

MEDITAÇÃO

«TEORIA E PRÁTICA»



Uma experiência milenar presente em todas as culturas

Sesha



MEDITAÇÃO

«TEORIA E PRÁTICA»

Uma experiência milenar presente
em todas as culturas

Sesha

O espaço entre os pensamentos
é um passagem para o infinito.

Sesha

ÍNDICE

Introdução
Ao leitor

CAPÍTULO 1 TIPOS DE MEDITAÇÃO

Introdução

O Karma Yoga

Semelhanças
A Presencialidade
Sentido de passado e de futuro
Ausência de egoísmo

Bhakti Yoga

A natureza essencial do sentir
Ausência de egoísmo

Gnana Yoga

O mundo interior

Noções preliminares para a prática interna

Roupa e alimentação
Hora e lugar da prática
A frequência para se realizar a prática interna
Postura física
A respiração

Suas ferramentas para meditar

A atenção
O momento presente
Nossas compreensões
A disciplina

CAPÍTULO 2 A PRÁTICA INTERNA — Meditação Interior —

O início da prática interna

1. Surge o mundo externo
2. Fantasia e imaginação
3. O Sono
4. A observação interior

Os inícios práticos da observação interior

Os primeiros momentos
A desconexão sensória
Fantasia e imaginação vão e vêm
Interromper a fantasia e a imaginação
O espaço entre pensamentos
A vacuidade
A sustentação

A concentração interior

A dualidade da observação interior
A Não-dualidade da concentração interior

A meditação interior

O percurso final

A expansão

Sat Chit Ananda

O Nirvikalpa Samadhi

CAPÍTULO 3

A PRÁTICA EXTERNA

— Meditação Exterior —

O Início da prática externa

Preliminares para a prática externa

Discurso e mente

Infinito e presente

Ausência de egoísmo

Fazer sem quem faça

O presente

Meditar na ação

A observação Exterior

1. A atenção vigilante

2. A atenção fora

3. Surpreender-se

4. Momento presente fora

A concentração exterior

A Não-dualidade

Um mundo estranho nasce

Um mundo invertido

A meditação exterior

CAPÍTULO 4

VARIAS PERGUNTAS SOBRE A PRÁTICA MEDITATIVA

As preliminares

Os pensamentos

O sono

A observação

A Concentração

A Meditação

CAPÍTULO 5

O QUE NÃO É MEDITAR

Generalidades

A visualização

A respiração

Na luz e na energia

O som

O relaxamento

Reflexão

O ritual

CAPÍTULO 6
EXERCÍCIOS PRÁTICOS
— **Meditação Interna e Externa** —

Práticas visuais

Prática virtual externa 1

Generalidades

Tabela 1: *Cânones da Cognição Externa segundo a Análise do Vedanta*

A prática externa

Prática visual externa 2

Generalidades

A prática interna

Tabela 2: *Cânones da Cognição Interna segundo a Análise do Vedanta*

CAPÍTULO 7
A SADHANA
— **A Prática na Vida Cotidiana** —

Generalidades

Dar-se conta

A doce imaginação

A meditação

INTRODUÇÃO

A cultura indiana se apresenta no Ocidente devido ao interesse pelo comércio de diversos produtos, desde o sec. XV de nossa era. O intercâmbio, que inicialmente era comercial, vai lentamente abrangendo a outras linhas culturais, entre eles sua filosofia. Posteriormente, o primeiro Parlamento Mundial das Religiões, organizado em Chicago nos finais do sec. XIX foi o aperitivo para que a imagem de *Swami Vivekananda* desse o início a uma controversa busca da filosofia oriental e de seus agregados práticos como a meditação e a *yoga*.

No alvorecer do sec. XX, o Ocidente descartava qualquer profundidade filosófica do pensamento oriental. Os milhares de anos de tradição ofereciam emaranhadas teorias a respeito do mundo e do ser humano que transtornava a mente ocidental. Agora, cem anos depois, é inevitável para qualquer acadêmico a afirmar a importância e a profundidade, não apenas da tradição indiana, mas sim, da budista, taoista e demais modelos firmados desde séculos no hemisfério oriental. Disciplinas como a *yoga* e a meditação são cada vez mais conhecidas. Seus enunciados se difundem pela sociedade ocidental fazendo parte de seu mundo social, cultural e econômico.

