



**A AUTO-INDAGAÇÃO DO EU**

**Quem sou eu?  
Que é isso?**

*Sesha*



# A AUTO-INDAGAÇÃO DO EU

Quem sou eu?

o Que é isso?



*Sesha*

Editado por  
Asociación Filosófica Vedanta Advaita Sesha  
[www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)  
[www.meditacionadvaita.com](http://www.meditacionadvaita.com)

Título original: La autoindagación del yo; quién soy yo, qué es eso

Título: A auto indagação do eu; quem sou eu, o que é isso

Ilustração: Nikolai Senin

Capa: Coral Alonso

© Sesha, 2017

© Associação Filosófica Vedanta Advaita Sesha

Avda. Julián Gaiarre 58 B – 4º B

48004 BILBAO (Espanha)

E-mail: [direccion@vedantaadvaita.com](mailto:direccion@vedantaadvaita.com)

[www.vedantaadvaita.com](http://www.vedantaadvaita.com)

[www.meditacionadvaita.com](http://www.meditacionadvaita.com)

Primeira edição: julho de 2017

Depósito Legal: BI-1089-2017

ISBN: 978-84-697-3662-3

Todos os direitos estão reservados pelo autor. É proibido, entre outros, qualquer comercialização, exploração, reprodução, transformação, distribuição ou divulgação sem a autorização prévia e expressa do autor. Não obstante, esta obra poderá ser divulgada livremente sempre e quando não exista anseio de obter com ela qualquer forma de lucro..

Quando sua pergunta me surpreende,  
me converto em sua resposta.

*Sesha*

# PRÓLOGO



Se o existir é o ato mais natural, em teoria, não deveria requerer nenhum esforço constatar de forma limpa o que se É e o que é o mundo, o Real. Na prática não é assim. Saber quem somos e o que é o universo são as inquietudes fundamentais do ser humano desde a origem dos tempos.

A *meditação* é um mecanismo prático de autoconhecimento que desde há muito tempo tem permitido constatar a não-diferença entre o existente e a Consciência que o testemunha. Com o passar dos séculos, a reflexão sobre os estados de consciência não-dual foi forjando no Oriente um modelo que é capaz de sustentar teoricamente o que era evidente para a experiência dos grandes sábios. É a herança que temos recebido através do *Vedanta Advaita*, um sistema de pensamento sem fissuras que oferece respostas aos mais profundos problemas filosóficos, mas que possui uma apresentação teórica/prática de difícil aplicação na cultura ocidental. A principal dificuldade é que parece ser irreconciliável com a experiência cotidiana da maioria dos seres humanos, caracterizada pela fragmentação, pela dualidade: cada objeto é diferente dos outros e dos sujeitos, e a consciência assume um rol individual, o que leva a considerar o «eu» como sendo o núcleo da existência. Outra dificuldade tem relação com os textos guias que geralmente são um tanto enigmáticos, metafóricos e compilados em uma linguagem de difícil tradução para quem não tenha tido experiências mais profundas do Ser. É, portanto, verdadeiramente difícil de criar uma ponte esclarecedora entre os dois mundos conceituais que partem de premissas tão contraditórias. Mas estamos em um momento privilegiado.

Desde a primeira vez que escutei a *Sesha* em um curso de meditação em Bilbao, me apaixonei pelo *Vedanta Advaita*. Nunca esta filosofia tinha-me chamado a atenção, mas ali, junto as práticas meditativas, era exposto toda uma teoria da mente, uma cosmologia e uma metafísica baseada em um enigmático conceito: a «não dualidade». Os termos sânscritos possuíam para mim um especial atrativo, pois alguns anos atrás havia visitado a Índia e havia ficado fascinado com aquela cultura, mas era difícil de vincular seu sentido com algo vivencial. Ao escutar as inumeráveis palestras, apresentadas por uma oratória excepcional e com os anos de reflexão, foram nascendo em mim perguntas e inquietações profundas. Lentamente as ideias foram construindo um tecido de múltiplas dimensões onde tudo se encaixava: o metafísico, o cognitivo, o ético, o cotidiano e a meditação. Sempre me impressionou o empenho titânico de *Sesha* por tornar acessível a seus estudantes os conceitos mais complexos do *Advaita*. Graças a ele despertou em mim a busca do Ser e a capacidade de ver a espiritualidade como uma experiência íntima e de integração pessoal.

Esta nova obra de *Sesha* é um verdadeiro oásis para um buscador do Ser. É uma versão contemporânea do *Vedanta Advaita* em torno do conceito da *atenção*. Herdeira da mais pura linha do *Gnana Yoga*, apresentando um enfoque criativo, próprio de quem possui alma de pedagogo e escreve a partir do fluxo do *Momento Presente*. A *atenção* tem a propriedade de servir como pivô entre as numerosas disciplinas do pensamento, a prática *meditativa* é nosso estar no mundo. Ao analisar a sua natureza, o autor vai muito além das noções habituais que a associam ao sentido da vontade, pois a provê de um caráter metafísico: é a própria força de saber a causa mais radical do conhecimento, mas nos adverte que não é propriedade de um indivíduo. A *atenção* é um contínuo que pode inundar o existente em todo o espaço e a todo tempo, e isso lhe possibilita reconhecer ao Ser como sendo não-diferente dele mesmo. Posteriormente

*Sesha* apresenta os aspectos dinâmicos da atenção. Aqui ele detalha seu modelo dos Campos de Cognição e introduz novos conceitos como o de «Distribuição de atenção», novamente é uma ponte valiosa, pois permite estruturar uma explicação sistemática e coerente dos diversos Estados de Consciência, relacionando a atenção com o sujeito e o objeto de cada campo. Mas, não é a *atenção* que vai expandindo «a partir de mim», como as vezes apresenta a psicologia ao falar de «expansão da consciência», mas sim, se trata de desfazer os limitantes mentais que aparentemente limitam. O resultado é que a dissolução das fronteiras cognitivas erradica a diferença entre os objetos da realidade e o sujeito que a percebe. E ai se desfaz o véu de *maya*, o Ser não se encontra escondido em algum recôndito céu, mas sim, se revela em certo modo de funcionar a cognição. É uma ideia que o tempo saberá valorizar e agradecer aos filósofos não-dualistas de todos os tempos.

O capítulo central trata sobre a *Auto-índagação do Eu*, a essência da prática do *Gnana*. É um comentário ao método que *Ramana Maharshi* estabeleceu no processo de seu próprio despertar interior. É surpreendente conhecer como aquele jovem indiano se converteu em um *jivanmumkta* ao passar o «umbral» da mente inconsciente e entrar em um estado de não-dualidade profundo, situando-se para sempre na experiência de *Atman*. A vivência de *Ramana* é muito difícil de ser transmitida a outros indivíduos, de forma que sirva como referência a suas vidas. Faz-nos falta um imenso pedagogo e um profundo conhecedor do real, para poder construir os degraus conceituais que sejam o caminho que conduza-nos para o Ser.

No ultimo capítulo se apresenta passo a passo as fases pelas quais a *atenção* vai passando até o reencontro com o *Atman*, tanto na *Auto-índagação do Eu* da prática meditativa interna, como na percepção do mundo externo. Ali se integra de forma consciente a informação de tudo que existe. É uma sistematização dos estados cognitivos presenciais do ser humano, um mapa

da mente com as marcas da rota que nos auxiliam em saber se vamos por um bom caminho: o que promove finalmente a experiência da não-dualidade. Um verdadeiro presente para a humanidade.

Na prática meditativa as vezes se chega a sentir o pavor da dissolução dos limites de si mesmo. O próprio *Ramana* viveu um profundo temor a morte. É algo que se descreve neste livro e possivelmente muitos meditadores já tenham passado por isto. Permito-me compartilhar o que me sucedeu há muitos anos. Em um dos primeiros internados de meditação que fiz com *Sesha* tive a deliciosa vivência de um estado de Concentração não-dual profundo, de uma estabilidade muito forte. A atenção estava distribuída por todo o campo daquela interioridade escura, densa e infinita. Uma espécie de «força» começou a «arrastar-me» e «absorver-me» para os limites intangíveis daquele perceptível vazio imenso. E subitamente os alarmes tocaram internamente. Estava consciente de que me encontrava em nenhum local e ainda estava em todas as partes e em minha mente surgiu algo parecido a: «onde estou? Não encontro a saída». Imediatamente surgiu a taquicardia e brotou as lágrimas. Toquei o umbral por trás do qual se encontra a experiência da integração de mim em todas as coisas, mas aquele medo que se encontra além do controlável pelo próprio «eu» voltou a estruturar a memória egóica. E nestes instantes. Quem possui a maturidade psicológica e espiritual para soltar-se de sua história e deixar-se arrastar pelo Eterno que há em si mesmo? *Ramana* fez isto em um instante.

Naqueles momentos em que fiz uma pergunta equivocada, própria de alguém com discernimento nulo: Onde eu estou? É a pobre certeza de uma mente que dá vida ao individual e que necessita aferrar-se a sua própria lembrança. A pergunta: Onde eu estou? Realizada a partir da maturidade de um ser com discernimento, leva a desfazer as fronteiras do diferenciado e a permitir que a Consciência não-dual surja com toda a força e

intensidade, reconhecendo o Real. É ali onde se acabam todas as perguntas e as inquietações. Mas para a maioria das pessoas o ego resiste a entrega, pois seu papel é o de preservar o sistema individual. Então a questão está em como podemos pouco a pouco reeducar a mente para promover o discernimento e crescer em compreensões e certezas profundas e estáveis. *Sesha* apresenta uma chave que está nas mãos de todos e cada um de nós pode realizar: o que reconfigura a cognição, é estar permanentemente atentos ao Momento Presente, estar concentrados no mundo interior e em cada ação da vida. E este é a *sadhana* do *Advaita*, um mecanismo prático que através de uma maior continuidade da atenção presencial, e chegado o momento oportuno, permitira passar pelo umbral para a não-dualidade.

A experiência de *Ramana* e a orientação de um mestre vivo como *Sesha* alimentam a esperança de que, em algum instante de nossa história, chegará o momento da liberdade final. Os convido, pois, a ler as páginas que seguem com absoluta atenção e com o imenso respeito que merecem as palavras de um conhecedor de *Atman*.

José Velasco (Doutor em Filosofia)  
Junho de 2017  
Zarza de Granadilla (Cáceres), Espanha

# INTRODUÇÃO



*Ramana Maharshi* é a mais arquetípica expressão do *Vedanta Advaita*. Sua vida e seus ensinamentos tem sido e serão clássicos sobre o desenvolvimento da busca interior de todo aspirante sincero. *Ramana* representa a sabedoria e a liberdade total, é o cume do discernimento espiritual.

Foi em minha adolescência quando conheci a figura e os ensinamentos de *Ramana*. O primeiro livro que li foi sua biografia por Arthur Osborne, texto que desde a sua primeira página fiquei apaixonado por sua presença e por seus ensinamentos. Não eram fáceis de entender as diversas afirmações a respeito da natureza do «eu», da «consciência Real ou da refletida» e inclusive o tratamento pedagógico sobre a «divindade». No entanto, em suas linhas se encontravam a mais alta sabedoria, a mais profunda ciência do Ser.

Passados alguns anos e após navegar em diversas filosofias, tive a sorte de conhecer a meu mestre *Kchatrya*. A primeira vez que o visitei em seu laboratório-habitação, vi o retrato de *Ramana* fixado na cabeceira de sua cama.

Através dos anos me demonstrou em múltiplas ocasiões a sua profunda devoção por *Ramana*, a quem considerava também como seu mestre. A cálida imagem de *Ramana* tornou-se mais forte em meu coração a partir daquele encontro. Bebi muito de seus ensinamentos, de seu maravilhoso silêncio, inclusive da infinita paciência que demonstrou através dos diversos encontros para responder as inumeráveis perguntas dos estudantes que sempre lhe rodearam.

A «auto-indagação do eu» foi exposta por *Ramana Maharshi* como sendo o resumo da atitude válida com a qual cada

estudante deve enfrentar e serenar sua mente. Era a mesma atitude que ele teve para enfrentar a sua no momento em que aos seus dezesseis anos viveu a experiência transcendental que mudou por completo sua vida. Neste preciso instante, diante da experiência viva da morte se perguntou «quem sou eu». Dar-se conta de «Si mesmo» com o esmagador fruto de tal pergunta, o levou a compreender a sua real natureza. Foi tal o impacto desta compreensão que sua mente ficou firme e imóvel na não-dualidade.

Quando iniciei a leitura dos ensinamentos de *Ramana* e absorvi das diversas traduções que editaram os diferentes autores sobre o tema, busquei converter «quem sou eu» na essência de minha prática meditativa. Durante vários anos tive a oportunidade de buscar nesta pergunta o eixo central de minha indagação interior; no entanto, não consegui. As explicações de *Ramana* pareciam claras e a própria pergunta era asséptica, as traduções e os comentários que buscavam fazê-las compreensíveis eram razoáveis..., mas algo faltava que era oculto para minha compreensão. Perguntei-me milhares de vezes «quem sou eu», e a resposta requerida jamais chegou, não pude desvendar os véus que solucionam o seu enigma metafísico.

Algo me escapava do *atma vichara*, ou «auto-indagação do eu». O resultado me levou a sempre ser consciente de minha existência individual, nunca apresentei nada além de minha própria identidade pessoal. Estava tão atento a perguntar «quem sou eu», que a atenção, após da pergunta, buscava uma resposta no próprio ambiente mental onde era gerada a questão. Perguntava com tanta intensidade «quem sou eu» que a contínua resposta que a mente dava era um eco na própria mente. Era consciente do «eu vazio», «eu silêncio», «eu tranquilo»..., mas sempre um «eu», sempre caía na eterna prisão de minha própria consciência pessoal.

Conseqüentemente a isto, ficou claro: por cansaço e sem alcançar uma meta clara deixei de lado a «auto-indagação do eu», pois não conseguia encontrar a sua essência. Os ensinamentos de *Ramana* pareciam que superavam a minha capacidade de entendimento.

Passaram mais de dez anos para que eu fosse capaz de entender a transcendência da simples pergunta «quem sou eu». Durante este tempo passei por diversos tipos de práticas meditativas que nunca contribuíram com nada favorável a experiência não-dual. Próximo ao desespero que impõe a solução ao enigma do Real, finalmente pude entrever as pequenas letras do contrato que firmamos quando aceitamos existir como um «eu». E aos vinte e seis anos finalmente entendi. Compreendi que a Consciência é um contínuo não-dual, que a matéria e a ideia, são apenas as suas substâncias. Absorvi do infinito, vi a Deus cara a cara e experimentei a dissolução no divino que cria o divino.

Assim, durante anos tenho buscado as palavras adequadas para nomear aquilo que não é possível nomear, para aproximar aos estudantes da experiência que leva a atender o próprio mundo interior com a clareza que se necessita para converter a «indagação do eu» em um ambiente adequado a uma correta prática meditativa.

Da mesma forma, este livro tem o objetivo de explicar em detalhes a atenção requerida para explorar o universo externo, a realidade que nasce graças a intervenção de qualquer um de nossos cinco sentidos. Finalmente, mostrarei como a pergunta de quem sou eu, requer uma idêntica atitude de atenção a pergunta que é isso, que surge quando indagamos corretamente o mundo externo.

*Sesha*  
G. d. I. E.

# INDICE



Prólogo .....	05
Introdução .....	10

## PRIMEIRO CAPÍTULO

### A NATUREZA DA ATENÇÃO

A Natureza da Atenção .....	16
O que é a atenção .....	17
Atenção e Consciência .....	19
A continuidade da atenção .....	22
A Atenção é Auto-luminosa .....	25
A Atenção é inobservável .....	28
Como nasce a Atenção .....	31
A Atenção, os Campos de Informação e os Campos de Cognição .....	35
Campo de Informação .....	35
Campo de Cognição .....	39
Os aparentes Limitantes da Atenção .....	40
Campos Fechados .....	41
Limitantes da Informação .....	41
Limitante de Causalidade .....	41
Limitante de Espacialidade .....	42
Limitante de Fronteira .....	42
Limitante de Aparente Realidade .....	43
Campos Abertos .....	46
Distribuição da Atenção .....	48
Objeto e sujeito .....	50

Formas de Distribuição da Atenção .....	51
Distribuição de Atenção Dual .....	51
Distribuição de Atenção Total .....	53
Distribuição de Atenção Não-dual .....	58
O Momento Presente .....	60
<i>Viveka</i> , ou Capacidade Discriminativa .....	62
Atenção e Estados de Consciência .....	66
<b>Tabela 1:</b> Distribuição da Atenção	
e Estados de Consciência .....	67
Estado de Sonho .....	68
Estado de Pensamento .....	69
Estado de Observação .....	71
Reta Ação .....	72
Estado de Concentração .....	73
Estado de Meditação .....	75
Os Campos de Cognição .....	77
A Atenção .....	79
Os Estados de Cosnciência .....	81
Distribuição de Atenção .....	84
Distribuição de Atenção Dual:	
Estados de Sonho e Pensamento .....	88
Distribuição de Atenção Total:	
Estado de Observação .....	91
Distribuição de Atenção Não-dual:	
Estados de Concentração e Meditação .....	98

## SEGUNDO CAPÍTULO

### A NATUREZA DA AUTO-INDAGAÇÃO

<i>Ramana</i> e a Auto-indagação .....	106
--	-----

TERCEIRO CAPÍTULO  
A NATUREZA DA MEDITAÇÃO

Auto-indagação & Indagação .....	146
Meditação Interna e Externa .....	148
<b>Tabela 2:</b> A prática meditativa segundo apresentem ou não categorias mentais .....	150
<b>Tabela 3:</b> A prática meditativa segundo se atenda ao mundo externo ou interno .....	150
A Auto indagação do «eu» Quem sou eu .....	154
Primeira fase: A Auto indagação do Mundo Interior...	154
Segunda fase: A Auto indagação do «eu».....	157
Terceira fase: O Reencontro com Atman .....	162
A Indagação do Mundo: O que é isso .....	168
<i>Ramana</i> e a Prática Externa.....	170
Primeira fase: A Indagação do Mundo Externo.....	171
Segunda fase: A não-dualidade associada a um Campo Fechado .....	177
Terceira fase: O Reencontro com Atman .....	182

PRIMEIRO CAPÍTULO

# A NATUREZA DA ATENÇÃO



As considerações da atenção previstas pelo *advaita* diferem em alguns casos as apresentadas pela filosofia e psicologia ocidental. Devido a *atenção* ser o eixo central da prática meditativa do *advaita*, é imprescindível entender a fundo seu significado. Quando um sábio oriental fala de *atender*, geralmente expressa a sua experiência em uma ordem de ideias diferente ao que geralmente compreendemos, pois a *atenção* cobra características diferentes as quais supomos *a priori*.

Ao realizarmos as traduções entre idiomas usamos a nossa interpretação pessoal como guia que nos relaciona diante uma ideia estrangeira. Mas a própria experiência está contaminada com a crença de que por si é válida, e a usamos como referência para adaptar qualquer outro significado. Nossas opiniões são apenas isto: opiniões que marcam os nossos costumes e as definem ou catalogam sob parâmetros próprios ou grupais. Este é o caso ao qual nos enfrentamos quando analisamos os postulados do *advaita vedanta*.

O *advaita vedanta* é um sistema metafísico de pensamento. Estabelece um modelo cognitivo que busca solucionar as contradições mentais que surgem ao responder a pergunta, *o que é o Ser?* Para isto estabelece uma série de axiomas que a primeira vista podem ser contraditórios a nossa mentalidade. No entanto, diferentemente de muitos outros modelos especulativos, aporta uma forma prática de conciliar as aparentes contradições mediante a implantação da experiência *meditativa*.

## O QUE É A ATENÇÃO?

A *atenção* é a plataforma na qual se sustenta o *saber*. A expressão do *saber* possui como condutor a *atenção*. *Saber* é sinônimo de *atenção*; a *atenção* proporciona a compreensão, as certezas, aos processos sintéticos cognitivos.

Quando buscamos *saber* sobre qualquer tema temos de considerar a *atenção* como fonte produtora deste *saber*. Apenas conhecemos aquelas coisas que atendemos, apenas atendemos a aquelas coisas que conhecemos.

A *atenção* é o aspecto dinâmico da Consciência. Consciência e *saber* são idênticos.

Apresentamos que a *atenção* é um *contínuo* de *saber*. Um *contínuo* é uma entidade carente de fronteiras externas e de fronteiras internas. O *contínuo* é uma entidade totalmente homogênea, algo assim como um infinito totalmente homogêneo. A Consciência, sob a luz do *advaita*, é um *contínuo* de *saber*.

Por sua vez, a Consciência se expressa como uma força cognitiva de *saber não-dual*. A Consciência geralmente é relacionada com o conhecer o *mundo* e com *quem* o conhece. Graças a que *sabemos de nós* e *sabemos do mundo*, podemos afirmar que Consciência é uma entidade *evidente e auto evidente*. No entanto, afirmamos no *advaita* que a Consciência, em sua essência, representa uma cognição *simultânea* entre quem *conhece* e o *conhecido*. O fato de que existem formas de cognição onde o conhecedor não ocupa uma exclusiva parte do campo de cognição, mas sim que, em vez disto, o conhecedor está distribuído em todas as partes dele, a denominamos como não-dualidade.

*Estudante- Os estudiosos não se apresentam de acordo ao definirem o que é a consciência...*

Sesha- Isso mesmo. A consciência é um conceito complexo de definir. Coincidimos com o Ocidente no que diz respeito à base do *saber*, isto é, o conhecimento surge devido a capacidade de sermos conscientes. Vocês sabe que as coisas são graças a consciência. A consciência canaliza o saber como o vento os sons. Sem a consciência não poderíamos conhecer, não teríamos compreensões. Por isto atendemos ao que desejamos compreender com detalhe ou buscamos atender com detalhe o que desejamos aprender.

E.- *Você afirma que a Consciência é um » contínuo «, poderia explicá-lo? É de difícil entendimento.*

S.- Tudo se encontra no sentido de diferenciação que provê a mente. Se observar o céu, a sua visão se deterá em qualquer limitante que possa encontrar. As nuvens, um avião, a lua ou qualquer estrela. A interpretação do mundo está embasada nas fronteiras que a mente-cérebro detecta. Convertem as fronteiras em entidades reais, tal como em um sonho, onde os sinais eletroquímicos no final produzem os sonhadores e os elementos dos sonhos. A mente chega a relacionar a forma detectada com a imagem mental que tem raiz na memória. Pela *identificação* mental com a informação conhecida previamente, converte uma imagem em uma realidade; a mente da vida ao vento que sopra na noite e o converte em um fantasma com existência. A *identificação* da vida aos traços desenhados sobre uma folha e converte as figuras desenhadas em entidades com vida.

E.- *Sim, mas, o que significa que a Consciência seja um «contínuo»?*

S.- Significa que a Consciência é uma *saber*, um infinito «sem partes», um «sem final». Esta circunstância converte a consciência individual em uma aberração cognitiva, uma aparência ilusória, semelhante a uma miragem em um deserto.

Devido ao desconhecimento da natureza da *atenção*, se pressupõe que o *saber* converge exclusivamente no sujeito. O axioma inflexível de assumir que a consciência se assenta unicamente no sujeito é uma nociva herança grega. Assumir a Consciência como um *contínuo* impõe uma mudança total de paradigma. Passamos a considerar o infinito como uma realidade e convertemos a diferenciação egóica em uma aberração cognitiva.

E.- O que significa que a Consciência seja não-dual?

S.- Quando falamos de não-dualidade abordamos sempre um processo cognitivo. Não-dualidade implica em falar de uma temática epistêmica. Na análise ocidental do conhecimento, geralmente definimos este processo usando três variáveis: o *sujeito*, o *objeto* e força *consciente* que une como uma ponte entre ambos.

Não-dualidade significa essencialmente como se localiza o sujeito em um «campo cognitivo». A *atenção* geralmente se deposita no *sujeito*, mas não é a única distribuição que possa se obtida. Quando o *sujeito* consciente não está localizado exclusivamente em uma parte do «campo», mas sim, que está distribuído em todas as frações deste, então falamos de não-dualidade.

## ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA

Atenção e Consciência se parecem tanto como o «a» e o «A». Ambas obedecem ao mesmo fonema, mas geralmente se usa a letra A em maiúscula no início de uma frase ou após um ponto para distinguir o início de uma nova ideia. Quando associamos o *saber* sob o impulso da *vontade* usamos o termo de «atenção», enquanto que o *saber* se expressa como uma atividade genérica, então usamos o termo «consciência».

O conceito de *atenção* é usado frequentemente quando se mescla com a *vontade*. *Vontade* é sinônimo de meta, razão pela qual se associa a um *interesse* peculiar ou a um *desejo* pessoal. Basta introduzir um *desejo* ou uma *intenção* qualquer na cognição, para induzir a *vontade* e converter a força da consciência em um processo de «atendimento» completamente direcionado a busca do almejado fim.

Devido a que é impossível de entender e de conhecer tudo, assumimos que o direcionamento da consciência deve atender a frações. Para que aconteça este direcionamento, basta um impulso volitivo da mente. Então falamos coloquialmente de focalizar a atenção mediante o ato da concentração.

*Estudante- A «atenção» e a «consciência» são diferentes?*

Sesha- Geralmente no *advaita* definimos a «atenção» como o aspecto dinâmico da «consciência».

*E.- Então, a «consciência» e a «atenção» são o mesmo?*

S.- São sinônimos, ainda que coloquialmente as utilizássemos para diferentes atividades. Perceba como o espaço se tingia de azul na atmosfera durante o dia e se advierte escuro na noite semelhante ao espaço interplanetário. O mesmo se passa com a atenção: a presença do «eu» tingia a Consciência e a delimita a consciência (com c). A atenção geralmente é interpretada como parte da consciência, não da Consciência, isto é, a atenção faz parte da consciência individual e não do contínuo da Consciência absoluta que apresenta o *advaita*.

De noite, o espaço atmosférico apresenta a escuridão semelhante ao interplanetário. Assim então, o espaço azul do céu durante o dia se assemelha a presença egóica e o espaço escuro da noite é semelhante a Consciência ilimitada. No entanto, a diferença entre o espaço azul e o negro é apenas aparente.

*E.- Então, tudo depende da vontade?*

S.- A vontade é a atividade dinâmica do «eu». Vontade e egoísmo são igualmente semelhantes. O «eu» é usado para descrever cognitivamente a unidade personalista, enquanto que a vontade é usada para direcionar a cognição da consciência.

Se retirar o esforço da cognição, a vontade, retirará o sentido de «eu» associado a própria cognição.

E.- *E, para que serve retirar a vontade e com isto o sentido de «eu» da cognição?*

Retirar o «eu» da cognição modifica o processo cognitivo, introduzindo uma diferente distribuição de atenção no «campo de cognição ». De forma comum a atenção geralmente pousa alternadamente entre os diferentes objetos externos e entre as diferentes características do próprio sujeito. Assim, então, a atenção viaja rapidamente de um local do mundo externo ao interno e vice versa de maneira vertiginosa e sequencial. Esta forma sequencial, também chamada dual, é a apresentação mais comum da atenção em um ser humano. Mas quando reestrutura a cognição retirando a variável egóica da cognição, pode estabelecer e firmar exclusivamente a atenção na parte do campo de cognição chamada de sujeito ou na outra denominada de objeto. Inclusive pode chegar a que a atenção pouse simultaneamente em ambos, tanto no sujeito como no objeto. E mais, pode experimentar a atenção como sendo um contínuo não-dual além das próprias fronteiras do «campo de cognição fechado».

E.- *E ao retirar o «eu» da cognição, desaparecemos?*

S.- Evidentemente desaparece o «eu», mas não desaparece o saber, nem o mundo, nem os objetos, nem a testemunha conhecedora. Se retirar a marca de um produto que compra, segue existindo o produto. No entanto, na cognição, ao retirar o «eu» permite que a atenção se relacione de forma

diversa com aquilo que conhece, levando inclusive a implantar a experiência não-dual.

*E - Então, a não-dualidade é uma forma de distribuição da atenção?*

S.- Exatamente; a não-dualidade possui duas formas de apresentação, uma chamada de Concentração e outra denominada de Meditação.

Na Concentração, a atenção se distribui em todo o «campo de cognição fechado» simultaneamente, permitindo que o sujeito pareça estar embriagado diante da intensa percepção de advertir que ele não se encontra em nenhum lugar do «campo fechado».

Na Meditação, a atenção transcende os sentidos e vai além do inconsciente, permitindo integrar todo o conhecido simultaneamente. A testemunha do universo é o próprio universo; quem conhece não é diferente do conhecido. A Meditação se expressa através do que geralmente denominamos de «campo aberto de cognição».

## **A CONTINUIDADE DA ATENÇÃO**

Mesmo que possa parecer assombroso, é impossível deixarmos de estar atentos. Em sua vida cotidiana você sempre está atento, mesmo que nem sempre a atenção seja direcionada pela vontade. Em muitas ocasiões, a atenção se situa em fluxos de pensamentos fantasiosos, involuntários ou inconscientes, que chegam a apresentar esta atividade mental como existente, inclusive como sendo real, levando ao extremo da experiência do mundo onírico.

A atenção geralmente é altamente instável; passa rapidamente de um evento a outro, insuflando existência a cada coisa que toca. O maior problema com que enfrenta o ser humano em sua vida cotidiana é a instabilidade da atenção.

Esta instabilidade é que produz os imensos problemas que provocam o sofrimento e a agonia psicológica. A mente, para a grande maioria, para quase totalidade das pessoas, permanece em contínua agitação. Os pensamentos se apresentam induzidos pela vontade ou sem esta. Formando as diversas facetas da fantasia de cada imaginação, respectivamente.

Se educarmos a mente, poderíamos fixar, sustentar a atenção com maior presença em cada atividade que realizamos. Isto produziria uma eficiência cognitiva insuperável, o que nos levaria de maneira natural a sermos mais assertivos em nossas decisões e a impulsionar o empoderamento de nossa própria vida.

A atenção parece descontínua e impermanente devido a agitação da mente na forma de atividade pensante. A presença do sentido do «eu» faz com que todo o processo cognitivo seja percebido como diferenciado e com isto se torna momentâneo no tempo. Estar diferenciado implica que a atenção está obrigada a pousar sequencialmente e alternadamente entre conhecedor e conhecido.

O sentido de «eu» produz limites, fronteiras na cognição. Gera sentido de diferenciação entre o conhecedor e o conhecido, criando um infinito caleidoscópio de classes, características e categorias entre os eventos conhecidos. O «eu» é como a linha que diferencia o oceano Índico do Pacífico. Esta linha é inexistente, mas para quem estuda os oceanos, é preciso considerá-los diferentes um do outro.

A prevalência do «eu» se baseia na vontade. A força de expressão do «eu» é baseada na busca de metas e na intervenção do controle e da apropriação da cognição. Ao retirar a vontade da cognição apenas fica a informação presencial para ser conhecida.

*Estudante- Busco meditar, mas minha mente não consegue permanecer tranquila.*

Sesha– A sua mente está habituada a caminhar sem rumo de uma lembrança a outra, de uma inquietude a outra, de uma certeza a outra. Estando além de seu próprio desejo a sua mente parece ter vida própria. Construída de maneira errada por condicionamentos sem fim, sua mente traz lembranças que não deseja ver. Luta contra o mundo e contra si mesmo; é seu maior concorrente; sua mente constantemente oprime você.

*E.- E o que devo fazer?*

S.- Não alimente o descontrole. Deixe de viver em sonhos e desperte. Estando desperto deixe de fantasiar e cada vez que detecta o que faz, imponha a sua presença de controle da mente obrigando-se a estar no *aqui e agora*. Quando você acostumar a sua mente a estar presente, não será mais necessário o esforço que implica impor a vontade ou a disciplina. Sua mente estará serena, vivendo o espetáculo surpreendente de cada ato que a vida lhe oferece.

*E.- Na verdade, busco meditar. Minha mente apresenta pensamentos sem que os deseje e quando não, acabo dormindo.*

S.- Isto é frequente sim. A sua atenção é como pontos suspensivos, mas deve fazer com que se expresse como uma linha reta. Caso não controle a sua mente ela divagará. Será tanto o descontrole da mente, que após, tentar buscar ter o controle e cercá-la será quase impossível. Inicie lentamente, converta a sua busca em uma investigação. Não imponha a si mesmo a não-dualidade e nem a obtenção de *sidhis* ou poderes. Cada vez que a sua descontrolada cabeça divagar, traga-a a simplicidade do que «acontece agora», assim uma e outra vez, pelos anos que sejam necessários.

*E.- Então, a atenção se modifica?*

S.- Você a observa se modificando, mas ela é estática, imóvel. Vê que o sol se move, mas é algo aparente. Você se move, é

a sua mente que se agita, mas não a atenção. A atenção se parece a sutileza do espaço, onde as pessoas se movem de um local a outro sem modificá-lo. Você se vê existindo a cada vez que pensa; diga-me, o que você é quando não pensa? Entre os pensamentos há um fio infinito de consciência que os une, tal como entre as peças de um colar há um fio que o sustenta. Engana-se quando invoca a Deus querendo vê-lo, pois Ele já está presente, é você que aparece e desaparece com cada pensamento. Fala que está cego, mas, basta abrir as pálpebras para ver.

*E.- Então, devo deixar de pensar?*

S.- Não deixe de fazer nada, nem tampouco nada faça.

*E.- Não entendo...*

S.- Não importa o que faça ou deixe de fazer, o que é importante, é quem faz ou quem deixa de fazer. O veneno do escorpião está na ponta da cauda, assim o veneno da mente está no «eu», e não em qualquer outro local da mente. Retira o seu veneno sem extirpar o resto, pois não é coisa de matar o escorpião. De forma semelhante, extirpa o «eu» e fique com o resto de sua mente, verá que o mundo será apreciado como não-diferente.

## A ATENÇÃO É AUTOLUMINOSA

Quem força para que a atenção conheça? Nada, nada a força. Com força ou sem ela, a atenção conhece.

O universo tem como desenho de base a Consciência, a força do saber é que faz notar que as coisas existam. Sem a força da Consciência, como seríamos testemunhas da existência de nós mesmos e do universo? O *advaita* apresenta três variáveis independentes como base da criação: o contínuo de Consciência

não-dual, *Chit*, a Existência absoluta, *Sat* e a Bem-aventurança absoluta, *Ananda*.

A atenção não pode olhar atrás de si mesma buscando encontrar a sua causa. Ninguém conseguiu realizar isto. A razão de tal dificuldade é clara: se assemelha a buscar olhar os olhos com os olhos. O fato de que o *advaita* assume como axioma básico a *continuidade* da Consciência, impede encontrar uma simulação que lhe sirva como referência; seria como assumir a infinidade de pontos em uma linha e buscar um que concretamente seja a origem dos restantes.

A Consciência é sem princípio, enquanto que a consciência (com c) está *aparentemente* limitada pela fração diferenciadora do «eu» que se encontra em cada pensamento. Por isto, para conhecer a atenção buscamos o mesmo que para conhecer a qualquer coisa, neste caso que atenda a si mesma, circunstância que ocorre na prática meditativa. Quando a atenção se expressa através dos processos egóicos mentais, nasce a multiplicidade, semelhante aos dois espelhos paralelos de um provador de roupa, que fazem com que vejamos um único sujeito sendo representado por infinitas imagens.

*Estudante- A Consciência é sem causa?*

Sesha- Efetivamente, é sem causa. Não possui interrupções nem segmentação, é sem começo nem final, é um contínuo. Não possui fronteira alguma que delimite o «eu» ou o «você».

*E.- No entanto, percebo que a atenção passa de um objeto a outro quando os conheço; então sim se modifica!*

S.- Você se modifica, não a atenção. É a terra que se movimenta e se translada anualmente ao redor do sol; não é a Consciência que se move, é você, é a agitação de sua mente que aparenta o movimento.

*E.- Na verdade; não entendo!*

S.- Busque não atender a nada, consegue?

*E.- Atendo o conceito «nada» ou minha mente vai para outro lugar.*

S.- E experimenta a realidade do conceito «nada» ou de qualquer outro conceito que conheça.

*E.- Naturalmente que sim, a tudo que conheço o percebo existindo.*

S.- O Saber próprio da Consciência permite conhecer que as coisas existem. Por acaso não nota que sempre está sabendo, sempre esta conhecendo, mesmo que não deseje..., sempre percebe entidades existindo?

*E.- Então sempre há um fluxo de Consciência?*

S.- Sempre! Você flutua em um mar de saber, tal como os objetos fazem no espaço. A Consciência é um contínuo sem causa que sempre está presente. Quando você diz que passa de um objeto a outro, simplesmente é uma testemunha que voluntariamente atende um e outro objeto, sequencialmente. Se retirar o sentido de «eu» da percepção poderá testemunhar que em um objeto qualquer existem os restantes, que tudo está em todas as partes. Você não necessita perceber todas as coisas, basta que conheça corretamente uma e ela lhe levará as demais.

*E.- Então, não devo ter a preocupação em querer saber de tudo?*

S.- Basta que atenda a uma sequência de pensamentos de forma presencial, qualquer que seja, e isto te leva a todas as sequências de pensamentos até o infinito. Geralmente dizemos que quando conhecemos um anel de ouro já conhecemos o ouro de qualquer joia.

