

JOSÉ MARIA ALVES

O CAMINHO DA LIBERTAÇÃO

A escolha é nossa: sofrimento ou Paz, servidão ou Liberdade.

1. -

A nossa vida é tendencialmente mesquinha. Carregamos o pesado fardo dos condicionamentos, os mais variados e elementares sentimentos negativos, tais como a inveja, o ciúme, o ódio, a violência, a crueldade, ganância e ambição. O cérebro é o cofre-forte do passado e o depósito do conhecimento e é indubitável que a paz não pode nascer da sua actividade, antes da sua passividade. Neste panorama germina o sofrimento psicológico bastas vezes bem mais doloroso que o físico.

O homem é cada vez mais um animal de hábitos e qualquer atitude sua é determinada pelo pensamento produzido pelo cérebro, limitado pelo espaço e pelo tempo.

O hábito seja ele qual for, destrói a liberdade.

Por outro lado, os habitantes do mundo actual sofrem cada vez mais de distúrbios mentais. Em cada quatro pessoas, pelo menos a uma foi diagnosticada uma perturbação mental. É a ansiedade, a angústia, o medo, a

depressão entre outros padecimentos, causa directa de intenso sofrimento psicológico.

A sociedade humana está em crise. Não se trata apenas da tão propagada crise económica, mas de uma crise global de valores.

A Europa está ferida de morte nos princípios éticos e na estabilidade económica. Os países periféricos deslizam para as zonas negras da mera sobrevivência e os emergentes crescem em raízes superficiais de crueldade.

Dentro de dois anos, talvez nem tanto, será a vez dos Estados Unidos da América, da China, do Japão e dos países europeus detentores das economias mais desenvolvidas, arrastando consigo *gregos e troianos*. Acrescendo à crise económica global, que poderá ocorrer no último trimestre de 2012, podemos antecipar conflitos armados e convulsões sociais em muitos pontos do globo.

A crise ético-económica é uma realidade praticamente sem solução, pelo menos nas duas ou três próximas décadas. Só nos será possível suportar e vencer as inevitáveis sequelas de tais tragédias, fortificando o espírito e consolidando, não as contas públicas, mas os valores que sepultámos em nome do capital e da ganância.

Apenas a meditação, aqui entendida num sentido lato, pode fazer cessar o dito sofrimento psicológico.

Mas, não estamos preparados para meditar. As nossas vidas estão vazias de amor e plenas de vaidade e ilusão. É o nosso trabalho, são os nossos conturbados relacionamentos, os bens que conseguimos adquirir, a fama, o prestígio, o poder que intentamos atingir, o partidarismo, clubismo e outras distrações alucinatórias, que nos apartam de nós mesmos, daquilo que efectivamente somos.

Editámos no nosso sítio pessoal www.homeoesp.org um opúsculo que intitulámos *A Prática da Meditação*. A aparente simplicidade do método a muitos estranhou. Muita gente há, que séria e respeitosamente tem lido ao

longo dos anos dezenas de obras cujo tema central é a meditação, sem que se tenha aventurado na sua prática. É perfeitamente natural que tal aconteça como consequência da constatação de métodos contraditórios, alguns de difícil e mortificante execução. Por outro lado, acostumaram-se a hábitos rígidos, mantendo o cérebro ocupado com ninharias inibitórias.

A este conjunto sequencial, mas algo desordenado de escritos, demos o nome de *Caminho da Libertação*, intentando transmitir as nossas próprias experiências. No entanto, em verdade, sois vós que ireis avaliar se existe ou não um caminho seguro para a *Libertação* e se estais ou não em condições de encetar uma viagem que gradualmente aniquilará o sofrimento psicológico ao qual todos estamos sujeitos, conduzindo-vos a uma paz duradoura, e pela persistência a um estado beatífico. Começemos pois, a longa caminhada para o *Cume*.

2. -

Neste *Caminho* não podemos contar com as religiões, seitas, mestres ou gurus, vendedores de paraísos empacotados ou nirvana por correspondência. Teremos de contar apenas connosco, com as nossas experiências, com o nosso sentido crítico e desejo de libertação.

Os exercícios narrados nalguns dos artigos, possivelmente não nos serão gratos na sua totalidade, mas sejam eles quais forem, devem ser entendidos como o espinho que da carne retira um outro espinho; cumprida que esteja a sua função rejeitam-se os dois.

Alguns deles constituem-se como práticas ancestrais comprovadas por místicos de diversas religiões, por deístas e até por ateus, na sua incessante busca da beatitude.

A vereda sinuosa será sempre vossa e a que nós agora trilhamos mais não é do que uma experiência ilustrativa de caminho alheio.

Todos desejamos uma existência mais equilibrada, saudável e tranquila neste mundo perturbado e alvoroçado. Mas, nem “comemos o fruto” nem abrimos a nossa própria mão no único local onde reside a libertação, a paz sem fim, isenta das astúcias do pensamento.

3. –

No domínio da espiritualidade mais profunda procura-se a cessação da actividade mental, que pode ser provocada pela:

- Observação continuada da mente;
- Concentração num pensamento;
- Observação de um objecto;
- Repetição de um mantra; e
- Consciência constante.

Quando os pensamentos cessam, resta a consciência pura, o silêncio que acabará por nos conduzir à libertação. Mas, este silêncio não deve ser inacção absoluta e alheamento da realidade, não obstante o recolhimento do espírito possa ter um papel inicial preponderante no *Caminho*. Antes, o pressuposto de uma visão límpida e pura, não contraditória, comparativa ou interpretativa, quer do nosso interior quer do todo circundante.

A meditação não é isolamento provocado. Aquele que medita está totalmente presente em cada instante da sua existência e não intenta destruir a inevitável ligação entre o que em nós pode ser qualificado como interior e a realidade.

Se em rigor, todas as grandes questões têm a sua resposta nas profundezas da nossa alma, estas não podem ficar alheias ao binómio consciência-realidade, que é uma manifestação única da vida considerada globalmente.

Nem todos os exercícios espirituais que irão desfilar nestes escritos respeitam integralmente esta exigência, mas tal motivo não é causa legítima de exclusão. Será cada um de nós, em função das nossas necessidades específicas que os iremos adoptar ou não.

Tenhamos no entanto em consideração, que a meditação esvaziando a mente do seu conteúdo, é muito mais eficaz quando não prossegue objectivos, para além da libertação do sofrimento, do que quando tem na mira atingir metas transcendentais, tais como poderes místicos, Deus ou o conhecimento da alma.

4. -

Quando examinamos a actividade cerebral, tomando consciência de todos os pensamentos e sentimentos que aí são gerados, estes tendem a parar.

Os nossos pensamentos sucedem-se em cascata, ininterruptamente, não permitindo a quietude do cérebro e são fonte de profunda confusão.

Quando os seguimos como quem segue o subtil movimento de uma ave a cruzar o céu, constatamos que a sua intensidade, diversidade e número vão desaparecendo gradualmente.

5. -

Quando nos concentramos num único pensamento ou em vários unificados, todos os outros desaparecem restando apenas aquele em que a mente se focalizou.

Frequentemente ocorre, que após prática contínua deste método, o pensamento eleito acaba também por desaparecer ou por se diluir, prevalecendo o vazio da mente, ainda que perfumada pela ideia objecto da concentração.

Podemos referir a atitude contemplativa de místicos, nomeadamente cristãos ou hindus, que se deixam arrebatados pela ideia amorosa de Deus, procurando não abandonar em todos os momentos do quotidiano, transformando-a numa verdadeira "obsessão".

Em regra, a oração, o silêncio e o recolhimento, permitem que a contemplação se restrinja a esse único pensamento que é Deus, na esperança de que com Ele se una a alma, sua amada.

Pelo pensamento dirigido a Deus, o espírito despoja-se por Deus, de tudo o que não é Deus. Se o adorador dedica o seu amor a Deus, aí não entra amor de si nem das suas coisas.

Também os *koan* Zen são disso um exemplo, absorvendo o iniciado na pesquisa de resposta a questões insolúveis. Alguns exemplos:

Qual o som de uma mão a bater palmas?

O sentimento jamais abandona o sábio. Qual o segredo do amor sem apegos?

Kyogen, disse:

"Zen, é como um homem pendurado num alto galho de árvore pelos dentes, sobre um precipício. As suas mãos não podem alcançar o galho, os seus pés não se podem apoiar num outro ramo.

