

A ENTREGA NO COTIDIANO E SEU REFLEXO NA PRÁTICA MEDITATIVA INTERIOR.

Sesha



Quando a prática meditativa externa se firma na vida cotidiana e alcança aquilo pelo que se está trabalhando intensamente, se gera uma espécie de liberdade psicológica. É similar a uma sensação de não-localização, não há ninguém (um eu) que percebe no espaço da cognição, aonde surge uma ausência de controle dos processos cognitivos, desaparecendo a necessidade de buscar-se ou de encontrar uma meta ou proprietário na percepção, e surge um sutil matiz de não-dependência de nada, nem de ninguém.

Esta atitude surge naturalmente e espontaneamente com a segurança da experiência meditativa externa e de nenhuma maneira pode ser induzida pela vontade (de um eu). Então, como nasce esta sensação de liberdade interior? Os vedantinos (estudantes do Vedanta) a induz através do que se chama **VAIRAGYA**: “**desapego mental**” aos objetos de sensação, e que não se deve confundir com o mesmo termo usado no Ocidente, aonde por desapego se entende o simples ato de evitar o objeto que gera o conflito.

No cotidiano, o “desapego mental” pode-se induzir aproximando-se de uma correta execução da ação em oportunidade de lugar e tempo, atitude que pode ser muito difícil de instaurar devido que o ser humano possui a tendência de prevenir o nascimento ou postergar o final natural das ações que enfrenta cotidianamente. Como nos apresenta o simples exemplo: Uma situação com alguns amigos em que surge o sono e, por buscar prolongar os momentos agradáveis que ali sucedem, não é capaz de retirar-se para descansar sabendo de suas responsabilidades que deveram acontecer no dia seguinte. Não se toma a decisão diante a esperança nada realista de que no dia seguinte não se pagará a consequência de postergar o momento de descanso. Pode-se deduzir que não se quer cortar (apego) no instante de partir, sabendo da apropriação que se dá destes momentos considerados agradáveis.

Da mesma forma acontece quando se está comendo e chega o momento de estar satisfeito e o corpo sutilmente fala que “basta”, mas segue-se comendo em excesso e sem controle, simplesmente pelo ato de que ainda existem alimentos no prato. Inclusive surgem múltiplos argumentos que buscam justificar este tipo de ato, como por exemplo: “tenho que me alimentar” ou “me convidaram e por respeito não deixo

nada neste prato". Na vida cotidiana não existe possibilidade para colocarmos limites naturais aos eventos que surgem espontaneamente (momento presente), e assim não lhes permitindo morrer em seu momento diante ao desespero de perdê-los, desta forma desnecessária vamos postergando a devida decisão.

Neste caso um adulto assemelha-se a uma criança em relação a suas reações impulsivas. Quando um pai diz a um filho, por exemplo: Que ao retornar do trabalho vão comprar o brinquedo que tanto deseja, a criança impacientemente vai exigir a realização do que foi prometido. Apesar da insistência para sair e comprar imediatamente o brinquedo, antes de sair, o pai realizará todas as tarefas necessárias (como trocar de roupa ou pegar as chaves do carro) e esperará até que se tenha a condição apropriada para ir comprar. A criança não sabe esperar que chegue o momento oportuno de partir, neste caso, o pai sabe encontrar o instante aonde as coisas começam, pois sabe e realiza o que tem que fazer e simplesmente espera que se apresente a soma de condições de eventos que irá permitir o momento apropriado de sair. Após a compra o pai sabe que deverá retornar a sua casa porque reconhecerá claramente que chegou o momento em que a situação terminou. No entanto, quando a criança chega a loja e se dirige rapidamente ao brinquedo que deseja, vê ao lado outro brinquedo diferente. Já não é capaz de encontrar o momento de satisfação que lhe proporcionaria conseguir o que desejava inicialmente, devido que de imediato aparece a esperança de que há outro brinquedo que pode ser melhor. Neste caso a criança não sabe encontrar o momento final adequado a situação.

Da mesma forma, as pessoas na vida cotidiana não são espertas em deixar os acontecimentos nascer e morrer por si mesmo e não encontram os momentos corretos para iniciá-los e terminá-los. Vive-se com a esperança de que outras circunstâncias sejam melhores do que deste momento que a vida lhe apresenta, ou esperando que não aconteçam aquilo que não gostam. Se as más experiências chegam, se deseja com muito esforço que passem rapidamente sem esperar que finalizem em momento oportuno. Para psique humana é difícil identificar quando deve ser o principio e o final dos acontecimentos cotidianos. Por isto que se disse que um mestre na arte da ação é aquele que é hábil no reconhecimento do nascimento e morte das coisas.

