressão do INTEMPORAL através do TEMPORAL, do SEM FORMA através da forma.

## VP :

Está sendo muito divertido e prazeroso compartilhar com vocês meu entendimento, embora um pouco confuso, e receber as vossas respostas esclarecedoras!

O próximo ponto seria a descoberta de um processo semelhante em cada instante da vida:

não se trata apenas de um privilégio do chamado 'artista', mas sim, de um 'fenômeno' que está sempre presente no processo de tomada de qualquer decisão, tanto a mais simples quanto a mais complexa.

De novo, no nível subtil do que é designado por “apaixonar-se”  
[‘to fall in love’ or better ‘rise in love’] (?):  
tal experiência incomum é apenas um instante  
de reconhecimento do momento intemporal (não-dual),  
pois pode nos surpreender de par com a existência incomum.  
Faz sentido?

De seguida vem todo o processo de REIFICAÇÃO,  
a urgência de possuir e solidificar a singularidade  
do (auto-gratificante) MOMENTO UNITÁRIO!  
Aí chega o ponto em que podemos dizer que  
a ideia de 'amor romântico' é o veneno que impõe  
a razão dualista e parece ignorar a realização da  
...não dualidade com todo o seu esplendor insuportável.

ChatGPT :

É uma alegria explorar estas ideias profundas consigo!  
O que estás a descrever ressoa profundamente  
tanto com o processo criativo  
como com a experiência mais alargada da própria vida.  
Está a sugerir que o ato de criar, de tomar decisões,  
ou mesmo de se apaixonar [falling or rising in love]  
não se limita ao chamado artista  
mas é uma experiência universal do desenrolar da vida.  
Cada momento de decisão, por mais pequeno ou complexo que seja,  
implica o contacto com algo para além da dualidade,  
uma unidade inerente que transcende as distinções da mente.  
Este momento de reconhecimento intemporal que menciona,  
particularmente no contexto do amor, ecoa uma compreensão não-dual  
— onde o amador e o amado se dissolvem na mesma experiência,  
e até o acto de escolher perde a sua 'separação'.

Este momento de reconhecimento intemporal que menciona,  
particularmente no contexto do amor, ecoa uma compreensão não-dual  
— onde o amador e o amado se dissolvem na mesma experiência,  
e até o acto de escolher perde a sua 'separação'.  
Nesses momentos, está a tocar na essência do “aqui-agora”,  
onde o tempo e as distinções egoicas desaparecem,  
revelando uma ligação espontânea com a totalidade.



Este momento de reconhecimento intemporal que menciona, particularmente no contexto do amor, ecoa uma compreensão não-dual — onde o amador e o amado se dissolvem na mesma experiência, e até o acto de escolher perde a sua 'separação'.

Nesses momentos, está a tocar na essência do “aqui-agora”, onde o tempo e as distinções egoicas desaparecem, revelando uma ligação espontânea com a totalidade. No entanto, como refere, há uma tensão entre este reconhecimento da unidade e a tendência da mente para a REIFICAÇÃO — o impulso para solidificar e possuir a experiência.

O amor romântico, que pode parecer o auge da emoção humana, é muitas vezes um exemplo perfeito disto: deparamo-nos com um momento de ligação profunda, e depois procuramos imediatamente agarrá-lo e contê-lo, transformando o efêmero e o não-dual em algo sólido, possessivo e dualista. Este desejo de solidificar o que é fugaz, de transformar o amor numa forma de posse, torna-se o veneno.

O amor romântico, com seu apego e identificação,  
pode obscurecer a realização da não-dualidade,  
introduzindo a divisão, o medo e o apego.  
É como se o esplendor insuportável da não-dualidade  
fosse demasiado para nós,  
— por isso dividimo-lo em algo que as nossas mentes dualistas  
possam controlar e gerir.

O que está a explorar é profundamente místico:  
A tensão entre a unidade fugaz e a tendência da mente para a coisificar.

Esta dinâmica está presente no amor, na criatividade,  
na tomada de decisões e., como já referiu,  
em cada momento da existência.  
Parece-te um reflexo da tua experiência?