Um homem sob a árvore, pergunta-lhe:

Qual o motivo pelo qual Bodhidharma veio da Índia para a China?

Se o homem na árvore não responder, falha; se o fizer, cairá e perderá a vida.

Assim, pergunto-vos:

Que deve este homem fazer?"

Como eras antes dos teus pais te terem concebido?

Quem é que se move:

O vento?
As folhas da árvore?
A Mente?

A pergunta "quem sou eu?" (37), insistentemente formulada, produz resultados similares aos do *koan*.

6. -

Um mantra é uma técnica amplamente utilizada por inúmeras religiões.

A recitação do mantra, seja de forma mecânica, consciente ou meditada, obsta a que pensamentos parasitas surjam. A sua repetição incessante gera uma barreira à actividade do cérebro, que se aquieta quase de modo hipnótico. Talvez por isso seja criticada por alguns "mestres".

Atentemos que a repetição de orações como a Avé-Maria e o Pai-nosso podem produzir o mesmo resultado dos mantras simples.

A recitação continuada do Pai-nosso, que na nossa opinião é a única oração que diz tudo o que é necessário e não distingue credos, de modo mecânico ou meditado, promove uma solidão mental propícia ao aparecimento da *Paz*.

Os místicos cristãos consideram que a oração é o melhor e mais seguro meio em todas as necessidades, e que embora Deus não acuda de imediato à sua necessidade, não deixará de acudir em tempo oportuno.

Como anotámos, o Pai-nosso é a oração que diz tudo o que é necessário e quando transformada em mantra, é poderosa. Damos a seguir uma versão ligeiramente adaptada e meditada:

Pai-nosso

A palavra Pai implica respeito, amor incondicional e obediência.

Que estais nos céus e em toda a parte

Deus não sendo tudo está em tudo, muito especialmente escondido na nossa alma, onde escondidamente havemos de entrar se o quisermos contemplar.

Santificado seja o Vosso nome

Apela-se ao reconhecimento do Sagrado, onnipotente, onnipresente e onisciente. Ele é o único ente Sagrado. Não o deus inventado pelos homens, mas o Deus verdadeiro.

Venha a nós o vosso Reino

O Reino beatífico onde a alma está amorosamente unida a Deus no mais perfeito estado de eterna paz.

Seja feita a vossa vontade

A nossa vontade deixa de existir para que apenas a Dele exista.

É uma aceitação , um sim à vida sem condições.

Assim na Terra como nos céus

A vontade de Deus não tem quaisquer limites. O ente supremo é único e só a Sua vontade impera no universo.

O pão nosso de cada dia nos dai hoje

A cada dia o seu afã. Não nos preocupemos com o dia de amanhã sofrendo por antecipação.

Manifestamos a nossa confiança na providência divina.

Perdoai-nos as nossas ofensas

Pedimos para que nos liberte das nossas ofensas, pecados, traumas e de todas as cicatrizes do mal que provocámos e faça desaparecer das nossas mentes as memórias danosas e sentimentos de culpa, purificando a consciência.

Assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido

Munidos da necessária compaixão, possuiremos um espírito que não ofende nem pode ser ofendido.

E não nos deixeis cair em tentação

Que Ele nos auxilie a resistir à prática do mal.

Mas livrai-nos de todo o mal

Se for essa a Sua vontade, que nenhum mal nos suceda, bem como àqueles que amamos e nos liberte do mal que nos assola.

7. -

A consciência constante é a atenção global de cada instante da vida.

O homem santo é segundo Buda, o que tem capacidade para estar verdadeiramente presente em todos os segundos da sua existência. Esta presença só pode ser total, não podendo ser interpretativa ou comparativa, para que o facto em si não seja afectado na sua observação pura.

Para ilustrar a natureza da consciência constante, uma simples história Zen:

Após dez anos de aprendizagem, Tenno foi feito Mestre Zen.

Num dia de chuva, foi visitar Nan-In.

Este, mal o viu, perguntou-lhe:

“Seus tamancos e o seu guarda-chuva ficaram no alpendre, certo?!”

“Sim, Mestre.”

“Diga-me, o seu guarda-chuva está à direita ou à esquerda dos seus tamancos?”

Tenno não conseguiu responder. Afinal, ainda não alcançara a *Consciência Constante*. Por tal motivo, fez-se discípulo de Nan-In e estudou com o Mestre mais dez anos.

8. –

O ser humano sofre. O sofrimento psicológico é um dos padecimentos em crescendo nos tempos de crise em que vivemos.

Manifesta-se entre outros, pelo sentimento de individualidade consubstanciado na afirmação do “ego”, pelas nossas aversões e apegos, com as inerentes fugas ao que nos é penoso e desagradável e com a identificação da necessidade de dar continuidade ao prazer e vivências aprazíveis, bem como pelo medo da morte, que enforma e enraíza no mais profundo da nossa mente todos os outros medos.

O “ego” é uma doença infecciosa de rápida proliferação, que urge destruir para que desapareça a ideia nociva de dualidade, dividindo o que é indivisível – *o interior do que nos é exterior*.

A aversão é um combate violento contra tudo o que nos afecta e torna inseguros. É um evitamento, que muitas vezes se estrutura na fuga do inevitável

Os apegos geram hábitos viciantes, que arruinam a nossa liberdade. Quando nos apegamos a coisas ou pessoas, sofremos psicologicamente, quer pela sua perda efectiva quer pela eventualidade de tal facto vir a ocorrer, numa

exacerbada ansiedade por antecipação, obnubiladora da actividade mental, que deixa de dirigir a sua imensa energia para o instante presente e para a realidade.

Por isso, diz-se que "uma alma habituada é uma alma morta".

É fantástico não contarmos com ninguém para a resolução dos nossos problemas, percebermos que nascemos para nós e morremos sozinhos, independentemente do amor e compaixão que possamos derramar indiferente e indiscriminadamente no mundo.

9. -

Acresce que o nosso contacto com o mundo é doloroso. O frio, o calor, a fome, a doença, a miséria, a dor física e moral, as mais variadas contrariedades, as paixões, os desejos não satisfeitos, a velhice, a morte com todas as suas implicações, como o seu absurdo e angústia existencial, desgastam a existência e envolvem-na numa infelicidade quase permanente.

São muito poucos os momentos de intensa alegria reservados aos seres humanos, assim como a paz que almejam é constantemente derrotada por uma profunda ansiedade e corrosiva melancolia.

10. -

Se observarmos a sociedade com uma visão clara percebemos imediatamente a cada esquina da vida, a doença, a dor psicológica, a miséria, a pobreza, a velhice e a morte.

A doença de origem física ou mental, com a instabilidade, perturbação e dores que causa.

A dor psicológica resultante da ansiedade, depressão, inquietação, estados indefinidos e medo psicológico, tal

como o medo da morte, das doenças, de perder o emprego, os meios de sobrevivência, os entes queridos, e ainda o medo do próprio medo.

A miséria dos que não têm um tecto que os acolha, emprego, comida, assistência médica. Dos que morrem à fome ou vão morrendo lentamente por carência de meios económicos.

A pobreza, a insuficiência de meios para satisfazer integralmente as necessidades elementares. Os múltiplos e exigentes sacrifícios quotidianos.

A velhice com a deterioração física e mental, e em tantos casos, a solidão que de mãos dadas a acompanha.

A morte, a certeza absoluta, a maior das certezas, facto inelutável que tantas dúvidas e sentimentos negativos acarreta.

11. -

O medo da morte é um dos mais poderosos e estáveis.

Vivemos provocando o seu esquecimento, negando-a ou simplesmente aterrorizados com a sua ideia nefasta.

Tememos perder o que temos e deixar de ser quem somos.

O medo da morte apenas se desvanece quando o escutamos atentamente, de modo integral, mergulhando nas suas raízes pela intuição que não é provocada, mas antes livre e espontânea. Não há outra forma. Os mecanismos do recalçamento, da sublimação, substituição e compensação, apenas o fortalecem.

Tal como os outros medos, temos de o "escutar" na tranquilidade que advém de uma mente isenta de comparações, interpretações e julgamentos.

Para saber o que é a morte, para que possamos penetrar a sua essência, temos de morrer para o passado a cada minuto.

12. –

A nossa existência é vulgar e mesquinha, com as suas estúpidas rotinas, preocupações despropositadas e tempo desperdiçado. É o joio onde não vislumbramos trigo e a árvore que não floresce mas que teimamos em cuidar como se de frutífera se trate.