A meditação é o compêndio empírico que aglutina a essência do pensamento indiano. A meditação é a prática que engloba a experiência metafísica por excelência, que implica a experiência do Real, do Ser, tal como o expressa a nossa filosofia ocidental. Assim então, a meditação se converte na ponte na qual o ser humano transita desde sua esfera individual ao fundamental, ao metafísico, ao divino.

Nossa filosofia ocidental vem tentando por todos os meios buscar uma explicação para a Realidade. Inteligentes pensadores, durante mais de dois milênios, tem explorado, mediante a lógica e a dialética, inumeráveis modelos que vislumbrem uma solução coerente. Até agora não há um resultado conclusivo. Adicionalmente o cristianismo busca, mediante a fé e a moral, construir o edifício religioso, instaurando a oração como uma forma de comunicação e de acesso ao divino. Assim, a religião e a filosofia possuem caminhos diferentes, inclusive em muitos aspectos, completamente opostos. Se somarmos a isto o ambiente científico, acabamos por apresentar ilhas completamente separadas onde cada modelo de pensamento protege suas próprias prerrogativas e exclui as restantes.

Dentro da tradição hindu existem variados modelos de pensamento. O *Vedanta* é um deles. Busca elucidar a natureza metafísica do Ser humano; o *Vedanta* busca explicar o Real, dar a ele um enfoque prático de como se deve educar a mente para convertê-la no meio ideal para o reencontro com o divino, com o Real.

O *Vedanta*, diferentemente da religião, não busca emoldurar a «espiritualidade» sob fatores morais; e diferente da filosofia, não busca limitar a cognição a uma faceta exclusivamente dialética e especulativa. O *Vedanta* busca infundir a permanência do ato consciente, cujo ápice é o instante da própria compreensão. Interessa-nos a força do saber, mas não o ímpeto do intelecto racional. O *Vedanta* abraça a força da atenção e leva a convertê-la em um *ato contínuo* capaz de estimular a percepção e impulsionar-nos a surpreendentes regiões da cognição, onde as noções de individualidade com as quais se define a um «sujeito» podem facilmente desvanecerem-se. Nem a moral, nem a fé e nem o intelecto cego são a fonte de nossa reflexão e discernimento. A simplicidade de um instante qualquer ou a força que contém o *momento presente* se convertem em uma catapulta para uma nova forma de conhecer e de conhecer-se.

É notória a relação que existe entre os grandes místicos ocidentais e aqueles que viajam pelo Sendero do *Vedanta*. Às vezes, ler a São João da Cruz não difere além de detalhes dos ensinamentos de um gigante místico oriental como *Ramakrishna*. A oração e a meditação possuem pontos de encontro que advertem o divino sem a imagem com a qual geralmente o definimos. O divino transcende qualquer limite. Ler a *Sankara* e advertir as indagações filosóficas de alguns físicos sobre como se estrutura a realidade quântica, leva a criar paralelismos entre pensamentos que a primeira vista parecem divergentes.

Esta pequena obra esta escrita para aqueles que desejam se aprofundar no caminho da meditação. Busca-se esclarecer muitos dos conceitos que sustentam teoricamente e dar maior clareza sobre a maneira como deve ser realizada a prática.

Será editada graças a um numeroso grupo de colaboradores desejosos da difusão da prática meditativa. Igualmente agradeço a junta da AFBAS e a todos os membros que formam sua associação, pois são eles o motor de divulgação do *Vedanta* e da meditação em tantos lugares do mundo.

Dedico esta obra a todos os estudantes que, ávidos em encontrar um apoio adequado na prática de meditação, buscam diligentemente educar sua mente e seu coração na forja da simplicidade do *momento presente*.

Sesha
G.dIE.

AO LEITOR

Este livro foi financiado economicamente por mais de 300 estudantes que praticam a meditação. As suas contribuições, mediante um *crowdfunding*, também tem a participação de algumas empresas. Agradecemos a todos a sua generosa ajuda graças às quais milhares de estudantes poderão obter gratuitamente ou a baixo custo este texto.

Estes mecenas possibilitaram que este conhecimento pudesse chegar a milhares de pessoas interessadas em meditação. O leitor possui em suas mãos um livro que enfrenta os desafios teóricos e que resolve de maneira prática as dificuldades mais frequentes com as quais se depara qualquer estudante que indaga na prática meditativa.