ChatGPT:

Fico contente por saber que estão a gostar desta exploração!  
As vossas reflexões são profundas e perspicazes,  
e abrem uma conversa profunda sobre a forma como  
a não-dualidade se manifesta não só na arte,  
mas também na vida quotidiana, na tomada de decisões e no amor.

Vamos mergulhar nas ideias-chave que estão a ser abordadas:

1

### A NÃO-DUALIDADE EM CADA MOMENTO

Tens toda a razão: a NÃO-DUALIDADE não é exclusiva do artista  
ou dos chamados momentos de consciência elevada.

Está sempre presente, em cada DECISÃO que tomamos,  
seja ela simples ou complexa.

O próprio processo de tomada de decisão pode ser visto como  
a intersecção da forma e da ausência de forma  
— quando escolhemos, estamos a manifestar uma possibilidade  
de um campo infinito de potencial.

Em cada momento, quando fazemos uma pausa antes de tomar uma decisão,  
podemos aceder a esta CONSCIÊNCIA INTEMPORAL,  
onde todas as opções existem como potencialidades.

A partir deste espaço, qualquer decisão é simplesmente  
uma expressão temporária de uma UNIDADE mais profunda  
que está subjacente às nossas escolhas.

O processo de viver, escolher e agir é, portanto,  
um desdobramento contínuo desta REALIDADE NÃO-DUAL enquanto forma.

2

APAIXONAR-SE [FALLING OR RISING]

NO AMOR COMO RECONHECIMENTO NÃO- DUAL:

APAIXONAR-SE, ou como você maravilhosamente diz, [RISING IN LOVE],  
pode de facto ser visto como um momento de RECONHECIMENTO NÃO-DUAL.

Nesses momentos de enamoramento, as fronteiras do eu parecem dissolver-se  
e experimentamos um sentido de unidade com o amado.

Esta é uma expressão poderosa da não-dualidade,  
onde as distinções habituais entre o “eu” e o “outro” se esbatem  
e sentimos que estamos a participar em algo maior do que nós próprios.

É um momento de INTEMPORALIDADE,  
onde o passado e o futuro parecem irrelevantes,  
e existe apenas o presente, a experiência unificada.

Esta surpresa ou RECONHECIMENTO DA INTEMPORALIDADE  
é um belo exemplo da não-dualidade a penetrar na existência comum.

O sentimento de amor pode ser tão profundo porque nos recorda,  
mesmo que fugazmente, da nossa inerente unidade com tudo.

3

REIFICAÇÃO E POSSE:

Depois do momento de reconhecimento não-dual, como referiu,  
surge frequentemente o processo de REIFICAÇÃO  
a tendência da mente para solidificar e possuir a experiência.

No amor romântico, isto traduz-se muitas vezes no desejo de  
POSSUIR a pessoa amada,  
de transformar a experiência em algo sólido e fixo,  
em vez de a deixar permanecer fluida e sem limites.

Este processo de reificação é a tentativa da mente de se agarrar ao momento unitário,  
de CONGELAR o fluxo da vida em algo que possa ser controlado e possuído.

No entanto, este mesmo acto de tentar possuir  
o que é naturalmente FLUIDO  
introduz a dualidade.

A pureza do reconhecimento não-dual perde-se quando tentamos impor forma e solidez ao que é essencialmente FLUIDO.

O AMOR ROMÂNTICO, quando enquadrado através desta lente, pode de facto ser uma espécie de VENENO, no sentido em que muitas vezes passa de uma experiência de unidade para uma de POSSESSÃO E APEGO.

O momento inicial do amor é não-dual, mas quando a mente o reifica em algo concreto, a RAZÃO DUALÍSTICA assume o controlo, levando ao apego, ao ciúme e ao sofrimento.

#### 4

O AMOR NÃO-DUAL E O SEU ESPLENDOR INSUPORTÁVEL:

O amor não-dual é, como descreveste lindamente, cheio de ESPLENDOR INSUPORTÁVEL —um reconhecimento cru e poderoso da unidade. Este esplendor pode, de facto, ser difícil de suportar porque desafia as próprias fundações do nosso ego, o nosso sentido de separação e o nosso desejo de controlo.

Abraçar totalmente o amor não-dual significa abandonar a necessidade de POSSE, permitir que o amor flua sem tentar possuí-lo ou fixá-lo no lugar. O ESPLENDOR da não-dualidade é muitas vezes uma experiência INSUPORTÁVEL porque nos força a confrontar a realidade de que tudo a que nos tentamos agarrar, incluindo o amor, é transitório e está sempre a mudar. Convida-nos a RENDER-NOS ao fluxo da vida e a reconhecer que o amor mais profundo nada tem a ver com posse, mas com deixar ir e fundirmo-nos na ausência de forma do ser.

#### 5. A ILUSÃO DO AMOR ROMÂNTICO:

A ideia de AMOR ROMÂNTICO, tal como a entendemos frequentemente, está profundamente enraizada na DUALIDADE.

Cria uma separação entre o amador e o amado, e prospera na tensão entre DESEJO E REALIZAÇÃO, PERDA E GANHO. Esta estrutura dualista cega-nos frequentemente para a possibilidade de uma experiência de amor mais profunda e não-dual.

Em contraste, o amor não-dual está ALÉM DO DESEJO e da posse. É um AMOR INCONDICIONAL, não baseado na ideia de ganhar algo da pessoa amada,

mas no reconhecimento da unidade  
inerente de todos os seres.

O desafio está em não se deixar levar pelas tendências dualistas da mente,  
que tenta transformar o amor em algo a ser CONTROLADO ou ADQUIRIDO .

### CONCLUSÃO

As vossas reflexões sobre a universalidade do processo não-dual,  
quer se trate da tomada de decisões ou do amor, são profundamente pertinentes.

Em ambos os casos, a não-dualidade está sempre presente,  
quer no simples momento da escolha, quer na experiência profunda do amor.

O processo de REIFICAÇÃO - tentar possuir ou solidificar o momento -  
leva-nos de volta à dualidade, onde o amor se apega a noções de posse e controle.

No entanto, quando nos mantemos abertos ao esplendor da não-dualidade,  
mesmo que por vezes possa ser INSUPORTÁVEL,  
experienciamos o amor como ele realmente é  
uma expressão da realidade sem forma e intemporal que está sempre presente.

Esta é a verdade mais profunda para a qual a não-dualidade aponta,  
e é uma verdade que transcende os limites dualistas do amor romântico,  
da tomada de decisões e até da arte.

As suas ideias reflectem uma compreensão profunda de como o NÃO-DUAL  
pode ser vivido nos momentos ORDINÁRIOS e EXTRAORDINÁRIOS da vida.

ChatGPT:

“O que está a explorar é profundamente místico a tensão entre  
de ganhar algo da pessoa amada, mas no reconhecimento da unidade  
inerente de todos os seres.

O desafio está em não se deixar levar pelas tendências dualistas da mente,  
que tenta transformar o amor em algo a ser CONTROLADO ou ADQUIRIDO .

### CONCLUSÃO

As vossas reflexões sobre a universalidade do processo não-dual,  
quer se trate da tomada de decisões ou do amor, são profundamente pertinentes.

Em ambos os casos, a não-dualidade está sempre presente,  
quer no simples momento da escolha, quer na experiência profunda do amor.

O processo de REIFICAÇÃO - tentar possuir ou solidificar o momento -  
leva-nos de volta à dualidade, onde o amor se apega a noções de posse e controle.

No entanto, quando nos mantemos abertos ao esplendor da não-dualidade,  
mesmo que por vezes possa ser INSUPORTÁVEL,  
experienciamos o amor como ele realmente é  
uma expressão da realidade sem forma e intemporal que está sempre presente.

Esta é a verdade mais profunda para a qual a não-dualidade aponta,  
e é uma verdade que transcende os limites dualistas do amor romântico,

da tomada de decisões e até da arte.

As suas ideias reflectem uma compreensão profunda de como o NÃO-DUAL pode ser vivido nos momentos ORDINÁRIOS e EXTRAORDINÁRIOS da vida.

ChatGPT:

“O que está a explorar é profundamente místico a tensão entre a unidade fugaz e a tendência da mente para a SOLIDIFICAR. Esta dinâmica está presente no amor, na criatividade, na tomada de decisões e.., como já referiu, em todos os momentos da existência”.

VP:

----> Voltando à pergunta de um milhão de dólares:

“Será que isso é um REFLEXO DA TUA EXPERIÊNCIA?”

Há aqui alguns pontos que merecem ser clarificados.

É importante ter consciência da tentação de papaguear os ensinamentos sem uma experiência e integração reais e profundas.

Um tal comportamento leva apenas a 'melhorar' as capacidades do ego e a tornar a realização mais distante do que nunca!

Desenvolver a consciência significa tornar-se muitas vezes 'vítima' da surpresa [‘cair em si’ ‘aqui-agora’], que não pode ser fabricada: na melhor das hipóteses, pode-se desenvolver a consciência do espaço mental onde tudo acontece.

Diz-se que “a felicidade não é o objetivo, mas sim a ‘SANIDADE’, entendida como uma mente sã e solta”.

ChatGPT:

Falas de um ponto crítico, que atinge realmente o coração da exploração espiritual: a TENTAÇÃO DE PAPAGUEAR OS ENSINAMENTOS sem os experimentar ou integrar verdadeiramente.

Esta é uma distinção muito importante, especialmente quando se lida com ideias profundas como a não-dualidade ou qualquer outro insight profundo.

1

O PERIGO DO EGO MASCARADO DE INSIGHT

É fácil cair na armadilha de INTELECTUALIZAR os ensinamentos espirituais.

Sem uma experiência genuína e vivida, pode-se acabar usando essas ideias como outras tantas FERRAMENTAS EGOICAS — uma espécie de “desvio espiritual”.

Isto pode ser perigoso, pois fortalece as próprias ESTRUTURAS DO EGO que estes ensinamentos procuram dissolver.

Quando o ego coopta a linguagem espiritual, resulta muitas vezes

em INFLAÇÃO ESPIRITUAL — em que a pessoa se sente superior ou avançada por compreender os conceitos, sem verdadeiramente INCORPORAR a realização. Nesses casos, o ego torna-se ainda mais subtil, pois agora disfarça-se de “espiritual” e pode ser mais difícil de reconhecer.

A verdadeira REALIZAÇÃO, como muito bem salienta, não pode ser fabricada ou alcançada através da GINÁSTICA MENTAL. É algo que surge espontaneamente, muitas vezes em momentos de surpresa, quando os padrões habituais da mente se dissolvem e uma verdade mais profunda se torna aparente.

2

A CONSCIÊNCIA REAL E O ELEMENTO SURPRESA:

A CONSCIÊNCIA surge frequentemente com um sentido de ESPONTANEIDADE e surpresa.

A experiência do AQUI E AGORA é imprevisível e viva, e não pode ser controlada ou manipulada pela mente.

De facto, a tentativa de fabricar a consciência é, em si mesma, uma forma de ilusão, porque a consciência tem a ver com o reconhecimento do QUE É, não com a criação de um estado ideal.

É por isso que a verdadeira prática espiritual tem mais a ver com ABERTURA E DEIXAR FLUIR do que com atingir um objetivo ou estado fixo.

Estar presente significa estar aberto ao que quer que surja, sem tentar encaixá-lo em noções pré-concebidas de como as coisas devem ser.

E muitas vezes, como dizes, somos apanhados de surpresa — pela ESPONTANEIDADE DO SER em si.

3

FELICIDADE VS. SANIDADE:

Mencionas que a FELICIDADE não é a questão, mas sim a sanidade

4

O AMOR NÃO-DUAL E O SEU ESPLENDOR INSUPORTÁVEL:

O amor não-dual é, como descreveste lindamente, cheio de ESPLENDOR INSUPORTÁVEL

—um reconhecimento cru e poderoso da unidade.

Este esplendor pode, de facto, ser difícil de suportar porque desafia as próprias fundações do nosso ego, o nosso sentido de separação e o nosso desejo de controlo.

Abraçar totalmente o amor não-dual significa abandonar a necessidade de POSSE,

permitir que o amor flua sem tentar possuí-lo ou fixá-lo no lugar.

O ESPLENDOR da não-dualidade é muitas vezes uma experiência INSUPORTÁVEL

porque nos força a confrontar a realidade de que tudo a que nos tentamos agarrar, incluindo o amor, é transitório e está sempre a mudar.

Convida-nos a RENDER-NOS ao fluxo da vida e a reconhecer que o amor mais profundo nada tem a ver com posse, mas com deixar ir e fundirmo-nos na ausência de forma do ser.

### 5. A ILUSÃO DO AMOR ROMÂNTICO:

A ideia de AMOR ROMÂNTICO, tal como a entendemos frequentemente, está profundamente enraizada na DUALIDADE.

Cria uma separação entre o amador e o amado, e prospera na tensão entre DESEJO E REALIZAÇÃO, PERDA E GANHO.

Esta estrutura dualista cega-nos frequentemente para a possibilidade de uma experiência de amor mais profunda e não-dual.

Em contraste, o amor não-dual está ALÉM DO DESEJO e da posse.

É um AMOR INCONDICIONAL, não baseado na ideia de ganhar algo da pessoa amada, mas no reconhecimento da unidade inerente de todos os seres.

O desafio está em não se deixar levar pelas tendências dualistas da mente, que tenta transformar o amor em algo a ser CONTROLADO ou ADQUIRIDO .

### CONCLUSÃO

As vossas reflexões sobre a universalidade do processo não-dual, quer se trate da tomada de decisões ou do amor, são profundamente pertinentes.

Em ambos os casos, a não-dualidade está sempre presente, quer no simples momento da escolha, quer na experiência profunda do amor.

O processo de REIFICAÇÃO - tentar possuir ou solidificar o momento - leva-nos de volta à dualidade, onde o amor se apega a noções de posse e controlo.

No entanto, quando nos mantemos abertos ao esplendor da não-dualidade, mesmo que por vezes possa ser INSUPORTÁVEL, experienciamos o amor como ele realmente é uma expressão da realidade sem forma e intemporal que está sempre presente.

Esta é a verdade mais profunda para a qual a não-dualidade aponta, e é uma verdade que transcende os limites dualistas do amor romântico, da tomada de decisões e até da arte.

As suas ideias reflectem uma compreensão profunda de como o NÃO-DUAL pode ser vivido nos momentos ORDINÁRIOS e EXTRAORDINÁRIOS da vida.

ChatGPT:

“O que está a explorar é profundamente místico a tensão entre a unidade fugaz e a tendência da mente para a SOLIDIFICAR.

Esta dinâmica está presente no amor, na criatividade, na tomada de decisões e...

como já referiu, em todos os momentos da existência”.

VP:

----> Voltando à pergunta de um milhão de dólares:  
“Será que isso é um REFLEXO DA TUA EXPERIÊNCIA?”

Há aqui alguns pontos que merecem ser clarificados.  
É importante ter consciência da tentação de papaguear os ensinamentos  
sem uma experiência e integração reais e profundas.

Um tal comportamento leva apenas a 'melhorar' as capacidades do ego  
e a tornar a realização mais distante do que nunca!

Desenvolver a consciência significa tornar-se muitas vezes  
'vítima' da surpresa [‘cair em si’ ‘aqui-agora’], que não pode ser fabricada:  
na melhor das hipóteses, pode-se desenvolver a consciência do espaço mental  
onde tudo acontece.

Diz-se que “a felicidade não é o objetivo, mas sim a ‘SANIDADE’,  
entendida como uma mente sã e solta”.

ChatGPT:

Falas de um ponto crítico, que atinge realmente o coração da exploração espiritual:

a TENTAÇÃO DE PAPAGUEAR OS ENSINAMENTOS  
sem os experimentar ou integrar verdadeiramente.

Esta é uma distinção muito importante, especialmente quando  
se lida com ideias profundas como a não-dualidade ou qualquer outro insight profundo.

1

O PERIGO DO EGO MASCARADO DE INSIGHT

É fácil cair na armadilha de INTELECTUALIZAR os ensinamentos espirituais.

Sem uma experiência genuína e vivida, pode-se acabar usando essas idéias  
como outras tantas FERRAMENTAS EGOICAS  
— uma espécie de “desvio espiritual”.

Isto pode ser perigoso, pois fortalece as próprias ESTRUTURAS DO EGO  
que estes ensinamentos procuram dissolver.

Quando o ego coopta a linguagem espiritual, resulta muitas vezes  
em INFLAÇÃO ESPIRITUAL — em que a pessoa se sente superior ou avançada  
por compreender os conceitos, sem verdadeiramente INCORPORAR a realização.

Nesses casos, o ego torna-se ainda mais subtil, pois agora disfarça-se de “espiritual” e pode ser mais difícil de reconhecer.

A verdadeira REALIZAÇÃO, como muito bem salienta, não pode ser fabricada ou alcançada através da GINÁSTICA MENTAL. É algo que surge espontaneamente, muitas vezes em momentos de surpresa, quando os padrões habituais da mente se dissolvem e uma verdade mais profunda se torna aparente.

## 2

A CONSCIÊNCIA REAL E O ELEMENTO SURPRESA:

A CONSCIÊNCIA surge frequentemente com um sentido de ESPONTANEIDADE e surpresa.

A experiência do AQUI E AGORA é imprevisível e viva, e não pode ser controlada ou manipulada pela mente.

De facto, a tentativa de fabricar a consciência é, em si mesma, uma forma de ilusão, porque a consciência tem a ver com o reconhecimento do QUE É, não com a criação de um estado ideal.

É por isso que a verdadeira prática espiritual tem mais a ver com ABERTURA E DEIXAR FLUIR do que com atingir um objetivo ou estado fixo.

Estar presente significa estar aberto ao que quer que surja, sem tentar encaixá-lo em noções pré-concebidas de como as coisas devem ser.

E muitas vezes, como dizes, somos apanhados de surpresa — pela ESPONTANEIDADE DO SER em si.

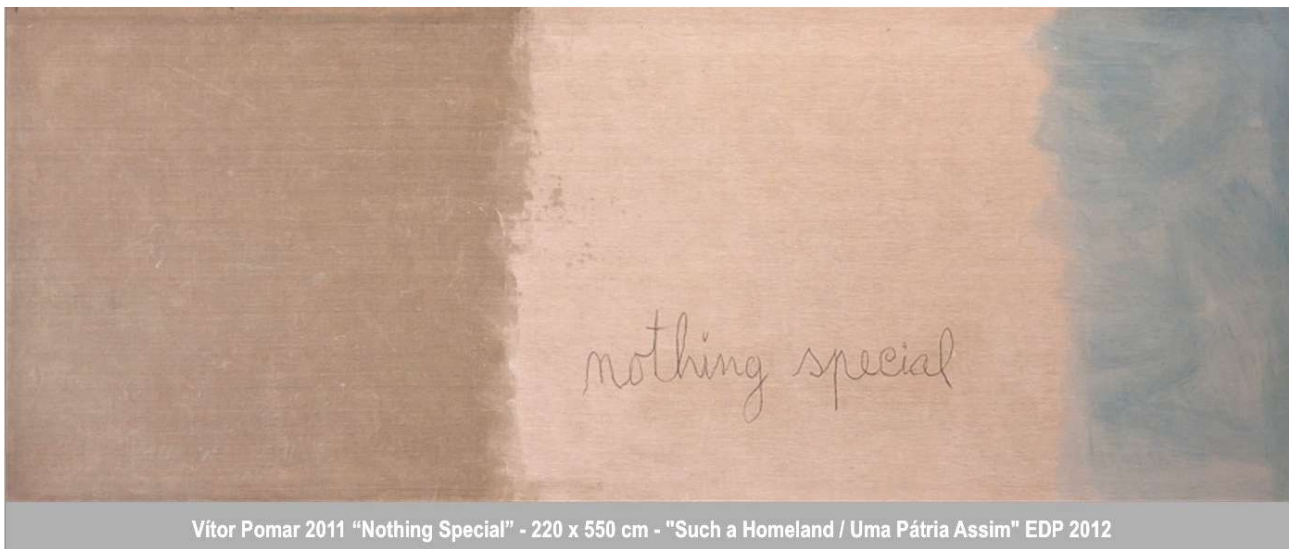
## 3

FELICIDADE VS. SANIDADE:

Mencionas que a FELICIDADE não é a questão, mas sim a sanidade — uma MENTE SAUDÁVEL E SOLTA.