Precisamos de compreender este facto, não superficialmente, mas em toda a sua extensão e profundidade, nas suas múltiplas sequelas e manifestações perniciosas.

Imaginemos que nos dirigimos ao consultório do nosso médico assistente para tomarmos conhecimento do resultado de exames complementares de diagnóstico realizados face à existência de sintomas e sinais patológicos preocupantes.

Deslocamo-nos ansiosos aguardando a nossa vez na sala de espera, temendo o anúncio de grave doença.

Entramos no seu gabinete com um amargo de boca, suores frios e o coração a bater desordenadamente. Os pensamentos sucedem-se caótica e ininterruptamente.

Sentamo-nos à sua frente. Os olhos do clínico pousados silenciosamente no resultado dos exames deixam antever o pior. A sua expressão é inquietante e reveladora da gravidade da situação.

Diz-nos com a diligência e seriedade de um profissional competente:

- Está doente, muito doente. Uma doença incurável. Tem uma perspectiva de vida de seis meses, um ano, talvez um pouco mais... Vai tudo depender do acaso e também de si, da sua vontade de viver.

Visualizemos o acontecimento. Sintamo-lo como algo verídico.

Voltamos para casa.

Estamos conscientes. A morte é algo certo, previsível como sempre foi, só que agora podemos senti-lo profundamente. E como é estranha a sensação de um acontecimento inevitável, que nos recusámos a interiorizar na nossa curta, frágil e misérrima existência.

É tudo uma questão de tempo. Com sorte podemos permanecer neste mundo mais um ou dois anos.

Façamos em recolhimento uma retrospectiva da nossa vida. Os acontecimentos mais marcantes, os momentos de alegria, de pesar, o luto, as constantes trivialidades que tanto valorizamos, o tempo dissipado com banalidades. Escrevamo-lo.

Imaginemo-nos agora prostrados no sofá ou no leito do nosso quarto, com a angústia e depressão a invadirem todo o nosso ser.

Os pensamentos sucedem-se e somos incapazes de nos concentrar num único assunto. A ansiedade cresce minuto a minuto.

Revoltamo-nos, rejeitamos o facto, solicitamos o auxílio divino, aquele "contrato" transcendental que nos poderá miraculosamente salvar de deixar de ser quem somos e de perdermos o que temos.

E afinal, quão miseráveis têm sido as nossas vidas. E é essa miséria cuja perda tanto nos assusta e aterroriza.

Lentamente, com o decurso do tempo, apodera-se de nós a serenidade possível. Estamos conscientes da inevitabilidade do facto.

Há que resolver de imediato questões financeiras e outros pormenores de índole material que protelámos como se fossemos viver eternamente. A declaração de morte eminente exige uma preparação burocrática que alivie os sobreviventes de problemas de difícil resolução.

Passada que esteja esta fase, temos de decidir como é que vamos passar os dias que nos restam.

O que é que lastimamos não ter feito?

A que actividades nos vamos dedicar?

Há algo em especial que queiramos fazer ou investigar?

Anotemos sequencialmente, hierarquizando tudo o que não fizemos ou não terminámos e deveríamos ou gostaríamos de ter realizado.

Provavelmente iremos constatar que tudo o que considerávamos essencial perde todo o seu significado: o dinheiro, o poder, a carreira profissional, os bens materiais, o sexo. Mas não o amor, nem a contemplação. A escolha é nossa e só nossa.

13. –

Se visualizámos e meditámos correctamente o exercício do artigo anterior, que poderemos intitular “notícia da doença”, ficamos com a sensação de que ficou praticamente tudo por fazer e por pensar, implantando-se um forte sentimento de impotência, uma melancolia essencial, destrutiva e opressiva.

Passámos uma existência completa a caminhar para o emprego em transportes incómodos. Uma luta constante por promoções com as inerentes intrigas, executando tarefas que só muito raramente nos preencheram. A desenfreada busca do prazer, a ambição, o ciúme nas nossas relações, a inveja declarada ou sublimada, os conflitos familiares constantes, os inevitáveis ardis e falsidades relacionais.

Vivemos emparedados em muros de betão, sem que tenhamos apreciado a beleza de uma flor, de uma árvore, de um pôr-do-sol, do oceano, de um rosto. Estamos quase sempre de costas voltadas para a vida, absorvidos por pensamentos parasitas e destruidores, por ódios, sentimentos de vingança e culpa. Nunca ou em poucos momentos reflectimos sobre os grandes temas existenciais e olhámos em profundidade o nosso interior, compreendendo-nos. Um desperdício absoluto e insustentável, uma verdadeira tragédia de que não nos apercebemos por estarmos permanentemente num estado psicológico de fuga.

Não tivemos tranquilidade, paz, paciência, alegria e compaixão.

Estamos sempre envoltos em tumultuosa bruma de sentimentos negativos. Não amámos o suficiente para que nos sentíssemos verdadeiramente preenchidos. Desperdiçámos o nosso tempo com banalidades. Nada ou pouco fizemos que nos propiciasse um crescimento espiritual gratificante. Não observámos este mundo com os olhos inocentes da criança de tenra idade, valorizando a sua beleza própria. Não cumprimos com quase nenhum dos projectos a que nos propusemos. Prestámos esporádico auxílio aos outros e quando o fizemos, aguardámos interesseiramente o necessário retorno. Solidariedade e fraternidade são meras palavras sem conteúdo e acção, com que ludibriamos o mundo e nos enganamos a nós mesmos. Somos uma réplica mal elaborada de bondade e amor, capaz de ser desmascarada por um qualquer ser mais atento, tal como a imitação grosseira de uma obra de arte é facilmente desvendada nas suas imperfeições por um leigo relativamente bem informado.

14. –

Precisamos entender que a riqueza é apenas meio idóneo ao afastamento da pobreza e da miséria.

Os ambiciosos desconhecem a compaixão.

O dinheiro não nos torna mais ricos, mas menos disponíveis para a beleza, como consequência da absorção pela mente dos efeitos da ambição, apegos e desejos. Estes são ilimitados e insaciáveis.

O progresso e o desenvolvimento tecnológico têm gerado culturas e civilizações cruéis, desmedidamente ambiciosas, não fraternas e isentas de solidariedade e de amor.

Os bens materiais não terminam com algumas das doenças mais graves, a dor psicológica, a velhice e a morte. Por isso, quando os possuímos não devemos deixar-nos possuir por eles. O problema não reside no que

temos e quem somos, mas no egoísmo, na avareza e na vaidade.

Temos de nos convencer que estamos de passagem neste planeta, grão de poeira no universo observável.

Não desperdicemos a vida. Os cemitérios estão cheios de homens ricos e poderosos acantonados lado a lado com pobres e desconhecidos. A morte nivela os homens e o barqueiro nada nos deixa transportar para a mansão dos mortos.

A glória é efémera, a riqueza vã, a fama ilusão.

Não resisto em contar-vos uma história:

Um homem de negócios foi visitar o Mestre. Este, era tido como um reservatório imenso de sabedoria, e aquele, apesar de todos os seus afazeres não quis deixar de o conhecer, principalmente para tentar entender o desapego quase total que lhe atribuíam.

Na presença do Mestre, disse:

“Poderás tu dizer-me algo que possa melhorar a minha vida? Sinto que a felicidade me escapa pelos dedos, não obstante tenha tudo o que desejo.”

“Já não és propriamente um jovem. Julgo que deverias dedicar-te um pouco à vida espiritual. A existência é muito mais do que a mera satisfação dos desejos da carne ou da matéria.”

O homem respondeu:

“Tens razão. Mas, o meu quotidiano é uma corrida contra o tempo. Tenho três grandes empresas para gerir, dezenas de lojas espalhadas pelo país, sucursais no estrangeiro, um activo imobiliário imenso, acções e mais de um milhar de empregados. Reuno com políticos, empresários, dou palestras de economia, entrevistas para revistas especializadas e para jornais do mundo inteiro, enfim, para nada mais me sobra tempo.”

Depois de o ouvir, disse o Mestre:

“Estou certo, que quando faleceres alguém dirá: - Morreu um homem cuja vida foi totalmente preenchida com futilidades e inutilidades. Um homem que em dezenas de anos não viveu em boa verdade um único dia. Um homem

que viveu uma vida que não mereceu em momento algum ser vivida. Parabéns!”