O mesmo acontece com a ausência de uma pessoa querida. Sofre-se após sua partida, por não poder compartilhar nem experimentar novamente com ela, tem-se a esperança de comunicar-se e voltar a vê-la. Mas aquele que sabe o momento em que o acontecimento termina, também compreende que em todo instante novamente inicia outro. Para

ele a única ação lógica é simplesmente entregar-se a nova ação que nasce. No caso extremo da morte de um ser querido, a pessoa que atua desde esta perspectiva sabe com certeza que quando alguém morre simplesmente não voltará. Desta certeza profunda e interior reduz e, inclusive, anula o sofrimento.

Há vezes em que permanecemos na prática de meditação interior, surgem sentimentos ou pensamentos que não são agradáveis. Quando são eventos agradáveis, se tem a tendência a recriar e permanecer neles, embora se saiba que são apenas pensamentos e que no fundo a única opção coerente é cortar a ligação com eles. O extraordinário é que ao perder a ligação com eles nasce um novo estado cognitivo denominado **Observação**. Na **Observação** aquele que percebe é testemunha silenciosa da ausência de todo pensamento e fica mergulhado em um ambiente interior vazio completamente indiferenciado, amorfo e homogêneo. Posteriormente esta testemunha chega a desprezar o vazio do estado de Observação e vislumbrar o estado de **Concentração**, a nova testemunha da cognição enfoca sua atenção sobre si mesmo e não sobre o vazio prévio, e assim se converte em conhecedor de si mesmo.

Na *Concentração Interior*, o testemunho evidencia-se a si mesmo como único objeto de conhecimento. Na *Observação Interior*, a testemunha conhece o vazio de pensamentos; é semelhante ao observar o negro da noite sem que existam estrelas no céu. É uma experiência em que se pode chegar a ser habitual e relativamente fácil de sustentar, ou no mínimo se é possível percebê-la mesmo que por breves momentos.

Do mesmo modo, nas ações cotidianas e externas as pessoas desejam com intensidade momentos românticos ou íntimos, mas quando estes momentos chegam sentem terror a que estes momentos possam ser demasiados românticos ou demasiados íntimos porque não sabem o que fazer. Não se permitem entregar-se totalmente e sempre se reservam algum sentimento para não se mostrarem plenamente. Esta reserva é a que finalmente não permite que a experiência seja plena ou que se viva com toda sua intensidade.

Para encontrar uma saída a esta forma de experimentar as ações tem que se adotar uma atitude absolutamente clara e vital que nos leva a percepção de novos estrados de consciência: alcançar a entrega, isto é, a compreensão que permite ter-se conscientemente, de deixar-se ir sem medo a ação que acontece, de não buscar nem desejar algo que não exista no momento presente.

Um dos exemplos mais claros para ilustrar este ato é o já mencionado anteriormente de que quando se está comendo e chega-se a ponto de satisfação e não se deve seguir. É muito comum, se há um pouco de atenção, que o próprio organismo indique o momento em que já é suficiente e não é necessário seguir alimentando-o. O grande problema é que esta sensação apenas surge geralmente quando ainda há alimentos deliciosos no prato. O indivíduo não sabe deter-se e deixar de comer; não consegue abrir mão do sentido do paladar pois lhe custa demais deixar cada saboroso pedaço no prato. Não se tem habilidade nos pontos de inflexão aonde a vida muda de um acontecimento para outro. Não se sabe parar e transferir todo ato volitivo ao seguinte processo, não se reconhece o momento em que as coisas terminam; sempre que se deseja algo mais, e no lugar de permitir que se finalizem por si mesmas, o que se faz é acrescentar-lhe outro ato volitivo errôneo e adicional. Queremos sempre que as coisas boas sejam contínuas, mas as vezes o que é demasiado bom enjoa e aí já é tarde, porque quando se quer parar já não é o momento correto, e no caso do exemplo anterior, o organismo sofrerá o excesso cometido.

As crianças menores, ao contrário, podem passar de um estado a outro de forma imediata. Podem sofrer um pequeno golpe, mas quando se chama a atenção com algo agradável imediatamente saem da dor e se projetam ao novo ato, demonstrando assim sua capacidade de entrega ao seguinte momento, a seguinte ação.

Para o ser humano se apresenta uma grande dificuldade em encontrar os momentos precisos aonde se deve iniciar uma ação e quando esta mesma ação deve ser deixada de lado. É difícil aprender a dizer "não" quando tem que se dizer não. Para a maioria das pessoas um "não" é um "tal vez" ou um "hoje não, mas amanhã sim", demonstrando assim que não se sabe dizer nem um nem outro.