*E.- A consciência se inicia com o nascimento do ciclo de vida quando se é um bebê?*

S.- A mente de um bebê ainda não está configurada para conhecer o mundo assim como você faz agora. Tampouco

um bebê pode comer o que você come agora, pois seu sistema digestivo, todavia é imaturo. Quando o seu sistema nervoso amadurecer, coisa que ocorrerá espontaneamente com os anos, a sua mente terá capacidade de advertir o fluxo de consciência. No entanto, ainda precisa que amadureça muito mais para que detecte a não-dualidade, ou seja, a consciência expressada como atenção *simultânea* em todas as partes da cognição.

## A ATENÇÃO É INOBSERVÁVEL

Quando conhecemos, é fácil enfocar a atenção para qualquer evento, seja este material ou ideal. No entanto, é impossível converter a atenção em objeto de conhecimento.

A atenção é resistente a converter-se em «parte» de um «todo» que a conheça. Mas, como advertir «parte» na consciência, se ela essencialmente é um «contínuo» sem cortes.

Por isto geralmente dizemos que a Consciência «sabe e sabe que sabe». É ela «quem conhece» e é ela quem «conhece a quem conhece».

Quando um indivíduo conhece a sua consciência pessoal se mantém como uma unidade diante dos eventos que observa, por isto você pode reconhecê-los. Ser uno diante a multiplicidade de objetos é o que permite aparecer o sujeito e conhecer. É esta semente de unidade do indivíduo que confunde o pensamento ocidental e gera a crença de que o «eu» é algo estável. A sensação de unidade psicológica e cognitiva do ser humano é terrivelmente relativa e plástica, pois o « eu » não é realmente tão estável como parece, é apenas uma variável na mente, não é a sua razão de ser, nem o seu eixo central. A Consciência é o eixo central da mente e o que permite conhecer a mente do indivíduo.

Se o «eu» fosse estável, deveria permanecer e fazer-se presente em todos os estados de consciência, circunstância que não ocorre enquanto estiver em Sonhos ou em estados de Observação, Concentração e Meditação. Apenas há «eu» quando se «pensa» ou se «sente»; além destas duas peculiares formas cognitivas duais, o «eu» não é sequer uma lembrança.

Portanto é possível observar o «eu» existindo através da identificação que funciona com os pensamentos e sentimentos. Quando os pensamentos são observados, não é o «eu» quem é a testemunha deles, mas sim, um estado de presença que testemunha e que não se identifica a si mesmo como sendo «alguém» ou «algo». O «eu» é apenas um pensamento, tão observável como observamos a uma ideia ou a um objeto material qualquer. O «eu» é como uma das cores primárias que colorem a natureza. Retira as cores de todas as coisas e ficariam as bordas invisíveis formando cada entidade.

*Estudante- Você fala que a atenção conhece, mas nada a conhece?*

Sesha- Isto mesmo, percebe os pensamentos, mas nenhum pensamento é a atenção.

*E.- Se a atenção não é um pensamento, então, o que é?*

S.- Um «contínuo» de saber que «sabe e sabe que sabe», apenas ela é quem conhece e ela é quem conhece aquele que conhece.

*E.- Como algo sem partes como a Consciência pode relacionar-se com um pensamento que tem partes?*

S.- Semelhante ao espaço, que por sua extrema suavidade, convive com os objetos sem ser modificado por eles, assim a Consciência convive com os pensamentos oferecendo-lhes a capacidade de serem conhecidos pela mente.

*E.- O que ocorre que não detectamos a Consciência sem limites?*

S.- A mistura dos constituintes mentais se expressa detectando fronteiras e insuflando vida nelas

mediante «nomes» e «formas». O constitutivo mental denominado de *aham*, ou «egoísmo», provê a cognição de sentido de diferenciação e faz com que o perceptor se identifique como sendo o proprietário da percepção; faz com que surja a dualidade. O «eu» é apenas o «pensamento de meu», semelhante a quando você compra um presente para alguém, ele é seu antes de presentear-lo. O «eu» é a crença de que existirá no futuro e que então será «algo» ou «alguém». Fantasmando, cria e projeta uma entidade individual na noite enquanto caminha pelo bosque fazendo ruído. O som de seus passos faz você acreditar que há «algo» ou «alguém» que te acompanha na escuridão. O «eu» é apenas o pensamento de minha existência ligada por inúmeras lembranças relacionadas por *karma*.

*E.- Então, nunca poderemos conhecer a consciência?*

S.- Pode o espaço encontrar um local onde ele não exista? Ou encontrar o seu início?

*E.- Sempre existe espaço, não começa em nenhum local!*

S.- Assim é. O contínuo do espaço não tem fronteiras, nem partes. Algo semelhante acontece com o contínuo da Consciência, que não tem fronteiras e nem partes.

*E.- E, porque advertimos que cada um tem consciência individual, se apenas existe um contínuo de consciência?*

S.- Lembre-se de um sonho qualquer. Você percebe nele as diversas entidades que surgem. Verá pessoas, animais e coisas. Notará que cada entidade parece ter uma individualidade própria. Os humanos que encontrar no sonho terão consciência clara de si mesmos, inclusive mais que uma pedra ou uma árvore. E, no entanto é um sonho, estas coincidências oníricas são ilusórias; o sonhador se fragmenta em múltiplas e infinitas entidades. Por sua vez,

pode sonhar dentro de um sonho e criar novos espaços de realidade aparente.

É a mente quem cria a ilusão da diferenciação quando se identifica com aquilo que recorda e converte a lembrança em uma realidade. Perceba o mundo sem obstrução mental; conheça-o sem esforço volitivo; não intervenha com a sua vontade quando o criar com o pensamento e verá que a confusão das características que detecta são todas não-diferentes.

E.- *Ainda não consigo entender...*

S.- O seu problema nasce devido se recordar existindo, e assume que as suas lembranças e todos os demais eventos são «coisas», «algo». O que você não percebe, é que apenas pensa em si mesmo quando pensa, nunca quando compreende. No instante da compreensão o sentido de «eu» é inexistente, pois a atenção flui sem ser aparentemente ofuscada ou modificada pelo «eu».

Você cria o problema de sua existência quando pensa em si; no entanto, pode existir sem ser um «eu» na medida em que você é tudo o que conhece. A esta forma de percepção a denominamos de não-dualidade. Quando alguém cai em um abismo geralmente não olha para cima, sempre olha para baixo. Da mesma forma, quando se pensa, sempre se percebe a diferenciação nunca a experiência cognitiva não-dual.

## COMO NASCE A ATENÇÃO?

Se a Consciência é um *contínuo*, como então podemos falar de consciência individual? Se a Consciência é sem partes, sem fronteiras finais e nem intermediárias, então, como nasce a consciência individual? Somos atualmente mais de sete milhões de pessoas no planeta e todas elas em sua grande maioria totalmente conscientes de sua própria existência. Mas esta soma

de consciências individuais não é um contínuo de Consciência que percebemos como não-dual.

É um desafio maravilhoso criar uma teoria consistente que converta o *contínuo* em *partes*. No entanto, nem a mais inteligente mente humana tem podido apresentá-la. Assumindo o axioma de que a Consciência é um *contínuo* não serve a descrição científica da consciência individual. A única opção que temos para manter o axioma da Consciência como sendo um *contínuo*, é a experiência direta. Ou seja, chegar a conhecer por via direta o infinito da Consciência é a única forma de avaliar o axioma essencial do *vedanta advaita*. A experiência direta proveniente da Meditação se converteu no meio para esclarecer o mistério do supremo e, portanto, a experiência da vivência da *continuidade* da Consciência.

Geralmente dizemos que a *consciência individual* não tem começo, mas tem fim. Não tem começo, pois quando observa para trás no tempo, sempre há um causa prévia de toda causa prévia. Mas quando se estabiliza no *momento presente*, quando promove a atenção correta a aquilo que conhece, então desaparecem as fronteiras e com elas morre a diferenciação que a mente cavalga.

*Estudante- Existem milhares de consciências, uma associada a cada pessoa, como falar de um contínuo de Consciência?*

Sesha- Enquanto você dorme, há milhares de sonhadores com consciências próprias. Pode sonhar estando em um estádio de futebol e ver cem mil aficionados gritando ou sofrendo por suas equipes.

Também pode estar sentado em um ônibus e fantasiar enquanto observa pela janela. Ao fantasiar, pode ver milhões de pessoas em um planeta qualquer e falar com muitas delas enquanto caminha em um local cheio de bosques. Você não saberia que dorme se todas as pessoas são realmente

expressões de um sonhador que ainda não despertou. Tão pouco saberá que as milhares de pessoas que caminham pelo bosque são criações momentâneas, se não saísse de sua própria fantasia.

Acredita que tem consciência individual, porque sempre você regressa a suas mais frequentes lembranças. Converte a sua história em referência. Tanto nos sonhos como nas fantasias, promove tipos de realidade onde se juntam muitas entidades conscientes. A única diferença entre elas e permanecer desperto, é que agora você faz referência à sua história, se converte na própria testemunha que recorda e a transforma no eixo de sua existência individual.

Você observa o mundo por uma mente cujos pensamentos surgem como consequência de teu passado e não como causa da realidade que adverte. A sua mente é posterior a Consciência, nunca prévia a ela. Usa os números que cria para agrupá-los em conjunto e pressupõe de forma errada que os conjuntos são a origem dos números.

*E.- Como integrar o infinito e a parte? Afirma que somos infinitos, mas nos advertimos como «partes», como «frações conscientes».*

S.- Você apresenta o problema de um local equivocado. Assume que verdadeiramente existe como um indivíduo; assume que as sombras noturnas projetadas pelas árvores sobre as paredes de seu quarto são reais, pois o seu medo lhe insufla vida.

Logo após dar vida as sombras, busca saber a sua causa e razão pela qual tentam lhe assustar. Todo o que você criar a partir de uma suposição errada não será a verdade.

Como lhe mostrar a ilusão de uma fantasia que se apresenta a você, enquanto você permanece imerso nela e a vê como sendo completamente real? Por acaso você não percebe que entre pensamentos e pensamentos você não existe?

*E.- E porque acredito que existo?*

S.- Observa para trás no tempo e não encontra início, por isto assume que a sua realidade sempre existiu. Vê que a evolução se resume no indetectável e se vê como parte desta origem. No entanto, você «eu» nasce a cada pensamento que tem e morre quando este termina.

A evolução é outro pensamento a mais que busca como justificativa para existir. Assume que os sinais elétricos de teu cérebro são firmes e dão substância a *matrix* de seu mundo. Constrói o mundo e a ti mesmo a cada instante que mescla a sua percepção com as lembranças que possui na memória.

E.- *É difícil entendê-lo...*

S.- O que há em ti que existe antes que surja uma pergunta e permanece enquanto a faz?

E.- *Uma inquietude!*

S.- Agora te surpreende querendo perguntar algo muito importante..., para onde vai a inquietude prévia?

E.- *Buscar uma pergunta inteligente me leva a um leve momento de expectativa!*

S.- Novamente, o que há em ti que permaneça antes que surja a pergunta e enquanto a faz?

E.- *Antes da pergunta não há nada e agora enquanto pergunto tampouco há inquietude.*

S.- E você existe no nada ou na ausência de inquietude?

E.- *Não, não habito nelas...*

S.- Porque te preocupa o existir sem um «eu», se ao falar coloquialmente como agora, já o faz.

# A ATENÇÃO, OS CAMPOS DE INFORMAÇÃO E OS CAMPOS DE COGNIÇÃO

## CAMPO DE INFORMAÇÃO

No labirinto da cognição geralmente são estabelecidos dois tipos de entidades, os objetos *materiais* e os objetos *ideais*. As entidades *materiais* são aquelas que existem por si mesmas, independentes do sujeito que as conhece. As entidades *ideais*, ao contrário, dependem do próprio sujeito, ele as cria e ele as destrói.

Conhecer implica em um encadeamento consciente que o cérebro-mente faz dos objetos percebidos. Conhecer implica detectar o objeto material ou ideal a se conhecer, tomar a sua imagem e compará-la com as que estão na memória. A cognição é a atividade mais complexa que realizamos como seres humanos, ainda não conhecemos todas as suas variáveis constitutivas; na verdade é impossível converter a cognição em algoritmos que possamos transmitir as máquinas.

A razão pela qual as máquinas não conseguem produzir o pensamento, é que não adquirem consciência de si mesmas e do mundo. Podem responder e solucionar eventos enquanto programarmos corretamente as vias de decisão que implantarmos nelas e que respondem exclusivamente aos algoritmos, a sequências lógicas.

As máquinas não podem integrar a informação sempre como um *todo*, e a qualquer *fração* deste *todo* como um novo *todo*; tampouco podem converter qualquer *todo* e qualquer *fração* em eventos formados por infinitas informações.

Para esclarecer a afirmação anterior, permita-me o leitor oferecer-lhe um exemplo muito simples. Pegamos qualquer câmera fotográfica. Direcionamos a lente para uma grande paisagem de outono, abundante em matizes de formas e cores. A

foto, dependendo da resolução da câmara, oferecerá uma maior nitidez. Podemos agora tomar a imagem digitalizada e buscar ampliá-la para o dobro de seu tamanho original. As câmeras mais potentes, que possuem altas resoluções, ainda mostram certo nível de nitidez da paisagem. No entanto, se fazemos um zoom ainda maior, e ampliarmos quatro ou mais vezes o tamanho original da paisagem, notaremos que a imagem se pixela, isto é, a resolução é completamente perdida e emerge pequenos quadrados sem relação um com o outro.

O leitor deve perceber que aumentando a imagem esta se pixela. A câmara não é capaz de converter uma fração da imagem inicial em infinitas informações que permitam manter a nitidez original. Se ampliarmos quatro ou mais vezes a foto original, a máquina não pode introduzir infinitas informações para manter a nitidez na pequena fração escolhida. Ou seja, a máquina fotográfica não pode introduzir *infinitas* informações em uma *fração* qualquer de um *todo*. A Consciência ao contrário consegue fazer, pois a Consciência sempre trabalha fazendo com que qualquer percepção tenha infinitas informações. Nós podemos conscientemente indagar o mundo e qualquer todo ou qualquer de suas frações possuem infinitas informações constituintes.

A Atenção é um maravilhoso agente sobre o qual se desencadeia a cognição. A Atenção converte a qualquer evento conhecido em um evento com infinitas informações. A Atenção é o catalizador da cognição, é quem realmente a produz. As máquinas não possuem atenção, não respondem como a mente impregnada de Atenção, pois não podem converter repetidamente uma pequena fração, ou uma fração de uma fração, em uma entidade constituída de infinitas informações.

Qualquer evento que possa ser conhecido está constituído de infinitas informações, e qualquer fração do evento inicial também está constituído da mesma forma. Nossa mente é

prodigiosa, pois sempre navega no oceano do infinito. Nenhuma máquina possui consciência, pois não pode introduzir o infinito em seu processamento; apenas a mente impregnada de atenção é capaz de fazê-lo.

*Estudante- O que é um «todo»?*

Sesha- É a construção completa de qualquer percepção.

*E.- É o resultado da percepção?*

S.- O termo percepção é usado como sendo o conjunto de atividades que levam ao conhecimento. A instrumentalidade da percepção leva a cognição. A compreensão é a atividade cognitiva final que revela o saber.

*E.- Então, um «todo» é qualquer coisa que conhecemos?*

S.- Assim é, um «todo» é um conjunto completo que a mente pode advertir e conhecer mediante uma percepção qualquer.

*E.- E uma «parte», o que é então?*

S.- Quando conhecer um «todo» advertirá que as suas fronteiras são impermanentes, o que faz com que a mente as amplie ou as reduza incessantemente, ou simplesmente se fracione e detecte uma nova informação no referido processo. Então poderá notar visualmente uma árvore e ver os seus ramos e advertir posteriormente a uma de suas folhas. Também pode simplesmente se aproximar a mão a casca e sentir a sua superfície rugosa. Qualquer fração de percepção conhecida é um «todo». Mas tenha em conta que somente a mente poderá conhecer «todos».

*E.- Apenas posso reconhecer «todos»...? E o que passa com as «partes»?*

S.- Se detectar apenas «partes», a mente mantém um processo de dúvida cognitiva; quando detecta um «todo», a mente cessa a dúvida, cessa a dialética mental e conhece.

*E.- Poderia explicar mais claramente o anterior?*

S.- Você está acostumado a conhecer pensando constantemente, pois desta forma define mediante «nome» e «forma» os eventos percebidos. Anseia por constantemente definir o mundo para não permanecer em dúvida cognitiva. No final, se acostuma tanto a pensar, a fracionar incessantemente a realidade a cada instante, que acaba pensando ou sentindo por hábito. Acaba finalmente criando construções mentais momentâneas e sequenciais.

*E.- Então, passamos constantemente da dúvida ao conhecimento?*

S.- Assim é, mesmo que você chame de conhecer apenas a definição do mundo no qual vive. Se desejar realmente conhecer o mundo tal como é, então mantenha a sua mente constantemente sem dúvida cognitiva enquanto perceber qualquer evento presencial. Você acredita que a realidade de uma árvore é sustentada por ter cor verde em suas folhas ou possuir a opção de ter uma casca áspera. Isto não é assim, pois verde e áspero são simplesmente acidentes momentâneos da cognição, são categorias momentâneas que a sua mente detecta. A essência do conhecimento é a não-dualidade entre cor e rugosidade, entre as infinitas categorias da percepção e seu conhecedor.

*E.- E a cada percepção que leva ao conhecimento a denomina de Campo?*

S.- Exatamente. Um campo de informação é um conjunto delimitado de infinitas informações.

*E.- E como é possível delimitar o infinito?*

S.- Ocorre a toda hora, em todo momento. Pode buscar um número qualquer e defini-lo através de uma série infinita de frações. Pode ter uma linha reta delimitada e saber que qualquer tamanho de linha que escolher tem infinitos pontos constituintes. O infinito está delimitado em cada evento simples ou complexo que você conhece.

## CAMPO DE COGNIÇÃO

A Atenção não é uma categoria da cognição, é a base, é o catalizador da própria cognição. Por isto, nos *Campos de Informação* normalmente não colocamos a Atenção como parte da informação constituinte; no entanto, ela está ali implícita em todo o campo, semelhante a um número que leva implícito seu símbolo positivo, pois se supõe que enquanto não utilizarmos o sinal menos, o número será positivo. Ou seja, o número 5 é exatamente o +5.

De forma semelhante, na cognição, a Atenção está sempre presente, mas nunca como parte, pois ela é um contínuo. Quando apresentamos a cognição, e portanto a presença da Atenção, convertemos espontaneamente um «Campo de informação» em um «Campo de Cognição».

Um *Campo de Cognição* tem implícito a natureza consciente mediante a presença da Atenção. Neste caso, são idênticos os *Campos de Informação* e os de *Cognição*. O costume de perceber os objetos como entidades independentes do sujeito, faz com que seja mais simples tratá-los como informação. O *Advaita* trata todos os eventos como *Campos de Cognição*, pois considera que todo evento flutua essencialmente no oceano da Consciência.

*Estudante- Quais diferenças existem entre um Campo de Informação e um Campo de Cognição?*

Sesha- Os *Campos de Informação* possuem um tratamento que não leva implícito a consciência como parte constituinte do campo, razão pela qual serve para uma terminologia mais próxima ao Ocidente.

Os *Campos de Cognição* são idênticos aos *Campos de Informação*, mas anexamos a base que sustenta a própria informação, ou seja, a Consciência.

*E.- Então são os mesmos?*

S.- Quando você define a natureza da *informação* tal como temos realizado em outros textos, poderá dar-te conta graças a sua natureza adimensional, que o contínuo da Consciência se assemelha a natureza *adimensional* da informação, razão pela qual existe um *Princípio de Equivalência* entre *informação* e Consciência.

Na Teoria da Relatividade, um campo de gravidade produzido pela massa dos corpos é equivalente a um campo uniformemente acelerado, que nasce da variação da velocidade em relação ao tempo. Há equivalência entre gravitação e aceleração. Da mesma forma se propõe que há equivalência entre a Consciência como *contínuo* e a *informação adimensional*, razão pela qual ambos parecem ser idênticos.

## OS APARENTES LIMITANTES DA ATENÇÃO

Temos percebido nos parágrafos prévios que os *Campos de Cognição* são construções mentais com os quais percebemos tanto os objetos materiais como os ideais.

A Atenção é essencialmente um contínuo, razão pela qual o seu fracionamento é apenas aparente. A Atenção se fraciona aparentemente quando, por exemplo, ao dormir criamos milhares de personagens no sonho, ou quando ao fantasiar damos vida consciente as criações involuntárias que construímos.

A Consciência parece diferenciada uma da outra, e seja entre indivíduos, entre coletividades, em processos inconscientes ou involuntários, graças a presença do ato egóico que se encontra subjacente como uma variável frequente na mente dos ser humano. Podemos afirmar claramente que o «eu» fecha o *Campo de Cognição*, cria uma fronteira ou gera limitantes aparentes na Consciência, tal como as ondas, a espuma ou as correntes marítimas se diferenciam na imensa massa de água do oceano.

## CAMPOS FECHADOS

Portanto, afirmamos que os *Campos de Informação* se fecham devido a fronteira que o «eu» estabelece. No entanto, é possível tratar também as fronteiras que aparentemente limitam a Consciência de outra maneira que não seja simplesmente a egóica. Para isto analisamos a informação e buscamos identificar as leis intrínsecas em sua natureza. Ou seja, podemos apresentar a mente como informação que delimita informação graças a presença egóica.

### *Limitantes da Informação*

- **Limitante de Causalidade:** A informação adimensional pode expressar-se de maneira *causal* ou *não causal*, ou seja, que um *Campo de Informação* qualquer possa existir como resultado de informações prévias, tal como acontece nos processos evolutivos, onde certamente tudo provém de um passado devido a que a flecha do tempo vai em direção exclusiva para o futuro.

Isto é, existirão *Campos de Informação* fechados cuja natureza é necessariamente causal, razão pela qual a informação está sujeita a evoluir exclusivamente em direção do tempo. Como o caso de todos os eventos externos que conhecemos enquanto estamos despertos e os internos associados a memória.

Mas também podem existir *Campos de Informação fechados* cuja natureza é acausal, ou seja, que permitem formar entidades que não tem razão nem origem no passado. São universos e entidades onde o tempo não está obrigatoriamente regido por uma flecha de tempo para o futuro.

Tal é o caso de todos os eventos associados aos estados de Sonho, Observação, Concentração e Meditação. Então, nestes estados não existe o sentido de *causalidade*, razão pela qual não se estabelece *karma* entre o ator e a ação realizada.

- **Limitante de Espacialidade:** A informação adimensional que forma um *Campo Fechado* se expressa alternativamente como *todo* e *parte*.

O sentido de percepção espacial nasce da fratura constante das fronteiras dos *Campos de Informação*. Observamos uma mesa e passamos rapidamente a detectar frações dela. Constantemente Incluímos e descartamos informação no Campo. Assim a mente adverte constantemente mudanças no *Campo de Informação*. Um *Campo de Informação* qualquer nunca é estável enquanto possuir fronteiras, pois estas se modificam continuamente. Um *Campo de informação* passa de ser um *todo* a ser uma *parte* e cada *parte* se converte novamente em um *todo* cognitivo.

Quando observamos um evento qualquer, um *Campo de Informação* fechado, somos obrigados pela própria inércia da mente a incluir ou descartar a informação proveniente dos sentidos. Este arrebatamento constante que ocorre na mente, que leva a integrar ou erradicar as informações, gera campos que tendem a serem identificados com aqueles que possuem um «nome» ou «forma» já previamente existente na memória. Os *Campos de Informação* geralmente são parecidos com as imagens já existentes na mente, isto nos permite dialeticamente defini-los com facilidade; assim, associamos a percepção realizada a uma pré-existente na memória. Isto ocorre a todo o momento, exceto nos processos de aprendizagem.

- **Limitante de Fronteira:** A informação adimensional que forma um Campo Fechado pode incluir fronteiras interiores e sempre criar a fronteira final que inclui a todas as parciais internas.

A fronteira mínima que se apresenta em um *Campo de Informação fechado* é aquela que diferencia o *sujeito* e o *objeto*. O sujeito se experimenta *diferente* do que conhece e além,

o *sujeito* experimenta limitação em sua percepção devido a fronteira final que envolve a cognição.

Normalmente, quando se fala do sentido de «eu», como sendo o elemento diversificador e diferenciador da cognição, nos referimos a este tipo de limitante de fronteira. Devido a este limitante nos percebemos encapsulados cognitivamente em um mundo dual que depende sempre dos sentidos e da memória para ser construído.

As fronteiras internas podem ser descartadas, como é o caso do estado de Observação, mas não a *fronteira final*. A *fronteira final* do campo pode fratura-se, diluir-se para dar lugar ao estado de Meditação, ou seja, a um estado de cognição não-diferente associado a um *Campo Aberto*.

- **Limitante de Aparente Realidade:** Nenhum ser humano tem acesso voluntário as extensas regiões e níveis do inconsciente, razão pela qual sempre existe um sentido de incerteza em nossa própria conduta e reações psicológicas.

Existe como base, a fronteira de um universo completamente desconhecido, uma barreira que poderíamos comparar ao instante de dormir e o notaremos como um suave véu que oculta o mundo onírico. Em resumo, em nossa cognição existe uma nuance que está arraigada aos nossos mais primários instintos de sobrevivência e que tem se convertido na semente da própria individualidade.

O inconsciente é por sua vez uma realidade e um absurdo. Ao mesmo tempo é ilusão e realidade. A contraposição incompreensível que reúne os extremos de coisas indetectáveis como o vazio e o infinito é o aroma essencial de *maya*, a ignorância primordial e, portanto do inconsciente como a força geradora da individualidade.

Este limitante de «aparente realidade» é o gérmen que leva o fechamento de toda a informação não-dual que constitui

o *Campo Fechado da Concentração*. Quando *maya* é descartada e diluída, o campo finalmente se abre, permitindo a experiência total de simultaneidade em *todos os campos*. A isto denominamos de Meditação.

*Estudante- Porque você usa o termo Campo de Informação?*

Sesha- Tratar os eventos como entidades materiais ou ideais, nos leva a criar uma luta que não é necessária e também a falsas crenças a respeito dos constitutivos do universo, é muito mais coerente tratar o mundo como um punhado de infinitas informações delimitadas por fronteiras que as aprisionam, o que nos faz ver um *campo* diferente de outro.

*E.- A mente também é um campo fechado de informação?*

S.- A mente é um campo fechado que registra, processa e conhece informação.

*E.- O que são as fronteiras?*

S.- Elas são possíveis modalidades de agrupamento de informação que podem ser detectadas pela mente humana.

A própria informação é adimensional, mas se associa com base em certas leis em si mesma. Assim, todo o *campo fechado* possui infinitas informações; a informação é adimensional e existe um princípio de equivalência entre Consciência e Informação.

*E.- É possível aparecer ou desaparecer algumas fronteiras na cognição?*

S.- Com certeza. Esta é a causa de que apareçam alternativamente os diversos estados de consciência, como o Sonho, Pensamento, Observação, Concentração e Meditação.

*E.- Não entendo muito bem que apareçam diferentes Estados de Consciência.*

S.- A água apresenta três diferentes fazes nas quais fisicamente se apresentam: sólida, líquida e gasosa. Basta que as condições

de temperatura ou pressão se modifiquem para que se modifique alternativamente o seu estado.

Também pode notar um objeto qualquer e advertir a sua composição física, química, o desenho com o qual foi criado e milhares de características mais que possa possuir. Basta que a sua própria ótica de investigação se modifique para notar como pode descobrir novas facetas e diferentes categorias de cada coisa que conhece. Da mesma forma passa com a cognição. Basta com que você estabeleça diferentes modalidades de cognição e os limitantes com os quais se agrupa a informação passam a tomar outra ordem e, portanto a sua percepção se encontra sob uma nova ótica cognitiva.

*E.- Então, meditar é retirar todo o limitante da cognição?*

S.- Isto mesmo. É uma forma inteligente de expressá-lo.

*E.- O que delimita que a informação se agrupa de uma forma ou de outra em um Campo?*

S.- A mente! Ela é a causa do alvoroço. A mente e todo nosso sistema nervoso estão desenhados para ver o mundo sob condições diferenciadas. Os animais têm desenvolvido em sua evolução algumas qualidades físicas e diversas cognitivas que atualmente os humanos não possuem; mas nós, como humanos, temos fortalecido de maneira evidente o sentido de individualidade, somos capazes de reconhecer-nos claramente como indivíduos, não tanto como espécie.

*E.- Uma mente e um sistema nervoso diferente processariam o mundo de outra maneira?*

S.- Exato. Atualmente estamos submetidos aos sentidos que definem: o tempo, o espaço e o sentido de «eu». Sob estes pressupostos nós evoluímos criando uma *matrix* que responde a estas fundamentais variáveis.

Quando você retirar a tendência da mente de agrupar a informação sob estes condicionamentos, então poderá advertir o universo como uma realidade não-dual associada a um campo aberto, ou seja, compreenderá o universo como sendo um contínuo de Consciência onde a informação é não-diferente. Finalmente perceberá que o universo e quem o conhece são não-diferentes.

E.- *É como retirar as camadas de uma cebola para que no final termine em nada!*

S.- No final o que fica é tudo!

E.- *Fica tudo?*

S.- Sempre houve, sempre existiu tudo em todas as partes, para onde pode ir o que sempre existiu?

E.- *Existem outros limitantes além dos quatro que você descreveu?*

S.- Com estes quatro limitantes já é possível criar um modelo suficientemente completo para não ser preciso de novas variáveis a mais.

Estamos submetidos a que a informação seja *causal* ou *acausal*, seja *parte* ou *todo*, possua *fronteiras internas* e *externas* que delimitem a quem conhece do conhecido e uma *ignorância ancestral* que nos faz advertir que tudo parece ser uma Realidade. Quando retirar pouco a pouco cada um dos condicionantes no qual a informação se estratifica, então você possibilitará uma informação não-diferente associada ao *Campo Aberto*.

## **CAMPOS ABERTOS**

O *contínuo* de Consciência se expressa em um *Campo Aberto* de forma natural. Um *Campo Aberto* é um contínuo, pois não se percebe que a informação se associa ou se relaciona através de nenhum tipo de limitante ou fronteira interna e nem final.

Os *Campos Abertos* contém o Real. Os *Campos Fechados* contém a «realidade». Enquanto que «O Real» é de natureza não-dual, a «realidade» se expressa através de *Campos Fechados*. Para converter um *Campo Fechado* em um *Campo Aberto*, é fundamental desfazer todos os limitantes, ou seja, fraturar o sentido de *causalidade* (tempo), *espacialidade* (todo e parte), *fronteira* (diferença entre objeto e sujeito) e *aparente realidade* (dissolução do inconsciente).

A forma prática de alcançar este objetivo é o exercício de Meditação. A Meditação se converte então na panaceia que leva da «realidade» ao «Real».

*Estudante- O que é um campo aberto?*

Sesha- É um objeto que não é objeto.

E.- *Então o que é?*

S.- É um não-objeto conhecido por um não-sujeito.

E.- *Isto é apenas um jogo de palavra.*

S.- Não são as palavras que importam, mas sim, onde elas te levam quando as digo a você.

E.- *Me levam a uma encruzilhada que impede pensar dialeticamente.*

S.- Você consegue manter-se neste abismo de não saber?

E.- *Me dá pânico ficar aí.*

S.- Então, prefere evitar isto pensando novamente?

E.- *Sim, creio que sim...*

S.- Um *Campo Aberto* é o abismo que há em seu abismo mental.

Um *Campo Aberto* é não-algo percebido por um não-alguém.

E.- *Entendo... O que há além de tudo?*

S.- O que há além de «tudo», é «tudo em todas» as coisas.

E.- *É possível romper os limitantes e ver o mundo assim?*

S.- Sim, é possível.

E.- *Me parece uma tarefa bastante difícil e inalcançável...!*

S.- Sofre tanto como um filho de uma mulher estéril.

E.- *Uma mulher estéril não tem filhos...!*

S.- A sua crença de que você existe te faz sofrer como a um filho de uma mulher estéril.

E.- *Mas eu existo sim!*

S.- Você existe porque se lembra a cada instante que pensa. Existe porque em sua memória se recorda de seu passado e cria uma realidade cujo eixo central são estas lembranças. Existe porque se identifica com seus pensamentos mais comuns. Além do constante terror que tem por evitar deixar de ser um «eu», é um *contínuo* de Consciência.

## DISTRIBUIÇÃO DA ATENÇÃO

Agora, finalmente nos aproximamos da razão essencial de como se estrutura a mente para alcançar a etapa meditativa. Previamente temos analisado a natureza dos *Campos de Informação* e temos visto como estes se assemelham aos *Campos de Cognição* quando surge neles a presença da atenção. Por sua vez, temos apresentado que todo evento pode expressar-se como um *Campo Fechado* cuja informação está submetida e delimitada por quatro fronteiras que a mente estipula.

A pergunta agora pode ser resumida assim: onde podemos situar a atenção em um para *Campo de Informação* convertê-lo em um *Campo de Cognição*? Na verdade, a resposta a esta interessante interrogação é mais substancial que a pergunta. Para responder adequadamente usaremos um conceito novo ao qual denominamos de *Distribuição de Atenção*.

Para exemplificar esta ideia, identifique o leitor uma construção qualquer, por exemplo, uma casa. Na casa teremos locais especiais onde se realizam diversas atividades: local de descanso, local social, de limpeza, a cozinha, etc. Ou seja, a casa, que para nosso exemplo é um campo fechado, possui diversas distribuições de seus espaços. No entanto, podemos reformar a casa e retirar as paredes para criar, ampliar ou anular algum de seus espaços.

Se tomarmos agora a cognição de um evento qualquer, podemos facilmente testemunhar que esta entidade está delimitada a um *campo fechado*, pois se não for assim, perceberíamos o universo inteiro de maneira simultânea. Onde se encontra a atenção no *campo de cognição* que se estabelece quando percebemos uma entidade material ou ideal qualquer? A resposta a este questionamento é profundamente interessante. A neurociência contestaria que a Atenção é o resultado do processo físico-químico do cérebro e que, portanto, conhecer e qualquer *campo de cognição fechado* que se estabeleça é produto de ordenamento e gestão da simples sinapse nervosa. Um filósofo contestaria que a imagem ativa que serve como base para conhecer procede do sujeito, se é subjetivista, ou do objeto, se for objetivista. Um psicólogo se apresenta a respeito do assunto de onde se encontra a Atenção, que ela faz parte do sujeito, isto é, o sujeito é o aspecto ativo e dinâmico da cognição. Não é possível localizar onde este se encontra, mas com plena convicção asseguraria que a consciência do «eu» é à base de qualquer processo cognitivo.

O *advaita* resume seu postulado afirmando que a Atenção pode ser distribuída em *diferentes* zonas do *campo de cognição fechado*, portanto, a Atenção não está exclusivamente fixa em qualquer local deste campo. E ainda mais, o *advaita* apresenta que a Atenção é em essência uma entidade *contínua*, razão pela qual se é possível inclusive conhecer além de qualquer fronteira de qualquer *campo fechado de cognição*, com a única condição

de abrir e romper todos os possíveis limitantes mentais que estipulam estas fronteiras.

O *advaita* apresenta que a Atenção pode ser distribuída em três diferentes formas em qualquer *campo de cognição fechado*, criando assim a possibilidade de advertir o universo conhecido de cinco formas diferentes associando-as assim a cinco estados de consciência. É o *sujeito* e o *objeto* as duas informações básicas que genericamente constituem qualquer campo de *cognição fechado*.

## OBJETO E SUJEITO

Todo o *campo de cognição fechado* está composto essencialmente de *sujeito* e *objetos*. *Sujeito* e *objetos* estão constituídos, por sua vez, de infinitas informações. O *sujeito* é quem conhece, e os *objetos* são as entidades conhecidas em um dado momento. Se viajarmos em um automóvel, o *sujeito* é a entidade inteligente que conduz e os *objetos* são todas as variáveis sensoriais que se estabelecem em um dado momento da percepção: paisagem, passageiros, odores, caixa de cambio e mil opções mais. E ao contrário, se estabelecemos outro *campo de cognição fechado* e rememoramos o ocorrido na véspera, o *sujeito* é quem assume o rol consciente que recorda, e a comida, as pessoas e demais entidades ideais são os *objetos* constitutivos destes *campos de cognição fechados* que se estabelecem um atrás do outro. Os *campos de cognição fechados* vão sendo construídos um atrás do outro a cada instante, introduzindo ou descartando informações sensoriais ou da memória. Um *campo de cognição fechado* se parece ao fotograma de um filme de celulóse que se projeta nas salas de cinema. O filme de celulóse tem inumeráveis fotogramas que dispostos a certa velocidade produzem no cérebro a sensação de continuidade visual.