Assim, busquemos incessantemente a Beleza e a Realidade. Consumamos a vida, não permitindo que seja esta a consumir-nos.

Meditemos, porque a meditação é a coisa mais importante da vida. Meditar é antes do mais, consciente abertura do espírito a si mesmo, ao mundo da natureza, aos outros e ao universo. É uma presença atenta em cada momento, em que a zona de silêncio do nosso cérebro passa a cooperar no milagre da descoberta do nosso interior e do que nos envolve.

Com o tempo, entenderemos que a meditação vale a pena, que talvez seja o que neste mundo mais vale a pena.

A questão fundamental é: - Como meditar?

Questão que terá de ser respondida por cada um de nós isoladamente, apenas por nós.

15. –

Os nossos dias são passados numa agitação extrema, numa desenfreada corrida ao poder, à fama, à aquisição e acumulação de bens.

Os nossos ídolos têm pés de barro e na sua maioria são caricaturas de vidas-sem-sentido. Futebolistas analfabetos, modelos da moda-ocasião, artistas asnáticos de telenovelas de cordel, políticos corrompidos, sem escrúpulos e sedentos de poder, empresários criminosos, concorrentes de patéticos concursos televisivos, gente moralmente infectada exibida nas capas de revistas virulentas. E é isso que queremos ser ou parecer ser, que desejamos e invejamos. Estranha sociedade esta onde os valores submergiram definitivamente às fossas abissais dos oceanos.

À ânsia de atingir a fama, a riqueza e o poder, acrescentam todos os males que nos vemos obrigados a suportar. Daí vivermos em perpétua tensão.

Conflitos internos e externos assolam a nossa existência. São os inglórios combates do quotidiano, com a rotina imposta pelas nossas múltiplas actividades, mecânicas, repetitivas e insípidas.

Nunca distendemos os nossos músculos ou afrouxamos as amarras do cérebro. Carecemos de incrementar a placidez do corpo e do espírito.

O "relaxamento" é uma atitude fundamental idónea à prossecução de estados superiores de tranquilidade e como exercício deve ser praticado gradual e continuamente.

16. –

Num aposento com pouca luz, o mais isento possível de ruídos e com uma temperatura amena, vestidos com roupas cómodas ou pouco justas, deitemo-nos de costas numa cama, tapete ou directamente no chão, desde que de madeira, com o corpo todo ao mesmo nível. As pernas devem ficar ligeiramente afastadas e os braços ao longo do corpo também com um ligeiro afastamento relativamente ao tórax.

Podemos restar em silêncio ou ouvir música que se coadune com os estados meditativos.

Vamos manter-nos em completa imobilidade durante pelo menos quinze minutos (será a experiência que nos dará as indicações necessárias), com os olhos fechados, respirando profunda e regularmente pelas narinas e tomando consciência do movimento do ar e do seu percurso em todo o aparelho respiratório.

Não tardará que sintamos uma espécie de formigamento nos membros. Concentremo-nos então, na sensação de peso que opera no nosso corpo; pernas, braços, pés, mãos, tórax e cabeça, projectado no local onde nos alongámos.

A sensação de formigueiro aumentará de intensidade, localizando-se fundamentalmente nos pés, pernas, mãos e braços, para além da sensação geral de afundamento. O cérebro começará a aquietar-se.

17. –

Chegou o momento de iniciarmos o processo de distensão total.

Concentremo-nos nos pés, começando nos dedos. A sensação de formigamento vai aumentando progressivamente.

Desloquemos calma e pacientemente a nossa atenção percorrendo os pés na direcção das pernas. É bastante provável que por força da imobilidade, nesta altura, os braços e mãos já estejam bastante distendidos.

Vamos dirigir a nossa atenção para as pernas, num movimento ascendente.

Agora, façamos o mesmo com os braços, começando nos dedos das mãos e subindo até aos ombros.

É tempo de relaxar o tórax. No princípio poderá parecer-nos que os progressos são diminutos. Não desesperemos. Os melhores resultados só surgem com o tempo, a persistência e na maior parte das vezes, inesperadamente.

Por outro lado, se com o processo de relaxamento não tivermos êxito no estado de recolhimento, nunca o iremos atingir em todas ou praticamente todas as situações do nosso quotidiano.

Passemos agora ao pescoço, seguindo-se a cabeça. Os músculos da face, o couro cabeludo, a nuca. Esta é a parte do corpo que exigirá mais cuidados, concentração, tempo e energia.

18. –

Familiarizados com o método de relaxamento na posição de deitado, passamos à postura sentada.

Inicialmente tentaremos manter a coluna vertebral e a cabeça em linha recta, com as mãos suavemente apoiadas nas pernas, baixo-ventre ou braços de uma cadeira confortável, em ambiente de recolhimento.

Vamos manter-nos imóveis executando o método já descrito (16 e 17), ainda que com as necessárias adaptações.

19. –

O próximo passo dirige-se ao relaxamento enquanto sentados (18), nos transportes públicos, nos cafés, em casa, em quaisquer outros locais, mas sem que observemos uma imobilidade total em recolhimento, tomando atenção aos nossos gestos e movimentos, que não devem ser demasiadamente bruscos.

Por último, treinamos o exercício enquanto caminhamos e em todas as posturas que nos não obriguem a movimentos excessivamente bruscos.

Os gestos devem ser lentos, suaves, graciosos, para que a mente se permita concentrar em todas as atitudes corporais.

20. –

A observação pura e simples da respiração é um excelente método de controlo da mente e de meditação.

Quando a nossa atenção nela recai, os pensamentos desvanecem-se.

Conta-se que Buda na sua busca da iluminação experimentou praticamente todos os métodos que havia

para experimentar, até que um dia a atingiu sentado à sombra de uma figueira, tendo transmitido aos seus discípulos o segredo, de uma forma que se nos apresenta de forma aparentemente simples: “Quando respirardes muito profundamente, queridos monges, tende consciência de que respirais muito profundamente. Quando respirardes pouco profundamente, tende consciência de que respirais pouco profundamente. E quando respirardes superficialmente, tende consciência de que estais a respirar superficialmente.”

Comecemos previamente por nos concentrar no nosso corpo.

Mantendo-nos imóveis, procuraremos atingir o relaxamento corporal e mental, deitados (16 e 17) ou sentados (18 e 19), e posteriormente em movimento (19).

Relaxando progressivamente, concentremo-nos na respiração. No ar que entra e sai pelas narinas e no seu trajecto ao longo das vias respiratórias.

Apesar de não ser tarefa fácil, evitemos os pensamentos, a dispersão mental. Caso surjam, não lhes iremos resistir. Vamos observá-los deixando-os atravessar a mente tal como as águas de um rio se deslocam na direcção do mar e as aves cruzam os céus, retomando logo que possível a concentração no acto de respirar.

Este exercício deve ter o seu tempo progressivamente aumentado, evitando-se assim a brusca libertação de material inconsciente, bastas vezes de natureza traumática.

21. –

A retenção voluntária do ar na respiração ritmada favorece a aniquilação da actividade mental.

Experimentemos suster a respiração por alguns segundos. Atentemos na quase impossibilidade dos pensamentos surgirem.

Quando respiramos normalmente, os pensamentos sucedem-se quase sempre de modo caótico e é com extrema dificuldade que os conseguimos dominar. Quando sustentamos a respiração, ocorre o contrário, ou seja, a dificuldade reside na gestão desses pensamentos.

Interessante será sustentarmos a respiração por breves segundos, observando simultaneamente o que nos rodeia. Notemos como tudo é real, dotado de uma realidade própria, não contaminada pelos condicionamentos e pelas distrações da mente.

A concentração na respiração ritmada é um admirável auxílio na resolução de inúmeros problemas do foro psicológico. Ansiedade, depressão, neuroses, fobias e até ataques de pânico são controlados por este método.

Inspiremos enquanto contamos mentalmente ao ritmo dos segundos ou das batidas do coração, 1, 2, 3, 4, 5 e 6.

Agora, retemos o ar inspirado enquanto contamos até 3.

Seguidamente vamos expirar, contando o mesmo número que contámos na inspiração.

Devemos seguir o trajecto do ar das narinas aos pulmões, quer na inspiração quer na expiração.

Entre cada respiração ritmada fazemos uma pequena pausa de descanso.

Logo que sintamos algum cansaço devemos suspender o exercício.

22. –

A recitação de um mantra, que é fundamentalmente um protector da mente porquanto inviabiliza os pensamentos (3), é um método de meditação.