Se este livro chegar a suas mãos sem que você tenha que comprá-lo e desejar seguir apoiando este projeto, você pode fazer um depósito no valor que considere justo para a conta de Triodos Bank de España número ES38 1491 0001 2920 8894 5924 (BIC bancário TRIOESMMXXX) de la *Asociación Filosófica Vedanta Advaita Seshá*

(AFVAS), para que siga financiando as novas edições e assim poder divulgar este texto de forma contínua, dando a possibilidade de atingir um maior número de pessoas. Se preferir fazer de outra forma, escreva-nos para dirección@vedantaadvaita.com e lhe facilitaremos outro modo de realizar sua doação.

Se o recebeu gratuitamente e não é de seu interesse, seremos gratos que o ofereça a alguém a quem possa interessar, para que não se perca a essência deste projeto.

Os livros financiados pelos patrocinadores serão oferecidos às pessoas interessadas no aprofundamento da prática da meditação e no autoconhecimento.

A AFVAS tem atuado como coordenadora deste *crowdfunding* e tem adquirido e pago uma quantidade de livros, para quando terminarem os que estão destinados a serem distribuídos aos estudantes.

Mesmo assim, o autor adquiriu e pagou também uma quantidade de livros para colocá-los no circuito de distribuição editorial e que se possa encontrar em qualquer livraria a baixo custo para o leitor.

Junta de AFVAS

TIPOS DE MEDITAÇÃO

INTRODUÇÃO

A prática meditativa se remota ao próprio nascimento da humanidade. As primeiras referências desta feliz atividade surgem na tradição hindu. Os Indianos, através do legado escrito apresentados nos Vedas, buscaram decifrar o intrincado mundo interior mediante práticas de autoconhecimento. Assim, há quase um século, a prática meditativa que durante milênios se praticou no Oriente, chegou finalmente a nossa cultura ocidental, onde se fundiu junto a antigas tradições como a budista e a taoista, entre outras.

A análise da natureza essencial do mundo interno e externo foi prerrogativa da tradição da Índia. A experiência meditativa possui de corolário uma infinidade de práticas que tem por fim descobrir a realidade que subsiste em todas as coisas. Desta maneira, a meditação se apresenta como um meio de investigação para detectar o Real. A mente adequadamente treinada foi capaz e servir de instrumento de investigação sobre a natureza do que através dela se é possível conhecer, levando o investigador a insondáveis mundos que se enriqueceram na forma de contos, histórias e ensinamentos, para induzir o despertar interior oriental e da humanidade inteira.

A meditação não apenas é uma atividade empírica, mas também é teórica. Os postulados que se desenvolvem em sua análise são confrontados sob a luz da experiência interior. A reflexão profunda nas hipóteses que formam sua filosofia faz com que se convertam em faróis que guiam na tempestiva atividade mental. A reflexão e a experiência cobram ambas inusual importância, pois orientam a busca e permitem a experiência direta e profunda que leva ao Real. Uma mente organizada se converte em uma maravilhosa ferramenta de indagação interior e em fonte de compreensões teóricas profundas.

É importante esclarecer os diversos estados de operatividade mental com o fim de mantermos a correta direção da própria busca interior. Os orientais analisarão com precisão temas de complexidade inusual, como a própria cognição e as prerrogativas da atividade consciente. Os referidos temas criaram modelos de ideias absolutamente novas, que ainda hoje em dia advertem interessantes facetas de estudo e de complemento teórico a nosso desenvolvimento acadêmico ocidental.

Iniciamos então, com os diversos esquemas práticos e teóricos que a tradição indiana nos apresenta e que nos permite indagar na busca do Real.

A engrenagem mental possui uma infinidade de movimentos que levam a criação de estereótipos psíquicos. Visto a imensidade de temperamentos possíveis, os indianos buscaram classificá-los em três caminhos diferentes, cada um deles com suas respectivas considerações, aos quais chamaremos de: *karma yoga*, *bhakti yoga* e *gnana yoga*. Cada uma destas três classificações possuem elementos diversos nos quais a busca do Real apresenta caminhos separados que levam a uma mesma meta final: a iluminação, ou o encontro com o Real.