Desta maneira, podemos apresentar que a atenção pode ser disposta alternativamente entre *sujeito* e *objeto*. *Sujeito* e *objetos* são as entidades que a Atenção pode iluminar e graças a isto

conhecer. Toda a infinita informação que constitui um *campo fechado* pode expressar-se genericamente como sendo *sujeito* ou *objeto*. Devido a isto simplificamos a análise teórica da própria cognição. Então, podemos deixar de falar de informação, como elemento constitutivo de um campo e passar a falar em termos psicológicos ou filosóficos de *objeto* e *sujeito* como sendo entidades que formam qualquer *campo de cognição*. Em algumas ocasiões a imagem de *objeto* e *sujeito* não é suficiente para alcançar uma descrição correta do modelo dos *campos*, então é preciso retomar o conceito de *informação* como elemento chave constituinte de todo *campo fechado* e então descartar a generalidade *objeto-sujeito*. No campo da psicologia e da filosofia, é interessante usar a dualidade *sujeito-objeto* como elementos constitutivos de qualquer *campo fechado*; em terrenos como a física, a química ou a neurociência, é muito mais fácil tratar os *campos fechados* como sendo agrupações infinitas de informação.

## FORMAS DE DISTRIBUIÇÃO DA ATENÇÃO

Como buscamos analisar a cognição sob parâmetros filosóficos ou psicológicos, usaremos a generalidade de *objeto-sujeito* para estabelecer a natureza dos conteúdos dos *campos fechados*.

Existem varias formas de distribuição de atenção:

1. Distribuição de Atenção Dual
  2. Distribuição de Atenção Total
  3. Distribuição de Atenção Não-Dual
- ***Distribuição de Atenção Dual:***

Se dá naquele campo onde a Atenção se poussa alternativamente entre *sujeito* e *objeto*. A Atenção se expressa por sequências momentâneas. Ao indivíduo lhe é impossível

estar atento continuamente a uma única coisa. A Atenção aviva a cognição, mas sempre em sequências alternativas e fugazes. Esta forma de distribuição de Atenção é a mais frequente no ser humano. Na distribuição Dual, a Atenção não pode manter-se continuamente sobre qualquer *objeto* de percepção ou sobre o próprio *sujeito*. Esta é a razão devido a qual geralmente é tão difícil meditar para a maioria das pessoas, pois a mente sempre permanece agitada passando de um pensamento a outro. Estabelecida uma cognição e sendo esta definida claramente, as fronteiras mentais introduzem ou descartam nova informação ao campo, criando assim uma agitação constante na mente. Um exemplo que clarifica esta atividade é ler. Passamos rapidamente de uma letra a outra e configuramos compreensões momentâneas que vão somando-se com outras e que são descartadas por novas. A Atenção passa rapidamente pelas frases e permite o entendimento das ideias escritas. A Atenção não se encontra fixa nem firme em um *campo fechado* único, pois isto é praticamente impossível.

Outro exemplo é buscar lembrar-se de uma bandeira flamulando e observar por alguns instantes em nosso interior como a move o vento. Posteriormente, buscar tirar uma foto mental e congelar a imagem no interior. O leitor verá que ao deter a imagem, a mente o leva imediatamente a outro pensamento, a outro *campo de cognição*, pois lhe é impossível impedir que a Atenção ilumine a informação que a mente venha a agregar ou descartar em um novo campo. Isto ocorre devido à distribuição Dual de Atenção. A mente não pode sustentar-se em um único *campo fechado*, pois se move como um pêndulo que viaja incessantemente entre os extremos.

Um *campo fechado* é semelhante a uma foto cognitiva da percepção em um instante qualquer. Assim como o mar que constantemente se agita, da mesma forma faz a mente.

Semelhante ao que podemos ver as ondas em vídeo e notá-las como um fluxo constante de movimento, a mente percebe velozmente os fotogramas da percepção sensória.

Normalmente o ser humano vive conhecendo sob os parâmetros de distribuição Dual. É a distribuição da Atenção Dual a que permite formar estruturas mentais na forma de pensamentos e sentimentos. Ou seja, esta modalidade de Atenção permite construir realidades que se fragmentam a cada instante. Devido a que, ser «eu» é um pensamento tão frequente em cada pensamento e sentimento, que acabamos convertendo-nos em «alguém», em indivíduos, semelhante a que de tanto pensar em acreditar sermos boas pessoas, nos convertemos em seres virtuosos.

Nesta distribuição Dual de Atenção nascem e morrem os seres humanos. Aqui convivem a dor e o sofrimento alternados com a alegria e a felicidade. Todo o conhecido se faz mutante e impermanente. Toda entidade se modifica, se reproduz e morre para deixar a sua descendência evolutiva de aprendizagem nos genes das futuras gerações.

- ***Distribuição de Atenção Total:***

É aquela onde a Atenção se poussa *exclusivamente* na fração de *campo fechado* chamada de *sujeito* ou de *objeto*. Ou seja, a Atenção poussa completamente na zona denominada como *sujeito* ou na zona denominada como *objeto*.

A distribuição de Atenção Total é *idêntica* à forma cognitiva que geralmente chamamos de *concentrar-se*. Quando um indivíduo se concentra, focaliza a sua atenção no objeto conhecido com maior intensidade e de forma permanente. O resultado disto é presença de informação que é detalhada com maior vivacidade, distinto de outra informação que simplesmente desaparece, pois deixa de ser iluminada pela atenção.

Imagine o leitor que a Atenção Dual, se parece à luz que projetam as lâmpadas espelhadas colocadas no teto de uma sala fechada onde ocorre uma festa. A luz estroboscópica que cintila e faz que por momentos possamos ver um lugar da sala de festas e logo outro. É um vórtice de mudanças incessantes. Agora, imagine o leitor que é de madrugada e chega a sua casa. Todo o local está na escuridão e você acende a luz de seu quarto. Neste segundo, a luz ilumina o dormitório e o resto da casa permanece na escuridão. A Atenção Total é semelhante ao segundo exemplo, onde se ilumina continuamente uma fração do campo, seja este o *sujeito* ou o *objeto*.

A *concentração* é uma forma de cognição mais desenvolvida, pois permite uma focalização maior da atenção e, portanto uma maior capacidade de compreensão. A *concentração* é requerida fundamentalmente para a tomada de decisões. Uma *concentração* correta leva a uma melhor compreensão da realidade. A *concentração* é um estado carente de dúvida cognitiva, o que leva a convertê-la em uma forma de aprendizagem de valor incalculável. Quando a mente se *concentra* é muito mais eficiente, e produz menos estresse o pensar e o decidir.

A conquista da *concentração* deveria ser uma prioridade em qualquer centro educativo. O fundamental não é a informação que se memoriza ou se processa na mente, mas sim, a forma de nos aproximarmos dela. Os colégios valorizam como sendo prioridade os conteúdos, ou os resultados e isso é um erro enorme a partir do ponto de vista educativo. A educação deve considerar em como devemos aproximar as crianças ao ato cognitivo que desenvolve a compreensão, e não em qual a informação que deve ser estudada e memorizada. Enquanto não ocorrer uma mudança de paradigma neste sentido, nos aproximaremos mais ainda a uma educação que apenas serve para levar o indivíduo a interessar-se por

um tipo de cultura com base no descartável e momentâneo. Para ninguém é uma surpresa a crise que atualmente se vive nas instituições de ensino. Os adolescentes chegam a viver em um mundo completamente distante da realidade. A dificuldade da comunicação entre pais e filhos, a falta de interesse para construção de projetos pessoais e a violência diante do sistema não é mais que alguns dos indicadores de que os jovens não possuem uma estrutura psicológica firme que deveria ser provido pela educação nas aulas.

A compreensão que surge de um processo de *concentração* rompe a cansativa exaustão que proporciona o esforço para aprender. Gerações foram educadas tendo com base o medo como meio de aprendizagem. Conhecer é sinônimo de esforço, nunca de alegria. No entanto, nossos filhos pequenos tendem a viver de forma natural em constante estado de concentração. Suas mentes vivem a cada momento na beleza da surpresa e do maravilhar-se.

Estamos acostumados a que a Atenção se deposite nos objetos externos ou nos objetos mentais. Quando isto ocorre, se focaliza o *campo fechado* e a Atenção permanece firmemente preza aos objetos de percepção. É preciso entender que a *concentração* não apenas elimina o estresse do processo cognitivo, mas também que graças a isto se converte em um processo terapêutico. É bem conhecido que a Atenção plena ou constante é capaz de erradicar os estados emocionais que levam a tristeza, a depressão ou a inquietude.

Para o *advaita*, o processo de *concentração* é fundamental, a tal ponto que se faz uma profunda análise desta atividade. Uma das afirmações surpreendentes que realiza o *advaita* é que a *concentração* sobre os objetos externos leva ao *momentâneo desaparecimento do sujeito*. A este *desaparecimento do sujeito*, geralmente é denominado de despersonalização, ou ausência momentânea do sentido possuidor do «eu» na

mente. Note o leitor como ao concentrar-se, ele próprio desaparece na própria atividade que realiza. Enquanto cozinha, se há concentração na ação realizada, *desaparecemos*, o *sujeito se diluí* na cognição e a ação fica livre de «meu», fica livre de «eu».

Esta peculiar circunstância é muito interessante. O momentâneo desaparecimento do «eu» se converte em uma proposta que favorece a aprendizagem, melhora a eficiência da mente e adverte um meio terapêutico. É assombroso o bem que faz não ter um «eu»!

A frequente atividade de estar *concentrados* se alcança mediante a surpresa, o assombro, a novidade e outras variadas ferramentas. Se os educadores forem destros na utilização destas ferramentas que levam a *concentração*, os alunos com certeza irão vivenciar o aprender com um prazer extremo.

No entanto, diante desta situação surge uma pergunta inesperada e um tanto estranha: se não há «eu» na cognição, quem conhece os objetos, quem é o conhecedor do que acontece? A resposta é surpreendente, pois não há outra possibilidade: quem conhece é o *próprio campo*. O atributo de consciência que interpenetra o *campo*, associado ao sistema nervoso conhece sem produzir sentido de propriedade, individualidade ou de senhor da cognição. É surpreendente! Se conhece sem existir quem conheça. A esta atividade no *advaita* a denominamos de *karma yoga*, ou sendero do aperfeiçoamento interior através da ação.

Desta maneira, para o que no Ocidente é algo tão intrascendente como a atividade da *concentração*, se converte no *advaita* em um caminho de purificação, de conhecimento interior. A cognição realizada a partir da *concentração*, graças ao *despejo momentâneo do sujeito*, se torna superior a cognição realizada na distribuição da Atenção Dual.

Enquanto que a distribuição de Atenção Dual leva ao desenvolvimento de um intelecto com base na momentaneidade e usufruto pessoal, a distribuição de Atenção Total leva a intuição, a genialidade e ao eficiente manejo de um saber sem proprietário. A distribuição Dual está reservada a uma cognição com base no egoísmo, e no encontro pelo proveito pessoal. Por isto favorece modelos econômicos, culturais e sociais com base neste proveito pessoal e a competitividade, que favorecem a exclusão social e a existência de uma grande quantidade de riquezas nas mãos de poucas pessoas. Ao contrário, a distribuição Total leva a compreender o mundo como sendo uma unidade social. O surgimento de exaltações como essência de sentimentos que permanecem durante horas e inclusive dias de maneira constante, leva ao sentido de entrega e a compaixão. Estimula a compreensão e vivência das ideias pessoais, onde vale mais o *todo* do que a *parte*. Habilita a aproximação a uma natureza amiga que se conjuga com um profundo respeito pela vida.

Há um elemento muito importante que talvez o leitor não tenha notado. É fácil reconhecer a Atenção sobre os objetos, pois estamos acostumados a isto cotidianamente. Geralmente nos concentramos enquanto dirigimos, caminhamos ou comemos. Qualquer atividade é propensa para alcançar o estado de *concentração*. É possível concentrar-se sobre qualquer evento ideal ou material específico, possuindo a *habilidade* requerida que o facilite. No entanto, ao que se refere o *advaita* quando apresenta o fato de *concentrar-se exclusivamente sobre o sujeito*? Ou seja, que a Atenção se poussa unicamente no *sujeito*. *Concentrar-se* sobre o *sujeito* implicaria necessariamente a dissolução de todo tipo de objetos. Ou seja, implica a existência de um *campo de cognição fechado carente de objetos a perceber*. Esta experiência evidentemente não é ir ao sótão com os olhos

abertos, e evidentemente muito menos parece com ela. Ser a testemunha de nada é realmente maravilhoso. Observar o mundo interior e simplesmente ser consciente da própria existência, sem que isto seja manchado por nenhum pensamento, se converte em uma experiência enaltecadora.

Por isto é importante esclarecer tanto a prática meditativa interna como a prática meditativa externa, cujos primeiros degraus são a distribuição de Atenção Total. Ao longo do texto, e especialmente nos seguintes capítulos, se buscará esclarecer as bases da prática interna e externa que levam necessariamente ao direcionamento que oferecem as questões. Quem sou eu? e Que é isso? Respectivamente.

- ***Distribuição de Atenção Não-Dual:***

É aquela onde a Atenção se poussa *simultaneamente* nos conteúdos *objeto-sujeito* de um *campo fechado* ou *aberto*. Em tal caso a Atenção não se localiza *exclusivamente* nos *objetos* ou no *sujeito*, como é o caso da distribuição Total, ou *sequencialmente* em *objeto* e *sujeito* como é o caso da distribuição Dual. Agora a Atenção, cuja propriedade é ser um *contínuo*, se expressa simultaneamente em todo o campo.

A experiência de Atenção simultânea é muito pouco frequente no ser humano. O Ocidente não analisa esta possibilidade cognitiva, e se alguém a experimenta a supõe como sendo uma aberração cognitiva, tal como geralmente sugere, por exemplo, no caso dos místicos cristãos.

A expressão «não-dualidade» foi cunhada pelo *advaita* através do reconhecido pensador *Sankaracharya*. Este notável intelectual pode estabelecer no termo não-dualidade um conjunto de pontes entre as diversas frações do pensamento metafísico, epistemológico e ético. A não-dualidade é uma ideia que permite integrar as diversas ilhas das disciplinas humanísticas e científicas. É um conceito muito inteligente

e uma ferramenta muito próxima de como funciona a natureza em essência.

A não-dualidade implica que quem conhece, que a atividade consciente que sabe e é consciente, não se estabelece em uma zona específica de qualquer *campo fechado* ou *aberto de cognição* que possa ser apresentado. Enquanto que na distribuição Dual a Atenção claramente pode situar-se alternativamente projetada aos *objetos* e no instante seguinte situar-se no próprio *sujeito*, e na distribuição Total a Atenção se pousa exclusivamente e de forma sustentada no *objeto* ou no *sujeito*, na distribuição Não-dual a Atenção se apresenta como sendo um *contínuo* sem fracionamento algum, isto é, não se localiza particularmente em nenhuma zona do *campo aberto* ou *fechado* que estabeleça cognitivamente.

É frequente este tipo de distribuição de Atenção Não-dual nos místicos, que exemplificam a sua vivência como sendo a entrega pessoal a própria divindade, situando-se simultaneamente em todas as coisas e a todas as coisas na divindade. O arroubo da experiência que se alcança através deste tipo de atenção é inenarrável. Os místicos orientais frequentam ainda hoje em dia este tipo de experiências. Exponentes como São João da Cruz ou Santa Tereza de Ávila são representantes clássicos destas experiências não-duais. O Oriente possui inúmeros expoentes através de toda a sua tradição. Mestres como *Ramakrishna*, santo dos finais do século XIX, expressam a sua vivência em termos muito parecidos aos nossos místicos cristãos. A vivência suprema de mestres como *Ramanamaharshi*, grande expoente do sec. XX do *advaita*, engloba a sua experiência também em termos mais profundos da não-dualidade.

A prática da Meditação é por excelência a forma cognitiva que as tradições orientais criam como fórmulas para a obtenção da cognição não-dual. Existem muitas técnicas mentais que

se confundem com a verdadeira prática da Meditação. O objetivo da Meditação é a vivência da experiência não-dual. A meditação não proporciona a experiência pessoal, nem a gratificação psicológica individual. A meditação é por si mesma uma vivência metafísica que leva a experimentar o universo como sendo não-diferente de quem conhece.

A não-dualidade pode expressar-se tanto em *campos fechados* como em um *campo aberto*; em tal caso, denominamos a cognição que se revela neles como Concentração e Meditação, respectivamente. O leitor deve diferenciar a *concentração psicológica*, da que temos falado na parte anterior da distribuição Total, com o Estado cognitivo não-dual do *advaita* que denominamos de Concentração e a que em sânscrito se chama de *pratihara*.

Todo conteúdo de pensamentos *presenciais* reconfiguram a mente mudando a distribuição de Atenção no *campo*, e no final abrem o *campo* para surgir à experiência meditativa. É importante esclarecer o conceito de presencialidade ao qual nos referimos na anterior definição.

### ***O Momento Presente***

Aqui está um termo que mal utilizado leva a conclusões filosóficas erradas. O *momento presente* geralmente é representado como sendo parte do meio temporal, associado ao passado e ao futuro; no entanto, o conceito de *momento presente* que desejamos esclarecer leva matizes cognitivos que são importantes de ter em conta.

No terreno da física o *momento presente* pode ser interpretado como sendo o instante temporal onde ocorre a vida. A flecha termodinâmica sempre está firme no *momento presente* e sempre vai obrigatoriamente à direção do futuro. O *momento presente* geralmente é representado como aquilo que qualquer relógio mede, a hora exata do instante que acontece.

No terreno da filosofia o *momento presente* possui um matiz diferente do simples entorno termodinâmico. O *momento presente* tem a ver com o *que vale a pena atender*. Para exemplificar este matiz, permita-me o leitor dar um par de exemplos. Quando sentimos uma coceira na pele, intensamente, a atenção se situa na região e a unha vai precisamente ao local para aliviar o incomodo. Perguntamo-nos, o que era importante atender? E a resposta flui em «descansar coçando-se». Este exemplo a respeito do que devemos atender é muito simples, pois também podemos passar disto se há outra prioridade. Vamos agora dirigindo em alta velocidade. Neste segundo contexto se joga com a própria vida e a de terceiros se não dirigirmos corretamente, o que faz com que a prioridade de atenção seja muito alta e haja pouca dúvida de onde devemos situar-nos cognitivamente. Imagine o leitor agora um terceiro exemplo, a um trabalhador que está dentro de uma grande tubulação soldando as suas emendas. O próprio local, a própria responsabilidade que apresenta o trabalho impulsiona a uma total e completa prioridade de atenção. Semelhante é a atitude do soldador, com a precisão e prioridade cognitiva que possui um cirurgião quando está no meio de uma cirurgia importante. Existe uma ordem de prioridade da Atenção que leva a que esta se pouse *no que merece ser atendido, no que merece ser conhecido*.

Existe um componente no *momento presente* que leva a atender o que deve ser a prioridade natural de cada instante. Se alguém está escutando uma conferência, a sua atenção deve estar prioritariamente depositada nesta atividade. É tão importante este matiz cognitivo do *momento presente* para o *advaita*, que reconhecemos a importância de educar a mente para atender e conviver com as coisas que merecem ser conhecidas, com aquelas que requerem de uma prioridade natural para serem atendidas.

O *momento presente* implica necessariamente em uma atenção carente de esforço, de impulso volitivo. Não existe

*momento presente* se há vontade. Todo ato de cognição *presencial* é carente de «eu».

### **Viveka, ou Capacidade Discernitiva**

Reconhecemos como *viveka* a qualidade discriminativa da mente. *Viveka* possui várias formas de ser interpretado; abordaremos apenas aquela que tem relação com a natureza do *momento presente*.

A faculdade *discriminativa* da mente determina os prós e os contras do conhecido. Ou seja, graças ao ato discriminativo resolvemos um nó cognitivo e encontramos a solução. No entanto *Discernir*, que a primeira vista se parece com *Discriminar*, tem uma faceta diferente no *advaita*. *Discriminar* implica o surgimento de uma síntese cognitiva, o que leva a uma compreensão ou a um conhecimento sobre um evento qualquer. Mas *Discernir* leva a uma compreensão que funciona quando a atenção envolve um conteúdo cognitivo associado ao *momento presente*.

Qualquer pessoa fala e se comunica, ou lê e se informa. Este é o processo *Discriminativo*. A todo o momento é estabelecido à validade através dos prós e contras de ideias que no final formam sínteses e com ela a compreensão da frase lida ou escutada. *Discriminar* oferece um tipo de compreensão básica e elementar. *Discernir* implica em uma eficiência tal que a atenção se mantém sem esforço e é capaz de levar a conclusões que a dialética - o processo *discriminativo* - não consegue oferecer. Por exemplo, um simples processo de raciocínio *Discriminativo* não leva a criatividade que oferece a genialidade ou a intuição. Existem processos de compreensão superiores que requerem uma mente profundamente estabelecida no *momento presente*. A esta faculdade mental de compreensão superior a denominamos de *viveka* ou *Discernimento*.

Em linguagem comum ocidental poderíamos denominar como sendo *viveka* o raciocínio que produz um intelecto normal. O intelecto permite formular soluções cognitivas e levar a mente a um processo normal de aprendizagem ou de compreensão. No entanto, o conceito de *viveka* possui alguns matizes que a epistemologia ocidental não apresenta. *Viveka* ou *discernimento* permite o acesso à compreensão metafísica. *Viveka* possibilita a compreensão do Ser, graças ao estabelecimento de um conjunto de ideias completamente presencial.

Com respeito à cognição, a filosofia ocidental apresenta uma série de inquietudes que deseja resolver, por exemplo: É possível conhecer a tudo? A resposta a este interessante questionamento nos leva a matricular-nos no *dogmatismo*, passar pelo *cristianismo*, roçar o *subjetivismo* e conhecer o *pragmatismo*, até chegar por variados caminhos até o *ceticismo*. É possível perguntar também: O conhecimento pode ser instantâneo? O resultado nos leva a apresentações de processos *racionalistas* mediatos, até finalizar em apresentações *intuitivas* cognitivas de natureza imediata. Por sua vez, é possível realizar uma nova pergunta: A origem do conhecimento é a razão ou a experiência? O que sem dúvida nos leva a infinitas opiniões que vão desde o *racionalismo*, o *intelectualismo*, o *apriorismo*, até o *empirismo*. E finalmente podemos perguntar sobre a essência do conhecimento: O fator fundamental do conhecimento é o objeto ou o sujeito? O que nos leva necessariamente ao *objetivismo-subjetivismo*, passando pelo *realismo-fenomenalismo*, para terminar na opção teológica do *monismo-panteísmo* e do *dualismo-teísmo*. Como o leitor notará, à epistemologia ocidental tem muito onde escolher.

A teoria do conhecimento do *advaita* em alguns itens está relacionada com a ocidental. Geralmente usamos os seis *pramanas* ou formas válidas, ou métodos válidos para gerenciar o conhecimento: Percepção (*pratyaksha*), Inferência (*anumana*), Testemunho verbal (*agama*), Comparação (*upamana*), Presunção

(*arthapatti*) e Não-apreensão (*anupalabdhi*). Devido a que o objetivo do presente texto não é se aprofundar no terreno filosófico da cognição, convidamos ao leitor a se aprofundar por si mesmo nos interessantes labirintos da teoria cognitiva do *advaita* ou da filosofia ocidental.

Nossa dissertação estava centrada em alguns momentos em *viveka*, a atividade *Discernitiva* superior da mente. Apresentamos algumas perguntas que nos leva a entender qual é a sua natureza.

O que é que *merece* ser conhecido a cada momento?

Também poderíamos expressá-lo de outra forma:

Qual é a *prioridade* cognitiva que leva necessariamente a situar a *Atenção* em um evento ou outro?

Geralmente conhecemos a cada instante diversas coisas, formamos *campos de cognição fechados* de maneira contínua, mas, conhecemos o que é necessário conhecer? A verdade é que nosso sentido de prioridade cognitivo é muito pobre, exceto que venhamos realizar uma tarefa extraordinária que implique em um resultado muito importante. Esta análise não costuma passar pelos terrenos da epistemologia, pois nela não se apresenta que haja um saber *mais importante* que outro. Mesmo que pareça que todo saber é importante, existe a opção de encontrar um saber excepcional que não esteja manchado pelo impulso *volitivo*, de uma carga de *esforço* associada a uma meta ou contaminada pelo *desejo* ou pela *intencionalidade*, ou seja, um saber carente de «eu».

Devido a que o ser humano esta acostumado a funcionar por metas, lhe é natural em seu proceder o *esforço* e a *vontade* que se

imprimem em seus sistemas para conseguir os resultados. Mas, o que ocorrerá se nos relacionarmos essencialmente no *aqui e agora* utilizando nossa razão para resolver qualquer situação a partir do ambiente do termodinâmico *momento presente*?

Podemos unir o ato de realizar uma ação ao instante *presente* do relógio e combinar o tempo físico do evento com a *prioridade* do evento conhecido e perceber apenas o que merece ser experimentado. A esta faculdade natural que não requer de esforço volitivo para situar a atenção ao conhecer desta maneira a denominamos *viveka*.

Devido a que o ser humano não possui controle sobre si mesmo, adverte que sua mente está sempre festejando. Os pensamentos vagam distraídos e o mundo constantemente se escurece em fantasias. O vórtice mental leva a confusão, ao estresse e ao cansaço mental e físico. A desordem mental está cada vez mais institucionalizada na mente humana. Geralmente somos prisioneiros de nossos próprios hábitos e dos condicionamentos culturais e ancestrais. No final somos como folhas ao vento impulsionadas pela vontade de cada estação.

Uma mente com *viveka* implica em um tipo de ordem de cognição *não impulsionada* pela vontade. *Viveka* se manifesta em virtude da prioridade de cada instante e adverte em cada momento o que é que *merece ser conhecido*. Quando a mente se acostuma a funcionar continuamente desta forma, aprende a estabelecer-se no «aqui e agora» atendendo assim a cada situação. Esta circunstância provoca a reestruturação da mente e a imediata adaptação a uma nova distribuição da Atenção Total ou Não-dual.

*Viveka* é uma qualidade mental fundamental para o *advaita*, tanto como o conceito de *karuna*, a compaixão amorosa, na tradição budista. É considerado essencial e é à base do *gnana yoga* ou via da discriminação superior, caminho da tradição da Índia que permite a obtenção da liberação final, ou iluminação.

## ATENÇÃO E ESTADOS DE CONSCIÊNCIA

A presença de *viveka* na mente humana possibilita que a Atenção se situe de maneira espontânea e de forma contínua no *momento presente*. Construir *viveka* é uma tarefa fundamental a partir da perspectiva do *advaita*, pois se converte no antídoto que permite curar a enfermidade da ilusão ou *maya*. Não é a ação nem a moral o caminho que conduz a liberdade, mas sim, é o *reto conhecimento* produzido por uma discriminação clara da cognição.

A medida que *viveka* se instaura através das práticas que conduzem a isto, a Atenção se firma cada vez mais de forma contínua ao *momento presente*, ao «aqui e agora». Assim então, o *momento presente* não apenas contém o conceito *termodinâmico* do tempo, mas a *prioridade* que requer a mente para reconhecer em um momento dado o que *merece ser atendido*. A ausência do impulso volitivo impede que surja o sentido de controle e de propriedade de todo o conhecido e, portanto cessa a presença do «eu». O fluir se converte em testemunha de uma ação e de uma aprendizagem que não oferece resistência nem desgasta em forma de estresse.

Imagine o leitor se pudéssemos ter como adultos, a mesma força de *concentração* que tínhamos quando criança. Uma criança é capaz de converter o seu *momento presente* em uma atividade *contínua*, onde se expressa atuando e conhecendo de forma permanente não apenas por um instante, mas inclusive por horas ou dias inteiros. Se conseguíssemos permanecer constantemente atentos e *concentrados*, como adultos, seríamos personagens excepcionais, pois não haveria a permanente invasão da fantasia na mente. Administraríamos a nossa percepção sem excessivas dúvidas. Não pensaríamos no que não fosse necessário pensar e aprenderíamos a deixar de lado aquelas situações que momentaneamente não possuem solução, para analisá-las em outro momento mais oportuno. Nada obsessivo com os pensamentos, livre para depositar a

nossa atenção ininterrompidamente na simplicidade de um evento, aprenderíamos com a fabulosa velocidade com a qual uma criança faz.

Tabela 1

### Distribuição da Atenção e Estados de Consciência

Tipo de Distribuição	Estado de Consciência	Localização do sujeito
Dual	Sonho	O sujeito ocupa alternativamente e fugazmente uma zona do <i>campo fechado</i> . A Atenção passa sequencialmente do Sujeito ao Objeto.
	Pensamento	
Total	Observação	O Sujeito permanece continuamente ocupando todo o <i>campo fechado</i> . A Atenção se firma de maneira contínua no Sujeito ou no Objeto.
Não-dual	Concentração	O Sujeito não se situa em nenhuma parte do <i>campo fechado</i> . A Atenção permanece como um contínuo em todo o <i>campo fechado</i> .
	Meditação	O Sujeito não se situa em nenhuma parte do <i>campo aberto</i> . A Atenção permanece como um contínuo em todo o <i>campo aberto</i> .

Quando se adquire *viveka* à mente não produz tanto estresse, não há tanto desperdício de energia na dúvida. A atitude de aprendizagem se converte em uma atividade contínua; viveríamos em constante estado e surpresa e de assombro. Qualquer evento, até a simples queda de uma folha, chega a converter-se em algo que merece ser percebido com ímpeto. A *atenção plena* no Imediato instante ao *momento presente* leva a que o acontecimento consuma toda a atenção e converta o ocorrido em algo único e excepcional. E assim, instante após instante, dia após dia.

A percepção sustentada no *momento presente* reconfigura a mente, fazendo que a Atenção se distribua segundo novos padrões, o que oferece uma forma distinta de perceber *os campos de cognição* que venham a se estabelecer.

Os cinco distintos estados de consciência se diferenciam uns dos outros conforme se encontra localizado o Sujeito no *campo de cognição*.

## ESTADO DE SONHO

Enquanto se dorme há *sujeito* e *objeto*, tal como ocorre na vigília. A informação do *campo fechado* geralmente provém em sua maioria do inconsciente, a tal ponto que o próprio *sujeito* é uma construção completamente involuntária, enquanto se manifestar mediante um sonho lúdico.

No sonho, o *sujeito* atende alternativamente aos *objetos* oníricos e a si mesmo de forma sequencial e fugaz, tal como ocorre na vigília. A Atenção passa rapidamente de *sujeito* a *objeto* e logo inverte. Imagine o leitor a água em ebulição em uma panela. Suponha que os bordos metálicos da panela sejam o *sujeito* e o espaço superficial da água os *objetos*. Colocamos ali uma bola que resista ao calor, mas de pouco peso. Notaremos que a bola choca constantemente contra as paredes onde rebaterá a cada vez e buscará outro novo borde devido à agitação da água fervendo. Assim é a Atenção no mundo onírico: impermanente de objeto a sujeito, fugaz e momentânea.

É tão pontual e momentânea a localização da Atenção em um *campo fechado*, que apenas podemos conhecer os objetos e defini-los mediante um «nome» ou uma «forma». Registramos estas definições na memória como sendo um evento ao que relacionamos com outro mediante categorias e qualidades diversas. A Atenção é tão esporádica que a mente unicamente pode construir pensamentos dialéticos, emoções,

sentimentos e paixões. O ser humano, enquanto está dormindo ou desperto, funciona com uma Atenção alternando com a que interpreta o mundo através de estados emocionais ou racionais. Fracionamos tanto a realidade que geralmente apenas podemos construir «nomes» e representar a cognição mediante «formas» delimitadas, por onde acabamos interpretando o mundo como algo impermanente e carente de estabilidade.

Busque o leitor, enquanto dorme, perceber um *campo de cognição* qualquer e mantenha a sua Atenção firme nele, sem que suas fronteiras variem, sem que entre ou saia informação dele. Asseguro que explodirá a sua cabeça antes de conseguir alcançar isto. Igualmente lhe explodirá a cabeça se buscar fazer isto em vigília, pois a mente dual por definição está em agitação constante, às fronteiras do campo estão em incessante movimento, como a borda do mar quando se forma na praia.

A Atenção no sonho se deslizará alternadamente de *objeto* a *sujeito* todo o tempo, semelhante a vigília. A distribuição de Atenção Dual é semelhante tanto para o fato de estar desperto como para o de estar dormindo. A única diferença entre ambos estados é o limitante de Causalidade. No sonho a informação não é Causal, não construímos *campos de cognição* baseados na Causalidade, enquanto que em vigília apenas podemos conhecer aquilo que tenha história e mantenha uma flecha de tempo em direção exclusiva ao futuro.

## ESTADO DE PENSAMENTO

Referimo-nos a atitude consciente mais frequente do ser humano. É o âmbito de realidade que construímos enquanto pensamos e sentimos. A realidade se confabula para apresentar-se sempre mutável e evoluindo para o futuro, na direção da entropia. Esse é o terreno cognitivo que nos vê nascer e morrer. É a prisão onde a Atenção ilumina os desejos e onde a vontade se forja mediante a força e a disciplina.

Pensar bem é uma complicada atividade que no geral desafortunadamente se desconhece em profundidade. Implica ordem de ideias, relação firme entre elas e uma ligação que nos leve necessariamente as conclusões necessárias. Sentir corretamente é ainda mais complexo. Sentir requer uma capacidade de ver as nossas necessidades e as dos outros, força de entrega e sentido amoroso para com o próximo. A Atenção humana é tão fugaz que não acaba por construir convenientemente nem um e nem outro, tanto os pensamentos como os sentimentos sempre estão à metade de acabar, como a maioria dos desejos e metas propostas ao largo da vida. E ao contrário, é fácil duvidar ou alegrar-se momentaneamente. Nosso sentido de elaboração de ideias ou sentimentos não chega a ser contundente; e ao contrário, nos é fácil passar de um pensamento a outro fantasiando ou especulando com a mente de maneira caótica e desenfreada.

O estado de Pensamento faz com que a Atenção se direcione mediante a vontade. No estado de Pensamento o impulso volitivo é a expressão mais clara e determinante do «eu». Anseios, desejos, intensão, controle e sentido de posse vivem sempre impulsionados pela força de vontade, devido à marca volitiva que leva sempre a consecução de uma meta. Temos aqui que o estado de Pensamento é Causal, isto é, gera *karma*, cria causalidade para o futuro entre o ator da ação e ação realizada.

A Atenção, no Estado de Pensamento, é tão momentânea no *objeto* ou no *sujeito* como uma gota de chuva que cai. Enquanto chove situamos a nossa visão uma e outra vez em pequenas gotas que descendem rapidamente. Se desejarmos vê-las por mais tempo, da mesma forma acabam deslizando-se em uma superfície qualquer onde desaparecem totalmente de nossos olhos. De igual maneira a Atenção constrói fotogramas cognitivos que o cérebro integra como o fluir da cognição. No entanto, todo fotograma acaba, se modifica, se transforma a cada instante. Mesmo o mundo se mostrando impermanente

aos nossos sentidos, algo em nós busca o descanso de advertir o que por fim seja estável; por isto convertemos o amor e a sabedoria em uma meta que desafortunadamente a vontade nunca alcança.

## ESTADO DE OBSERVAÇÃO

Implica em uma forma de Atenção relativamente conhecida para o ser humano. Este tipo de Atenção produz o que coloquialmente denominamos de *concentração*. A *concentração* implica em uma focalização da Atenção. O aumento de intensidade da cognição leva a uma maior eficiência cognitiva que se reverte em uma compreensão mais firme.

A *concentração* tem a peculiaridade de descartar as informações desnecessárias do *campo* e ressaltar a presença de outras. Faz com que aumente a eficiência cognitiva e com isto a capacidade de aprendizagem e de entendimento.

A *concentração* é uma atividade cognitiva que permite que a Atenção pouse e esteja de maneira exclusiva e *permanente* nos *objetos* de percepção ou *permanentemente* no sujeito que conhece. Nossa cultura educativa favorece a *concentração* sobre os *objetos* de percepção, mas é pouco destra em atender exclusivamente ao *sujeito* como fonte de Atenção. Definir o *sujeito* como *fonte exclusiva* de Atenção leva ao desaparecimento de todo *objeto mental*.

Por esta razão diferenciamos claramente entre *concentração* Externa e Interna. A *concentração* Interna não se refere à Atenção de objetos ideais, não. A *concentração* Interna se refere a que a Atenção tem que pousar exclusivamente e de maneira contínua na própria presença de ser conhecedor. Esta é a correta interpretação de «Quem sou Eu»: favorecer que a Atenção se pouse sem distração alguma na própria natureza do *sujeito*, sem estimular o surgimento de nenhum pensamento.

Estar *concentrados* é sumamente importante, pois no caso de Atender aos objetos externos, *desaloja do campo fechado de cognição o sujeito*; e no caso de Atender *permanentemente ao sujeito*, inibe o surgimento de todo conteúdo mental. O *advaita* considera que uma cognição com uma distribuição Total de Atenção implica em um sentido superior de eficiência mental que se expressa tanto a nível externo como interno.

### **Reta Ação**

É tal a importância que o *advaita* outorga a este tipo de cognição, que as atividades realizadas estando em *concentração*, são denominadas de «Retas Ações». A «Reta Ação» é uma forma genérica de nomear as ações que possuem duas qualidades: a primeira qualidade tem a ver com que as ações se realizam *sem desejo pelo resultado da ação*, ou seja, a ação se realiza *pela própria ação e não por seus resultados*; a segunda característica tem a ver com que as ações são *carentes de egoísmo cognitivo*, ou seja, são aquelas onde não há sentido volitivo, propriedade ou controle individual, isto é, que as ações fluem sem sentido de egoísmo.