A tomada de decisão deve ser algo sem esforço, sem a violência do ato volitivo. Deveria ser similar, por exemplo, a quando as pessoas dormem ou despertam: As duas opções ocorrem sem esforço, sendo os sistemas físicos ou neurovegetativo os que possuem o controle destes processos. Ninguém pode dormir realizando esforço por querer dormir. De semelhante maneira a consciência assume o rol de controle sem necessidade do ato volitivo.

Há que aprender a encontrar este momento aonde as coisas terminam para poder realizar o salto de uma ação a outra. Os discípulos de algumas escolas zen, por exemplo, possuem certos tipos de exercícios e práticas que lhes ajudam a ter a disposição adequada para

encontrar estes momentos, proporcionando-lhes uma capacidade de definição e de decisão impressionante. Por exemplo, quando comem ficam com uma certa quantidade de fome, deixando no prato certa quantidade de comida. Isto que parece tão simples denota uma grande estruturação mental, uma sólida condição de estabilidade da psique e um controle interior muito forte.

Este tipo de situação gera uma simetria no mundo interior, facilitando a espera de pensamentos sem esforço, a entrega a atividade cotidiana sem esforço e a perda de controle volitivo sobre qualquer conteúdo mental, permitindo assim que apareçam percepções associadas a estados de cognição superiores.

No entanto, esta atividade de ação sem esforço e sem desejo de fruto é pouco freqüente no ser humano. As pessoas permanecem quase sempre tão submergidas no esforço de querer fazer, de desejar o fruto da ação, que sua intencionalidade se faz presente inclusive até nas ocasiões aonde não é necessário aplicar um tortuoso esforço (vontade). Não é fácil entender que "não fazer nada" equivale a "fazer sem que haja alguém que realize algo", de experimentar a ação sem esforço volitivo. É fácil detectar a atividade associada ao esforço, mas não a ação associada a carência deste.

É difícil para o ser humano se evidenciar a si mesmo vivendo, existindo ou conhecendo-se sem esforço por realizá-lo; ele apenas é capaz de reconhecer-se ou evidenciar-se através de intermediários como o próprio corpo ou a memória. É muito difícil a própria autoevidência sem recorrer a esses intermediários. No entanto, quando raramente se experimenta o ato consciente sem intermediação alguma, quer dizer, a atenção atendendo-se na prática meditativa interior, se reconhece com intensidade inusitada a força de existir. Não há experiência que possua por si mesma a força e o brilho daquilo aonde a atenção se atende. A "evidência de evidenciar-se" é tão forte e intensa que rompe todas fronteiras cognitivas, permitindo a experiência Não-Dual.

A porta que nos introduz a prática meditativa externa é o ato de perceber um objeto qualquer do meio (evidenciar) sem perceber-se a si mesmo (autoevidência). Este primeiro degrau da experiência externa meditativa denominada de Observação Externa, gera ainda uma representação dual do mundo. Este sentido de dualidade se soluciona instaurando um sentido de evidência e autoevidência simultâneos, situação que ocorre apenas quando se é possível conhecer eventos que fazem parte do momento presente. A percepção presencial externa

conduz a atenção a pousar constantemente sobre qualquer evento externo que esteja sucedendo. A permanência da atenção sobre os objetos externos que necessitam da intermediação dos sentidos, é a chave para poder instaurar mais adiante a experiência Não-Dual.

O primeiro passo para se alcançar a cognição Não-Dual resulta da permanência da atenção em um objeto presencial interno ou externo. Se o evento a ser conhecido é externo, a atenção deve depositar-se constantemente no conhecido; e ao contrário; se o evento a se conhecer é interno, a atenção deve depositar-se constantemente sobre a testemunha que conhece os objetos mentais, os pensamentos. Apenas desta maneira se transita pelo caminho que abre as portas a experiência Não-Dual. As realidades que se modificam nascem da atenção intermitente a realidades que momentaneamente fazem parte do presente e no instante seguinte fazem parte do futuro ou do passado.

Todo ser humano atento diante de qualquer circunstância cotidiana sempre saberá que há um momento para concluí-la e dar início a seguinte ação. A liberdade é encontrar uma forma de realizar a ação em oportunidade de lugar e tempo.

A própria inteligência de nossos sistemas e dos sistemas da natureza mostram constantemente o que se deve fazer; basta estar atento aos sinais que a vida mostra para detectá-los. Em si mesma, a inteligência da natureza não possui vontade própria nem busca apropriar-se de coisa alguma, não tem desejo nem busca controle da ação; ela realiza a ação de maneira pura. A inteligência associada ao presente opera em todo momento e instante. Ela determina quando as ações devem começar e também quando elas devem morrer. A destreza no ato em deixar nascer e morrer as ações, se aprenderá com a entrega da vontade ao presente, situação aonde o "eu" desaparece e nasce a inteligência ordenada que finalmente nos conduzirá a experiência Não-Dual.