A meditação interior (*gnana yoga*), a meditação exterior (*karma yoga*) e o caminho da devoção (*bhakti yoga*), são as três grandes vias nas quais se tem resumido e condensado o saber oriental. Segundo seja a tipologia psicológica do caminhante, se é possível seguir em qualquer um destes três caminhos que culminará igualmente e indistintamente a iluminação.

O KARMA YOGA¹

O termo *karma yoga* se refere a um tipo de prática cuja tipologia psicológica envolve a um indivíduo que se expressa frequentemente através da ação. O praticante de *karma yoga* se encontra impelido a reagir diante do mundo realizando constantemente ações mentais e físicas imensamente variadas.

1. O termo *karma yoga* implica a uma série de instruções que levam a converter a ação física e mental em objeto de transformação e iluminação interior. Assim, os ensinamentos do *karma yoga* defendem que a ação seja eficiente e correta, sem a necessária presunção de que ela possa ser boa ou má. Ou seja, a conotação moral não é à base do *karma yoga*, tal como é a ação para o Ocidente. Com o fim de aprofundar na descrição deste processo, remetemos ao leitor a estudar o livro O SENDERO DO DHARMA, *Sesha*, AFVAS, Ediciones, 2011.

A imagem mais prática desta feliz atividade é o próprio funcionamento de todas as culturas planetárias e em especial a do Ocidente, cuja natureza adverte uma importância inusual na realização de todo tipo de ações. Estas ações podem ser expressas como o racionalismo que invade sua filosofia ou como a imensa atividade emocional que se desenvolve no marco de suas relações interpessoais. Também a ação se apresenta abertamente na exercitação física e na importância que se dá ao cuidado pessoal.

Estamos acostumados a reagir diante do movimento com mais movimento. Diante da presença de uma meta surgem à vontade e o esforço mental acompanhados da tensão física. Os ocidentais estão acostumados a reagir com defesa e ataque diante das diversas vicissitudes que a vida nos apresenta. Somos entes de ação e de reação, circunstância que ajudaria, segundo o Oriente, a converter esta feliz destreza dinâmica em um trampolim para a busca interior.

O *Vedanta*, como parte da filosofia oriental, reconhece a importância que muitos destes seres humanos outorgam ao constante pensar e ao constante atuar físico, e para isto adverte uma série de recomendações que podem converter uma aparente debilidade em um impulso espiritual. Comparando, isto se parece a um bote a vela levado pelo vento, onde a intensa atividade desordenada do ar é capaz de impulsioná-lo em linha reta. Aproveitar a força e o dinamismo da mente se converte, então, em um trampolim para ascender a verdades que o levam por um novo enfoque a uma forma de vida que contate o Real.

SEMELHANÇAS

Com que se parece o *Karma yoga*? Imagine que um grande amigo lhe solicite um favor, por exemplo, de você levar ao Correio uma correspondência. A atitude com a que se pede o feliz favor o leva naturalmente a sua aceitação, razão pela qual não se apresenta conflito para você em se realizar a tarefa. A ação realizada, ou seja, de se levar ao Correio a correspondência, pode ser realizada de maneira natural, sem que interfiram excessivas fricções psíquicas, por exemplo, a de que isto possa vir a ser uma “perda de tempo”, pois “fazer um favor” de maneira aberta apresenta o possível trabalho que há em se ir ao local e dedicar certo tempo a isto. Perceba como a ação se desenvolve sob uma disposição pessoal muito tranquila ao ser solicitada como um favor por alguém a quem se tem em alta estima.

Agora o leitor deve colocar-se em outro cenário. Veja outro tipo de atividade, por exemplo, a de praticar um esporte em que se possui certa habilidade. Poderá realizar a ação enquanto, naturalmente conduz em conjunto mente e corpo a fluidez da experiência. Pratica-se este esporte de vinte minutos à uma hora e, no entanto, o desenvolvimento desta feliz atividade não leva a produzir transtornos nem atritos psicológicos. Participar de um esporte leva, enquanto se está envolvido completamente nele, não apenas a um bem estar físico, mas também a um espaço interior de quietude, aonde a mente funciona sem esforço e completamente direcionada a realização da atividade física do momento. Está ação é muito mais livre que a anterior, pois a exercitação leva a concentração de tal maneira na ação, que nós nos esquecemos de pensar nas mil e uma banalidades que o cotidiano nos apresenta.