Geralmente, a «Reta Ação» também é denominada como *dharma*. Ou seja, a ação que deve ser realizada em *oportunidade de lugar e tempo*. Geralmente se associa o surgimento do «eu» o grande problema não apenas da ação, mas também da cognição. A faculdade diferenciadora do «eu» *fecha o campo de cognição* e cria a fronteira entre o conhecedor e o conhecido. A ação *dharmica* não produz *karma*, causalidade, pois não há *sujeito* que realiza a ação.

Para o *advaita* a «Reta Ação» é também uma *ação sagrada*, graças a que ao realizá-la continuamente purifica a mente, pois faz com que o conhecedor se situe de maneira *contínua e constante no momento presente*, com as conhecidas vantagens que isto oferece, e que muito já temos enumerado através deste texto. Assim, então, a atividade cognitiva que habitualmente

denominamos de *concentração* se converte em uma maravilhosa ponte para o aprendizado interior. A Atenção distribuída exclusivamente no *sujeito* ou no *objeto* externo nos permite uma redistribuição da cognição, forjando *campos de cognição* mais estáveis. Ao conhecer o estável, nos conhecemos mais estáveis.

## ESTADO E CONCENTRAÇÃO

É aquela forma de cognição não-dual que ocorre em um *campo fechado de cognição*. Nesse *campo de cognição fechado*, o *sujeito* e o *objeto* existem, mas o *sujeito* não se localiza em um local específico do *campo*.

Podemos afirmar que esta modalidade de cognição se assemelha a simultaneidade de *objeto* e *sujeito*. Na distribuição da Atenção Dual, o *sujeito* aparece e desaparece devido a Atenção iluminar o próprio *conhecedor* ou aos *objetos* de percepção; é uma experiência sequencial e alternada. Na distribuição de Atenção Total, o *sujeito* pode ser o único conhecido, ou ser os objetos a razão de ser da *concentração*. Mas na distribuição de Atenção Não-dual, o *sujeito* se localiza em todas as partes e por sua vez em nenhum local do *campo*; semelhante a uma realidade holográfica onde «toda» a informação se encontra em «todas as partes».

É importante delimitar que na *concentração* (em minúsculas e em itálico) se focaliza a Atenção de maneira contínua, situação que forma o Estrado de Observação. O Estado de Concentração (com C maiúscula) tem a ver com a experiência não-dual do *sujeito* e se refere a um estado de consciência onde a Atenção se distribui de uma maneira específica, isto é, não-dual. Usamos o mesmo termo de *concentração* para definir duas situações muito distintas, mas a falta de uma linguagem metafísica nos idiomas diferentes do *sânscrito* tornam complexas certas definições.

O Estado de Concentração de desenvolve igualmente tanto no mundo Interno como no Externo. Temos de lembrar que a fronteira entre ambos os mundos são os cinco sentidos físicos. Quando desconectamos os sentidos, nos lançamos no abismo do mundo interior; quando ativamos qualquer um dos cinco sentidos físicos, novamente nos adentramos nos terrenos do mundo Externo.

A experiência não-dual que funciona no Estado de Concentração possui certa semelhança com a embriaguez que produz o álcool, embora sendo claramente distante de ser idêntico ao processo etílico. Na embriaguez, o *sujeito* existe e parece entorpecido, o que o impede de saber onde se encontra exatamente e não encontra um local fixo onde possa representar-se como conhecedor de si mesmo ou do entorno. Talvez por esta razão os antigos gregos a chamarão de a *epopteia*, isto é, a experiência mística e superior por excelência, como a embriaguez divina ou Vênus Urania, diferente da simples bebedeira etílica cuja significância se refere à Vênus Pandemos.

O *sujeito* associado a não-dualidade é semelhante a uma gota de chuva que caiu em um lago; ali segue sendo gota, mas não pode diferenciar-se das restantes gotas que compõe a grande massa de água. A sensação de não localização no *campo fechado de cognição* é profundamente relaxante. Tão relaxante como um processo místico de contemplação, onde a Atenção ocupa a tudo sem definir-se especificamente em nenhuma informação em particular. O *sujeito* no Estado de Concentração se parece a quem observa algo profundamente belo. No instante de captar a beleza, a percepção fica incluída em toda a informação que se reporta. Assim, o belo cobre e integra totalmente o conhecedor com todo o conhecido.

Infelizmente a experiência não-dual é uma forma de cognição pouco conhecida no Ocidente. O estudo e a análise desta forma de distribuição de Atenção são praticamente

inexistentes. A tradição *advaita* é quem sustenta o estandarte da não-dualidade e é a que mais busca favorecer, analisar e fazer entendível esta atividade cognitiva.

## ESTADO DE MEDITAÇÃO

Implica uma forma de cognição não-dual associada a um *campo de cognição aberto*. Neste *campo de cognição aberto* tanto o sujeito e o objeto existem, mas o sujeito não se localiza em uma zona específica do campo sem fronteiras. Um *campo aberto* se expressa como um *contínuo*, isto é, uma entidade sem fronteiras internas nem externas, semelhante a como pode ser o espaço a nossa experiência sensória. O *advaita* assume que a Consciência é um *contínuo* de Saber e saber que se sabe. Devido a esta definição, um *campo aberto* é o único que é capaz de conter realmente a um *contínuo*, pois um *campo aberto* não possui fronteiras que delimitem a informação infinita que o constitui.

Associado a cognição não-dual existem igualmente tanto *sujeito* como *objeto*, mas a sua representação mental se adverte mediante uma distribuição de Atenção incomum, na qual o *conhecedor* experimenta o mundo, o conhece, o percebe, mas não se experimenta diferente dele.

A experiência que talvez possa dar luz a experiência não-dual associada a um *campo aberto* é a entrega absoluta e amorosa que provoca o ato de devoção profunda a divindade. O místico se perde a si mesmo no amante e acaba vendo a Deus em todas as coisas, pois o universo é a expressão primeira de sua criação. A não-dualidade associada a um *campo aberto* implica a ruptura das fronteiras sensoriais e por isto a mente geralmente a descreve como sendo um estado de expansão que pode chegar até o infinito.

A Meditação se manifesta através de duas possíveis vias: a certeza absoluta da própria realidade que promove o saber, ou a entrega total e devocional que outorga o amor. Tanto o saber

do Real como o Amor inegoísta, se convertem nos catalizadores de um processo que reestrutura a mente. É como se em um rio, em certo momento cujas águas baixam rapidamente, e estas deixam de ser contidas pela margem e saltaram ao espaço sem fronteiras que oferece uma catarata. Diríamos que a água se expande e verte em uma queda livre sem ser delimitada por fronteira alguma; afirmaríamos então que o campo fechado se abriu e agora o espaço, cuja essência é sem fronteiras, é agora quem contém o rio.

Os estados místicos geralmente são estudados na psicologia como sendo aberrações da percepção. Não se apresenta a opção de que o ser humano possa ser consciente da imensidão do infinito e se converta no conhecedor simultâneo do universo inteiro. Uma experiência assim implicaria em um tipo de dissociação que beiraria a loucura. Tão pouco a psicologia avalia um tipo de comportamento onde a vontade finalmente se entrega a divindade ou a um mestre espiritual. Esta condição se adverte como sendo um nível de dependência negativa que em todo caso não apresenta nada saudável. As experiências profundas de Meditação geralmente são tão escassas no gênero humano que são consideradas a exceção à regra. Às vezes são vistas como a obtenção de um prêmio que apenas a poucos se oferecem, ou são apresentadas erroneamente como sendo um estado e graça que apenas um terceiro pode oferecer ao devoto.

É profundamente estranha a sensação de não estar em nenhum lugar de um *campo fechado de cognição*, tal como acontece no Estado de Concentração; mas é ainda mais surpreendente existir sem localizar-se em um *campo aberto* que não possui fronteiras internas nem externas. O esplendor que desencadeia a Meditação é realmente indefinível. Nenhum gesto ou palavra se aproximam a magnificência desta experiência.

Normalmente o devoto chora com lágrimas de fogo ao distinguir um mundo que não termina em nenhuma direção.

Apenas o místico vê a Deus com os olhos de amor em todas as coisas; apenas o sábio imerso na não-dualidade descobre a Deus em si mesmo.

Na Meditação o *sujeito* se acomoda a uma distribuição de Atenção Não-dual. Os *objetos* seguem existindo semelhante ao *sujeito*, no entanto, ambos estão interligados por um tipo de consciência semelhante à força que entrelaça uma gota com o oceano. É um universo semelhante ao que integra a informação em um holograma e faz com que toda esteja disponível em qualquer fração de uma foto. É um universo semelhante ao de uma partícula subatômica que escondida devido ao princípio de incerteza, move-se a vontade pelo espaço e tempo.

## OS CAMPOS DE COGNIÇÃO

*Estudante- Um campo de cognição pode ser material ou ideal?*

Sesha- Sim. Imagine que grava um vídeo com uma câmera excepcional. Esta câmera não apenas detecta áudio e imagem, mas também grava odores, sabores e tato.

*E.- Esta câmera é como a memória da mente...!*

S.- Assim é. Assemelha-se a atividade que fixa a informação na mente. Nossa tecnologia atual permite gravar informação sonora e visual, mas não permite digitalizar odores, sabores ou tato. Mas a nossa câmera excepcional permite.

Agora vamos supor que você grava uns poucos minutos em nossa câmera excepcional e busca editar seus conteúdos. Perceberá então que surgem centenas de fotogramas um após o outro. Realmente em um vídeo são incontáveis fotogramas que se seguem a uma velocidade semelhante a que o olho humano usa para processar a informação visual a nível neurológico.

Deve entender que você percebe o universo e a ti mesmo como esta câmera excepcional de vídeo. No final o seu cérebro processa as sequências momentâneas e integra a variada informação sensorial em unidades conceituais mais amplas e complexas. A cada unidade conceitual, você pode dar-lhe uma representação, um nome que a defina. Assim, há infinitas informações que a câmera ou o teu cérebro gravam em uma única cadeia de fotogramas a que a sua mente a denominará, por exemplo, de paisagem. A sua mente pode sempre apresentar uma *concordância* entre a percepção que realiza e as imagens previamente estabelecidas em sua memória. Quando há coincidência entre as informações sensoriais que a sua mente processa do fotograma e a imagem estabelecida em sua memória, então você conhece, sabe, entende, há síntese cognitiva.

Um *campo de cognição* é como um fotograma mental que tem contextualizado. Modifica a cada instante, pois a câmera não pode permanecer sob fronteiras fixas, porque o seu cérebro não tem um tripé para fixar-se como tem a máquina; mas continua a gravar enquanto você espirrar ou correr por um terreno tortuoso. A sua paisagem mudará constantemente de matizes, jamais um fotograma será idêntico ao outro. Constantemente ingressará e descartará informações provenientes de seus sentidos ou de sua memória. Gravará a tudo em constante movimento, um vórtice de informação que processa sem parar. Isto é a sua mente, uma panela de pressão cheia de água que se move sem parar produzindo pensamentos e emoções.

E.- E como deter este vórtice?

S.- Não necessita detê-lo

E.- Não?

S.- Não

E.- *Então o que fazer?*

S.- O problema não é a agitação, é a diferenciação!

E.- *Não entendo...*

S.- Nota o movimento porque previamente você assume que cada coisa é diferente uma da outra e você mesmo diferente delas. A noção de velocidade se baseia em teu marco mental de comparação espacial e temporal. Assume que o espaço e o tempo são diferentes e também a ti mesmo e aos objetos dispersos pelo universo. Se a sua mente marcar um novo código cognitivo associado a não-dualidade, advertirá movimento mas não agitação, advertirá um contínuo de «coisas não-diferenciadas», então o paradoxo do infinito e as suas frações se solucionaria, notará que o universo se move enquanto você permanece imóvel.

## **A ATENÇÃO**

*Estudante- O que é o verdadeiramente importante a se aprender?*

Sesha- O importante é a certeza que te outorga qualquer aprendizagem, ela impede que a sua mente flutue na dúvida.

E.- *Então qualquer conhecimento é válido, mesmo que esteja errado.*

S.- Assim é, mas o conhecimento errado não imprime certezas estáveis, pois, quando conhecer corretamente, as certezas prévias desaparecerão como fumaça soprada pelo vento das novas compreensões.

E.- *E qual certeza não se dilui?*

S.- A certeza do Real. Quando embarcar nela já não necessitará aprender nada mais.

E.- *E como participa a Atenção na obtenção de uma certeza?*

S.- Imagine a Atenção como sendo o sol, o seu brilho é como o saber e as nuvens que momentaneamente o ocultam como

sendo a agitação mental na forma de dúvidas. Não poderá dizer que às vezes não há saber, ou seja, que às vezes não há Atenção. Sempre há; a Atenção, semelhante ao sol, sempre está, mas não se faz evidente com a presença das nuvens ou à noite. A Atenção, mesmo que pareça incrível, é um contínuo, é sem fronteiras internas nem externas.

Na verdade, não é que conheça e tenha certezas, é que você deixa de duvidar por um momento e emerge espontaneamente o saber. Não é o vento, que ao retirar as nuvens cria o sol. O sol está ali na abobada celeste independente das nuvens ou da noite.

Reconhece que há nuvens devido ao resplendor do sol, por isto reconhece inclusive que pode duvidar, pois a Atenção, tal como o fio de um colar, encadeia todas as contas, mesmo que, por causa delas não veja o próprio fio que as sustenta.

*E.- Então; a mente espontaneamente conhece?*

S.- Exato, esta é a sua função, mas, dentro do processo cognitivo e devido ao contínuo e invasivo pensamento do sentido do «eu», se fratura *aparentemente* o *contínuo de Consciência* e cria inumeráveis *campos cognitivos* que se sucedem ininterruptamente uns aos outros formando uma percepção dual.

Pratique agora a intenção de não conhecer nada, vamos, tente...!

*E.- Sempre me dou conta que conheço, que sou consciente, é impossível ignorar que sabe ou esquecer que sabe que não sabe.*

S.- Pode esquecer conscientemente que sabe, mas seguirá conhecendo associado involuntariamente a fantasia ou saltará ao saber inconsciente próprio do sonho; mas sempre conhecerá.

*E.- Então, sempre há Atenção!*

S.- Atende de forma consciente, involuntária ou inconsciente, estimulando assim a vigília ou o sonho, mas sempre há Consciência, sempre há Atenção.

## OS ESTADOS DE CONSCIÊNCIA

*Estudante- Mas, quem atende conscientemente, de forma involuntária em fantasia ou de maneira inconsciente em sonho? O próprio sujeito?*

Sesha- Não, não é o mesmo *sujeito*, e essa é a razão de tanta confusão no Ocidente. A neurociência tem provado que o «eu» não tem raiz em uma zona do cérebro e que não existe como uma unidade substancial que integra a informação que percebe. No entanto, se considera por axioma que a consciência nutre o «eu». Ou seja, a consciência egóica segundo a qual fração da ciência o presente, existe e não existe.

Desde o *advaita*, o «eu» é insubstancial, não é uma unidade, é informação de individualidade que se associa a todos os *campos de cognição*, como o sal se encontra na água dos oceanos.

*E.- Mas, se não é um «eu», quem conhece?*

S.- A Consciência! Ela é um contínuo «de saber e saber que sabe».

A Consciência em um *campo qualquer de cognição* permite que haja conhecimento mediante o seu aspecto dinâmico e prático da Atenção. A Atenção como contínuo se distribuí em todo o campo de cognição, inclusive em seu cérebro-mente-sentidos-objetos. Em qualquer *campo cognitivo* se dão as condições para que se produza o saber. O «eu» não é a razão do saber, inclusive normalmente sopra. O «eu» é como a etiqueta que resume o nome do estabelecimento, o código de barras e o preço que paga por um objeto que compra em qualquer loja. Quando o objeto é comprado para presentear, geralmente retiramos a etiqueta do preço; assim, quando *conhecemos retamente*, retiramos o sentido de «eu», mas o

*campo de cognição* segue existindo e a percepção se mantém, embora o sentido de ser *sujeito* tenha sido extirpado, ou tenha sido modificado na cognição.

E.- *Então, não há um sujeito apenas?*

S.- Chama de *sujeito* a uma unidade integradora de informação que se expressa por um comportamento através de uma personalidade. Mas deve advertir que quando dorme o seu comportamento não segue os padrões cognitivos e nem éticos de sua vigília. Pode praticamente dizer que enquanto dorme não é você, pois a informação que constrói o sonho pode tomar prioridades absolutamente divergentes de sua personalidade vigílica.

Assim como ocorre com o Estado de Sonho, de forma semelhante ocorre com os Estados de Observação, Concentração e Meditação. A entidade ativa que conhece nestes últimos não tem a menor relação com o comportamento associado a suas reações em vigília. Concluindo, o que denomina como *sujeito*, é apenas uma peculiar e momentânea forma que reage através de sua personalidade no Estado de Pensamento.

E.- *Mas, sempre temos consciência de nós mesmos!*

S.- Claro, sempre que a sua mente funcionar dialeticamente e sua atenção presente estiver em distribuição de Atenção Dual. Enquanto manter estes dois corolários, o mundo que experimenta constrói exclusivamente pensamentos, emoções, sentimentos e paixões. Associado a estas quatro expressões mentais que te acabo de comentar, tem entre elas a opção de compreender mediante o aprendizado ou desenvolver momentâneas compreensões, tudo isto entre o espaço de uma agitação mental que morre e a seguinte que ainda não nasceu.

Basta que mude os protocolos de funcionamento de sua mente, induzindo uma nova distribuição de Atenção, e imediatamente a informação que compõe o *campo de cognição* varia até levar-lhe a uma representação não-dual da realidade.

E - E onde fica o «eu» na experiência não-dual?

S.- Fica, como a toda informação que compõe o campo de cognição, como uma entidade não-diferenciada.

E.- Então, segue existindo...

S.- Sim, claro, fica existindo como uma entidade não-dual. O universo não desaparece diante a experiência cognitiva não-dual, simplesmente a informação que compõe o *campo de cognição* assume sua relação de diferente maneira em função da distribuição de Atenção que agora é o centro.

E.- Os Estados de consciência se sucedem uns aos outros?

S.- Quando de noite você aciona o interruptor e acende a luz, nota as cores dos objetos; quando apaga, adverte visualmente tons cinza e opacos. Agora imagine que denomina como *sujeito* ao personagem que move o interruptor e acende a luz. Esse *sujeito* está reduzido visualmente na escala cromática que vai desde os infravermelhos aos ultravioletas. Agora, imagine que ao mover novamente o interruptor e apagar a luz, surge outro sujeito, o chamaremos de *sujeito onírico*. Este *sujeito onírico* constrói o seu mundo de escala de cinza sem respeitar necessariamente as leis da física; assim nos sonhos pode voar, nascer jovem ou retroceder a sua moral sem conflitar-se. O *sujeito onírico*, que vê o mundo em escala de cinza, vê mudar a sua realidade varias vezes segundo seja o sonho que experimenta e cada fração do sonho não implica necessariamente a presença do mesmo *sujeito onírico*.

Quando desperta, lembra a linearidade temporal do *sujeito* e nota a descontinuidade do *sujeito onírico*. Isto ocorre em

todas as vezes que desperta. Adverte sempre ao despertar que o *sujeito* leva implícita uma continuidade dia atrás dia e assume que esta permanência lhe outorga mais realidade que a do *sujeito onírico*. Por isto descarta o *sujeito onírico* por parecer insubstancial e momentâneo, mas este é também irreal que o mesmo *sujeito* que assume como sendo real.

Segundo sejam os limitantes que fluem na formação de sujeito-objeto, e segundo seja a distribuição de atenção que assumo o agente que conhece, verá que nasce uma peculiar forma de interpretar o universo. São estas peculiares formas que adotam a mente-cérebro quando conhece as que denominamos como Estados de Consciência.

## DISTRIBUIÇÃO DA ATENÇÃO

*Estudante- A Atenção está sempre presente em todos os Estados de Consciência?*

Sesha- A Atenção sempre está. A Atenção é a expressão dinâmica da Consciência. A Atenção é um contínuo, razão pela qual não existe forma que a delimite. Nisto se assemelha o espaço, não existe local algum que não contenha!

A Atenção é um fluxo ininterrupto de saber e saber que se sabe. A mente humana adverte a consciência individualizada, pois inclui em seu funcionamento o aspecto *aham*, «egoísmo», que promove a diferenciação, tal como o limão que separa o soro do coalho do leite.

Enquanto aquele que conhecer for você, estará limitado para a compreender a Realidade, mas jamais reconhecerá o Real, isto é, o universo como uma entidade de componentes não-diferenciados.

*E.- O problema de tudo então é o «eu»?*

S.- O «eu» em si mesmo não é um problema, o problema é a expressão diferenciadora que gera quando conhece. É como usar óculos de cor vermelha, você acabará vendo todos os objetos com um colorido do mesmo tom.

*E.- E pode existir um «eu» que não conflite?*

S.- O «eu» é uma ideia semelhante a qualquer outra, como «cansado» ou «acima». Na não-dualidade não desaparecem nem «acima» nem «cansado», simplesmente se processam cognitivamente de maneira não-dual.

*E.- Quando não há «eu», quem conhece?*

S.- Conhece a força da Consciência na forma de Atenção ao associar-se com a sua mente-cérebro-sentidos-objetos. Se parece a um rádio que pega a frequência de ondas com apenas o mover do dial. As ondas eletromagnéticas estão no ambiente e requerem de um mecanismo para serem captadas. Da mesma forma a Atenção se «capta» com a mente-cérebro que percebe aos objetos através dos sentidos.

A mente-cérebro, segundo seja o seu funcionamento, opta por captar uma ou outra distribuição de Atenção que lhe seja permitida. O sujeito é apenas um pensamento, não é uma unidade substancial.

*E.- Então, a atenção é sempre a mesma?*

S.- O espaço onde prepara os alimentos, você chama de cozinha e no qual dorme e descansa diariamente o denomina de quarto. Denominar a Atenção como «minha» ou «tua» é uma consequência de como percebe o mundo, mas embora não seja a mesma Atenção é a mesma Atenção.

*E.- Me explica este último...*

S.- O espaço da cozinha se assume como sendo diferente ao do dormitório devido às paredes e ao mobiliário de cada local. Mas sem repartições ou sem móveis, não é possível

distinguir o espaço como diferentes. A informação que atua como limitante em tua mente, basicamente o «eu», gera a sensação de diferença entre «tu» e «eu», entre objeto e sujeito. O «eu» é como as paredes de uma casa, cuja estrutura constrói diversas zonas em um mesmo espaço que está em todas as partes.

E.- *E de que depende que existam as diversas formas de distribuição da Atenção?*

S.- Depende dos protocolos de cognição que se estabelecem nas variáveis que formam o processo de percepção.

E.- *E quais são estas variáveis que intervêm na cognição?*

S.- Basicamente a Atenção pode variar tal como é possível mudar um espaço de sua casa quando a reforma. Pode, por exemplo, ampliar um quarto e criar um banheiro, ou simplesmente construir uma laje e criar um novo andar. Depende dos protocolos de construção que eleger e de sua capacidade técnica para criar os novos espaços. Assim, depende da sua capacidade de fixar a informação (memória) <sup>1</sup>, criar sistemas de relação entre ela e o que conhece (raciocínio) <sup>2</sup>, assumir que a cognição que realiza é sua (egoísmo) <sup>3</sup> e o brilho da consciência para conhecer (intelecto) <sup>4</sup>. Estas quatro variáveis são a base para decifrar e interpretar o mundo.

---

1 *Chitta*, massa mental, memória ou capacidade de evitar que um objeto percebido seja esquecido.

2 *Manas*, ou capacidade de associação da memória. *Manas* é o movimento de *chitta*.

3 *Ahamkara*, sentido diferenciador do «eu». *Ahamkara* é o sentido de apropriação, controle e associação de *chitta*.

4 *Budhi*, ou fração da mente onde se assenta a consciência e por isto representa a força do saber, conhecer e aprender da mente. *Budhi* é a detenção da agitação (*manas*) de *chitta*.

Dependendo da margem de Atenção sustentada que colocar na percepção dos objetos e do entorno presencial no qual a realiza, o seu cérebro, sua mente-cérebro favorecerá uma distribuição de Atenção Dual, Total ou não-dual.

*E.- Então o universo se modifica segundo seja a sustentação da Atenção no momento presente?*

S.- O universo não muda, nunca mudará, pois o movimento está incluído como informação não-dual em sua constituição. O novo sujeito que vai surgindo, segundo vai ocorrendo à modificação nos protocolos de percepção se modifica, tal como ocorre ao passar de estar imaginando a fantasiar ou vice-versa<sup>5</sup>. Não são o mesmo o fantasiar e o imaginar, implicam em mudanças contundentes na mente. Na fantasia não há um «eu» volitivo enquanto que na imaginação é altamente criadora e volitiva. A Atenção é como o papel sobre o qual você pode escrever em qualquer idioma.

*E.- Podem existir mais estados de Distribuição de Atenção que Dual, Total e não-dual?*

S.- Estas três distribuições englobam qualquer forma de cognição que relacione objeto e sujeito. Nos sonhos, enquanto acontece uma distribuição de Atenção Dual, o sujeito vigílico se transforma em sujeito-objeto oníricos. No Estado de Pensamento, que acarreta também em uma distribuição Dual de Atenção, o sujeito se experimenta causal e diferente dos objetos que percebe. No Estado de Observação, que manifesta uma distribuição Total de

---

<sup>5</sup> A Imaginação implica um processo cognitivo impulsionado pela vontade consciente do «eu». Raciocinar, projetar, organizar ou processar informação voluntariamente implica um sujeito que atua como catalizador destes processos. Na fantasia existem estruturas mentais involuntárias que surgem ou não de forma também involuntária. Fantasiar é semelhante a dormir; no entanto, dormir implica uma faceta mais inconsciente que simplesmente a condição involuntária que induz a fantasia.

Atenção, esta se distribui exclusivamente no sujeito ou no objeto. Nos Estados de Concentração e Meditação, que possuem um caráter de distribuição não-dual, a Atenção se distribui simultaneamente em todo o campo, seja este fechado ou aberto. Estas cinco formas de conhecer incluem toda a potencial experiência cognitiva humana.

- Distribuição de Atenção dual:

### **Estados de Sonho e Pensamento**

Sesha- Você realmente entende que não há mais opção que conhecer?

*Estudante- Não tenho mais opção que conhecer?*

S.- Tem a opção de decidir se respira ou não?

*E.- Evidentemente não, se desejo viver devo respirar.*

S.- Igualmente a sua única opção é conhecer, pois mesmo que tente buscar evitá-lo não poderá fazê-lo.

*E.- Posso deixar de conhecer o que deseje, basta olhar para outro lado.*

S.- E para onde dirigir a sua visão, por acaso não conhecerá cor, forma ou qualquer outra categoria sensória?

*E.- Sim, mas posso deixar de conhecer o que desejo dirigindo a minha Atenção a outro local.*

S.- Não é você que elege conhecer, sempre há Atenção, ela é um contínuo, razão pela qual você sempre saberá apesar de sua vontade. Eu não estou falando sobre você decidir escolher o que conhece, falo que não pode deixar de conhecer.

*E.- Ah, já entendi: afirma que o ato de conhecer é independente de mim.*

S.- O ato de conhecer acontece a todo o momento. Conhecer nasce de um processo volitivo consciente, consciente involuntário, inconsciente ou instintivo.

Conhecer ocorre através de sua mente-cérebro e sucede independentemente de sua vontade. No entanto, a sua vontade pode restringir a sua cognição e impedir que a atenção se expresse como um contínuo. A intromissão do «eu» fratura a percepção de forma equivocada e assemelha a cognição a um espelho quebrado que reflete múltiplas imagens de apenas uma.

*E.- Mas também posso optar por fechar os olhos e esperar que o sono venha, assim deixarei de conhecer o mundo externo.*

S.- Então a sua memória inconsciente aparecerá e será testemunhada no sonho. Construirá mil histórias e um novo universo surgirá diante de seus olhos internos. Novamente haverá consciência e será obrigado a conhecer.

*E.- Então conhecer é um contínuo que sempre está!*

S.- Sim, a Consciência é um contínuo de «saber e saber que sabe».

*E.- Mas, e se não recordo o meu sonho, não saberei que conheci algo?*

S.- Não recordá-lo não implica afirmar a inexistência do sonho. Tampouco você se lembra de milhares de coisas conscientes, como por exemplo, do que fez na semana passada, por não falar do mês ou do ano anterior. No entanto, através da hipnose você poderia acessar a muitos destes acontecimentos, o que revela que eles existem sim, mas simplesmente você não tem acesso consciente a isto.

*E.- Quem conhece nos sonhos?*

S.- Nos sonhos a sua mente assume a condição de *objeto* e *sujeito* diferenciados um do outro.

*E.- Então os objetos mentais são minhas criações?*

S.- Em vigília estando acordado, vê a si mesmo como sendo uma unidade cognitiva, como um indivíduo que conhece um mundo externo a si mesmo. Nos sonhos a sua mente de desdobra em frações completamente diferentes e criam um novo *sujeito* e *objetos* que parecem externos a ti. Sonhar é muito parecido ainda que não seja idêntico a estar desperto.

E.- *Em que se parecem?*

S.- Como a percepção é dual, no qual a Atenção aparentemente se move fugazmente e alternadamente entre o conhecedor e o conhecido. Você é consciente do mundo e de ti mesmo de maneira sequencial; a sua Atenção se mantém pouco tempo em um *campo de cognição*, pois este se modifica constantemente introduzindo e descartando novas informações.

E.- *E no que divergem?*

S.- No sonho não há causalidade entre a informação que forma qualquer campo de cognição ali criado. Isto faz com que ao dormir, o sonho não se inicia obrigatoriamente no mesmo lugar onde o deixou na noite anterior, como ocorre na vigília ao despertar. Na vigília você está condicionado a experimentar que o tempo vai em direção exclusivamente para o futuro, adverte o sentido de evolução que há em tudo o que lhe rodeia e em si mesmo.

E.- *Então a grande diferença entre estar dormindo e desperto é o sentido de Causalidade.*

S.- Evidentemente a mente-cérebro acompanha o sonho, permitindo que a plasticidade neuronal se adapte ao novo estado. É relevante notar que é possível detectar as mudanças na frequência e intensidade das ondas eletromagnéticas que são emitidas nele. Sem estas adaptações fisiológicas seguramente seria impossível

ocorrer o sonho. A partir do ponto de vista cognitivo do sonho, a informação que constitui o *campo de cognição* assume apenas probabilidades de onde a mente venha conhecer entidades que não se relacionam casualmente, razão pela qual nos sonhos não é possível produzir *karma*.

E.- *Nos sonhos não se cria karma?*

S.- Exatamente, para se produzir *karma* nos sonhos você seria obrigado a ter uma sequencialidade temporal semelhante a que ocorre estando em vigília. Estaria obrigado a cada noite a retornar ao sonho no ponto final que o deixou previamente. Levaria uma vida que evoluiria obrigatoriamente na direção do futuro. Teria duas hipotecas, dois maridos e vai saber o que mais coisas de forma duplicada. Vivendo dois mundos não saberia se está acordado ou dormindo. Na verdade seria um tema interessante para um filme de ficção.

- Distribuição da Atenção Total:

### **Estado de Observação**

*Estudante- Se a Atenção é um contínuo, como é que se distribui de formas variadas?*

Sesha- O espaço geralmente é associado como sendo algo dentro ou fora de uma casa. Dentro da mesma casa o espaço possibilita o surgimento de um quarto ou da cozinha. São as paredes e os móveis sustentados pelo espaço, os responsáveis para que exista quem cria a aparente percepção de que o espaço possui diversos nomes e se pareça subdividir-se em partes ou frações. No entanto, o espaço é uma entidade contínua, sem partes internas nem fronteiras finais.

Deve advertir que a Atenção é um contínuo semelhante ao espaço. A Atenção é um contínuo de «saber e saber que sabe», enquanto que o espaço é um contínuo de adaptabilidade

volumétrica. É a informação «egóica» inserida em qualquer *campo de cognição* a que cria o caleidoscópio de diferenciação ao que denominamos de dualidade.

A aparência de uma Atenção individual é tão paradoxal como o ato de não cairmos de uma terra redonda ou de acreditar que o sol gira a nosso redor diariamente; é tão paradoxal como observar a uma corda enrolada no chão e advertir falsamente a existência de uma serpente a espreita. É algo que simplesmente não tem uma explicação plausível, é algo que espontaneamente ocorre, que acontece. Em resposta a este terrível enigma, apresentamos que a sua solução se encontra em erradicar a atividade diferenciadora da mente, mas não em desfazer, destruir ou anular a mente. Temos constatado que quando se consegue manter um período de percepção presencial, espontaneamente a mente se reestrutura, possibilitando uma nova distribuição da Atenção que temos denominado Dual, Total ou Não-dual.

E.- *E como detectar claramente uma distribuição de Atenção total?*

S.- Uma distribuição de Atenção Total é idêntica ao processo que geralmente denominamos de forma comum como o de estar *concentrados*.

E.- *Ou seja, quando às vezes leio um livro ou cozinho e permaneço concentrado nestas atividades posso assegurar que a distribuição de Atenção que ali acontece é Total?*

S.- Sim, cognitivamente são idênticas. Para o *advaita*, estar *concentrados* é uma forma superior de cognição, pois a Atenção flui exclusivamente e de maneira ininterrupta nos objetos de cognição ou no próprio sujeito que conhece. Recordo-lhe que *objeto* e *sujeito* são as duas informações em que genericamente podemos definir qualquer *campo de cognição*.

E.- *Toda pessoa pode concentrar-se?*

S.- É muito mais fácil *concentrar-se* em suas próprias habilidades, por isto, é fundamental desde o ponto de vista educativo que os professores e os pais conheçam já desde pequenos as habilidades e os talentos inatos dos pequenos.

Enquanto o cérebro-mente estiver funcionando normalmente, o indivíduo vai criando a nível evolutivo uma forma de percepção presencial superior a qual denominamos de *concentração*. A *concentração* é uma forma de cognição altamente presencial, e, o que é o mesmo, é uma forma de percepção carente de dúvida cognitiva. A *concentração* implica em permanecer em um tipo permanente de certezas, inclusive na certeza de que não tem certeza.

E.- *Na verdade não vejo que estar concentrado seja algo superior. Evidentemente é melhor estar concentrado que não, mas fazê-lo continuamente sobre todas as atividades da vida é algo complexo, para não dizer impossível.*

S.- Em nossa cultura ocidental, se presume que estar *concentrado* é algo correto. No entanto, não se valoriza como no Oriente se faz. Para o *advaita* estar continuamente *concentrado* sem importar em qual atividade, se converte na consequência normal de estar presente no «aqui e agora».

Qualquer indivíduo ao qual o seu trabalho lhe seja apreciado, é capaz de convertê-lo em fonte de realização pessoal, pois acaba permanecendo concentrado na maior parte do tempo que o realiza. A ideia é converter toda a ação em uma interação presencial que leve a permanecer *concentrados*. E quando falo de qualquer ação é tal e claramente como lhe afirmo: em qualquer ação.

Imagine você que ocorreria se passasse de uma atividade diária a outra permanecendo *concentrado*.

E.- *Bom, quando geralmente isto ocorre, que não é a todo o momento e nem em todas as atividades, se converte em uma situação agradável, um tanto libertadora.*

S.- Assim é. Imagine horas ou dias inteiros aferrados à concentração que produz atuar e conhecer. Esquecer-teias de si mesmo!

E.- *Me esqueceria de mim mesmo?*

S.- Naturalmente. Estando a Atenção sempre pronta para a ação ou ao que conhece, não necessitaria do pensamento de possuir, nem de controlar associado ao «eu». Simplesmente fluiria sem sentir-se ser o proprietário de nada que faça ou deixe de fazer, de nada que conheça ou deixe de conhecer. Conheceria sem existir quem conhece e sem conhecer conheceria.

E.- *Acredita que um ser humano possa alcançar isto?*

S.- Claro, até ali é aonde deveria ir o ser humano. Mas, ao contrário, a sua apressada ignorância o leva ao abismo do egoísmo.

E.- *Porque fala que estando concentrado alcança uma distribuição de Atenção Total?*

S.- Porque a Atenção se mantém continuamente nos objetos de percepção «fora» ou no sujeito que conhece «dentro». A existência de um mundo presencial «fora» sem conhecedor se converte em algo maravilhoso, semelhante à existência «dentro» de um conhecedor sem universo interior.

E.- *Entendo que é possível a concentração sobre um objeto, seja mental ou material, mas, como entender que é possível concentra-se exclusivamente no próprio sujeito? Isso me atordoia.*

S.- Culturalmente não estamos forjados na auto-indagação, na reflexão interior sobre a nossa própria existência.

*Ramana*, ilustre mestre da não-dualidade, propôs o método da auto-indagação, cuja primeira fase é apenas atender-se o suficiente para que todo o conteúdo mental desapareça. A primeira fase da auto-indagação é simplesmente atender a própria existência sem categorizar mentalmente o conhecido. Quando a Atenção se poussa ininterruptamente sobre o próprio *sujeito*, todo *objeto* mental e material sai do *campo de cognição*. Então, a experiência de estar sumido e observando um imenso «nada» homogêneo e permanente se converte em uma atividade extraordinária e profundamente suave. É a isto o que denominamos *concentração* interior.

E.- Mas, isto é meditar?

S.- A *concentração* mental sobre o próprio *perceptor* é uma atividade não analisada pela psicologia. É estranho que uma existência tão profunda e integradora de Atenção não seja apresentada e seja absolutamente desconhecida. Nosso tipo de educação nos leva frequentemente a focalizar a Atenção de forma ininterrupta sobre os objetos externos ou mentais, mas nunca se apresenta a importância de descartar todo o conteúdo mental e focalizar a Atenção no próprio conhecedor, cujo resultado implica o vazio mental e a ausência de toda a agitação interior.

É claro que a ausência de todo conteúdo mental não é Meditar. A Meditação tem a ver com a experiência não-dual e com a percepção contínua de um *campo aberto de cognição*.

Depositar a Atenção no próprio *sujeito* de forma ininterrupta é uma arte. A frequente agitação mental é absolutamente desesperadora. A mente agita-se com ideias de todo o tipo, impulsionada pela: força volitiva, a não volitiva da fantasia, a inconsciente que promove

o sonho, ou a do instinto que impulsiona o sistema neurovegetativo.

E.- *É igual concentrar-se continuamente em um objeto externo que concentrar-se continuamente em si mesmo?*

S.- Do ponto de vista cognitivo sim, é idêntico. A Atenção sustentada e dispensada a um *objeto* qualquer, mental ou material, consome a mesma energia que a exclusiva e contínua percepção de si mesmo. Efetivamente parece diferente aquele que Atenda ao *objeto* ou ao *sujeito*, mas não é assim. E mais, você pode passar de *concentrado* em um *objeto* e seguidamente passar a ti mesmo sem perder a *concentração*, pois a distribuição de Atenção Total não se modifica. Para o seu sistema nervoso é idêntico estar *concentrado* vendo um filme de cinema, que experimentar continuamente a ausência de todo conteúdo mental. Um dia investigue o que passa em seu mundo interior quando permanecer um tempo atentamente *concentrado* em qualquer atividade. Quando isto ocorrer, ou seja, que permaneça *concentrado*, simplesmente feche os olhos e busque localizar qualquer conteúdo mental..., advertirá que não aparece nenhum e verá a si mesmo precipitado a um universo carente de agitação mental.

É surpreendente como todos os estudantes saibam o que é *concentrar-se* em um objeto qualquer ou em uma atividade qualquer, mas que, não tem a menor ideia do que é *concentrar-se* em si mesmo, na própria presença pessoal, na própria existência individual, isto é realmente chocante. Devido a isto, é que há alguns anos busco através da surpresa ou do assombro que produzem certos jogos, levar à concentração externa a concentração *interna* onde todo conteúdo mental desaparece.

E.- *A surpresa e o assombro levam a concentrar-se?*

S.- São variados os fatores que levam a aquisição da *concentração* sobre um *objeto* ou uma atividade qualquer. Em sânscrito denominamos com o termo *pratihara* ao fato de permanecer *concentrados*. *Pratihara* é um a modalidade de cognição que impede a aparição de *sujeito* quando a Atenção se poussa completamente nos *objetos*, ou impede a aparição de todo *objeto* se a Atenção se poussa imediatamente no *sujeito*.

Quando permanecer *concentrado*, você forma uma modalidade de cognição especial que reestrutura o *campo de cognição* levando-o a uma reinterpretação da informação contida nele. A nova forma de cognição que nasce a denominamos de *concentração*, *pratihara* ou Estado de Observação.

Deve perguntar-se; o que leva a *concentrar-se*? E advertirá facilmente as possíveis respostas. Leva-lhe a *concentrar-se* o reagir mental ou fisicamente em função de suas habilidades ou talentos naturais.

Também o leva a *concentrar-se* o assombro que a natureza oferece, seja por sua inteligência ou por sua beleza. Também induz que se concentre a surpresa, isto é, a viveza atenta que oferece o trato humano ou qualquer de suas expressões, como são um livro, uma pintura ou uma frase contundente.

Prende-te também a novidade, isto é, o advertir as coisas como vistas pela primeira vez. Leva-lhe a *concentrar-se*, a força que inunda o ato de aprendizagem e o relaxamento do humor.

E.- *Também essas condições nos leva a Meditação?*

S.- Não, A Meditação lhe leva a força do amor inegoísta na forma de devoção ou a vivência do discernimento metafísico, *viveka*.

- Distribuição de Atenção Não-dual:

### Estado de Concentração e Meditação

*Estudante- Ouvi você falar de concentrar-se, mas também escutei de você e li em alguns de seus livros sobre o Estado de Concentração; são os mesmo?*

Sesha- Não, os conceitos são completamente diferentes. O problema de usar uma terminologia semelhante para coisas diferentes tem origem em que não existem suficientes palavras em nosso léxico para diferenciar muitas das minúcias dos processos cognitivos que o *advaita* apresenta. O fato de que não se apresenta no Ocidente mais do que os Estados de Consciência (Sonho e Vigília), faz com que os cinco Estados que apresenta o Oriente (Sonho, Vigília, Observação, Concentração e Meditação) não encontrem correspondências conceituais em nossa linguagem.

Por exemplo, o conceito «não-dualidade» geralmente não é estudado e portanto não é corretamente entendido pela filosofia ou pela psicologia ocidental. No processo cognitivo sugerimos no *advaita* que a mente atua como faz uma função matemática dependente de quatro variáveis, cuja mescla e ordenação forjam os diversos cinco Estados de Consciência. Mesmo que pareça incrível, é mais fácil identificar matematicamente a não-dualidade do que filosoficamente.

Também podemos estudar a mente, não como um sistema de agregação de variáveis básicas, mas sim, como *campos de informação* associados pelo Princípio de Equivalência<sup>6</sup> entre *informação e consciência*. Neste caso se definiriam os *campos de cognição fechados* assim:

---

<sup>6</sup> O Princípio de Equivalência foi exposto detalhadamente no livro: Cuántica y Meditación, Sesha, 2012, AFVAS Editores, España.

$$\epsilon_c = \text{IA} \cdot \sum_{m=1}^{\infty} \infty_m \quad \text{E-1}$$

Onde  $C_c =$  *Campo de cognição fechado* ideal ou material. A nomenclatura  $\text{sub}_m$  implica nas infinitas Informações Adimensionais que formam qualquer *campo fechado de cognição*.

- = Informação Adimensional.

$\infty_m =$  Infinito  $_m$  Qualquer dos enésimos infinitos possíveis existentes. Cada infinito de Informações Adimensionais cria um *campo de cognição fechado*.

Os *campos de cognição abertos* também podem ser apresentados sob a seguinte nomenclatura matemática:

$$\epsilon_a = \sum_{n=1}^{\infty} (\text{IA} \cdot \sum_{m=1}^{\infty} \infty_m)_n \quad \text{E-2}$$

Onde  $C_a =$  *Campo aberto* ideal ou material as nomenclaturas  $\text{sub}_n$  e  $\text{sub}_m$  implicam nas infinitas Informações Adimensionais que cria qualquer *campo*  $\text{sub}_m$ , e a notação  $\text{sub}_n$  denota os infinitos campos  $\text{sub}_m$  simultaneamente existentes.

$\text{IA} =$  Informação Adimensional.

$\infty_m =$  Infinito  $_m$  Qualquer dos enésimos infinitos possíveis existentes  $\text{sub}_m$ . Para ser mais exato, corresponderia ao infinito aleph de Cantor, ou seja, a soma dos infinitos infinitos.

A *concentração* é o tipo de cognição que acontece no Estado de Observação, onde a distribuição de Atenção é Total. Neste estado de Observação podemos definir cognitivamente a percepção através da equação 1, E-1.

E ao contrário, a não-dualidade associada ao Estado de Meditação pode ser definida matematicamente através da equação 2, E-2.

Existe um estado de percepção não-dual associado ao *campo de cognição fechado* que forma o Estado de Concentração. Enquanto que o Estado de Observação se estrutura por informação dual (objeto e sujeito diferentes) os estados de Concentração e Meditação se formam com informação não-dual (sujeito simultâneo ao objeto).

E.- *Se é tão complexo a percepção não-dual, como alguém a detectou?*

S.- Ao longo de nossa história emergiram muitos seres que vivenciarão a não-dualidade. Não é um estado frequente com o qual interpretamos o mundo, mas todas as profundas tradições possuem uma linguagem semelhante com a qual buscam decifrar em ideias ou em palavras a expressão de um conhecedor não-diferenciado do universo que conhece. A tradição Índia possui inumeráveis citações que sussurram de maneira gloriosa, uma forma integrada de ser com o universo. Variados cantos glorifica nos *Vedas* a presença de uma entidade sem partes, prévia a tudo e presente em todas as coisas. No entanto, foi *Sankaracharya* quem finalmente sistematizou a ideia de *sujeito e objeto simultâneos* o, que é o mesmo, a existência não localizada do *sujeito* em nenhuma parte específica do campo percebido.

E.- *Como pode ser que havendo tanta gente, sejam tão poucas as que alcançam testemunhar a não-dualidade?*

S.- É como perguntar ao vento sobre a natureza da imobilidade. O vento se reconhece a si mesmo mediante a agitação de sua natureza, da mesma forma ocorre com a mente. É difícil que a mente detecte o silêncio que leva a não-dualidade quando a sua natureza está comprometida com a constante agitação

de pensamentos e sentimentos. A cultura impulsiona a individualidade, promove a competitividade e valoriza sobre qualquer outra condição, o esforço pessoal sobre o que se estrutura a economia.

Com estas tendências mentais grupais, é difícil que uma mente se forje na contemplação de seu interior ou do mundo externo. Ao contrário, nos é fácil aproveitar a nossa vontade e combiná-la com o esforço que leva ao proveito pessoal. Nós fomos educados para colonizar e conquistar, tal como demonstra a incessante história de tantas guerras. Temos que saber que não somos destros em explorar o universo que emerge após morte de um pensamento e antes do nascimento do seguinte.

*E.- O que há entre pensamento e pensamento?*

S.- Quando a Atenção se poussa em seu interior e longe de estimular a aparição de pensamentos, se congratula em detectar continuamente a sua própria existência, então cessa todo conteúdo mental. O conhecedor do vazio, geralmente estabelecido em uma parte do *campo* interior, normalmente atrás, distanciado do vazio de pensamentos. O vazio evolui rapidamente em converter-se em uma *massa contínua de nada*, carente de fronteiras, atributos e categorias. A localização atrás do agente que testemunha diante da massa vazia e homogênea de nada, costumamos chamá-la de Estado de Observação interno.

Quando o agente que conhece se submerge nos objetos externos, desaparecendo neles, e a Atenção testemunha uma realidade carente de apropriação pessoal, denominamos também a este estado de percepção, como Estado de Observação externo. A esta peculiar forma cognitiva geralmente é denominada de forma genérica e convencional de *concentração*.

No entanto, quando o Estado de Observação interno ou externo se mantém como parte de um fluxo presencial de percepção, então a informação do *campo de cognição* novamente se reestrutura, formando uma interdependência não-dual seja na forma de Concentração ou de Meditação. Tanto a Concentração como a Meditação levam uma distribuição não-dual de Atenção.

*E.- Como é o Estado de Concentração não-dual?*

S.- No Estado de Concentração o *sujeito* existe, mas não se localiza exclusivamente em nenhuma parte do *campo de cognição fechado*. Quem é o conhecedor adverte todos os lugares existentes como sendo próprios. Diferente do estado de Observação interior, onde a testemunha geralmente se localiza atrás do vazio de conteúdos frente a ela. Na Concentração não-dual a testemunha junta-se com o vazio de nada e pletórico de Atenção.

A Concentração é um estado altamente terapêutico. O sistema nervoso funciona a um nível de soltura excepcional. Na expressão externa da Concentração, a testemunha se envolve em uma maravilhosa embriaguez, completamente viva e por sua vez silenciosa embora haja ruído, gente, qualquer tipo de odor, tato ou sabor.

A não-dualidade da Concentração leva a uma compreensão nova de Si Mesmo. A aprendizagem que isto traz permite entender que a realidade é um fluxo de consciência. Embora não tenha a liberdade total que oferece a Meditação, se converte em um tipo de cognição profundamente nítido, excepcional e maravilhoso.

*E.- E como é, quando se experimenta a Meditação?*

S.- A Meditação é um caleidoscópio de sensações infinitas e de percepções sem limites. Pode experimentar não apenas as regiões intocadas pelos sentidos, mas também locais

inexplorados pela mente humana. Tempo e espaço não presumem ser fronteiras nem limitantes, mas sim, que fazem parte da própria massa do *contínuo* de Consciência.

A integração cognitiva e sensível que funciona na Meditação nos confronta com as formas superiores do saber e do amor. Geralmente se diz no *advaita* que a expressão superior da prática meditativa leva a aparição da existência, do saber e do amor, absolutos<sup>7</sup>. Geralmente também denominamos de *Samadhi*, ou posseção total de Si Mesmo a Meditação profunda.

Existem alguns esclarecimentos do *Samadhi*. Um deles me apresentava o meu mestre, faz já alguns anos, jamais a tinha lido em qualquer texto tradicional. Falava-me dos *Samadhis* de cabeça e de coração. Com os anos tive a oportunidade de testificar esta classificação. Minha primeira expressão realmente profunda de Meditação aconteceu através de um *Samadhi* de coração. Apresentou-se inicialmente a expressão *Ananda*, amor absoluto que forma O Real, o que levou a que o coração explodisse em mil pedaços e cada uma das frações resultantes alcançava uma parte do infinito universo. Em outras ocasiões a experiência tem sido de cabeça, isto é, uma experiência silenciosa e aprazível, onde o infinito universo se revela não-diferente do conhecedor.

- E.- *É claro então que, exceto a distribuição não-dual de Atenção, as demais são aparentes.*
- S.- De fato, a Distribuição não-dual associada a um *campo de cognição aberto* é a definitiva e fundamental. É aquela onde o universo se percebe a si mesmo não-diferenciado. No resto dos *campos de cognição individuais ou coletivos*, sempre se apresenta a diferenciação e, portanto, ingressa

---

<sup>7</sup> *Sat, Chit e Ananda*, respectivamente.

e surgem continuamente informações deles, o que os fazem instáveis. O agente deste *campo individual ou coletivo*, devido à identificação com a informação, seja humano ou *deva*, termina ingressando no rol aparente de assumir a sua existência como estável, situação que prospera em tudo que é cobiçado por *maya*, a ilusão que cobre o universo inteiro.

E.- *A não-dualidade aparece ou já está. Pois segundo seja, que sentido tem a disciplina ou a prática contínua?*

S.- A sua pergunta tem duas possíveis respostas, segundo o lugar pessoal desde o ponto de onde a faça. A não-dualidade não aparece em alguém que a deseja, pois o próprio desejo impede a sua aparição. No entanto, para quem não vive na não-dualidade, se ele não desejá-la, tampouco induzirá a alcançá-la. A sua vontade é um obstáculo que apenas lhe provê hábitos. No entanto, atuar lhe leva a ter experiências e com isto aprender, enquanto que a apatia de não atuar, não lhe gera qualquer nova aprendizagem.

Não esforçar-se é uma justificação. Não esforçar-se é válido para quem tenha obtido a compreensão que impede a aparição de todo esforço volitivo na ação a ser realizada. Tem que saber, no entanto, que a não-dualidade não se alcança, tampouco amadurece e menos ainda, aparece do nada. Enquanto você agitar um tanguê de água suja, jamais verá o líquido transparente. Não tem sentido mover a água para buscar torná-la transparente. A não-dualidade é semelhante a um colar cujo fio sustenta as suas pérolas. Existirão pérolas que impedem que seja visto o fio que as sustenta, mas ainda assim o fio é o que sustenta o colar.

Quando você experimentar de maneira assídua a Meditação, advertirá que O Real se expressa essencialmente como um *contínuo*, razão pela qual experimentará que o universo inteiro é apenas a substancialização da Consciência.

E.- O que faz que ocorra a distribuição de Atenção Não-dual?

S.- Ocorre quando faz sem fazer ou quando fazendo não faz.

E.- Como....!

S.- Retire a vontade da ação e atue. Advertirá que sem a vontade pode atuar sem quem faça algo. Esta destreza cognitiva se adquire mediante *viveka*, a distribuição metafísica que funciona na cognição e na qual se baseia o *advaita*.

Aprende a estar Atento a simplicidade de cada coisa. Impeça que a *fantasia* opere em sua mente. A *fantasia* é o câncer da cognição. Quando a sua mente for paralelamente em direção ao *momento presente*, então aprenderá a desaparecer enquanto executa toda a ação. Este trabalho pessoal é nosso real *sadhana*, nossa fonte de disciplina no *advaita*.

## CAPÍTULO DOIS

# A NATUREZA DA AUTO-INDAGAÇÃO



### RAMANA E A AUTO-INDAGAÇÃO

Mediante o sistema denominado de *atma vichara*, nome com o qual ficou famoso entre os seus devotos, *Ramana* mostrou o meio através do qual ele mesmo logrou a própria liberdade interior. Desde então esta prática de auto-indagação tem rodado pelo mundo sendo interpretada de inumeráveis formas por toda classes de estudantes e mestres.

A Meditação é a *sadhana* do *gnanayoga*, tal como o *dharma* ou a reta ação é a *sadhana* do *karmayoga*. Conhece-se realmente muito pouco a respeito da *sadhana* dos *gnanis* do *advaita*. As interpretações de mestres autoproclamados que pretendem ser parte de uma linhagem que o *advaita* nunca apresenta, chegam a confundir a muitos diligentes estudantes.

Desafortunadamente a auto-indagação não é o suficientemente clara para os estudantes, tal como a expressou diretamente *Ramana*, razão pela qual ela é reinterpretada de várias formas sem se chegar a sua essência. Adiante, o documento que revela a experiência suprema de *Ramana*, texto<sup>8</sup> que nos servirá de inspiração para uma análise profunda deste grande *gnani* do sec. XX.

---

<sup>8</sup> *Ramanamaharshi* e o Sendero do Autoconhecimento. Editorial Kier S.A.; Buenos Aires, 1995.

“A grande mudança de minha vida teve lugar perto de seis semanas antes que sai de Madura para sempre. Foi algo muito súbito. Estava sentado sozinho em um quarto do primeiro andar da casa de meu tio. Raramente estava doente, e neste dia me sentia em perfeita saúde, mas de súbito me sobreveio um violento medo da morte. Nada no estado de saúde que me encontrava dava razão para este fato, nem tampouco tratei de encontrar qualquer razão ou a causa deste temor. Apenas senti “vou morrer” e pensei o que poderia fazer nesta situação. Não me ocorreu consultar um médico ou aos adultos, ou ainda a amigos; senti que deveria resolver o problema eu mesmo, ali mesmo.

O choque do medo da morte fez com que me interiorizasse e disse mentalmente, sem formar realmente as palavras: “Agora a morte chegou; que significa isto? O que é que morre? Este corpo morre”. E em seguida dramatizei o acontecimento da morte. Deixei os membros estendidos e rígidos, como se o *rigor mortis* já estivesse estabelecido e imitei a um cadáver para dar mais realidade a minha indagação. Retive a respiração e mantive os lábios fortemente fechados para que não escapasse qualquer som, de modo que não fosse possível nem pronunciar a palavra «eu» nem qualquer outra palavra. “Pois bem”, falei a mim mesmo, “este corpo está morto. Será levado ao campo de cremação e ali o queimarão, e o reduzirão a cinzas. Mas com a morte de meu corpo, estarei morto? Eu sou o corpo? Está silencioso e inerte, mas sinto a plena força de minha personalidade e até a voz do «eu» dentro de mim, separada de mim. Assim eu sou o Espírito que transcende o corpo. O corpo morre, mas o Espírito que o transcende não pode ser tocado pela morte. Isso significa que sou um Espírito imortal”. Tudo isto não era um superficial pensamento; me atravessou resplandecendo com um forte vivido fulgor, como uma verdade vivente que se percebe diretamente, quase sem processo de pensamento. «Eu» era algo muito real, a única coisa real em meu estado presente, e toda

a atividade consciente que se relacionava com o meu corpo estava concentrada neste «eu». A partir deste momento «eu» o *atma* centrava a atenção sobre si mesmo mediante uma poderosa fascinação. O temor à morte havia desaparecido de uma vez por todas. A absorção no *atma* prosseguiu sem interrupção alguma neste momento. Outros pensamentos poderiam vir e ir como as variadas notas de uma música, mas o «eu» continuava como a nota fundamental *sruti* que subjaz a todas as demais notas e se mesclam com elas. Seja que o corpo esteja ocupado em falar, ler ou em qualquer outra coisa, sempre seguia centrado sobre o «eu». Antes desta crise não tinha uma clara percepção de *atma* e não estava conscientemente atraído por ele. “Não sentia interesse perceptível ou direto por ele, muito menos a inclinação de morar permanentemente nele”.

A auto-indagação nasce como a ferramenta que *Ramana* apresenta a seus discípulos e surge da forma como ele mesmo enfrentou o seu despertar. Passaremos a analisar os passos dados por *Ramana*, pois são essencialmente os degraus mais frequentes mediante os quais geralmente se enfrenta a experiência do *Samadhi* através da prática meditativa.

**“... De súbito me sobressaiu um violento medo à morte...”.**

Muitos estudantes temem a aparição da experiência não-dual associada a um *campo de cognição aberto*. A não-dualidade se expressa tanto em *campos de cognição fechados* como *abertos* através do que temos denominado de Concentração ou Meditação.

O *campo de cognição fechado* da Concentração está delimitado pelo que genericamente denominamos como o inconsciente. Também geralmente é demarcada pelo instinto que mantém o sistema neurovegetativo. Imagine o leitor navegando na Concentração profunda. Sumido em um universo vazio de

pensamentos e por sua vez pletórico de Atenção. Sua vista interior não encontra fronteiras que permitam diferenciar nada do ilimitado globo de existência que lhe envolve. Agora permanece diluído em todo o conhecido *sem localizar-se* em qualquer lugar em especial. De um momento a outro o seu ser nota que *não é* nem o seu corpo e nem a sua história, pois o corpo não é detectado ao haver-se desconectado os sentidos e a história se desfaz ao não aparecer pensamento algum. Vendo-se a si mesmo não pode expressar o que compreende através de nenhuma palavra, nem mediante categoria mental alguma. Esta compreensão o lança de imediato a notar que o primário e gerado sentido do «eu» está pronto a diluir-se. Não se adverte como sendo «partes» pois agora mesmo é «todas» as coisas. É agora testemunha da morte de sua própria individualidade. O pensamento gerado e primário que forma a vida individual ao nível mais instintivo, *tanha*, a sede de vida individual está pronto a diluir-se. O corpo alarmado busca evitar que a viagem à dissolução final aconteça, e trata desesperadamente de impedi-lo. O corpo assustado em face da urgência da perda da própria identidade busca chamar a atenção, induzindo uma respiração entrecortada, taquicardia ou simplesmente anunciando qualquer tipo de temor que promova o nexos com a individualidade.

O temor chega a ser de tal intensidade que a grande maioria dos estudantes que aqui chegam, acabam identificando-se novamente com o corpo e com a mente, invertendo assim o impulso que o levaria a dissolução. O mecanismo inconsciente que tem encoberto por eras a nossa evolução, luta por evitar a integração com o absoluto não-dual; no final este é o seu trabalho: velar pela expressão individualizante da vida. O temor chega a converter-se em pavor. Prontos a cair no abismo da inexistência do «eu», o instinto impede de lançar-se voluntariamente a dissolução.

Algumas tradições herméticas falam inclusive do Guardiã do Umbral, um simbólico personagem que guarda as portas do *Sancta Sanctorum*, impedindo a todo sincero buscador de conhecer o segredo final que apenas se revela a quem possui um coração puro. O temor de *Ramana* foi normal, pois representa o acelerado e intempestivo momento que leva da Concentração a Meditação. Quando se consegue dar o salto ao vazio total, surge uma maravilhosa sensação de expansão, uma pausada integração do universo inteiro ou de alguma de suas infinitas frações, dependendo da profundidade de Meditação que vá se estabelecendo.

*Estudante- Toda pessoa que busca alcançar a Meditação, tem que passar por este profundo temor que implica deixar de existir como um «eu»?*

Sesha- Não, nem toda pessoa tem que cruzar por estas recônditas paragens que dão lugar a Meditação, mas sim é muito frequente que em algum momento se deva caminhar por estes escarpados e terríveis mundos inconscientes. O próprio *Ramana* foi testemunha do temor inconsciente que o seu corpo teve antes dele reconhecer a sua essência imortal não-dual. A ruptura do *campo fechado* e a conseqüente aparição de um *campo de cognição aberto* geralmente são de uma complexidade incomum. A entrega que promove o amor inegoísta ou o saber não-dual que imprime *viveka*, é o único guia para atravessar a tormenta e chegar a um bom porto.

Cedo ou tarde você enfrentará o espelho que o seu inconsciente oculta. Deverá cruzá-lo voluntariamente e induzir a própria morte psicológica. Deverá entregar-se completamente a sua própria dissolução. Por isto, geralmente você pode cruzar aqueles mares tempestivos de mão dada com o amor ou com o saber.

*E. - E porque surge o temor?*

S.- Todo sistema fisiológico tem lutado por subsistir em sua carreira evolutiva. Tem aprendido a adaptar-se e a fortalecer-se para que assim se aperfeiçoe. Nosso passado é uma corrente de história que vem desde sempre e busca sustentar a individualidade. E mais, a sua inconsciência é o identificador mais claro de sua individualidade, pois caso não a tivesse, a sua mente forjaria pensamentos grupais ou de raça como ocorre com os animais.

Com o tempo e com a consolidação da individualidade, o inconsciente se converte em uma fronteira mental indistinguível e sem a possibilidade de ser manejável. Em ocasiões o seu inconsciente se assemelha a um depósito de tendências e protocolos próprios que fluem condicionando as reações físicas e mentais.

Ser testemunha do sóbrio e desconhecido mundo inconsciente e ser tragado por este, se converte em algo aterrorizante, em algo que não consegue descrever a mente humana. A maturidade interior de *Ramana* o levou a enfrentá-lo com total naturalidade e em vez de vê-lo como um adversário, o converteu em um impulso necessário para *abrir* completamente as fronteiras finais do *campo*.

E.- *O que fez Ramana que não podemos conseguir ao enfrentar este temor? Eu mesmo em alguma ocasião, ainda que com minhas limitações, naturalmente, tenho tido a oportunidade de distinguir um medo que me tragava, ante o qual, surpreendido e temeroso, abri de imediato os olhos...*

S.- *Ramana* possuía uma maturidade interior inata que lhe permitiu escolher a integração do inconsciente de maneira absolutamente natural. *Ramana* possuía a habilidade inata de saber que seu Ser era imortal, mesmo que a sua mente jamais tenha lidado com os complexos temas metafísicos. Assim como há quem ao começar a cantar, reconhece que a sua voz tem o templo para acolher o som, *Ramana* possuía

o dom natural de reconhecer a sua própria imortalidade de tal maneira que a sua mente não se agitou diante do conflito.

Recordo agora mesmo, por exemplo, que passados os meus vinte anos, tive minha primeira experiência realmente terrível na qual me enfrentei de maneira direta a própria dissolução egóica. Imerso em um escuro abismo que ocupava toda a minha existência adverti que algo parecido a morrer tinha que ocorrer. Fiquei confuso acreditando que era hora de que o meu corpo físico morreria, quando ao contrário era «eu» quem deveria desfazer-se. Temeroso e sem poder evitá-lo abri os olhos cortando o processo em varias ocasiões. Esta situação se repetiu dia após dia durante quase uma semana. Finalmente optei por deixar de lado a prática meditativa, pois o lugar onde me encontrava superava minhas próprias possibilidades de controle. Foi o meu mestre *Kchatrya*, quem finalmente me fez dar conta que, em vez de ser um problema, o que vivia era um aviso de que podia levar-me aos recônditos universos da não-dualidade. Empenhado em praticar novamente, busquei chegar a algo semelhante ao vivido anteriormente. Passaram meses antes que a experiência novamente se reproduzisse. Quando surgiu eu a estava esperando. Entreguei-me com os braços abertos a própria dissolução. Caía placidamente pelo abismo do não ser. Não me importou morrer. Sem atender as nefastas consequências que a minha mente distantemente sussurrava, me deixei embalar pelo doce roubo da confiança em minha própria imortalidade.

*E - O que é o inconsciente?*

S.- É o seu não-eu. É o que ao conhecer permite integrar-te com todas as coisas. É a mais espessa fronteira que te delimita ao nível individual. É uma informação que desconhece e que se pode agrupar de infinitas formas. O inconsciente vive em ti como o involuntário e como o instintivo. Esconde-se na

forma de hábitos e condicionamentos construídos através do *samsara*.

Tudo o que foi dito anteriormente é um limitante à sua própria consciência pessoal, pois faz ver a si mesmo como sendo diferente a tudo o que lhe rodeia. O inconsciente é uma rede desconhecida de informações que você não acessa voluntariamente. A partir desta última definição, o inconsciente pode ser estudado como individual ou coletivo. No inconsciente você se converte em sua própria história e também na história evolutiva que te leva a ser o que é agora. Inconsciente também é a imbricada relação de todas as coisas que se tem confabulado no universo para que você exista.

E.- *Por qual razão o inconsciente se converte em um limitante?*

S.- O inconsciente em si mesmo não é um limitante, mas você o vê como um limitante, pois assume a sua existência individual como sendo algo real, admite o seu «eu» como sendo um axioma fundamental alojado na própria cognição.

Quando você alcançar reconfigurar a sua cognição e assim fratura as barreiras inconscientes que se interpõe em sua mente, então advertirá a não-dualidade. Mas para conseguir dissolver os universos conscientes e inconscientes de sua mente, deve estabelecer uma distribuição de Atenção que lhe permita conhecer simultaneamente ao *objeto* e ao *sujeito*. Esta reconfiguração não-dual sustentada, é que permite finalmente abrir as fronteiras do *campo* e estabelecer um *campo de cognição aberto*, cuja expressão prática é a Meditação.

E.- *É preciso confrontar o inconsciente para se alcançar um estado de Meditação?*

S.- Evidentemente não. Quando você conhecer claramente um caminho, não duvide a respeito ao transitar por ele. Da mesma forma a frequente experiência não-dual leva a

naturalidade de morrer psicologicamente sem pestanejar, sem o menor indício de tensão a nenhum nível mental. Então te converte em um viajante incansável do nada.

**“... e em seguida dramatizei o estado da morte...”**

*Estudante- O que levou a que o temor se interiorizasse em Ramana?*

Sesha- Se o medo houvesse consumido a *Ramana*, não haveria chegado à experiência total do *Samadhi*. Experimentar o temor muito o surpreendeu. A surpresa de seu próprio mundo interior voltou a sua atenção para ele mesmo, conseguindo assim, ver o medo à distância.

*E.- O medo pode surpreender?*

S.- Pode surpreender temer, amar ou qualquer outra atividade quando a Atenção se poussa com uma distribuição de Atenção Total ou Não-dual. A mente pode estar em movimento, mas nunca diferenciada entre *sujeito* e *objeto*. É possível pensar na interioridade enquanto consegue testemunhar a sua própria agitação mental. Em parte, a isto geralmente chama-se «tomar consciência». A psicologia buscou colocar a Atenção sobre o perceptor para que fosse possível advertir em verdadeira magnitude os seus pensamentos e se notasse que não são tão fortes como parecem.

Se diante do medo ou da tristeza se submergir em si mesmo, notará que se distancia de qualquer conteúdo mental. Quando a Atenção se poussa em sua maior parte no observador, os objetos mentais tendem primeiro a distanciarem-se e posteriormente a desaparecer. Isto foi o que ocorreu com *Ramana*. A surpresa de temer o levou primeiro a situar a Atenção como testemunha e perceptor, e em segunda instância o levou rapidamente a diluir todo o conteúdo mental, para situá-lo posteriormente *ad portas* da experiência não-dual.

E.- *É possível então observar os pensamentos?*

S.- Naturalmente, é algo que todo o ser humano deveria aprender ainda criança, para que posteriormente, ao crescer, aprenda a ser o gestor de seu mundo interior, das suas emoções, sentimentos e pensamentos.

Se você tentar fechar os olhos e encontrar apoio em si mesmo, ou seja, se conseguir encontrar um ponto de apoio em sua própria existência, então advertirá que os pensamentos de imediato se distanciam e acabam se diluindo totalmente. A isto lhe denominamos «manter cognitivamente uma distribuição de Atenção Total», pois neste caso a Atenção se pousa em sua maioria no *sujeito*. A continuidade cognitiva da distribuição Total de Atenção leva ao estado de Consciência de Observação.

E.- *E chegam os pensamentos distanciados a diluírem-se?*

S.- Sim, isto é muito frequente. Quando a sua surpresa interior é sólida, isto é, quando a sua Atenção se deposita completamente no ato de ser observador e na própria presença pessoal sem buscar categorizar ou definir o processo que acontece, então os pensamentos se desvanecem como bolhas de sabão. Convertendo-se em experimentador de uma imensa *vacuidade interior* que tende com rapidez a homogeneizar-se até converte-se em um *contínuo*, isto é, em uma entidade carente de fronteiras internas e externas. Este *contínuo* é carente de agitação ou limites. O único que realmente delimita esta percepção é o próprio perceptor que geralmente situa-se atrás e em segunda instância, o próprio inconsciente que ainda não se revela. Para adquirir a Meditação é necessário vencer estes dois combatentes que, no entanto se escondem na própria cognição humana.

E.- *Como é viver em um mundo interior que revela a presença do nada?*

S.- Não é fácil manter-se completamente assim. É muito mais frequente que a mente passe alternadamente a simetria de percepção externa e em instantes escute algum som ou sinta alguma parte do corpo; também pode ver as formas visuais e no geral reconhecer qualquer fração do mundo externo. Mas à medida que você continua e lentamente mantém a equanimidade de não querer controlar o processo, a própria surpresa presencial lhe leva cada vez mais a seu interior.

Aprofundando-se em um abismo vazio, mas cheio de Atenção, onde rapidamente tende a dissolver toda a informação sensória. É ali, nesta nova forma de percepção, onde notará a imensidão do contínuo do nada frente a si mesmo.

E.- *O que deve ser feito quando finalmente os sentidos tendem a desconectar-se e se testemunha o contínuo do vazio interior frente a si mesmo?*

S.- Nada, não faça nada, absolutamente nada. Qualquer movimento volitivo desperta a atividade mental. Faça coisas que não impliquem em um impulso volitivo.

E.- *Como, quais?*

S.- Como o ato da entrega, o ato de não intervir ou a presença da equanimidade; eles são alguns dos atos permitidos. Há atividades mentais que não requerem de sua vontade, como por exemplo, saber que existe, saber que tudo é.

**“... Assim eu sou o Espírito que transcende o corpo. O corpo morre, mas o Espírito que o transcende não pode ser tocado pela morte...”**

*Estudante- Como pode emergir de um imenso vazio a plena claridade consciente?*

Sesha- *Ramana* chegou rapidamente à conclusão de que ele não era o corpo, pois este iria à pira funerária enquanto que o brilho de sua compreensão era permanente e se manteria independente da ausência do corpo. Ser míope se parece à presença egóica. Basta olhar uma distante paisagem com a doença ocular e posteriormente colocar as lentes para que de imediato consiga observar as formas corretamente e com detalhes.

Advertirá com certeza um maior brilho nas cores dos objetos já ajustados em suas formas. Isto ocorre no próprio instante ao usar os óculos. Com a prática meditativa ocorre algo semelhante. Quando a mente já não luta e se deposita estavelmente no silêncio interior, reconhece um novo e amplo espectro cognitivo capaz de revelar aspectos metafísicos nunca antes vistos. De imediato se é consciente de uma realidade sem precedentes e com aspectos únicos e desconhecidos. A força da própria existência sem limites, a intensidade de um saber que transcende a própria mente e a integração amorosa de ser parte de universos que estão em todas as partes de si mesmo, convertem a nova percepção da não-dualidade em uma tocha que ilumina plenamente seu caminho.

A certeza da nova realidade emergente é imediata. *Ramana* comprovou apenas em instantes a estabilidade e o infinito de sua própria natureza consciente. A força das novas certezas é tão nítida como o é sentir o peso de um tijolo, ou o deslizar com o tato da mão em uma superfície de vidro.

É tão rápido reconhecer a realidade do infinito no universo do vazio-cheio, como ligar o interruptor de luz do quarto e notar visualmente as cores que se ocultavam na escuridão. É como viajar a uma nova cidade e notar a cada passo os maravilhosos locais que apresenta cada canto de uma rua.

A força do saber, a força da consciência sempre está presente, sempre está disponível a servir a qualquer saber. Por isto não se estranhe que possa reconhecer de forma tão viva e rapidamente um universo que nunca antes se havia apresentado a seus olhos. Um pequeno instante é capaz de mostrar-lhe a proximidade de sua natureza ao absoluto, ao infinito.

E.- *Como você não é capaz de duvidar da novidade que se apresenta em seu interior?*

S.- Quando você realmente ama não duvida; tampouco duvida quando realmente compreende. O próprio brilho do saber ilumina a cognição e mostra a sua verdadeira natureza. Quando desperta pela manhã, rapidamente você nota com clareza a sua existência individual. Ao despertar, em poucos segundos lhe aponta a realidade vigílica. Em alguns instantes já reconhece novamente a sua continuidade histórica e se submerge nela. Igualmente ocorre com os estados não-duais. A refulgência do saber opaca qualquer sombra. *Ramana* lhe chama de *Atman* ao descobrimento que encontrou. Denomina lhe de *Atman* a corrente de vida consciente que se encontra em si mesmo e adverte que esta corrente de consciência a tudo o interpenetra. A expressão consciente do Real o *advaita* a denomina de *Atman*, a sua expressão universal a denomina de *Brahman*.

E.- *Toda pessoa que vislumbra a não-dualidade pode perceber de imediato a Atman?*

S.- Evidentemente não. A não-dualidade pode expressar-se de duas maneiras; em *campos de cognição fechados*, como é o caso do estado de Concentração, ou nos *campos de cognição abertos* associados ao Estado de Meditação.

No estado de Concentração, chamado de *Dharma* por *Patanjali*, não é possível ainda testemunhar a imensidão

de que o universo inteiro é apenas a substancialidade da Consciência. Ainda não está elevado o suficiente para observar a totalidade dos componentes do bosque. Inclusive nos estados primários de Meditação, denominados de *Dhyana* por *Patanjali*, tampouco se consegue vislumbrar a imensidão da paisagem, pois algumas copas das árvores ainda turbam a vista. No entanto, a Meditação é algo grandioso. Ali detectará universos inimagináveis onde o tempo e o espaço não fazem parte de nenhuma fração diferenciadora. Acaba de entrar na Meditação profunda, a qual *Patanjali* denomina de *Samadhi*, onde se é testemunha de que o universo inteiro é não-diferente de seu perceptor.

Se é realmente o mestre interior quando vislumbra a profundidade do *samadhi*, pois é o meio onde evidentemente reconhece a sua essência imortal não-dual. *Ramana* alcançou a meta suprema em um instante, pois a compreensão de sua própria realidade se revelou quase de imediato. Muitos mestres, ao contrário, apenas vislumbram a imensidade do Ser e vivem e ensinam impregnados do mágico aroma que esta experiência profunda outorgou em algum momento em sua proximidade. Por isto há mestres interiores de variados tipos, em função de sua experiência, segundo tenham navegado nos profundos oceanos da não-dualidade.

E.- Quem percebe a não-dualidade da Meditação consegue voltar a ela repetidamente?

S.- Não necessariamente. Muitas vezes a experiência do *Samadhi* se transforma em um obstáculo. A ânsia de voltar a este estado de garça se converte em um desejo que chega a angustiar. Deve entender que alcançar o *Samadhi* não implica em obter a *liberdade total*. Apenas a pessoas excepcionais como *Ramana* conseguem estabelecerem-se em pouco tempo o estado até alcançar ser um liberado em vida, um *jivanmukta*. Ao resto nos toca converter o *Samadhi* em

um exercício frequente que deve ser realizado uma e outra vez até convertê-lo algum dia ou em alguma vida, em uma sólida certeza.

É gracioso ler a certos autores que descrevem um estado pessoal de certa profundidade interior e notar como outorgam a si mesmos como sendo grandes mestres espirituais. Outros assumem que ser discípulos de alguém com renome, lhes confere o status que a sua própria mente não lhe oferece. Outros ainda, se somam ao *vedanta* e se convertem em interpretes inteligentes de pobres vivências a respeito da não-dualidade.

Perceba as diversas estaturas de tão variadas árvores no bosque. Assim se passa com as múltiplas vivências da não-dualidade. Mas, tem que saber que chega um momento em que as suas copas crescem e chegam a captar a totalidade do sol matutino e vespertino. São eles, estes maravilhosos mestres da não-dualidade, quem baniram toda a fantasia em suas mentes e se deslizam em uma vivência e em uma interpretação profunda e universal da Meditação e da não-dualidade.

E.- *O que é o Atman do qual Ramana fala?*

S.- Denominamos de *Atman* ao *contínuo* de Consciência que subjaze no indivíduo. Com um exemplo talvez lhe seja mais fácil entender: imagine que sonha. E ali, enquanto dorme, entre os milhares de pessoas que possam emergir, há uma que se atribuí o fato de ser consciente. Você se aproxima do personagem do sonho e indaga em sua história. A pessoa lhe contesta a cada pergunta. A consciência evidentemente não é a do personagem, pertence a aquele que está sonhando, que seguramente ronca enquanto dorme placidamente na cama. Por sua vez, tudo no sonho parece ter certo tipo de ordem que revela uma inteligência por trás de todas as coisas: sai o sol, as folhas das árvores se mexem devido ao

vento e se adverte pacificamente as centenas de personagens que compactuam enquanto falam uns com os outros.

Chamaríamos de *Atman* a consciência do sonhador que dá o suporte cognitivo para o personagem do sonho; e chamaríamos de *Brahman* a consciência do sonhador que dá o suporte cognitivo a totalidade das entidades que formam o sonho. Evidentemente *Atman* e *Brahman* são idênticos, pois a sua aparente diferença se baseia na falsa crença de que, o sonhador, existe por si mesmo e que a sua consciência é independente das restantes que entrelaçam o sonho. Esta entidade geralmente apresenta-se como a famosa *mahavakya*, ou a grande sentença: *Aiam Atma Brahman*, este *Atman é Brahman*.

*Ramana* reconheceu o *contínuo* de Consciência que subjaz como a essência do universo inteiro. É uma experiência que unicamente se obtém nos estados de meditação bem profundos. Ali, a matéria e o universo se advertem como sendo a substancialidade da consciência. Fora desta experiência cognitiva é impossível reconhecer esta afirmação, pois simplesmente não existe a dimensão correta que permita compreender esta verdade. A não-dualidade que oferece o estado de Concentração impede de chegar a reconhecer a Consciência como sendo a base essencial do universo, pois as fronteiras do inconsciente ainda estão presentes e ainda limitam a percepção.

**“... Assim eu sou o Espírito  
que transcende o corpo...”**

*Estudante- É Atman, o termo que representa o Espírito?*

Sesha- Nossa tradição ocidental religiosa possui termos de uma complexidade imensa. Talvez o Espírito seja o termo que mais se aproxima o divino no ser humano. Revela-se o Espírito como sendo uma centelha de fogo divino

transferido ao humano. Não se apresenta se o Espírito possui uma natureza material ou produz alguma função em especial. Simplesmente é uma entidade abstrata e, portanto imaterial que reflete em seu meio pessoal à essência que a divindade possui como natureza essencial.

O *Atman* não se relaciona diretamente com o Espírito. Enquanto o Espírito representar uma condição metafísica de paralelismo com o divino, o *advaita* representa a *Atman* como Existência e Consciência absolutas. *Atman* é uma amálgama não diferenciada de Consciência, onde existem infinitos *sujeitos* e *objetos* nadando simultaneamente em um oceano de não-diferenciação.

*Atman* também representa uma abstração que não é definida mediante nenhuma categoria material ou ideal, mas sim, mediante a compreensão de que a matéria é em essência uma substancialidade da Consciência, situação que se descobre e se compreende nos estados profundos de Meditação.

E.- *O que descobriu Ramana quando compreendeu e logo se tornou uno com Atman?*

S.- *Ramana* descobriu inicialmente que ele não é corpo e nem a mente. O resplendor da Consciência cruzou o seu interior e fraturou todo tipo de identificação com a dualidade. A experiência plena da Consciência não-dual lhe revelou todos os grandes arcanos, cujo corolário se finaliza em compreender que tudo é *Brahman*, e que tudo é *Atman*, que o universo diferenciado é apenas um efeito cognitivo que se expressa como *maya*, cuja consequência já não lhe afeta.

Cessa a dúvida a respeito da experiência de tudo, finaliza qualquer inquietude no marco tempo-espacial. A compreensão que outorga a Consciência não-dual brilha com tal resplendor que a sua intensidade consome a ignorância e com ela a dualidade cognitiva. É como tomar

consciência vigílica plena em um sonho. Segue dormindo, mas adverte com absoluta clareza, até no mais mínimo detalhe, de que qualquer coisa que perceba, que qualquer categoria de matéria ou de ideia que venha experimentar, é apenas a consciência que se expressa em um universo onírico e ilusório que já não te aprisiona.

E.- *Existe algo que está além de Atman?*

S.- Nem as escrituras e nem as experiências dos grandes mestres trazem referências a alguma modalidade de experiência superior. Nos profundos estados de *Samadhi* poderá inclusive advertir universos que existiram e serão, mas mesmo isso se encaixa dentro do próprio modelo da não-dualidade onde o *Atman* campeia não-diferenciado como realidade suprema.

Deve entender que as suas perguntas seguem o modelo de linearidade que a sua razão assume como sendo válida. Você presume que as coisas possuem identidade e sentido de propriedade e que evoluem no espaço e no tempo. Mas, falo de outra coisa, de outro modelo, de algo que não se assemelha a esta maneira de ver o mundo. Trato de mostrar-lhe que a sua Atenção pode não apenas iluminar alternativamente aos objetos e a ti mesmo, mas sim, que existe uma opção diferente onde a Atenção ilumina *simultaneamente* a tudo o que é conhecido e a ti mesmo que conhece. Sob esta nova possibilidade cognitiva a representação da realidade cobra uma diferente interpretação que apenas pode ser revelada através da experiência meditativa.

Não há nada além de «algo» ou aquém de «algo». A sua linguagem revela como você pensa. Você aplica os verbos mediante os pronomes pessoais e passa da descrição infinitiva a outra que introduz o verbo na dualidade de sujeito e predicado. Logo o substancializa e o adjetiva, criando uma gramática cujo axioma fundamental é à

diferenciação. Com este tipo de linguagem dual você não poderá descrever nem entender a não-dualidade. Deve ir mais longe e buscar reestruturar a sua mente a um tipo de discriminação da Atenção adequada para que a sua mente possa conhecer sob uma nova ótica.

*E.- Atman é a base da criação?*

S.- Não existe uma criação!

*E.- Como não? E o que é isto agora mesmo?*

S.- Agora você está fraturando o universo e encaixando-o mentalmente sob um protocolo dual, onde o espaço e o tempo são as variáveis primárias. Você poderia fazer esta pergunta se você não existisse?

*E.- Não entendo.*

S.- Alguma vez você já se encontrou concentrado, ou seja, focalizando a sua atenção detalhadamente e intensamente a um evento externo?

*E.- Sim, muitas vezes.*

S.- E enquanto permanece concentrado, quem em ti percebe?

*E.- Bom, nada o notava, simplesmente acontece.*

S.- Então nunca você se percebe concentrado, sempre o recorda.

*E.- Quando me dou conta cessa a concentração, sim é o que acontece.*

S.- Então, quando está concentrado, o «eu» sobra ou simplesmente não é necessário para conhecer.

*E.- Bom, não sei muito bem o que contestar. Evidentemente enquanto permaneço concentrado há consciência, mas não associada a mim, ou seja, conheço sem que exista alguém em mim que se aproprie do conhecido.*

S.- Quando desaloja o «eu» completamente da cognição, o problema da criação, da morte, do começo ou do final das coisas, cessam com a sua dissolução.

A sua pergunta não tem resposta a partir do lugar mental de onde o qual a faz, pois você parte de axiomas equivocados, o que o leva a produzir singularidades<sup>9</sup> e paradoxos em sua solução. Sempre acabará encontrando em suas respostas com absurdos ou se limitará a presença matemática do infinito. Uma singularidade ou um paradoxo simplesmente mostram que o axioma sobre o qual constrói o seu modelo cognitivo, é errado pelo mesmos em parte.

A sua pergunta realmente é tão absurda como a que realiza um personagem de qualquer de seus sonhos buscando dar-lhe sentido a sua existência. O personagem assume que tem história e que sua individualidade é contundente. A partir do instante que você assume a sua existência individual como um axioma irrefutável, converte a sua vida em uma expressão paradoxal que busca erroneamente explicar à ilusória existência.

**“...«Eu» era algo muito real, a única coisa real em meu estado presente...”**

*Ramana* não saltou a nenhuma dimensão mental excepcional, mas sim, obteve uma correta cognição do mundo. Simplesmente tudo se resume em compreender de uma maneira nova como se inter-relacionam os *objetos* com o *sujeito*. Normalmente o encadeamento é dual e a Atenção acontece exclusivamente de forma sequencial de uns aos outros; na não-dualidade a relação de encadeamento implica em uma relação simultânea. Por isto o universo não se modifica, simplesmente o não visto se vê agora claramente e o antes visto passa a ser parte do novo todo.

Existe na física um fenômeno denominado de holograma. Consiste em iluminar um objeto qualquer com uma fração luminosa de um raio laser, enquanto a outra fração se dirige

---

9 Na física se identifica a uma singularidade como sendo a uma região do espaço-tempo, onde as leis da física não são válidas.

a um espelho. Posteriormente o feixe do espelho reflete a uma emulsão fotográfica onde previamente foram interferidas as ondas dos dois feixes. Ambos os feixes constroem uma imagem que ao ser iluminada gera uma imagem tridimensional. O estranho é que ambos os feixes produzem uma interferência que esconde parte da informação do objeto, que pode passar de ver-se de duas a três dimensões quando novamente a emulsão já fixa é iluminada em um ângulo específico.

Na cognição ocorre algo semelhante. Enquanto a Atenção mantém uma distribuição dual no *campo cognitivo*, o cérebro esconde informação que delimita a percepção a um mundo cheio de «partes» unidas em «todos» conceituais. E ao contrário, na não-dualidade se libera a interferência que o cérebro esconde e o universo se revela completo, simultâneo e sob uma plataforma de informação ilimitada e integrada pela não-dualidade. O universo sempre está inteiro, completo, integrado. Basta reconfigurar a percepção para reconhecê-lo.

A experiência da integração cognitiva que produz o *samadhi* de *Ramana* foi tão intensa que o seu cérebro-mente reconfigurou a sua cognição e o mundo se revelou como sendo um contínuo de Consciência não-dual. O que francamente se torna estranho é a facilidade com a que este estado se firmou. Nos anais da tradição *advaita* não existem muitas referências sobre o alcance de estados tão excepcionais em indivíduos carentes de toda formação metafísica ou espiritual. O caso de *Ramana* é único, pois a sua experiência surgiu sob a simples compreensão de sua momentânea vivência interior. Muitos mestres através de inumeráveis experiências, disciplinas ou *sadhana*s, tem alcançado um estado semelhante ao alcançado pelo maravilhoso *Ramana*. No entanto, *Ramana* se converteu entre todos no exemplo suprasumo do que o *advaita* como tradição ainda viva pode mostrar ensinar a humanidade.

Sob a ótica do exemplo prévio do holograma, podemos afirmar que são tão reais as fotografias bidimensionais com as tridimensionais. No entanto, as imagens tridimensionais integram a informação de tal forma que se cortássemos com uma tesoura parte da emulsão inicial na qual há indícios de ambos os feixes, e com as quais se tem construído a imagem, notaríamos que igualmente a imagem tridimensional segue completa, mas agora com menor tamanho.

O traço de integração da informação se converte em algo fundamental. O ser humano tem basicamente duas vias mediante as quais pode conseguir fazer com que todas as coisas se situem em todas as partes, elas são o amor inegoísta e a compreensão que deriva do conhecimento superior de si mesmo. Elas são o que a tradição do *vedanta* apresenta como o Caminho da Devoção a divindade ou ao guru<sup>10</sup> como o seu representante, ou o Caminho do Discernimento Metafísico<sup>11</sup> que leva ao descobrimento do Real mediante o desenvolvimento de *viveka*.

A surpresa que evidencia um *samadhi* é inenarrável. Advertir a ordenação de um universo ilimitado sob os cânones de expressão tão simples é realmente extasiante. A aproximação de cada coisa com todas as restantes, inclusive com aquelas que poderiam ser encontradas como estando distantes no espaço ou divergentes no tempo, é realmente assombrosa. Perceber a imensa viveza de um universo completamente dinâmico é inimaginável e pleno em êxtases ao conhecer que se é parte não-diferenciada deste universo. Isto é o que chamamos de O Real, o *Brahman*, o contínuo de Existência Absoluta plena de Consciência não-dual.

Um universo imóvel e por sua vez dinâmico não oferece paradoxos algum neste excepcional estado cognitivo do *Samadhi*. Neste estado pleno do *Samadhi* se reconcilia qualquer

---

10 *Bhakti yoga*.

11 *Gnana yoga*.

paradoxo. Nenhuma informação marca como diferenciado aquilo que pode integrar. O tempo, por exemplo, que agrupa os seres evoluindo na direção ao futuro, se assemelha a um relógio que marca continuamente todas as horas e o espaço se converter em um mapa infinito no qual convergem todas as direções.

*Estudante- Verdadeiramente, ao explicar assim, a experiência de Ramana está distante de ser alcançada pelos mortais...*

Sesha- A experiência de *Ramana* é a definitiva. Dilui *maya* e o seu agente dinâmico, o *karma*. Cessa por completo a ignorância, *agnana*, que leva a assumir o falso e ilusório como verdadeiro. Isto não seria excepcional se fosse apresentado como sendo uma experiência momentânea que posteriormente e com o tempo chegará a amadurecer. O assombroso de tudo isto se fundamenta em que *Ramana* a advertiu de imediato e a sua experiência cognitiva se firmou para sempre neste mesmo estado alcançado. É muito pouco frequente que isto ocorra, onde a liberdade final ou *moksha* seja alcançada com tal naturalidade em alguém que ainda não advirta qualquer característica distintiva que possa supor este desenvolvimento interior tão grande.

No entanto, as experiências dos diversos tipos de meditação profunda estudados no *advaita* e classificados nos terrenos de *savikalpa* e *asampragnata samadhi* são muito mais frequentes, embora não sustentando o perceptor não-dual de maneira tão definitiva neste estado superior.

Muitos mestres de todas as tradições têm bebido do néctar da imortalidade que oferece a meditação profunda. Temos testemunhos variados, inclusive dos grandes místicos cristãos que tocarão com seus corações os cumes do infinito através da mais profunda adoração ao divino. Portanto não é algo exclusivo nem de uma tradição, nem de um grupo humano especial. Mestres budistas, sufis, taoistas, zen e

muitos outros integrantes ou não de círculos espirituais tem rondado os caminhos da experiência total do Ser.

E.- *É possível então alcançar este estado sem pertencer a nenhum círculo espiritual...*

S.- Naturalmente; não necessita matricular-se em nenhuma tradição para descobrir a sua essência imortal. Mas sim deve buscar ajuda quando no labirinto mental você não encontrar a saída adequada. A mente é um adversário sumamente perspicaz ao qual você não pode enganar facilmente. A única opção para chegar de surpresa pelas costas da mente sem que ela o note, é ocupá-la atentamente em algo. Sem importar o que seja, enquanto o fluxo contínuo de pensamentos fizer parte do *momento presente*.

E.- *Então, porque todos os mestres que tem vislumbrado o samadhi não são de uma única tradição?*

S.- Precisamos transmitir de forma eficiente um saber que nos supera e para isto precisamos de uma linguagem cuja essência se baseie na trama mental.

Eu mesmo desde pequeno tive experiências místicas muito profundas que não podia definir. Desde os doze anos, saltava a estados excepcionais de consciência a partir do estado onírico. Ao despertar advertia o mundo sob cânones que não podia entender nem explicar. A minha mente não tinha uma ordenação conceitual suficiente para que o fugaz momento do *Samadhi* criasse uma massa crítica que me possibilitasse saber realmente o que ocorria. Apenas me despertava para ir ao colégio e na mudança do banho ao café da manhã e a viagem de ônibus aquele estado interior se desenhava sem que eu entendesse como surgia e nem como partia. Assim tive muitas experiências durante minha adolescência que fui entender depois de passado alguns anos. Depois de que a minha insaciável curiosidade de saber

me levou a estudar grande parte da filosofia e do esoterismo, e cheguei finalmente ao *advaita*. Estudei profundamente o seu aspecto teórico e busquei praticar a meditação como suporte empírico de seu universo teórico.

Absorvi dos *Upanishads*<sup>12</sup>, dos *Parakaranas*<sup>13</sup>, do *Bhagavad Gita*<sup>14</sup>, o qual memorizei, e a muitos outros livros desta e de outras tradições. Forjei com os anos uma estrutura cognitiva e filosófica que se somava a meus estudos de engenharia. E finalmente consegui uma quantidade de informação o suficiente estável para que aos vinte e seis anos, quando ocorreu a minha primeira experiência realmente profunda de *Samadhi*, encontrei suficiente clareza conceitual para deixar-me levar pelos meandros do abismo que se abriu a meus pés e que levou o meu coração a vivência superior do Ser.

No entanto, quando leio os livros e grandes mestres noto nas primeiras letras de qualquer de seus parágrafos a clareza que apenas provem de quem já tenha vislumbrado claramente o Ser. Da mesma forma, é possível notar como muitos pseudomestres buscam converter sua minúscula

---

12 Textos anônimos que concentram o saber metafísico do *vedanta* e que eram estudados aos pés dos mestres.

13 Livros de introdução ao *Vedanta*. Devido à complexidade dos textos guias ou *Upanishads*, existem uma série de livros atribuídos a diversos mestres que buscam alcançar sob diferentes tópicos os elementos que o *vedanta* sugere como sendo fundamentais: o *Adikari*, ou o indivíduo cuja disposição o possa levar a ser discípulo; *Jiva Brahman aika*, ou a identidade entre indivíduo e o Absoluto; *Sambanda*, ou os mecanismos requeridos para este fim; e *Prayo Yama*, ou descrição e meios de se alcançar o estado fundamental ou *moksha*.

14 O *Bhagavad Gita* é o livro mais querido da tradição Índia. Revela a mágica luta entre as hostes (os *Kuravas* e os *Pandavas*) pelo controle do reino de *Hastinapura*, a cidade dos Elefantes. Este maravilhoso texto faz parte da epopeia do *Mahabharata*, livro que narra as variadas aventuras do clã *Pandava* antes e após ser desterrado as densas selvas, para que, posteriormente, regressar e reclamar novamente a dignidade e o controle da cidade.

e frágil experiência interior em um best seller que não alcança a profundidade de alguém que sim, tenha viajado consecutivamente pelos terrenos da não-dualidade. Inclusive tenho escutado de alguém, afirmar que o *samadhi* é algo frio. É incrível que quanta ignorância possa esconder-se em alguém que, por acreditar assumir ser mestre de alguém, pode afirmar coisas que nem conhece e nem entende.

A não-dualidade pode se descrita por diferentes tradições e sob exemplos ou palavras diversas que buscam explicar algo semelhante: o universo é um *contínuo* onde tudo está em todas as partes. Esta descrição é uma forma poética de expressar a condição não-dual como sendo a base da existência e da realidade.

E.- *Por qual razão Ramana coloca tanta ênfase no momento presente?*

S.- O *momento presente*, tal como o *advaita* o trata, é um termo que inclui dois elementos: tempo e cognição. O *momento presente* que apresentamos a nível filosófico não apenas contém um conceito contido na física, mas também outro com base na filosofia.

O primeiro elemento é físico, e tem a ver com o tempo, onde se desenvolvem os acontecimentos. Refere-se ao tempo que marca o relógio, aquele que vai em direção do futuro vindo desde o passado. É o meio onde as coisas ocorrem sem esforço, onde tudo ocorre espontaneamente. Implica em uma plataforma onde surge cada acontecimento de maneira completamente natural, assim como é o instante presente que marca um relógio.

O segundo elemento é puramente cognitivo. Tem a ver com o menor esforço realizado para conhecermos um objeto. Sabemos que a introdução do impulso volitivo causa interferência na cognição, tal como na física

quântica a introdução do observador faz colapsar a função probabilística de onda que define o sistema quântico que se deseja medir.

“... Desde este movimento o «Eu» ou *Atma* centrava a atenção sobre si mesmo mediante uma poderosa fascinação...”

O *advaita* geralmente estuda de maneira minuciosa o *Atma*, o *contínuo* de Consciência não-diferenciada. Deve-se entender que a filosofia geralmente estuda o conhecimento como a relação de sujeito e objeto unidos mediante a ponte da Consciência. Sempre, em todos os terrenos da filosofia, exceto no pensamento *advaita*, geralmente apresenta-se que a relação entre o sujeito e o objeto é sequencial e diferenciada, ou seja, que a consciência individual que serve de ponte recolhe informação alternadamente entre as ilhas de sujeito e objeto, tornando sempre a cognição em um evento dual e sequencial.

Diferentemente desta única forma e apresentar a natureza da consciência, o *advaita* formula um novo paradigma. O modelo previsto apresenta que a Consciência é um contínuo e que por sua vez a relação essencial entre *objeto* e *sujeito* é não-dual.

O leitor seguramente entenderá algumas ideias básicas da física quântica. Saberá, por exemplo, que a energia se expressa sempre em quantidades discretas, ou seja, em corpúsculos nunca menores que a constante de Planck. Suponha o leitor agora, que tem uma caneta de tinta em sua mão e busca traçar uma linha reta sobre um papel. Ao buscar desenhar a linha - a caneta, devido a seu próprio design, é limitada -, apenas pode impregnar o papel com tinta a espaços muito pequenos. Ao observarmos a linha traçada a certa distância, parecerá que ela é contínua, mas, observando-a com detalhes e ampliando-a com uma lupa, se advertirá com facilidade a sua segmentação. Com

a qual agora poderemos afirmar claramente que o papel é uma base *contínua* sobre a qual se traça uma linha *sequencial*.

No exemplo da física quântica ocorre algo parecido. O conceito de tempo é *contínuo*, no entanto, o conceito de energia é descontínuo. Enquanto o tempo flui sem interstícios, a energia o faz de forma segmentada. Enquanto o tempo gira como a uma esfera deixando uma marca contínua, a energia se expressa a intervalos, deixando uma pegada de distância. Esta peculiar condição da física leva a estabelecer que há frações dadas em tempos e espaços minúsculos, onde a energia se expressa com absoluta incerteza. Há frações de tempo e espaço onde não sabemos o que ocorre no mundo subatômico. O que sim podemos afirmar a nível teórico, é que há frações de realidade onde as partículas subatômicas podem estar simultaneamente em todas as regiões do universo e em todos os tempos possíveis de passado, presente e futuro.

Podemos apresentar então que o tempo é um *contínuo*. Um *contínuo* é uma entidade não delimitada por nenhuma fronteira, seja ela externa ou interna. Sobre o tempo se marca a energia quantizada, tal como sobre o papel *contínuo* se adverte o traço segmentado de tinta. Da mesma forma, a Consciência não-dual ou *Atman* tem que ser entendido como sendo um *contínuo de saber*, e *objeto* e *sujeito*, como expressões sequenciais que se advertem sobre o *contínuo* da Consciência não-dual.

Note o leitor como ao observar qualquer composição visual, o cérebro por sua adaptabilidade converte a informação visual detectada em uma totalidade. Geralmente a neuroplasticidade cerebral se adequa as *formas* e *nomes* já previamente conhecidos. É por isto que podemos denominar as experiências visuais como paisagens, edifícios ou simplesmente como coisas. Mas, não vamos esquecer que, o que detectamos sempre em um instante qualquer, são unidades conceituais, as quais possuem *nome* e *forma* como atributos gerais.

Na prática meditativa as fronteiras sensoriais se desvanecem, de forma semelhante que as fronteiras entre o consciente e inconsciente. Portanto, o *contínuo* de Consciência expressa o seu saber conhecendo aquilo que está além das próprias lembranças diluindo-se na memória do próprio universo. Mas, ainda há mais: de maneira semelhante às partículas subatômicas, o *contínuo* da Consciência se expressa na realidade que dorme em todo o passado e naquelas realidades que são probabilidades infinitas que esconde o futuro. Assim, a Consciência atende simultaneamente a todo o potencialmente cognoscível.

Daí vem a imensa fascinação de *Ramana* ao advertir um universo construído sobre a base do *contínuo* do Saber não-dual.

*Estudante- Ramana experimentou o Real ao indagar em si mesmo?*

Sesha- O Real não é uma substância, nem uma categoria, é a relação simultânea entre substâncias e categorias. Não encontrará um segredo arcano, nem um local de alegria extrema ou mística onde possa satisfazer-se. A ilusão ou *maya* se apresenta como uma falta de um tipo especial de conhecimento que oferece a inclusão da fração individualizante ou «eu» na cognição.

Quando a destreza, de uma forma válida cognitiva, denominada *viveka* ou discernimento, se faz presente ao perceber uma entidade qualquer, se desaloja de imediato a faculdade individualizante o «eu» da cognição. Quando a atividade de *viveka* é permanente e se apresenta por uma firmeza presença nesta maravilhosa cognição, o universo cognitivo se modifica reorganizado a relação objeto-sujeito, passa de ser dual a não-dual.

*E.- E como se vê o mundo a partir da perspectiva não-dual?*

S.- O universo de objetos permanece e a experiência de testemunhar a eles também se mantém. No entanto, a testemunha que conhece o universo não pode localizar-se em

um local específico do campo, tal qual o faz normalmente. Você se encontra em uma zona conhecida, tal como a cozinha ocupa um local específico em sua casa ou como guarda o seu carro em um local determinado ao qual chama de garagem. Você se encontra em um local que se associa ao corpo e assume intuitivamente que se aproxima a região do peito que identifica em si mesmo com o dedo índice.

Na experiência não-dual isto não acontece, não existe uma localização de quem testemunha o *campo* e que ocupe uma região relacionada a teu corpo físico, nem a qualquer componente especial do campo de cognição que estava. Está dissolvido em todo o campo estabelecido semelhante ao que o espaço faz em qualquer lugar.

Mas, a experiência vai ainda mais longe, pois a condição contínua da Consciência chega a diluir as fronteiras dos objetos e do limite final do *campo fechado*, fazendo que todo borde se desfaça, de forma semelhante que a esfericidade de uma gota de chuva que vai caindo, se desfaz ao tocar mais gotas de um rio. A sensação poderia distantemente ser equiparada, como a um bêbado que não pode situar-se nem em si mesmo e nem em um local qualquer externo a ele. Na pessoa alcoolizada, o *campo cognitivo* é borrado e a própria propriocepção se faz inexistente; mas, na não-dualidade os objetos são testemunhados, mas não as suas fronteiras,. Os bordes, os limites dos objetos, se desfazem, dando lugar a um contínuo de substância na qual a testemunha não se diferencia.

Mas ainda, vai além. As fronteiras mentais impostas pela própria memória que diferenciam o consciente e o inconsciente, instinto e reações involuntárias, eles são derrubados um por um, criando a ruptura das fronteiras mentais que envolvem o *campo de cognição*, tal como a um dique se abre para dar passo à água que contém um

reservatório. O resultado final é a abertura do *campo cognitivo* e a simultaneidade da memória individual e a coletiva.

*Ramana* chegou a integrar todo o potencialmente existente ao contatar um instante de profunda auto-indagação. A sua tarefa posterior, isto por anos, consistiu em adequar o seu sistema nervoso a nova plataforma cognitiva que o seu cérebro lhe revelava. Assim, durante uma par de anos aprendeu a manifestar a experiência de uma vida o mais normal possível, sem perder a imensidão cognitiva que sua experiência interior lhe proveu.

E.- *Todos que indagam em seu interior e meditam, chegam ao mesmo resultado que Ramana?*

S.- Não, é claro que não. Na prática meditativa existem inumeráveis e infinitos graus de integração associados a um *campo aberto* de cognição. Há quem nas etapas primárias apenas vislumbra um estado de expansão que lhes leva a sentirem-se suspensos em alguma região do universo. Outros, ao contrário, conseguem integrar a sua relação inconsciente com a natureza e se fundem no mar ou em um bosque. E ainda, há aqueles que por seu sentimento devocional, integram a força do amor para com a divindade e mediante um raptó místico dos diversos níveis existentes alcançam advertir uma ou varias facetas da divindade a qual adora.

A experiência de *Ramana* é excepcional no campo da indagação interior, seguramente é fruto de suas tendências prévias confabuladas em um momento específico a morrer todas elas no oceano da consciência não-dual.

E.- *E porque é tão fascinante ver o mundo desta maneira?*

S.- *Você percebe que entregar-se ao amor é um dom em sua vida?*

E.- *Sim, quando me encontro profundamente apaixonado, a experiência em sê-lo é muito gratificante.*

S.- Agora, imagine estar apaixonado a cada potencial coisa que existe no universo, em cada canto do tempo e do espaço; não lhe parece uma provável sensação terrivelmente esmagadora?

E.- *De alcançar isto, não me vejo imaginando como poderia ser.*

S.- A integração do universo inteiro, lhe podemos chamar de *Ananda*, Bem-aventurança Absoluta. Converte-se em uma experiência totalmente transformadora. A força de realidade e a intensidade do amor que operam nesta vivência são tão fortes, tão surpreendentes, que lhe permite ser parte não-diferenciada de todo o universo. A magnanimidade de uma realidade completamente viva, absolutamente inteligente e plenamente consciente se conjuga com um existir sem limites e com uma compreensão total da existência.

A fascinação não é a expressão mais próxima para nos referirmos a este transcender da mente, mas é impossível encontrar um atributo que sequer se acerque, tal como é impossível encontrar uma cor ou uma textura que represente a força do silêncio.

**“... Outros pensamentos poderiam vir e partir, como as variadas notas de uma música, mas o «Eu» continuava como a nota fundamental... Seja se o corpo estava ocupado em falar, ler ou em qualquer outra coisa, sempre seguia centrado sobre o «Eu»...”**

Como viver em constante embriagues divina e, no entanto, não ser presa do isolamento? Temos aqui talvez um dos mais sugestivos ensinamentos que nos oferece um personagem excepcional como *Ramana*. Após a realização final que lhe ocorreu ainda jovem, todos os seus sistemas buscaram isolá-lo, levando-o a viver em diversas cavernas da montanha de *Arunachala*. A romaria de curiosos lhe perseguia onde fosse sem importar nem com as necessidades e nem com os

desejos do próprio *Ramana*. Finalmente optou por aceitar a proximidade do humano e conviveu por dezenas de anos em um *ashram*, que com o passar dos anos crescia constantemente em números de devotos.

Sua relação com os animais também foi estranha. Inclusive comentou diversos textos do *advaita* e escreveu com próprio punho e letra variados aforismos. As vezes que buscou seguir o seu sonho de estar só, foi truncado pelas correntes de devotos que lhe perseguiram sem cessar e lhe converteram em seu mestre espiritual. *Ramana* costuma afirmar: «Tem duas opções: ou encontra a auto-indagação ou se entrega a mim, não tem mais possíveis soluções». Em ambas as possibilidades o rastro da diferenciação que funciona na mente deveria extinguir-se por completo.

Não é frequente na tradição *advaita* que um realizado opte por um tipo de vida que inclua a socialização. No século passado se deram dois casos excepcionais que trouxeram luzes de verdade a milhares de pessoas: O próprio *Ramana* e *Nisargadatta*. Estes expoentes do *advaita* brilharam e foram conhecidos em todo o planeta. Assumiram o rol pedagógico e social que seu meio promovia, convertendo-se em referências para todos os seus discípulos.

Talvez outro mestre de grande estatura espiritual que realizando o Ser alcançou um status social relativamente normal, foi *Sankara*, o gênio que formatou o conceito da não-dualidade no *advaita*.

Não é frequente que personagens de semelhante nível interior adotem um tipo de proximidade social. Nossa tradição ocidental sempre apresenta a via do ascetismo onde os anacoretas vivem em uma solidão que se presume que favorece o reencontro com o divino. Verdadeiramente é difícil encontrar um sistema nervoso não suscetível ao isolamento; o normal é que se opte por compartilhar a vida agitada e corrente da gente.

Note o leitor como a extrema sutilidade do espaço, inclusive do ar que nos rodeia, permite visualizar as formas e as cores sem impor a menor resistência a isto, nem gera nenhum tipo de deformação sensorial. Também note o leitor, que enquanto observarmos a um evento qualquer poderíamos incluir nele um sentimento associado. De forma semelhante, a não-dualidade não impede a percepção dos objetos, mas sim que os acompanha, tal com geralmente faz o espaço, o vento ou um sentimento a um objeto visual.

Perceba-se como enquanto se encontrar distraído não será possível detectar o sabor de uma fruta que esteja mastigando, ou como, desaparece o som da rua enquanto observarmos detidamente a arquitetura de algum edifício. Na não-dualidade desaparecem as categorias que definem as coisas como coisas, mas nunca estes desaparecem. Não é a anulação dos objetos, nem a fusão em a nada deles, não. É semelhante como a vertente da água do rio ao mar, onde se unem há rio e mar; assim, há diferenciação, mas não há quem testemunhe respectiva diferença.

A maioria daqueles que experimentam a Meditação, geralmente não adverte os seus estados mais profundos. A prática em qualquer um dos seus pontos intermediários é geralmente intensa e passageira. A vivência do *Samadhi* se pode repetir e chega inclusive a apresentar-se como sendo uma atividade que deveria ser cada vez mais frequente. Mas, outra coisa é finalmente sustentar-se no caudal que leva além das margens de *maya*. Quando isto ocorre e a mente assume o rol não-dual de forma estável, falamos então do alcance da realização interior, de haver chegado ao final da busca pessoal e a obtenção da liberdade total; a quem ali chega se lhe denomina de *jivanmukta*.

*Estudante- Pelo que lhe escuto, a Meditação não é apenas um único estado...*

Sesha- A Meditação é o acompanhamento não-dual a percepção associada a um *campo aberto* que possui inumeráveis níveis.

E.- *Um acompanhamento?*

S.- Sim. A Meditação não é uma experiência por si mesma, como tampouco é uma experiência a consciência de quem é consciente. É um estado que acompanha a cognição dos objetos.

O espaço não acompanha o vento, mas o vento se sente acompanhado pelo espaço. A Meditação é o ambiente onde acontece a não-dualidade.

E.- *Um campo aberto...?*

S.- Quando delimita uma entidade percebida a qualquer uma das categorias de *objeto* ou *sujeito*, então o conhecido faz parte de um *campo fechado*. Por sua vez, todo o *campo fechado* possui uma fronteira final que delimita este sujeito ou objetos, tal como a uma sacola contém a compra.

Geralmente ocorre em algumas ocasiões, que a fronteira entre o *sujeito* e *objetos* desaparece, ainda se a fronteira externa se mantenha, o *campo* pode permanecer fechado. Neste caso, a experiência não-dual que acontece devido a ausência cognitiva de fronteiras entre *sujeito* e *objetos*, a denominamos de Concentração.

Mas em outras ocasiões, não apenas as fronteiras entre o *sujeito* e *objetos* desaparecem, mas sim, que também as fronteiras sensoriais e inconscientes que delimitam ao *campo fechado* se desvanecem, então a esta experiência não-dual a denominamos de Meditação. Ao *campo de cognição* estabelecido na Meditação, carente de toda fronteira, mas plena de objetos, o denominamos de *campo de cognição aberto*.

E.- *Não é um único estado...?*

S.- A Meditação acompanha a cognição, razão pela qual não é uma categoria cognitiva, mas sim, um meio específico no

qual se relacionam *sujeito e objetos* em um *campo de cognição aberto* não-dual.

*E.- Por que razão é tão difícil alcançar um estado meditativo?*

S.- Basicamente, as suas tendências mentais influenciam no tipo de reação com o qual enfrenta a prática meditativa. Os seus condicionamentos lhe levam a criar mentalmente uma estratégia que usa o imperceptível esforço volitivo ou o desconhecido esforço inconsciente. É como tentar buscar colocar água, que é incolor, em garrafas coloridas e ainda assim querer vê-la sem tonalidade alguma. A sua mente tem a prática junto a seu desejo de metas, mesmo esta sendo espiritual. O seu esforço por implantar o silêncio, impede que o silêncio se implante.

*E.- E como desvanecer o esforço voluntário por alcançar a Meditação?*

S.- Aprende em outros terrenos de sua vida a atuar pela ação e não por seu resultado. Se desejar ver uma pequena estrela na abobada celeste, busca primeiro uma estrela maior e mais luminosa para criar um caminho. Da mesma forma, aproveita a sua vida para viver com destreza e esteja suficientemente atento a cada coisa. Realiza a ação pela ação e não por seu fruto. Este será seu primeiro passo.

Posteriormente advertirá que a atenção que pousa sobre a ação, pode pousar-se também sem interferência sobre si mesmo, como faz sobre o mundo. A esta força de saber que nasce em teu mundo a medida que se enche de uma atenção precisa ao momento presente, a chamamos de *viveka*, discernimento. *Viveka* lhe ensinará a pousar a sua atenção onde mereça ser disposta e sobre objetos que mereçam ser experimentados. Evitará que se envolva com os estranhos terrenos da fantasia e funcione por uma mente despertada como se estivesse dormindo.

E.- *E o que fazer quando a mente reage pelo impulso do inconsciente e impede o Meditar?*

S.- Aprende a encontrar e a indagar em seu mundo interior de forma correta. Quando realizar uma ação ou sentir qualquer inconformidade por um sentimento que experimenta, detenha-se em encontrar a sua causa. Reflita verdadeiramente sobre os seus limites físicos e psicológicos e aceita as suas próprias limitações, e conviva com elas. Aprende a ser assertivo e tome decisões ainda que muitas vezes se equivoque ao fazê-lo. No pior dos casos, peça perdão ou aprenda a perdoar de forma sentida, verdadeira. Deixe-te envolver por instantes que te levam aos maravilhosos abismos do sentir ou do saber e não tenha temor pelo regressar ou não deles ou por ser identificado como diferente.

O inconsciente é apenas uma fronteira que protege a sua identidade pessoal. É o mecanismo evolutivo mental que temos escolhido para subsistir como indivíduos e como espécie. Graças ao inconsciente as suas funções neurovegetativas e cognitivas funciona. Não depende de seu esforço, nem de sua volição provocá-las, pois felizmente possuem um controle automatizado. E finalmente, o seu inconsciente é a última grande fronteira de sua prisão individual. Quando aprender a não temer a sua própria dissolução egóica, então a Meditação começará realmente a abrir-se a um caminho em terrenos da realidade inexplorados e associados a uma expressão não-dual da realidade.

E.- *E porque, como no caso como o de Ramana tudo foi tão simples?*

S.- O processo cognitivo foi simples, mas funcionaram circunstâncias especiais associadas a seu mundo consciente e inconsciente. Por uma parte *Ramana* se atreveu a enfrentar o seu próprio medo diante da morte. A morte implica a cessação e posterior dissolução do corpo; marca o momento

último e definitivo da vida física. Por isto a nível consciente se converte na fratura final e irreversível da qual jamais se volta. O fato de que *Ramana* enfrentou com absoluta e inteira naturalidade um evento que para a maioria das pessoas é controverso, levou a sua mente a impedir a aparição de qualquer dúvida que criará perguntas absurdas, medos ou infundados sentimentos.

E além, desconhecemos as fronteiras mentais que formam a sua mente a nível inconsciente. Seguramente o envoltório inconsciente que normalmente delimita o indivíduo do coletivo era susceptível a desvanecer-se facilmente por seus trabalhos em vidas prévias. O seu sistema nervoso possuía uma força com uma estabilidade incomum. Inclusive o seu sonho se expressava tão profundo e carente de toda imagem que era impossível despertá-lo em certas ocasiões, por isto é que seus amigos o sacavam pela noite, o golpeavam e regressavam o seu corpo de novo a sua cama sem que ele notasse.

E.- *O que fez com que Ramana se socializasse posterior a sua liberação pessoal?*

S.- *Ramana* inicialmente buscou refugiar-se em uma vida de isolamento, tal como geralmente ocorre neste tipo e personagens excepcionais. Mas a sua busca não frutificou, pois estava estabelecido por seu *prahabdha karma* que assumisse o papel de *guru* e não de *sanyasi*.

Um *guru* assume a responsabilidade de vida de quem com seus ensinamentos envolve. Apresenta uma vida semelhante a que possa desenvolver-se em família, mas, adequada a um local amplo denominado de *ashram*, onde recebe e centraliza os seus discípulos como filhos. Assim o *guru* chega a ser pai, mãe e confidente. Converte-se na representação terrena da divindade, como seu justo intermediário.

O *sanyasi*, ao contrário, renuncia a toda responsabilidade no trato com a sociedade. O *sanyasi*, renunciante, semelhante a qualquer anacoreta, busca unicamente a liberdade final, isolado de toda intervenção humana. O seu caráter lhe leva a solidão, onde encontra a necessária companhia interior. A dor do mundo não o incomoda, com sua mente quieta, é um purificador de tudo o que lhe rodeia.

Denominamos de *prahabdha karma* ao conjunto de tendências mentais e físicas, individuais e coletivas, que se expressam desde o nascimento até a morte do indivíduo. Os hábitos prévios de maior estabilidade, os mais fortes e firmes, servem de base ao conjunto mental que formará a tomada das decisões em qualquer evento da vida, desde o gostar de uma cor determinada ao desejo pelo dinheiro. *Ramana* e seu congênito *karma prahabdha* simplesmente se expressaram, levando-lhe a um sem fim de experiências que implicaram em um nível de socialização impossível de esquecer.

E.- *Por qual razão é que nestes momentos tão convulsivos, não há mestres realizados que nos ajudem com a sua sabedoria e seu exemplo?*

S.- Nossa época oferece um tipo de aprendizagem baseado em uma interpretação dialética da dor e do sofrimento. O confidente já não é um padre, mas sim um médico. Já não se teme o inferno, mas sim a enfermidade.

Nos momentos atuais devem aproveitar cada situação para realizar e aprender mediante tentativa e erro. Devemos aprender do sacrífico, da entrega e do perdão, pois a mente está cheia de prioridades absurdas e de temores que aparentemente se acalmam com o poder do dinheiro, a obtenção de uma posição social ou com uma saúde robusta e contínua.

Estranhamente, atualmente não é época de grandes mestres, embora ninguém com certeza se queixaria de encontrar algum na rua. É época de viver com dignidade o sofrimento, de vislumbrar o futuro com especial gentileza e de respeitar a natureza. É época de entender o nosso mundo e levar a mente ao refúgio da intuição; não é o momento de tanta fé absurda e condicionada pelo pecado, E ao contrário, é momento de compartilhar a simplicidade da amizade e de beber na felicidade que outros alcançam; é hora de não ser tão egoísta e compartilhar a riqueza diante de tanta pobreza. Fazer tudo isto não requer de um mestre espiritual, mas sim requer de um coração humano relativamente sadio.

## CAPITULO TRÊS

# A NATUREZA DA MEDITAÇÃO



### AUTO-INDAGAÇÃO E INDAGAÇÃO

Indagar implica em uma especial forma de conhecer, de perceber e analisar a natureza de um evento mediante a razão ou por perguntas. Tem-se traduzido ao português o conceito *vichara* como sendo um tipo específico de auto-indagação que leva a compreensão final de Si Mesmo ou do Ser.

Foi *Ramana* quem criou o termo *vichara*, um conceito nascido mediante uma vivência exclusivamente pessoal. *Vichara* desenvolve uma ideia altamente filosófica que leva a um saber real e profundo. *Ramana* denominou de *vichara* a especial forma de analisar, mediante os estratos reflexivos, uma série de ideias cuja síntese lhe levou finalmente a própria realização interior.

Erroneamente, auto-indagar se converteu, com o passar do tempo, em um mecanismo dialético que por si mesmo deveria induzir a Liberdade Total, coisa absolutamente impossível de se alcançar através deste mecanismo racional. Interpreta-se atualmente a *vichara* como sendo um simples e eficaz processo racional que deveria transportar a realidade do Ser.

A evolução temporal do termo *vichara* adulterou a sua essencialidade. *Ramana* buscou expressar com palavras simples parte do processo mental que levou a extensão de sua

própria identidade para identificá-la com o infinito. Chegou-se a confundir tanto o significado do termo *vichara*, que cada vez mais pseudos-discípulos seus, dão ao conceito uma equivocada apreciação adicionada à ideia original. Geralmente são contribuições de uma interpretação pouco inteligentes e sem profundidade alguma, ou seja, não levam a realização interior que tanto falam.

*Vichara* implica realmente em atender a própria força de existir. Isso leva à absoluta falta de esforço cognitivo diante do olhar interior. É a simplicidade de ver-se a si mesmo atendendo sem intervenção alguma de categorias mentais. É como o espaço que não tinge de cor alguma a visão, ou como a água pura completamente translúcida e inodora que transporta as ondas.

Quando *Ramana* observou o próprio medo da morte, o seu temor associado à atenção deste evento se desvaneceu, deixando limpa a força atenta de existir como um contínuo que se reconhece espontaneamente em si mesmo.

Quando *auto-indagar* corretamente a sua mente, advertirá um imenso vazio interior, mas quando indagar corretamente o vazio interior advertirá que o seu mundo interior novamente se transforma e que o perceptor atento não se diferencia e se dilui na imensidão do vácuo que o envolve. Quando *auto-indagar* corretamente a imensidade do vácuo não-diferenciada, este se transformará e você será testemunha de ser *Atman*, um ilimitado perceptor não-diferente que agora conhece o universo inteiro.

De forma simétrica, quando *indagar* corretamente o mundo externo, a sua mente se depositará inteiramente nos objetos externos. A ausência de ti mesmo como perceptor leva a mente a esvaziar-se de «eu». Mas quando a mente atentamente se mantém diluída nos objetos e indague corretamente o mundo, então se advertirá um universo onde o perceptor atento não se diferenciará da exibição sensorial do conhecido. Finalmente, quando a mente indagar o universo não-dual que se desdobra

ante os sentidos, se evidenciará então a *Atman*, um ilimitado perceptor não-diferenciado que conhece agora o universo inteiro.

## MEDITAÇÃO INTERNA E EXTERNA

As práticas meditativas usualmente se apresentam como experiências internas. Tanto a oração cristã como a meditação introduz ao devoto para o seu próprio mundo interior, deixando de lado o mundo externo. Assim os renunciantes indianos, os anacoretas cristãos e todos aqueles desligados do mundo formam por tradição um grupo humano de buscadores isolados do meio social.

Os monastérios e os claustros se converteram em lugares mais apropriados para estas vivências transcendentais e interiores. A solidão e a contemplação foram e tem sido ainda as companhias frequentes do reencontro pessoal. A descrição mais comum do caminho interior leva sempre a isolarem-se do mundo, como se este mecanismo fosse o único meio de acesso ao divino.

O *Bhagavad Gita*<sup>15</sup> tem sido o texto principal da tradição da Índia. Em seus parágrafos delineiam os três possíveis caminhos que qualquer buscador pode utilizar para conhecer a sua essência. Este texto sagrado apresenta muito claramente, através de seus dezoito capítulos, os caminhos do *karmayoga*<sup>16</sup>, o *bhaktiyoga*<sup>17</sup> e o *gnanayoga*<sup>18</sup>. É neste livro fundamental, onde encontramos os sinais corretos sobre o que é a meditação.

---

15 Capítulo especial da epopeia do *Mahabharata*, o qual é considerado como seno um *Upanishad* ou livro de inspiração divina, cujo ensinamento é referência para os buscadores da Realidade.

16 O caminho da realização interior mediante a reta ação ou *dharma*.

17 O caminho da realização interior mediante a devoção inegoísta.

18 O caminho da realização interior mediante o *discernimento* ou *viveka*.

Tem que entender que os primeiros seis capítulos do *Gita* tratam sobre o *karmayoga*, e o resumo de forma geral desta via de realização mediante a ação se encontra no capítulo seis. Da mesma forma, desde o capítulo sete ao dezoito se desenvolve a natureza do *bhaktiyoga* e do *gnanayoga*, respectivamente. Desta maneira iniciaremos o desenvolvimento da *auto-indagação*, descrita como sendo uma prática meditativa associada a um corpo físico passivo ou quieto, onde se restringem os sentidos e a mente se reafirma no interior. Posteriormente analisaremos a *indagação* tal como apresenta o *Bhagavad Gita*, sob a luz da interpretação do *advaita*.

*Estudante- O perfil do imaginário coletivo mostra a meditação como sendo uma prática que se realiza sentado em uma complexa postura, que se apresenta em ter uma posição especial das mãos e se acompanha de algum mantra, é assim?*

Sesha- Essa é a versão mais frequente que se tem da meditação. Algumas de suas afirmações são válidas, mas ainda se advertem, pelo tom de sua voz, como se fosse fora do contexto sobre o qual eles foram projetados desde os tempos antigos.

Existem varias classificações a respeito da prática meditativa. Por exemplo, existem a meditação *nirguna Brahman* (*Brahman* sem atributos) e a meditação *saguna Brahman* (*Brahman* com atributos). Referimo-nos as práticas meditativas nas quais se apresenta a atenção disposta à ausência de categorias mentais, ou a atenção disposta a variados tipos de categorias mentais como são o canto de *mantras*, cânticos ou visualizações.

Também existe um tipo e meditação dependendo se a atenção se poussa no mundo externo ou no interno. Neste caso é importante notar que se quaisquer umas das fronteiras dos cinco sentidos físicos participam da percepção, então o mundo que se adverte é o externo. Quando, ao contrário, os sentidos se desconectam devido

a que a atenção se firma no mundo interno, então, de imediato se aviva a realidade interna.

Em virtude do anterior, a *Auto-indagação* de *Ramana* é um tipo de prática *interna* que se apresenta associada a uma meditação *nirguna Brahman*.

Tabela 2

**A prática meditativa segundo apresentem ou não categorias mentais**

Tipo de prática meditativa	Observação	Tipo de via
<i>Nirguna Brahman</i>	A mente não se prende em nenhum tipo de categoria mental.	<i>Gnanayoga</i>
<i>Saguna Brahman</i>	A mente associa-se a diversas categorias mentais, tales como los <i>mantras</i> (palabras de poder), <i>kirtams</i> (cánticos), <i>bijans</i> (monosílabos) e todo tipo de visualizações.	<i>Karmayoga y Bhaktiyoga</i>

Tabela 3

**A prática meditativa segundo se atende ao mundo externo ou interno**

Tipo de prática meditativa	Observação	Tipo de via
Externa	A atenção pousa nos objetos de cognição. Quaisquer dos cinco sentidos estão ativos no processo cognitivo.	<i>Gnanayoga, Karmayoga y Bhaktiyoga</i>
Interna	A atenção pousa exclusivamente no mundo interno. Os cinco sentidos se desconectam impedindo que o mundo externo apareça.	<i>Gnanayoga y Bhaktiyoga</i>

E.- *Realmente a sua apreciação a respeito da meditação é um tanto nova.*

S.- *Será nova para quem desconhece a mais profunda metafísica advaita e que além, não conhece com profundidade a experiência não-dual.*

E.- *O que quer dizer com Brahman com ou sem atributos?*

S.- *Se refere em que a mente escolha um objeto para ser iluminado ou não pela atenção. Normalmente a atenção se associa a percepção tal como um vidro translúcido se associa a cor. A atenção não é um objeto, mas fortalece a cognição de objetos. Da mesma forma, a translucidez do vidro não representa uma cor, graças ao qual permite a apreciação de cores sem afetar os seus tons.*

*Brahman* representa, associado à *nirguna* ou *saguna*, a possibilidade de apreciar a infinitos atributos com os quais a mente pode associar-se. Quando a mente se associa a uma «forma», a uma «cor», ou a qualquer categoria mental como o «carinho» ou a «tristeza» que possa ser percebida, então esta experiência representa o surgimento mental de qualquer dos infinitos atributos que a mente pode pensar.

E.- *A meditação parece um mundo muito complexo..., possui muitas variantes que são difíceis de detectar por um leigo no tema.*

S.- *A meditação não é um mundo complexo, mas sim é complexo outorgar-lhe um tratamento teórico devido à naturalidade de sua simplicidade. Deve entender que a linguagem humana está estruturada para criar ideias e com elas construções mentais cada vez maiores e mais elaboradas. Não existe uma linguagem que tenda a fracionar as ideias para chegar ao espaço entre as letras. Por isto, explicar o simples geralmente confunde.*

E.- *Então a mediação pode existir sem que medie qualquer posição física passiva?*

S.- Com certeza. A meditação não é um tipo de ação, mas a acompanha, como o faz o espaço ao vento. A meditação não é um tipo de pensamento nem de emoção, mas as acompanha tal como o sorriso acompanha a alegria.

Erroneamente se tem apresentado a meditação como sendo uma atividade exclusivamente passiva, pois o corpo deve permanecer não apenas em silêncio, mas sim, totalmente quieto e acompanhando a uma mente interiorizada. Na verdade, isto não é assim. A não-dualidade em que se encerra a meditação pode expressar-se acompanhando a percepção, seja pelos sentidos ativados ou não. É possível meditar realizando qualquer ação, ou seja, converter a vida cotidiana em um intermediário da liberdade interior. Meditar não requer sentar-se em um local isolado e desconectar os sentidos refugiando-se no interior; também a meditação pode ser realizada no dia a dia. A este tipo de prática meditativa que se realiza como purificante mental a denominamos de *karmayoga*.

E.- *A religião requer que nos matriculemos como monges para seguir o divino. Mas, se a ação é um purificante, então qualquer pessoa em qualquer condição poderá transformar-se e experimentar a graça divina...*

S.- Assim é. Um dos maiores erros de nossa cultura ocidental tem sido outorgar a terceiros a nossa própria salvação interior. Temos sido castrados ao divino ao aceitar a falsa premissa de requerer intermediários para nos aproximarmos de Deus. Quando nossa salvação depende de matricular-nos em uma crença, limitamos a nossa transformadora força interior.

A força do cotidiano é imensa. O cotidiano viver inclui qualquer atividade, a partir dos simples atos, as maiores responsabilidades. Ser hábil na ação é *yoga*. A ação realizada corretamente é capaz de reestruturar a mente

induzindo no processo cognitivo e ao surgimento de *viveka*, o discernimento metafísico.

E.- No entanto, não é a «reta ação», a qual você denomina «*dharma*», o único mecanismo de transformação interior, pois também há a via da devoção ou do amor inegoísta.

S.- De fato, tanto o *saber* como o *amor* são contínuos, ou seja, são entidades sem fronteira alguma, nem finais e nem internas. Para o *advaita* a Consciência é um *contínuo*, semelhante ao que é o *Amor*. Quando nos situamos em qualquer deles a mente se adverte não-diferenciada daquele que *conhece* o *ama*.

A devoção é uma força que integra o amante com o amado. A expressão mais forte e intensa da devoção é reconhecer o amado em cada canto da vida. O devoto finalmente assume que a Divindade se encontra em todas as coisas de sua criação.

Um devoto que vê a Deus em todas as coisas tem que ter uma força interior que pouquíssimos seres humanos têm alcançado. Nosso amor apenas nos permite nos entregar aos filhos ou no universo do casal e a outra coisa de acordo com a atividade. Mas amar sem egoísmo, é tão imenso que ao fazê-lo desgarrar o devoto sem a possibilidade de poder armar novamente a individualidade.

Assim, como uma parte de um todo, reparte o seu afeto amoroso a todo aquele que conhece, sem a possibilidade de ter controle de decidir a quem vai amar. O devoto se converte em escravo de quem ama e isso lhe outorga a sua liberdade. Converte-se em um «ninguém» que ao mesmo tempo é um «todo», através de um sentimento que se espalha na própria criação. O devoto vê a Deus através dos olhos de sua criação.

## A AUTO-INDAGAÇÃO DO «EU» «QUEM EU SOU»

A *Auto-indagação* proposta por *Ramana* é um tipo especial de processo meditativo que ele mesmo, de forma natural, experimentou ao alcançar a sua pessoal realização. A esta peculiar forma de analisar e ordenar o processo mental cuja meta o levou ao conhecimento de *Atman*, a denominou de *vichara*. *Vichara* é um protocolo cognitivo que ordena em etapas a busca do Ser.

Auto-indagar implica em uma forma específica de atender-se, uma atenção pousada em algo interior que seja suficientemente firme e estável. Tem que entender que no mundo interior existem unicamente duas opções possíveis para testemunhar: «objetos mentais» ou o «sujeito que os conhece». Fundamentar exclusivamente o conhecimento na percepção dos objetos mentais, fortalece o fracionamento mental entre o «sujeito e objeto», promovendo o sentido de dualidade. No entanto, a outra opção é testemunhar exclusivamente ao «sujeito». Este último se converte em uma deliciosa tarefa que leva a reestruturação da mente e finalmente ao desaparecimento de todos os «objetos mentais».

Primeira Fase:

### *AUTO-INDAGAÇÃO DO MUNDO INTERIOR*

A primeira fase da *auto-indagação* consiste em atender constantemente ao «sujeito» na própria interioridade mental, de tal forma, que nesta tarefa se induz o desaparecimento de todo pensamento categorizável.

Esta primeira fase de *auto-indagação* leva ao lento desvanecimento dos órgãos dos sentidos. O não desaparecimento

do mundo externo torna impossível o auto-indagar corretamente ao próprio «sujeito».

Auto-indagar ao *sujeito* de forma permanente é uma complexa arte. Implica em um ato de não intervenção, de limpeza e assepsia total na cognição. Requer de um tipo de percepção interior centrado na própria existência. Apenas o *contínuo da atenção* é capaz de experimentar ao *contínuo da existência*.

Quando o meditador opta por adentrar-se em seu mundo interior, deve centrar-se na própria existência, circunstância que desconecta lentamente os órgãos dos sentidos. «Reconhecer e dar-se conta da própria existência» impede aos pensamentos de terem formas, situação que permite a todo conteúdo mental desaparecer. É semelhante a uma lanterna que enquanto ilumina na frente, não pode iluminar atrás. Seria semelhante a reverter o fecho de luz de uma lanterna para que se auto-ilumine ou fazer com que o olho deposite o olhar em si mesmo.

O desaparecimento de todo conteúdo mental leva a testemunha a ser consciente do próprio vazio de pensamentos. Experimenta-se então a um maravilhoso nada interior, sem limites, e sem fronteiras. Esta experiência vazia de pensamentos que engloba a interioridade se situa a frente da testemunha como uma prolongação sua. Este vazio é o mesmo, é o «sujeito visto por si mesmo» carente de sua própria história.

A testemunha pouco a pouco se firma na própria atenção interior livre de pensamentos, fazendo com que a vacuidade adote rapidamente uma condição cada vez mais homogênea, mais pétrea e estável. Os sentidos começam a desligarem-se cada vez mais, denotando o desaparecimento do mundo externo.

*Estudante- Auto-indagar é observar-se?*

Sesha- A sua afirmação é uma consideração muito geral e primária.

E.- *O que é o auto-indagar?*

S.- Auto-indagar implica o segmento ordenado de um processo mental. Isto se alcança mantendo a atenção e retirando todo o esforço volitivo. O esforço volitivo deforma a cognição delimitando-a a obtenção de uma meta. Portanto, a eficiência mental se expressa diante da ausência egóica em um processo cognitivo. Um processo cognitivo é mais eficiente enquanto maior for à capacidade integradora e de sínteses. Fracionar a cognição é sinônimo de pensar, mas não de entender. Auto-indagar implica em atender-se sem buscar pensar em fazê-lo.

Auto-indagar implica em surpreender-se de sua existência. Leva a não necessitar pensar na causa de sua existência, nem nas possíveis categorias nas quais pode expressar-se. Induz a uma forma totalmente quieta e equânime de reconhecer-se; levada a seu silêncio interior, implica alcançar uma observação inocente de sua própria existência.

Quando *auto-indagar*, nota que todo pensamento se resume e se desvanece no ato consciente de ser testemunha de sua própria existência. *Auto-indagar* lhe leva a ser consciente da ausência de todo o conteúdo mental. Reconhecendo-se como testemunha viva, sem historia de si mesmo.

E.- *Auto-indagar é simplesmente atender-se?*

S.- Sim, isso mesmo. É simplesmente atender-se sem pensar em fazê-lo, sem intelectualizar no ato de experimentá-lo.

E.- *Atender-se sem pensar em fazê-lo? De onde vem à atenção se não pensa?*

S.- A atenção é uma atividade independente do pensamento, como a forma de uma bexiga é independente do espaço onde ela se move. A atenção é um contínuo e como tal deve ser experimentada, isto é Meditar.

E.- *Então ser testemunha da ausência de pensamentos é Meditar?*

S.- Não, naturalmente que não. Quando auto-indaga no mundo interior, simplesmente se faz consciente da própria existência. Quando isto é alcançado de forma contínua, todo o processo mental associado a «nome» e a «forma» cessa. Logo ao ter auto indagado no mundo interior e ter encontrado uma contínua testemunha, deverá posteriormente indagar a testemunha encontrada, este será o seguinte passo a dar.

E.- *E como se torna possível indagar a sua interioridade para conseguir o vazio de conteúdos mentais e assim, apreciar a presença firme da testemunha?*

S.- Deve cair em si mesmo sem induzir a isto qualquer esforço. No interior o único estável é a sua capacidade de testemunhar-se. Os pensamentos são mutantes e intermitentes, atendê-los conduz a uma cognição dialética e segmentada entre «sujeito» e «objeto»; por ai não deve seguir. Se você cavalgar os pensamentos, se identificará com a sua constante mudança e acabará fazendo parte de um universo imaginário ou fantasioso.

Qualquer imagem que emergir em sua mente é um erro, descarte-a. E ao contrário, se atender convenientemente a sua própria capacidade de conhecer, a sua própria existência, ao contínuo *momento presente* que aparece envolvendo-te, advertirá um imenso universo vazio que se apresenta diante de você; este é o caminho correto quando indaga no mundo interior.

Segunda fase:

### **AUTO-INDAGAÇÃO DO «EU»**

Imagine o leitor que tem um pedaço de gelo e deseja levá-lo ao estado gasoso. Para isto deve agregar calor ao sistema.

A energia introduzida conduz inicialmente a fase líquida e após, levará a água ao estado gasoso. O semelhante ocorre com a prática meditativa. Primeiro é necessário indagar o mundo interior e descobrir a testemunha estável que adverte a sua própria ausência de conteúdos mentais. No entanto, se requer seguir o caminho e auto-indagar a essa mesma «testemunha», que emergiu observando a vacuidade.

*Auto-indagar* implica em ser consciente do processo cognitivo que está funcionando e reconhecer a sua própria ordem sem buscar intervir nela. Quando enfim a atenção se voltar exclusivamente sobre a «testemunha», sobre o «eu», sobre a *própria testemunha*, o *conhecedor* se converte em seu próprio objeto de percepção. Assim o conhecedor e o conhecido coincidem sendo simultâneos. É ali onde nasce a percepção não-dual.

O vazio interior situado à distância, agora se desenvolve de forma homogênea em todo o *campo* interior enquanto que a testemunha se encontra diluída também em todo o *campo* interior. É como a um gás dissolvido no espaço de uma sala. O *conhecido* e o *conhecedor* se apreciam simultaneamente. Não se adverte fronteira alguma entre a homogeneidade do vazio cheio de atenção e a nova testemunha que conhece esta situação. A experiência é profundamente relaxante, pois não existe uma zona do *campo* que agrupe exclusivamente o perceptor, ele se encontra disperso em todo o espaço interior e a partir daí, completamente diluído, conhece a imensidão não-diferente dele mesmo.

É tal a falta de tensão do sistema nervoso, que a própria prática se converte em algo profundamente terapêutico. Os sentidos agora se precipitam para a desconexão. O mundo interior é cada vez mais pético e apresenta uma gravidade altamente densa, semelhante ao próprio aço.

A não-dualidade está ainda delimitada pelo próprio inconsciente, o qual ainda não se solta. Todo o corpo se encontra relaxado completamente. Se induz a não-dualidade em um *campo* que todavia se apresenta fechado, limitado pela memória a longo prazo. Perceptor e percebido habitam um universo interior cujas fronteiras não se detectam. A imensidão se agrupa em seu próprio silêncio. A viveza do nada surpreende a cada instante levando a que o espaço e o tempo deixem de ser um marco de referência e passem a ser desconhecidos padrões que já não diferenciam e nem se diferenciam.

Chega inclusive o momento onde o mundo externo é impossível de ser detectado. Sumidos agora em uma espécie de ovo que a tudo cobre e envolve, não se adverte o isolamento nem cessa a imensa quietude diante da presença de qualquer ruído, por mais forte que seja, ou o incomodo de uma postura que ainda se mantém imóvel.

*Estudante- Os objetos mentais não perduram no mundo interior?*

Sesha- Exatamente. Os objetos mentais, os pensamentos, sentimentos, emoções e paixões, semelhante a toda lembrança, são apenas fantasmas que se avivam pelo medo de quem os teme. Os conteúdos mentais não tem inteligência, não possuem consciência. Basta indagar o mundo interior e notar que desaparecem como bolhas de sabão.

*E.- Mas, o que sustenta os pensamentos?*

S.- O mesmo que sustenta os volumes em relação com o espaço. Uma entidade contínua e indetectável aos sentidos, que não permite ser captada diretamente pela mente, mas da qual consideramos a sua existência: o *contínuo* da Consciência.

Inicialmente poderá notar como se insinua a existência da Consciência quando no processo de *auto-indagação* do mundo interior perceber que os pensamentos nascem e morrem como as ondas que se produzem no oceano da Consciência.

Posteriormente, quando todo o conteúdo mental cessar, advertirá a força e a quietude da Consciência que já começa a revelar-se como a estabilidade plena de atenção que observa a distância o vazio mental.

Finalmente, quando *auto-indagar* a testemunha do vazio, notará que se dilui em todo o *campo* interior sem notar-se localizado em qualquer local da imensidão percebida. É agora, na indagação do «eu», onde a Consciência começa a cobrar suficiente substância que finalmente se revelará como absoluta quando o «campo interior» se *abra* e nasce a Meditação.

E.- *Primeiro devemos voltar-nos sobre nós mesmos para descobrir uma testemunha, um «eu» o suficiente estável que reconheça a ausência de todo conteúdo mental; é assim?*

S.- Isso mesmo, o que você apresenta é a primeira fase da *auto-indagação*. Voltar-se para o interior e converter a cognição em algo semelhante a observar o céu completamente obscuro, enquanto permanece recostado em um monte observando a negritude do céu.

E.- *Auto-indagado o mundo interior se conclui em reconhecer a uma «testemunha» a um «eu» que permanece firme e atento ao vazio de pensamentos que se apresenta diante de sua alenta observação interior; é assim?*

S.- Assim é. É possível permanecer ali por minutos ou horas, englobado na imensa quietude do não pensar, enquanto se está atento à força interior que ferve como silêncio e homogeneidade.

E.- *Mas ainda assim, sem importar a quietude alcançada, é necessário seguir adiante e dirigir a atenção não ao vazio, mas sim a testemunha.*

S.- Exatamente. É aqui onde inicia a segunda fase da *auto-indagação*. A própria estabilidade do vazio declarado à

distância e a sua *testemunha* devem evoluir a algo, todavia mais estável.

A mesma maturidade da indagação do mundo interior acaba por modificar o próprio estado, semelhante que o calor sustentado acaba por evaporar o líquido contido na onda. De forma natural e completamente espontânea a atenção mudará de foco e surpreendentemente se firmará em si mesmo e não na vacuidade. A sensação levará a que a nova testemunha da cognição se dilua na totalidade de si mesmo. Temos convertido o *sujeito* em *objeto* de cognição, agora emerge a não-dualidade, a simultaneidade de *objeto* e *sujeito*.

E.- *E é a esta maneira de conhecer ao que geralmente denomina-se como não-dualidade?*

S.- Certamente. A simultaneidade de conhecedor e conhecido unicamente pode advertir-se através da não-dualidade. Buscamos essencialmente que a atenção se atenda a si mesma. Quando isto se alcança percebemos um universo existente, mas não diferenciado de quem o conhece.

E.- *E também, o mundo interior ainda permanece limitado pelo inconsciente?*

S.- A mente está limitada pelas fronteiras internas que se expressam na forma de pensamentos, cuja causa matriz é o sentido de «eu», e pela memória inconsciente que entre muito mais coisas, impulsiona a força geradora do instinto que leva a evolução do corpo e mente.

Quando se *auto-indaga* ao «eu», a testemunha estável que observa a ausência de conteúdos mentais, a mente se reestrutura induzindo a um caminho na relação objeto-sujeito. A «atenta atenção a atenção» alcança a experiência não-dual. No entanto, ainda seguimos caminhando, não temos finalizado a tarefa. Agora estamos no amanhecer do descobrimento de *Atman*.

Terceira fase:

## O REENCONTRO COM ATMAN

As primeiras duas formas de *auto-indagação* apresentadas previamente foram muito rápidas nas pesquisas interiores de *Ramana*. Bastou que observasse sem temor a morte, para situar-se firmemente em si mesmo. Isto lhe levou de forma quase imediata à compreensão de sua natureza última, o *Atman*.

O *Atman* é uma forma de testemunha que emerge na Meditação. A sua natureza essencial é a não-dualidade, ou seja, reconhece ao conhecedor e ao conhecido simultaneamente, mas estabelece a Consciência como experimentador não-diferente. Não-diferente implica em simultaneidade entre o conhecedor e o conhecido; implica que o conhecedor não ocupa uma parte específica do *campo de cognição*; implica que o conhecido, tampouco se situa em uma região específica do *campo de cognição*. A não-dualidade permite que a cognição seja um *contínuo*.

Quando ocorre a experiência interior, na fase prévia que leva a converter a testemunha em objeto de seu próprio conhecimento, emerge a não-dualidade associada a um *campo fechado*. No entanto, quando este estado torna-se firme e se mantém de forma fluida por instantes, minutos e horas, a mente gera uma mudança total. Metaforicamente, é como abrir uma janela da casa e notar que dentro e fora dela é o mesmo.

A ruptura das fronteiras do *campo de cognição* leva a uma sensação de imensa expansão. A Meditação se abre passo a passo, integrando tanto as diversas experiências como aos infinitos mundos. A integração pode chegar inclusive ao Absoluto. Um estado de Meditação profundo da nascimento ao *Atman*, a testemunha final e última da cognição.

O descobrimento realizado por *Ramana* através da *auto-indagação* o levou finalmente ao reencontro com o *Atman*. *Atman* não é uma entidade nem uma categoria mental, é simplesmente

o fluxo de consciência não-dual que se reconhece conhecendo-se e conhecendo simultaneamente em tudo o que existe.

A força consciente deste encontro finalmente se concluiu com o descobrimento de sua própria essência consciente e imortal. O verdadeiramente surpreendente em *Ramana* não é o reencontro com *Atman*, mas sim, que sem preparação prévia e sem nenhum trabalho anterior, ele encontrou a *Atman* e se manteve para sempre desde esse momento. A partir deste instante e até a sua morte se manteve no estado de graça supremo, convertendo-se assim em um dos maiores faróis espirituais que a humanidade gerou.

Embora pareça uma tarefa muito difícil, o reencontro com *Atman* não deixa de ser algo que realmente é possível de se alcançar. Em ocasiões esse estado supremo se realiza em pequenas frações de tempo ou em instante que jamais poderá esquecer, pois deixam uma pegada indelével no desejo de busca da realidade no discípulo. Em outras ocasiões, é possível navegar pelos imensos oceanos de *Atman* e recorrer às variadas praias do Ser. Mas, frequentemente este estado finalmente termina. O peso do *karma sanchita* acaba sendo uma âncora que detêm o barco em sua travessia pelo infinito. São mestres excepcionais como *Ramana* ou os *Budas*, e além de outras tradições, quem tem alcançado sustentar-se o suficiente na experiência de *Atman* para converter esta experiência em uma realidade inquestionável.

*Estudante- Na verdade não sei o que pensar a respeito do que me comenta..., não há na minha mente algo sequer próximo ao que apresenta...*

Sesha- Não é meu interesse desmoralizar-te ou desmotivar-te. Apenas busco mostrar-lhe o que sempre se considerou como sendo o reencontro com o Ser. Você se vê a si mesmo como um guerreiro e apresenta a *auto-indagação* como uma luta entre ganhadores e perdedores.

Se parece a uma particular entidade nascida de qualquer sonho seu, ao que lhe custa entender por suas explicações, que simplesmente não existe. Sabe que o desespero poderia produzir-se nesta entidade onírica que, vendo-se a si mesma como real e consistente, inicia, começa a advertir por suas explicações que o seu mundo é tão ilusório como o sol que nasce diariamente no oriente?

*E.- Sim acredito entender-lhe, é um pouco como me sinto às vezes com as suas explicações.*

S.- Lhe direi que tudo o que conhece, é impermanente e insubstancial. Posso assegurar-te que qualquer coisa que conheça ou com a que interatue acabará desvanecendo-se e que sofrerá diante de sua perda. Posso com segurança afirmar que tudo o que conhece é maravilhosamente ilusório, como a uma *matrix* na qual subsiste e na qual se vê obrigado por sua programação a nascer e morrer uma vez atrás outra inexoravelmente.

Mas também posso dizer-te que além de toda mudança existe em ti a força do amor e do saber. Que embora a sua mente perceba a cada instante a ilusão, poderá conhecer que além desta paradoxal realidade existe a viveza da compreensão. Posso assegurar-te que quando compreende é livre, que quando te entrega e ama sem egoísmo também é livre. Posso te dizer que quando você chora, é escravo do sentimento, mas quando você compreende, o sentimento se torna seu escravo.

Posso lhe dizer que te esperam regiões de existência que poderá conhecer e onde universos um dia plantarão as suas sementes de vida e germinarão dando nascimento a multifacetários seres. Asseguro-lhe que o Real vibra de bem-aventurança e que as suas ondas voam pelo universo inteiro avivando a força do amor.

*E.- E você, Sesha, em qual mundo do Real vive?*

S.- Semelhante a você, sou um eterno buscador do Ser. Os deuses me tem permitido recriar-me em seus olhos varias vezes. Sou conhecedor do Absoluto, mas não tenho conseguido sustentar-me nele mais que poucas horas, alguns poucos dias. Por sua graça, a divindade se tem revelado em minha mente e em meu coração, mas presa do *karma*, tenho permitido sem querer que uma e outra vez se distanciasse.

Não desejo o reencontro, nem anseio por minha solidão. Aprendi faz tempo um interessante ensinamento: de buscar estar presente e enquanto não alcanço, aprendo a perdoar e ser perdoado por meus equívocos como humano. Busco o discernimento metafísico, *viveka*, como uma arma eficiente para enfrentar a ilusão de *maya*. Junto com vocês aprendo enquanto ensino.

E.- Quando soube pela primeira vez sobre Ramana?

S.- Vi uma fotografia sua em uma parede no quarto onde vivia o meu mestre *Kchatrya*. *Kchatrya* era profundamente devoto de sua grandeza interior, e considerava como a mais pura encarnação do *advaita*.

E.- Todo buscador reconhece a Ramana como um grande mestre.

S.- Assim é. *Ramana* representa a meta de todo buscador. O acesso imediato ao Real foi algo assombroso e pouco frequente. Há buscadores que após atribuladas vidas alcançam o mesmo estado. Inclusive o anonimato foi parte daqueles que também alcançaram a liberdade final. *Ramana* integrou elementos pouco frequentes: a experiência imediata junto com o firmar-se no estado definitivo e a popularidade.

A sua vida foi o maior exemplo. Seu imenso discernimento permitiu reavivar o antigo fogo que sempre arde no *advaita*. No entanto, o *vichara* ou a *auto-indagação* foi tão surpreendentemente rápido nele, que para o resto da humanidade se converteu em um sortilégio de palavras muitas vezes indecifráveis.

E.- *Ramana experimentou a clareza de Atman.*

S.- O *advaita* apresenta como base, que a realidade é um contínuo de Consciência. Consciência implica saber e saber que se sabe. Reconhecer a atividade inata da Consciência implica conhecer e conhecer-se em essência. O raptó cognitivo realizado por *Ramana* lhe levou a entender a natureza última do perceptor; Aquele que Vê sem ser visto por ninguém mais. A esse perceptor final, cuja natureza é um contínuo não-dual, geralmente o denominamos de *Atman*.

*Ramana* passou pela esfera do inconsciente mental de forma tão rápida que o seu temor de morrer se diluiu de imediato. Logo a sua mente deixou o frequente canal de pensar, tal como o rio abandona o canal que o contém e se converte em uma cascata contida por todo o espaço. Ali, sem fronteiras mentais, tornou o universo inteiro como testemunha da incomensurável realidade na forma de *Atman*.

E.- *Mas, e as respostas cerebrais de uma experiência tão extrema como a de Ramana, como funcionam então?*

S.- Seguramente a neuroplasticidade de seu cérebro formou novas vias de integração da informação enquanto experimentava a novidade destes estados. Posteriormente se adequaria a perceber a realidade não-dual a partir de *Atman* como testemunha dos saber.

E.- *O primeiro passo da auto-indagação leva a detectar a ausência de conteúdos mentais diante o qual emerge uma testemunha que percebe esta vazia atividade. Em segundo passo e resumindo o seu ensinamento, a atenção deve ser depositada no próprio perceptor que reconhece o vazio, razão pela qual a vacuidade prévia situada a certa distância acaba por desaparecer. Ao chegar a este ponto e havendo situado o perceptor na própria testemunha, emerge a não-dualidade. Mas isto não é definitivo, ainda há o terceiro passo. A atenção flui na forma de contínua e atravessa as fronteiras*

*inconscientes, abrindo o campo de cognição e dando início a etapa da Meditação, sempre associada a uma fração de campo aberto.*

S.- Está corretamente resumido. Na terceira etapa da *auto-indagação* ocorre algo surpreendente: a fronteira inconsciente que recobre a individualidade mediante o inconsciente pessoal e o coletivo se desfaz e assim se rompem as fronteiras impostas. É frequente detectar neste processo de expansão uma soma de temor proverbial que acaba na morte psicológica, a sensação de deixar de existir como um «eu».

Passada a fronteira do irreverente temor, geralmente experimenta-se um processo de expansão que leva a testemunha a fluir na mesma amplitude do *campo aberto* que cada vez se «estende» ainda mais. Surgem então diversos níveis de Meditação que, integrados na não-dualidade, vão dando lugar a um universo que se expande tão rápido como o próprio pensamento.

O Absoluto começa a revelar-se na forma de Bem-aventurança e Consciência. O *Atman* é testemunha deste encontro. A Consciência assume o rol de conhecedor contínuo do universo e por sua vez, de maneira simultânea de si mesmo. A experiência final coincide com a expressão que o *advaita* apresenta como *Sat, Chit e Ananda* (Existência, Consciência e Bem-aventurança absolutas). Tempo e espaço deixam de serem referências globais e a viveza da atenção conhecendo simultaneamente se revela como testemunha do Real.

A surpresa de um universo integrado no Amor e no Saber leva a um tipo de compreensão que desarticula o *karma*, pois este não é mais que a simples ignorância, é apenas *maya* encadeada pela causalidade. A prática de meditação profunda a qual denominamos de *Samadhi*, se converte em uma panaceia que libera de *maya*.

O saber do Real implica a compreensão final que leva a desfazer a ignorância primigênia formada por *maya*. Qualquer viés de individualidade se desmorona dando lugar ao entendimento essencial de que a matéria é apenas a substancialidade da Consciência.

## A INDAGAÇÃO DO MUNDO

### «O QUE É ISSO»

As práticas meditativas em geral formulam um modelo que leva a desconexão sensória e em consequência ao desaparecimento do mundo externo. Esta forma de ver a prática meditativa produz ardor à sensibilidade ocidental, pois obriga a produzir uma separação com um meio que culturalmente se aceita como válido e sobre o qual se desenvolve a maior parte das inquietudes pessoais.

Esta forma de separar o mundo, para converter-se em anacoreta ou renunciante, geralmente a apresentamos como sendo o resultado final ao que leva a prática interna meditativa. Foi *Patanjali* o precursor da análise e ordenamento da mente, é quem estabelece inicialmente a direção que leva esta prática:

“...*Yogas chitta vritti nirodah...*”<sup>19</sup>

**Yoga é a cessação das flutuações da mente**

---

<sup>19</sup> *Patanjali* é considerado como um *Naga*, ou seja, um mestre cuja natureza é a canalização do saber e do conhecimento. As *Nagas* possuem diversas hierarquias segundo a missão que se requeira do saber para transformar o pensamento humano. Contam algumas tradições, que *Patanjali* foi um dos três precursores da aparição de *Shiva* na terra através da presença de *Sri Sankaracharya*.

São os *Yogas Sutras*, os primeiros passos de ordenação da mente. A importância de seus postulados ainda é reconhecida, convertendo-se na atualidade no modelo do qual bebem a maioria das tradições da Índia que tratam sobre a *yoga*.

No entanto, o *Bhagavad Gita*, propõe uma segunda via cujo destino leva igualmente a liberação final ou *Moksha*. A partir do segundo capítulo do texto até o sexto, se analisa a natureza da ação e se define o conceito de *dharma* como o modelo de realização da ação correta. O *dharma* se representa como o conjunto de ações realizadas sob dois atributos: executar a ação pela ação e não por seus potenciais resultados e realizar a ação sem sentido egóico, isto é, sem impulso volitivo de controle ou sentido de propriedade.

O *Bhagavad Gita* é um texto mais amplo no tratamento filosófico que os próprios *Sutras* de *Patanjali*. Uma das duas definições que o *Bhagavad Gita* expressa, estabelece uma semelhança da definição da *yoga*, já analisada previamente por *Patanjali*:

“... *Samatua yoga uchate...*”<sup>20</sup>

**Yoga é o controle da mente**

E adicionalmente, estabelece o *Bhagavad Gita* estabelece uma segunda definição de *yoga* baseado na ação:

“...*Yogas karmasu kauchalam...*”<sup>21</sup>

**Yoga é ser destro na ação**

É nesta segunda via de autoconhecimento que buscaremos se aprofundar nesta sessão. Converter a ação em uma atividade sagrada se converte no objeto fundamental desta profunda e legendária definição que o *Bhagavad Gita* propõe.

---

20 *Bhagavad Gita* 2,21

21 Idem, 2,23

## RAMANA E A PRÁTICA EXTERNA

A tradição da Índia oferece a análise e a descrição prática que converte a ação e ao mundo externo em um caminho adequado para o encontro com o mundo interior e a realização de *moksha*, a liberação final da ignorância, *maya*.

A mesma «indagação do eu» proposta por *Ramana* é um intento a mais do *advaita* para encontrar um método universal e adequado para estabelecer teoricamente o controle da mente. No entanto, a «indagação do eu» não estabelece os passos necessários para converter a ação em um meio de liberação da ignorância.

A «indagação do eu» proposta por *Ramana* permite advertir um protocolo de análise interior, mas não estabelece as pautas para aproximar-nos corretamente do mundo e convertê-lo em fonte de inspiração do Real.

A tradição ocidental estabelece a ética como sendo o instrumento através do qual se deve seguir para a consecução da conquista da virtude como meta final. Ao surgir, a virtude se torna a meta sobre a qual se deve estabelecer qualquer desenvolvimento humano superior. Esta via usada a partir do amanhecer grego até nossos dias, simplesmente não tem funcionado. Descrever a ação correta como fonte inspiradora da virtude, tem sido um erro que arrastamos por séculos, diante da impossibilidade de estabelecer uma moral universal.

Resumindo, a expressão transformadora do mundo externo se converteu no «patinho feio» da espiritualidade. O mundo externo é considerado como sendo uma trava na busca interior, pois se considera que é um labirinto no qual é muito fácil perder-se; assim levamos ao mundo interior a indagação como sendo a via mais segura para o reencontro com o superior.

Primeira fase:

## INDAGAÇÃO DO MUNDO EXTERNO

Quando projetamos a atenção aos objetos externos, usando como intermediários os cinco sentidos físicos, então descobrimos o mundo externo. O mundo externo geralmente é considerado como sendo diferente de quem o conhece, ou seja, o mundo externo parece existir independente do sujeito que o conhece.

Os cinco sentidos são órgãos que servem como intermediários no processo de conhecer nosso meio. No entanto, a partir da perspectiva cognitiva teremos certos vícios que encobrem a correta percepção do mundo objetivo. Na verdade, na maioria das pessoas a mente permanece em uma constante *agitação mental*<sup>22</sup> que impede a clareza sobre a «real» natureza do conhecido.

O primeiro vício cognitivo que é necessário solucionar tem a ver com a correta percepção da atenção. A atenção deve ser projetada através dos sentidos e contatar plenamente com os objetos externos de percepção. Se parece a conhecer detalhadamente a um objeto. Implica aprender a observar com detalhes as coisas que conhecemos como se fosse à primeira ou a última vez que a experimenta.

Devemos atentar-nos aos objetos externos com suficiente interesse, com completa curiosidade. Perceba como se tornar aguda a visão ao se buscar ler um texto muito pequeno. Note como aguçamos o ouvido quando se busca identificar um som que nos chega desde muito longe e se encontra misturado com outros sons, ou como, ao fecharmos os olhos e levamos um

---

<sup>22</sup> *Agitação mental* implica que a atenção vai rapidamente de um local a outro detectando de maneira rápida e fugaz os objetos externos, dando a opção de descrevê-los apenas com *nomes e formas*, que convertem a cognição em um vórtice de realidade que se sobrepõe uma as outras.

alimento a boca, devemos atender com detalhe a sensação do paladar para poder detectar claramente o sabor que apresenta o alimento.

Indagar corretamente o mundo externo implica inicialmente em localizar e projetar a atenção sobre os objetos com a suficiente novidade e surpresa que se requer para que se sobressaia o detalhe do objeto sobre a opinião mental associada a outras coisas que estão ao redor dele. Quando por exemplo, sentimos muita fome, e notamos que o garçom se aproximar com a bandeja, a nossa atenção se projeta até a comida, e ignorando, com certeza, ao restante ruído do local, o tato das costas sobre na cadeira ou ser consciente da própria respiração.

Um atenção adequada ao mundo externo é semelhante a quando as crianças estão assistindo aos desenhos animados na tv. Neles a fome, a sede, o cansaço e outros aspectos visuais, auditivos e demais se desvanecem enquanto permanecem firmes no filme. O primeiro sinal de correta indagação sobre o mundo externo implica em firmar a atenção aos objetos de percepção adequados. Para isto é necessário sentir-se presente naquilo que conhece e estar completamente vivos, sentindo e experimentando a própria força da existência daquilo que se conhece.

Não importa qual sentido se usa como intermediário, nem qual objeto externo seja à base de interesse cognitivo. Basta converter o objeto presencial no único existente, na base essencial do que deve se conhecido. Perceba o leitor, que se há dor ao apoiar um pé de cada vez ao se dar um passo, a atenção está disposta na zona frágil. A dor obriga a focalizar a atenção na zona afetada. Agora, sem qualquer dor, converta o estudante ao mundo em algo que vale a pena atender com semelhante minucia e detalhe, tal como funciona a cognição quando há surpresa ou novidade, ou simplesmente dor.

Como saber que a atenção aos objetos externos é correta? Esta pergunta é surpreendentemente importante, pois esclarece

se a situação é correta ou não para que seja condizente a posterior experiência não-dual. Uma atenção a respeito aos objetos externos é correta, é eficiente, quando os objetos se conhecem e se experimentam sem que exista sentido de apropriação de controle, de vontade pessoal ou de propriedade, neste saber.

Ou seja, uma cognição externa é válida, se enquanto se produz, se desvanece o sentido de *sujeito*, do «eu». Esta situação funciona especificamente quando alguém se *concentra*<sup>23</sup>. A partir da perspectiva do *advaita*, a *concentração* implica em uma focalização voluntária da cognição. A partir da perspectiva *advaita*, a *concentração* é o primeiro passo correto de uma série de degraus que levam a não-dualidade. A *concentração* é uma forma eficiente de cognição na qual não existe momentaneamente sentido de egoísmo. Essa ausência de *sujeito* na cognição é uma atividade universal, ou seja, ocorre em toda pessoa que se *concentra*, razão pela qual a focalização da atenção na forma de *concentração* é uma qualidade profundamente interessante.

O primeiro passo para um processo de correta indagação do mundo será alcançar uma atenção eficiente que no Ocidente se denomina de *concentrar-se* e no Oriente se denomina de *pratihara*. A característica essencial deste processo tem a sua raiz no fato de que o sentido de «eu» não se adverte. Isto é, que o que conhecemos não está

---

23 Normalmente a *concentração* é definida como sendo a focalização voluntária da mente em uma atividade ou evento qualquer. Mesmo que esta definição seja válida, não é correta. Basicamente porque a vontade se desvanece no próprio processo da *concentração*. A *concentração* implica realmente em uma prioridade da cognição. A *concentração* funciona na mente quando a atenção prioriza o que deve ser conhecido sem que exista um processo volitivo. Perceba que enquanto há *concentração* jamais se reconhece voluntariamente este fato. Portanto a *atenção* não é um processo volitivo, afirmação que abre as portas a uma modalidade de análises da mente completamente única e nova.

contaminado pela busca do resultado da ação<sup>24</sup>, e tampouco há sentido volitivo<sup>25</sup>, e nem existe sentido de controle<sup>26</sup>.

*Estudante- Existem, disse você, vícios na cognição associados ao mundo externo.*

Sesha- Assim é. O primeiro tem a ver com a falta de interesse com a qual contactamos continuamente o mundo. Geralmente é muito difícil para qualquer pessoa sustentar a atenção em uma atividade específica. A mente ronda, sem ficar quieta, como a um animal agitado cercado a sua presa. Não advertimos claramente e com detalhes os objetos do mundo, razão pela qual a atenção se experimenta como algo momentâneo e instável.

É tão instável o mundo que jamais detectamos algo permanente dele. Nossa realidade se baseia na discricção de *nomes e formas* que alternativamente nascem e morrem como fazem as ondas sobre a superfície do mar. *Nossa percepção tem a realidade de momentaneidade. Além de um instante qualquer ao qual denominamos de momento presente, o mundo se transforma sem que detectemos a direção final desta mudança.*

*E.- O que deve ser feito a respeito, para manter a atenção nos objetos externos?*

S.- É um problema cultural e educativo. A fragilidade cognitiva vai aumentando com o tempo, de tal maneira que aos oito

---

24 Quando uma ação qualquer é interpretada mentalmente baseada no fruto ou na recompensa que esta pode gerar a quem a realiza, então podemos afirmar que a ação se realiza pelo resultado da ação.

25 Quando uma ação ou uma percepção qualquer se interpreta mentalmente com sentido de propriedade, ou apropriação, então se gera sentido de sujeito ou de «eu».

26 Quando uma ação ou uma percepção qualquer se interpreta mentalmente com sentido de controle, leva a um tipo de relação egoísta com o meio, envolve a pessoas ou as coisas gerando sentido de posse, de apropriação para com elas.

anos já temos perdido a inocência que implica permanecer atendendo com detalhes as coisas que formam nosso mundo externo.

A incorreta educação induz a deformação no processo cognitivo. Apresentar a competitividade, a memorização e o esforço pessoal como sendo a base do aprendizado, leva a atrofia da percepção e modela um sistema nervoso que cada vez mais se agita com maior intensidade, incorrendo em que a mente finalmente se colapse na continuidade da dúvida e da inquietude.

Ao avançar na idade, os pequenos perdem a capacidade de surpreender-se com o mundo. Estabelecem erroneamente a fantasia como o alimento da cognição e finalmente na adolescência acabam prisioneiros na própria jaula de sua imaginação.

É necessário favorecer uma educação adequada, baseada em uma atenção correta, ou seja, uma atenção presencial sobre os mundos internos e externos. A criança deve aprender a conhecer que uma atenção correta ao mundo interior desaloja todo *conteúdo* mental e que uma atenção correta ao mundo externo desaloja ao *sujeito* da percepção.

E.- *Qual é a forma de determinar que a educação leva a um tipo de atenção correta?*

S.- Uma atenção correta sobre o mundo externo erradica o sentido de «eu». Uma atenção correta implica em uma cognição eficiente, onde a informação que compõe o conhecido é prioritária para conhecer corretamente. Você conhece corretamente a um objeto quando pode detectá-lo de maneira limpa e sem intromissão irrelevante.

Por exemplo, enquanto lhe falo, a cognição é eficiente quando você escuta e me olha sem que sinta o calor do verão, sem que recorde coisas irrelevantes, sem que analise

se é de tarde ou de noite, e assim mil coisas mais. Quando erradicar a informação irrelevante da cognição, esta se faz eficiente e lhe leva a *concentração*.

E.- *Quando alguém se concentra, cessa o sentido de «eu» na cognição?*

S.- Efetivamente. Quando qualquer pessoa se *concentra*, você ou eu incluídos, ocorre algo em na mente: ela se torna evidente. Muita informação que compõe o *campo de cognição* desaparece, pois se faz irrelevante. Isto lhe leva a que a atenção aprecie com detalhes e intensidade a informação prioritária ou relevante. Isto se denomina de *concentração*.

E.- *Então concentrar-se implica em detectar a informação prioritária, desprezando a aquelas que não são necessárias.*

S.- Assim é. Frequentemente se introduzem informações que não são necessárias na cognição e não se advertem até que se analise o próprio processo da *concentração*. Na cognição não é preciso o sentido de «eu». O «eu» sobra, por isto quando se *concentra* ele desaparece junto com toda a informação que também é irrelevante no *campo de cognição*.

E.- *O «eu» é irrelevante?*

S.- O «eu» não é algo que possua identidade própria. Não é uma coisa definida por si mesma; não possui substância. O «eu» é a intersecção de vários conceitos como vontade, controle e apropriação. Quando unimos o sal com a água, chamamos de mar o resultado desta união. Se a água salgada adicionamos vegetais a chamamos de sopa.

Os objetos não possuem uma substância própria que os identifique e que seja estável, isto é, que se mantenha no tempo. As coisas, quaisquer que estas sejam, serão a integração e a soma de outros elementos igualmente insubstanciais que finalmente podem resumir-se em informação<sup>27</sup>.

---

27 O leitor poderá estudar a natureza da informação no livro *Cuántica & Meditación*, Sessa, Editorial AFVAS, 2012, Espanha

E.- *Então, o que é o «eu»?*

S.- O «eu» se parece ao ruído que produzem os galhos agitados pelo vento que convertemos a noite em um sussurro de um fantasma. O «eu» se parece ao brilho da concha da ostra, que devido ao reflexo da lua se parece como a uma moeda de parta. O «eu» se parece a uma cobra que falsamente se adverte como sendo uma serpente.

O «eu» não é algo e nem é alguém, como tampouco é algo, nem alguém o «eu» dos personagens dos sonhos que cria um sonhador enquanto dorme. O «eu» se parece como a um hábito que se forma pelo reforço de um tipo especial de pensamento. No final, parece que um hábito mental é algo, porque simplesmente a consolidação que induz a repetição de pensamentos, cria uma realidade aparente que se firma como válida.

O «eu» é simplesmente a intersecção de uma trilogia: vontade, controle e sentido de propriedade. Quando se retira esta trilogia da cognição, simplesmente o sentido do «eu» desaparece, circunstância que funciona enquanto há *concentração* ou enquanto se manifesta a não-dualidade.

Segunda Fase:

## **A NÃO-DUALIDADE ASSOCIADA A UM CAMPO FECHADO**

Uma pequena e curiosa criança observa a um animal que desconhecia e pergunta assinalando em direção do quadrúpede: «o que é isso?» Esta pergunta contém uma fantástica e precisa forma de conhecimento. «O que é isso?» implica inicialmente em projetar fielmente a atenção aos objetos de sensação. Leva a que a atenção não se firme em quem pergunta, nem na fronteira sensória, mas sim, que contenha o essencial, neste exemplo, o animal.

Na criança predomina a imagem do animal; é o quadrúpede o objeto prioritário. Com certeza prevalece o animal sobre o clima, a decoração paisagística e inclusive sobre seus irmãos ou pais. Algo ocorreu; a mente da criança estabelece uma «prioridade» sobre o *campo de cognição* estabelecido e leva a que alguma informação que não é necessária que o constituiu e desapareça. A informação do animal se torna a principal, acima de qualquer outra restante, a isto lhe denominamos *concentração*. Mas ainda ocorre outra coisa interessante: quando um objeto é experimentado no *momento presente* não há um «eu» que o testemunhe, mas há atenção que o conheça.

O *momento presente* é um meio de realidade que emerge quando se conhece e não há *sujeito*. Quando há «eu», o *momento presente* é sobreposto em passado e futuro. *Concentrar-se* implica em detectar fielmente o *momento presente*, mas quando há *continuidade* deste *momento presente*, ou seja, quando a *concentração* permanece, a percepção muda para uma nova modalidade cognitiva: a não-dualidade.

Quando emerge a *concentração*, esta deve permanecer na forma de fluxo. Fluxo implica em uma acertada e eficiente forma de cognição que não gera tensão nem conflito, devido a que não se associa a nenhum tipo de expectativa egóica. Estando a mente no fluxo será coisa de instantes, segundos ou minutos para que se desencadeie uma nova forma de atenção: a não-dual associada a um *campo fechado*.

«O que é isto?» é a pergunta adequada para atender ao mundo externo. Deve fazê-la como fazem as crianças, com a atenção posicionada totalmente nos *objetos*. Em primeira instância, quando a *concentração* se adverte, a atenção se pousa exclusivamente nos *objetos* externos. Em segunda instância, ela mesma, a atenção, cuja natureza é o Saber, e graças à continuidade da *concentração*, passa a converter-se em conhecedor e simultaneamente no conhecido. A não-dualidade

faz emergir um estado denominado de *Concentração* não-dual. Na não-dualidade, o *conhecedor* ocupa todo o *campo* enquanto que o conhecido é também *todo o campo*, ou seja, o *conhecedor* é não-diferente do *conhecido*.

A simultaneidade de *objeto-sujeito* da *Concentração* esta limitada ao *campo fechado* que estabelecem as fronteiras que os sentidos estabelecem. Nossas sensibilidades visual ou auditiva restringem a cognição aos limites naturais com os quais cada sentido tenha delimitado; igualmente ocorre com os restantes dos órgãos sensórios.

A não-dualidade, ou seja, a percepção simultânea de *objeto-sujeito*, pode ser também representada como uma não-localização do *sujeito* em uma zona específica do *campo fechado*. A atenção se configura como um contínuo que compõe *simultaneamente a todos os componentes do campo*, incluindo ao próprio perceptor que, como o gás no espaço, se manifesta como atenção em toda a cognição.

*Estudante- Pode-se concentrar em qualquer atividade?*

Sesha- Naturalmente, é possível concentrar-se em qualquer atividade física ou intelectual. A destreza que oferece uma habilidade influencia a facilitar a esta situação. *Concentrar-se* implica em retirar a todo impulso *volitivo*, isto é, realizar a ação pela ação, nunca pelo fruto da ação. Implica por sua vez em conhecer sem sentir-se *proprietário* do conhecido. De forma semelhante, *concentrar-se* implica em desvanecer a todo *controle* pessoal sobre o meio. *Concentrar-se* implica em priorizar e selecionar a informação que constitui o *campo* e selecionar a informação necessária *versus* a informação que não é necessária, aquela que não é preciso atender.

É possível *concentrar-se* em qualquer tipo de ação ou conhecimento, pois não existe um tipo de ação ou conhecimento que impeça ao sujeito de desaparecer enquanto permanece

a *concentração*. Geralmente usa-se o conceito de *fluxo* para referir-se a capacidade de permanecer continuamente em *concentração*. Neste *fluxo*, a ação se apresenta como natural, sem obstáculos e completamente eficiente em sua realização.

E.- *Conforme escuto os seus ensinamentos, percebo que existe a possibilidade de contatar com o meio, ao qual você chama de mundo externo, e é possível graças a essa inter-relação se alcançar a liberação interior.*

S.- Exato, não se requer exclusivamente a opção da prática interior que frequentemente se é explicado por extensa literatura associada à meditação. Não apenas o anacoreta pode conhecer-se adentrando em seu mundo interior; mas também é possível se conhecer a essência humana estando em contato coerentemente com o mundo.

E.- *Aparentemente, a experiência suprema que oferece o mundo externo inicia com o atender corretamente esse mesmo mundo, tal como quando uma criança pergunta; o que é isto?*

S.- São basicamente três os movimentos cognitivos que devem ser realizados quando se indaga corretamente o mundo externo.

O primeiro, e o qual você pergunta, tem a ver com o situar corretamente a atenção associando-a ao mundo externo. Neste caso, se busca projetar a atenção até alcançar os objetos externos, tal como naturalmente o faz uma criança quando permanece concentrada voltando-se ao mundo. A *concentração* implica em um processo cognitivo que seleciona a informação «relevante» do campo *versus* aquela que não é necessária.

Dentro da informação que não é necessária, a qual a atenção não identifica como sendo fundamental, está tudo aquilo que não é relevante para a vivência clara do *momento presente*. Entre estas informações que se não tem valor

está o sentido de «eu». Por esta razão, a *concentração* tem a maravilhosa característica de impedir a aparição do sentido de *sujeito* na ação ou na cognição. Quando uma pessoa se *concentra*, conhece e atua, mas não há consciência pessoal que distingue a quem conhece do conhecido, a quem atua da ação.

E.- *O segundo movimento cognitivo, tem a ver com a o desaparecimento da concentração e o nascimento da não-dualidade.*

S.- Correto. Quando a *concentração* se mantém e a atenção permanece instante a instante, em cada elo que vai formando a sequência da ação ou da cognição, é possível entrar em um processo cognitivo denominado «fluxo» ou «fluir». Este fluxo de *concentração* contínuo finalmente desencadeia uma nova distribuição de atenção denominada de não-dual.

A *concentração* diluí o «eu», mas a não-dualidade introduz o sentido de testemunhar como sendo não-diferente ao mundo conhecido. Isto é, o *sujeito* não é uma fração do *campo* nem tampouco a sua negação, mas sim, que o *conhecedor* se adverte em *todas* as informações que constituem o *campo*. Este *campo* permanece fechado ou delimitado pelos sentidos, pois estes são ainda intermediários do mundo.

A não-dualidade se parece a introduzir açúcar na água e revólver o líquido. Chega um momento onde os cristais se dissolvem totalmente de forma homogênea. De forma semelhante, o *conhecedor* se diluí, se desfaz no *campo fechado* cujas fronteiras os sentidos embelecem e que a atenção detecta. A esta segunda fase a denominamos de *Concentração não-dual*, e em *sânscrito* é *Dharana*.

E.- *E finalmente, o terceiro movimento cognitivo implica na abertura do campo de cognição?*

S.- Imagine um universo limitado, mas sem fronteiras. Um universo constituído por infinita informação material e

ideal. Assim é o mundo da *Concentração* não-dual associado a um *campo de cognição fechado*. Os sentidos determinam os limites da cognição a respeito dos objetos externos. Também o órgão mental mediante o inconsciente delimita a própria cognição do mundo externo. Quando a atenção se distribui simultaneamente em todo o *campo* a denominamos não-dual. No entanto, é possível fazer com que o cérebro mude a sua neuroplasticidade e os sentidos físicos se reestruturam, algo semelhante ocorre ao inconsciente e se adota um novo rol identificando-se plenamente com o *contínuo* da consciência. Neste estado as fronteiras finais se fraturam o *campo de cognição se abre*. A esta forma de cognição a denominamos de Meditação.

Terceira Fase:

### O REENCONTRO COM O ATMAN

Através da segunda fase da indagação do mundo externo mediante «O que é Isso?», a consciência se resume em todo o *campo fechado*, dando brilho à *simultaneidade* objeto-sujeito. O mundo se percebe com a embriaguez de quem se embriaga, mas na verdade nada bebeu. Por acaso, pode o leitor imaginar ser o espectador do mundo externo e não poder localizar-se em nenhum local dele, semelhante a mente que *cotidianamente* não pode, ainda que o deseje, localizar a sua existência em um local específico do corpo.

Quando a não-dualidade associada a um *campo fechado* externo se mantém em um tempo que pode ser desde instantes a minutos, então se vislumbra a ruptura das fronteiras do *campo*. Geralmente acompanhar a esta conquista, uma espécie de temeroso rumor e inconsciente o levará a temer a dissolução interior. Desfazer-se completamente implica em transpassar os terrenos inconscientes que sustentam a vida individual.

Cada objeto do universo ainda permanece. As fronteiras dos objetos externos se dissolvem, mas os objetos seguem existindo, antecipando um mundo semelhante a um *contínuo* sem partes, sem frações, sem início nem fim. O assombro da infinitude leva a converter-se no próprio infinito.

Nós geralmente chamamos de Consciência a força do saber. Neste instante, quando o universo é sem fronteiras inconscientes, é unicamente consciência viva e se compreende que tanto matéria e ideia são apenas uma modificação da própria Consciência.

*Estudante-* O «eu» é profundamente instável...

Sesha- Sim, efetivamente. Mais que instável, o «eu» é a intersecção de várias ideias, basicamente vontade, controle e sentido de ser proprietário. As ideias são subjetivas e não podem estabelecer-se como sendo um «algo»; as ideias se expressam através de «nomes» que representam «formas» materiais.

Essa intersecção de ideias, as que se denomina «eu», não possui uma localização, mas sim que se associa a zonas físicas igualmente mutantes e impermanentes como a cabeça, o coração ou a qualquer parte, se não a totalidade do corpo.

Nenhum neurologista pode afirmar que encontrou o local onde habita o «eu». O «eu» pode dispersar-se por todo o corpo ou em qualquer um de seus órgãos ou funções, permitindo um movimento incessante que jamais se detém em um só local. A não-dualidade é semelhante a este último. O *sujeito*, expressado na não-dualidade, não pode pousar-se em nenhum local específico do *campo fechado* que os sentidos determinam. Isto gera a nível prático um maravilhoso relaxamento cognitivo associado a uma expressão mental sem precedentes.

E.- Há sempre medo na mente de quem rompe as fronteiras sensórias de um campo fechado externo?

S.- A ruptura das fronteiras do *campo fechado* faz consciente o inconsciente. Desse momento é possível ser testemunha de um universo simultâneo e sem limite que cada vez mais se expande com maior velocidade. A amplitude cada vez mais evidente leva a um assombro inimaginável.

A simultaneidade de todo o conhecido se integra em um sentido de bem-aventurança que apenas pode ser descrito pelos grandes místicos.

E.- *Ramana* chama de “o encontro com o *Atman*” a esta experiência?

S.- A prática meditativa tem inumeráveis níveis de profundidade. A experiência de *Ramana* é a mais profunda e extrema, onde a consciência assume o rol de ser o próprio universo e quem o conhece. A maioria dos mestres saltam momentaneamente a estes estados e logo caem a níveis não tão profundos.

Efetivamente, experimentar ao *Atman* implica em reconhecer-se como sendo a testemunha não-diferenciada do universo inteiro. Este é o estado final, o conhecimento final, a meta final de todo ser humano, É o *svadharma*<sup>28</sup> supremo.

---

<sup>28</sup> O *advaita* apresenta que o *dharma* supremo pessoal ou *svadharma* do ser humano, é o autoconhecimento de si mesmo.