Técnica utilizada entre outros, pelo *Bhakti Yoga*, é uma frase ou palavra dada pelo *guru* ou de características

universais – ex. *Deus é amor, Ram, Abba, Om* –, que deve ser repetida atentamente um sem número de vezes e que tem por finalidade a realização espiritual.

Considera-se que uma simples recitação mecânica possa produzir efeitos relevantes.

Gandhi afirmava ter afastado todos os seus medos e crer plenamente que a incessante repetição do nome de Deus com fé, curaria ou obstaría ao aparecimento de qualquer doença.

Um célebre *guru* indiano, Swami Râmdas, percorreu as estradas da Índia repetindo sem cessar o mesmo mantra: “Om, Shri Râm, Jai Râm, Jai, Jai, Jai Râm”. Via em cada coisa e em cada ser a encarnação do poder divino.

Repetir incessantemente o nome de Deus, meditar sobre os seus múltiplos atributos – *Deus é existência, consciência e felicidade absolutas, sendo por isso, pureza, paz, paciência, amor, beatitude, alegria e compaixão* – abandonando-lhe todas as acções, eis o caminho por si preconizado.

Só não recitava o Râm mantra enquanto conversava, lia ou escrevia.

Comportava-se sempre como uma criança, sem qualquer plano para o futuro.

Ramakrishna dizia que com a repetição constante do santo nome de Deus, todas as dúvidas são apaziguadas, tornando-se desnecessários quaisquer outros exercícios. Deus é realizado pelo poder do seu santo nome.

A repetição de um dos muitos nomes de Deus, leva-nos ao esquecimento do corpo e das dores. Impede que a mente sofredora se fixe em ideias depressivas e angustiantes, dirigindo-a antes para Deus.

23. –

Um mantra ideal para o início da “peregrinação” é a fórmula:

Pai tende piedade de mim (nós).

Alguns cristãos usam frequentemente a expressão:
Senhor Jesus tende piedade de mim (nós).

Cada um pode escolher a frase ou palavra que mais o toque e impressione, e que se coadune com as suas expectativas e motivações espirituais.

O “peregrino” pode optar por um ou mais mantras adequados ao seu estado de espírito, repetindo-o num estado similar ao da oração, em perfeito recolhimento ou enquanto passeia ou viaja.

A repetição pode ser feita de várias formas: com ou sem acompanhamento da consciência da respiração (20), em voz alta ou mentalmente.

No primeiro caso o mantra pode ser dito durante a inspiração e concentramo-nos no relaxamento que a expiração produz. Exemplificando:

Inspiração – *Jesus*

Expiração;

Inspiração – *Râm*

Expiração.

Ou uma parte do mantra é dita na inspiração e outra na expiração. Exemplificando:

Inspiração – *Jesus*

Expiração – *tende piedade de mim.*

Antes de iniciarmos a execução do mantra, procuraremos obter um estado de relaxamento (16 a 19).

Na hora ou horas destinadas ao recolhimento, em viagem, na companhia de outrem, enquanto exercemos as costumeiras actividades do quotidiano, podemos tomar consciência das sensações respiratórias ao mesmo tempo que pronunciamos mentalmente o mantra.

24. –

Um outro exercício que bastaria sem mais a uma vida de devoção.

Concentremo-nos intensamente na inspiração enquanto pronunciamos a palavra *Pai*. Podemos substituí-la por um dos múltiplos nomes que damos ao Absoluto – *Senhor, Senhor Jesus, Jesus, Alá, Um*.

Simultaneamente vamos sentir que de todo o universo partem raios de luz dourada, que se depositam no nosso plexo solar (cova do estômago onde as costelas se começam a separar). Raios que trazem consigo o poder e a graça de Deus.

Após uma breve retenção, expiremos pronunciando de preferência mentalmente, a frase “tende piedade de mim”. Sintamos durante esta fase que os raios de luz banham todo o nosso corpo, irradiando do plexo, abençoando-nos, dando-nos paz e curando todos os nossos males.

Se a dúvida e o sofrimento se instalarem nos nossos corações não devemos desesperar.

Repetir o nome de Deus – *Pai, Jesus, Javé, Rama, Alá* –, acreditando que tem o poder de curar todas as doenças, de fazer descer sobre nós a Sua graça e amor, de purificar as nossas almas, é um acto de fé capaz de movimentar montanhas.

Se Deus não responder de imediato às nossas orações e chamadas, devemos insistir, já que a nossa Alma, como ensinava Ma Ananda Moyi, acabará por o fazer.

25. –

A repetição continuada do mantra, é denominada “japam”.

Este método tem vindo a ser desaconselhado por alguns mestres de espiritualidade, entre os quais, Krishnamurti, por poder provocar o embotamento do espírito, forçando-o a uma quietude divorciada da realidade.

No nosso entender, é no entanto perfeitamente adaptável aos nossos tempos e a situações de crise, podendo ser

encarado como uma iniciação nos restantes casos, face à sua simplicidade de execução.

Haverá um momento, em que todos estes exercícios serão voluntária e espontaneamente abandonados, dando lugar à *consciência constante* ou a um *método* próprio, específico do *caminhante*.

26. –

Uma dos modos de conseguir a cessação da actividade mental é como já anotámos (3 e 4), a observação continuada da mente.

Quando a examinamos tomando consciência de todos os pensamentos que aí são gerados, seguindo-os até à sua origem, as suas actividades tendem a parar, ficando tranquila. Ficar tranquilo quer dizer não pensar.

Na linguagem do poeta Caeiro, diga-se que “o que faz falta é conhecer e não pensar”.

Na origem não temos pensamentos.

O estado que os separa é de quietude. Quando o tronco de carvalho já não alimenta a fogueira, esta repousa.

Quando os pensamentos se tornam silêncio, o “eu” encontra a paz, residindo no estado puro, e a libertação torna-se uma realidade.

Os pensamentos são como os ventos: aparecem, mudam de direcção uns quantos graus de tempo a tempo e desaparecem dando lugar a outros novos. O segredo está em os não pensar, aceitando o seu fluxo como o das correntes de maré.

O silêncio é o estado que transcende quer a palavra quer o pensamento. É a linguagem mais poderosa, elevada e eficaz.

Nos estados de sonho e de vigília, o cérebro está em actividade. No sono profundo esta cessa e manifesta-se a consciência pura em todo o seu esplendor.

A felicidade é então sentida de forma absoluta por aquele que não pensa, compreendendo assim, de modo seguro o que o envolve graças à linguagem universal do silêncio. É no seu seio que podem ser compreendidas questões submetidas a investigações e estudos de anos e séculos sem sucesso.

27. –

Observemos os pensamentos como não sendo nossos. Vamos vê-los a atravessar o espaço mental da mesma forma que uma ave cruza os céus. Não nos interessemos por eles, nem nos preocupemos ou aflijamos com o seu conteúdo, seja ele qual for. A mente parece dividir-se em duas. Por um lado a eterna testemunha, por outro o conjunto de divagações despropositadas e pensamentos parasitas, que com o tempo acabam por ser pacificados.

Com a prática devemos limitar-nos à sua escuta e do seu movimento próprio, compreendendo-os de forma instantânea e integral, sem o recurso a técnicas dualistas de observação.

28. –

Simultaneamente, com a observação continuada da mente (27), vamos ver e ouvir sem restrições tudo o que nos rodeia. A montanha, a fraga, o bosque de folhosas, o nascer e o pôr-do-sol, o autocarro apinhado de gente, a mulher no mercado, o vozerio das vendedeiras, o mendigo paralítico, monumentos, obras de arte, o mar revoltado, a calma da lagoa, o céu azul com as suas nuvens em movimento, as estrelas, as vozes na praça da aldeia, o ruído dos automóveis, a música.

Vamos observar o que nos rodeia sem comparar ou interpretar, porque tudo é novo, sempre novo.

Com a mente vazia, num estado de tranquilidade quase perfeito, há uma percepção real, não contaminada do objecto da observação.

E só esse estado permite a percepção da beleza de forma estável e duradoura.

Se virmos e escutarmos tudo o que nos rodeia enquanto observamos a mente e esta se encontra em estado de repouso, teremos acesso imediato à sabedoria e à plenitude, por penetrarmos sem qualquer esforço no âmago e essência de todas as coisas, da Realidade.