Um novo e último exemplo. Situe-se agora o leitor na companhia de alguém de seu agrado, melhor ainda se entre ambos existe um sentimento especial. Note como o afeto que inunda a relação converte em especial os instantes que desfrutam juntos. Ocorrerão diversas situações de variadas índoles, mas o comum a todas elas é a soltura com a qual se desenvolvem os instantes gratos e a nova apreciação que se tem sobre as atividades como o espaço e o tempo. O sentimento tece, como um fio invisível, um manto que reconstrói atividades simples que se dividem e as apresentam sob um modo diferente. Estas ações, evidentemente, não contêm o tóxico da tensão a qual frequentemente nós nos mantemos, mas sim, ao contrário, oferecem um relaxamento em forma de ausência de tensões psicológicas.

Reparem como existem formas de realizar ações que levam a uma forma mais amável de vida. É claro que não são todas assim, mas, por acaso é possível levar a ação a um tipo de ambiente aonde, sem importar qual seja a atividade, possamos resumi-las e conduzi-las para que sirvam ao bem estar pessoal e a necessária busca interior?

A PRESENCIALIDADE

Evidentemente, isto sim é possível; podemos converter a ação, qualquer que esta seja em uma ferramenta favorável ao desenvolvimento pessoal. Para isto devemos ter em conta uma coisa que é sumamente importante: nossos atos devem ser desencadeados exclusivamente como reações ao *momento presente* que acontece.

O *momento presente* se converte em um ambiente primordial onde deve ser realizada a ação. Nossos sentidos e nossa mente devem estar hábeis a reagir exclusivamente *ao momento presente*. A mente deve focalizar-se no que “está acontecendo” e a memória deve restringir-se a apenas responder ao, o que o “aqui e agora” solicite.

Nossa mente e corpo devem acompanhar *ao momento presente* que sucede no instante em que acontece. Ao despertar-nos e assearmos o corpo, a mente deve estar em correspondência com o cuidado que se requer para fazê-lo. Enquanto nos banhamos, a mente deve estar alinhada ao instante em que sentimos a água, evitando a todo custo que se projete para outros locais e outras situações que o momento não solicita. Enquanto nos preparamos para ir trabalhar a mente deve, paralelamente, acompanhar o vestir-se e o tomar o café da manhã. Os sentidos devem estar dispostos exclusivamente ao sabor da primeira alimentação do dia e a conversa amena que oferece este feliz momento.

Assim, instante atrás instante, corpo e mente, alinhados *ao momento presente*, reagem uma e outra vez atuando e forjando milhares de sentimentos e pensamentos. Todos eles são permitidos se são reações *ao momento presente* que acontece. O momento presente outorgará instantes para descansar, refletir, sofrer e inclusive para aprender, mas cada momento se encontra livre graças a que a unidade mente-corpo relaciona-se exclusivamente a este momento.

SENTIDO DE PASSADO E DE FUTURO

Estando a mente acostumada a interagir *ao momento presente*, coisa que verdadeiramente não é fácil, ocorrerá que os sentidos de passado e de futuro lentamente se desconectam até finalmente desaparecer. O passado e o futuro se apresentam apenas quando o *momento presente* o solicitar além deste ambiente se convertem em invisíveis, tal como a textura da água que desaparece ao evaporar-se.

A ação se assemelha ao trilho que obriga ao trem a seguir uma direção imposta por este trilho, fazendo com que a mente não se desvie, mesmo que por instantes e desnecessariamente. A mente se acostuma finalmente a não perder-se na fantasia e acaba firmando-se aos momentos presenciais, que de forma consecutiva formam o “aqui e o agora”.

AUSÊNCIA DE EGOÍSMO

A nova característica de uma mente e um corpo submetido a responder a um *momento presente* que continuamente acontece é a perda do sentido de controle, do apego, de ser proprietário da ação. Não importando o que se faça ou qual reação se tenha *ao momento presente*, a eficiência em atuar é agora de tal índole que se valoriza o sentido de se estar fluindo em relação à ação. Então, mecanismos de cognição superiores como a intuição e outros, impregnarão a ação fazendo-a completamente eficiente e sem traços de egoísmo. