Aviso sobre esta tradução
Este livro é uma tradução automática do texto original em inglês, produzida utilizando ferramentas de tradução automática. Não foi verificado ou revisado pelo autor ou por qualquer outro ser humano. Portanto, podem ocorrer erros, imprecisões, frases mal formuladas ou problemas de formatação. A edição original em inglês permanece a versão definitiva.

Meditações

Um Diário Espiritual

Avi Sion , Ph.D.

© Avi Sion , 1996-2006.

Protegido por convenções internacionais de direitos autorais.
Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma, armazenada em sistema de recuperação ou transmitida sem a expressa autorização do autor-editor, exceto em caso de breves citações com a devida menção da fonte.

CreateSpace Edition, 2014

Publicado pela primeira vez em 2006.
Por Avi Sion em Genebra, Suíça.

Informações de catalogação da biblioteca:

Sion, Avi.
MEDITAÇÕES: Um Diário Espiritual.

Sem índice. Sem bibliografia.

ISBN 978-1495928437

Resumo

A meditação é um exercício voluntário destinado a aumentar a consciência, praticado ao longo de um determinado período de tempo.

O principal objetivo das presentes *Meditações* é inspirar e auxiliar os leitores a praticarem algum tipo de meditação, em particular a 'meditação sentada'.
Isso inclui práticas como: observar os mecanismos do próprio pensamento, interromper pensamentos desnecessários, esquecer coisas sobre si mesmo e sobre a própria vida que são irrelevantes para o esforço atual de meditação, lidar com distrações, tomar consciência da própria respiração, estar aqui e agora.

Após algum tempo de prática, a pessoa começa a perceber o valor da meditação e seu comprometimento com ela aumenta. A necessidade de melhorar o comportamento torna-se cada vez mais evidente, e a pessoa passa a achar mais fácil e natural incorporar mais disciplina à sua vida. Diversas recomendações são apresentadas a esse respeito.

Antes de apresentar orientações práticas, e a fim de preparar o leitor para elas, o livro revisa os ensinamentos teóricos relativos à meditação nas principais tradições da humanidade. Os objetivos finais da meditação, os diversos métodos ou técnicas utilizados para alcançá-los, os resultados experienciais da meditação e as interpretações a eles atribuídas são tópicos abordados aqui.

Conteúdo

Parte 1: Algumas Considerações Teóricas 5

1. O que é meditação? 6
2. Pensamento e meditação 14
3. Os objetivos da meditação 23
4. Teoria e prática 31
5. Interpretações 38
6. A coexistência do Um e dos múltiplos 46
7. Métodos e experiências 53

Parte 2: Compreendendo o Eu 59

8. O eu individual no monismo 60
9. A impressão de si mesmo 68
10. Impermanência: conceito e princípio 76
11. Não uma essência, mas uma entidade 85
12. Distinguindo o ego 95
13. Rejeitar o ego 100
14. Alívio do sofrimento 106

Parte 3: Algumas disciplinas comportamentais 113

15. Aceitar o desafio 114
16. Encare os fatos com serenidade. 118
17. Pare com o vício em substâncias. 122
18. Não se empanturre até ficar sem ar. 125
19. Limitar a influência da mídia 128
20. Esqueça seu rosto 132
21. Abandone a sensualidade 135
22. Sobre a “libertação sexual” 139
23. Pratique o desapego 144

Parte 4: Algumas Meditações Sentadas 151
24. Tempo, lugar e postura 152
25. Observe os mecanismos do pensamento. 160
26. Pare de pensar desnecessariamente 169
27. Lidando com distrações 175
28. Sentado esquecendo 182
29. Consciência da respiração 187
30. Estar aqui e agora 195
31. Com ou sem um eu 203
32. Seja mente ou matéria 209
33. Já está lá 216

Sobre este livro 221
Obras de Avi Sion 223

Tenha atenção…

Mas não se preocupe.

PARTE 1:
ALGUMAS CONSIDERAÇÕES TEÓRICAS

1. O que é meditação?

Podemos definir meditação como um exercício voluntário destinado a aumentar a consciência, mantido por algum tempo.

Pode ser considerada uma atividade meditativa: qualquer atividade voluntária destinada ***a aumentar a própria consciência*** , de forma geral ou em um campo específico (por exemplo, mental, físico, social, religioso, etc.). O termo "aumentar a consciência" é aqui usado em um sentido muito amplo, para incluir todas as outras expressões semelhantes para a intensificação, concentração, aguçamento, foco, aprofundamento, elevação, [1]ampliação, expansão ou prolongamento da consciência (ou atenção).

Note-se bem que a meditação inclui um fator temporal. Implica ***prolongar intencionalmente a duração*** da consciência em um determinado nível. Isso pode significar manter a atenção no nível habitual por mais tempo do que o normal; ou ultrapassar o nível habitual de atenção, pelo

[1] A expansão da consciência deve ser entendida não apenas como (como um feixe de luz) 'cobrindo mais espaço', mas, de forma mais geral, no sentido de 'trazer mais coisas à consciência', ou seja, dados ou considerações adicionais, sejam eles externos ou internos. Psicologicamente, isso pode significar tornar mais conscientes coisas que antes eram inconscientes ou subconscientes. Por exemplo, os motivos de uma pessoa durante uma ação tornam-se mais claros ou suas respostas habituais tornam-se mais evidentes.

mesmo período de tempo ou por um período mais longo. Um mero momento de consciência extra dificilmente pode ser chamado de meditação: precisa durar por um período prolongado.

Meditar sobre algo [2], portanto, significa demorar-se nisso, dedicar-lhe alguma atenção, mais do que o habitual e/ou por mais tempo do que o habitual. No início, pode-se conseguir manter a atenção apenas brevemente antes de ela se dispersar; depois de um tempo, pode-se conseguir gerar breves explosões intermitentes; eventualmente, pode-se conseguir manter o foco continuamente, por períodos cada vez mais longos. Essas melhorias de desempenho dependem de prática regular.

Nossa definição de meditação, portanto, abrange *uma ampla gama* de propósitos, métodos e técnicas específicos, entre os quais podemos mencionar os seguintes. Observe que essas categorias e exemplos são apresentados de forma espontânea, sem a pretensão de propor uma lista exaustiva ou uma taxonomia. Observe também que algumas das categorias apresentadas se sobrepõem; ou ainda, alguns dos exemplos dados se enquadram em duas ou mais categorias, embora estejam listados em apenas uma.

- Concentrar-se nas sensações táteis: sentir todo o corpo ou alguma parte dele, observar os próprios sentimentos, emoções, estar consciente dos pontos de contato, linhas e superfícies (por exemplo, no yoga *nidra*).

[2] Ou seja, em algum objeto – no sentido mais amplo do termo 'objeto' (isto é, seja ele material, mental, espiritual ou qualquer outro).

- Posturas e movimentos: por exemplo, sentar-se ereto e imóvel, caminhar lenta e conscientemente (*kinhin*), *asanas* e *mudras de ioga* , exercícios *de tai chi , dança hassídica, rodopiar como um dervixe.*
- Consciência respiratória e exercícios: Por exemplo, sentir a própria respiração, *pranayamas de ioga* , *chi kung* .
- Com foco nos "centros, caminhos e fluxos de energia corporal" [3]: por exemplo, *chakras* e *prana do yoga* , meridianos e pontos da medicina chinesa e fluxos *de chi , as sefirot* da Cabala.
- Focar em dados visuais: por exemplo, observar aleatoriamente ou selecionar elementos visuais externos ou internos, concentrar-se na luz de velas, em um símbolo, em uma *mandala* ou em uma estátua.
- Concentrar-se em dados auditivos: por exemplo, observar sons externos ou internos aleatórios ou selecionados, fazer música, entoar cânticos religiosos ou recitar um *mantra* .
- Consciência ou controle do pensamento: por exemplo, observar o fluxo de memórias visuais e imaginações, bem como de pensamentos verbais, bloqueando tais fluxos; meditação *metta (desenvolvendo o amor universal).*
- Atividades gerais realizadas com plena consciência: por exemplo, *karma yoga* ou *samu* (realização de tarefas domésticas), poesia *zen* , caligrafia, desenho e pintura, jardinagem, arranjos florais, cerimônia do chá.

---

3 Isso envolve sensações táteis e imaginação.

- Envolvendo a mente pensante: por exemplo, oração, estudo de textos religiosos (primários ou secundários), reflexão filosófica útil, decifrar um *koan* .[4]

  Com relação à *oração* : ela é, naturalmente, destinada primordialmente como um meio de comunicação *com* Deus (ou supostas encarnações Dele, deuses, criaturas divinas ou mesmo santos), por meio de louvor, invocação, confissão, súplica, agradecimento, bênção e assim por diante. Contudo, ela também é frequentemente usada conscientemente como uma forma de se aproximar espiritualmente [5]ou de comungar com a divindade em questão, e, nessa perspectiva, pode ser descrita como uma tentativa de expandir ou intensificar a consciência (da divindade).[6]

  De forma semelhante, *o estudo textual* (como o estudo da Torá ou do Talmud no judaísmo) possui muitos aspectos. Superficialmente, seu objetivo é absorver os ensinamentos contidos no texto. Mas os praticantes

---

[4] Nota: Embora algumas orações, estudos ou atividades com koans possam ser consideradas meditação, isso não significa que toda essa atividade seja necessariamente meditativa. Algumas delas têm o efeito oposto, *soporífero* ; são usadas como uma fuga, e não como um instrumento para o desenvolvimento da consciência.

[5] Uso o termo 'espiritual' num sentido não muito místico, simplesmente querendo dizer: 'pertencente ao espírito (ou à alma)'.

[6] Por exemplo, cada vez que alguém agradece a Deus pela comida que está prestes a comer ou que já comeu, está se lembrando Dele – ou seja, elevando sua consciência do nível material da ingestão de alimentos para um nível espiritual que envolve a reflexão sobre sua origem e propósito.

consideram a informação assim recebida como uma comunicação permanente *de* Deus (ou algo semelhante), cujo significado se renova perpetuamente de acordo com o contexto de vida do leitor. Aqui, então, ocorre, ou se busca, uma comunhão que expande a consciência.

Um *koan* pode ser descrito como um enigma que, superficialmente, possui significado, mas é insolúvel por meios racionais ou óbvios [7]. Seu papel (segundo os praticantes) é psicológico: exaurir a faculdade racional a tal ponto que ela abdica e permite o uso de uma consciência mais intuitiva, mais capaz de alcançar a realidade absoluta. Uma resposta plausível a um *koan* só pode ser dada por alguém que de fato atingiu a iluminação, e só é reconhecida como tal por alguém que também a atingiu.

Os exercícios de meditação não são necessariamente excludentes; às vezes, é útil usar dois ou mais deles simultaneamente. Assim, por exemplo, pode-se meditar sobre a postura corporal e a respiração enquanto se recita um mantra. A mente é um domínio complexo; ela pode funcionar em muitos planos não relacionados simultaneamente. Por exemplo, pode-se relembrar os eventos de ontem em casa, enquanto se tenta resolver um problema no trabalho, enquanto se cantarola uma melodia; ou ainda,

---

[7] Por exemplo: “Qual é o som de uma mão batendo palmas?” – a resposta a essa pergunta não é racional (“uma mão não pode bater palmas” ou “uma mão batendo palmas não produz som audível”), nem mesmo demonstrativa (balançar a mão para frente e para trás como se estivesse batendo palmas).

pode-se ter pensamentos verbais e visualizar coisas ao mesmo tempo.

Note-se que, se a consciência aumentar ou persistir espontaneamente, ou seja, sem intenção ou esforço voluntário *específico* (no presente ou num passado suficientemente recente), não é considerada um produto da meditação em si. Deve-se notar também que nem todos os meios usados para alegadamente aumentar a consciência de fato a aumentam – algumas técnicas têm o efeito oposto: diminuem a consciência, tornando-a mais baixa, mais restrita ou mais superficial.

> Assim, o uso de drogas psicotrópicas como LSD ou maconha pode não ser propriamente considerado meditação (mesmo que tal uso seja voluntário), pois, embora possam proporcionar uma ilusão momentânea de euforia, na verdade, em geral, diminuem o alcance da consciência. Da mesma forma, algumas técnicas usadas em cultos vodu africanos ou outras práticas de feitiçaria para produzir "transes" não seriam consideradas meditativas, visto que, na realidade, bloqueiam a percepção. De fato, muitos argumentariam que certas formas comuns de doutrinação religiosa, social ou política, que alegam aumentar a consciência, na verdade fazem – e, além disso, têm a intenção secreta de fazer – exatamente o oposto.

Em suma, "meditação" refere-se a qualquer meio que, de fato, produza o efeito de uma consciência intensificada ou prolongada. A mera alegação de que uma atividade tem tal efeito não a qualifica automaticamente como meditação. Em

alguns casos, podemos ter dúvidas se devemos considerar a atividade em questão como meditativa ou contraproducente.

A meditação tem como objetivo despertar, não induzir o sono. Independentemente da técnica utilizada, a essência da meditação reside ***na observação relaxada e na atenção plena*** . Preste muita atenção a isso. Não se trata de agarrar algo à força, mas de manter o estado de alerta, a "presença de espírito" (ou, mais precisamente, a presença espiritual). Trata-se, naturalmente e com bom humor, de lembrar-se repetidamente de estar plenamente consciente. Isso implica um equilíbrio entre determinação e adaptação.

A vontade está envolvida na meditação, na forma de um esforço para aumentar a receptividade e a atenção, de modo que se perceba tudo o que acontece ao redor. Além disso, à medida que a sessão de meditação progride, o meditador (ou seja, aquele que medita) precisa estar atento às mudanças de circunstâncias e necessidades, aplicando com flexibilidade as técnicas apropriadas para que a meditação avance e não estagne. Não se pode forçar as coisas, mas sim proceder com discernimento e precisão. Isso se chama "usar meios hábeis".

Assim, os meios e os fins da meditação são essencialmente os mesmos. A consciência é gerada pela consciência; a consciência gera consciência.

O objetivo da meditação, convém notar, não é apenas aumentar a consciência pontualmente, durante o tempo em que se medita, ou por um efeito residual por um curto período depois, mas também tornar o aumento da consciência um hábito geral na vida.

Os ensinamentos que aprendemos em sessões de meditação "formais" devem ser incorporados aos nossos pensamentos e atividades cotidianas, por meio da prática "informal" da atenção plena [8]. Embora a meditação formal seja benéfica mesmo em momentos em que não meditamos, seus benefícios plenos se manifestam na medida em que continuamos a meditar ativamente e de forma eficaz em meio à vida normal.

[8] Por exemplo, a meditação ensina a pessoa a intencionar (pensamentos ou ações) com o mínimo (ou nenhum) de expressão mental ou verbal; depois disso, fala-se menos, ou de forma mais eficiente, isto é, não mais do que o necessário para a tarefa em questão, consigo mesmo ou com os outros.

2. Pensamento e meditação

Embora algumas atividades de pensamento sejam consideradas meditativas, isso só é verdade em alguns casos e sob certas condições. Normalmente, observe bem, o pensamento é considerado antitético à meditação.

Isso ocorre essencialmente porque o pensamento consiste em fenômenos mentais auditivos ou visuais que são *intencionais* . Ou seja, o pensamento consiste em sons (principalmente palavras) e/ou imagens (que ilustram nossos significados) projetados mentalmente, pelos quais nos referimos a *outras* coisas. A meditação, ao contrário, consiste em focar nos fenômenos mentais ou outros *por si mesmos* . A atitude meditativa é mais *experiencial* .

Se compararmos o pensamento ao sono ou à estupidez, o pensamento é, obviamente, mais consciente e, portanto (em termos relativos), qualifica-se como "meditativo". Da mesma forma, se compararmos o pensamento humano à capacidade cognitiva de animais inferiores. Mas, na prática, grande parte do nosso pensamento é uma espécie de função autônoma do cérebro, que ocorre (e continua) sem a nossa aparente participação ou aprovação voluntária, ou mesmo aparentemente contra a nossa vontade.

Nosso cérebro está constantemente enviando sons e imagens para nossa mente. Esse pensamento é muito disperso e complexo. Uma cadeia de pensamentos surge repentinamente – frequentemente desencadeada por alguma

percepção que evoca uma memória, e então prossegue por meio de outras associações, em sua maioria incidentais – e continua por algum tempo, geralmente parando devido ao início de uma nova cadeia. Duas ou mais dessas cadeias podem ocorrer simultaneamente.

Embora existam pensamentos que não carregam nenhuma carga emocional perceptível, a maioria é acompanhada por alguma carga positiva ou negativa (por exemplo, um sentimento de esperança ou de raiva). Embora algumas linhas de pensamento pareçam divagações ociosas, muitas delas podem ser caracterizadas como impulsionadas por algum tipo de apego geral (uma parece ser impulsionada por desejo sexual, outra por ganância financeira, outra por fantasias de poder, etc.).

De modo geral, então, abaixo da superfície de nossos pensamentos, operam todos os tipos de *influências* sobre nossa vontade. Experimentamos impulsos, desejos, emoções e assim por diante. Todas essas influências ou iniciam novos pensamentos ou os estimulam ainda mais [9].

Isso tem sido chamado de "mente dispersa" – mas, mais precisamente, é a nossa atenção (ou seja, a atenção do eu) que está indo em todas as direções.

---

[9] Por exemplo, uma sensação em nosso órgão sexual pode nos fazer lembrar de um antigo amor, o que, por sua vez, pode nos levar a refletir sobre casamento, divórcio, etc. Essa linha de pensamento pode então, repentinamente, tomar um rumo completamente diferente, por exemplo, porque nos lembramos de uma música que ouvimos na época; então, talvez pensemos no cantor, em suas opiniões políticas, etc. E assim por diante.

É como se estivéssemos constantemente sujeitos a uma forte força centrífuga, que desvia nossa atenção do centro (da estabilidade). Isso pode ser muito cansativo – em alguns casos, nauseante. Enquanto nossa mente operar nesse modo obsessivo-compulsivo, não seremos seus mestres, mas sim seus fantoches ou vítimas impotentes. Quando pensamos, deve ser porque escolhemos fazê-lo com alguma intenção, não porque somos forçados.

Uma importante função técnica da meditação é nos ensinar a controlar nossos pensamentos; isso nos ajuda a encontrar paz interior e melhora a eficácia cognitiva do nosso intelecto.

Muitas vezes, nosso problema é ter pensamentos demais em muitas direções, e a meditação nos ajuda a controlá-los e a alcançar uma vida mental ***mais concentrada*** . Ela nos ensina a ter *foco* ; ou seja, a concentrar nossa atenção *em um único ponto* .

Às vezes, nosso problema é o oposto: tendemos a ficar presos em uma rotina com pensamentos repetitivos, e a meditação nos ajuda a desenvolver uma vida mental ***mais ampla*** . Ela nos treina na arte de nos libertarmos de nós mentais; tornamo-nos mais *abertos* e *tolerantes* .

Geralmente, tanto a concentração quanto a expansão são necessárias para que nossa faculdade intelectual esteja totalmente sob controle. Se alcançarmos esses níveis de força interior, podemos também, ocasionalmente, *parar* de pensar e, por um instante, *simplesmente* experimentar. Tal controle pode parecer impossível a princípio, mas, à medida que se progride na meditação, torna-se cada vez mais viável – e seus benefícios se manifestam.

Os pensamentos às vezes são instrumentos valiosos de conhecimento; mas, com muita frequência, são mera interferência, ruído de fundo inútil. Uma maneira de aprender a interromper pensamentos supérfluos é por meio de um " **mantra** ". Essa técnica consiste em repetir um ou mais sons sem sentido, ou uma palavra (ou frase ou sentença), [10]repetidamente por um longo período de tempo.
Um mantra não é exatamente um "pensamento", mesmo quando composto por palavras significativas, pois o

---

[10] Toda tradição propõe mantras. No judaísmo, suponho que qualquer versículo dos Salmos ou do Livro de Orações serviria (mas cuidado para não usar nenhum Nome de Deus em vão); alguém poderia tentar, por exemplo, " *Oseh shalom bimrumav, hu yaaseh shalom alenu ve-al kol Israel, ve-imru amen* " (Que Aquele que faz a paz em Suas alturas faça a paz conosco e com todo o Israel, amém), ou mais brevemente "Shalom". Um exemplo do Oriente (*Sutra do Coração*) é " *Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha* " (que significa, me disseram: Partiu, partiu, partiu além, partiu muito além, saudações à iluminação); outro é simplesmente "Om", pronunciado profunda e longamente, como os tibetanos. Algumas pessoas dizem que quase qualquer frase pode ser usada como mantra. Isso pode ser verdade (embora eu duvide), mas o que parece claro (dentro do meu limitado conhecimento) é que o mantra deve ser adotado voluntariamente. Não se pode usar uma melodia ou canção cativante que já tenha se infiltrado na mente como mantra, pois esse é justamente o tipo de conteúdo mental que um mantra deve limpar! Portanto, cuidado com jingles publicitários, músicas pop ou canções populares — elas foram injetadas em seu sistema pela mídia, devido à sua capacidade de grudar na mente e com motivações comerciais ou políticas: elas não podem ser convertidas em mantras. Evite esses vírus mentais como a peste: eles não libertarão sua mente, mas a escravizarão ou, no mínimo, a fatigarão completamente. Um bom mantra *não é* mentalmente grudento — o que o torna "bom" é justamente o esforço que precisamos fazer para mantê-lo na mente.

significado das palavras envolvidas não desempenha um papel essencial no processo meditativo. Sua função é ocupar a mente e afastar as perturbações. Recitar um mantra pode nos ajudar a desenvolver nossa "força mental", dando-nos algo em que nos concentrar, *excluindo* todas as outras coisas.

O uso de um mantra baseia-se no reconhecimento de que o cérebro tende a preferir conteúdo mental. Portanto, oferecemos à nossa mente um conteúdo auditivo escolhido (o mantra), assim como daríamos um osso de borracha a um cachorro faminto para roer, mantendo-o ocupado e longe de problemas. Esse conteúdo, por ser desprovido de significado ou ter um significado muito limitado, não é capaz de gerar cadeias de pensamento. Em vez disso, podemos usá-lo para *afastar* quaisquer pensamentos que tentem surgir, usando-o como desculpa para nos recusarmos a prestar atenção neles.

Dessa forma, enganamos nosso cérebro, concedendo-lhe a satisfação de ter conteúdo mental, mas ao mesmo tempo atenuando sua tendência a nos alimentar com novos pensamentos. Eventualmente, torna-se possível abandonar a recitação do mantra e, ainda assim, não estar sujeito a pensamentos involuntários. Isso aumenta consideravelmente nossa concentração na experiência, que era o objetivo de todo o exercício.[11]

---

[11] Embora a principal utilidade de um mantra seja clarear a mente, ele também pode nos ensinar a observar nossos pensamentos surgirem e desaparecerem sem nos envolvermos demais com eles, ou seja, sem nos deixarmos absorver ou levar por eles. O que o mantra faz aqui é nos ensinar a desenvolver uma plataforma mental na qual possamos nos sentar e observar nossos pensamentos (fenômenos mentais verbais, visuais/auditivos e emocionais) com certo distanciamento. O

É importante mencionar que, às vezes, o turbilhão mental é tão absorvente que a pessoa se torna incapaz de se concentrar em um mantra por mais do que alguns segundos. Nesses casos, é preciso lembrar-se repetidamente de fazer o esforço de recitar o mantra.

A recitação de mantras é descrita aqui apenas como uma das maneiras de acalmar a mente, embora talvez uma das mais fáceis. Outros métodos podem, naturalmente, ser usados para alcançar o mesmo resultado, como a meditação na respiração, no corpo ou em algum símbolo visual [12].

Após alguma prática de mantra ou outras formas de meditação, torna-se possível controlar a mente pela vontade direta, sem recorrer a métodos artificiais. Tendo já experimentado (nesta sessão ou em sessões anteriores) um estado mental relativamente calmo, aprende-se a manter-se conectado a ele ou a retornar a ele repetidamente.

Cabe acrescentar que também existem métodos de meditação que recorrem ao pensamento significativo, com o mesmo efeito.

A oração é um método assim, porque, se alguém ora corretamente, concentra-se intensamente na oração, excluindo todo e qualquer outro conteúdo mental. Observe

---

sujeito da consciência é gradualmente distanciado dos objetos mentais da consciência, seja suprimindo-os ou, pelo menos, objetificando-os.

[12] Assim como uma estrela de seis pontas judaica, uma cruz cristã ou um crescente islâmico, os cristãos também contemplam ícones ou estátuas. Os budistas usam *mandalas complexas,* repletas de desenhos significativos, como objetos de meditação, e também contemplam estátuas.

bem: não é porque [13]a oração formal é frequentemente repetitiva (como um mantra) que ela funciona como meditação, mas sim devido às exigências de atenção que ela impõe. Se alguém ora sem se esforçar, deixando que todo tipo de pensamento disperso ocupe a mente em segundo plano enquanto profere palavras vazias, não se pode dizer que essa pessoa esteja meditando, muito menos orando de verdade.

> A repetição de um nome divino é (na minha opinião) um subconjunto da oração. Essa prática é encontrada na maioria das tradições, incluindo (para citar algumas) a Cabala judaica (por exemplo, a de Abraham Abulafia), o Sufismo (*dikhr*) e o Budismo (por exemplo, o *nembutsu*). Embora tal recitação funcione de maneira muito semelhante a um mantra, ela é melhor classificada como oração, visto que o uso desse nome específico é considerado essencial para sua eficácia por seus praticantes. Não se trata de um mero exercício mental, mas sim de uma chave para a porta de um reino espiritual específico.

Mais precisamente, podemos distinguir três níveis de meditação (em hebraico, *kavanah*) na oração, cada um com seus diversos graus. No nível mais básico, a pessoa se esforça para se concentrar nas palavras proferidas (de memória ou lendo os sons em um livro de orações), sem pensar em coisas irrelevantes. No nível seguinte, o esforço

---

[13] Estou me referindo aqui, obviamente, às orações encontradas em livros de orações, e não às orações que alguém inventa na hora.

adicional consiste em se concentrar no significado literal das palavras e frases proferidas, para que não sejam apenas sons.
No nível mais elevado, também se preocupa em adotar atitudes apropriadas. Estas incluem: estar ciente de Quem se dirige a oração, de onde se está (se em um lugar sagrado), sentir reverência e amor e – conforme apropriado às circunstâncias presentes – expressar submissão, adoração, penitência, súplica, gratidão, etc. Aqui, então, relaciona-se-se com a oração ou com o objeto da oração.
É claro que, normalmente, oscilamos entre os diferentes níveis e graus de atenção, dependendo da motivação, do humor, do estresse, das preocupações, da angústia, etc. O nível de concentração revela a importância que a pessoa atribui à oração. Orar com paciência e atenção plena demonstra certa sinceridade. Mas orar com a mente dispersa não é totalmente inútil, pois a maioria das pessoas tem dificuldade em controlar a atenção.
Note-se, neste contexto, que outras formas de meditação podem ser benéficas para a concentração durante a oração. Para começar, é preciso demonstrar a seriedade de propósito, eliminando o máximo possível de distrações externas. Tentar orar com a televisão ligada, obviamente, não é muito favorável. Além disso, recomenda-se que, antes da oração formal, a pessoa se sente ou fique em pé em silêncio por algum tempo, até alcançar um silêncio interior palpável, quietude e serenidade, um acalmar dos pensamentos, movimentos e emoções – a oração subsequente será, então, muito mais eficaz.

Comentários semelhantes podem ser feitos em relação ao estudo de textos religiosos ou ao discurso filosófico (ou de outra natureza). Na medida em que essa atividade de pensamento nos treina a concentrar nossa atenção, de várias maneiras e em vários graus, ela pode ser classificada como meditativa. Mas, na medida em que é feita 'inconscientemente', é mero pensamento e não meditação.

O exercício *do koan* , aliás, tem uma função semelhante. O *koan* não visa distrair nossa atenção, mas sim fortalecer a psique. À medida que o praticante se debruça sobre o enigma absurdo escolhido, sua atenção torna-se cada vez mais intensa e focada. Sem essa crescente concentração mental, o exercício é uma perda de tempo.

O pensamento comum, na maioria das vezes, é *um obstáculo* para uma meditação bem-sucedida. Se, por exemplo, durante um movimento *de tai chi,* sua mente divaga para a moça bonita que está observando, ou você se pergunta o que vai jantar hoje à noite, ou reflete sobre algo irritante que alguém lhe disse ontem, você certamente vai vacilar, esquecer algum movimento ou fazer um movimento errado.

Se uma atividade exige um certo grau de concentração, e essa concentração não é praticada, o desempenho certamente será imperfeito. Seja qual for a forma de meditação, é preciso um esforço constante para se concentrar e não se permitir simplesmente "cumprir tabela" enquanto se pensa em outras coisas. Fingir que está meditando não é meditar.

Dominar a própria atividade mental, portanto, é essencial em todas as práticas meditativas. Enquanto a anarquia reinar na mente, a consciência permanecerá superficial.

Paradoxalmente, é somente quando o pensamento é controlado que ele pode começar a se aprofundar e cumprir sua função cognitiva.

3. Os objetivos da meditação

A meditação é um meio para expandir a consciência. O objetivo final da meditação é, portanto, atingir *o nível mais elevado de consciência* possível. Este *summum bonum* (bem supremo) é geralmente compreendido como tríplice, embora os três aspectos sejam, em última análise, um mesmo evento, que pode ser chamado de " **realização** ".

O primeiro aspecto é a ' **iluminação** ', que pode ser definida como a superação de toda ignorância, ilusão ou engano pessoal, no sentido mais amplo. É uma consciência máxima e abrangente; o potencial mais amplo e profundo para o conhecimento (incluindo informação e compreensão).

O segundo aspecto é a ' **libertação** ', que pode ser definida como a superação de todas as fraquezas, dificuldades ou obstáculos pessoais, no sentido mais amplo. Assim, *a iluminação relaciona-se com a cognição, enquanto a libertação diz respeito à vontade* . Admitindo que sejam conquistas possíveis, elas necessariamente ocorrem juntas e não separadamente, sendo a libertação um complemento necessário da iluminação. Conhecimento é liberdade.

> Note que o termo "iluminação" (ou "iluminação") é frequentemente interpretado como uma experiência interior de luz. Mas essa analogia mental com o ato físico de "ver uma luz", embora ocasionalmente valiosa, não representa a essência pretendida pelo termo. Deveríamos, em vez disso, imaginar um homem caminhando

cautelosamente no escuro, tateando lentamente – quando, de repente, uma luz brilhante se acende. Agora, ele finalmente consegue ver tudo ao seu redor e para onde está indo, podendo caminhar livremente e encontrar qualquer objeto que procure sem esbarrar em nada. Essa analogia é preferível, pois ilustra a união entre luz e liberdade. Um homem no escuro é como um homem acorrentado, quase incapaz de se mover, incerto e amedrontado, incapaz de viajar diretamente para qualquer destino e tendo que despender muito esforço para percorrer qualquer distância. Quando a luz se acende, ele é instantaneamente libertado de suas correntes invisíveis e pode pular, saltar e dançar de alegria à vontade.

A terceira consequência presumida de atingir o ápice da consciência é uma compreensão ética muito mais apurada – ou ' **sabedoria** ' [14]. *Isso se relaciona à terceira função da alma, que é a valoração.* Sugere o máximo de sagacidade nos julgamentos de valor e nas buscas de cada um. Não bastaria ter conhecimento e liberdade se a pessoa fosse

[14] Alguns argumentariam que alcançar a iluminação/libertação coloca a pessoa "além do bem e do mal". Mas o sentido dessa expressão não deve ser interpretado erroneamente como se a pessoa se tornasse independente da moralidade. Muito pelo contrário, significa que ela se torna tão sábia que não consegue conceber qualquer vestígio de valor em práticas imorais ou amorais. A prova disso é que os mestres iluminados sempre pregam a moralidade aos seus seguidores. Não porque o mestre precise se lembrar de tais restrições, mas para evitar que os seguidores se percam no caminho da iluminação.

ignorante em relação aos valores e, portanto, incapaz de virtude.

Assim como a valoração em geral envolve o funcionamento tanto da cognição quanto da vontade, a sabedoria é o resultado natural e necessário da iluminação e da libertação. Em todos os níveis da experiência humana, a valoração sagaz indica uma interseção harmoniosa entre o saber e o querer. A sabedoria, ou a sagacidade extrema, ocorre quando essas funções atingem o ápice da perfeição.

É importante ressaltar que a sabedoria não significa apenas *saber distinguir* o certo do errado em qualquer situação, mas também implica *agir naturalmente* para o bem e evitar o mal nessa situação. Não se trata de uma mera compreensão teórica de valores, mas envolve ainda a prática da virtude, que demonstra a plena internalização desse entendimento. As faculdades cognitivas e volitivas do sábio são harmoniosas.

Embora a iluminação plena, a libertação e a sabedoria possam ser identificadas como o(s) objetivo(s) final(is) da meditação, podemos, naturalmente, considerar graus crescentes, porém incompletos, de conhecimento, liberdade e discernimento (entre o bem e o mal, o certo e o errado) como valiosos objetivos intermediários. A situação não é de "ou um ou outro" — ou seja, ou cegueira, impotência e estupidez totais, ou perfeição absoluta. Talvez tenhamos que trilhar o caminho gradualmente em direção ao ideal, passando por melhorias parciais até atingirmos o resultado desejado.

Nossas experiências provavelmente serão proporcionais ao nosso progresso ao longo desse Caminho. Podemos ter experiências momentâneas ditas místicas, de menor

intensidade do que a experiência final da iluminação, mas consideramos essa recompensa encorajadora e estimulante. Se praticarmos a meditação corretamente e regularmente por um longo período, nossa sensação de liberdade pode aumentar consideravelmente. As coisas parecem mais claras e fáceis, e demonstramos cada vez mais sabedoria em nossas escolhas.

Assim, as tradições falam de uma *via perfectionis* ou *dhammapada* (caminho da perfeição), o que implica uma longa jornada espiritual a ser percorrida, até que o passo final mude radicalmente tudo para nós e alcancemos a plena realização.[15]

É importante notar que o termo 'realização' tem um duplo significado, um relativo e outro absoluto:

- Significa, em primeiro lugar, a concretização do pleno potencial pessoal de cada ser humano, ou seja, a plena maturação das nossas faculdades de cognição, vontade e valoração.
- Além disso, sugere que esse autoaperfeiçoamento coincide com a conquista extrema da cognição da

[15] Devo acrescentar que, até o momento, não posso *atestar pessoalmente* a viabilidade da iluminação, libertação e sabedoria plenas. Presumo que seja possível, pois muitas tradições humanas afirmam que alguns indivíduos alcançaram esse nível de iluminação: trata-se de um relato indireto que corrobora essa tese. Além disso, parece-me concebível e razoável que tais conquistas sejam possíveis. Contudo, para ser franco, eu mesmo não as alcancei. Mas mesmo que eu fosse uma testemunha ocular, o leitor ainda teria que considerar a informação como de segunda mão, até que, por sua vez, alcançasse a iluminação.

realidade absoluta, da liberdade máxima e da sabedoria de escolha.

Logicamente, essas duas conquistas não são necessariamente idênticas: pode-se argumentar que o melhor desempenho relativo de uma pessoa ainda não é suficiente em termos absolutos. No entanto, algumas filosofias espirituais superam essa possível objeção ao considerarem a possibilidade de estender a busca pela perfeição absoluta por mais de uma vida.

Além disso, existem duas maneiras de encarar a prática meditativa; no Zen, essas maneiras são referidas como a busca pela realização gradual versus a busca pela realização repentina.

- Podemos nos imaginar em algum lugar no topo de uma montanha, ansiosos para escalá-la até o cume, trabalhando diligentemente em nós mesmos. Precisamos encontrar a melhor maneira de fazer isso, seja tateando sozinhos, usando mapas transmitidos por nossos antepassados ou viajando com outros buscadores. Às vezes, podemos retroceder e ter que escalar novamente apenas para alcançar nossa posição anterior. Às vezes, o topo da montanha parece próximo; então, à medida que nos aproximamos, descobrimos que a montanha é muito maior do que parecia de baixo. Essa escalada pode levar uma vida inteira de trabalho árduo; alguns dizem que muitas vidas.
- Outra forma de encarar o desafio é como um enigma a ser resolvido. Se conseguíssemos encontrar a chave, ela abriria a porta para a compreensão. Não é preciso escalar

> ou mover montanhas. Basta estar constantemente alerta para alguma pista, atento a alguma indicação – que pode surgir fugazmente de qualquer lugar [16]. Se a encontrarmos de alguma forma, um véu será levantado e tudo ficará claro bem onde estivermos. A montanha desaparecerá instantaneamente e, de repente, nos encontraremos em seu eixo central (como alguém no topo). Não há escalada a ser feita; o trabalho exige investigação.

É claro que ambas as perspectivas são válidas e merecem ser consideradas. A longa jornada parece ser o nosso destino comum; mas também compartilhamos a esperança de, de alguma forma, desvendar imediatamente o mistério da existência. Este último não é tanto um atalho na subida, mas sim uma ruptura e dissolução das ilusões subjacentes. Além disso, o palco da nossa busca por compreensão não está tanto "lá fora", mas sim "aqui dentro".

Outra distinção a observar é a que existe entre a realização temporária/parcial e a permanente/plena. No caminho para a realização completa, pode-se experimentar vislumbres momentâneos dela. Tais afortunados prenúncios do paraíso, contudo, não contam como realização em sentido estrito. A verdadeira realização só ocorre quando a pessoa se instala irreversivelmente em tal experiência.

---

16 Este é o espírito proativo da meditação *koan* , defendida pela escola Zen Rinzai, em oposição à meditação *zazen , de aparência mais "passiva"* , defendida pela escola Soto. Esta última, que seria classificada no paradigma anterior de escalada de montanhas, na verdade não é tão passiva quanto pode parecer ao observador.

Com relação à terminologia, observe que os termos realização, iluminação, libertação e (a conquista da) sabedoria são, na prática, usados quase que indistintamente, pois não se pode alcançar nenhum aspecto desse evento sem os outros. Às vezes, "realização" (etc.) é escrito com letra maiúscula (Realização), para distinguir a realização completa e definitiva da realização parcial ou temporária. Geralmente, o contexto deixa claro qual variante é pretendida.

Outro termo comumente usado para a percepção é " **despertar** ". Esse termo sugere que nossa existência, como a experimentamos normalmente, é como um sonho – um sonho de problemas que não podem ser resolvidos de dentro do sonho, mas apenas saindo completamente do estado de sono. Já tive sonhos assim ocasionalmente: de alguma forma, me vi encurralado em uma situação muito difícil e não conseguia imaginar uma saída, nenhum cenário vitorioso; então (percebendo que devia estar sonhando), simplesmente me forcei a despertar [17], resolvendo o problema de uma maneira radical.

Para quem acaba de despertar, o mundo dentro do sonho, com todas as suas dificuldades aparentemente inescapáveis, perde permanentemente toda a importância, tornando-se instantaneamente algo sem valor algum. Essa metáfora ilustra como o despertar espiritual é mais do que um conjunto de soluções pontuais para os problemas da existência cotidiana: é uma solução geral que rompe com as

---

[17] A experiência pode ser comparada a estar a certa profundidade debaixo d'água e nadar deliberadamente até a superfície.

ilusões e nos leva diretamente à realidade subjacente. Essa imagem facilita a compreensão dessa realização.

4. Teoria e prática

É importante distinguir *a prática da meditação* da *teoria da* meditação.

O presente texto é um "discurso sobre meditação", para o qual um termo terminado em "-logia" deveria ser cunhado, caso ainda não exista [18]. Este texto não é em si uma "meditação", embora, para ser honesto, pretenda *registrar* as percepções obtidas durante as sessões de meditação, *desenvolver uma compreensão teórica* da natureza e função da meditação e, assim, *servir como um guia prático. e inspiração* , e ajudar o autor e outros a encontrar maneiras e meios de aprimorar a meditação. Tal texto poderia, portanto, em certa medida, ser visto como uma meditação em si, no sentido de que visa intensificar a consciência – mas, ainda assim, refletir sobre a meditação não deve ser considerado um substituto para a prática real da meditação.

Por um lado, existe a atividade da meditação *em si* , que envolve alguma técnica, como, por exemplo, cessar o pensamento discursivo; e, por outro lado, podemos estar

---

[18] Não conheço o termo grego clássico para "meditação" que poderia ser usado como prefixo aqui. Talvez o termo aristotélico para sabedoria prática, *phronēsis* (em grego, φρόνησις), possa ser usado em um sentido modificado; daí, "phronetologia" ou talvez "phronetics". Ou talvez devêssemos preferir o termo epicurista para tranquilidade lúcida, *ataraxia* (em grego, ἀταραξία); daí, "ataraxiologia". Estas são apenas sugestões amadoras.

pensando sobre meditação ou ensinando-a, mesmo enquanto tentamos meditar. Esta última é, em certo sentido, também uma forma de meditação, mas de maneira menos direta e menos pura. A segunda é um meio, enquanto a primeira é o seu fim. A teoria não substitui a prática e pode, em muitas circunstâncias, constituir um obstáculo formidável. O discurso é frequentemente útil e talvez até necessário; mas, em algum momento, deve ser interrompido para permitir que a meditação propriamente dita prossiga.

A meditação é algo que deve ser *praticado* , e não algo sobre o qual se fale, escreva, ouça ou leia. Pensar ou discutir sobre ela indefinidamente é como praticar uma masturbação mental estéril. O ditado popular "Simplesmente faça!" se aplica aqui, assim como nos esportes. É preciso ser pragmático e começar a praticar regularmente, aprendendo e progredindo na prática.

Além disso, embora a meditação possa ser amplamente definida como uma "busca" de fato por maior consciência, na prática ela não é vivenciada como uma atividade orientada a um objetivo. Ela é mais eficaz na medida em que se consegue eliminar essa outra direção da mente e se age de maneira "sem objetivo". A razão para isso é que, pelo menos no que diz respeito à meditação, concentrar-se em um objetivo, por mais eticamente justificado que seja, *desvia* a atenção dos meios e, portanto, reduz sua eficácia.

Por essa razão, é necessário agir de forma paradoxal e, tendo decidido de uma vez por todas meditar, esquecer o objetivo e concentrar-se nos meios. Essa "quadratura do círculo" certamente nem sempre é fácil. Mas ninguém disse que

meditar é sempre fácil. Requer força de vontade, esforço, perseverança e muita engenhosidade e habilidade. Para chegar a algum lugar que valha a pena, é preciso pagar um preço.

Contudo, embora seja necessário esforço, e esforço contínuo, em algum momento a meditação passa a parecer fácil. Isso não é tão surpreendente, se considerarmos que o meio e o fim da meditação são essencialmente um só: mais consciência.

Quando se compreende que a meditação atinge seu potencial máximo quando livre de segundas intenções, percebe-se que não existe uma sessão de meditação "ruim". Cada sessão deve ser vista como bem-sucedida e benéfica – mesmo que não se tenha tido uma experiência positiva notável, mesmo que se tenha encontrado dificuldades ao longo do processo. Os benefícios são frequentemente sutis e graduais – como fica claro após meses ou anos, quando se percebe repentinamente que a situação melhorou consideravelmente com o tempo. Todo o tempo dedicado à meditação é valioso; o efeito é cumulativo. O simples ato de meditar é "como dinheiro no banco"!

O praticante de meditação não deve se apegar a nenhum cenário específico. Geralmente, a sessão começa com dificuldades e termina em um nível mais elevado. Às vezes, pelo contrário, uma sessão começa "bem" e depois parece piorar. Outras vezes, a melhor experiência (se houver) parece ocorrer no meio da sessão. Mas não importa como ela se desenrola, porque o propósito da meditação não é nos proporcionar experiências impressionantes ou agradáveis.

Ao encontrar turbulências, devemos nos alegrar por termos tido a oportunidade de descobri-las. Tais encontros são o verdadeiro valor da meditação, sem os quais as dificuldades subjacentes permaneceriam invisíveis e sem solução. Não se pode limpar a casa sem levantar poeira.

Em relação às teorias, não vejo por que uma abordagem sintética (ou, de forma mais pejorativa, eclética ou sincrética) deva ser excluída de início. Muitos mestres recomendam que se escolha e siga uma única tradição espiritual, em vez de tentar construir uma colcha de retalhos a partir de várias fontes. Um problema com essa escolha seletiva é que se tende a selecionar o que parece mais fácil para o indivíduo, o que não necessariamente constitui um caminho eficaz e pode até, em alguns casos, ser muito enganoso. A não conformidade muitas vezes é apenas uma forma de se precaver — e frequentemente um caminho arriscado e perigoso; alguns diriam que é uma manobra espiritual arriscada.

Por outro lado, uma vantagem do individualismo espiritual é que se torna mais fácil evitar o atoleiro em ideias e rituais que não têm relação real com a meditação, mas que são acúmulos de séculos de superstição popular e religião clerical. Além disso, é possível adequar os meios com mais precisão às necessidades específicas de cada um. Ademais, as diferentes tradições certamente têm algo a ensinar umas às outras [19]. Quem tudo quer, nada quer – mas qualificações

---

19 Como diz o Talmud: “Quem é sábio? Aquele que aprende com todos os homens… 'De todos os meus mestres adquiri sabedoria'” (*Ditos dos Pais* , 4:1).

específicas podem, por vezes, tirar alguém de uma situação difícil para a qual outros não foram treinados.

Em todo caso, durante a meditação, é certamente sábio manter todas as doutrinas interpretativas sob controle, ou em equilíbrio dinâmico, e concentrar-se unicamente nos fatores experienciais do aqui e agora. Pois meditar não é adotar um ponto de vista específico, mas sim uma tentativa de integrá-los ou transcendê-los todos.

As doutrinas valem a pena serem estudadas como guias úteis; muitas vezes, elas nos protegem de erros ou nos impedem de cometer tolices. No entanto, não devemos permitir que elas controlem nossa vida espiritual a tal ponto que nos façam perder o contato com as realidades óbvias. São ferramentas úteis, mas devemos manter uma postura crítica (de forma saudável) e estar cientes de que, às vezes, elas inibem excessivamente a pesquisa e a descoberta espontâneas. A meu ver, existe um elemento humano em todas as doutrinas, e jamais devemos renunciar à nossa inteligência pessoal e aceitá-las cegamente. Devemos estar preparados para discernir o essencial do supérfluo nelas.

A meditação é uma prática natural e universal, comum a todas as pessoas e povos (e talvez até mesmo a todas as espécies animais superiores). No entanto, diferentes culturas enfatizaram diferentes técnicas, experiências e interpretações da meditação. Contudo, tais divergências não devem ser excessivamente destacadas em nosso estudo da meditação: o que é surpreendente é o quanto culturas tão distintas convergem em seus propósitos, métodos e resultados.

Independentemente de suas variações doutrinárias, essas diferentes tradições têm em comum um anseio muito humano por " **espiritualidade** " e esforços para melhorar nessa direção. A realização da espiritualidade é a identificação de si mesmo com algo que transcende, ou está além, das preocupações físicas e, em certa medida, mentais da vida cotidiana. É a percepção inicial de que há mais na vida do que essas preocupações materialistas. Uma "pessoa espiritual" é alguém a caminho dessa realização inicial, ou que já a alcançou – como evidenciado por interesses em pensamento e compromissos em ação.

A prática da meditação é uma expressão comum dessa percepção. É uma busca pela redenção ou salvação (em algum sentido desses termos) – um esforço soteriológico pessoal e, eventualmente, coletivo. Mas, em última análise, é religiosamente neutra – seu poder e valor são biológicos e neurológicos, independentes de qualquer preferência religiosa.

Por mais diversas que sejam as interpretações, todos aqueles que descobrem a prática da meditação consideram ter encontrado um tesouro precioso. Com o tempo, ela se torna uma poderosa ferramenta para o autodesenvolvimento, ajudando-nos a desatar nós profundamente enraizados em nossa psique, gradualmente eliminando todas as dificuldades cognitivas, atitudinais ou comportamentais. Assim como uma semente plantada em um jardim leva tempo para se tornar uma muda e, em seguida, uma planta madura, florescer e dar frutos, os resultados da meditação se desdobram ao longo do tempo.

5. Interpretações

A filosofia subjacente à meditação, comum às principais tradições religiosas, é frequentemente chamada de " **teosofia** " [20]. Formular tal filosofia não significa, obviamente, afirmá-la como necessariamente verdadeira em todos os aspectos; devemos admitir que se trata de uma filosofia ou metafísica especulativa. Podemos buscar os objetivos que ela propõe no caminho da fé pessoal, sem a necessidade de 'prová-la' definitivamente e 'refutar' doutrinas concorrentes.

Se considerarmos as sete tradições místicas atuais historicamente mais influentes – nomeadamente as do judaísmo, cristianismo, islamismo, hinduísmo, budismo, taoísmo e secularismo [21]– sem intenção de ignorar ou descartar outras (que aqui são consideradas como tendo muito em comum com partes de um ou outro dos principais

---

[20] Etimologicamente, significa Deus + sabedoria. Isso também pode ser concebido ateisticamente (apesar do nome). Também foi chamado de "filosofia perene" (por Aldous Huxley), devido à sua recorrência na história e em diferentes culturas. Muitos escritores ao longo dos séculos conseguiram formular toda ou parte dessa filosofia com considerável sucesso, e não pretendo aqui igualá-los ou superá-los. Meu objetivo aqui é apenas discutir alguns aspectos dela, partindo do pressuposto de que o leitor já estudou (ou eventualmente estudará) outros textos.

[21] Nela, eu incluiria o confucionismo, embora ele tenha algumas semelhanças conceituais com o taoísmo; o que é de se esperar, já que ambos vêm da mesma cultura, a chinesa.

paradigmas [22]), podemos destacar algumas das semelhanças e diferenças entre elas.

Em quase todas essas tradições, a meditação é entendida como um "retorno" a um estado elevado de consciência original, ou uma "reunião" com a Fonte espiritual subjacente. Considera-se que o homem, em algum momento, "caiu" de sua condição espiritual natural e ideal, tornando-se aparentemente "desapegado" de seu lugar na unidade e totalidade da realidade absoluta – e, a partir daí, luta para recuperá-lo e reintegrar-se ao todo [23].

Na abordagem secularista, o argumento correspondente seria de natureza desenvolvimental e/ou evolutiva: ou seja, embora todas as evidências indiquem que nunca tivemos uma consciência superior, ela pode ser algo que nós (como indivíduos e como espécie) podemos realisticamente almejar para atingir nosso pleno potencial neurológico e biológico. Contudo, não se pressupõe que esse ápice desenvolvimental ou evolutivo corresponda a alguma experiência mística de realidade absoluta.

Um dos principais *problemas de A interpretação* consiste na admissão ou rejeição do monoteísmo, a crença de que a realidade última é uma Pessoa espiritual, ou seja, Deus. Quatro das sete tradições – a saber, judaísmo, cristianismo, islamismo e hinduísmo – optam pelo monoteísmo, embora

---

22 Aliás, o autor estudou tudo isso em diferentes níveis – teoricamente, por meio de vários textos, e, em alguns casos, na prática.

23 O judaísmo fala de *teshuvá* (retorno), *devekut* (adesão) e *yichud* (unificação). A palavra sânscrita 'yoga' refere-se à união, assim como a palavra grega *henosis,* usada pelo neoplatonismo.

em graus variados. O judaísmo [24]e o islamismo [25]insistem no monoteísmo exclusivo, enquanto o cristianismo [26]opta por uma doutrina trina, e o hinduísmo [27]aceita um vasto panteão de formas alternativas ou menores de divindade (avatares e deuses).

---

[24] O judaísmo rejeita qualquer noção de encarnação de Deus. Na visão judaica, Deus é espiritual e não material. A afirmação da Torá de que Deus criou os humanos à Sua imagem e semelhança (Gênesis 1:27) deve ser entendida como referente à semelhança espiritual, não física. A infinitude de Deus não pode ser concentrada em um ser finito (como muitas outras religiões supõem ao deificar alguma figura histórica ou lendária), e Ele não deve ser confundido com o universo fenomênico da matéria, do espaço e do tempo (como Spinoza o confunde).

[25] Embora deva-se mencionar que existe uma doutrina dentro do Islã que concede a Maomé, o Mensageiro de *Alá* (Deus), o status divino de "encarnação humana do Espírito" (para citar Martin Lings em *What is Sufism?* Cambridge, Reino Unido: Islamic Texts Society, 1993. [P. 33]). Nesse contexto, o Islã deve ser comparado ao Cristianismo e ao Hinduísmo, e não ao Judaísmo.

[26] A doutrina da Trindade foi uma consequência lógica da apoteose de Jesus, o fundador do Cristianismo. A Igreja desejava conferir status divino a esse homem, mas, ao mesmo tempo, enfatizar sua espiritualidade e reafirmar a doutrina judaica da unidade. Note-se que a ideia cristã de Trindade difere da aparente dualidade radical do Zoroastrismo. Enquanto a filosofia cristã parece aderir à unidade de Deus no nível mais elevado, a filosofia zoroastriana parece considerar as duas forças formativas básicas do bem e do mal que postula como primárias irredutíveis. Conceitos e questões análogas são encontrados no Hinduísmo, em maior escala.

[27] Na prática, é alegremente politeísta, embora, em nível acadêmico, reconheça o monoteísmo como a verdade última. O politeísmo geralmente tende a um pluralismo radical (de muitas primárias irredutíveis), embora algumas de suas formas possam ser consideradas relativamente compatíveis com o monismo (ou monoteísmo).

O budismo, por outro lado (pelo menos oficialmente), nega que a realidade última seja uma entidade espiritual eterna, ou Alma (*Atman* em sânscrito), com consciência, vontade, valores e uma personalidade (ou seja, um Eu) – em suma, nega a existência de Deus [28]– e, em vez disso, afirma o "vazio" último de tudo [29].

Contudo, após uma análise mais atenta, constatamos que a doutrina budista sugere (talvez em sua evolução ao longo do tempo) uma espécie de realidade última substancial – algo chamado de "fundamento original da mente (ou do ser)" ou "natureza búdica", que, para todos os efeitos práticos, poderia ser equiparada, de muitas maneiras, à ideia monoteísta de Deus. Além disso, é evidente que o Buda foi deificado de fato no imaginário popular, e vemos as massas budistas identificando-o com aquilo que chamaríamos de Deus.

O taoísmo é comparável ao budismo, pois o Tao (ou Caminho) parece ser algo impessoal, muito semelhante ao "fundamento original vazio". Mas há menções ocasionais ao Céu no taoísmo que sugerem uma crença em Deus, ou que deixam a questão de Deus relativamente aberta ou ambígua

---

28 Que era defendida pelo hinduísmo na Índia de Buda.

29 Note-se que os místicos judeus (cabalistas) propuseram um conceito semelhante, o de *Ayn* (em hebraico, "Não Há", isto é, o Não-Ser, diferente e além do ser ordinário) ou *Eyn Sof* ("Não Há um Fim", isto é, Infinito, em extensão ou amplitude [Grande] e em intensão ou profundidade [Insondável]).

[30]. Por outro lado, embora o taoísmo tenha Imortais (comparáveis a Budas), não parece tratá-los exatamente como deuses [31].

A filosofia secularista, como o budismo, rejeita a noção de Deus. Os ateus podem, no entanto, praticar a meditação com motivações psicológicas e éticas bastante materialistas, argumentando que é saudável para o indivíduo buscar o equilíbrio e a paz de espírito, e benéfico para a sociedade em geral que as pessoas o façam. Eles também apontam benefícios práticos, como maior concentração no trabalho ou melhores relações interpessoais. Assim, meditam com base em um meliorismo e eudemonismo mais restritos, ou seja, como um meio para o autodesenvolvimento e a felicidade dentro de uma visão de mundo materialista.[32]

---

30 De qualquer forma, o Taoísmo é essencialmente uma filosofia monista, na medida em que concebe o Princípio Supremo Último como uma Unidade. No entanto, como o Taoísmo descreve esse Um como dando origem ao Dois (Yin e Yang) e, em seguida, ao Múltiplo, ele pode ser comparado ao Dualismo e até mesmo, às vezes, ao Pluralismo (isso não é dito com a intenção de menosprezar o Taoísmo, mas sim de destacar sua riqueza).

31 Pelo meu conhecimento limitado (razão pela qual posicionei essa religião mais próxima do secularismo), é importante notar (embora os livros que lemos sobre o assunto no Ocidente raramente mencionem esse fato) que o taoísmo, como é popularmente praticado na China, envolve muitas crenças sobrenaturais (muitas das quais classificaríamos como meras superstições) – fantasmas, demônios, exorcismos e coisas do gênero.

32 Note-se que alguns secularistas atualmente aderem à meditação com base em ideias que, na verdade, foram diluídas da teosofia geral ou de alguma religião oriental da moda, como o budismo, sem terem consciência ou se recusarem a admitir suas motivações e interesses espirituais.

A diversidade doutrinal das principais tradições não deve nos cegar para sua unidade essencial. Elas geralmente concordam que a realidade última, a fonte comum de todas as aparências, deve ser unitária. *A diversidade sempre exige, logicamente, uma explicação: somente uma Unidade parece ter uma finalidade satisfatória.* Este Uno é o Absoluto – enquanto a multiplicidade de aparências, sejam elas reais ou ilusórias para nós, são, em comparação a Ele, todas relativas. A verdadeira filosofia é, portanto, necessariamente monista, o que não significa que possamos negar a existência paralela em algum nível de pluralidade.

Entre as características que as tradições têm em comum, está a ideia etiológica da unidade subjacente de todos os existentes como uma causa primeira inexplicável e incausada. No monoteísmo, esse é o status de Deus, o Criador do mundo. De forma semelhante, budistas e taoístas falam do "não nascido" e do "incondicionado" como o pano de fundo e a origem de todos os fenômenos. [33]Quanto ao debate entre o monismo teísta e o monismo ateu, mais será dito adiante.

Devemos também enfatizar as semelhanças soteriológicas entre as diferentes tradições. O mundo como um todo busca a sua salvação, o retorno à sua unidade primordial. A

[33] Note-se que a ideia de ausência de causa também se encontra no secularismo. Na física moderna, temos o Princípio de Heisenberg, que pode ser interpretado como uma sugestão da espontaneidade de alguns processos naturais; ou ainda, na teoria do Big Bang, com relação à existência da semente primordial da matéria e à sua explosão inicial. Na psicologia, alguns pensadores (embora não todos) admitem a existência do livre-arbítrio nos seres humanos.

redenção é uma necessidade e uma tarefa tanto individual quanto coletiva. Ao aprimorar-se, ajuda-se o outro a se aprimorar e repara-se o mundo como um todo; e a pessoa aprimora-se ao se esforçar para ajudar o outro e cuidar do mundo.

No budismo (ou pelo menos em sua vertente Mahayana), considera-se que a mais alta realização (o estado de Buda) só é possível para aqueles que se dedicam à redenção de todos os outros seres sencientes (isso é chamado de "o caminho do bodhisattva"). Aqueles que, de forma mais egoísta, trabalham apenas para sua própria salvação (como os budistas Hinayana são acusados de fazer [34]) não alcançam, enquanto assim o fizerem.

No judaísmo, e de forma semelhante em outras religiões monoteístas, visto que nós, humanos, como faíscas que emanam de uma chama, compartilhamos da substância espiritual de Deus, podemos – ao trabalharmos para a nossa própria redenção e ajudarmos outras pessoas a encontrar a

[34] Penso que esta é uma acusação injusta. O ideal do Theravada (chamado Hinayana pela escola Mahayana) é concentrar-se primeiro em corrigir a si mesmo; e então, uma vez feito isso, a compaixão sincera pelos outros despertará naturalmente (esta é uma possível interpretação da trajetória de Gautama Buda). Já o Mahayana considera necessário trabalhar em si mesmo e nos outros simultaneamente, pois cada lado desse caminho contribui para o sucesso do outro. Ambas as abordagens são provavelmente igualmente válidas, eu diria – dependendo do caráter ou do “carma” da pessoa envolvida.

salvação [35]– ser considerados (com toda a devida proporcionalidade e respeito) participantes da redenção de Deus [36]. Reciprocamente, Ele tem um interesse direto em nossa salvação e é igualmente do Seu interesse promovê-la. Todos temos um interesse comum e não encontramos verdadeiro repouso no isolamento.

Em hebraico, isso é chamado de *tikkun atsmi vehaolam* , que significa a "reparação" de si mesmo e do mundo, implicando uma perda de plenitude que precisa ser recuperada. Deve-se ressaltar, no entanto, que essa doutrina não é um convite a pretensões de divindade humana. Embora esperemos um dia nos reunirmos com Deus, a Fonte Divina de nossa alma ou espírito, isso não significa que nos tornaremos *a* totalidade de Deus. Significa apenas que perderemos nossa individualidade ilusória e descobriremos nosso verdadeiro lugar no universo como minúsculas frações da plenitude de Deus.[37]

---

35 Os *tsadikim* (justos, em hebraico), e em particular o *Mashiach* (ungido, ou Messias), estão ativamente envolvidos na salvação de almas. Essa é a sua profissão espiritual, poderíamos dizer. Mas as pessoas comuns também participam, ocasionalmente, dessa obra, ainda que apenas como amadoras.

36 Isso está implícito, notavelmente, na filosofia do cabalista Isaac Luria.

37 É importante notar que a doutrina judaica ortodoxa pode não incluir a reintegração final de todas as almas em Deus. Baseio essa suposição em ensinamentos orais, e não escritos. Recentemente, questionei um rabino sobre o assunto (Rav Mendel Pevzner, de Genebra, um chassid Lubavitch). Ele ensinou que jamais nos fundiremos novamente com Deus, mas permaneceremos sempre separados como almas individuais, com a função de declarar eternamente a soberania de Deus e louvá-Lo. Além disso, ele confirmou que alguns indivíduos maus

(pelo menos aqueles como Adolf Hitler) jamais retornarão a Deus. Não questionei em quais textos essa doutrina se baseia, nem mesmo se todas as autoridades judaicas concordam com ela. Fiquei um pouco cético ao ouvir a parte sobre as almas justas permanecerem separadas; mas, refletindo sobre o assunto, não me parece logicamente inconcebível. Certamente, há pessoas que merecem a danação eterna e jamais poderão ser purificadas de seus pecados, seja qual for o inferno pelo qual passem. Admitindo isso, a possibilidade de que as almas justas permaneçam para sempre suspensas no paraíso também parece razoável. Vale ressaltar, neste contexto, que o judaísmo ensina o amor à vida na Terra mais do que qualquer outra das principais religiões: o judaísmo não pode se posicionar radicalmente contra o mundo (rejeitando totalmente o corpo e a mente), visto que considera que Deus criou este mundo (incluindo os seres humanos) intencionalmente e que Ele vê Sua Criação como “boa” e até mesmo “muito boa” (Gênesis, capítulo 1). Apesar de todas essas questões, não nos esqueçamos de que Deus permanece Um em tudo: Ele sempre foi Um, Ele ainda é Um agora, Ele sempre será Um. Qualquer sensação de separação que as pessoas possam experimentar é uma ilusão delas, da qual seu Criador não participa.

6. A coexistência do Um e dos múltiplos

Existem dificuldades lógicas aparentes na ideia do Monismo que precisam ser abordadas, se quisermos lhe conferir credibilidade. Uma pergunta frequente é: como pode o mundo ser essencialmente e absolutamente (e somente) Um, e ainda assim aparecer como uma multiplicidade de fenômenos, entidades e eventos passageiros? Pode um todo ser considerado simultaneamente unitário e como tendo partes – não seria essa ideia autocontraditória? O Um e o múltiplo são compatíveis?

Esta questão pode ser respondida, sem recorrer a discursos excessivamente místicos, se reconhecermos que já está carregada de um certo ponto de vista epistemológico. Existem, de fato, dois pontos de vista possíveis quanto à relação cognitiva e metafísica entre a aparente multiplicidade e sua unidade essencial. Podemos afirmar indutivamente tanto a "unidade na diversidade" quanto a "diversidade na unidade".

Na primeira tese, a mais conhecida e defendida, e que constitui a premissa da questão acima, o Uno é um *conceito. derivado* do múltiplo. De acordo com essa teoria pluralista, vivenciamos diretamente um mundo de multiplicidade e, em seguida, usamos nossa faculdade racional para hipotetizar uma Unidade subjacente. O Uno é então um mero conceito – o mais universal de todos os conceitos, o fato da existência

que todos os fenômenos compartilham, a uniformidade última que os une.

O problema com essa visão do Uno como derivado do múltiplo pela conceitualização é que, como já mencionamos, ela possui uma contradição inerente – o conceito (de unidade) que derivamos das percepções (das coisas múltiplas) está em conflito lógico com sua fonte. Uma vez que as coisas são primariamente (fenomenologicamente) múltiplas, é difícil afirmar de forma crível que elas sejam, em última análise (ontologicamente), Unas. A ordem epistemológica das coisas afeta a perspectiva metafísica.

No entanto, existe uma alternativa a essa teoria, menos conhecida e defendida, a saber, a de que muitos são *raciocinativos. derivados* do Uno. Essa hipótese monista, já presente na filosofia budista e hoje implícita na física moderna, oferece uma dicotomia menos paradoxal. Nessa perspectiva inversa, a experiência pura (pré-racional) é bastante unitária; é o Sujeito cognoscente que fragmenta esse dado primário fenomenológico em uma multiplicidade de formas, cores, movimentos, sons etc.

Se nos sentarmos em meditação e simplesmente vivenciarmos a experiência, logo perceberemos que, sem interferência de nossa parte, a multiplicidade *é* uma unidade. É somente quando começamos a analisá-la — fazendo comparações e contrastes, considerando compatibilidades e conflitos lógicos, e assim por diante — que a unidade original se fragmenta em uma multiplicidade aparentemente infinita. Concedendo a primazia epistemológica da experiência unitária, podemos compreender que o raciocínio

é a fonte da aparente multiplicidade. Nesse caso, o Um e os múltiplos não parecem estar em conflito lógico, e podemos optar, com segurança, por uma posição metafísica monista.

Outra pergunta frequente é: por qual processo o Um gerou o múltiplo? O Um era inerentemente *instável* , a ponto de ter que se decompor no múltiplo? Observe que, enquanto a pergunta anterior se referia à estática da relação Todo-Partes, esta diz respeito à sua dinâmica.

Contudo, podemos responder que esta segunda questão, tal como a primeira, envolve pressupostos. Não é necessário encarar a relação entre o Uno e o múltiplo como tendo um início ou um fim – pode ser vista como atemporal; podemos considerar que o Uno sempre foi, na verdade, um e o mesmo que o múltiplo aparente. Outro ponto de vista, mais preciso a meu ver, e mais em consonância com a tese monista que acabei de formular, é dizer que o Uno é sempre potencialmente múltiplo aparente, sendo esse potencial atualizado a partir do momento e enquanto algum Sujeito se engaja na análise racional.

Embora a segunda pergunta possa ser feita até mesmo de uma perspectiva não teísta (ou ateísta), ela é mais frequentemente feita em relação ao monoteísmo. As pessoas perguntam: Por que Deus nos criou e criou o mundo em geral? Ele estava insatisfeito, necessitando de algo, movido por alguma carência ou agiu de forma caprichosa? Se sim, essa suposição não contradiz a ideia de Deus como perfeito e autossuficiente, bem como, em última análise, Um, único e indivisível?

Além disso, se Ele nos criou intencionalmente, por que nossa missão na vida é retornar ao estado pré-criação? A ideia de "reparação" (*tikkun* , em hebraico) não implica um erro a ser corrigido? Talvez o erro não tenha sido a Criação em si, mas apenas o "pecado original" no Jardim do Éden, ou seja, um mau uso de nossas faculdades concedidas por Deus? Deus não previu tal mau uso da vontade (caso em que Ele teria se abstido da criação por completo)?

É apropriado que um crente faça perguntas tão críticas, pois a crença em Deus deve sempre ser baseada na reflexão racional, para que tenha o máximo de credibilidade e solidez. Certamente, ideias que sugerem que Deus possa estar sujeito a desejos não realizados ou que possa ceder a algum capricho passageiro são inaceitáveis, visto que implicam que Ele possui alguma incompletude ou falha, ou que Sua vontade seja causalmente determinada ou fraca. Contudo, a resposta simples é que a vontade (nos humanos e, por extrapolação, em grau infinitamente maior em Deus) é *livre* – e dizer que é livre significa que pode operar espontaneamente, sem conexão mecânica com alguma razão, necessidade, desejo ou capricho [38].

Se um Agente (uma alma humana ou Deus) precisa de um motivo para exercer a vontade, então, em última análise, não existe liberdade de vontade. Consequentemente, perguntar "por que Deus criou?" é uma deturpação da natureza da volição. Insistir em alguma explicação ou motivo para um

---

38 Consulte meu trabalho *"Volição e Conceitos Causais Afins"* para uma análise completa do livre-arbítrio.

ato puramente volitivo é exigir um arcabouço determinista onde nenhum se aplica. Portanto, a pergunta é inadequada.

Assim, o ensinamento judaico de que "Deus nos criou porque Ele queria fazer o bem a alguém além de Si mesmo" é razoável e coerente. Isso não implica que Deus seja solitário, ou que ceda a um impulso repentino, ou algo semelhante; pois tais explicações atribuiriam a Deus um modelo causal inadequado, insinuando que alguns pensamentos surgem aleatoriamente dentro dEle, independentemente de Sua vontade, e então O influenciam ou O determinam. Admitindo que Deus seja o ser mais plenamente volitivo, tal funcionamento é inaplicável a Ele; Sua vontade deve ser única e inteiramente Sua própria escolha e responsabilidade, uma expressão pura de Si mesmo.

Podemos, no entanto, racionalizar a criatividade de Deus a posteriori da seguinte maneira. Poderíamos dizer que, enquanto Sua unidade permanecer indiferenciada, Seus grandes poderes de consciência (onisciência), vontade (onipotência) e valoração (justiça e benevolência) permanecerão potenciais não atualizados – ou seja, sua realidade estará oculta. Para dar a esses poderes sua plena realidade, Deus precisa decidir, em algum momento, *exercê*-los, isto é, atualizar seu potencial. Para isso, Ele precisa criar um mundo diverso e mutável, criaturas capazes do bem e do mal, etc. – um mundo em relação ao qual Ele não apenas possa ser, mas também agir.

Essa me parece uma teoria coerente. Observe bem que ela não afirma que Deus possui consciência, vontade e valoração

reais antes de exercer esses poderes. Existe um nível ou profundidade em que Deus é puramente Um – anterior a qualquer pensamento, vontade ou intenção Sua. Então, em algum momento, Ele mesmo decide espontaneamente pôr em movimento uma multiplicidade, começando com a criação, dentro de Si mesmo, de Seus próprios poderes, e procedendo ao seu exercício através da criação e administração do mundo como o conhecemos.

Nessa perspectiva, o cenário de um mundo que contém tanto o mal quanto o bem, embora Deus tenha sido fundamentalmente bem-intencionado ao criá-lo, torna-se compreensível. O bem só pode ser exercido em um contexto onde o mal também é possível. Se o bem fosse a única polaridade possível, ou seja, se o mal fosse impossível, não haveria escolha entre o bem e, portanto, nada poderia ser caracterizado como bom (já que o bem pressupõe o livre-arbítrio; caso contrário, tudo o que restaria seria a mecânica). Portanto, a possibilidade do mal precisava ser admitida. Obviamente, Deus não temeu permitir o mal: Ele confiava que o bem triunfaria sobre ele.

Nessa perspectiva, também, é perfeitamente natural que Deus crie um mundo *e* queira que ele retorne à sua unidade original. Isso não significa uma "mudança de ideia" da parte dEle. Pelo contrário, é indicativo de Sua força e confiança – de que Ele pode, *ex nihilo,* colocar um mundo diverso em movimento e esperar que essa multiplicidade retorne, em última instância, à sua fonte unitária. Não há erro envolvido – tudo é intencional.

7. Métodos e experiências

Outra área de comparação e contraste entre as tradições é a da *metodologia* . O estudo comparativo da religião mostra que existem muitos meios, bem como fins e resultados, em comum entre as tradições, embora certamente seja possível estabelecer distinções. Algumas técnicas de meditação são encontradas em duas ou mais tradições, enquanto outras são peculiares a uma única tradição. As diferenças são frequentemente diferenças de ênfase, e não diferenças fundamentais.

Por vezes, a linguagem descritiva e prescritiva utilizada varia, mas a mensagem essencial é a mesma. Por exemplo, ao sentar-se com uma consciência holística, um judeu pode refletir e maravilhar-se com a onipresença de Deus no meio e nas profundezas do aqui e agora, enquanto um budista pode encarar a sua experiência paralela como uma serena contemplação da Vacuidade de todas as coisas.

Em terceiro lugar, apesar da universalidade subjacente à motivação por trás da meditação, as chamadas *experiências místicas* O que emerge da meditação, ou ocasionalmente de forma aparentemente espontânea, pode ser muito diferente.

É evidente a forte *influência cultural* no conteúdo concreto das experiências dentro das diferentes tradições, que deve ser levada em consideração. Judeus têm visões judaicas, cristãos têm visões cristãs, muçulmanos têm visões islâmicas, hindus têm visões hindus, budistas têm visões budistas, taoístas têm

visões taoístas, e assim por diante [39]. Ou então, cada um imagina suas próprias "visões" e pensa e diz que as viu [40]; ou outros relatam tê-las visto, mesmo que esses outros não possam garantir pessoalmente que o fizeram [41]. Além disso, podem existir variantes individuais dentro da mesma tradição [42].

Essas divergências entre e dentro das tradições são significativas, pois lançam dúvidas lógicas sobre a finalidade das experiências místicas das partes envolvidas. Ou seja, por meio da religião comparada, percebemos que o que dentro de uma determinada tradição parece universal, revela-se, após uma análise mais aprofundada, influenciado culturalmente ou afetado por parâmetros individuais. Mas podemos ignorar tais variações quando percebemos que elas se relacionam a imagens e sons, isto é, a experiências fenomênicas.

Ou seja, é muito provável que envolvam *projeções mentais* . De que outra forma poderíamos explicar, de um ponto de vista neutro, as narrativas frequentemente conflitantes dentro de religiões concorrentes? Não é inconcebível que alguns dos eventos narrados nos livros sagrados tenham de fato

---

39 Por exemplo: Saul viu o profeta Samuel, Paulo viu Jesus, Maomé viu o Arcanjo Gabriel, Arjuna viu Krishna, um budista pode ver o Bodhisattva Kuan Yin e um taoísta pode ver Lao Tzu.

40 É claro que não precisamos aceitar todas as afirmações como verdadeiras sem questionamento; podemos e devemos agir com cautela, mantendo um certo grau de senso crítico, mas também uma mente aberta.

41 Não ter compartilhado da experiência; ou nunca ter entrevistado a pessoa que alega tê-la vivenciado.

42 Por exemplo, a visão do profeta Ezequiel sobre o futuro Templo não corresponde às expectativas rabínicas em alguns detalhes.

ocorrido e não sejam meros frutos da imaginação de alguém; mas nem todos poderiam ter sido reais, visto que cada religião faz afirmações que as outras questionam veementemente. Portanto, sem um ceticismo absoluto e irrestrito, os filósofos têm o dever de permanecer cautelosos.

Talvez devêssemos distinguir entre dois tipos de experiência mística: experiências religiosas e experiências meditativas. As experiências religiosas podem ser espontâneas e geralmente (embora nem sempre) são representacionais: envolvem formas concretas (sejam elas consideradas reais ou imaginárias) e contam uma história ou transmitem uma mensagem. As experiências meditativas exigem esforço para serem alcançadas e geralmente (embora nem sempre) *não são representacionais* : relacionam-se à *qualidade das* percepções ou insights atuais, e não ao seu conteúdo, ou vão *além* do conteúdo.

Não devemos esquecer que o absoluto que concebemos como universal não é fenomênico (isto é, composto de visões, sons, etc.), mas sim totalmente *não fenomênico e informe* . As visões místicas são inevitavelmente relativas à experiência ordinária precedente (que parece começar pelos sentidos e continuar na mente através da memória e da imaginação, e que sugere todo tipo de formas que propomos por atos mentais de abstração), enquanto a experiência mística última do Uno é necessariamente incondicionada por tais fatores.

Assim, a aparente relatividade das visões e ideias de uma cultura para outra não deve dissuadir o indivíduo de uma busca espiritual otimista. Pois pode-se considerar que o

Absoluto está fadado a se expressar em alguma forma relativa particular, a partir do momento em que uma experiência é descrita verbalmente ou de outra forma para fins de comunicação.

Por essa razão, é possível atuar inteiramente dentro de uma tradição escolhida e ainda assim ter a esperança de transcender toda relatividade. Pode-se também, na minha visão (como mero filósofo), ser um tanto eclético, aprendendo aspectos do caminho espiritual de diferentes tradições, sem, contudo, permitir que nenhuma delas se torne avassaladora [43], e ainda assim alcançar a transcendência.

Além disso, embora existam diferenças fenomenológicas significativas em muitas das experiências místicas geradas por diferentes tradições, é surpreendente (ou talvez não tão surpreendente) constatar quantas semelhanças existem entre elas. Isso se torna especialmente evidente quando as experiências envolvem uma representação mínima de conteúdo ou formas fenomênicas. Como exemplo, eu proporia a experiência descrita em Êxodo 24:10 – que

---

43 Para a maioria das pessoas, provavelmente é mais fácil funcionar inteiramente dentro de uma tradição dada ou escolhida. No entanto, aqueles de nós que são bem treinados em lógica e filosofia encontram mais dificuldades, pois nem sempre nos convencemos facilmente pelos argumentos e doutrinas que as tradições podem oferecer. Sem dúvida, é bom ter uma fé simples; mas também é sábio evitar ser manipulado e enganado. O mais exasperante de tudo são os apologistas e propagandistas doutrinários das religiões, que consideram que a Verdade deve ser necessariamente exatamente como formulada pelo(s) fundador(es) de sua religião. Esta última crítica se aplica igualmente aos secularistas. Um equilíbrio saudável deve ser cultivado.

certamente pareceria igualmente crível para um meditador judeu ou budista.

Todos aqueles que (afirmam) ter alcançado a realização da realidade última concordam que se trata de uma experiência que não pode ser totalmente expressa em palavras. É algo tão diferente da crença comum que não pode ser adequadamente descrito; nenhuma palavra consegue expressá-lo; nenhuma palavra consegue fazer-lhe justiça. Podemos, de forma muito superficial, abordá-lo verbalmente, até certo ponto, sob diversas perspectivas, mas é um equilíbrio demasiado delicado de experiência dinâmica para ser capturado, congelado e transmitido.

Por outro lado, a escolha de palavras que indivíduos iluminados ocasionalmente usam para sinalizar sua compreensão da experiência (como *os koans* formulados por mestres zen) é compreensível apenas para outras pessoas iluminadas e bastante obscura para pessoas comuns como nós. É por isso que tal experiência ou compreensão é chamada de "mistério" ou "mística". Essas não são caracterizações pejorativas, mas simples admissões das limitações de compreensão da maioria das pessoas.

Em conclusão, a meditação é ideologicamente neutra, embora passível de diferentes interpretações. Independentemente de como a interpretamos e das técnicas que adotamos, não devemos nos esquecer de considerá-la uma atividade *natural* . Meditar é estar no lugar mais natural de todos, ser o que realmente somos em nossa essência. Deve ser vivenciada como algo essencialmente sem esforço e perfeitamente confortável. É estar em casa.

PARTE 2:
COMPREENDENDO O EU

8. O eu individual no monismo

Admitindo a tese monista brevemente descrita nos capítulos anteriores, podemos entender que nossos respectivos eus individuais aparentes, sejam eles vistos como almas (entidades com uma substância espiritual distinta da mente e da matéria) ou como algo totalmente não substancial (como sugere o budismo), têm um modo de existência relativo em comparação com a Alma de Deus (nas religiões monoteístas), ou com o Fundamento Original subjacente a esse ser ou o Tao (em doutrinas concorrentes).

Se o nosso eu for relativo a um Eu absoluto (ou um "Não-eu", no budismo), ele é *ilusório* . Em que sentido, ilusório? Poderíamos dizer que a ilusão consiste em diferenciar artificialmente o particular do Universal – ou seja, consiste em um ato paracognitivo, de certa forma arbitrário, de ***individuação*** . Aparentemente, então, pequenas frações da Totalidade original criaram a si mesmas a falsa impressão de estarem separadas de sua Fonte comum. Elas (isto é, todos nós) perderam o contato com sua verdadeira Identidade e, confundidas por sua perspectiva limitada, passaram a acreditar que possuem uma *identidade separada* .[44]

---

[44] Em vez de sugerir, como o Bispo Berkeley, que somos ideias na mente de Deus, o ponto de vista aqui defendido é que somos, por assim dizer, ideias em nossas próprias mentes. Deus nos criou, sim, e permitiu nossa aparente individuação; mas Ele

Para ilustrar o ilusão de No que diz respeito à individuação, podemos apontar para as ondas em uma massa de água. Uma onda é evidentemente uma só com a massa de água, contudo, nós a delimitamos mentalmente de forma artificial e a distinguimos convencionalmente, dando-lhe o nome de "a onda" e tratando-a como algo diferente da água. *Há, de fato, uma ondulação na água; mas, na realidade, os limites que lhe atribuímos são arbitrários.* Da mesma forma, argumenta-se, com todas as coisas materiais, mentais ou espirituais.

A tese **budista** sobre este tema geralmente diverge um pouco, considerando que todas as manifestações empíricas da individualidade são fenomênicas, e nada mais que fenomênicas. E como os fenômenos são impermanentes como fios de fumaça – surgindo (não sabemos de onde – portanto, do nada), permanecendo apenas temporariamente, mudando de diversas maneiras e finalmente desaparecendo (não sabemos como se dissipam – portanto, para lugar nenhum) – não podemos presumir qualquer constância por trás ou abaixo deles. Nosso eu particular é, portanto, vazio de qualquer substância; e, da mesma forma, não existe uma Alma universal.

Esta tese é, naturalmente, suficientemente empírica no que diz respeito ao fato da impermanência dos fenômenos; mas (na minha opinião) existe nela uma lacuna conceitual. Podemos apontar que ela rejeita qualquer ideia de constância

---

não tem ilusões sobre nossa separação. Somos nós, em nossa perspectiva limitada e, portanto, distorcida, que nos percebemos erroneamente como indivíduos.

subjacente sem justificativa suficiente (isto é, por meio de uma *falácia de não sequitur*); e podemos, em vez disso, defender uma substância subjacente (material, mental ou espiritual), com justificativa igualmente insuficiente, ou talvez com mais justificativa (a saber, que isso ajuda a explicar mais coisas).[45]

Além disso, podemos, e creio que logicamente devemos, admitir que temos consciência de nós mesmos não apenas pela percepção de fenômenos externos e internos, mas também por meio de outro tipo de cognição direta, que podemos chamar de "intuição", de aspectos *não fenomênicos* . Não há razão para supor de imediato que apenas aspectos fenomênicos existam e sejam diretamente cognoscíveis. De fato, devemos admitir a intuição para explicar como sabemos o que percebemos, desejamos ou valorizamos *em casos particulares* . Os meios conceituais *não podem* explicar completamente tais particularidades; eles só podem fornecer generalidades.

Assim, embora compreenda e respeite a doutrina budista do não-eu, pessoalmente prefiro acreditar na espiritualidade do eu individual e em Deus. Posso ainda apresentar os seguintes argumentos. Para começar, essas ideias (de alma e Deus) não excluem logicamente, mas *incluem* a noção de "vazio"; ou seja, permanece verdade que as almas particulares e a Alma universal *não podem* ser reduzidas a experiências fenomênicas.

---

[45] Discutiremos mais a fundo a questão da impermanência posteriormente.

Além disso, o monoteísmo é logicamente mais convincente, porque a tese budista parte do pressuposto, sem maiores questionamentos, de algo que a tese de Deus se esforça para explicar. Os fatos manifestos da consciência, da vontade e da valoração em nós, ou seja, em indivíduos aparentemente finitos, permanecem inexplicados no budismo, enquanto na tese monoteísta acredita-se que os poderes pessoais dos indivíduos derivam dos mesmos poderes de Deus. Isto é, como as almas finitas são frações (em última análise, ilusórias) de Deus, seus poderes de cognição, livre-arbítrio e valoração (embora proporcionalmente finitos) derivam dos mesmos poderes (em uma escala infinitamente maior) da Alma universal, ou seja, de Deus.

Na verdade, os budistas poderiam retrucar que, embora esse argumento *reduza* os três poderes humanos aos poderes correspondentes (maiores) de Deus, ele deixa sem explicação a existência desses mesmos poderes nEle. Eles são derivados nos humanos, sem dúvida, mas ainda assim primários em Deus.

Sim, mas uma distinção permanece. O monoteísmo considera a Fonte última como tendo uma personalidade, enquanto para o budismo, o Fundamento Original é impessoal. Para o primeiro, existe um "Quem", enquanto para o segundo, apenas um "O quê", se é que existe algo. Parece improvável (para mim, pelo menos) que uma pessoa derive de uma não-pessoa. Em vez disso, a alma particular precisa ter esse senso de identidade pessoal como um reflexo da personalidade da alma universal.

Mas, na verdade, ainda podemos reconciliar intelectualmente as duas doutrinas, se admitirmos que tais argumentos são, em última análise, apenas diferenciações verbais e que devemos, em vez disso, enfatizar suas convergências e complementaridades.[46]

Em todo caso, o aparente sucesso meditativo dos budistas não exclui logicamente a possibilidade de que sua doutrina, que nega a alma e Deus, possa ser um erro de interpretação – visto que outras religiões também relatam sucessos meditativos, embora tenham recorrido a outras interpretações. Se aceitarmos generosamente todas ou a maioria dessas afirmações humanas pelo seu valor aparente, teremos que concluir logicamente que ***a interpretação correta não é necessária para o sucesso meditativo*** .

Isso sugere que a meditação é, em última análise, independente de disputas doutrinárias. Doutrinas concorrentes, até mesmo conflitantes, podem ser igualmente úteis – dependendo do contexto cultural ou pessoal. Portanto, a meditação é, em última análise, uma questão pragmática; ela não precisa de dogmas específicos para produzir resultados. Seja qual for sua preferência religiosa, ou a falta

---

[46] É desnecessário dizer que não pretendo que esta declaração seja uma aprovação irrestrita, que endosse todas as crenças e práticas incluídas no âmbito do Budismo. Em trabalhos anteriores, por exemplo, já expressei minhas reservas em relação à adoração de estátuas (idolatria). Mesmo do ponto de vista budista, essa é uma prática estranha e espiritualmente prejudicial (já que envolve a projeção mental da "individualidade" em corpos puramente físicos). Além disso, não vejo como isso possa ser uma melhoria em relação à adoração a Deus. Se a devoção é algo bom, certamente esta última é a sua melhor expressão.

dela, basta adicionar um ingrediente – a meditação; essa simples medida, com o tempo, naturalmente fará maravilhas.

secularista moderna da substância espiritual (uma alma nos humanos e em Deus) pode ser descrita da seguinte forma. Estamos lidando, neste caso, com uma filosofia materialista que concede realidade concreta apenas ao fenomênico (e às inferências conceituais dele derivadas). O fenômeno material é considerado exclusivo de qualquer outro, embora, se pressionados, os secularistas reconheçam algum tipo de substância mental adicional, imaginada como uma espécie de nuvem de "consciência" pairando sobre as cabeças de certas entidades materiais (isto é, pelo menos os humanos e possivelmente os animais superiores).

Essa substância é concebida como uma espécie de epifenômeno de combinações específicas de matéria (nomeadamente, aquelas que compõem um corpo humano vivo e, em particular, seu sistema neurológico). Consideram, efetivamente, a mente como uma espécie de matéria rarefeita. Os proponentes dessa tese não fazem distinção clara entre a matéria das memórias, sonhos e imaginações, por um lado, e aquele que experimenta esses fenômenos internos e, de fato (através dos sentidos), os fenômenos externos, por outro. E, portanto, rejeitam toda a noção de uma substância espiritual adicional ou alma como a essência do eu.

Essa filosofia pode, portanto, ser questionada por dois motivos. Primeiro, ela falha em analisar a experiência mental de forma clara e honesta, e em extrair as conclusões necessárias dessa análise. Notavelmente, falta a distinção

entre o "eu consciente, desejoso e valorizado" intuitivo e suas "experiências mentais (e sensoriais) percebidas", ou seja, a distinção entre alma e mente dentro da psique. Segundo, embora o secularismo tenda ao monismo em relação à matéria, ele recusa uma extrapolação monista semelhante em relação às almas, negando, assim, a existência de Deus.

Os secularistas de hoje, é claro, se apresentam como "cientistas" [47]e, dessa forma, conferem prestígio à sua doutrina entre não-filósofos e filósofos superficiais. Mas essa postura não é científica, no sentido estrito do termo. *A ciência física, até o momento, não produziu uma única fórmula matemática que demonstre a redutibilidade da vida, da mente, da consciência ou do espírito/alma à matéria.* Os materialistas simplesmente *presumem* que tal fórmula redutiva universal "algum dia" será demonstrada como possível. Talvez seja; mas, até que esse dia chegue, eles não podem logicamente se basear em sua presunção como se fosse um fato comprovado.

Eles *acreditam* que seu materialismo "certamente" será comprovado como abrangente no futuro – mas essa expectativa e esperança, por ora, repito, não possui qualquer

---

[47] Alguns são de fato cientistas – em seus campos específicos, como a Física. Mas isso não lhes dá o direito de se esquivar de qualquer responsabilidade no campo geral da Filosofia. Penso aqui em Hubert Reeves, que aparece na TV afirmando que o ateísmo é um fato incontestável, como se qualquer outra visão fosse simplesmente impensável. Leigos não devem confundir seu prestígio e presença na mídia com confirmação lógica de seu ponto de vista. A falácia subjacente é o argumento *ad hominem* .

justificativa científica! É apenas fruto da imaginação, um ato de fé, um mero postulado hipotético. O secularismo, portanto, é *apenas mais uma religião* , não uma inferência exclusiva da Ciência.

A "ciência" é definida inteiramente pelo rigor no método cognitivo, sem preconceitos. Ela exige que todos os dados disponíveis sejam levados em consideração por nossas teorias e devidamente explicados por elas . Os verdadeiros filósofos não se intimidam com a arrogância intelectual daqueles que fingem que a ciência é exclusivamente materialista.

No caso da teoria materialista, os dados evidentes sobre a vida, a mente, a consciência e o espírito ou a alma mal foram reconhecidos por seus defensores, muito menos levados em consideração. Foram simplesmente ignorados, varridos para debaixo do tapete. Isso não é ciência – é sofisma. O que é especulativo deve ser admitido como tal. E duas especulações que se encaixam igualmente nos dados disponíveis estão em pé de igualdade no que diz respeito ao julgamento da ciência.

9. A impressão de si mesmo

O que queremos dizer com " **o eu** "? Esse termo se refere principalmente àquilo ***que parece Reconhecer, querer e valorizar*** em qualquer dado momento. Ou seja, essas funções parecem emanar, a qualquer momento, de um único ponto ou lugar, no âmago das próprias experiências corporais e mentais, que cada um de nós chama de "eu", "mim" ou "próprio".

O eu é aquele que tem consciência, aquele que experimenta, aquele que sente, aquele que imagina, aquele que concebe e pensa, aquele que gosta ou deseja, aquele que almeja ou espera, aquele que age, etc., ou aquele que se abstém de tais funções. Assim, o eu é o sujeito da consciência, o agente [48]dos atos volitivos e o avaliador dos juízos de valor.

É um erro de observação afirmar que cognições, volições e valorações podem ocorrer sem que uma 'pessoa' realize o ato de cognição, vontade ou valoração. A observação clara e honesta reconhece que a natureza distintiva desses eventos reside em ser relativa a um eu.

---

48 Note bem que a palavra "Agente", como usada aqui, refere-se simplesmente a "aquele que age" – o agente da ação, o executor do feito. "Agência", neste contexto, implica volição – uma máquina (ou qualquer outra entidade determinística) não é considerada agente de suas ações, exceto de forma metafórica. Além disso, a conotação coloquial de agência como "agir em nome de outrem" *não é* a pretendida aqui, embora tal instrumentalidade esteja logicamente subsumida à ação volitiva.

O eu é um objeto de experiência direta e subjetiva, ou autointuição, que não deve ser confundido com os fenômenos decorrentes da sensação da matéria ou da experiência mental. Não se trata de algo meramente inferido conceitualmente a partir de tais fenômenos experimentados, mas de algo *não fenomenal* que é ele próprio experimentado.

Observe bem: nosso "eu" não é um fenômeno único, nem um agregado de fenômenos, nem mesmo uma mera abstração de experiências fenomênicas; é uma experiência não fenomênica contínua. (Pode muito bem ser, no entanto, que o eu fosse transparente para si mesmo, se não estivesse sujeito a experiências fenomênicas que precisa conhecer e lidar por meio da consciência, da vontade e da avaliação [49].)

O eu, conforme definido tecnicamente aqui, *existe por pelo menos um instante de tempo* . Logicamente, não se segue necessariamente, a partir de dados pontuais como esses, que os eus intuídos em diferentes momentos, mesmo contíguos, sejam um mesmo eu. Ou seja, a *continuidade* do eu é uma ideia adicional, talvez mais conceitual – embora geralmente (todos, exceto os budistas) acreditemos nessa subsistência.

Isso, por sua vez, observe bem, não implica necessariamente uma eternidade desde o início ou até o fim dos tempos – embora, novamente, muitas pessoas (mas longe de todas) compartilhem dessa ideia adicional. Além de nossas concepções pontuais e contínuas de nós mesmos, note também que pensamos no eu como algo *cumulativo* – nossos

---

[49] Nesse sentido, pode-se dizer que o eu é 'relativo' – não significando que (uma vez e enquanto ocorrer) sua existência não seja 'independente', mas sim que *sua própria consciência de sua existência* depende de estímulos externos.

eus momentâneos passados parecem se acumular ao longo do tempo, tornando-nos mais sobrecarregados de responsabilidades à medida que envelhecemos.

A autoconsciência, aqui, observe bem, significa simplesmente "consciência de si" – ou seja, com referência a qualquer ato reflexivo de consciência, no qual o eu é tanto o sujeito quanto o objeto, o que presumivelmente é um ato cognitivo (intuitivo) direto e imediato. A autoconsciência também pode significar a consciência (ou seja, intuição, aqui novamente) de qualquer uma das três funções do eu, a saber, cognição, volição e valoração.[50]

Essas três funções, ou formas de expressão, do eu não operam independentemente umas das outras, mas estão inter-relacionadas de várias maneiras. Elas podem ocorrer simultaneamente ou em cadeias complexas. A cognição é a

---

50 A expressão "autoconsciência" também é usada, por vezes, em filosofia e ciência, para se referir à consciência de que se está consciente de algum outro objeto – ou seja, à "consciência da consciência". Esta última pode ser um evento instantâneo, possibilitado pela divisão da atenção do sujeito, em parte em algum objeto e em parte na sua consciência desse objeto; ou pode envolver uma defasagem temporal, assumindo que o sujeito primeiro está consciente de algum objeto e, um pouco mais tarde, retrospectivamente consciente dessa primeira consciência (seja diretamente, enquanto ela ainda "ecoa" em sua mente, seja indiretamente, através da memória de longo prazo). Outro sentido, mais coloquial e pejorativo, do termo "autoconsciência" refere-se à consciência que podemos ter de alguma outra pessoa (ou pessoas) nos observando, o que nos leva a comportarmo-nos de maneira mais desajeitada, ou seja, sem a nossa espontaneidade ou naturalidade habituais, porque usamos a nossa vontade para garantir que o observador forme uma certa imagem "favorável" (em qualquer sentido) de nós.

função primária, mas também pode ocorrer após a volição (por exemplo, atos de pesquisa) e a valoração (por exemplo, decidir o que pesquisar). A volição geralmente implica cognição prévia, mas às vezes é "cega" (caprichosa). A valoração é um tipo particular de volição, pois implica escolha; e sempre implica cognição, mesmo que seja apenas a consciência de algo a ser avaliado (mas geralmente também a consciência de várias considerações).

A definição de eu proposta acima refere-se à essência da individualidade. Em relação a esse eu essencial, tudo o mais é “o mundo lá fora”, “Objeto”, “outro”. É o nosso interior mais profundo, mais profundo até do que a mente e o corpo. Aspectos da mente e do corpo também são frequentemente chamados coloquialmente de eu, mas isso é um termo impróprio. O eu, como aqui entendido, pode, portanto, ser equiparado ao que comumente chamamos de “ **alma** ”, sem prejudicar a questão de como essa suposta entidade poderia ser interpretada.

Uma teoria difundida é a de que a alma é composta de alguma substância não material, que podemos chamar de "espiritual". Essa substância pode ser hipotetizada como tendo localização e extensão tanto espacial quanto temporal, ou como estando de alguma forma localizada e estendida no tempo, mas não no espaço [51]. Outra maneira possível de vê-la é como um tipo especial de "nó" no tecido do espaço-tempo, um nó com propriedades diferentes das chamadas entidades

---

51 Ou ainda, poderíamos, como o poeta Khalil Gibran, considerar a alma como “um mar sem limites e imensurável” (*O Profeta* . Londres: Heinemann, 1972).

materiais. Alguns filósofos (notadamente budistas e materialistas) negam completamente a existência da alma [52].

Independentemente das diferenças teóricas entre as diferentes tradições a respeito da existência e da natureza do eu, elas geralmente concordam com o valor e a necessidade prática – ou seja, durante a meditação – de esquecer, ou mesmo apagar, a si mesmo. É claro que essa não é uma tarefa fácil. Certamente, nos estágios iniciais da meditação, quando nos assustamos ao descobrir as tempestades mentais que nossas preocupações egóicas constantemente produzem, parece uma missão impossível. Mas existem maneiras de facilitar gradualmente o resultado desejado.

No nível mais profundo, eventualmente é preciso *desistir. A divisão Sujeito-Objeto ou eu-outro* . Se o Monismo é considerado a verdade filosófica última, então deve haver, de fato, um plano da realidade onde essa dualidade se dissolve visivelmente. Em um nível prático, sem dúvida não se pode esperar logicamente alcançar a experiência da unidade até que se consiga abandonar o apego à impressão comum de dualidade entre eu e outro, ou Sujeito e Objeto.

Tal entrega não é uma impossibilidade psicológica nem uma acrobacia mental artificial. Isso fica claro se refletirmos sobre o fato de que a divisão Sujeito-Objeto ou eu-outro constitui *o raciocínio* , ou seja, um ato racional [53].

Assim como nossa 'razão' divide as experiências externas em diferentes modalidades sensoriais, ou cada modalidade em

---

52 Mas, na minha opinião, elas não conseguem explicar adequadamente as peculiaridades da cognição, da vontade e da valoração.

53 Veja minhas *Reflexões* , capítulo 9.

diferentes qualidades e medidas (por exemplo, no campo visual: cores e intensidades, formas e tamanhos); ou ainda, assim como distingue entre experiências externas e internas (por exemplo, entre visões físicas e visões mentais) – da mesma forma, nossa faculdade racional é responsável pela impressão de eu e outro. Isso não significa necessariamente que nossa razão esteja inventando uma divisão falsa, produzindo uma ilusão; significa, porém, que sem a consideração de um Sujeito racional, tal distinção jamais surgiria no universo.

Essas percepções implicam que não há *necessidade* de invalidar epistemologicamente a distinção Sujeito-Objeto [54]para perceber que ainda podemos, eventualmente (mesmo que apenas no decorrer da meditação), esperar nos libertar na prática dessa reação automática. Desejamos, em algum momento, abandonar a distinção, não porque ela seja intrinsecamente errada ou ruim, mas porque desejamos ir além dela, em direção ao repouso mental ou à paz da consciência não discriminativa.

Ao meditar, o "eu" geralmente parece ser uma experiência sempre presente e significativa, distinta das experiências mentais e materiais relativamente externas. Mas se alguém percebe que essa experiência do eu é um produto racional (ou seja, raciocinativo), uma subdivisão mental da unidade

---

[54] Os budistas consideram isso inválido – mas eu argumentaria, no mínimo, que possui alguma credibilidade, como qualquer aparência tem até que se descubra que leva à antinomia. Aliás, eu iria mais longe e argumentaria que qualquer tentativa de invalidação é injustificável e até mesmo logicamente impossível.

natural de toda a experiência em qualquer dado momento, pode de fato se livrar — ou, mais precisamente, simplesmente abandonar — essa sensação de eu e *vivenciar toda a sua experiência como uma unidade* .[55]

Observe bem: a tarefa em questão não é desconstruir *a posteriori* o ato racional de divisão, nem reconstruir a unidade perdida entre o eu e o outro, unindo-os ou fundindo-os mentalmente, ou fingir que o Sujeito ou o Objeto não existem de fato. Em vez disso, o meditador deve colocar sua alma na posição pré-raciocinativa, onde a fragmentação da experiência *ainda não* ocorreu. Não se trata de um lugar de contra-argumentos, mas de um lugar de ausência de comentários (verbais ou não verbais). É a posição da experiência imaculada, onde o reflexo mental de organizar os dados ainda nem sequer começou.

Todas as coisas são aceitas como se apresentam. Surge uma impressão de si mesmo em contraste com a impressão do outro? Ótimo – não precisa ser enfatizada nem mencionada de forma alguma. Simplesmente é vivenciada. Se não há distinções, não há distinções. Permanecemos observadores, só isso. Apreciamos a paisagem. Nossa consciência é fenomenológica.

Na experiência pura, aquilo que chamamos de "multiplicidade" pode muito bem se manifestar, mas é parte integrante da "unidade" essencial. Aqui, essência e manifestação são uma só coisa. Aqui, Sujeito e Objeto

---

55 Isso seria, naturalmente, um aspecto da "integração" geral (o que é chamado de *Samadhi* em sânscrito, *Wu* em chinês e *Satori* em japonês).

formam um continuum natural. A totalidade está em harmonia, fervilhando de vida. É o que é, seja lá o que for.

Antes de chegar a esse estágio de experiência integral, é claro que pode ser necessário "trabalhar em si mesmo" por um longo e árduo tempo.

10. Impermanência: conceito e princípio

Os meditadores budistas atribuem grande importância ao princípio da impermanência. Consideram que, se alguém compreender que "tudo é impermanente", estará bem encaminhado para a Realização ou já a terá alcançado.

No entanto, o princípio proposto pelo budismo deveria (na minha opinião) ser abordado de forma mais crítica do que seus proponentes têm feito até agora. Eles presumiram que tal princípio é imediatamente cognoscível, por meio de uma experiência direta, e não deram atenção suficiente às *questões epistemológicas* que essa noção suscita.

Sem dúvida, podemos ter, e frequentemente temos, experiência direta de *alguma* impermanência: a das mudanças presentes. Enquanto podemos analisar racionalmente a mudança em geral (quando ocorre) como uma substituição *instantânea* de uma coisa por sua negação, muitos fenômenos de mudança evidentemente ocorrem em um *momento presente* (um período de tempo prolongado). Se, por exemplo, você observa um cachorro correndo, você não está vivenciando essa cena como uma série de imagens estáticas sucessivas do cachorro em diferentes posições, mas como uma série contínua de movimentos.

Uma boa meditação sobre essa evidente impermanência é a meditação na água [56]. Sentamo-nos ou ficamos de pé calmamente diante de uma massa de água (o mar, um rio, um lago, uma poça), observando os movimentos em sua superfície – reflexos, ondas, correntes, gotas de chuva, ouvindo os sons. Considero essa prática relaxante e uma grande fonte de compreensão sobre a vida.

Mas devemos ter em mente que o conceito de impermanência abrange uma gama mais ampla de experiências: inclui mudanças não perceptíveis no momento presente, mas apenas inferidas ao longo do tempo pela comparação de situações vivenciadas em momentos distintos, sejam eles contíguos ou não. Tais inferências implicam uma dependência da memória ou uma interpretação de outros vestígios presentes de eventos passados. Outras mudanças ainda são conhecidas de forma ainda mais indireta, predominantemente por meios conceituais.

De um modo geral (ou seja, incluindo todos os tipos de experiência sob um mesmo título): primeiro experimentamos a totalidade indiferenciada e, em seguida (quase

---

56 O filósofo grego Heráclites certamente praticava essa meditação, pois teria escrito: "Não se pode entrar duas vezes no mesmo rio". Essa meditação é praticada com frequência, mesmo que inconscientemente. Outras meditações semelhantes, inspiradas na natureza, consistem em observar a chuva caindo, o vento soprando entre as árvores, as nuvens se movendo no céu, a luz de velas tremeluzindo ou as faíscas e chamas de uma fogueira. "Observar", aqui, significa não apenas estar ciente das imagens (formas e cores), mas também estar ciente dos sons, das sensações táteis, das temperaturas, das texturas, etc.

automaticamente), a subdividimos por meio de projeções mentais e, então, reagrupamos conceitualmente essas subdivisões comparando-as e contrastando-as. A filosofia budista admite e defende essa análise: a subdivisão e a conceitualização do dado fenomenológico são, todos concordamos, raciocínio (ou seja, atividade racional); é a razão (ou seja, a faculdade racional) que mentalmente "cria" muitos a partir do Uno.

Dessa constatação (podemos agora argumentar) decorre que *a impermanência não pode ser considerada um dado primário* , mas deve ser vista como derivada da subdivisão imaginada e do reagrupamento conceitual da totalidade inicialmente experimentada. Mesmo isolar e classificar mentalmente alguma mudança particular diretamente experimentada como "uma mudança" é um raciocínio. Tanto mais que a "impermanência" de cada totalidade da experiência, momento a momento, é uma ideia, obtida pela distinção de momentos sucessivos da experiência; isto é, recorrendo à memória e comparando e contrastando a experiência aparentemente lembrada com a experiência atualmente vivenciada.

Observe bem que este último ato exige que dividamos a "experiência presente" em duas partes: uma aparência "memória" (interna) e outra aparência mais "em processo" (interna e/ou externa). Trata-se de uma atividade racional; portanto, a "impermanência" nunca é, de fato, experimentada diretamente (ao contrário do que afirmam os budistas). A unidade precede fenomenologicamente a diversidade; logo, a experiência da diversidade não pode ser logicamente

considerada como invalidando a crença na unidade subjacente.

Este argumento não é uma prova de substância, mas ao menos serve para neutralizar a negação budista da substância. Abre caminho para uma defesa da substância [57]por meios adutivos, ou seja, como uma hipótese legítima a ser confirmada pela consideração integral de toda a experiência e de todas as necessidades de sua conceitualização consistente.

Note bem que não estou aqui negando a validade do *conceito* de impermanência, mas apenas lembrando que "impermanência" é um conceito. Sendo um conceito baseado na experiência da mudança, é de fato um conceito válido. Isso é verdade tanto se essa mudança for considerada real quanto ilusória: basta que tal mudança se manifeste fenomenologicamente para que um conceito dela seja justificado.

O *princípio* da impermanência é mais do que um mero conceito. É uma *generalização* desse conceito. Não se trata de uma simples afirmação de que a mudança existe – trata-se de uma afirmação de que somente a mudança existe, ou seja, que tudo está em constante transformação e não há repouso subjacente. Ora, tal *proposição geral simplesmente não pode*

---

[57] Note-se que uma questão central na tese da substância é se defendemos uma única substância indiferenciada ou uma multiplicidade de substâncias distintas. Admitir a existência de substância não implica necessariamente defender a última visão, pluralista. Em Física, a visão da substância unitária seria a de que toda a matéria é uma única substância, vibrando de diversas maneiras.

ser validada logicamente apenas com base na experiência . Não há maneira epistemologicamente concebível de que, sentado em meditação, o Buda pudesse *experimentar* esse (ou qualquer outro) princípio *diretamente* .

Este princípio (como qualquer outro) *pode, de fato* , ser validado como universal, *mas apenas* por meio de metodologia adutiva. Deve ser considerado como uma hipótese, a ser testada repetidamente contra todas as novas experiências e comparada a hipóteses concorrentes quanto ao seu valor explicativo. O resultado é, portanto, na melhor das hipóteses, *uma verdade indutiva* , não uma experiência pura ou uma dedução pura da experiência.

Além disso, para além da generalização a partir de experiências particulares de mudança para um princípio metafísico da ubiquidade da mudança, o princípio da impermanência envolve uma segunda generalização fundamental. Por ser um princípio negativo, envolve o ato de generalização inerente a toda negação; isto é, a generalização de "Não encontrei permanência na minha experiência presente" para "Não havia permanência a ser encontrada na minha experiência presente".

Embora a conclusão de negação por tal generalização não seja, em princípio, logicamente inválida, *trata-se de uma conclusão indutiva, e não dedutiva* . Ela se encontra, ab initio, em pé de igualdade mais ou menos com a especulação concorrente de que possa haver algum tipo de permanência subjacente. Esta última hipótese positiva poderia igualmente ser (e às vezes é) postulada como um postulado, a ser

gradualmente demonstrado como preferível à suposição negativa por meio de argumentos adutivos.

> Mesmo na meditação, observe que as constâncias aparecem lado a lado com os fenômenos mutáveis, se lhes prestarmos atenção. Assim, por exemplo, se eu meditar sobre a água, posso refletir sobre a inconstância de sua superfície; mas também posso refletir sobre a constância subjacente (pelo menos durante meu período de meditação) do horizonte ou da linha costeira, ou das rochas dentro ou ao redor dela, ou simplesmente do fato de haver água, ou de sua cor e consistência, etc. Posso, além disso, descobrir mais tarde que a água é composta uniformemente de H_2O.

Sob essa perspectiva, o status do princípio da impermanência torna-se consideravelmente menos seguro. Apresentar tal princípio como uma verdade absoluta, cognoscível diretamente ou obtida por meio de alguma análise infalível da experiência, seria desonesto.

Nada disso visa anular as importantes lições morais que podem ser extraídas da observação da impermanência. Um "princípio" da impermanência ainda pode ser proposto, se o considerarmos heurístico, e não hermenêutico – isto é, como uma útil "regra prática" que nos ajuda a perceber que é inútil atribuir importância às coisas mundanas e nos impele a buscar valores mais elevados. A beleza é passageira; os prazeres são efêmeros. A vida é curta e há muito trabalho espiritual a ser feito…

Com relação à predicação da impermanência, é relevante perguntar se os dados concretos (experiências, aparências) a

que se referem são fenomenais ou não fenomenais, isto é, se podem ser vistos, ouvidos, sentidos, cheirados ou degustados física ou mentalmente, ou se são intuídos. Indicar que os dados em questão são fenomenais, e portanto particularmente transitórios, não exclui por si só a possibilidade de que dados não fenomenais, relativamente menos transitórios, também possam estar envolvidos nos bastidores. Ou seja, embora os objetos presentes possam ser perceptivelmente transitórios, não se segue que aquele que os percebe seja igualmente transitório.

É claro que, independentemente de os dados serem fenomenais ou não, eles ainda podem ser transitórios. No entanto, a transitoriedade tem graus. Os dados podem ser meramente momentâneos ou podem aparecer de forma mais contínua ao longo de um período de tempo mais extenso. A questão aqui não é "transitório ou eterno", como alguns filósofos budistas parecem apresentar. A questão é "momentâneo ou contínuo" – sendo o eterno o caso extremo de continuidade. É analiticamente errôneo ignorar ou excluir, de forma superficial, períodos de existência que sejam mais longos do que um mero "momento" no tempo e mais curtos do que a "eternidade".

Além disso, como já foi apontado, a afirmação subjacente de que todos os fenômenos, ou mesmo todos os eventos não fenomênicos, são transitórios não pode ser observada diretamente, mas apenas baseada em generalizações. Não há uma necessidade lógica *a priori* para tais afirmações ontológicas; elas são epistemologicamente condicionadas à indução. Mesmo que todas as aparências experimentadas por

mim ou por você até agora pareçam transitórias, ainda podem existir seres eternos cuja transitoriedade nos impede de observar.

Por outro lado, somente um ser eterno poderia *experimentar* a eternidade – e tal ser precisaria de… uma eternidade para fazê-lo (não apenas algumas horas, dias ou anos de meditação)! [58]Isso, contudo, não exclui a possibilidade de atribuir eternidade a certas coisas com base em fundamentos dedutivos conceituais. Por exemplo, posso afirmar que as leis do pensamento são eternamente verdadeiras, visto que são incontestáveis; ou ainda, posso afirmar que todas as

---

[58] Não tenho certeza da veracidade desta minha afirmação. Já argumentei no passado (entre outras razões, para defender a doutrina de que Deus pode prever o futuro) que essa questão se baseia na extensão de tempo que um observador consegue perceber de uma só vez. Quanto mais elevada a posição espiritual, mais longo um "momento" no tempo abrange. Deus, que está "acima de tudo", no ápice da perspectiva espiritual, pode ver todo o tempo (tudo o que classificamos como passado, presente e futuro) como o momento presente. Proporcionalmente, quando nós, humanos, meditamos, o presente se torna mais longo, ou seja, o "momento" no tempo que nossa atenção consegue abarcar de uma só vez se expande. Assim, (possivelmente) não é preciso esperar para sempre para experimentar a eternidade, mas pode-se, em última análise, fazê-lo por meio da elevação espiritual. Essa pode ser a experiência do "eterno agora" que muitas pessoas relatam ter. Note-se ainda que, se aceitarmos esta hipótese, teremos de a aplicar não só a eventos externos (isto é, experiências físicas e mentais fenomenológicas), mas também à experiência interna (isto é, intuições de cognições, volições e valorações do eu). Esta última é mais difícil, mais problemática, porque implica que *o próprio* ser e a experiência já estão consumidos, isto é, tudo condensado no presente. Ainda assim, por que não?

contradições ou exclusões de um meio são eternamente falsas.

Além disso, os budistas atribuem, implícita ou explicitamente, algum tipo de eternidade ao fundamento existencial a partir do qual todos os fenômenos transitórios emergem. Ou seja, embora as existências particulares possam ser transitórias, o fato da existência em si é eterno. Portanto, seu argumento não pretende negar qualquer permanência (como frequentemente se apresenta), mas sim, de forma mais moderada, negar a permanência de existências particulares, isto é, de fragmentos da totalidade. E, certamente, nessa perspectiva, sua percepção é precisa.

11. Não uma essência, mas uma entidade.

Os filósofos budistas enfatizaram a ideia de impermanência, com o objetivo de negar a existência de "essências" tanto no domínio objetivo quanto no subjetivo. No entanto, uma essência impermanente não é uma contradição em termos. Isso significa que a questão das essências é mais complexa do que simplesmente uma questão de impermanência. Diversas questões epistemológicas e ontológicas estão envolvidas nessa questão. Indicamos algumas dessas questões nos capítulos anteriores.

Com relação ao domínio objetivo, que compreende os objetos materiais e mentais da experiência, ou seja, os fenômenos aparentemente experimentados pelos sentidos ou pela mente, seu raciocínio é que nunca percebemos "essências" firmes, mas apenas fenômenos em constante mudança; daí, concluem, os objetos aos quais nos referimos são "vazios".

Em resposta, eu diria que é verdade que muitas pessoas parecem imaginar que as "entidades" às quais nos referimos em pensamento (por exemplo, um cachorro) têm um núcleo imutável (chamemos de "caninidade"), que permanece constante enquanto ocorrem as mudanças e movimentos superficiais que observamos, e que nos permite classificar uma série de particularidades sob um título comum (ou seja, todos os cachorros particulares como "cachorros").

Mas, é claro, se examinarmos nossos processos de pensamento com mais cuidado, teremos que modificar um pouco esse ponto de vista. De fato, "definimos" um objeto específico ao nos referirmos a alguma propriedade aparentemente constante (ou conjunto de propriedades) nele – que é preferencialmente atual e estática, embora (aliás) possa até ser uma ação habitual, um movimento repetitivo ou uma mera possibilidade.

Note também que pode haver mais de uma propriedade elegível para uso como definição – desde que cada propriedade seja constante durante toda a existência desse objeto e seja exclusiva dele. A propriedade definidora não se destaca como especial de alguma forma e, em alguns casos, podemos escolher arbitrariamente uma candidata entre várias.

Contudo, definir nunca é uma percepção tão direta e simples quanto possa parecer às vezes. Requer uma atividade racional complexa, envolvendo comparação e contraste entre diferentes aspectos e fases do objeto individual, e entre esse objeto e outros que lhe parecem semelhantes em alguns aspectos, embora diferentes em outros, e entre essa classe de objetos e todas as outras. Assim, a propriedade usada como definição só pode ser conhecida por meio de meios conceituais complexos.

Portanto, nossa separação mental de uma propriedade do objeto ou conjunto de objetos como um todo é um artifício. Além disso, o fato de nos referirmos a todas as ocorrências aparentemente semelhantes dessa propriedade como "uma" propriedade dá a impressão de unidade objetiva, quando, na

verdade, a unicidade existe apenas na mente de quem observa (embora isso não a torne irreal). Em suma, a definição é apenas uma abstração. De fato, ela existe, em certo sentido, no objeto como um todo, mas só se distingue do todo por meio da cognição e do raciocínio.

Os objetos materiais e mentais que percebemos são, portanto, na verdade, nada mais do que coleções mais ou menos arbitrárias de fenômenos, dentre os quais um ou mais são selecionados por nós, por diversos motivos, como "essenciais". A "essência" é uma potencialidade que só pode ser atualizada em relação a um observador racional; ela não possui existência real independente quando nenhum observador está presente. A definição nos fornece uma "ferramenta" mental para lidar com os objetos, mas não os substitui.

Uma entidade não é *apenas* a sua definição. Uma entidade é a soma total de inúmeras qualidades e eventos a ela relacionados; alguns destes são aplicáveis a ela durante toda a sua existência (seja ela transitória ou eterna) e outros são aplicáveis apenas durante parte(s) da sua existência (ou seja, têm uma duração mais curta). Embora a propriedade definidora deva ser geral (e exclusiva) ao objeto definido, isso não implica que as propriedades que não são ou não podem ser usadas para a definição deixem de "pertencer" igualmente ao objeto.

É inexcusavelmente ingênuo imaginar a essência de uma entidade como uma espécie de fantasma do objeto que a ela coincide. Na verdade, a entidade é uma só – qualquer que seja o conjunto de circunstâncias que a constituem. A

distinção de uma essência nela é uma medida pragmática necessária para fins de conhecimento – não implica que a propriedade em questão tenha uma existência separada de fato. A propriedade selecionada é necessariamente um aspecto entre muitos; pode ser apenas uma pequena fração da entidade como um todo.

Podemos, portanto, concordar facilmente com os budistas que os objetos nomeados ou pensados são "vazios"; ou seja, que é impreciso considerar que cada objeto realmente possui um núcleo constante definidor, seja ele fenomênico ou não fenomênico. Mas os budistas vão além e aplicam o mesmo raciocínio ao Sujeito (ou alma) – e é aqui que podemos discordar de forma mais radical.

Eles insinuam que o Sujeito das cognições é ele próprio cognoscível por meio de fenômenos, ou seja, como qualquer outro objeto. Essa ideia deles possui alguma credibilidade aparente devido ao fato de confundirem o Sujeito com seus

fenômenos mentais "internos" [59]. Mas, embora tais fenômenos sejam de fato internos *em comparação com* os fenômenos físicos sentidos no corpo ou além dele, eles são, estritamente falando, externos em comparação com a "alma". Quem reflete um pouco não consideraria, por exemplo, a essência de um sonho como sendo a si mesmo. Sua autoconsciência é a consciência de algo ainda mais interior do que a essência da imaginação. É ele quem experimenta e gera as imaginações. A alma não é um fenômeno – não tem cheiro, sabor, solidez, melodia ou cor; é algo *não* fenomenal. O eu não é percebido como um objeto no sentido dos fenômenos mentais (como sugerem os budistas), mas é intuído diretamente como um Sujeito que se percebe (pelo menos quando percebe outras coisas, ou quando se expressa por meio da vontade ou da valoração). Nossa alma não é

---

59 Veja a doutrina budista dos Cinco Grupos Componentes. Nessa doutrina, o quarto e o quinto grupos, que compreendem os "determinantes" e a "faculdade cognitiva", são particularmente enganosos, visto que a cognição, a volição e a valoração, as três funções do eu, são apresentadas sem menção ao eu, como eventos fenomênicos comuns. Ou seja, a doutrina comete uma *petitio principii* , ao descrever eventos psíquicos de uma maneira que omite deliberadamente o reconhecimento verbal do eu subjacente, de modo a parecer chegar à conclusão (previsível) de que não existe um eu. Não é dada nenhuma explicação, por exemplo, sobre como diferenciar duas ações fenomenalmente idênticas, considerando uma como realmente desejada por si mesmo e a outra como um evento reativo ou acidental – pois tal diferenciação (necessária para avaliar graus de responsabilidade) só é possível por meio do autoconhecimento, ou seja, da introspecção no próprio eu não fenomenal, e eles resolveram dogmaticamente de antemão não aceitar a existência de um eu consciente, desejoso e que valoriza.

uma suposta "essência" de nossas experiências *fenomênicas mentais* ; trata-se de um tipo de experiência completamente diferente.

Claro, ainda se poderia argumentar que – mesmo admitindo que os atos de cognição, volição e valoração sejam eventos não fenomenais, conhecidos por autointuição – tais atos são meros eventos momentâneos, que não implicam necessariamente uma continuidade não fenomenal subjacente (um eu permanente). Admitidamente, o fato de não podermos ver, ouvir, cheirar, saborear ou tocar física ou mentalmente os atos do eu não implica logicamente que o eu seja permanente.

Contudo, note-se que este último argumento é a favor da possibilidade de o eu ser impermanente – não constitui um argumento contra a existência de um eu (seja ele duradouro ou efêmero) subjacente a cada ato de cognição, volição ou valoração. Ou seja, essas funções são inconcebíveis sem que *alguém* experimente, queira e escolha, mesmo que seja concebível que aquele que o faz não permaneça por mais tempo do que aquele momento.[60]

Negar que a cognição, a vontade e a valoração envolvam necessariamente um eu é colocar esses eventos aparentes sob um regime etiológico de determinismo natural ou

---

60 Note bem que tenho o cuidado de mencionar a *possibilidade* de o eu ser impermanente; o que não exclui a possibilidade equivalente de o eu ser permanente. O mero fato de as cognições, volições e valorações do eu serem impermanentes não nos permite, por si só, tirar qualquer conclusão sobre a permanência ou impermanência do eu. São necessárias considerações adicionais para chegar a esta última conclusão.

espontaneidade. Isso subordina a vontade à causalidade mecanicista ou ao acaso — ou seja, nega efetivamente a existência do livre-arbítrio.

Da mesma forma, implica que o conhecimento se resume ao armazenamento de símbolos em uma máquina (como se a "informação" armazenada em um computador tivesse algum valor de conhecimento sem que os humanos a reconhecessem e compreendessem, ou seja, como se um computador pudesse de fato *conhecer*). E, novamente, implica que valorizar ou desvalorizar não é mais relevante para um ser vivo (e, em particular, senciente) do que para uma pedra.

A eliminação efetiva dessas três categorias (ou seja, conhecer, querer e valorizar) pelos budistas (e pelos materialistas radicais, aliás) não tem justificativa lógica, pois está em total desacordo com a experiência comum.

A confusão pode ser em parte causada ou perpetuada por ambiguidade. Como frequentemente usamos a palavra "mente" – ou, alternativamente, às vezes, "consciência" – em um sentido amplo e vago, incluindo a alma, pode-se presumir que a alma seja semelhante aos fenômenos mentais em sua substância. Mas a alma e a mente são próximas apenas em um sentido espacial, se é que o são. A alma não é feita de matéria mental ou de consciência – a alma usa a consciência para observar eventos mentais e físicos (e, de fato, seu eu íntimo).

O eu ou a alma não é uma abstração dos fenômenos mentais ou físicos. Ele recebe e percebe informações mentais e materiais (e indiretamente escolhe e deseja eventos mentais e

materiais) – mas não é idêntico a essas informações (ou eventos).

Somente os eventos intuídos de cognição, volição e valoração podem ser considerados como verdadeiramente partes da alma e responsabilidades diretas dela. E mesmo aqui, seria impreciso equiparar necessariamente a alma a essas funções. Tal abordagem positivista é uma hipótese a ser adotada indutivamente apenas se não encontrarmos uma boa razão para adotar a hipótese alternativa de que a alma é mais do que a evidência de seu funcionamento.

Assim, a inevitável impermanência do mundo fenomênico não pode ser interpretada como implicando necessariamente uma impermanência semelhante para o eu. Mesmo admitindo que os objetos materiais e mentais sejam "vazios", isso não se segue que o eu seja uma não-entidade, ou seja, inexistente como uma unidade distinta. O eu não é uma substância ou entidade material ou mental – mas sim uma substância e entidade não fenomênica. Podemos legitimamente denominar essa substância distinta de "espiritual" e essa entidade de "alma".

Note-se que essa classificação não exclui a ideia, apresentada anteriormente, de que a individuação da alma individual a partir da substância espiritual universal ou alma universal é, em última análise, ilusória. Podemos, portanto, considerar a alma como impermanente em sua individualidade, enquanto consideramos sua substância espiritual como eterna.

Refletindo sobre isso, é praticamente assim que também vemos o reino fenomênico – como constituído por entidades individuais ilusórias e impermanentes que emergem em um

substrato universal real e permanente. Sua ilusoriedade se deve principalmente à convencionalidade de seus limites individuais.

Neste ponto, então, nos encontramos com dois domínios 'monísticos' – um que dá origem aos fenômenos materiais e mentais e o outro que dá origem às entidades espirituais (almas). Obviamente, esse duplo 'monismo' não é logicamente coerente! Portanto, devemos assumir que esses dois domínios aparentemente sobrepostos são, em última análise, de alguma forma, um só.

Então, talvez tenhamos completado o ciclo e nossas opiniões acabem coincidindo bastante com as dos budistas, afinal. Talvez devêssemos enfatizar, em vez disso, nossa diferença em relação à *continuidade* .

De acordo com a teoria budista, o eu não possui continuidade, ou seja, o nosso eu de hoje não é a mesma pessoa que o nosso eu de ontem ou de amanhã. Nessa perspectiva, eles estão causalmente *conectados* , no sentido de que aglomerados anteriores de fenômenos que constituem um eu 'causam' os posteriores – mas não há *um fio condutor de constância* que possa ser identificado como a entidade subjacente e a mesma. Não se trata de uma mera sucessão de eventos totalmente distintos; mas também não há uma identidade essencial entre os eventos.

No entanto, muitos (eu inclusive) contestam essa teoria por diversos motivos. Embora possamos admitir que se pode logicamente considerar a condição de indivíduo (isto é, ser um Sujeito e um Agente) como pontual em cada instante, sem ter que pressupor sua extensão ao longo da vida,

devemos reconhecer que tal pressuposição elimina toda a possibilidade lógica de um conceito de responsabilidade moral por ações passadas.

Se alguém deixa de ser a mesma pessoa que cometeu um ato virtuoso ou vicioso no passado, então ninguém pode reivindicar ou recompensar uma boa ação, e ninguém pode ser imputado ou punido por um crime. Ex post facto, em termos estritos, o autor de qualquer ato deixa de existir. Da mesma forma, olhando para o futuro, não há nada a ganhar ou a perder para um agente ao fazer qualquer coisa, visto que, quando surgem as consequências da ação, o agente já desapareceu.

Nesse contexto, toda a moralidade pessoal e a harmonia social seriam completamente destruídas. Não haveria justificativa para se abster do vício ou para buscar a virtude. Até mesmo a busca pela realização espiritual seria absurda. É claro que algumas pessoas não se importam com essa perspectiva, que as liberta de todas as obrigações ou responsabilidades morais e lhes permite agir sem limites.

É muito duvidoso que o budismo (dadas as suas preocupações e objetivos gerais) apoie uma tese tão niilista [61]. Em todo caso, tal ponto de vista não pode ser considerado credível, à luz de todas as observações e argumentos acima.

---

61 Embora o filósofo budista Nagarjuna pareça apreciá-lo bastante.

12. Distinguindo o ego

O eu foi definido acima – de uma perspectiva filosófica – como *o Sujeito aparente da cognição e o Agente da vontade e da valoração* . Mas – na linguagem comum – a maioria das pessoas se identifica com muito mais do que essa definição mínima. Para esclarecer as coisas, é útil, portanto, distinguir dois significados do termo.

Em seu sentido mais puro, o termo "eu" refere-se ao que geralmente chamamos de alma ou pessoa. Em um sentido coloquial, o termo é mais amplo, incluindo o que os intelectuais chamam de " **ego** ". Este último termo – novamente do ponto de vista filosófico – refere-se aos fenômenos materiais e mentais que, de fato, parecem estar corretamente *associados ao* nosso eu, mas que tendemos erroneamente a *identificar com* ele. Assim, pelo termo "ego", entenderemos todos os aspectos do nosso eu mais amplo, *além* da alma; ou seja, todos os aspectos externos da experiência, comumente classificados erroneamente como parte de nós mesmos.

Esta é apenas uma forma de reconhecer e enfatizar que frequentemente cometemos erros de identificação quanto ao

que constitui o eu [62]. Se tentarmos desenvolver um sistema filosófico coerente, analisando as questões com um olhar fenomenológico, devemos admitir o eu no sentido de alma (ou seja, Sujeito/Agente) como o sentido central do termo. Este último é uma entidade não fenomenológica, bastante distinta de quaisquer fenômenos materiais e mentais que as pessoas geralmente consideram como sendo elas mesmas.

Tendemos a considerar nosso corpo, incluindo suas faculdades sensoriais e motoras, como parte de nós mesmos, ou pelo menos como parte dele. Mas muitas partes do nosso corpo podem estar incapacitadas ou separadas, e ainda assim permanecemos presentes. E, inversamente, nosso sistema nervoso pode estar vivo e funcionando bem, mas estarmos ausentes dele. Portanto, é impreciso identificar nosso eu com nosso corpo.

No entanto, temos justificativa para associar nosso eu ao nosso corpo, pois evidentemente possuímos uma relação especial com ele: recebemos mais influência dele e temos mais poder sobre ele do que em relação a qualquer outro

---

62 A palavra "ego", originalmente em latim, significava "eu". Hoje em dia, em inglês, é comumente entendida no sentido pejorativo que utilizo neste ensaio. Não concordo com o sentido empregado na teoria psicanalítica, que apresenta o ego como um segmento da psique "mediando entre a pessoa e a realidade". Tal noção me parece conceitualmente incoerente, pois atribui uma personalidade separada (isto é, uma individualidade) a esse suposto segmento, uma vez que "mediar" algo implica possuir poderes cognitivos, volitivos e avaliativos. O ego dos psicanalistas envolve uma circularidade, pois levanta a questão: quem ou o que está mediando entre a pessoa e a realidade, e com base em quê? O sentido comum de "ego" é, a meu ver, semanticamente mais próximo do "id" da psicanálise.

corpo. Nossa vida se molda no contexto desse corpo. Por essa razão, o chamamos de "nosso" corpo, o que implica posse ou delimitação.

Com relação à mente, uma análise semelhante leva à mesma conclusão. Por "mente", observem bem, refiro-me apenas aos *fenômenos mentais aparentes* da memória e da imaginação (reorganizações de memórias), que parecem assemelhar-se e emergir dos fenômenos materiais aparentemente experimentados através do corpo (incluindo o próprio corpo, é claro). A mente não é um Sujeito, mas um mero Objeto (não físico); uma mente não tem consciência própria, apenas um Sujeito tem consciência.

Este sentido limitado de mente não deve ser confundido com um sentido mais amplo comumente atribuído ao termo, que incluiria o que aqui chamamos de alma. Considero este esclarecimento da palavra mente muito importante, porque filosofias “da mente” nas quais este termo é usado de forma vaga e ambígua certamente serão incoerentes [63].

O termo que uso para a junção de alma e mente é "psique". É claro que, abaixo da psique, em um nível inconsciente, encontra-se o cérebro ou sistema nervoso central, que desempenha um papel importante na produção de eventos mentais, embora não seja classificado como parte da psique, mas sim como *parte do corpo* . Alguns dos elementos que chamamos de "mente" deveriam ser propriamente chamados de cérebro.

---

63 O uso equívoco do termo "mente" leva alguns filósofos a um raciocínio silogístico que envolve a Falácia dos Quatro Termos, na qual o termo do meio tem sentidos diferentes nas premissas maior e menor, de modo que a conclusão é inválida.

> O termo "mente inconsciente", observem bem, refere-se a *itens potenciais* (mas não atualmente reais) da consciência. *Armazenados no cérebro* (e possivelmente em todo o sistema nervoso); por exemplo, memórias potenciais. Tais itens são chamados de mente apenas na medida em que possam eventualmente aparecer como objetos mentais da consciência; mas, estritamente falando, não deveriam ser chamados de mente. O termo "mente inconsciente" é, além disso, uma imprecisão linguística, visto que a mente nunca está consciente de nada – somos nós, os Sujeitos, que estamos conscientes dos itens mentais (equivalentes mentais de fenômenos sensoriais, bem como ideias e emoções).

Assim, a mente refere-se a uma coleção de fenômenos evanescentes, sem conexão direta entre si, que se sucedem em nossa "visão mental" (e/ou "audição mental"), mas que carecem de continuidade mental, sendo sua única continuidade presumivelmente sua emergência do mesmo cérebro material subjacente. A mente não pode ser identificada com o eu, simplesmente porque os eventos mentais são experimentados como meros objetos da consciência e da vontade, e não como o Sujeito e Agente de tais eventos psíquicos. Além disso, a mente pode momentaneamente deixar de exibir imagens ou sons sem que nossa sensação de identidade desapareça.

Contudo, nossa mente é exclusivamente nossa. Somente nós experimentamos diretamente o que se passa nela e somente nós temos poder direto sobre suas fantasias. Mesmo que algum dia os cientistas consigam penetrar na mente privada

de outras pessoas e encontrar maneiras de influenciar seu conteúdo, cada indivíduo permanece em uma relação privilegiada com cada mente. Portanto, é correto chamar nossas mentes de "nossas", assim como chamamos nossos corpos de "nossos".

Assim, o eu, no sentido coloquial, é um conjunto de três coisas: alma, mente e corpo – ou seja, experiências espirituais, mentais e materiais. Mas, refletindo sobre o assunto, apenas a alma é considerada o eu propriamente dito – o ego, que compreende mente e corpo, está de fato, durante toda a nossa vida, "associado" ao nosso eu estrito (isto é, à alma), mas não deve ser "identificado" com esse eu. O ego é meramente um apêndice do eu ou da alma, algo "acidental" (ou, na melhor das hipóteses, "incidental") a ele.

Contudo, isso não significa que a alma não tenha participação no ego. Muitas das características físicas e mentais que compõem o ego são, pelo menos em parte, resultado de escolhas e ações passadas da alma. A alma é, portanto, em certa medida responsável por grande parte do ego; este, na verdade, é uma expressão cumulativa daquela. Algumas pessoas têm egos grandes e cruéis, para seu próprio prejuízo; outras têm egos menores e mais benevolentes, para seu benefício. Além disso, a alma tende a funcionar no contexto do ego ou daquilo que ela percebe como ego.

Em termos psicológicos mais restritos, o ego é uma autoimagem particular que a pessoa constrói e à qual se apega. É uma construção mental composta por imagens selecionadas do próprio corpo e mente – algumas baseadas em fatos, outras imaginárias. Comparada à realidade, essa

autoimagem pode ser inflacionária (lisonjeira, pretensiosa) ou depreciativa (pouco exigente, autopiedosa). Idealmente, é claro, a autoimagem deveria ser realista; ou seja, a pessoa deve sempre se esforçar para ser lúcida.

13. Rejeitando o ego

Em termos práticos, essas percepções significam que o que consideramos nossa "identidade pessoal" precisa ser esclarecido gradualmente. Aos poucos, especialmente com o auxílio da meditação, percebemos a atenção desproporcional que nossas experiências materiais e mentais recebem e as manipulações às quais as submetemos.

Devido à multiplicidade e intensidade de nossas impressões sensoriais e mentais, desde o nascimento nos confundimos com os fenômenos que nos afetam. Como eles gritam tão alto, dançam ao nosso redor de forma tão vistosa, nos oprimem com tanto peso, pensamos que nossas experiências corporais e mentais são tudo o que existe e nos identificamos com elas. Para complicar ainda mais as coisas, essa autoidentificação é seletiva e frequentemente ilusória.

É preciso um esforço para dar um passo atrás e perceber que os fenômenos corporais e mentais são apenas aparências passageiras, e que o nosso eu não é o fenômeno em si, mas sim aquele que o experimenta. Mesmo que esse eu não seja fenomenal (chame-o de alma, ou como quiser), ele precisa ser reintegrado à equação. *Podemos nos associar aos nossos fenômenos corporais e mentais, mas não devemos nos identificar com eles* . É inegável que nossa identidade está, no momento, intimamente ligada a um determinado corpo, mente, meio social, etc. – mas isso não faz com que essas coisas sejam uma só e nós.

Gradualmente, torna-se claro que nossa confusão pessoal com esses fatores relativamente externos da nossa existência é a causa de muitas das dificuldades em nossa relação com a vida. Apegamo-nos à nossa corporeidade ou psicologia, ou a questões vãs de posição social, e nos tornamos ignorantes quanto a quem (e, mais profundamente, Quem) realmente somos.

Para combater essas ilusões prejudiciais e enxergar as coisas como realmente são, é preciso "trabalhar em si mesmo". É necessário tentar diminuir a influência do ego.

Especificamente, é preciso superar as tendências do egoísmo e do egocentrismo. O egoísmo refere-se ao lado estético do ego, ou seja, às nossas preocupações narcisistas com a aparência e a posição, ao nosso anseio por admiração e superioridade e ao nosso medo do desprezo e da inferioridade. O egocentrismo refere-se ao lado ético do ego, ou seja, à nossa avidez material e intelectual e ao nosso protecionismo.

A questão reside no grau. Um mínimo de amor-próprio e egoísmo pode ser biologicamente necessário e normal, mas o excesso dessas características é certamente muito prejudicial para si mesmo e para os outros. Muito sofrimento diário resulta de preocupações egoístas descontroladas. O egoísmo produz irritação e ressentimento constantes, enquanto o egoísmo leva a todo tipo de ansiedades e tristezas.

Neste ponto, todas as tradições concordam: nenhuma grande conquista espiritual é possível sem a superação do egocentrismo. Autoestima e autoconfiança são qualidades valiosas, mas é preciso substituir a presunção pela modéstia

e a arrogância pela humildade. A meditação pode nos ajudar enormemente nessa tarefa desafiadora.

É claro *que o egocentrismo reside justamente no próprio eu (ou seja, na alma)!* O ego não é uma entidade em competição com a alma em um eu dividido, um "vilão" a quem atribuir a culpa. Não temos a quem culpar por nossas falhas psicológicas senão a nossa alma, cuja vontade é essencialmente livre. ***O ego não possui consciência ou vontade própria: não tem individualidade.***

O ego *parece, de fato* , ser um eu concorrente, porque – e somente enquanto e na medida em que – nós (nosso eu ou alma) nos identificamos com ele. É como uma máscara inanimada, à qual é dada a ilusão de vida quando confundimos nosso rosto real com ela. Mas não devemos nos iludir: somos nós que estamos vivos, não a máscara.

Na verdade, o corpo e a mente (isto é, os fatores que compõem o ego) são domínios mecanicistas que *influenciam fortemente* a alma, por vezes de forma negativa. Produzem inclinações naturais como a fome, o desejo sexual ou a necessidade de afiliação social, que por vezes são contrárias aos interesses superiores da alma. Por essa razão, costumamos encarar a nossa vida espiritual como uma luta contra as inclinações do ego.

Nem todas as inclinações do ego são naturais. Muitas das coisas que achamos que precisamos são, na verdade, bastante fáceis de dispensar. Como costumamos dizer: "Tudo está na mente". No mundo atual, poderíamos acrescentar: "É apenas sensacionalismo da mídia" com fins, em última análise, comerciais ou políticos. As pessoas fazem tempestade em

copo d'água. Por exemplo, alguns acham que não conseguem passar o dia sem fumar ou beber, quando, na verdade, não só é fácil ficar sem essas substâncias, como também nos sentimos muito melhor sem elas.

Frequentemente, inclinações naturais são usadas como pretextos para inclinações antinaturais. Por exemplo, se alguém distingue entre as sensações naturais de fome no estômago e o desejo mental de satisfazer as papilas gustativas, pode reduzir consideravelmente a ingestão de calorias e evitar o ganho de peso doloroso. Da mesma forma, o desejo natural por sexo para fins reprodutivos e como expressão de amor não deve ser confundido com a luxúria física incentivada pela indústria pornográfica, que tem consequências espirituais devastadoras.

Assim, a luta contra as inclinações do ego não deve ser apresentada como uma luta contra a natureza – é, sobretudo, uma luta contra ilusões de valor, contra a insensatez. São especialmente as tendências não naturais que as pessoas adotam ou são levadas a adotar que representam um problema. É esse aspecto artificial do ego que é mais problemático. E a primeira vitória nessa batalha é a constatação: “isto não sou eu, não me pertenço a mim”.

Quando deixamos de nos confundir com o ego, quando deixamos de considerar suas inclinações nocivas como nossas, torna-se muito mais fácil neutralizá-lo. Quase não há necessidade de "lutar" contra influências negativas – podemos simplesmente ignorá-las como perturbações impotentes para afetar o curso de ação escolhido. O ego não precisa ser suprimido – ele é simplesmente visto como

irrelevante. É derrotado pela mera revelação de sua fraqueza essencial.

A meditação ensina essa poderosa atitude de *equanimidade* . Sentamo-nos (e, eventualmente, vivemos a vida inteira) observando as perturbações virem e irem, imperturbáveis, livres de toda a sua influência. A alma permanece desapegada, confortável em sua nobreza, não encontrando valor em forças impuras e, portanto, completamente imune à sua influência.

É claro que isso não deve ser mais uma "viagem do ego". Não é um papel que se deva desempenhar, alimentando a própria vaidade de forma enganosa. Pelo contrário, experimenta-se essa meditação como "auto-apagamento" ou "auto-abnegação", como se a pessoa se tornasse transparente às perturbações, como se não estivesse mais ali para ser afetada por elas.

Isso é, mais precisamente, o desapego do ego, uma vez que se deixa de identificar-se com as forças inerentes ao ego. Tal desapego não deve, obviamente, ser confundido com evasão. Trata-se do abandono das tolices psicológicas – mas isso implica estar muito vigilante, de modo a detectá-las e observá-las quando ocorrerem.

Não há necessidade de práticas ascéticas difíceis. Basta tornar-se mais consciente e sinceramente comprometido; então, pode-se esquivar-se habilmente ou desviar suavemente as tendências negativas que possam surgir. Estando em profunda paz, não nos deixamos impressionar por elas e não temos interesse pessoal nelas.

Muitas pessoas dedicam muito tempo e esforço a ajudar outras pessoas materialmente ou educacionalmente. Isso é considerado, com razão, uma maneira eficaz de combater o egocentrismo, embora se deva sempre permanecer atento às oportunidades para o egoísmo oculto que tais atividades oferecem.

Admitindo o Monismo como a verdadeira filosofia, pareceria lógico defender o 'altruísmo' como o comportamento ético supremo. No entanto, esse padrão moral é frequentemente mal interpretado como a preocupação com os interesses dos outros em detrimento dos próprios. Tal posição seria simplista, senão desonesta. Se somos todos um, esse "todo-um" inclui e não exclui a nós mesmos.

Assim, eu diria que, embora o comportamento altruísta seja altamente louvável e admirável, trabalhar em si mesmo em primeiro lugar parece ser um complemento e uma condição essencial. É possível que, ao atingir a plena realização, a pessoa possa praticamente se esquecer de si mesma e se dedicar inteiramente aos outros – mas, até lá, é preciso dar atenção às próprias necessidades legítimas, mesmo que seja apenas porque é a pessoa mais indicada para fazê-lo.

14. Alívio do sofrimento

Muitas pessoas recorrem à meditação como um oásis momentâneo de paz, um refúgio da agitação do mundo, um remédio contra o estresse e as tensões do dia a dia. Elas a utilizam para obter um pouco de paz e calma diárias, para se "centrarem" novamente e recuperarem o autocontrole, de modo a lidar melhor com suas vidas. Mesmo assim, se a praticarem regularmente, por um período suficientemente longo e diariamente, certamente descobrirão seus benefícios espirituais mais amplos e profundos.

Um objetivo geral da meditação que ainda não mencionamos é o alívio do sofrimento. Todos nós, em diferentes graus e em diferentes momentos de nossas vidas, experimentamos o sofrimento – e ninguém realmente gosta disso [64]. O desejo de evitar ou se livrar do sofrimento costuma ser o impulso ou a motivação principal para a meditação, antes de desenvolvermos uma perspectiva mais ampla (como o "desenvolvimento espiritual", por exemplo) relacionada a essa prática.

Assim, "libertação" é frequentemente entendida inicialmente como "libertação do sofrimento", antes de ser compreendida

---

64 Nem mesmo os masoquistas, que usam um tipo de dor como paliativo contra outro tipo de dor. Por exemplo, eles podem buscar a dor física para evitar ter que lidar com algum sentimento de culpa ou para esquecer alguma experiência desagradável da infância.

como "libertação das restrições à vontade". Essas duas interpretações não são tão opostas quanto podem parecer, porque o sofrimento é *uma influência negativa. A satisfação depende da vontade própria* ; portanto, quando nos libertamos da primeira, experimentamos a libertação da segunda. A satisfação, antítese do sofrimento, implica uma vida que flui sem problemas.

A relação entre meditação e alívio do sofrimento nem sempre é simples e direta. Embora seja verdade que, com o tempo, a meditação nos torna imunes a muitas perturbações, ela pode, inicialmente, nos tornar muito mais sensíveis a elas [65]. Quando estamos mais inconscientes, nossas faculdades funcionam de maneira mais rudimentar, e por isso sentimos menos. À medida que refinamos nossas faculdades e nos tornamos mais conscientes, naturalmente sentimos com mais clareza. Por essa razão, um meditador pode até, ocasionalmente, achar a paz interior um pouco assustadora e desenvolver uma resistência a ela, como alguém que evita cuidadosamente uma superfície que suspeita ter carga de

65 Um praticante de meditação pode mal notar um ruído alto e repentino, como uma explosão, mas achar "música" como rock ou techno (com pouquíssimas exceções mais suaves) absolutamente insuportável! Em contraste, alguém que não medita pode se assustar com a explosão, mas achar relaxante a música ambiente que se ouve no supermercado.

eletricidade estática [66]. A paz também exige um período de adaptação.

O sofrimento não deve ser confundido com dor, mas sim com a nossa resposta psicológica aos sentimentos de dor. Algumas pessoas não conseguem lidar com a dor sentida; enquanto outras, embora sintam a mesma dor, não a levam tão a sério. Além disso, o sofrimento não se refere apenas à dor sentida, mas também à falta de prazer; ou seja, à frustração de não obter o prazer desejado ou esperado, ou de ter perdido o prazer que se tinha há algum tempo.

Tudo isso, naturalmente, diz respeito tanto à dor quanto ao prazer, sejam eles mentais ou físicos. A dor ou o prazer podem ser sentidos como uma sensação puramente física (por exemplo, um dedo queimado ou uma pontada de fome); ou como um sentimento visceral que ocorre no corpo, mas tem uma causa mental (por exemplo, um frio na barriga ou um calor amoroso no peito); ou ainda, como uma experiência puramente mental (por exemplo, uma vaga sensação de depressão ou euforia).

O sofrimento refere-se principalmente à dor real; mas frequentemente se refere a dores lembradas ou antecipadas. Por exemplo, alguém pode sofrer durante anos por causa de uma experiência ruim na infância; ou ainda, pode sofrer

---

66 Essa resistência tem sido chamada de “o medo da iluminação”. De fato, a maioria das pessoas que já ouviram falar de meditação, mas nunca se atreveram a experimentá-la, sente esse medo. Elas pensam que de alguma forma se perderão e se afogarão no mar da iluminação. De fato, isso acontecerá – no sentido de que perderão sua individualidade. Mas o que precisa ser compreendido é que essa perspectiva não é assustadora, mas sim motivo de euforia.

muito na expectativa de um trabalho grande e difícil que terá de realizar em breve. O sofrimento também pode estar relacionado a coisas abstratas ou conceituais, sejam elas passadas, presentes ou futuras. Por exemplo, alguém pode sofrer com a injustiça geral da vida. Em todos esses casos, porém, alguns sentimentos negativos concretos presentes são sentidos, e o sofrimento pode ser interpretado como uma referência a eles.

O ensinamento budista tem como ponto central o sofrimento humano. Isso fica evidente nas Quatro Nobres Verdades ensinadas pelo fundador desta religião, a saber: (1) que a vida é sofrimento, ou seja, que o sofrimento de uma forma ou de outra é inevitável na existência de seres sencientes como nós; (2) que esse sofrimento tem uma causa, a saber, nossos *apegos* às coisas deste mundo, nosso desejo por prazeres e aversão à dor; (3) que podemos nos livrar do sofrimento se nos livrarmos de sua causa (apego); e, finalmente, que o caminho para se livrar do sofrimento é através do Caminho Óctuplo.

A última lista de meios inclui a meditação, como uma ferramenta muito eficaz para descobrir os próprios apegos e as maneiras de se libertar do vício neles. Logo que se começa a praticar meditação, descobre-se o seu poder de nos tornar relativamente indiferentes à dor ou à falta de prazer – ou seja, de nos fazer sofrer com menos facilidade e intensidade.[67]

---

[67] No yoga, ensina-se uma atitude chamada *pratyahara* , que consiste em focar claramente na dor que se sente, avaliando calmamente sua extensão e intensidade exatas; após algum tempo, uma dor assim observada tende a desaparecer ou, pelo

Os budistas argumentam, ainda, que o obstáculo fundamental para a libertação do sofrimento é a crença em um eu – pois ter um eu significa ter *interesses particulares* e, portanto, experimentar dor quando esses interesses são frustrados (o que inevitavelmente acontecerá mais cedo ou mais tarde) e prazer quando são (momentaneamente) satisfeitos. Consequentemente, em sua visão, a libertação do sofrimento (a terceira Nobre Verdade) seria inconcebível se a "vacuidade" do eu não fosse defendida. Pois somente um "não-eu" pode estar livre dos golpes inerentes a um mundo impermanente como o nosso.

Contudo, permito-me discordar dessa doutrina, não para rejeitá-la categoricamente, mas para salientar que uma doutrina alternativa é igualmente possível. Poderíamos argumentar, de um ponto de vista monoteísta, que quando a alma individual se dissolve novamente na Alma universal, que é Deus, ela fica concebivelmente livre de toda sujeição aos caprichos deste mundo material-mental. A ilusão da individuação, e não a alegada ilusão da individualidade, pode ser considerada uma causa suficiente para a propensão ao sofrimento; e a remoção dessa causa pode ser suficiente para remover o sofrimento.

Reitero: o debate sobre o eu é teórico e não afeta (na minha opinião) a eficácia da meditação.

A lição prática que podemos extrair dos ensinamentos budistas é a importância do "apego" na psicologia humana.

---

menos, parece menos urgente. Trata-se, portanto, de uma espécie de desapego ou transcendência da dor – não por meio da evitação, mas sim pelo enfrentamento dela.

Essa compreensão, de que a raiz do sofrimento reside na busca por supostos prazeres ou na fuga da dor, é fundamental. Ansiedade, frustração, irritação, raiva, decepção, depressão – tais emoções são inevitáveis sob o regime do apego, dada a impermanência de todos os valores mundanos.

Se alguém busca prazeres mundanos de qualquer tipo, a dor certamente virá eventualmente. Se a busca pelo prazer for bem-sucedida, esse sucesso será necessariamente efêmero, e a pessoa fica condenada a proteger o prazer existente ou a buscá-lo novamente, sob pena de sentir a dor da perda. Se a busca pelo prazer não for bem-sucedida, a pessoa experimenta a dor de não ter obtido o que desejava e fica condenada a continuar tentando repetidamente até alcançar o sucesso. Da mesma forma, evitar a dor é um trabalho em tempo integral sem fim à vista – uma dor em si mesma.[68]

Portanto, é sábio evitar o apego e desenvolver uma abordagem mais desapegada em relação aos aspectos mais banais da vida. Isso não só nos livra de sofrimentos futuros, como também libera nossas energias para a busca de valores espirituais duradouros.

---

68 O sofrimento assume muitas formas complexas e intrincadas. Considere, por exemplo, a frustração de um homem rico que já possui tudo o que poderia precisar ou desejar e, portanto, não encontra nada de novo em que gastar seu dinheiro. Ele não está livre de apegos materiais; possui os meios materiais necessários, mas o mundo não tem nada mais ou nada de novo a lhe oferecer. Este é um perigo da riqueza – porque a tendência, em tais situações, é recorrer a sensações novas e cada vez mais perversas.

A meditação nos ajuda (o eu, a alma) a objetivar e, assim, transcender as sensações experimentadas no corpo e na mente. Isso pode ser compreendido contrastando duas formas proposicionais:

(a) “Eu sinto [este ou aquele sentimento]”, e
(b) “Estou a sentir [uma certa sensação corporal-mental]”.

Essas duas frases podem ser consideradas superficialmente equivalentes, mas sua estrutura diferente visa destacar importantes diferenças semânticas. Em (a), o sujeito “eu” é um termo vago, e o verbo e seu complemento são interpretados literalmente. Em (b), o sujeito “eu” é um termo mais específico, e o verbo e o complemento são interpretados com maior precisão.

Em (a), o sujeito considera o ato de sentir um sentimento como seu próprio ato, uma extensão de si mesmo. Em (b), o sujeito reivindica apenas o fato cognitivo da experiência, considerando todo o resto como mero objeto relativo a esse ato exclusivamente cognitivo. O sentido de “eu” é, portanto, claramente diferente nas duas frases: em (a), refere-se ao ego, enquanto em (b) refere-se ao eu ou à alma.

Isso serve para ilustrar que, para transcender os sentimentos, precisamos objetificá-los e, mais precisamente, identificar nosso "eu" ou o nosso "si mesmo" com a nossa dimensão espiritual (ou alma), em vez de com o nosso corpo e mente.

PARTE 3:
ALGUMAS DISCIPLINAS COMPORTAMENTAIS

15. Aceitar o desafio

Pessoas sem vida espiritual são como mortos-vivos; são como cascas vazias e ocupadas. Possuem corpo e mente, para os quais trabalham de diversas maneiras; mas é como se não tivessem alma, pois quase não lhe dedicam energia. Somente quando se vive uma vida espiritual, uma vida repleta de preocupações espirituais, é que se pode dizer que se está verdadeiramente vivo. Experimente e você entenderá.

Uma vez que alguém deseje e se resolva a alcançar a realização máxima de seu potencial [69], deve se dedicar a fazer tudo o que for necessário ou útil para esse fim, sem hesitar ou se envolver em atividades conflitantes ou inúteis. Deve-se lutar com determinação, inteligência e disciplina.

O buscador deve assumir a responsabilidade pessoal por sua iluminação e libertação. Esteja aberto e busque orientação espiritual, mas fundamentalmente seja seu próprio "guru" (mestre sábio).

É importante perceber que a vida é curta e o trabalho a ser feito é longo. Quando somos jovens, geralmente temos a impressão de que ainda temos muito tempo para fazer o que precisa ser feito, e pensamos que podemos nos dar ao luxo de nos permitir alguns prazeres (ou muitos). Ao chegarmos à meia-idade e olharmos para trás, percebemos como o tempo voa e quanto tempo desperdiçamos sem nenhum benefício. E

---

69 Uma postura que os budistas chamam de “ *bodhicitta* ”.

ao chegarmos à velhice, lamentamos profundamente não termos nos esforçado o suficiente quando éramos mais jovens e tínhamos mais energia.

E, claro, nenhum de nós sabe quando ele ou ela morrerá. Pode ser hoje, amanhã, esta semana, este mês, este ano, dentro de alguns anos… ninguém sabe. Somos todos como uma flor: primeiro um botão, depois um desabrochar fresco e delicado de beleza, depois murchamos, para nunca mais sermos vistos.

Uma boa imagem do processo de espiritualização é a de um bebê no útero. O útero simboliza 'este mundo' (isto é, o mundo material), e fora do útero está 'o outro mundo' (isto é, o mundo espiritual). Assim como um bebê no útero se forma e cresce gradualmente, em preparação para sua saída para uma existência mais independente, nosso trabalho espiritual nos prepara para a 'morte' deste mundo e o 'nascimento' no próximo. A espiritualidade facilita nossa transição.

Com relação à qualidade da resposta volitiva necessária, uma recomendação geral que eu faria é: prefira usar a "vontade serena" à "vontade bruta". Nossa vontade é bruta quando tentamos usar a "força" para efetuar mudanças, ou seja, quando agimos de maneira relativamente inconsciente, sem um objetivo preciso, desperdiçando energia. A vontade serena é a abordagem oposta – é uma força "ponderada" e tranquila, aplicada com maestria, como, onde e quando apropriado, pelo tempo que for necessário.

> Podemos ilustrar a diferença com referência a uma luta. O lutador menos experiente desfere socos de forma descontrolada e às cegas, na esperança de que um deles,

por acaso, acerte o alvo. O lutador vencedor aguarda calmamente por uma abertura adequada e direciona seus golpes com precisão; ele se mantém próximo ao oponente e o empurra com a força exata necessária, mantendo o avanço até que a tarefa esteja concluída.

Não pretendo escrever um guia para buscadores espirituais. Não me considero suficientemente qualificado. Estaria apenas repetindo o que muitas outras pessoas já disseram ou escreveram em todas as tradições. Além disso, há tanto a dizer, tantos detalhes a mencionar, que a tarefa é, na verdade, infinita.

No entanto, gostaria de fazer algumas observações relevantes para a conjuntura cultural atual. A sociedade contemporânea, sob a influência de educadores, da mídia e de políticos que exploram os instintos mais baixos das pessoas, desviou-se visivelmente (durante minha própria vida) para o lado da superficialidade absoluta e do hedonismo imbecil. Gostaria aqui de abordar alguns aspectos desse ataque e oferecer alguns conselhos aos leitores.

Quem estiver sinceramente interessado em meditação precisa adotar um estilo de vida que a favoreça. Isso pode não ser fácil no início. Há muitos maus hábitos a serem abandonados, mas com esforço inteligente e constante, é perfeitamente possível.

Na verdade, pouco esforço é necessário além da prática contínua e regular da meditação – cada vez mais diariamente. Isso porque, à medida que se avança na meditação, o comportamento tende a se alinhar naturalmente com o nível de consciência que ela produz. Coisas que antes pareciam

valiosas simplesmente deixam de nos impressionar tanto e se tornam irrelevantes por si mesmas.

Ainda assim, é necessária alguma determinação pessoal – ou corre-se o risco de perder o tesouro da meditação. É preciso ter caráter para seguir em frente.

16. Encare os fatos com serenidade.

Um primeiro passo no trabalho espiritual é encarar a própria "situação de vida" atual como algo dado – ou seja, aceitá-la como é, sem lamentações ou queixas sobre "como as cartas foram distribuídas". Isso não é uma atitude fatalista, pois a intenção é melhorar essa situação. É apenas a constatação de que qualquer situação em que nos encontramos, em qualquer momento, é mera paisagem, mera *decoração teatral* em torno da peça da nossa vida, que é essencialmente uma peça *interna* . As coisas e as pessoas ao nosso redor são apenas cenários e elenco de apoio – o drama interior é o que importa.

Em particular, não se deve permitir que pessoas e eventos do mundo circundante sejam percebidos como estúpidos ou malignos, a ponto de prejudicar ou bloquear consideravelmente o trabalho espiritual. A meditação requer e promove equanimidade e serenidade; se isso for indiferença, ela nasce da perspectiva, e não da mente fechada. Se estivéssemos no “nirvana” em vez do “samsara”, não haveria necessidade de desenvolvimento espiritual.

É inútil desperdiçar tempo e energia preciosos com ressentimento. Precisamos encarar o mundo em que nos encontramos como algo dado – *este mundo é, por sua própria natureza* (como um conjunto de elementos mutáveis e interativos), *um mundo imperfeito com pessoas imperfeitas* . É inútil ficar triste ou com raiva de situações ou pessoas; as

coisas e as pessoas são o que são. Uma vez que esses fatos sejam reconhecidos e aceitos, em vez de evitados ou rejeitados, podemos começar a agir (principalmente em nós mesmos) para mudar as coisas para melhor.

Independentemente da situação de alguém – seja saudável ou doente, rodeado ou sozinho, livre ou escravizado, rico ou pobre, empregado ou desempregado, casado ou solteiro, etc. – a vida sempre exigirá que essa pessoa pratique certas virtudes, como coragem, esforço, perseverança, pureza, força, bondade, integridade e assim por diante. Uma pessoa rica parece ter mais facilidade do que uma pobre – mas a pobreza pode, na verdade, facilitar o desenvolvimento de certas virtudes, enquanto a riqueza as torna mais difíceis; o mesmo se aplica a todos os outros casos.

A vida impõe as mesmas *exigências morais* a todos nós, e mudar o cenário ao redor não altera o desafio fundamental envolvido. É inútil se revoltar contra Deus, invejar ou culpar outras pessoas pela nossa condição atual. Devemos encarar nossa situação presente (seja ela qual for) como *o melhor contexto e estrutura possíveis* para exercer as virtudes que precisamos praticar espiritualmente neste momento.

É preciso reconhecer que a situação em que nos encontramos oferece a oportunidade ideal para o desenvolvimento das virtudes necessárias no momento. Podemos encará-la como "vontade de Deus" ou como "nosso carma", mas, em qualquer caso, como o melhor lugar para o nosso progresso espiritual. Com essa compreensão, podemos encarar a nossa situação com gratidão e otimismo, e lidar com as dificuldades com energia e até mesmo com prazer.

> Recentemente, tive uma experiência direta e muito forte de desapego. Foi depois de um dia inteiro de jejum e oração (Yom Kippur), incluindo períodos de meditação. Eu estava no meu quarto, na penumbra que entrava pela janela, percebendo que todas as coisas e eventos podem ser comparados a móveis dispostos em um cômodo. Todas as experiências, sejam boas ou ruins, agradáveis ou dolorosas, podem, de fato, ser vistas como meras partes da paisagem, sem apego ou autoidentificação. Tudo o que você encontrar, você pode aceitar com naturalidade, assim como caminha ao redor dos móveis.

Encare cada situação da sua vida com serenidade. Encare os fatos e concentre-se nas soluções, em vez dos problemas. Nunca há justificativa para se sentir sobrecarregado pelas tarefas: lide com uma tarefa de cada vez e todo o trabalho será concluído. Continue se recuperando, não importa as dificuldades que surjam; a resiliência é a marca da vitalidade, a vontade de viver.

Não há dúvida de que a força de vontade é constantemente exigida durante a meditação – nos níveis físico, mental e espiritual. Nas meditações sentadas, precisamos sentar e permanecer imóveis, controlando nossa postura e direcionando nossa atenção. Nas meditações em movimento (como yoga ou tai chi), da mesma forma, precisamos fazer os movimentos apropriados, no ritmo adequado e com a atenção apropriada. Precisamos desenvolver as atitudes corretas, direcionar e intensificar nossa consciência,

desapegar-nos de nossas paixões, praticar a atenção plena com paciência e assim por diante.

Tudo isso implica vontade, embora nem sempre no sentido simples de "se forçar a fazer" algo, mas geralmente de uma maneira mais refinada e precisa. Gradualmente, à medida que a disciplina se desenvolve, torna-se fácil fazer as coisas certas na hora certa, aparentemente sem esforço.

17. Pare com o vício em substâncias

A meditação tem tudo a ver com o "conhecimento de si mesmo" – do seu corpo, mente e alma. Quase imediatamente após começar a meditar, você percebe que quer se conhecer como você realmente é – e *não* como você foi modificado por diversas substâncias.

Neste assunto, não há diferença entre uso e abuso de substâncias. Qualquer quantidade que tenha um efeito perceptível, seja prejudicial ou indiferente à saúde física, é excessiva para os praticantes de meditação.

Se você consome drogas, como substâncias psicotrópicas [70], maconha, tabaco ou álcool, ou mesmo café, ocasionalmente ou regularmente, em pequenas ou grandes quantidades, seja qual for o pretexto ou a desculpa, tanto sua mente quanto seu corpo serão afetados.

Se você estiver tendo uma experiência meditativa e tiver consumido alguma substância recentemente, naturalmente se perguntará se o que está vivenciando é "real" ou apenas um efeito da substância.

Se a experiência for negativa, fica claro que você precisa parar de usar essas substâncias. Se a experiência for positiva, pergunte-se se você se contenta em se iludir achando que está em um nível espiritual digno de tal experiência ou se, a

---

70 Heroína, ópio, LSD, cocaína, crack, speed, ecstasy, etc.

partir de agora, exigirá de si mesmo "a verdadeira experiência".

Em um nível mental, então, mesmo que o efeito das substâncias pareça ou seja sentido como algo bom, é ruim. Do ponto de vista meditativo, não há nenhum benefício nisso, apenas prejuízo; não é um atalho para a experiência espiritual, mas um obstáculo constante.

Em um nível físico também, qualquer substância que você consuma certamente irá retardar seu progresso na meditação. Por exemplo, enquanto você fumar maconha, haxixe ou tabaco, não poderá praticar a meditação na respiração adequadamente. Ou ainda, se estiver bêbado ou drogado e tentar praticar ioga ou tai chi, perceberá que seu equilíbrio e coordenação serão inadequados.

Além dos seus efeitos diretos sobre a mente e o corpo, as substâncias que estamos discutindo aqui têm implicações espirituais nefastas. O próprio fato de recorrer a algum tipo de substância – seja para aliviar as dificuldades da vida ou por puro hedonismo – constitui uma fraqueza e uma rendição espiritual. Independentemente de tais substâncias serem prejudiciais ou meros prazeres inúteis para o corpo e a mente, o simples fato de não se ter conseguido controlar a situação indica uma falha da alma. Ou a pessoa não refletiu suficientemente sobre as questões envolvidas, ou não exerceu a força de vontade de acordo com a razão.

O desenvolvimento espiritual exige que a pessoa assuma o controle total da própria vida. É imprescindível purificar-se completamente de influências materiais artificiais o mais breve possível. Claro que isso nem sempre acontece da noite

para o dia, mas é muito mais fácil do que parece (como se percebe mais tarde, olhando para trás). Utilize todos os meios à sua disposição.

Existem serviços sociais prontos para ajudar viciados em drogas de todos os tipos. A medicina convencional e as terapias alternativas oferecem diversas soluções para os problemas de dependência do tabaco e do álcool. Faça o que funcionar para você, mas faça! Se você leva a meditação a sério e se recusa a apenas fingir que medita, seja radical e livre-se de todos os impedimentos materiais sem demora e para sempre [71].

A prática de algum(ns) esporte(s) é muito útil nessa luta pela saúde física. Ao caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar ou jogar bola, você logo perceberá os efeitos negativos do uso de substâncias; e quando parar de usá-las, o amor pelo exercício físico eliminará qualquer desejo de retornar aos seus antigos hábitos. Continue meditando, pois isso o motivará e lhe mostrará o caminho a seguir.

---

[71] Uma política de tolerância zero tem maior probabilidade de sucesso a longo prazo. Por exemplo, um ex-fumante precisa apenas de uma tragada em um cigarro para voltar aos seus antigos hábitos; portanto, não se deve tolerar qualquer tipo de concessão, nem mesmo em pensamento. Quando alguém se liberta de tal dependência, não sente arrependimentos, apenas alívio e incredulidade por um dia ter achado algo assim atraente.

18. Não se empanturre até ficar sem ar.

O uso de drogas é apenas um aspecto de um vício maior: a busca por sensações. Nossos corpos e mentes estão constantemente famintos por estímulos e respostas sensoriais – essa é a sua "natureza". É a sua forma de autoafirmação, a sua expressão de existência. Tal sensacionalismo, desenfreado, inevitavelmente nos debilita. Felizmente, possuímos recursos internos que nos permitem discernir e refrear essas tendências: nossa razão e força de vontade.

A principal dependência sensorial de muitas pessoas hoje em dia (em nossas ricas sociedades ocidentais) é simplesmente a comida. A comida é, obviamente, natural e necessária para nossa vida e saúde, em quantidades razoáveis. Mas algumas pessoas passam grande parte do tempo em que estão acordadas beliscando; ou, se conseguem limitar a alimentação a refeições regulares, comem muito mais do que precisam ou do que lhes faz bem.

Um estômago cheio não é propício à meditação. A energia necessária para concentrar a consciência é desviada para a digestão. A comida é soporífera, ou pelo menos cansativa. Por essa razão, os meditadores controlam a ingestão de alimentos – não apenas a quantidade e a frequência, mas também a qualidade. É sensato evitar alimentos pesados e de

difícil digestão, por exemplo. Muitos optam por dietas vegetarianas em diferentes graus.[72]

Praticar esportes (mesmo que seja apenas um pouco de exercício diário ou caminhada) é benéfico para a digestão, além de desenvolver resistência e recuperar o condicionamento físico. O exercício físico energiza, aumentando o nível de alerta durante a meditação, mas não se deve exagerar na empolgação a ponto de não conseguir se acalmar. Para evitar a sonolência durante a meditação, é necessário dormir o suficiente (mas não em excesso) e regularmente.

Uma boa maneira de reduzir a quantidade de comida que se come é, paradoxalmente, dedicar tempo a apreciá-la – cultivando os alimentos (se possível) ou comprando-os, preparando e cozinhando-os com cuidado, arrumando e retirando a mesa, lavando a louça. Comer torna-se, então, mais consciente, como um ritual [73]. Com o tempo, a pessoa passa a perceber a diferença entre satisfazer o paladar e saciar a fome natural.

Aos poucos, percebe-se a impossibilidade de saciar completamente a fome por sensações orais e a necessidade de resistir a essa pseudofome, ainda que apenas para aliviar o corpo do estresse da digestão incessante, sem falar no acúmulo de gordura.

Tudo isso é óbvio e geralmente bem conhecido. Mas é preciso assumir o controle. Para isso, é preciso perceber que

---

[72] É claro que também não se deve comer muito pouco. Isso também estressa o corpo e atrapalha a meditação.

[73] Alguns chamam isso de "slow food", em contraposição ao "fast food".

é *possível* fazê-lo facilmente – encarando o despertar do desejo como algo externo a si mesmo, um mero fenômeno que pode influenciar o livre-arbítrio, mas não pode subjugá-lo.

19. Limitar a influência da mídia

Hoje em dia, é praticamente impossível para a maioria de nós evitar a influência, de uma forma ou de outra, dos diversos meios de comunicação entre os seres humanos. Enquanto no passado muitas pessoas conseguiam passar grande parte de suas vidas em relativo isolamento e liberdade de influências externas, hoje isso é muito difícil.

É claro que, no passado, os laços familiares e os vizinhos da aldeia podiam exercer, e geralmente exerciam, uma influência avassaladora. No contexto atual, mais individualista, em um mundo muito mais populoso e tecnológico, a influência predominante vem da mídia.

O termo "mídia" engloba principalmente toda a imprensa, o cinema e os meios eletrônicos de informação, propaganda e entretenimento. Romances e livros de não ficção, jornais e revistas, filmes de ficção e documentários, rádio e televisão, a internet e a telefonia móvel – esses são os principais meios de comunicação aos quais estamos sujeitos, no momento em que escrevo, na minha região do mundo.

Superficialmente, os meios de comunicação são livres (de controles governamentais) e competitivos. Mas, dada a pobreza espiritual e intelectual da maioria dos produtores e consumidores, a maioria dos meios de comunicação tende a desenvolver, e por um tempo perpetuar, certas crenças e valores em comum. Chamamos essa tendência quase

generalizada ao mínimo denominador comum de nossa "cultura".

O pensamento é padronizado e formatado em fragmentos facilmente assimiláveis, e a moda do momento é disseminada em massa. Embora as tendências da moda estejam se tornando cada vez mais efêmeras, a homogeneidade persiste. Isso, naturalmente, reflete a natureza humana – "o homem é um animal social", e a imitação é a essência da coesão social.

É verdade que nem tudo em nossa cultura é espiritualmente debilitante, mas muitas coisas o são, e é importante estarmos cientes disso. Por exemplo, é crucial estarmos atentos à influência emocional devastadora dos noticiários diários, e até mesmo de hora em hora, na imprensa, no rádio, na TV e nas novas mídias. Com ênfase em notícias dramáticas e negativas, somos bombardeados com informações que parecem ter sido elaboradas para despertar emoções negativas em nós [74].

Tudo isso alimenta as sensações e os pensamentos ociosos. Quem se dedica a desenvolver a arte da meditação precisa superar as fortes tentações oferecidas pela mídia. É importante reduzir esses estímulos sensoriais ao mínimo necessário, pois eles apenas nos mantêm em um certo estado de excitação. Não podemos mergulhar verdadeiramente nas

---

[74] Compaixão pelas vítimas de desastres naturais, crimes civis hediondos, guerras e terrorismo. Raiva contra criminosos, autoridades injustas ou até mesmo contra o jornalismo mentiroso e enganoso. Ódio contra pessoas que parecem estar destruindo o mundo, ou simplesmente em resposta ao ódio alheio. E assim por diante.

profundezas da nossa natureza, no verdadeiro autoconhecimento, se permitirmos que essas distrações nos dominem constantemente.

É claro que, como cidadãos preocupados e responsáveis, precisamos de algumas informações para fundamentar nossos julgamentos e ações. Mas considere a enorme quantidade de informações veiculadas pela mídia e pergunte-se quanta informação você realmente precisa para cumprir seus deveres. Após essa reflexão, busque maneiras de limitar ao máximo o acesso a essas informações.

Gradualmente, à medida que se avança na meditação, percebe-se que a maioria dos estímulos midiáticos são interferências inúteis em nossas vidas, bloqueando, em vez de aprimorar, o contato com a realidade. A mídia bombardeia a mente com imagens e sons, e é preciso muito esforço e tempo para se livrar deles. É mais fácil simplesmente impedir que entrem em nossa mente desde o início.

Nesse sentido, um fator particularmente nocivo é a música pop. Ela age como um vírus mental, pois é um som que se memoriza facilmente, mesmo contra a nossa vontade. Consiste em uma melodia simples, geralmente repetitiva e frequentemente alta, que parece ter sido criada para entrar na mente de qualquer pessoa ao seu alcance e permanecer lá o máximo de tempo possível. Isso faz com que as pessoas se habituem e se apeguem aos sons em questão, levando-as a comprar o disco (como as gravadoras bem sabem).

Essa "música" difere consideravelmente da música clássica em termos de propriedades aderentes. Quando um vírus desse tipo entra na mente, às vezes é difícil se livrar dele.

Podemos tentar ouvir ou lembrar de algum outro som para abafar o primeiro. Ou o vírus pode permanecer por um bom tempo, desaparecendo da consciência (embora muitas vezes permaneça na memória, para reaparecer em algum momento futuro).

20. Esqueça seu rosto

Vivemos numa era de puro narcisismo. Muitas empresas multibilionárias, como as indústrias de vestuário e cosméticos [75], dependem de nos transformar em egocêntricos e de nos manter assim. É claro que devemos ter uma aparência decente e um cheiro agradável; mas há limites razoáveis para essas preocupações externas. Em algum momento, elas deixam de ser expressões de higiene, autoestima e respeito pelos outros, e se tornam obsessões e compulsões do ego.

A confusão entre o eu e o rosto e o corpo leva cada vez mais homens e mulheres a passarem grande parte do tempo em frente ao espelho. Essa cultura do corpo é o materialismo em seu sentido mais radical. Indica uma falha na espiritualidade.

Algumas pessoas "falam consigo mesmas" no espelho. Na minha opinião, quem faz isso sofre de uma grave *alienação de si* . Olhar para o próprio reflexo e falar com a imagem, como se fosse outra pessoa, indica uma confusão entre o eu e os fatores do ego. Por que se dirigir a si mesmo de forma tão indireta, quando se pode fazê-lo diretamente em pensamento (ou em voz alta, mas sem espelho)?

Muitas pessoas contemplam seu reflexo por longos períodos, preocupando-se e angustiando-se com a forma e o tamanho

---

[75] Devo também mencionar a indústria fotográfica e de filmes caseiros, que prospera com o desejo das pessoas de se deterem em sua própria aparência física.

de cada característica do corpo, em especial do rosto. Recorrem a meios artificiais para disfarçar aspectos menos atraentes e realçar os mais belos. Algumas passam horas em academias para aprimorar a forma física (não se referindo à saúde, mas sim aos contornos). Algumas chegam ao ponto de recorrer à cirurgia plástica (no rosto, nos seios ou nos órgãos genitais) [76].

Esses padrões de comportamento são contrários às práticas meditativas. Ao meditar, esforçamo-nos para não nos identificarmos com o rosto ou o corpo. Inicialmente, eles parecem muito presentes – porque vemos o mundo através do nosso rosto e algumas partes do nosso corpo nos são visíveis, e devido ao peso das sensações táteis dentro do corpo e nas superfícies de contato entre o corpo e o ambiente físico ao seu redor. Mas buscamos, eventualmente, tornar-nos efetivamente 'transparentes' a essas e a todas as outras impressões fenomênicas.

Essa transparência é facilitada na medida em que a pessoa se esquece do próprio rosto e da forma do corpo. Literalmente, esqueça! Cuidado com até mesmo os encontros acidentais com um espelho. Pode-se ocasionalmente olhar-se no espelho, por exemplo, para pentear o cabelo ou fazer a barba – mas, nesse caso, não se deve olhar para o rosto inteiro, e principalmente não para os olhos. É melhor evitar espelhos

---

[76] Às vezes, no supermercado, vejo mulheres com o rosto deformado por cirurgias plásticas. Será que essas mulheres realmente acreditam que foram embelezadas?, fico pensando. Sinto muita pena delas.

grandes – prefira os menores ou, se for um espelho grande, limite-se às bordas [77].

Pode parecer bobagem à primeira vista, mas a atração vã pelo próprio reflexo no espelho precisa ser resistida se quisermos nos libertar do ego. Uma vez que esquecemos exatamente nossa aparência (o que é possível, já que as memórias também se desvanecem), não conseguimos mais evocar imagens de nós mesmos durante a meditação, e o peso do ego diminui. E, aliás, a beleza (a verdadeira beleza) surge naturalmente de um estilo de vida saudável e espiritual.

[77] Chamo as suítes de hotel com espelho de parede a parede no banheiro, que são comuns hoje em dia, de "paraísos para masturbadores".

21. Abandone a sensualidade

É necessário um certo nível de realização espiritual para superar outra fraqueza comum nos dias de hoje: a sensualidade, que aqui entenderemos como *o anseio e a busca por sensações sexuais* . A sensualidade inclui fantasias, lembranças e antecipações sexuais, visto que toda essa ensaiação mental do sexo provoca sensações sexuais, quase tão eficazmente quanto os atos sexuais reais (e, de fato, a vida sexual de algumas pessoas é inteiramente imaginária).

A atividade sexual é, obviamente, normal e necessária do ponto de vista biológico [78], assim como a alimentação. O problema é que ela exerce uma forte influência sobre o nosso corpo e mente, capaz de nos impulsionar numa busca desenfreada por gratificação a qualquer custo. Isso é especialmente verdadeiro quando somos jovens e nossos instintos e capacidades reprodutivas estão no auge. Mas também pode ocorrer no final da meia-idade e início da

[78] Os seres humanos não existiriam como tais sem a reprodução. Além disso, as relações sexuais não especificamente voltadas para a reprodução ou que não resultem nela são biologicamente justificadas, uma vez que servem para manter o vínculo familiar, o que é útil para a sobrevivência do casal e de seus filhos. Essa perspectiva biológica é também, aliás, o "caminho do meio" judaico em relação ao sexo – uma doutrina mais moderada do que a encontrada em outras religiões, baseada na ideia geral de que a vida na Terra (se vivida adequadamente) é algo bom, idealizado pelo Criador.

velhice, quando muitas pessoas se apegam às suas capacidades sexuais em declínio (de seduzir e ter bom desempenho).

Do ponto de vista meditativo, um problema do sexo é a energia que ele consome, energia essa que seria melhor utilizada para o avanço espiritual. Sem energia suficiente, não se pode meditar por muito tempo ou com profundidade. A perda de esperma nos homens (e presumo que haja algum evento equivalente nas mulheres), mesmo que involuntária, é um obstáculo ao desenvolvimento espiritual; ainda mais se for causada voluntariamente.

De maneira mais ampla, a sensualidade desvia a atenção das coisas que realmente importam na vida, das questões mais profundas. Reforça a confusão entre o eu e o ego [79]. Reduz as preocupações das pessoas a futilidades, tornando-as superficiais. Seus pensamentos tornam-se frívolos e lascivos, sua linguagem repleta de palavrões. Elas não conseguem se concentrar nem pensar com clareza.

Uma vez escravizado pela sensualidade, o indivíduo torna-se dependente da receptividade e da cumplicidade alheias. Quando há parceiros disponíveis, tudo parece bem por um tempo. Mas quando os relacionamentos se tornam mais frágeis ou complicados, ou quando chegam ao fim, surgem

---

[79] Observe, como um indicador, a *audácia* que acaba se estampando no rosto de pessoas que se envolvem em atos sexuais não naturais, por exemplo. Essas pessoas confundem sua desfaçatez, impudência e insolência com autoconfiança. Elas se vangloriam de um "orgulho gay", apenas para mascarar sua profunda tristeza e vergonha. Mas até mesmo o sexo heterossexual (mesmo baseado no "amor") cobra seu preço, aumentando o narcisismo e o egoísmo.

muitas dificuldades emocionais e sociais. Às vezes, a raiva é suficiente para gerar violência física. Muito tempo é desperdiçado tentando "resolver os problemas" do casal; e, com frequência, as coisas se tornam ainda mais problemáticas. A vida se torna lamentavelmente emaranhada – por algo que, em última análise, tem pouco valor: meras sensações!

As pessoas consideram o "amor romântico" a justificativa suprema para o sexo (além do vínculo afetivo e da reprodução) [80]. Mas, honestamente, a maioria dos relacionamentos sexuais não se baseia no amor, mas na luxúria [81]misturada com possessividade e dependência. A palavra amor é usada como um verniz adocicado, uma mentira sedutora; o mentiroso mente até para si mesmo, para tornar a mentira mais crível para o parceiro. O verdadeiro amor que as pessoas podem sentir sinceramente umas pelas outras não tem nada a ver com sexo: é uma questão de respeito mútuo, confiança e apoio.

É claro que a atração sexual por pessoas do sexo oposto é normal e natural. Quando um homem vê uma moça bonita,

---

80 Segundo os historiadores, este é um argumento relativamente recente.

81 A luxúria pode ser egoísta (caso em que se busca a própria gratificação, sem se importar com o prazer ou mesmo a dor do parceiro) ou cooperativa (caso em que os atos sexuais envolvidos são mais precisamente descritos como masturbação mútua). A luxúria cooperativa às vezes é confundida com amor, observe. Quanto ao sexo com prostitutas (algumas das quais, aliás, são parceiras involuntárias – efetivamente escravas), ele é francamente baseado na luxúria – mas sua verdade cínica inerente não o justifica.

bem-apessoada e com aparência jovial, ele não pode deixar de sentir atração; e da mesma forma, uma mulher se sente atraída por um homem. Esses são instintos biológicos, inscritos em nossos genes, para a perpetuação da nossa espécie. Sem isso, não estaríamos aqui. É preciso aceitar esse fato e levá-lo em consideração como um fator ao tentar aumentar a própria castidade. É bom lembrar que "a graça é ilusória e a beleza é passageira" [82].

Considere seus impulsos e desejos sexuais como meros visitantes em sua casa – eventos passageiros que jamais poderão dominá-lo, se você não permitir. Força de caráter é possível, até mesmo fácil, e muito recompensadora. Não busque prazer nem mesmo em sensações passageiras, nem mesmo em seus sonhos. Mantenha sua mente e suas mãos puras. A pureza de pensamentos, palavras e ações é essencial para o sucesso espiritual. E também traz felicidade.

82 Provérbios 31.

22. Sobre "libertação sexual"

Contrariamente ao que ensina a psicologia popular, a chamada libertação sexual é, na verdade, a escravidão às paixões. Os prazeres sexuais de vários tipos podem proporcionar uma sensação momentânea de alívio da pressão dos desejos sexuais, mas seus efeitos espirituais (e, de fato, físicos e psicológicos) a longo prazo são, em sua maioria, devastadores.

A masturbação não é a solução para os desejos sexuais, mas sim um problema a mais. Ela diminui a potência sexual, os níveis de energia e a saúde em geral; reduz o respeito próprio e a autoconfiança, além de diminuir a atratividade para o sexo oposto; gera conflitos internos e torna a pessoa melancólica [83]. Por mais fortes que sejam os desejos, eles podem ser superados. Nunca se entregue à masturbação: não vale a pena!

---

[83] Além disso, sugiro que isso atrai muitos para a homossexualidade, ou pelo menos aumenta sua tolerância a ela – por dois motivos: primeiro, a masturbação é um ato intrinsecamente ambíguo em termos sexuais, já que o homem ou a mulher que a pratica está, na prática, desempenhando ambos os papéis sexuais, o ativo e o receptivo; segundo, os estímulos pornográficos utilizados frequentemente envolvem imagens de pessoas do mesmo sexo (em casais ou grupos), ou pior ainda, pessoas do mesmo sexo (do próprio sexo ou do sexo oposto) em situações homossexuais. Tal comportamento licencioso é antitético ao progresso espiritual.

Hoje em dia, fingindo ser "sexólogos", psicólogos, jornalistas e outros formadores de opinião dizem descaradamente aos jovens que a masturbação é inofensiva e até benéfica. Mas, na verdade, tais ensinamentos e incentivos são espiritualmente destrutivos; seus propósitos são, em última análise, comerciais e políticos. Servem apenas para escravizar as pessoas aos seus impulsos mais baixos e, assim, enfraquecê-las física, psicológica e socialmente.

Os mesmos formadores de opinião e "libertadores sexuais" popularizaram **a pornografia** e **a homossexualidade na sociedade moderna** . Atividades sexuais que, há menos de uma geração, eram consideradas entre as mais repugnantes e depravadas, aparentemente se tornaram moda e são defendidas com indignação "justa" [84].

Os efeitos destrutivos de tal comportamento ignóbil, tanto para os indivíduos quanto para o tecido social, são deliberadamente ignorados. Não seja uma "vítima da moda"; não acredite nessas figuras da mídia, que fingem libertar (das restrições e regras morais) quando, na verdade, escravizam (às sensações). Elas apenas buscam justificar sua grosseria e perversidade de espírito, maculando a todos ao seu redor.[85]

---

84 Essa inversão de papéis morais precisa ser notada e compreendida, especialmente pelos jovens inexperientes.

85 Não se deixem convencer de que "está tudo bem, é natural" (como repetem incessantemente, *até à exaustão*) – certamente não está nem tudo bem, nem é natural. Tudo depende da origem da opinião. Se uma pessoa tem uma base espiritual frágil, as suas opiniões serão, consequentemente, confusas. Por outro lado, se uma pessoa tem uma base espiritual elevada, o seu pensamento será, consequentemente, claro. Não é preciso acreditar em nenhuma tradição para desprezar a

Em seguida, sem dúvida, vêm **a pedofilia** e **a bestialidade** . Hoje, essas práticas são malvistas e ilegais, mas quem sabe por quanto tempo mais? Acabei de ler na internet que já estão sendo feitos esforços para mudar isso [86]. Do ponto de vista espiritual, trata-se apenas de um desenvolvimento lógico: uma vez que as comportas da sensualidade são suficientemente abertas, as pessoas perdem toda a sanidade e se tornam escravas de paixões cada vez mais bizarras. O anormal, então, parece normal.

É bom e sábio ter certas inibições. Qualquer pessoa que busque o progresso espiritual precisa aprender a *dominar* seus impulsos e comportamentos sexuais. Isso se refere a toda sensualidade, seja qual for a forma que ela assuma, da normal à desviante. Controle seus pensamentos e palavras, assim como suas ações; lembre-se: primeiro vêm os pensamentos tentadores, depois as palavras encorajadoras e, por fim, as ações.

Neste assunto, como em todos os outros, a sequência psicológica de eventos é a seguinte [87]: primeiro, percebemos

---

homossexualidade – basta viver uma vida pura e verá por si mesmo a corrupção espiritual que ela causa nas pessoas envolvidas. Opor-se a ela não é "apenas um preconceito religioso", como afirmam os seus defensores, mas sim uma clara percepção proveniente da pureza espiritual.

86 "Pedófilos na Holanda estão registrando um partido político para pressionar pela redução da idade legal para relações sexuais de 16 para 12 anos e para permitir pornografia infantil e bestialidade. O [partido], que planeja se registrar amanhã, afirma que eventualmente quer eliminar o limite de idade para relações sexuais" (alerta de notícias do worldnetdaily.com, 30/05/2006).

87 Baseado principalmente em descrições da psicologia budista.

algo (ou alguém, por exemplo, uma moça bonita); depois, avaliamos, achando agradável (ou não); em seguida, desejamos ter um contato maior ou mais permanente com isso (ou evitá-lo); depois vêm as imaginações (construindo o desejo ao projetar sua satisfação) e as racionalizações (para encaixar, ainda que artificialmente, a ideia de tal ação em nosso sistema de crenças); finalmente, agimos (e eventualmente temos que enfrentar as consequências).

Dizer que temos livre-arbítrio é admitir que podemos, em qualquer etapa dessa sequência de eventos, intervir em nosso comportamento interno ou externo e interromper ou reverter as coisas – embora isso não signifique negar que tal boa vontade possa se tornar mais difícil à medida que as coisas progridem. Para perceber essa liberdade de vontade, é preciso entender que as percepções, os afetos, os apetites, as imaginações e as autojustificativas que precedem a ação volitiva são apenas *influências* (de intensidade variável) sobre tais ações; elas jamais podem *determiná*- las.

A intervenção mais simples é evitar a percepção inicial, ou seja, afastar-se deliberadamente de potenciais tentações ou desviar o olhar quando elas surgirem acidentalmente. Em seguida, podemos questionar a avaliação e sugerir que o objeto não é tão agradável quanto parece. Ou ainda, podemos admitir que o objeto é agradável em si mesmo, mas evitar o desejo apontando suas desvantagens incidentais. Se o desejo persistir, ainda podemos nos controlar, não nos entregando a imaginações ou racionalizações que o reforcem e o tornem mais provável.

Por fim, por mais fracos que tenhamos sido até agora, ainda podemos, no último momento, desistir da transgressão em questão; ou, tendo-a já em curso, ainda podemos mudar de rumo. Pode ser cada vez mais difícil, mas ainda está ao nosso alcance. É por isso que somos moralmente (e legalmente) responsáveis por nossos atos – e esse poder de escolha é também a nossa grande dignidade como seres humanos. Portanto, nunca diga "Não consigo me controlar" – você estaria apenas mentindo para se justificar!

23. Pratique o desapego

Como já foi mencionado, **o sofrimento** é uma resposta pessoal negativa a imagens, sons, cheiros, sabores, sensações táteis ou sentimentos ou emoções de qualquer tipo que foram, são ou se prevê que serão experimentados (por qualquer motivo) como dolorosos ou como perda de prazer. É uma questão *de atitude ou vontade. Resposta* da alma a certos estímulos informativos reais ou potenciais – uma resposta de rejeição, de desejo ou tentativa de evitar ou livrar-se de certos objetos psicologicamente desagradáveis.

É importante notar que existe um equivalente positivo para essa resposta: o **gozo** . Essa atitude ou vontade, em relação às impressões sensoriais ou mentais percebidas como positivas (isto é, agradáveis ou como alívio da dor), consiste em desejar ou tentar agarrar ou se apegar a certos objetos. O gozo não deve ser confundido com o prazer. O gozo está para o prazer (e a negação da dor) assim como o sofrimento está para a dor (e a negação do prazer).

Sofrimento e prazer são, portanto, duas faces da mesma moeda – que podemos (como os budistas) chamar **de apego** [88]. Observem bem: não se tratam de fenômenos, mas de reações espirituais a fenômenos. Ou seja, enquanto prazer e

---

[88] Esta é, naturalmente, apenas uma faceta da conotação de "apego", que inclui todos os afetos e apetites – gostos e desgostos, desejos e aversões, esperanças e medos, etc. Veja meu trabalho *Volição e Conceitos Causais Afins* , capítulo 10.

dor fazem parte do domínio do corpo e da mente, o prazer e o sofrimento são expressões diretas da alma.

No caso do sofrimento, "extraímos dor" da dor ou da insuficiência de prazer – ficamos tristes, deprimidos, etc., *em virtude de* vivenciarmos fenômenos negativos. No caso do prazer, "extraímos prazer" do prazer ou da redução da dor – ficamos alegres, eufóricos, etc., *em virtude de* vivenciarmos fenômenos positivos. Isso se aplica principalmente à dor ou ao prazer presente, de qualquer tipo, mas também a dores ou prazeres lembrados ou antecipados.

O sofrimento é adicionar dor à dor (ou à insuficiência de prazer) – ele agrava e prolonga a dor, reforçando nossa vulnerabilidade. Por exemplo, imagine que um motorista entra grosseiramente na vaga que eu consegui estacionar primeiro; há uma reação inicial de dor pela experiência com uma pessoa tão grosseira, bem como pela perda da vaga e pela perspectiva de ter que procurar outra; mas se eu permitir que a raiva cresça dentro de mim – essa é a dor adicional do sofrimento.

Da mesma forma, o prazer consiste em sentir satisfação com o aumento do prazer (ou com a diminuição da dor). Por exemplo, imagine que o motorista grosseiro sinta prazer por ter conseguido a vaga de estacionamento primeiro; se ele começar a se parabenizar e a se gabar disso para o passageiro, esse é o prazer adicional do prazer.

O desapego ou ascetismo, ou (de forma menos pejorativa) **não-apego** , consiste em tomar consciência da *distinção entre* o apego do eu aos prazeres ou às dores e os objetos, eventos, sensações, impressões mentais, ideias, etc.,

primários, sejam eles prazerosos ou dolorosos. Uma vez desenvolvida essa consciência, a pessoa torna-se capaz de *se abster de "Extrair"* prazer do prazer e dor da dor, ou seja, ser capaz de deixar de enfatizar sentimentos agradáveis ou dolorosos com alegria ou sofrimento. Tal ênfase (ou seja, apego) é, em última análise, um agravamento desnecessário do problema apresentado pelo prazer e pela dor.

A dor é conhecida por todos como uma influência negativa sobre a vontade – embora, se ignorarmos ou superarmos essa influência, transformamos a dor em um instrumento para fortalecer a vontade. Da mesma forma, as pessoas devem perceber que o prazer pode ser uma influência negativa se nos apegarmos a ele – ou seja, é igualmente sábio desapegar-se do prazer como da dor. Os dois polos devem ser tratados da mesma maneira, pois *não se pode tornar independente de um enquanto se permanece dependente do outro* .

Para conseguir se libertar da dor, é preciso também se libertar do prazer. Não se pode ser hedonista e esperar evitar o sofrimento ou o desprazer. No momento em que alguém se permite desfrutar (ou seja, se apega ao) prazer, essa pessoa se coloca em posição de sofrer a dor (ou seja, tenta evitá-la, afastá-la ou fugir dela). Ambos implicam o mesmo vício espiritual, a mesma aflição espiritual. É preciso renunciar ao prazer ou à diminuição da dor para se tornar verdadeiramente livre.

É claro que é mais fácil abandonar o sofrimento do que o prazer. Mas é preciso entender que ambos os hábitos alimentam o ego (ou, mais precisamente, a autoidentificação

com o complexo corpo-mente). Se o ego se sustenta no prazer, ele continuará alimentando o sofrimento. Tais hábitos não podem ser abandonados da noite para o dia, mas, com cuidado e delicadeza, podem ser eliminados gradualmente.

Assim, ao desfrutar dos prazeres, não se demore neles tentando maximizá-los, como todos nós temos o costume de fazer, mas, em vez disso, contemple-os com atenção. Isso lhe permitirá também encontrar a libertação das dores – ou seja, contemplá-las com calma, sem temê-las ou tentar minimizá-las.

As causas ou razões dos prazeres ou das dores são interessantes de se conhecer, mas, em última análise, irrelevantes. Os praticantes de meditação não dedicam muito tempo a analisar sua história de vida em busca das origens específicas de seus problemas psicológicos; a psicanálise freudiana é, em si, uma forma de apego e confusão consigo mesmo em relação aos fenômenos. A meditação se preocupa proativamente em remediar e prevenir as causas profundas dos problemas, assim como um mecânico conserta um carro sem precisar saber como ele bateu.

Subjacente tanto ao sofrimento quanto ao prazer está uma espécie de descontentamento radical. O sofrimento expressa essa condição através da autocomiseração; o prazer a expressa através da busca por autogratificação. O oposto de ambas as reações é a atitude de *contentamento* . Observe bem, isso não é apenas o oposto do sofrimento, mas a antítese tanto do sofrimento *quanto* do prazer [89]. É a

[89] A maioria das traduções de textos budistas sugere que o oposto do sofrimento é a felicidade; mas isso é impreciso. O

libertação do espírito em relação aos fenômenos materiais e mentais passageiros, de qualquer polaridade, a libertação das oscilações das emoções aleatórias.

O desapego não significa um distanciamento fingido ou forçado (este último é uma conotação pejorativa do termo distanciamento, mas não seu único sentido). O desapego não é paralisia emocional, como a de alguém que construiu defesas rígidas contra as emoções. Consiste em ser calmo e sereno, não congelado ou reprimido. É "ser zen" (como se diz hoje em dia em francês), ou seja, não se exaltar excessivamente por praticamente nada. Se alguém medita com frequência e qualidade, o desapego surge naturalmente.

É preciso enfatizar, para que não haja mal-entendidos: recomendar a "ausência de prazer" (no sentido definido acima) não *significa* ser *contra* o prazer. Ser impassível não é ser apático. Naturalmente, o prazer é preferível à dor ou mesmo à insensibilidade.

Se alguém experimenta um prazer (ou se livra de uma dor), ótimo – não há mal algum nisso. Não há razão, em princípio, para rejeitar o prazer em si quando ele ocorre; nem mesmo para evitá-lo se o virmos chegando – aliás, fazer isso constituiria outra forma de apego. Por outro lado, não se

---

termo contentamento é mais apropriado aqui, e este é o contrário não apenas do sofrimento, mas também do prazer, como acabamos de explicar. Observe bem que o contentamento não é uma emoção, algo que a alma sente passivamente, mas *uma atitude* , uma postura escolhida ativamente pela vontade da alma. O termo felicidade talvez seja melhor reservado para a bem-aventurança suprema da iluminação, pois ninguém pode ser considerado verdadeiramente feliz se não tiver alcançado permanentemente tal realização.

deve tentar prolongar ou intensificar um prazer existente; nem, com mais razão ainda, buscar o prazer por si só ou passar o tempo sonhando com ele quando lhe falta. Tal comportamento hedonista certamente resultará em infelicidade (tristeza, ressentimento, conflitos, fraqueza, etc.) – não vale a pena.

Note-se, porém, que, devido às polaridades envolvidas, nossa posição em relação ao sofrimento não é inteiramente simétrica àquela formulada anteriormente com relação ao prazer. Nosso conselho para evitar o sofrimento não implica logicamente uma aceitação fatalista da dor em si. No caso da dor, se for possível evitá-la (antes do fato) ou livrar-se dela (depois do fato), deve-se, naturalmente, fazê-lo, a menos que haja considerações mais urgentes em contrário.

Deve-se fazer isso, pois a dor é um obstáculo à consciência e à vontade, como fica mais evidente em situações trágicas (como certas doenças ou tortura). O problema do sofrimento surge apenas quando a dor se torna o foco principal, ou seja, quando qualquer quantidade de dor (real ou imaginária) é insuportável. A hipersensibilidade à dor é espiritualmente prejudicial.

É natural proteger e curar os apêndices corpo-mente da nossa alma de danos, e até mesmo zelar pelo seu bem-estar. A questão aqui é apenas até que ponto tais preocupações e buscas são biologicamente valiosas e em que ponto se tornam prejudiciais em si mesmas. O limite é atingido quando nossas preocupações e buscas mais materialistas começam a dificultar ou prejudicar nossos valores espirituais, que são, em última análise, mais importantes.

Assim, a postura aqui defendida é: nem hedonismo exacerbado nem ascetismo extremo, mas moderação e sabedoria.

Parte 4:
Algumas Meditações Sentadas

24. Tempo, lugar e postura

Os capítulos seguintes não pretendem ser um guia passo a passo para a meditação, mas sim ajudar o leitor a lidar com algumas das questões práticas que surgem durante a prática. Mas primeiro, algumas palavras sobre como começar…

Quando devemos meditar? Em princípio, a qualquer hora – mas, na prática, você obterá melhores resultados se escolher o horário em que o ambiente lhe proporcionar o máximo de isolamento e paz. Pessoalmente, considero o meio da noite um momento extremamente precioso para meditar: quase não há imagens ou sons que perturbem a mente nesse horário, e é possível realmente mergulhar fundo na meditação. Claro, prepare o ambiente conforme necessário; por exemplo, desligue a geladeira se puder ouvi-la.

Mas não existe uma regra rígida: algumas das minhas sessões de meditação mais gratificantes aconteceram de manhã ou à noite. De manhã, estamos bem descansados e os pensamentos ainda não se multiplicaram; mas podemos estar impacientes com a meditação, sabendo que temos muitas coisas para fazer durante o dia. À noite, podemos estar cansados e cheios de pensamentos; mas, às vezes, o fato de o dia ter terminado permite que desenvolvamos uma meditação profunda.

Você deve experimentar diferentes horários para meditar e descobrir qual o período do dia ou da noite que melhor lhe convém. Isso pode variar — por exemplo, sua disposição

para meditar pode ser diferente durante a semana e nos fins de semana. Conforme você for progredindo, seu horário preferido poderá mudar.

Com que frequência e por quanto tempo devemos meditar? Em princípio, o máximo possível e pelo maior tempo possível! Alguns grandes mestres relataram ter meditado por vários dias sem parar e seguido essa rotina intensa por anos. Iniciantes como nós devem apenas fazer o seu melhor. O importante é *se comprometer com a meditação regular* e aumentar gradualmente o tempo dedicado a essa prática.

Se você está começando agora, estabeleça um mínimo de 10 minutos por dia. Eu uso um despertador (não muito alto) para garantir que não medite por menos tempo do que o estipulado. No início, faça esse período de meditação em qualquer horário do dia em que você estiver livre. Isso lhe dará a oportunidade de experimentar horários diferentes, de acordo com sua rotina. Depois de uma ou duas semanas, estabeleça um horário fixo, por exemplo, de manhã antes do café da manhã ou à noite antes de dormir.

Depois de dominar essa primeira disciplina, aumente o tempo para 20 minutos por dia e mantenha essa frequência por algumas semanas. Como alternativa, em vez de aumentar o tempo por sessão, você pode tentar meditar pelo mesmo período duas vezes ao dia e observar como se sente. Gradualmente, aumente o tempo total diário: primeiro para meia hora, depois para 40 minutos, depois para uma hora, depois para 90 minutos e assim por diante.

Não exagere, pois o mais importante não é quanto tempo você consegue meditar em uma sessão ou em um dia. O mais importante é meditar o tempo que você definiu que consegue suportar, *todos os dias, sem falta* . Uma vez que você se sinta confortável com uma certa quantidade de meditação diária, mantenha-a – não volte a diminuir o tempo.

A razão para essa regra é que o efeito da meditação é gradual e cumulativo. Leva tempo para que as mudanças transformadoras que ela é capaz de produzir se consolidem em você. As coisas acontecem aos poucos – se você lhes der tempo para acontecer. Não seja ambicioso demais e não tente meditar por muito tempo muito cedo, ou você experimentará a rejeição. Da mesma forma, não medite por muito pouco tempo, se puder, pois um período mais curto pode ser insuficiente para resultados perceptíveis.

Note que nos fins de semana você pode ficar sentado por períodos mais longos e/ou com mais frequência do que durante a semana. Mas, novamente, se isso acontecer, o ideal é que se torne um hábito.

Onde se deve sentar para meditar? Em princípio, pode-se meditar em qualquer lugar. Mas, na prática, é aconselhável escolher um local razoavelmente tranquilo e onde ninguém possa incomodá-lo. Se estiver ao ar livre, é agradável contemplar a natureza; porém, não deve haver muita movimentação à sua frente. Se estiver em um ambiente fechado, é melhor ficar de frente para uma janela ou uma parede lisa do que para uma área repleta de móveis ou outros objetos.

Resumindo, evite ter em seu campo de visão coisas que possam distraí-lo, direta ou indiretamente, estimulando o pensamento. Da mesma forma, não se posicione onde possa ouvir a música ou a conversa dos seus vizinhos. No entanto, sons de fundo não precisam impedi-lo de meditar, desde que não sejam muito altos ou persistentes. O mesmo se aplica a outros estímulos sensoriais.

Vá ao banheiro antes de se sentar. O ar que você respira durante a meditação deve ser fresco; abra uma janela por alguns instantes, se necessário. Seu corpo deve estar aquecido, mas não a ponto de causar sonolência. Use roupas folgadas para não dificultar a circulação sanguínea ou a respiração. Afrouxe o cinto para que sua barriga fique livre para se movimentar. Tire os óculos.

Que lugar **para sentar** Qual a melhor **postura** para meditar? A postura ideal é a posição de lótus, ou seja, sentar-se com as pernas cruzadas, com o pé esquerdo sobre a coxa direita e o pé direito sobre a coxa esquerda. Essa postura é a melhor devido à sensação de estabilidade e unidade que proporciona ao corpo durante a meditação. Para a maioria de nós no Ocidente, essa não é uma posição fácil de assumir; e se feita com força ou em excesso, pode prejudicar os joelhos. Mas saiba que, se você estiver disposto a se esforçar por tempo suficiente, existem exercícios de ioga que o ajudarão a se preparar para ela [90].

---

90 Exercícios como o da Borboleta (sente-se com as solas dos pés unidas e empurre suavemente os joelhos para cima e para baixo ou balance-os para a esquerda e para a direita) e o da Caminhada do Corvo (sente-se com o bumbum encostado nos calcanhares, coloque as mãos nos joelhos e caminhe). É claro

A próxima melhor postura é a "meia lótus": sentado sobre uma almofada, dobre uma perna colocando um pé sobre a coxa oposta e dobre a outra perna *sob* a primeira. Pratique a meia lótus igualmente em ambos os lados e, com o tempo, você poderá alcançar a lótus completa. Uma terceira opção é sentar-se de pernas cruzadas com ambas as pernas dobradas – a maioria das pessoas consegue fazer isso brevemente; porém, na minha opinião, essa postura não é muito boa para meditação, porque as costas tendem a se curvar e mantê-las retas é uma luta constante.

Outra postura comum é agachar-se, sem cruzar as pernas, apoiando-se nas solas dos pés voltadas para cima (a postura do "Diamante"); esta é uma postura confortável se você conseguir realizá-la. Não é tão recomendável sentar-se no chão com as duas pernas dobradas para fora, pois isso torce os joelhos de forma antinatural.

Se você achar essas posturas orientais muito dolorosas para permanecer sentado por longos períodos, ou se simplesmente não conseguir se sentar em nenhuma delas [91], não deixe que isso o impeça de meditar – simplesmente sente-se em uma cadeira! A meditação é algo predominantemente não físico, embora a dor física possa ser um objeto de meditação, e transcender a dor por meio dela pode ser muito gratificante. Você não precisa ter a aparência de um Buda ao meditar. Basta fazer o que é prático e escolher a postura adequada ao seu corpo.

---

que esses exercícios precisam de tempo para apresentar resultados.

91 Por exemplo, se seus joelhos estiverem lesionados ou frágeis.

Se você se sentar em uma cadeira, não apoie as costas ou os braços em nenhum suporte; sente-se na beirada da cadeira ou use um banquinho. Não se sente em um sofá; tampouco se deve meditar curvado ou deitado. O assento não deve ser muito alto nem muito baixo, de modo que suas pernas formem um ângulo reto e as solas dos seus pés fiquem totalmente apoiadas no chão, com os joelhos afastados na largura dos ombros. Se o assento que você estiver usando for muito baixo, cruze um pouco as pernas, apoiando as bordas externas dos pés no chão [92].

O importante, independentemente da posição em que se senta, é manter as costas e o pescoço retos. Sentar-se parcialmente sobre uma almofada eleva a região lombar e ajuda a endireitar a coluna. Alongue a coluna, como se estivesse presa no cóccix e você a estivesse puxando para cima a partir de algum ponto acima da cabeça. Seu tronco deve estar ereto. Mas não empurre o peito para fora nem contraia o abdômen; em vez disso, leve os ombros para trás e relaxe-os para baixo (ambos igualmente), e deixe o abdômen relaxar para fora.

A cabeça deve dar a sensação de estar flutuando sobre o pescoço (permitindo o máximo fluxo de energia pelos *chakras*). Incline-a ligeiramente para a frente, puxando o queixo para dentro; mas não a mantenha rigidamente nessa posição. Contudo, não deixe a cabeça cair para baixo (isso indica pensamentos pesados); e também não a deixe cair para trás (esse movimento de afastamento dos objetos à vista indica medo ou arrogância).

---

92 Mas isso bloqueia um pouco a circulação nos pés.

Relaxe o rosto: boca, testa e olhos. Olhe para a frente, com os olhos ligeiramente desviados para baixo. Não fixe o olhar em nenhum objeto em particular, mas sim descanse o olhar sem insistir na região à sua frente. Se perceber que está muito absorto nos estímulos visuais, feche os olhos por um instante e volte sua atenção para o seu interior. Se, com os olhos fechados, você pensar demais, abra-os novamente.

Apoie as mãos nos joelhos ou nas coxas, mas não se incline sobre elas. Como alternativa, junte as mãos abaixo do umbigo (sobre ou acima do colo), apoiando uma mão sobre a outra, com as palmas voltadas para cima e os polegares se tocando levemente [93]. Respire livre e calmamente. Verifique e corrija sua postura repetidamente durante todo o período em que estiver sentado. Mas, de preferência, mantenha a postura e evite qualquer necessidade de movimentos corretivos.

Depois de se posicionar corretamente, escolha mentalmente uma técnica de meditação (como a atenção plena à respiração) que lhe pareça adequada ao seu estado de espírito atual. Concentre-se firmemente no método escolhido e não o solte até o final do tempo estipulado. Não afrouxe a concentração; não permita que sua mente divague e o distraia dessa prática.

Se você estiver meditando por um longo período e, na metade da sessão, sentir que chegou a um impasse (como

---

93 Este é o " *mudra cósmico* ", o preferido pelos praticantes de meditação Zen. Existem muitas outras possibilidades, que você pode descobrir em outras fontes. O importante é facilitar o fluxo de energia interna e evitar bloqueá-lo, independentemente da posição das mãos.

inquietação aguda ou agitação mental), pode ser benéfico levantar-se e caminhar lentamente e com atenção plena por alguns instantes. Sempre termine suas sessões de meditação com alguns minutos dessa "meditação caminhando", sincronizando seus passos com a respiração (a uma ou duas respirações por passo).

Ao final da sua meditação, não submeta imediatamente seus sentidos a estímulos intensos, nem se lance diretamente em pensamentos ou ações. Evite experiências ou atividades bruscas; caso contrário, sua mente poderá apresentar alguma fragilidade nas horas seguintes. Mantenha o estado meditativo pelo maior tempo possível.

25. Observe os mecanismos do pensamento.

É normal que pensamentos surjam durante a meditação. Para começar, observe seus pensamentos com uma atitude benevolente e sem julgamentos; você não quer entrar em conflito com eles. O objetivo é compreender o ato de pensar antes de tentar dominá-lo.

Para o iniciante na arte da introspecção, o pensamento aparece como uma longa série de atividades mentais obscuras, um evento mental unitário que passa quase incontrolavelmente. Lentamente, à medida que se torna mais proficiente, aprende-se a analisar os próprios processos de pensamento de várias maneiras.

O domínio do que chamamos de "pensamento" é muito amplo, muito mais amplo do que algumas pessoas imaginam. Em seu sentido mais amplo, o termo se refere a *qualquer conteúdo da consciência que não sejam experiências diretas aparentes* da matéria, da mente ou do eu. Assim, exclui, em primeiro lugar: percepções puramente sensoriais; em segundo lugar: percepções mentais quando não são consideradas como simbolizando ou se referindo a algo além de si mesmas; e em terceiro lugar: intuições sobre si mesmo e/ou suas funções.

Observe primeiro as diferentes *especificidades formas* de pensamento. Os pensamentos podem, como geralmente se

supõe, assumir a forma de “verbalizações”, ou seja, frases verbais “dentro da cabeça [94]” ou proferidas em voz alta para si mesmo ou para outras pessoas. Mas alguns pensamentos assumem a forma de visualizações (memórias visuais ou imaginações) e o equivalente auditivo disso (“auditorizações”, vamos chamá-las) – projeções mentais audiovisuais (“perceptualizações” seria um termo geral apropriado), que podem ou não envolver palavras.

Note-se que as memórias concretas parecem ser o armazenamento de experiências passadas; enquanto as imaginações concretas são projeções mentais sobre o que o passado, o presente e/ou o futuro poderiam ser, ou mesmo ficções sem uma localização temporal precisa.

Além disso, o que comumente chamamos de "pensamento" muitas vezes se refere mais precisamente a atos de vontade, ou velitudes (atos incipientes de vontade), ou intenções (de querer), ou valorações. Conhecemos a maioria de nossos atos de vontade pessoais, bem como velitudes, intenções e valorações, diretamente por meio da intuição (ou apercepção). Esse autoconhecimento pode ser memorizado; e, por sua vez, essas memórias intuitivas podem ser usadas como elementos na imaginação.

Essas imaginações relacionadas à vontade podem ou não ser acompanhadas por imaginações audiovisuais e/ou pensamentos verbais. Pode-se também, por meio de uma

---

94 Ou, como se dizia antigamente, “no coração”.

vontade simulada [95]dentro de si (com ou sem percepções e/ou verbalizações), *projetar mentalmente* vontade, velidade, intenção ou valoração em si mesmo *ou em outras pessoas* (por exemplo, posso imaginar a garota que desejo me desejando também).

Muitos dos nossos pensamentos são ou envolvem juízos de valor, que podem ser positivos ou negativos. Esses pensamentos constituem nossos afetos e desejos, e frequentemente geram respostas emocionais no corpo e/ou na mente. Essas cargas emocionais podem, por sua vez, gerar pensamentos adicionais sobre o mesmo assunto e aumentar ou diminuir nossas avaliações anteriores. Os pensamentos também podem imaginar emoções por meio de palavras ou intenções pré-verbais, ou por meio de imagens audiovisuais (por exemplo, uma mulher chorando e lamentando).

Observe, ainda, o domínio abstrato e conceitual que parece derivar dos domínios concretos da percepção (material e mental) e da intuição (autoconhecimento). Estes últimos, de

---

[95] Note bem que a vontade simulada *não é* mera imaginação visual da vontade, pois a vontade é insubstancial, ou seja, não fenomenal (conhecida apenas pela intuição). Se eu imagino meu braço se movendo, não se segue que estou imaginando que estou movendo (pela vontade que causa o movimento de) meu braço. Devo ou adicionar conceitualmente "suponha que eu o esteja movendo" – ou devo, mais concretamente, por volição produzir um micromovimento representativo, ou uma leve sensação de movimento, ou mera intenção de mover, em meu braço físico neste momento. Essa vontade *simbólica* , na qual uma vontade real representa uma vontade imaginada, muitas vezes subjaz às chamadas projeções mentais sobre os atos de vontade de uma pessoa ou de outras (no passado, presente ou futuro, ou sem localização temporal).

natureza experiencial, servem como dados e pontos de partida para nossos raciocínios, comparações e contrastes, conceitualizações, verificações lógicas, teorias, racionalizações e todos os demais aspectos não experienciais de nossas crenças.

Assim, no total, existem muitos componentes formais diferentes que compõem o que geralmente chamamos de nossos pensamentos. Um "pensamento" pode envolver várias combinações desses diferentes elementos formais.

Note-se, em particular, que um pensamento aparentemente puramente verbal envolve a projeção mental de sons de palavras (ou, muito raramente, as imagens visuais de palavras escritas) e as intenções que dão significado a essas palavras. Muitas vezes, pouco notadas, por trás dessas palavras, existem memórias e imaginações visuais e auditivas adicionais, bem como eventos volitivo-avaliativos e fenômenos emotivos, que enriquecem ainda mais os elementos verbais.

Os lógicos analisam ainda os pensamentos verbais em "formas lógicas", com referência ao seu conteúdo semântico. Por exemplo, "X é Y" é uma forma lógica, "X é maior que Y" é outra, e assim por diante. Podemos também, neste contexto, ter em mente distinções gramaticais, como a primeira pessoa, a segunda pessoa, etc., ou como os tempos verbais passado, presente ou futuro. Análises do discurso como estas ajudam a esclarecer e avaliar os nossos processos de pensamento.

Os lógicos, e de fato todos os pensadores, também se preocupam, naturalmente, com questões relativas à verdade

ou falsidade dos pensamentos. É importante, neste contexto, distinguir o raciocínio dedutivo (analítico) do indutivo (sintético). O primeiro pode levar à verdade ou à falsidade, enquanto o segundo apenas a probabilidades (graus) de verdade ou falsidade. A maior parte do pensamento envolve ambos os tipos de raciocínio.

Mas, *durante a meditação* , não estamos tão interessados na avaliação epistemológica de todos os nossos pensamentos, pois isso apenas perpetuaria e multiplicaria o pensamento. Encontramo-nos numa postura receptiva de observação, em vez de uma postura ativa de investigação. Devemos, naturalmente, ser honestos na nossa observação, ou seja, não distorcer nem omitir a informação disponível, para garantir a sua veracidade. Mas devemos, com disciplina, deixar a cogitação mais complexa relativa aos dados para outro momento.

Tudo isso representa um nível de análise do fenômeno do pensamento – a identificação de seus elementos. Esses elementos geralmente são combinados em diferentes situações ou *cenários* . Por exemplo: imagino uma cena em que digo à minha amiga: “Cante uma música para mim!” e ela responde: “Não, pretendo ir para casa”. Observe que tudo isso está acontecendo na minha cabeça – minha amiga não tem nada a ver com isso (embora ela, se de fato existir, possa ter se comportado de maneira semelhante no passado).

Os elementos neste cenário são: “Imagino [toda a cena]”; “Imagino-me dizendo algo ('cantar etc.') para alguém”; “Imagino essa pessoa tendo uma intenção ('ir para casa')”; “Imagino essa pessoa respondendo verbalmente”. Cada um

desses elementos é, em si, um pensamento de alguma forma, e os elementos se unem no cenário geral, não necessariamente por mera adição (como uma série, como contas em um colar), mas frequentemente aninhados (encaixados uns dentro dos outros).[96]

Frequentemente, cada um de nós reproduz o mesmo cenário em *padrões* de pensamento recorrentes. Por exemplo, alguém que não tem sucesso no amor pode sempre imaginar uma garota que gostaria de conquistar o rejeitando. Outra forma de analisar o pensamento é *tematicamente* . Isso se refere à força motriz predominante por trás do processo de pensamento. Uma linha de pensamento é movida pela luxúria; outra pela avareza (ganância financeira); outra pela autojustificação; outra pelos laços familiares; outra pela curiosidade científica; outra pela piedade; e assim por diante.

É importante distinguir esses vários aspectos do pensamento. Quando um pensamento surge durante a meditação, se você for capaz de analisar instantaneamente sua estrutura e compreender suas causas, ele deixa de absorvê-lo tanto. Sua tolice e futilidade subjacentes tornam-se evidentes. Você se torna relativamente imune ao poder hipnótico de seus pensamentos e consegue se desvencilhar deles com mais facilidade.

---

96 Existe um número infinito de cenários possíveis, de complexidade e nuances muito variáveis. Imagino X; imagino-me imaginando X. Pretendo fazer X; acho que pretendia fazer X ontem; acho que farei X amanhã. Imagino o Sr. Y realizando a atividade X; imagino o Sr. Y pretendendo fazer X. E assim por diante.

Prosseguindo, precisamos distinguir dois aspectos do que chamamos de mente: os aspectos volitivos e os aspectos inconscientes/involuntários. Este último poderia (para os nossos propósitos aqui) ser chamado de "mente automática". Essa "mente" parece ter "vontade própria", em oposição à nossa. No entanto, isso é apenas uma figura de linguagem, pois a mente automática não possui volição – é meramente uma construção teórica, que figurativamente consideramos "responsável" por nossos impulsos inconscientes, atos involuntários, etc.

As memórias e os pensamentos verbais que surgem e persistem (em alguma direção, por algum tempo) aparentemente de forma espontânea e automática, na meditação (e no restante da vida), são produções do cérebro pelas quais não somos necessariamente culpados. Mas geralmente não são tão aleatórios e fortuitos quanto parecem – não, são impulsionados por nossos desejos, aversões, esperanças, medos, etc. E esses afetos e apetites não são mera coincidência, mas consequências da alma (o eu) que, ao longo do tempo, desenvolve certas preferências e faz certas escolhas em suas ações.

Ou seja, elas implicam algum tipo de vontade, em algum momento, mesmo que em um nível muito baixo de consciência. Uma vez que percebemos nossa responsabilidade pessoal, ainda que indireta, por pensamentos aparentemente aleatórios, torna-se mais fácil superá-los na meditação. Eles se tornam mais íntimos e controláveis. É importante observar como os pensamentos “aleatórios” surgem durante a meditação:

> Posso perceber uma carga emocional me afetando. Percebo que estou sofrendo um pouco. Consigo (ou presumo que consigo) atribuir esse sentimento a algo que alguém disse ou fez – por exemplo, alguém fez um comentário filosoficamente equivocado. Então, tento aliviar esse meu sofrimento, preparando ou planejando preparar alguma contramedida – por exemplo, os contra-argumentos que oferecerei para corrigir o erro. Isso me leva a pensar em diferentes opções.

Dessa forma, o pensamento se perpetua indefinidamente. Ficamos presos nele, tentando corrigir injustiças ou melhorar nossa situação de uma forma ou de outra. Isso é o "samsara", o emaranhado e a incessante busca de forças em nossas mentes. É melhor ignorar o sofrimento ou as fantasias e seguir em frente. É melhor agir do que reagir. O melhor é estar contente, destemido e satisfeito. O pensamento, por mais aleatório que pareça, sempre tem causas subjacentes.

A consciência meditativa dos próprios pensamentos pode ser descrita como colocar-se mentalmente "acima" do próprio fluxo de pensamentos, de modo a observá-los com certo distanciamento enquanto se desenrolam. Nessa postura de espectador impassível, os pensamentos aparecem como meros *eventos mentais* nos quais não se está muito envolvido – como lampejos de atividade relativamente objetivos. Isso às vezes é chamado de "autoconsciência" (incorretamente, na minha opinião).

Devemos, contudo, distinguir a consciência simultânea do pensamento da consciência retrospectiva dos próprios pensamentos. A primeira é mais difícil de alcançar, embora

se torne mais fácil à medida que a mente se acalma. A maior parte da consciência do pensamento ocorre depois do fato; trata-se, na verdade, da consciência dos ecos finais e das memórias dos pensamentos, e não da consciência dos próprios pensamentos. A consciência simultânea é suficientemente forte para transcender os pensamentos em pleno desenvolvimento, enquanto a consciência retrospectiva nos permite ficar fracamente presos a eles por um breve período.

Note que a própria meditação suscita um pensamento inicial. As instruções para meditar são pensamentos, assim como as observações filosóficas e as reflexões sobre a meditação. Tais pensamentos são, por vezes, úteis e até mesmo necessários à meditação – mas é preciso também ser capaz de, eventualmente, deixar de se deixar levar por eles, caso contrário, perde-se o propósito do exercício. Pode-se, em vez disso, direcionar o próprio caminho por meio de intenções e vontades silenciosas.

Quando dou instruções a mim mesmo durante a meditação, como "tente contar a sua respiração", "volte a se concentrar na respiração" ou ainda "ok, agora deixe de lado todas as técnicas", estou agindo como meu próprio guia ou guru. Esse papel é necessário inicialmente para regular a atividade meditativa e tentar alcançar um estado mental favorável pelo caminho mais curto e eficaz. Cada sessão é diferente nesse aspecto, portanto, não se pode usar um roteiro padrão. No entanto, quanto mais frequente e prolongada for a prática da meditação, mais rápido se chega a esse estado e mais rápido se consegue abandonar todo o diálogo interno voluntário.

A meditação é, em grande parte, um processo empírico de autodescoberta. Ninguém pode revelar o caminho completo antecipadamente; é preciso aprendê-lo gradualmente por meio da prática. A metodologia consiste principalmente em tentativa e erro, embora insights filosóficos possam esclarecer os meios e os objetivos. Assim, o pensamento não é totalmente ruim; pelo contrário, pode nos dar direção, motivação e inspiração. Mas, em excesso, esses pensamentos podem se tornar obstáculos, portanto, devemos tratá-los com cautela e abandoná-los o mais rápido possível.

26. Pare de pensar desnecessariamente

Note que a meditação envolve alguns “paradoxos”. Você quer parar toda a vontade – mas esse é um grande ato de controle! Você quer estar totalmente presente como Sujeito, atento a tudo o que está acontecendo, e ainda assim não quer mudar nada: você não quer parar de fantasiar ou pensar, mas apenas observar o que está acontecendo – mas isso, é claro, “muda tudo”! Você quer ir além do seu “ego”, esse “eu” pesado e sempre presente, que é uma ficção, uma extrapolação errônea dos fenômenos, você quer que ele desapareça – mas você nunca está tão “presente” quanto quando consegue!

Esses dilemas podem, às vezes, nos estágios iniciais, parecer confusos e até paralisantes. Aparentemente, estamos tentando "quadrar o círculo". Ficamos presos em nós difíceis de desatar. Isso também alimenta o pensamento. Aqui também, devemos aprender a cortar o nó górdio e seguir em frente. A chave é perceber que, quando o discurso trava dessa forma, não significa que a ação contemplada seja impossível. É um problema de discurso, não de ação. Continue com sua meditação e deixe de lado todas as especulações filosóficas (deixe-as para outro momento, quando você não estiver meditando).

Não culpe os outros pelos problemas que você enfrenta dentro de si ou na sua vida. Evite julgar os outros negativamente, pois isso só serve para desviar a atenção dos

seus próprios problemas. Não deixe que emoções negativas surjam e dominem sua consciência – nada de nojo, ressentimento, raiva ou ódio. Interrompa-as o mais rápido possível (e isso é possível em qualquer fase). Esses pensamentos e emoções são inúteis e atrapalham a paz interior.

Da mesma forma, evite se deleitar com coisas que lhe dão prazer. Deixe o pensamento nelas passar sem avidez. Pense: meu corpo e minha mente são meus, pertencem a mim no sentido de que estão associados a mim e eu sou, em certa medida, responsável por eles, mas eles não são eu, não devem ser identificados comigo mesmo, com a minha alma. Quando me apego a sensações, pensamentos ou emoções positivas ou negativas, confundo-me com coisas realmente externas a mim.

Quando você consegue interromper o pensamento ativo, ocorre uma espécie de processo de pensamento passivo – composto por ecos de pensamentos, nuances de pensamento, pretextos para continuar pensando. É como se sua mente (automática) estivesse tentando ou provocando você a pensar, porque se sente desconfortável ou vulnerável com o silêncio interior. Um desses pensamentos passageiros pode eventualmente fisgá-lo, como um peixe que agarra uma minhoca pendurada; então o pensamento o arrasta em uma longa jornada, até que você perceba o que está acontecendo e desista.

Essa tendência subjacente ao pensamento pode ser vista como um "ruído de fundo", sem o qual a mente simplesmente desaparece. O conteúdo da mente são meros

hologramas, projeções internas de luz e som sem muita substância; na ausência delas, não há mente. Quando nos deixamos absorver pelos pensamentos, damos livre curso a essa tendência mental. Mais precisamente, se não desligarmos o "piloto automático" da mente, ele nos arrasta fortemente para cadeias de pensamento.

Nessa perspectiva, podemos compreender e sentir compaixão por pessoas que são dominadas por seus pensamentos, às vezes a ponto de cometerem crimes aparentemente "contra a própria vontade". Se não adquirirmos o hábito de controlar nossos pensamentos, eles ganham impulso próprio e podem nos levar a cometer atos lamentáveis. É preciso esforço para conter as tendências anárquicas da mente. Não é tão fácil, especialmente se tentarmos fazer isso "à força". O caminho, na verdade, é acalmar a mente de forma suave e gradual por meio da meditação.

Para controlar os pensamentos, é preciso desenvolver o hábito de não falar demais, ou até mesmo de não falar [97]. Para começar, não fale *consigo mesmo mais do que o necessário* ; evite discussões intermináveis, sejam internas ou em voz alta. Use sua mente de forma eficiente. O monólogo é importante e difícil de resistir, mas ainda mais importante e difícil é evitar conversas desnecessárias com outras pessoas sobre isso, aquilo e mais aquilo outro.

No diálogo, duas ou mais mentes trabalham em conjunto, tagarelando, alimentando-se mutuamente com material que mantém a conversa fluindo indefinidamente. Erupções

---

[97] Em termos estritos, isso inclui falar *por escrito* (que é exatamente o que estou fazendo agora)!

fortuitas de pensamento em uma mente estimulam novas erupções de pensamento na outra. Pode não haver conexão alguma entre os discursos das pessoas envolvidas. Na maioria das vezes, as pessoas falam umas para as outras, e não umas com as outras. Parecem apenas querer liberar, por meio da fala, alguma energia reprimida [98]. Buscam algo mais a acrescentar, para garantir que esgotaram suas reservas conversacionais.

Outra precaução sensata é minimizar a exposição a estímulos como notícias em jornais, na TV ou na internet. A maioria dos jornalistas parece empenhada em nos causar o máximo de preocupação e raiva, bombardeando-nos com uma enxurrada interminável de notícias ruins e irritantes. Provavelmente, o melhor é ignorar tudo isso e concentrar-se em questões espirituais.

Nossas mentes podem ser "elásticas" em diferentes graus, ou seja, capazes de retornar à paz interior de forma rápida ou lenta. Quando alguém se senta para meditar, uma certa quantidade de "ecos" de sons e imagens permanece na mente, levando tempos variáveis para se dissipar. As emoções podem ser particularmente persistentes. Talvez algumas pessoas recuperem a paz interior mais rapidamente do que outras (e, da mesma forma, a mesma pessoa pode recuperá-la mais rapidamente em alguns momentos do que em outros).

---

98 Em alguns casos, o processo é desencadeado e mantido por uma aparente necessidade de atenção; como se as pessoas precisassem ter sua existência reconhecida, sendo ouvidas e conversando com elas. A conversa também serve, naturalmente, como um meio de criar laços sociais.

Assim como no domínio físico, o tecido da pele de um jovem recupera rapidamente sua maciez se o beliscarmos, enquanto o de uma pessoa idosa leva mais tempo, também no domínio mental, os indivíduos podem ter diferentes níveis de elasticidade mental. Isso se refere não apenas a visões e sons, mas também a emoções; por exemplo, se alguém sente uma onda de raiva, ela pode se dissipar rapidamente ou com dificuldade. E, de fato, a ideia pode ser estendida a todos os pensamentos; por exemplo, se alguém está preocupado, é possível, de diferentes maneiras, parar de pensar nisso.

Se desejamos alcançar o estado meditativo de estar "no presente", obviamente precisamos treinar nossas mentes para serem mais flexíveis – mentes capazes de desligar um pensamento à vontade.

A maneira mais fácil de alcançar o estado de não-pensamento é abster-se de pensar desde o momento em que acorda pela manhã (ou no meio da noite) para meditar. Não estimule pensamentos antes de se sentar para meditar, e você terá muito menos trabalho a fazer quando começar. Também é sábio entrar *em contato com seu anseio interior* por iluminação e amor pela prática da meditação, para que você esteja bem motivado e sua atenção esteja sinceramente focada enquanto se prepara para meditar.

Ao sentar-se, direcione imediatamente sua atenção (por assim dizer) para o local mental de onde os pensamentos surgem. *Vá até a raiz da formação do pensamento dentro da sua mente e impeça que os pensamentos sequer surjam* (assim você não precisará suprimi-los depois). Esta é uma técnica eficiente e surpreendentemente fácil – um atalho para

a presença de espírito estável no aqui e agora. Sem buscar nada, apenas sente-se… e sente-se… e sente-se.

27. Lidando com distrações

No judaísmo, o conceito de "impureza" relaciona-se à idolatria, mãos ensanguentadas, sexualidade imprópria e outras transgressões específicas; e existem graus de pureza ou impureza. No budismo, o conceito de "impureza" é muito mais radical – refere-se a (quase) todo pensamento, pois o pensamento é considerado como algo que perturba a mente e obscurece sua clareza inata.

De acordo com o judaísmo, pensamentos e ações impuras acabam por causar sofrimento – sentimentos de vergonha, culpa, arrependimento, remorso, reprovação, feiura, sujeira, falta de clareza, confusão, conflito, dor e assim por diante. Se, por exemplo, alguém tem um sonho sexual estranho, sente-se impuro ao acordar; se pratica perversão semelhante na vida real, a dor é ainda maior. O budismo vai além e ensina que todos os pensamentos e ações comuns são poluentes, na medida em que nos "carregam de carma" e nos cegam para a clareza cristalina da realidade última.

Em um dos "koans" de *"O Portão Sem Portão"* [99], dois monges zen discutem se uma bandeira tremulando se move ou se é o vento que a move; seu mestre (o Sexto Patriarca) intervém, dizendo que não é nenhum dos dois, mas sim suas mentes que se movem. Quando li essa história pela primeira

---

[99] Uma coleção do monge Mumon. Veja *Zen Inspirations* . Ed. Miriam Levering. Londres: Duncan Baird, 2004. (p. 114.)

vez, anos atrás, interpretei-a como uma declaração em favor da escola budista que se concentra exclusivamente na mente; mas hoje a entendo – talvez um pouco melhor – como uma instrução prática.

Os eventos acontecem ao redor do meditador (ou seja, tanto em seu ambiente mental quanto material). Nossa tendência comum é (para usar uma metáfora) nos aproveitarmos de quase todas essas tentações passageiras. Mas o meditador deve exercer autocontrole, pois cada movimento impulsivo o impede de alcançar a verdadeira quietude da mente. Ele não deve ser escravo dos eventos, mas permanecer impassível. Manter a mente imóvel requer um firme compromisso de vontade com a quietude. Isso é alcançado mais facilmente concentrando a atenção em um nível mais profundo.

Se posicionarmos nossa mente (ou seja, nossa atenção, para sermos mais precisos) na superfície das coisas, ela tende a se apegar a distrações externas ou pensamentos passageiros. Ficamos absortos de maneira equivocada. O koan acima nos ensina que esse "apego" mental não significa apenas que a mente se mantém passivamente presa a fenômenos passageiros, mas que ela se move ativamente para capturá-los ou até mesmo buscá-los. Não é algo estático, mas dinâmico. A atenção raramente permanece em repouso por muito tempo, mas *se desloca repetidamente* de um objeto para outro.

Assim, a palavra apego aqui se refere não apenas ao fato de fixar a atenção em algum objeto irrelevante para a meditação, mas também à *ação* de transferir essa fixação de um objeto aleatório para outro. Esse movimento ocorre

repetidamente, de modo que a mente nunca repousa em algum objeto fixo de meditação. Para interromper essa reação excessivamente nervosa, é preciso evitar movimentos compulsivos ou obsessivos da atenção. É preciso cultivar uma perspectiva mais impassível e voltar-se mais para o interior.

um mestre zen [100]me repreendeu com raiva por me mexer inquieto durante a meditação, gritando: "Não se mexa!". Essa exortação deve ser entendida não apenas fisicamente, mas também mentalmente e até mesmo espiritualmente. Os movimentos físicos procedem dos movimentos mentais, que, por sua vez, não teriam significado se não fossem os movimentos da alma, ou seja, a instabilidade de suas atenções. Se o espírito permanece firme, a mente se acalma e o corpo a acompanha.

Se perturbações internas ou externas o assaltarem – quer se manifestem como visões, sons, emoções ou qualquer outra modalidade fenomenológica – considere-se *transparente* a elas. Elas o atravessam, incapazes de o afetar de qualquer forma. São apenas turbulências na paisagem. São todas manifestações de um domínio paralelo e distinto do domínio espiritual em que você repousa em segurança. Você pode observá-lo, mas ele não pode movê-lo.

Na meditação, é útil observar as coisas e os eventos ao redor que nos distraem como pertencentes ao domínio do 'samsara'. O samsara é uma força poderosa e onipresente,

---

100 O monge japonês chamado Roshi, que manteve um centro Zen no Monte das Oliveiras em Jerusalém por alguns anos. Isso ocorreu em 1979.

que atrai nossa atenção. Ele arrasta nosso espírito para baixo, afastando-nos da paz e da liberdade da absorção meditativa.
É como um pântano, com areia movediça a cada curva. Nossos prazeres e sucessos nos sugam para esse domínio, fazendo com que gostemos dele e queiramos permanecer nele por mais tempo. E nossas dores e fracassos também nos prendem a ele, por seu impacto psicológico negativo e por nos envolverem freneticamente na busca de maneiras de escapar deles [101].
Mas o samsara se transforma em seu oposto, o nirvana, no momento em que se considera todas as coisas e eventos, positivos e negativos, como oportunidades para o progresso espiritual. Eles oferecem o material desafiador necessário para o trabalho de autoconhecimento. Graças aos nossos esforços para transcender sua influência por meio da meditação e outras práticas, podemos alcançar a verdadeira felicidade e uma paz duradoura.
Samsara não é essencialmente um problema "externo". Não são seus maus humores, as dores nas pernas ou as pessoas desagradáveis que compõem o samsara. É algo dentro de você – sua perspectiva pessoal sobre essas coisas e eventos – que faz a diferença. Se eles o perturbam e podem desviá-lo do seu caminho, você está sujeito ao samsara. Se, em vez

101 O ruído que você ouve e o anseio por silêncio ou sons mais agradáveis. A feiura que você vê e o anseio por beleza. O mal ao seu redor e o anseio pelo bem. Os conflitos e o anseio por paz. Os problemas e o anseio por soluções. As preocupações e o anseio por que tudo esteja bem. Os fracassos e o anseio por sucesso. A dor que você sente e o anseio por alívio ou por prazer em seu lugar. Todos esses são aspectos do samsara.

disso, você permanecer internamente imperturbável e seguir em frente, estará efetivamente livre dele.

Quando os mestres Zen dizem que a realização "não é samsara nem nirvana", eles querem dizer que não é necessário ser literalmente transportado deste mundo da matéria e da mente para alguma outra dimensão. A ilusão de ter um certo ambiente mental e físico desagradável e restritivo pode ser igualmente e mais imediatamente dissolvida por uma simples mudança de atitude em relação a ele. No momento em que alguém se desapega de suas influências, já está livre. Pode-se estar imerso nele, mas ele não terá o mesmo efeito sobre nós.

Onde quer que você esteja, seja qual for a sua situação – com pessoas boas ou ruins, numa prisão ou num ambiente luxuoso, com saúde ou com doença – se você estiver essencialmente acima de tudo isso, se permanecer centrado e consciente, você já 'chegou lá'. Isso basta: não há necessidade de mais nada. A realização não é um lugar, como um paraíso – é uma liberdade interna (espiritual).

Muitos ditados e histórias Zen enfatizam isso. Como os ditados: "Corte lenha, carregue água" ou "Quando tiver sede, beba; quando tiver fome, coma". Ou a história do mestre Zen que, ao gritar de dor, decepcionou um de seus alunos, que confundiu equanimidade com insensibilidade.

É importante observar, neste contexto, que muitas afirmações aparentemente paradoxais no budismo (como "nem samsara, nem nirvana") não são concebidas como afirmações lógicas de fato, mas sim como recomendações psicológicas.

Superficialmente, tais afirmações parecem apelar para alguma "lógica tetralemática", em completo desrespeito às leis do pensamento. Parecem afirmar a possibilidade de contradição (isto é, dizer que "tanto X quanto não-X" podem ser verdadeiros) ou negar a necessidade de exaustividade (isto é, dizer que "nem X nem não-X" precisam ser falsos).

Tais afirmações paradoxais não podem ser conciliadas com a lógica normal: são, na verdade, inconcebíveis e *só podem entrar no discurso dissociando as palavras usadas de seus significados* . Essas afirmações incoerentes são geralmente propostas por ou para pessoas ignorantes em lógica, como tentativas enganosas de superioridade discursiva [102].

Mas se analisarmos mais atentamente certas afirmações místicas, que parecem comunicar algo válido e sábio, perceberemos que sua aparente antinomia se deve apenas a uma imprecisão verbal. Elas não se referem a fatos, mas à *nossa abordagem dos* fatos. Não significam que os objetos rotulados como X e não-X possam coexistir ou que ambos estejam ausentes, mas sim que *nossas intenções em relação a* esses objetos podem ser tanto adotadas quanto descartadas.

---

102 Ou seja: se eu digo "X" e você diz "não-X", um terceiro vem e diz "tanto X quanto não-X", e um quarto o supera dizendo "nem X nem não-X". Mas se prosseguirmos assim, não há fim; pois outro participante pode dizer "tanto [tanto] quanto [nenhum]", e assim por diante, *ad infinitum* . Como o tetralema nega as leis da identidade, da não contradição e do terceiro excluído, tudo é permitido, e ninguém pode vencer qualquer argumento. Se ninguém jamais pode distinguir a realidade da ficção, como os defensores do tetralema podem ser dispensados dessa regra (deles) e alegar que sua lógica paradoxal é aplicável à realidade? Tal discurso não faz sentido algum. Somente a tese de que as leis do pensamento são universalmente aplicáveis faz sentido.

Assim, é perfeitamente coerente recomendar que, na meditação, não nos deixemos aprisionar por afirmações definitivas como "Isto é X" ou "Isto não é X", mas que, em vez disso, mantenhamos a mente aberta. Isso não significa afirmar que algo possa ser "tanto X quanto não-X" ou "nem X nem não-X", mas simplesmente aconselhar a suspender o julgamento sobre a questão, ou seja, considerá-la irrelevante (pelo menos nas circunstâncias atuais). É apenas uma recomendação para relaxar a faculdade racional por um tempo e contentar-se em apenas observar as coisas como elas são, sem interferência discursiva.

No caso específico do princípio Zen "nem samsara, nem nirvana" – que parece superficialmente inconsistente, considerando que nirvana é originalmente o rótulo dado à negação de samsara; mas, no presente contexto, a intenção é que não devemos *buscar* o nirvana mais do que o samsara, porque essa atitude de busca é tão prejudicial se nosso apego for ao nirvana quanto se for ao samsara. Isso não nega o valor do nirvana, mas apenas nos lembra que *a busca pelo* nirvana nos mantém presos ao samsara, já que o samsara é o reino da existência apegada, independentemente do que seja a que estejamos apegados.

28. Sentado esquecendo

Na meditação, o pensamento surge como um produto do inconsciente, pois exige um esforço extra da consciência para estar ciente dos próprios pensamentos como um observador – como eventos inseridos no campo mental, que vêm e vão sem a nossa plena participação. Durante a meditação, olho para trás e vejo um longo rastro de pensamentos dispersos e movimentos corporais, que, após reflexão, parecem desperdícios de tempo e energia, mera inquietação e agitação.

A meditação é um instrumento muito importante para o desenvolvimento espiritual. Meditar consiste em levar a alma a parar conscientemente de reagir ao drama e ao ruído habituais do corpo e da mente, para que a realidade (seja ela qual for), dentro e fora de nós, possa se manifestar. A meditação visa, em primeiro lugar, desenvolver imunidade às distrações externas e internas.

A meditação, portanto, não é uma conversa interna ou manipulação, o que agravaria o problema a ser resolvido. Não é artifício; é natureza. Não é um método para produzir visualizações ou sons extraordinários para fins de entretenimento ou excitação religiosa. Pelo contrário, buscamos a quietude e o silêncio interior por meio dela. Mesmo tentar reproduzir experiências meditativas passadas, por mais interessantes que tenham parecido, é contraproducente.

Essencialmente, como descreve uma frase do Zen, trata-se de "sentar-se em silêncio, sem fazer nada".

Um método simples e direto de meditação é conhecido como "sentar e esquecer". O nome o descreve perfeitamente: ao praticá-lo, aquietamos e acalmamos o corpo e a mente. Sensações e pensamentos são como poeira levantada – deixe essa poeira assentar e evite levantar mais poeira. Lembre-se de que não se pode assentar a poeira à força – isso apenas levanta mais poeira. A vontade envolvida aqui, portanto, é a da não-ação e do autocontrole (contra toda atividade física e mental).

Nossos pensamentos são compostos de sensações (através de todos os sentidos), percepções mentais (os equivalentes mentais das percepções sensoriais), memórias, imaginações visuais e auditivas, antecipações e expectativas, e discurso teórico, incluindo o discurso sobre a meditação atual, o que significa: abstrações, conceitualizações, formulação de proposições, desenvolvimento de argumentos e contra-argumentos e ordenação do conhecimento.

Além dos estágios iniciais de sensação e percepção no presente – ou seja, a cognição do aqui e agora – todos os estágios subsequentes do pensamento dependem da memória. Portanto, se desejamos intensificar nosso contato cognitivo com o aqui e agora, que é a primeira intenção da meditação, devemos aprender a deixar a memória de lado por um tempo, ou seja, a *esquecer* tudo.

Esqueça *o lugar e o tempo* em que você está no mundo. A aparência do apartamento em que você está sentado, o endereço, a cidade, o país, o planeta; a hora do dia, o dia da

semana, o mês e o ano. Tudo isso é memória. Se você estiver totalmente concentrado no aqui e agora, bem à sua frente, poderá ignorar todos os outros lugares e tempos.

Esqueça, inclusive, *sua própria identidade* . Quem você é, seu nome, sua aparência, seus familiares e amigos, episódios passados da sua vida, seu contexto atual, suas preocupações financeiras e planos para o futuro – todos esses detalhes exigem memória e, portanto, devem ser esquecidos durante a sessão de meditação. Lembrar significa permitir que o cérebro contribua com imagens mentais e intenções que não são imediatamente relevantes para a experiência presente.

A memória pode ser vista como um "carma" armazenado: ela reflete e ecoa experiências vividas anteriormente, estendendo o domínio sensorial (material) para a mente. Nossas fantasias e pensamentos teóricos, baseados em memórias reprocessadas de diversas maneiras, podem igualmente ser vistos como conjuntos de "carma" – carregando e perpetuando experiências passadas além de sua existência natural. A palavra carma é apropriada aqui, porque esse armazenamento de experiências tem consequências em nossa vida interior e exterior.

As memórias, naturalmente, fazem parte da experiência presente quando ocorrem; mas, neste contexto, devem ser vistas como partes externas que nos distraem das experiências mais diretas. Inicialmente, é claro, as memórias são inevitáveis e devem ser tratadas como experiências puras; mas, gradualmente, devem ser eliminadas, preferindo-se repetidamente voltar a atenção para o aqui e agora.

O exercício de esquecer sentado não visa abolir ou destruir permanentemente todas as memórias, mas sim controlar a forma como as informações chegam à nossa atenção consciente. Em vez de uma apresentação involuntária e desordenada, que distrai e confunde o pensamento, desenvolvemos uma apresentação mais equilibrada e adequada. É um exercício que fortalece a capacidade de memorização, em vez de prejudicá-la. Esquecemos e paramos de pensar durante a meditação, mas depois, quando precisamos, nossa capacidade de memorização e clareza de pensamento está ampliada.

É claro que é impossível *fazer-se* esquecer algo – pois no momento em que se pensa nisso com a intenção de esquecê-lo, traz-se isso à mente. Portanto, a palavra "esquecer" aqui é usada em um sentido posterior ao fato, não como uma ação a ser realizada. Esquecer sentado também é chamado de "simplesmente ficar sentado".

Ao meditar, percebo inicialmente que minha atenção se dispersa, desviando-se do objeto de meditação escolhido para o aqui e agora. Minha mente está dispersa, incapaz de se fixar no objeto pretendido por mais de um ou dois instantes; meu controle sobre minha própria mente é frágil. Lembrar-me de coisas irrelevantes é deixar de lembrar que devo meditar; é esquecer o aqui e agora, em favor do *não* -aqui e agora!

O antídoto é o foco e a atenção persistentes. Gerar mais consciência; aumentar a concentração. Fixar-se gradualmente em um objeto escolhido; retornar a ele repetidamente sempre que a mente divagar. Reunir a mente; buscar a concentração

plena, a unicidade da mente. Eventualmente, atinge-se um grau de contemplação que pode ser caracterizado como ausência de mente, porque a interferência mental desapareceu. No final, posso até me esquecer de mim mesmo, esquecer que estou sentado ali meditando e simplesmente vivenciar o objeto.

Simplesmente sente-se confortavelmente, verifique sua postura com frequência, mantenha os olhos abertos sem fixar o olhar (feche-os ocasionalmente, se necessário), observe a respiração entrando e saindo naturalmente pelas narinas (conte as respirações por um tempo, somente se não conseguir acompanhá-las sem fazê-lo), retorne à respiração a qualquer custo (sem questionar por que sua atenção se desviou), observe os pensamentos passando pela sua mente sem se prender a nenhum deles, deixe-os se dissiparem (se necessário, use um mantra por um tempo para ajudar), observe-os desaparecerem gradualmente, experimente a tranquilidade interior resultante, a quietude e a leveza, não force ou perderá essa sensação…

Se por acaso você tiver alguma experiência meditativa especial, como uma clareza, paz ou alegria extraordinárias, não perca a compostura – mantenha-se firme nesse estado, sem tentar perpetuá-lo ou intensificá-lo, nem tentar escapar dele ou atenuá-lo. Paradoxalmente, essas são duas tendências opostas comuns em tais circunstâncias: um impulso de se apegar ao que parece agradável (apego), por um lado, e um impulso de se afastar do que parece incomum (medo da iluminação), por outro.

29. consciência da respiração

Na meditação, direcionamos nossa atenção para diversos meios, em vez de para objetivos específicos. Concentramo-nos na nossa postura, na nossa respiração, no nosso conteúdo mental e em outras experiências presentes, em vez de na iluminação, na libertação ou em fins semelhantes. Isso é razoável, visto que qualquer mudança de foco da atenção para algum propósito tende a diminuir ou eliminar nossa concentração nos eventos presentes. Uma vez que esses eventos nos motivam a começar a meditar, os objetivos tornam-se irrelevantes e podem até interferir. Uma vez iniciada a meditação, o foco deve estar totalmente nos meios. Os objetivos se concretizarão no momento certo.

A meditação não é uma busca por "efeitos especiais" (experiências incomuns e interessantes), mas sim uma busca pelo caminho mais curto e direto para certas percepções importantes. Os meios de meditação são caracterizados como técnicas, para enfatizar que devem ser usados conforme a necessidade, e descartados assim que cumprirem sua função, ou substituídos quando outro instrumento parecer mais eficaz. Não devemos nos apegar a eles: são ferramentas descartáveis, justificadas apenas por sua eficácia no momento em questão.

A consciência da respiração é uma técnica de meditação valiosa. Como a respiração envolve um movimento natural e cíclico, ela tanto atrai a atenção (como toda mudança faz)

quanto tende a ser esquecida (como todas as coisas imutáveis). Essas duas características a tornam valiosa, pois não queremos apenas que nossa atenção seja atraída (pelo movimento), mas também que seja necessário um esforço de nossa parte (para manter e concentrar a atenção).

O ideal é que você concentre toda a sua atenção na respiração por um longo tempo, em silêncio; sua mente ficará mais calma e clara. Pacientemente, sem interrupções, acompanhe sua respiração em cada etapa. Na prática, no início, isso pode não ser tão fácil quanto parece. Dificuldades costumam surgir, para as quais são tradicionalmente propostas diversas soluções.

Adotando a respiração como objeto de meditação, você se compromete a retomar a observação da respiração repetidamente, sempre que alguma sensação ou pensamento incipiente desviar sua atenção. Não adianta se culpar ou discutir as causas dessas digressões. Elas podem ser bastante frequentes e prolongadas no início, mas com o tempo, tornam-se mais raras e breves. Simplesmente ignore-as e persevere, e o benefício da meditação acabará por chegar.

Nos estágios iniciais, é muito difícil captar a própria respiração natural. No momento em que se direciona a atenção para a respiração, a vontade parece interferir. Isso pode ocorrer porque a vontade tende a estar atrelada à consciência, de modo que qualquer objetivo da consciência é, em certa medida, também alcançado pela vontade. A vontade de perceber a respiração é confundida com a vontade de controlá-la; ou seja, a "consciência da respiração" é confundida com um "exercício respiratório".

Alternativamente, a mudança repentina de atenção para a respiração a desvia. Ou seja, a respiração é momentaneamente interrompida pelo esforço da atenção; e a vontade intervém para restaurá-la artificialmente, até que a função natural gradualmente retome o controle. Em suma, a relação entre consciência e vontade é muito delicada; e há uma linha tênue, facilmente cruzada, entre a respiração natural e a forçada. Portanto, é preciso proceder com cuidado e delicadeza.

Em todo caso, continue a prestar atenção à sua respiração, mesmo que ela pareça antinatural e você não consiga torná-la natural. Diga a si mesmo que o objeto da sua meditação não precisa ser a sua respiração natural – pode ser igualmente a sua respiração antinatural. Essa indiferença provavelmente acabará por dissipar o conflito subjacente, se você perseverar o suficiente.

Muitas vezes, a inspiração e/ou a expiração são imperceptíveis, e somos tentados a forçar um pouco a respiração ou a inventá-la para que possamos percebê-la. Evite essas tentações e, em vez disso, medite sobre a aparente ausência de respiração [103]. Como alternativa, sinta (ou mesmo observe) os movimentos ascendentes e descendentes do seu abdômen como indicadores da sua respiração entrando ou saindo.

Fumantes encontram-se em grande desvantagem nesta técnica de meditação, assim como pessoas com o nariz

[103] Uma respiração imperceptível não é necessariamente algo ruim – pode indicar que sua respiração é muito fina, suave, regular, etc. Às vezes, claro, a respiração é imperceptível porque sua atenção está absorta em pensamentos.

entupido por causa de um resfriado ou gripe. Nesses casos, a respiração é pesada, ruidosa e irregular, sendo muito difícil ultrapassar a respiração forçada e encontrar a respiração natural. Nessas circunstâncias, pessoas com algum treinamento em ioga limpam fisicamente o nariz usando um *neti pot e praticam exercícios respiratórios de pranayama* adequados .

Outras pessoas podem, até que sua deficiência seja curada, simplesmente abandonar a atenção à respiração e recorrer a alguma outra técnica de meditação (como a recitação de mantras, por exemplo). No entanto, não desista das técnicas de atenção à respiração muito cedo, pois muitas vezes elas são eficazes para desentupir o nariz. Ou, se você abandonar a atenção à respiração, retorne a ela depois de um tempo e poderá achar mais fácil.

Tenho a impressão de que existem duas correntes de respiração ocorrendo simultaneamente: abaixo da corrente mais densa e ruidosa, há uma corrente mais sutil e menos evidente – e é esta última que realmente nos dá o ar. Ao meditar sobre a respiração, tente identificar a corrente de ar mais oculta e subjacente e, de preferência, medite sobre ela. Eventualmente, a respiração mais densa e ruidosa deverá desaparecer.

A respiração também pode ser afetada pela interferência do ego. Se você pensar na inspiração e na expiração como uma atividade sua, como um ato de puxar e expelir ar, você está muito presente na equação. Em vez disso, pense que o ar está entrando e saindo do ambiente ao redor, e você está apenas

sentado ali, observando os acontecimentos. Melhor ainda: esqueça-se de si mesmo.

Assim que estiver confortavelmente sentado, respire fundo algumas vezes. Deixe sua mente se acalmar por alguns minutos antes de começar a prestar atenção à respiração de fato. Então, lentamente, tente se tornar um com a respiração.

De tempos em tempos, durante qualquer meditação, verifique sua postura, pois ela afeta os padrões respiratórios. Se sua postura estiver incorreta, evite movimentos bruscos para corrigi-la; em vez disso, mova-se com muito cuidado para não afetar o ritmo da respiração. Para evitar ter que corrigir a postura repetidamente, o melhor é manter-se atento a uma boa postura desde o início. Além disso, verifique frequentemente se sua mente está clara. Se você estiver envolvido em pensamentos, sua atenção à respiração estará obviamente diminuída.

Se os pensamentos estiverem muito altos e insistentes, como frequentemente acontece, é melhor usar a técnica de contagem da respiração por um tempo, antes de recorrer à observação silenciosa da respiração. Existem muitos cenários; um que eu uso é: inspirar e expirar naturalmente, depois pensar "um", inspirar e expirar naturalmente, depois dizer mentalmente "dois", e assim por diante, até "dez", depois pensar "primeira série". Repita isso até a quinta série de dez respirações (ou seja, cinquenta); então, comece novamente para outra rodada de cinquenta respirações. Após algumas rodadas, geralmente paro de contar e me concentro na respiração sem dizer nada.

Note que não se conta durante cada ciclo respiratório. Eu conto no final de cada inspiração e expiração, em vez de (como outros preferem) no início. Pode parecer a mesma coisa, mas acho que contar primeiro tende a estimular mais a interferência da vontade. No entanto, este não é um detalhe muito importante (alguns professores sugerem usar ambas as formas).

O importante é ter *uma atitude de observação paciente* em relação à respiração. Se você ficar impaciente, sua respiração tende a acelerar artificialmente. Se você desaprovar o ritmo dela, sua respiração tende a perder o ritmo.

Se você concentrar sua atenção na contagem, sua vontade tenderá a interferir no ciclo respiratório, tentando torná-lo uniforme e encaixá-lo em uma sequência mecânica de enumeração. A respiração se torna forçada e acelerada, e você acaba perdendo a consciência dela, concentrando-se rotineiramente nos números. Você tenta apressar a tarefa de contar dez, depois cinquenta respirações, para terminar logo e passar para a próxima etapa. Essa não é a atitude correta. Qual a pressa? Em vez disso, deixe a respiração seguir seu próprio ritmo.

Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo – pelas narinas, boca, garganta, pulmões e abdômen. Sinta cada detalhe possível dos contatos físicos entre o ar e esses canais. Sinta obstáculos (como um nariz entupido); sinta as diferenças de temperatura. Há também sensações contextuais e

imaginações, incluindo cheiros sentidos [104], sons ouvidos fisicamente ou murmurados mentalmente, visualizações da respiração em movimento e efeitos visuais dentro das pálpebras ou na mente, se os olhos estiverem fechados, a medição do ritmo respiratório pelo "relógio interno", a sensação dos movimentos de subida e descida do abdômen. Esteja também atento aos seus pensamentos relacionados à respiração.

Note que sensações repentinas, emoções, movimentos corporais e pensamentos afetam (e, inversamente, são afetados por) o ritmo e o padrão da respiração. Por exemplo, um pensamento excitante (positivo ou negativo) tende a acelerar e perturbar a respiração, enquanto um pensamento calmante a desacelera e a suaviza.

Todos esses fatores juntos constituem sua consciência da respiração. Gradualmente, tente tomar consciência de cada um deles, separadamente e em conjunto. Mas faça isso sem artifícios, apenas observando. A respiração pode ser, em vários graus, natural ou forçada; longa ou curta; lenta ou rápida; leve ou pesada; rica ou pobre; suave ou irregular; regular ou desigual; uniforme em ambos os lados ou desigual; igual na inspiração e na expiração ou desigual; fisicamente silenciosa ou ruidosa; com ou sem sons mentais paralelos; você pode senti-la por todo o seu percurso ou apenas em parte dele; pode ser quente ou fria, em todo o seu

---

104 Os cheiros podem vir do próprio corpo ou do ambiente. Note que a interpretação é um fator importante: podemos imaginar que as sensações olfativas que temos vêm desta ou daquela fonte, quando na verdade elas vêm de outro lugar.

trajeto ou em parte dele; cheiros podem acompanhá-la; e assim por diante.

Observe também as mudanças nesses vários parâmetros ao longo do tempo. Dedique um tempo para detectar cada detalhe que puder (embora não se preocupe se não conseguir detectar muita coisa). Mas, em algum momento, pare com essa interferência intelectual. Seu propósito é aumentar seu interesse e aguçar sua concentração; porém, em excesso, acaba fazendo sua mente divagar. Retorne à simples observação da sua respiração, sem complicações ou pretensões. Silenciosamente, com crescente calma e concentração.

Com o tempo, você até mesmo deixa de se concentrar intencionalmente na respiração. Pode continuar consciente dela, mas isso acontece sem intenção. Sua atenção pode estar parcialmente voltada para a respiração e, principalmente, para outras coisas. Você está atento a ela, mas livre dela.

30. Estar aqui e agora

Livre sua mente de todos os pensamentos ociosos e “esteja aqui agora”. Isso significa, em parte, não se deixar absorver por outros pensamentos ou por outros momentos. Se a sua atenção estiver desviada do presente, mesmo que minimamente, ela não estará suficientemente “aqui”. Da mesma forma, se a sua atenção não estiver inteiramente no presente, ela não estará suficientemente no “agora”. Lembre-se de que somente o aqui e agora pode ser vivenciado diretamente. Só podemos ter consciência de algo “em outro lugar” ou “em algum outro momento” por meio da memória e/ou da imaginação – ou seja, indiretamente.

No momento em que alguém pensa – seja qual for o assunto e qualquer que seja a forma que os pensamentos assumam (memórias, imaginações audiovisuais, discurso verbal, intenções não verbais, atitudes, velidades ou volições) – *sua atenção é necessariamente desviada, em certa medida, da experiência mais imediata* (aspectos sensoriais e intuitivos da experiência).

É certo que os nossos "pensamentos" também fazem parte, num sentido mais amplo, do aqui e agora, juntamente com experiências mais diretas; mas, neste contexto, queremos distinguir entre elementos secundários e primários do aqui e agora. Note-se também que o referido desvio de atenção ocorre não só nos casos em que os pensamentos dizem respeito a temas passados, futuros, imaginários ou teóricos,

mas também nos casos em que os pensamentos são reflexões sobre o aqui e agora.

Por essa razão, se desejamos nos concentrar no aqui e agora, devemos evitar pensamentos que nos distraiam e buscar o silêncio interior. Embora essa paz de espírito possa, a princípio, exigir esforço de vontade, é possível, eventualmente, simplesmente repousar a atenção no aqui e agora sem esforço.

Mas a consciência do aqui e agora não é essencialmente a consciência dos objetos presentes diante de você; tais conteúdos da consciência são meramente um estágio intermediário, um meio. Seria mais preciso descrever a consciência do aqui e agora como a consciência do espaço e do tempo em que os objetos presentes parecem residir. Os objetos são relativamente incidentais – talvez seja justamente o fato da consciência que deva ser o foco.

A consciência do espaço e do tempo, independentemente de seu conteúdo transitório, significa que nos concentramos no suposto recipiente dos eventos materiais e mentais, em vez de nos eventos fenomenais em si, ou em quaisquer eventos intuitivos ou intelectuais. O conteúdo é transitório, o recipiente – ou aquele que o experimenta e a experiência dele – são relativamente constantes.

Assim, na meditação, seja sentada ou em movimento, tende-se à consciência do fato da consciência, e não ao seu conteúdo. Isso significa: não se apegar, nem evitar ou fugir de qualquer conteúdo da consciência que surja em algum momento. Isso pode ser o que os meditadores descrevem como a experiência de "estar no eterno presente", porque a

atenção não está seguindo ou fugindo das percepções, intuições ou pensamentos, mas sim repousando contentemente na pura consciência.

A afirmação "O tempo não existe, é um presente perpétuo" [105]é, a meu ver, um bom lembrete de uma verdade filosófica: o tempo é uma construção teórica; na prática, tudo o que experimentamos é o conteúdo do momento presente com o qual nossas faculdades sensoriais, mentais e intuitivas entram em contato. (Note-se que o momento presente se estende no tempo, não sendo um mero instante.)

Devemos observar que "o presente" é, na verdade, um momento muito, muito breve – e um evento variado e complexo. Ele inclui experiências nas diversas modalidades fenomenais percebidas: sensações visuais e sonoras, tato, olfato e paladar, bem como os equivalentes mentais dessas experiências sensoriais (memórias delas [106]ou fantasias derivadas); e também inclui experiências nas diversas modalidades não fenomenais intuídas: nossas cognições, volições e valorações. *Às vezes, apenas algumas dessas modalidades estão incluídas* em nosso presente; às vezes, talvez todas.

Além disso, em todas as combinações dessas modalidades de experiência, tudo o que podemos reivindicar a qualquer momento são *vislumbres muito parciais e fugazes* de qualquer suposta totalidade perceptiva e intuitiva. Não vejo tudo o que está diante de mim, mas meus olhos percorrem de

---

105 Citando o filme de Claude Chabrol « *La fleur du mal*» .

106 Pelo menos as imagens e os sons; não tenho certeza se as outras modalidades de sensação são claramente reproduzíveis na mente.

um ponto de interesse para outro. Da mesma forma, meus ouvidos se concentram em um som e depois em outro. Posso sentir minhas mãos, depois meus lábios, depois minhas pálpebras, etc. Imagens e sons mentais também oscilam, mudam. Minha autoconsciência vem e vai.

O presente contínuo e abrangente que normalmente assumimos é, na verdade, *composto de* minúsculos lampejos de experiência de vários tipos. *Atribuímos* a esse presente fragmentado e vivenciado uma aparente solidez e coerência porque correlacionamos mentalmente sensações e memórias continuamente, e somamos a ocorrência presente do presente a algumas ocorrências passadas do presente e a algumas ocorrências antecipadas do presente.

O que normalmente chamamos de "presente" é, mais precisamente, uma construção racional (por meio de intenções, inicialmente, muito antes de qualquer intervenção verbal) de vários presentes pontuais, bem como de alguns presentes lembrados e antecipados.

À medida que se avança na meditação, torna-se mais consciente desse ato mental de montar um quebra-cabeça de experiências elementares do presente, passado e futuro (ou seja, atuais, anteriores e posteriores) de várias modalidades, para compor um presente composto mais contínuo e consistente. É muito difícil identificar a experiência puramente do aqui e agora.

Dada a natureza fugaz do presente, consideremos quão aproximadas e incertas são nossas memórias do passado, e ainda mais nossas expectativas em relação ao futuro. Refletindo sobre tais complexidades, não podemos deixar de

encarar nosso conhecimento abstrato, conceitual e teórico como passível de muitas dúvidas.

Mas lembre-se de que não podemos, logicamente, levar esse ceticismo ao ponto de negar completamente todo o conhecimento – pois, nesse caso, estaríamos negando também a nossa própria negação! Essas reflexões, no entanto, servem para nos motivar a buscar e nos concentrar no presente puramente experiencial, ainda que esquivo. É a chave para, eventualmente, entrarmos em contato com a "realidade".

Meditar sobre a impermanência não significa construir um sistema filosófico em torno do fato da impermanência ou de um suposto princípio da impermanência – significa, simplesmente, observar as coisas surgirem, permanecerem por um tempo (algumas brevemente, outras com mais insistência) e, eventualmente, desaparecerem. Da mesma forma, algumas relações causais aparentes podem ser observadas, mas não devem suscitar discussões. Apenas observe tudo pacientemente, sem comentários mentais, impassível.

Você está imóvel, no centro do mundo, observando algumas coisas – incluindo seu corpo e mente em movimento, e a consciência intuitiva do seu eu, atos de vontade e julgamentos de valor – acontecendo ao seu redor como um filme em 3D, vindo, permanecendo e indo, aparentemente interagindo. Seu eu é imune a essa exibição contínua, interiormente imóvel, percebendo a relativa ilusão de todos os eventos ao redor. Estar no presente perpétuo talvez seja identificar-se com essa posição central vazia.

Em algumas ocasiões, especialmente sentados de pernas cruzadas na postura de lótus com os olhos fechados, o presente é vivenciado de forma muito tátil, como a sensação de todo o corpo como uma unidade. Normalmente, experimentamos partes dispersas do corpo separadamente; mas durante a meditação, quando uma grande paz nos envolve, o corpo pode se sentir verdadeiramente unitário, e essa é uma sensação muito agradável e relaxante. Nessa experiência, o corpo fica como que suspenso, pois nosso foco está inteiramente nele, excluindo a matéria circundante.

> Mas também vale a pena, ocasionalmente, tentar perceber a continuidade entre o próprio corpo e a matéria circundante. A superfície divisória entre eles é, na verdade, em última análise, imaginária, se a considerarmos nos níveis atômico e subatômico. O corpo está constantemente ingerindo ar e outras substâncias do ambiente; e está constantemente liberando suor e outras substâncias para o ambiente. Quem pode dizer em que ponto do espaço e do tempo tais substâncias são ou não "parte do corpo"? Qualquer caracterização de uma molécula, de uma forma ou de outra, como estando dentro ou fora do corpo, certamente será arbitrária. Além disso, as partículas elementares são, em última análise, apenas feixes de ondas, e é impossível dizer objetivamente onde uma onda começa ou termina. Toda a matéria está interligada, sem limites. Portanto, na realidade, somos um com o ambiente. Reflita sobre essa unidade e sinta-a.

Ao meditar sobre o aqui e agora, o melhor é não fixar o olhar nos fenômenos físicos ou mentais ao nosso redor, mas sim concentrar-se no vazio entre eles – ou seja, o espaço vazio entre os corpos visíveis [107], o repouso que envolve o movimento [108], a quietude em meio à qual os sons são ouvidos [109], os momentos de não-pensamento que separam o pensamento [110], e assim por diante. Tome consciência da transparência, da quietude e do silêncio que subjazem a toda experiência.

---

107 Melhor ainda, o espaço vazio que todos parecem habitar. Mais precisamente, é o espaço entre nós (o observador) e os objetos (observados) no qual devemos nos concentrar. Ou ainda, poderíamos nos concentrar, de forma proveitosa, em um imaginário "espaço transcendental" *dentro e por trás* de todos os fenômenos. Ou, talvez mais precisamente, o que estamos observando aqui é o "espaço da mente", ou seja, a extensão na qual imagens e sons mentais parecem ocorrer; esse *espaço mental* pode ser experimentado mesmo quando conseguimos esvaziar nossa mente de todas as imagens e sons, ou seja, mesmo quando ela está vazia.

108 O movimento chama mais a atenção do que o repouso: essa é uma lei biológica, que visa direcionar nossa atenção para possíveis predadores ou presas. Mas, na verdade, considerando um momento de cada vez, o repouso representa, de longe, a maior parte da nossa experiência. Procure estar mais consciente desse repouso subjacente, pelo menos durante a meditação.

109 Se existissem apenas sons, nenhum som poderia ser claramente distinguido. É somente devido a um fundo de silêncio que os sons são ouvidos.

110 À medida que a meditação progride, os pensamentos tornam-se mais curtos e menos frequentes, e a paz interior gradualmente se instala e se espalha. Assim que você perceber esse desenvolvimento, comece a se concentrar no vazio entre os seus pensamentos, em vez de se envolver com eles. Dessa forma, o "espaço" entre eles se expande e seu enfraquecimento é acelerado.

Tome consciência de que existe algo informe nas formas aparentes que você vê, ouve, sente, cheira e saboreia – todas fazem parte de um único continuum, no qual temos o hábito de projetar divisões. Mas não turve sua visão deliberadamente. Quando a mente se acalma o suficiente, os atos racionais que fragmentam (e depois comparam, contrastam, conceitualizam, ordenam e descrevem) o domínio empírico diminuem gradualmente, e a pessoa passa a ter uma experiência mais receptiva e holística.

Uma experiência que tenho ocasionalmente, quando alcanço uma grande profundidade de paz interior, é a da água pura. A visão de uma piscina tranquila de água cristalina e fresca, supostamente refletindo a calma da minha mente. Ou uma linda chuva torrencial de água transparente e refrescante, como se uma torneira fosse subitamente aberta, permitindo que a energia fluísse dos níveis superiores para os inferiores da minha psique. Ou a imagem da chuva caindo sobre mim, como uma bênção dos céus. Todas essas experiências são muito satisfatórias e encorajadoras. Deve-se ressaltar que essas não são visualizações voluntárias, mas visões que repentinamente e inesperadamente acontecem.[111]

[111] Essas experiências também podem parecer negativas ou de polaridade duvidosa. Certa vez, meditando após um sonho erótico desagradável, vi águas limpas perto do meu órgão sexual sendo poluídas por águas marrons. Em outra ocasião, vi fogo – e não consegui decidir como classificar essa visão.

31. Com ou sem um eu

Uma experiência que tive certa vez: ao sair de uma meditação, senti minha mente palpavelmente retornando à sua identidade habitual, como quem se acomoda em um sofá velho, confortável e familiar. Essa percepção me sugere que nossa identidade egóica é uma espécie de "habitat mental", um conjunto de parâmetros mentais aos quais nos apegamos porque nos acostumamos a usá-los. Mas a meditação nos ensina que essa tendência não é inevitável – podemos sair do sofá e, se precisarmos sentar em algum lugar, sentar em outro.

O que se chama de "medo da iluminação" pode ser simplesmente a força centrípeta que nos puxa de volta para nossa identidade habitual. O eu individual se sente seguro na casca do ego que construiu para sua própria proteção; ele impede a consciência de abandonar sua visão limitada das coisas e alçar voo rumo à perspectiva universal. Sem essa tendência de resistência à mudança, tememos que nosso "eu" possa se dissolver repentinamente e nos deixar indefesos.

Deve-se evitar basear a meditação em preconceitos metafísicos ou ideológicos. A meditação deve ser um processo de livre descoberta, e não de imposição de noções preconcebidas. A meu ver, se existe alguma verdade fundamental importante, ela acabará se revelando para mim também. Isso não é uma atitude de falta de humildade ou fé,

mas sim de respeito pela eficácia e universalidade da meditação.

Essa é a atitude que adoto em relação à doutrina budista do "não-eu" (*anatman*). Se o Buda descobriu, por meio de profunda meditação, que não existe alma, então todos os outros também deveriam ser capazes disso com o tempo (se procederem com entusiasmo semelhante). De um ponto de vista meramente discursivo e filosófico, eu pessoalmente (como já expliquei acima e em escritos anteriores) não estou convencido dessa noção.

Contudo, essa resistência a argumentos que não me parecem totalmente lógicos não me impede de concordar que, por vezes, é apropriado *comportar-se de determinada maneira na meditação. como se não tivéssemos um eu* . Embora eu acredite que seja o eu que se comporta dessa maneira, acredito que seja possível comportar-se de forma quase altruísta. Assim, a doutrina budista de que, em última análise, não há nada por trás da nossa impressão de termos um eu, além de nuvens passageiras de fenômenos, pode ser usada como orientação prática sem precisar ser aceita como um dogma teórico.

Pois a abnegação, no sentido aqui pretendido, é de fato valiosa, senão essencial, do ponto de vista meditativo, psicológico e moral. Para estar cognitivamente "no presente", é preciso ignorar todas as memórias e expectativas que compõem sua identidade fenomênica ou ego. De fato, até mesmo sua alma subjacente, aquela que em você conhece, deseja e valoriza, precisa se abster de manifestar

sua presença intuitiva. Ao se tornar *de fato, se não de direito, ausente* , você abre caminho para a experiência pura.

Na meditação, portanto, almejamos um aparente, senão real, apagamento do eu. Buscamos transcender a impressão cognitivamente opressiva do eu e alcançar alguma transparência do ser. Nosso ego (o eu superficial), que é um agregado de fenômenos, incluindo todas as nossas modalidades de percepção, sensações corporais, emoções, fantasias, motivações de vida, as pessoas em quem pensamos e assim por diante, deve se dissipar durante a meditação. Da mesma forma, nossa alma (o eu mais profundo), que compreende nossa consciência, nossa vontade e nossos valores, percebidos por intuições íntimas, deve eventualmente desaparecer.

Tal desaparecimento não significa necessariamente que a alma esteja realmente anulada. Ela pode estar presente, mas deixar de se manifestar. O Sujeito da consciência está, de fato, presente, mas sua consciência não está voltada para si mesma (como costuma fazer). Há uma entrega da subjetividade em favor da objetividade; ocorre uma espécie de autoabnegação. Você deixa de ser uma pessoa em sua própria mente e se concentra em tudo o que estiver presente.

Nesse estado de absorção [112], você não tem nome, nenhum acúmulo de traços de caráter, nenhum passado, nenhum futuro, nenhuma história, nenhuma família, nenhum registro, nenhuma intenção, nada em que pensar ou fazer, nenhum amor ou ódio, nenhum desejo ou medo, nenhuma virtude ou

---

112 Partindo do pressuposto de que seja de fato possível – não posso confirmar por experiência própria.

vício. Além disso, você esquece sua presença cognitiva, sua vontade de estar ali, seus juízos de valor – e simplesmente é. Esse estado de esquecimento de si possibilita uma consciência mais universal, porque a autoconsciência tende a limitar nossa visão.

É bem possível (permita-me sugerir, como algo ao menos concebível) que o dogma budista do "não-eu" seja uma mentira doutrinária deliberada, criada pelo fundador da religião ou por autoridades posteriores, com as melhores intenções – baseada na premissa de que, mesmo que essa doutrina seja logicamente insustentável, ela é *útil* à meditação, pois *a crença nela facilita* o desapego do eu. A intenção ao propor essa doutrina não era expressar alguma verdade teórica, mas sim gerar uma consequência *prática* para o maior número possível de pessoas. A intenção era alcançar um objetivo – ou seja, ajudar as pessoas a atingirem a iluminação.

Se acreditar que não existe um eu facilita o avanço para a consciência sem autoconsciência e, consequentemente, para a consciência universal, então os professores podem estar prestando um favor às pessoas ao dizerem-lhes que não existe um eu. Mas os professores também poderiam admitir que existe um eu, ou mesmo que *talvez exista* um eu, mas dizer-lhes que devem *agir como se* não existisse. Mesmo que o primeiro método seja talvez mais eficiente, o segundo ainda pode ser eficaz. O resultado final pode ser o mesmo, embora em um caso sejamos tratados como crianças e no outro como adultos.

Não há dúvida de que – não apenas na meditação sentada, mas também nas meditações em movimento e, de fato, na vida cotidiana – a autoconsciência equivocada pode interferir na clareza da consciência e na fluidez das ações. Admitir que o eu é um obstáculo para a compreensão suprema precisa ser anulado de alguma forma. Uma solução simples para esse problema é negar a existência do eu. Outra abordagem, ainda que mais exigente, é recomendar *fingir que* o eu não existe.

Assim, mesmo que não aceitemos completamente a ideia budista de vacuidade (não-essência ou não-identidade), ainda assim podemos colher seus benefícios e conseguir tornar nosso eu discreto e imperceptível. O método alternativo aqui proposto parece logicamente legítimo, pois reconhece que o buscador não pode realmente saber de antemão se existe ou não um eu, exceto por meio de relatos de terceiros (os relatos de supostos predecessores iluminados).

A doutrina *do anatman* está longe de ser convincente em um nível dedutivo; portanto, só pode ser comprovada indutivamente, por meio da observação pessoal, se é que pode. A questão do eu versus altruísmo é um obstáculo, mas não deve ser encarada como um impasse. Se a realização é de fato um potencial humano, então esse obstáculo pode ser superado sem recorrer a dogmas. Assim, se a crença no altruísmo ajuda, uma crença superficial nele é, em última análise, tão boa quanto.

Com relação aos comentários acima sobre a questão do eu, a seguinte objeção pode ser levantada. E quanto à doutrina mais hindu e judaica da consciência universal, ou seja, a consciência do Grande Eu que está por trás de todos os eus

individualizados, isto é, a consciência (na medida do possível) de Deus? Como essa interpretação metafísica pode ser conciliada com a recomendação budista (baseada na negação de qualquer substância a qualquer eu) de esquecer o eu?

Podemos argumentar que, mesmo que a realização última seja a consciência de Deus (a realidade do Eu por trás de todos os pequenos eus ilusórios), ainda assim pode ser considerado necessário superar o foco habitual e insistente no "eu, mim e meu". E, de fato, se observarmos os preceitos morais do judaísmo — e das religiões cristã, islâmica e hindu — a ênfase na modéstia, humildade e altruísmo é evidente em todos os lugares. Significa: superar o egoísmo, o egocentrismo e o egoísmo, e enxergar as coisas de forma mais ampla e generosa.

Ao refletirmos sobre isso, torna-se óbvio que nenhuma consciência de Deus, em qualquer grau, é possível sem a renúncia a toda presunção, orgulho e arrogância. Ninguém ousa encarar seu Criador e Juiz como igual. É preciso ter uma atitude de profunda reverência e total submissão; qualquer desrespeito ou desafio seria desastroso. Mesmo na abordagem Zen, a atitude é de absoluta simplicidade, sem pretensão. "Você nunca chegará ao paraíso", enquanto ostenta seu ego como de costume.

32. Seja mente ou matéria

Note que argumentos semelhantes aos acima podem ser usados em outros campos metafísicos. Por exemplo, a doutrina da "mente apenas" da escola Yogacara (Mentalismo) pode ser útil ao meditador, ajudando-o a se distanciar da matéria aparente e das preocupações materiais. Mas tal utilidade não precisa depender da veracidade literal da doutrina; pode ser suficiente considerá-la apenas como uma ferramenta. Nas buscas espirituais, é preciso ser pragmático e não se deixar envolver por disputas.

Pode ser suficiente pensar e agir como se a matéria não existisse para que os mesmos benefícios meditativos se concretizem. Mesmo que se considere a existência da matéria como a hipótese mais justificada indutivamente, aquela que melhor explica todos os dados disponíveis, ainda se mantém a capacidade mental de deixar de lado essas convicções teóricas durante a meditação e de sintonizar a mente de forma flexível com a perspectiva pretendida pela doutrina Yogacara, de modo a alcançar insights mais profundos.

A doutrina de que nossa experiência, mesmo quando acordados, é "apenas um sonho, uma ilusão" pode ser reformulada, em termos modernos (da era da informática), como: tudo o que aparece diante de nós é "apenas um mundo virtual". Podemos equiparar as aparições fenomenais a uma espécie de holograma gigantesco, um filme 3D "vazio de

substância" – que, no entanto, produz em nós as mesmas emoções, desejos e reações de todos os tipos que um "mundo real" produziria.

A equivalência entre o ilusório e o real é, pelo menos, concebível em relação às modalidades da visão e do som, pois é evidente, introspectivamente, que podemos imaginar imagens e sons tão nítidos quanto aqueles que aparentemente percebemos.

Mas, no caso das sensações táteis (e olfativas e gustativas), não tenho tanta certeza de que possamos *reproduzi* -las mentalmente com perfeição, mesmo nos sonhos mais vívidos. Contudo, também não tenho certeza de que sejamos *incapazes* . Existe (pelo menos na minha opinião) uma incerteza a esse respeito, porque é difícil afirmar com certeza se os fenômenos táteis (ou olfativos ou gustativos) que experimentamos em sonhos (ou na memória ou imaginação em estado de vigília) são verdadeiramente mentais (recordação da memória) – ou simplesmente eventos físicos (sensações presentes) que interpretamos (intencionalmente ou verbalmente) de certas maneiras.

Por exemplo, se eu beijo uma garota em meus sonhos, estou produzindo em minha mente um fenômeno comparável à sensação dos lábios dela nos meus, ou estou simplesmente *interpretando* as sensações que sinto atualmente em meus lábios (solitários) como equivalentes ao toque dos lábios de uma garota? São dois cenários muito diferentes. Pois, se eu consigo imaginar o toque (como imagino imagens ou sons), então a diferença fenomenológica entre mente e matéria se torna tênue. Mas se o toque (etc.) não é reproduzível

mentalmente, então uma observação cuidadosa deveria nos permitir distinguir entre o sonho e a realidade desperta.

Assim, devemos distinguir dois tipos de memória: a capacidade de recordar e a de mero reconhecimento. Na recordação, a impressão original (aparentemente resultante de uma sensação física) pode, por vezes, voluntária ou involuntariamente, ser totalmente reproduzida num domínio relativamente virtual (isto é, a mente aparente). No mero reconhecimento, a capacidade de recriar a impressão original está ausente, mas se surgir uma impressão semelhante, a pessoa tem memória suficiente da original (de alguma forma) para poder relacionar a impressão posterior com a anterior e declará-las semelhantes [113].

Mas mesmo utilizando tais distinções para discriminar entre fenômenos aparentemente materiais e aparentemente mentais, elas não nos fornecem os meios para julgar entre Mentalismo e Materialismo. Isso porque os defensores da teoria da mente como única explicação podem facilmente argumentar que essas são distinções aparentes dentro do domínio da mente; ou seja, recordar e reconhecer podem ser duas categorias de eventos dentro da estrutura do Mentalismo. Elas poderiam igualmente ser vistas como categorias dentro de uma estrutura Materialista. Portanto, não temos meios *fenomenológicos* para decidir entre as duas teorias.

Sendo assim, a questão mente versus matéria (tão cara aos metafísicos) é completamente irrelevante para o meditador.

---

113 Ou seja, "sentimos" uma vaga familiaridade, mas não conseguimos estabelecê-la claramente.

Se, metafisicamente, se descobre que a mente é matéria ou que a matéria é mente, ou se existe um abismo radical entre elas, isso não faz diferença alguma para o meditador. A meditação é uma disciplina de inclinação fenomenológica. Se um objeto é amarelo ou vermelho não tem grande importância para o meditador; tudo o que lhe interessa saber é a sua aparência. Da mesma forma, a diferença metafísica entre mente e matéria não lhe tem grande significado.

O que parece evidente fenomenologicamente é que mente e matéria não são domínios de aparência totalmente desconectados. (a) Contêm fenômenos comparáveis (isto é, as imagens e os sons dentro delas parecem assemelhar-se uns aos outros). (b) Seus "espaços" se sobrepõem em certa medida (observe o fato da alucinação, isto é, a projeção de imagens mentais fora da cabeça – como, por exemplo, quando alguém tira os óculos e eles ainda parecem estar no rosto).

(c) Além disso, mente e matéria parecem ter conexões causais – visto que nossas memórias (e, portanto, nossas imaginações) parecem ser causadas por nossas percepções materiais; e visto que produzimos mudanças no domínio material depois de termos imaginado mentalmente tais mudanças (por exemplo, em invenções tecnológicas).

(d) Mesmo que quiséssemos afirmar que mente e matéria são substâncias radicalmente diferentes, teríamos que admitir que elas têm em comum o fato, ou a essência, da existência. Da mesma forma, a subsunção da mente à matéria ou da matéria à mente parece, em última análise, irrelevante. Em última análise, trata-se de uma questão meramente verbal.

Seja a resposta esta ou aquela, os fatos em questão permanecem os mesmos.

A meditação não é uma busca pela resposta à questão sobre a(s) substância(s) última(s) dos seres existentes [114]. Mesmo assim, esta afirmação não deve ser interpretada como excludente da possibilidade de que uma pessoa plenamente realizada possa vivenciar algo relacionado à questão mente-matéria e deseje comentar sobre isso.

Em vez de nos determos em tais enigmas filosóficos durante a meditação, devemos sempre nos maravilhar infinitamente com o mistério dos fatos da consciência e da vontade. Como é possível que seres existentes "apareçam" a outros seres existentes? Uma parte do mundo parece "conhecer" outra parte dela, ou até mesmo a si mesma! Seja essa aparição momentânea, perdure por uma vida inteira ou seja eterna, trata-se de um evento verdadeiramente maravilhoso! Da mesma forma, quão surpreendente é que algumas entidades na natureza aparentemente possam, em certa medida, "afetar" a si mesmas ou a outras entidades na natureza, por meio de causalidade ou (ainda mais surpreendente) por meio da vontade!

Tais perguntas não são feitas levianamente ou com a esperança de respostas filosóficas, no presente contexto, mas para nos lembrarmos e permanecermos alertas ao milagre da consciência e da vontade. Não devemos tomar tais poderes

---

114 Pelo que sei, alguns budistas, particularmente os da linhagem Zen, têm demonstrado a mesma indiferença em relação ao assunto. No entanto, alguns filósofos budistas o debatem há séculos. É surpreendente. Talvez esses monges estivessem apenas curiosos ou em busca de entretenimento.

como garantidos, mas sim estar cientes da nossa própria consciência e da nossa escolha de consciência. Ao menos, até certo ponto, mas não a ponto de transformar a meditação em uma busca. Independentemente de qualquer conteúdo passageiro da consciência e da matéria de que ela é "feita", o fato da consciência permanece extremamente interessante [115].

Os filósofos "focados apenas na mente" (e essa categoria inclui não apenas os budistas Yogacara, mas também, no Ocidente, figuras como Hume e Berkeley) propuseram que percebemos apenas fenômenos mentais, argumentando que todos os chamados fenômenos materiais precisam ser processados por meio de órgãos sensoriais locais, sensações e cérebro, antes que o observador possa acessá-los.

Essa doutrina é instável, em parte porque parte do pressuposto da validade de nossas percepções científicas sobre os órgãos e processos sensoriais e termina negando a realidade dos próprios dados empíricos em que se baseia. Ou seja, seus defensores não refletem sobre suas próprias fontes de informação.

Contudo, nossa primeira objeção não é o principal argumento lógico contra ela. A principal razão pela qual a doutrina não se sustenta é outro erro epistemológico. Os mentalistas cometem o mesmo erro que os materialistas – o

---

115 Alguns chamam isso de "campo da mente"; porém, embora o termo "mente" aqui esteja de acordo com o uso coloquial frequente, eu evitaria essa expressão e preferiria o termo mais amplo "campo da consciência", reservando o termo "campo mental" para o suposto substrato dos fenômenos mentais, ou seja, para uma categoria específica de conteúdos da consciência.

erro comum do realismo ingênuo. Cada um assume que sua doutrina é a única conclusão possível a partir dos dados disponíveis. Mas, como fica evidente pelo fato de ambas as escolas recorrerem aos mesmos dados empíricos, esses dados podem ser interpretados de ambas as maneiras.

Não é por meio de uma dedução que a questão pode ser resolvida, mas apenas por meio de uma indução aberta. A única maneira de decidir é considerando ambas as teorias como hipóteses científicas, a serem avaliadas em referência à totalidade das descobertas empíricas em curso. Ou seja, somente por meio de uma abordagem sistemática, holística e gradual, que poderíamos chamar, de forma neutra, de Realismo Sutil. Esta, naturalmente, é a abordagem fenomenológica.

Na fenomenologia, a ênfase recai nas *aparências enquanto tais* , sem preocupação imediata com seu status final como realidades ou ilusões, ou como mentais ou materiais, ou com quaisquer outras caracterizações fundamentais dos dados. Os fenômenos *enquanto* fenômenos – e, da mesma forma, as intuições *enquanto* intuições – são sempre verdadeiros. Tomada "por si só", toda aparência *é* exatamente o que *parece* ser.

A questão da falsidade (em oposição à verdade) surge apenas quando as aparências deixam de ser consideradas *pelo seu valor superficial* e passamos a usar algumas delas *para significar* outras, de modo que temos de tentar avaliar o seu valor de verdade em relação umas às outras. Por essa razão, a fenomenologia fornece-nos a base mais sólida possível para qualquer filosofia ou ciência.

33. Já está lá

Uma postura fenomenológica é consistente com os ensinamentos da meditação dos mestres Zen, quando insistem que a meditação não é uma busca voltada para a aquisição do estado de Buda (realização suprema). Já somos Budas, ensinam eles, e *o zazen* é meramente o comportamento típico dos Budas.

Ao meditarmos sentados, simplesmente expressamos a "natureza búdica" que já existe em nós, em vez de tentarmos adicioná-la. Expressamos nossa natureza búdica inata, nosso próprio "fundamento do ser" como entidades conscientes. Simplesmente nos acomodamos confortavelmente na "natureza da mente", ou seja, na consciência pura.

Ao situar e fixar a consciência no nível fenomenológico, no domínio das aparências, recuperamos naturalmente, sem intervenções artificiais, nossa verdadeira identidade e uma perspectiva autêntica sobre todas as coisas. Flutuando livremente sobre e nas águas do oceano, tornamo-nos um com o oceano e o conhecemos mais intimamente do que qualquer marinheiro motorizado jamais poderia.

De maneira semelhante, no judaísmo e em religiões afins [116], a fé na existência e onipresença de Deus – uma fé efetiva no dia a dia, incluindo a confiança em Sua orientação e providência e a submissão ao Seu governo – é considerada *equivalente, para a maioria dos propósitos* , à plena consciência de Deus.

Em outras palavras, não é necessário estar em um nível supremo de consciência da presença de Deus para ser agradável a Ele. Se alguém crê nEle e O serve como deveria, seja qual for o seu nível espiritual, se vive, pensa e age de maneira a reconhecer constantemente a Sua presença invisível e a Sua realeza, terá cumprido igualmente bem o seu dever.

Se alguém age *como se Quem tem* consciência de Deus, então, *de fato, tem* consciência de Deus. Assim como um

---

116 A ideologia cristã (de origem paulina, se não me engano) defende que a fé é suficiente para a salvação. Mas o objetivo dessa ideia é atrair convertidos, fazendo com que a religião pareça fácil; é uma estratégia de marketing para obter um primeiro compromisso. Duvido que algum cristão considere seriamente uma mera declaração de fé suficiente. A fé ainda precisa ser comprovada na prática por meio de certas boas obras; a fé precisa ser vivida por meio de certos padrões de comportamento exigidos (como amar o próximo, por exemplo). Algumas obras são de fato descartadas pela doutrina cristã da fé como única forma de salvação; são certos mandamentos judaicos, como a proibição da carne de porco ou a necessidade de usar filactérios de oração. (Uma abordagem semelhante é encontrada no Budismo da Terra Pura, aliás: superficialmente, a fé é inicialmente apresentada como suficiente; mas, posteriormente, há um ensinamento sobre boas obras. Isso inclui não apenas a recitação de um determinado nome, mas também várias injunções morais.)

servo não precisa de uma audiência com o senhor da mansão para cumprir sua tarefa, não é necessário receber revelações pessoais extraordinárias para realizar o trabalho com consciência e lealdade neste mundo. Nossas obras, quaisquer que sejam, proclamam claramente nossa verdadeira posição espiritual.

Por "obras", aqui, quero dizer: comportamento mental e físico, incluindo atos pessoais, sociais e religiosos. Estou usando a expressão de forma ampla, tolerante a diversas tradições. Refiro-me a virtudes morais com as quais a maioria das pessoas concorda, como retidão pessoal, decência comum, ajuda ao próximo, justiça perante a lei, bondade para com os animais e assim por diante [117]. Sem comportamento moral, não se pode afirmar seriamente que se acredita em Deus. Portanto, tal bom comportamento pode ser considerado evidência (parcial) de crença.

Atos religiosos, como orações ou diversos rituais, também constituem evidência (parcial). Se alguém ora a Deus, presume-se logicamente que essa pessoa acredita Nele (pelo menos nesse grau); caso contrário, não se daria ao trabalho de orar (exceto, é claro, se fingisse orar pelos benefícios sociais que isso poderia trazer, como, por exemplo, pertencer a uma comunidade). Da mesma forma, outros atos de culto:

---

117 Do ponto de vista judaico, isso se referiria às "leis para os filhos de Noé" (ou seja, para a humanidade em geral). Isso é considerado o "savoir vivre" (*derech eretz* , em hebraico) comum. Não inclui apenas ações externas, mas também os pensamentos subjacentes (por exemplo, se você odeia seu próximo em seu coração, demonstrações ostensivas de benevolência são hipocrisia).

o envolvimento no serviço divino pode (normalmente) ser interpretado como crença no Divino.

É claro que o judaísmo ortodoxo leva tudo isso muito mais longe e insiste que todos os 613 mandamentos (as *mitzvot*), conforme entendidos pelos rabinos, devem ser obedecidos. Estritamente falando, qualquer desvio desse princípio seria uma falha na crença em Deus. Isso pode muito bem ser verdade – não estou aqui argumentando a favor ou contra [118]. Tudo o que desejo fazer é salientar que, em certa medida, temos consciência de Deus muito antes de alcançarmos nosso ideal espiritual.

Isso define o equivalente monoteísta do conceito zen de "já estar lá". Outra maneira de expressar a mesma coisa é nos lembrar que fomos criados à imagem e semelhança de Deus – ou seja, que nossa natureza mais profunda é semelhante à de Deus. Isso pode ser equivalente ao "rosto original" mencionado no zen.

Se mantivermos esse autoconhecimento teórico em mente e nos lembrarmos constantemente de que nossa alma é um fragmento do próprio Espírito Santo de Deus, dificilmente erraremos na prática. Naturalmente, nos envolveremos na "imitação de Deus", fazendo o possível para honrar esse

---

118 Embora, como apontei em *Lógica Judaica* , a crença em Deus não implique necessariamente a crença em uma suposta revelação vinda dEle. Esta última é uma etapa adicional, presente em cada uma das religiões monoteístas em relação a uma "revelação" diferente. Da mesma forma, historicamente, dentro do judaísmo, houve crentes na lei escrita (Torá) que tiveram dúvidas em relação à chamada lei oral (Talmud). Digo tudo isso de forma bastante objetiva, sem a intenção de defender uma posição ou outra.

tesouro que existe dentro de nós e nos outros, e não o desonraremos de forma alguma.

No momento em que interiorizo a noção Zen de que sou um com o universo, ou a noção judaica de que sou uma parte de Deus, já estou "lá" (isto é, aqui e agora). Já despertei efetivamente para a efervescência da existência, para o milagre de tudo o que acontece. A distinção entre essa prática e alguma conquista final resultante dela torna-se, como se costuma dizer, "puramente acadêmica".

No entanto, paradoxalmente, tudo isso não pretende ser um argumento para parar de meditar! Por quê? Porque se alguém não medita, não pode *saber* em primeira mão e por experiência própria que "já chegou lá" – pode, na melhor das hipóteses, apenas "pensar nisso" por meio de boatos e conceitos, e isso simplesmente não é suficiente. É preciso continuar meditando para progredir, e é somente a prática contínua da meditação que torna o nível espiritual atual equivalente ao nível ideal.

Portanto, continue meditando! Pois sem alguma prática espiritual, você mergulha novamente na escuridão; enquanto que com a prática, de uma forma ou de outra, você já está (como explicado acima) efetivamente iluminado. É simples assim.

SOBRE ESTE LIVRO

Diferentemente dos meus outros trabalhos, este não é essencialmente uma obra sobre lógica, mas sim sobre meditação e espiritualidade. Contudo, sendo lógico, avalio naturalmente todas as afirmações ouvidas ou feitas com a lógica em mente – portanto, nesse sentido, esta é uma obra de lógica aplicada.

Na presente obra, assim como em todas as anteriores, atribuo grande importância às questões epistemológicas. As tradições religiosas frequentemente nos apresentam ideias ou princípios prontos, sem considerar suficientemente seu estatuto epistemológico – sua consistência lógica, sua suposta exclusividade, os meios pelos quais foram obtidos, e assim por diante. Muitas vezes, os apologistas de doutrinas místicas, sentindo-se um tanto distantes da razão, optam por defendê-las opondo-as à razão.

Grande parte do meu trabalho aqui consiste em mostrar que é possível conciliar misticismo e razão, embora em alguns casos as doutrinas em análise precisem ser um pouco modificadas para se adequarem aos padrões lógicos.

Cada livro que escrevi me ajudou a aprimorar meu pensamento sobre o assunto em questão. Inicialmente, tento resumir meus pensamentos passados e presentes, mas, ao fazê-lo, abro caminho para seu esclarecimento e evolução. Dissolvo confusões e preencho lacunas, avançando para a próxima etapa. Assim, um livro não é apenas um relatório de

progresso; ele impulsiona o leitor. Quanto a este livro, assim que comecei a escrevê-lo, minha meditação melhorou.
Note que escrevo principalmente para meu próprio crescimento filosófico e espiritual. Compartilho o resultado com os leitores, na esperança de ajudá-los e inspirá-los, assim como outros fizeram por mim. Esse envolvimento pessoal garante a honestidade e a sinceridade do meu trabalho. Ele é oferecido ao público com toda a modéstia – não pretendo reivindicar sabedoria suprema ou grande originalidade.

Avi Sion

INICIADO EM MARÇO E CONCLUÍDO EM JULHO DE 2006.

«Entrei e fiquei do lado de fora»
(Dito por um sufi persa.)

Obras de Avi Sion

Avi Sion é autor de diversas obras sobre lógica e filosofia: Future Logic (1990); Judaic Logic (1995); Buddhist Illogic (2002); Phenomenology (2003); The Logic of Causation (1999, 2003, 2010); Volition and Allied Causal Concepts (2004); Ruminations (2005); Meditations (2006); Logical and Spiritual Reflections (2008-9); A Fortiori Logic (2013). Essas obras podem ser estudadas gratuitamente em: www.TheLogician.net.

ISBN 978-1495928437