29 –

O autoconhecimento é a base essencial de todo o crescimento espiritual. Sem autoconhecimento não há crescimento, no sentido mais sério e profundo da palavra. Temos de nos observar atenta e constantemente em cada minuto, em cada segundo do dia. Escutar a nossa mente na sua complexidade, globalmente, com toda a sua problemática. Ouvir os pensamentos, os desgostos, a ansiedade, o desespero, a alegria, os conflitos, as tensões, a cólera, o ciúme, o ódio, os sentimentos de culpa, as mais horrendas tentações, a vaidade, o orgulho, a cobiça, todos os desejos e medos. Estar atentos aos sentimentos, à forma como nos conduzimos em público e em privado, como nos vestimos e cuidamos, como falamos, como comemos.

Escutar tudo o que nos vai no íntimo e as nossas atitudes, sem proceder a justificações. Observar tão somente na perspectiva da testemunha que se limita a vivenciar os factos sem deles tirar quaisquer ilações.

Necessitamos de nos tornar conscientes de tudo o que ocorre em nós, quer no corpo quer na mente.

Os exercícios de *consciência de si* ou autoconhecimento – *não confundir com introspecção, que é análise* –, podem ser praticados na primeira semana durante cerca de trinta minutos diários, aumentando-se progressivamente nas semanas seguintes até que se transformem numa constante absoluta da existência.

O conhecer-se a si mesmo não tem fim nem metas a atingir. É prática de toda uma vida.

30. –

Sentados em casa numa posição confortável, caminhando na rua ou executando quaisquer tarefas (16 a 19), escutemos e exploremos o nosso interior, as sensações, os pensamentos, as mensagens da mente, a cólera, os desejos, o medo.

Como é que sentimos o nosso corpo?

Tenso, dorido, relaxado?

Exploremos as múltiplas sensações das suas diversas partes.

Concentremo-nos agora no acto de respirar, na inspiração e expiração, no ar que entra e sai pelas narinas não interferindo no seu ritmo (20).

Observemo-lo apenas. Se a respiração for profunda tenhamos consciência de que respiramos profundamente, se for superficial tenhamos também consciência de que respiramos superficialmente (20). Verifiquemos ainda, que durante a exalação nos descontraímos.

Em que é que estamos a pensar?

No pagamento da prestação da casa, nos estudos e futuro dos filhos, na doença da companheira, no trabalho que não nos realiza, nas ofensas que nos foram feitas?

Tomemos consciência dessa multidão de pensamentos que anarquicamente se sobrepõem uns aos outros e não permitem estabilidade mental.

Realizamos o nosso trabalho e sentimo-nos frustrados, abatidos, com uma enorme vontade de mudar. Vamos perceber tudo isso instantaneamente.

Das profundezas da mente surgem pensamentos tenebrosos, libertados pelos inúmeros sistemas psicológicos de defesa.

Não os vamos reprimir nem recalcar. Vamos ouvi-los sem que nos comprometamos emocionalmente com eles, assistindo deste modo à sua dissipação enquanto a serenidade se apodera de nós.

É fundamental ouvir e compreender a angústia, a inveja, o medo, a agitação motora, todas as emoções como se fosse a primeira vez que esses estados se apoderem do nosso espaço mental.

Quando se observa a mente, esta torna-se tranquila e em paz, e é nesse estado que tudo se torna inteligível (3,4 e 26 a 28).

31. –

Continuemos a explorar o nosso interior.

Na sequência de um diálogo irritamo-nos, acabando por nos encolerizar.

Tomemos consciência de que estamos inquietos. Cresce a irritação e nasce a cólera.

Que tipo de cólera é esta? Quais as suas manifestações visíveis e ocultas? É acompanhada ou tem a sua origem no ciúme, na inveja?

Escutemos os desejos que têm sido entendidos como a causa de todos os males. Não os reprimamos. Escutemo-los. Assistamos ao seu nascimento e crescimento.

Escutemos atentamente tudo o que têm para nos dizer. Observemos a sua estrutura, intensidade e objecto. Determinemos a sua causalidade.

Vamos aderir-lhes e nessa adesão passiva assistamos ao seu gradual desvanecimento.

Ouçamos os nossos medos. da doença, da dor, do sofrimento. Do amanhã, da morte. Das contrariedades presentes e das que podem eventualmente surgir. Medo de perder o emprego, da pobreza.

Este medo, que é psicológico, não reage à revolta que possamos ter contra ele, pelo que devemos perfilhá-lo.

Olvidemos o passado e o futuro.

Só há presente e neste não há lugar para o medo do amanhã, apenas para o facto, para a realidade.

A cólera, o ciúme, a inveja, o ódio, a ganância, o desejo e o medo necessitam de atenção para desaparecerem.

Se os sentirmos, se os vivenciarmos, compreendendo o seu movimento, acabam por se diluir na mente.

O mesmo se diga de tudo o que é sofrimento psicológico, nomeadamente os sentimentos de culpa, pesado fardo que carregamos durante toda a nossa vida.

No que a estes últimos respeita, atente-se de que derivam ou são o resultado negativo de tudo o que fizemos na vida. Bem e mal. A nossa busca da Verdade – *se é que esta busca tem algum valor* – é daí que deriva. Por isso, não lastimemos os erros cometidos.

Como transportamos connosco o paraíso e o inferno, libertemo-nos deste último.

E, como obter a libertação de tudo o que é sofrimento psicológico?

- Morrendo para o passado.

32. –

Quando a atenção repousa sobre qualquer coisa, a mente fica tranquila.

A concentração é o acto pelo qual a mente se fixa sobre um qualquer objecto ou pensamento, podendo também incidir como já vimos, sobre a repetição de um mantra, evitando-se na medida do possível a dispersão mental (3).

A concreta, visando um objecto materialmente definido ou uma divindade de características pessoais é a mais adequada ao iniciado, o que mesmo assim não faz afastar a sensação de cansaço nos primeiros tempos de prática.

A concentração num objecto implica um conhecimento pleno e detalhado do mesmo, constituindo-se como acto de observação paciente.

Inicialmente devemos escolher os da nossa preferência. Uma flor, um quadro, uma fotografia, um pedaço de rocha com musgo, uma pequena planta, um galho, uma escultura. Isto torna-a mais fácil e atractiva.

De qualquer modo, seja qual for a nossa prática espiritual – *oração, japa, concentração, contemplação, consciência constante* – devemos ser persistentes e laboriosos, praticando-a regular e sistematicamente.

Ramakrishna dizia que se ocupássemos parte do tempo que desperdiçamos em ninharias na procura do despertar, alcançaríamos a libertação em poucos anos.

33. –

Swami Sivânanda Sarasvati ensinava que a meditação segue a concentração e o *samâdhi* segue aquela, atingindo-se de seguida o estado de liberto-vivo, *Jivanmukta*, ser que se encontra livre de toda a ideia de dualidade.

Neste sentido, a meditação pode ser definida como o estado em que todos os pensamentos são excluídos da mente, que se encontra repleta de glória e presença divina.

É de duas espécies:

Na primeira, continuamos a ter consciência das qualidades e características do seu objecto – *rosa, árvore, Rama, Buda, Jesus*.

Na segunda, essa consciência desvanece-se – *meditação sobre o Eu, Om, So'Ham*.

No *samâdhi* a mente perde consciência de si mesma e passa a identificar-se integralmente com o objecto da meditação.

34. –

Um exemplo do primeiro tipo de meditação mencionado (33):

Sentemo-nos com a coluna vertebral direita colocando à nossa frente uma imagem de Jesus.

Olhemos para a sua expressão, para o brilho dos seus olhos, para os finos traços da sua face, lábios, longos cabelos e para a coroa de espinhos.

Pensemos nas suas virtudes, qualidades, nos episódios de sua vida narrados nos Evangelhos. Nos seus ensinamentos. Na sua imensa compaixão e no amor que nutria pelo Pai e por toda a humanidade, bem como no sofrimento a que foi sujeito.

Meditemos na sua missão divina.

A mensagem de Jesus foi uma mensagem de esperança, de amor, compaixão, fraternidade e respeito pelo próximo e pela criação.

Fechemos os olhos e materializemos a Sua imagem.

35. –

É este, talvez o momento indicado para que falemos da visualização.

Podemos visualizar praticamente tudo o que quisermos e que esteja ao alcance da nossa imaginação. São inúmeros os meditantes que a utilizam no seu quotidiano, imaginando tudo o que pretendem que lhes aconteça, entre outros, o sucesso nos negócios e na profissão, em actividades a que se estejam a dedicar, no crescimento espiritual, abandono de hábitos e vícios – *jogo, álcool, tabaco, drogas, compras compulsivas* –, na melhoria ou erradicação de factores predisponentes ou já instalados de distúrbios e deformações da personalidade.

A visualização é extraordinariamente útil quando estamos doentes. O seu poder sugestivo é enorme, já que o ser humano é uma criatura extremamente sugestionável e influenciável, dando-nos prova disso os recentes avanços da Medicina Psicossomática.

Comecemos por relaxar o nosso corpo e mente. Deitados (16 e 17) ou sentados (18), num ambiente de recolhimento, fechemos os olhos imaginando um ecrã de cinema onde faremos desenrolar as cenas com as finalidades que pretendemos atingir. Imaginemo-las ao pormenor, em toda a sua cor, forma e movimento. Vamos escolher com minúcia e adequadamente os intervenientes e situações.

Acreditemos energicamente, com toda a nossa vontade, que os desejos propostos serão efectivamente realizados.

No caso de doença, depois de termos colhido as necessárias informações atinentes à fisiologia e patologia inerentes à enfermidade, vamos visualizar o órgão atingido ou o aparelho afectado, com o auxílio de gravuras constantes de livros de informação médica. Visualizemos as partes patologicamente afectadas a funcionar de modo correcto e fortificando-se.

Vamos inverter todo o processo patológico, corrigindo mentalmente as anomalias que estão a ocorrer.

Imaginemos que o sistema imunitário se fortalece e que as defesas do organismo estão a debelar infecções e a destruir ou reconstituir células doentes.

Este procedimento pode ser bastante proveitoso em sede de doenças incuráveis, como no caso de carcinomas –

visualizando-se a erradicação das células cancerígenas e a regressão dos tumores – e do HIV – podendo aqui visualizar-se a produção de células CD4 e a expulsão do vírus do organismo.

36. –

Falámos em libertação, em *Jivanmuktas* (33).

São seres que se estabeleceram na consciência da unidade, cujos desejos e paixões desapareceram.

Estão libertos do tempo, do espaço, da causalidade, do nome e das formas.

Neles desaparece a ideia do “eu” e do “meu”, morrem para o passado a cada instante, não se preocupam com o futuro e são indiferentes ao presente.

Encaram da mesma forma a dor e o prazer, o frio e o calor, a abundância e a escassez, a alegria e o sofrimento. Existem em comunhão com todo o Universo e vêem Deus em todas as coisas.

O seu olhar é brilhante e intenso, indicando um nível de consciência superior.

O ambiente que os envolve tem poder transformador.

Respondem a todas as questões que lhe são colocadas por terem acesso a uma visão de conjunto muito profunda.

Descuidam normalmente o seu corpo e o conforto.

Para eles não há morte.

37. –

A questão “quem sou eu?” colocada insistentemente provoca a introversão, tranquilizando a mente (5 e 6).

Se soubermos quem somos teremos resolvido todos os problemas do conhecimento, todos os mistérios.

Esta atitude de pesquisa não exige a intervenção de qualquer livro sagrado ou de estudos profundos. Basta-nos a experiência.

Como não sabemos quem somos tememos a morte.

Coloquemos a nós próprios a questão:

- Quem sou eu?

Seremos este corpo com as correlativas funções orgânicas?

O corpo e os seus órgãos não pode ser o "Eu" real. É quando muito uma muda de roupa.

O fenómeno de consciência pelo qual entramos em contacto ou percebemos o Universo, ou criamos um universo próprio – *estado de sonho* –, não pode ser o "Eu".

O intelecto, gerador de pensamentos, cuja sucessão delimita a individualidade, ou melhor, o "ego", que só se manifesta no estado de vigília e sonho, também não pode ser o "Eu".

O "Eu" só pode ser a essência que subjaz aos três estados que dominam toda a nossa vida: vigília, sonho e sono profundo. Tem de estar presente em todos os segundos e suas fracções.

O sono profundo é o estado de repouso por excelência. Quando dormimos profundamente não temos "ego". Não existe "eu" e "tu", a Terra, a Lua, o Sol. Não possuímos nada, nem sequer o corpo. Nada sabemos. Desaparece a ideia de dualidade; nós de um lado e o mundo do outro, que só renasce com o acordar, com a tomada de consciência do corpo.

Neste estado não há cólera, desejos, medo e os sonhos estão calados de forma a que possamos saborear de modo directo a felicidade do Ser – *Deus, Alma, Consciência Pura*.

Por isso, todos nós preparamos cuidadosamente o leito e desejamos dormir tão profundamente quanto possível.

38. –

Observemos uma planta, um pequeno animal. Vê-los nascer, crescer, multiplicar e morrer. Olhemos para o firmamento. Por todo o lado há nascimento e morte. Estrelas e planetas em formação, bem como em desintegração. É assim o Todo. A dissolução é o retorno à origem.

Se o Universo não é mais do que uma existência, se tudo é Um, quem nasce e quem morre?

A Irmã Morte pode atravessar-se no nosso caminho nos próximos anos, dias ou minutos. Com ou sem pré-aviso. Para viver temos de admitir a insegurança. Temos de a sentir profundamente no nosso coração. Só esse sentimento permite o gozo pleno, intenso e apaixonado do momento presente, único que possui existência real e que é em regra aniquilado pela mente. O "ego" é indubitavelmente o assassino do espírito.

Cada dia deve ser vivido como se fosse o último: abundantemente.

Um ocasional momento de pânico demonstra a instabilidade e precariedade da vida.

Vivemos negando ou aterrorizados pela morte. No entanto, a impermanência não é um inimigo do ser humano. É uma provocação a profundas reflexões sobre a eventual existência de algo que esteja para além das aparências e das mudanças.

Quando o corpo morre, desaparecem as emoções e sentimentos negativos.

Extinto o "ego", revela-se a consciência pura.

Para Ramana Maharshi o sono é uma morte temporária e a morte um sono prolongado.

39. –

Imaginemo-nos gravemente doentes.

Estamos deitados no leito. Sofremos.

Nisto, apodera-se de nós um estado de doçura, de abandono.

Extingue-se o último sopro de vida. Esta já é apenas uma sombra, uma gota de orvalho ao sol nascente.

Morremos.

O corpo começa a ficar frio e pálido.

Os globos oculares contraem-se e perdem o brilho.

Alguém se aproxima para nos fechar os olhos.

Os músculos endurecem e o corpo torna-se rígido.

Deitam-nos num féretro e somos carregados para a casa mortuária.

Vamos sentir a nossa morte física. A morte do corpo, do cérebro, centro de todos os sentidos e estrutura básica do "ego".

Apercebemo-nos como testemunhas de tudo o que se está a passar. Assistimos ao desaparecimento dos desejos, das paixões, do sofrimento, do medo, da alegria, da inquietação.

Somos a testemunha que assiste à corrupção do corpo.

Agora, perguntemo-nos:

O que é este corpo? Eu sou este corpo?

Ou para além dele existe algo mais?

O corpo morre, todos os corpos morrem.

Mas esse algo mais também pode ser destruído?

Também morre?

Deixemos que se manifeste.

40. –

Naquela que podemos considerar a segunda espécie de meditação (33), identificamo-nos com o Ser supremo.

So'Ham significa "eu sou Ele", eu sou Brahman, Deus considerado no seu aspecto criador.

Diz-se que é o maior de todos os mantras (22, 23 e 24).

A sua recitação pressupõe que já obtivemos a convicção de que não somos este corpo (37).

Repetimos mentalmente *So'* enquanto inspiramos e *Ham* quando expiramos, concentrando-nos quer no seu significado quer no fenómeno respiratório.

Associemos ao mantra ideias de pureza, paciência, paz, amor, beatitude, alegria e compaixão.

Sintamos a presença de Deus em tudo.

Damos ao "Ser" nomes diferentes, nomeadamente Deus, Atman, Alá, Jeová.

O "Ser" está imóvel. O movimento é propriedade do corpóreo.

O mundo habita no "Ser", que toca o Universo em todos os seus pontos, mesmo no vazio atómico.

Por isso se diz que o "Ser" está em tudo e tudo está no "Ser".

O "Ser" é Deus. Nós somos o "Ser". Nós somos Deus.

Sem qualquer outra explicação, esta afirmação pode indiciar uma absoluta falta de humildade, bem como uma monstruosa exaltação do "ego".

Mas, a identificação com o supremo não é mais do que um outro nome para a destruição do "ego". É a nossa própria negação. Deixamos de ser nós para sermos Ele. As acções não são nossas, são d'Ele. A vontade não é nossa, é d'Ele.

41. –

Shankara afirmava a realidade de Brahman e a inexistência do universo, mas foi mal compreendido através dos tempos, já que pretendia tão somente demonstrar, que quando vemos os objectos e entes no prisma da multiplicidade são irreais e quando contemplados na perspectiva da unidade são reais. Ou seja, os fenómenos são ilusórios quando considerados como estando separados do "Ser" e são reais enquanto "Ser".

A realidade é um todo. A matéria é um mar de energia e luz em movimento, que repousa no "Ser". Este não tem forma nem limites, está para além do tempo, do espaço e da causalidade, pelo que é omnipresente e infinito. Em consequência só há Um.

Observemos o oceano ou um lago.

O vento origina vagas que provocam a ondulação. Cada onda parece ter uma existência própria com todas as vicissitudes que lhe são inerentes: nascimento, crescimento e morte. Objectivamente não é mais do que oceano. Oceano com forma específica naquele tempo e lugar, mas oceano e não onda com existência autonomizável.

O Absoluto, o "Ser" é o oceano.

Eu, vós, os animais, as árvores, os rios, a Terra, as galáxias, somos ondas que se diferenciam daquele pelo tempo, pelo espaço e pela causalidade.

É a mesma ignorância que ao crepúsculo nos faz confundir a corda com a serpente, que inviabiliza a percepção da unidade.

42. –

Vamos expandir o nosso limitado “eu”.

Começemos por sentir a existência de uma vida universal, única na sua essência (41).

Tomemos consciência da infinitude do “Ser” e da sua presença total.

Elevemos a nossa visão ao céu com as suas nuvens, aos raios doirados do Sol, às montanhas no horizonte, ao firmamento estrelado, sentindo que estamos em tudo.

Vamos ver-nos em todos os lugares e em todos os tempos.

Alarguemos a nossa consciência à dimensão do Universo, do Todo.

Tão simples quanto isto.

43. –

Estamos sempre demasiadamente preocupados com os nossos pensamentos parasitas, sonhos, ilusões, medos, horrores imaginários, para que nos debrucemos sobre o nosso interior, sobre os outros e suas realizações, bem como sobre a complexidade magnífica da natureza.

Somos incapazes de nos concentrar na beleza de um rosto, de uma árvore, de uma criança suja e rota, de uma flor, dos pormenores dos objectos.

Percorremos o caminho da ilusão e do conflito.

Só raramente temos acesso à consciência pura que se encontra emparedada pela agressiva sucessão de pensamentos.

Em momentos muito especiais temos relances da nossa verdadeira natureza, o que pode ocorrer enquanto ouvimos o som de uma cascata, no momento de acordar – *pequeno espaço de tempo em que os pensamentos ainda não se iniciaram* –, quando observamos um pôr-do-sol, o seu brilho nas águas azuis, o voo gracioso de uma ave

trespassando o céu, no acto de amar ou em qualquer outra situação de deslumbramento.

O nosso mundo é normalmente um mundo à parte, próprio e deformado.

Temos na memória as imagens do que vimos e as ideias, medos, sonhos e complexos já sentidos.

No presente, em vez de nos limitarmos à visão e escuta do que simplesmente é, deixamo-nos envolver pelas experiências consumadas nos últimos anos e pelo conjunto das acumuladas pela raça desde os tempos imemoriais e residentes no mais recôndito da mente.

Vive-se não a realidade, mas as projecções de um cérebro assoberbado por múltiplas informações estratificadas ao longo dos tempos.

O mundo é assim no dizer de Vivekananda, igual a X mais o mental.

Se fundamos exclusivamente a nossa actuação em crenças, dogmas, teorias, se nos deixamos influenciar pelas tradições e aceitamos a autoridade estabelecida pelos homens, não somos livres.

44. –

Os exercícios antecedentes assumem-se como preparação para o que denominamos de “Consciência Constante”. São parcelares, não encaram a realidade como um todo, apesar de em determinados momentos existir um apelo à atenção como fenómeno global e não como concentração. Têm a sua utilidade aferida pelas suas próprias limitações, mas não deixam de ser instrumentos úteis para os iniciados no trajecto que os poderá eventualmente conduzir à meditação no seu sentido mais nobre: o de “Caminho para a Realidade”.

A **consciência constante** é atenção, é a pura percepção do agora, que é a única coisa que realmente possuímos. É estar atento em cada instante; atenção que engloba as próprias distrações.

A atenção é uma realidade mais ampla que a concentração. Esta incide sobre um objecto, um pensamento, enquanto que aquela incide sobre tudo que em determinado momento nos envolve e ainda sobre a actividade da nossa mente.

A atenção global é uma forma de meditação – *porventura a única que não nos divorcia integral ou parcialmente da realidade* –, desde que a consciência do que vemos, escutamos, sentimos, cheiramos e saboreamos não esteja contaminado por impressões, sensações e pensamentos guardados em memória.

Olho para o pinheiro do meu jardim. Limito-me a pensar: é o meu pinheiro. E já não o vejo, como aliás talvez nunca tenha visto.

Vejo a fraca lembrança que dele tenho. Contento-me com o rótulo.

No entanto, é sempre novo, a cada dia e instante. Em todo o planeta inexistem duas árvores semelhantes, mesmo que da mesma espécie. O facto de estarem vivas, num enérgico turbilhão de partículas atómicas, faz com que sejam totalmente diferentes. São os nossos olhos e depois o nosso cérebro, que definindo-as, matam o espírito, que de sublime se transforma em algo de mesquinho e estreito.

Uma mente renovada vê o pinheiro todos os dias como se fosse a primeira vez.

Por isso, por saber morrer para o passado, está viva e não morreu antes de ter morrido, já que morta está a que vive de rótulos, recordações ou memórias.

A consciência constante é o corolário de alguns dos exercícios já enunciados.

Em rigor não pode ser considerada como um exercício, mesmo que completo, antes um estado de espírito de natureza permanente.

É a tomada de consciência do que vemos, escutamos, sentimos, cheiramos e saboreamos.

Vamos estar conscientes do que se passa em nós e à nossa volta.

Ver o teatro da vida como verdadeiros espectadores. Assistir ao jogo que é a existência, na qualidade de testemunhas.

Estar atentos em cada instante sem nos evadirmos da realidade que nos dá tudo aquilo de que necessitamos, sendo certo que o intelecto é o seu grande assassino.

Vamos tornar-nos vigilantes, recebendo atentamente tudo o que a vida nos traz: a alegria e a dor, a fortuna e a miséria, o amor e ódio, o desespero e a paz.

Com um olhar neutro, o da testemunha que vivencia o que no seu interior se manifesta e ainda o que a envolve, e a mente fresca, vamos ver as coisas que agora passam a ter uma novo significado espontâneo: um olhar, um gesto, um aperto de mão, a mímica donde intuímos sentimentos, as verdades ocultas.

Estamos conscientes do céu azul, das nuvens, daquela árvore que contorcida se ergue, do rochedo que parece fender-se, do musgo, das flores silvestres da orla do bosque, da montanha e dos vales verdes, do rio, do regato, do cachorro ou gatito que brinca na soleira da porta, desse magnífico pôr-do-sol.

Somos conscientes de nós próprios, da cólera, dos desejos e medos, de todos os nossos actos por mais insignificantes que pareçam, dos sentimentos, dos estados de alma, do cheiro e do sabor das coisas, até da respiração, perscrutando em profundidade o nosso interior.

Conscientes dos homens, das suas palavras e obras.

Esta atenção acabará por nos conduzir ao silêncio, à sabedoria, à paz e à beleza.

45. –

Meditar é simplesmente,

Observar o pensamento e o seu movimento, numa vigilância passiva, e tudo o que nos rodeia, sem comparar ou interpretar, em atitude de constante aperfeiçoamento dos sentidos.

"Ser", sem nada buscar, intensamente, com paixão.

A escolha é nossa: sofrimento ou Paz, servidão ou Libertação.

NOTA – Para um desenvolvimento do texto supra, ver » www.homeoesp.org » MENU » LIVROS ONLINE » A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

JOSÉ MARIA ALVES
www.homeoesp.org