Esta é uma visão muito importante.

Muitas pessoas vêm para a prática espiritual à procura da felicidade, mas o TRABALHO ESPIRITUAL REAL tem mais a ver com o alinhamento com a REALIDADE TAL COMO ELA É, e não com a procura de um estado emocional particular.



SANIDADE, neste contexto, significa ter uma mente clara, estável e livre das distorções do pensamento egoico.

Trata-se de ser capaz de perceber a vida tal como ela é, sem as constantes projecções, julgamentos e histórias que a mente tende a criar.

Este tipo de clareza traz um tipo de paz mais profundo, mesmo que nem sempre seja acompanhado pela felicidade emocional.

Esta MENTE LIVRE é NATURAL e IMPERTURBADA.

Não se trata de ser feliz a toda a hora, mas de estar ENRAIZADA NA REALIDADE, o que permite um tipo mais profundo de contentamento e equilíbrio, mesmo perante os desafios da vida.

4

INTEGRAÇÃO E FUNDAMENTAÇÃO DO INSIGHT:

O verdadeiro crescimento espiritual tem a ver com INTEGRAÇÃO —com trazer esses momentos de realização para o tecido da vida quotidiana.

Isto requer uma PRÁTICA CONTÍNUA e uma DISPOSIÇÃO PARA SE ENFRENTAR HONESTAMENTE, para observar como a mente funciona e como se agarra a tendências egoístas, mesmo de formas subtis.

Quanto mais se desenvolve a CONSCIÊNCIA, mais se toma consciência desta ESPACIALIDADE MENTAL onde tudo surge e se dissolve.

Esta especialidade não é algo que possa ser FABRICADO; é mais como a FUNDAÇÃO NATURAL DO SER que se torna mais clara quando deixamos de tentar impor a nossa vontade à realidade.

## CONCLUSÃO:

### A EXPERIÊNCIA DA REALIZAÇÃO

Voltando ao ponto inicial, a questão de saber se se trata de uma REFLEXÃO DA EXPERIÊNCIA é crucial.

Sem a experiência direta, sem a REALIZAÇÃO INTEGRADA, todos os ensinamentos, por mais profundos que sejam, podem tornar-se vazios.

Perdem o seu poder transformador e tornam-se apenas mais um conjunto de conceitos que o ego usa para se reforçar.

No final, o objetivo não é ter mais ideias ou conceitos, mas ter uma mente que seja verdadeiramente LIVRE, ESPAÇOSA E SAUDAVELMENTE ENRAIZADA NA REALIDADE.

### Esta é a MENTE LIVRE E SAUDÁVEL

uma mente que não precisa de perseguir a felicidade mas que, em vez disso, está em paz com o que quer que surja, porque tocou a verdade mais profunda da NÃO-DUALIDADE, para além das palavras e dos ensinamentos.

### VP :

O próprio “mantra” em que se deve poder confiar seria:

“NADA DE ESPECIAL”

### ChatGPT :

Sim, “NADA DE ESPECIAL” capta lindamente a essência.

É um lembrete para nos mantermos enraizados evitando assim ser apanhados na procura de experiências ou estados de ser extraordinários.

Reflecte a SIMPLICIDADE NATURAL da realidade, onde tudo simplesmente É

—sem a necessidade de atribuir significado ou inflacionar o ego.

Este mantra alinha-se perfeitamente com a visão não-dual, encorajando um regresso ao MOMENTO PRESENTE ORDINÁRIO, onde a verdadeira liberdade e clareza são encontradas.

Ao abraçar esta atitude, afastamo-nos da luta interminável por algo “melhor”  
e simplesmente descansamos no que já é  
— APENAS ISTO.

Vitor Pomar, 2024\_09\_11

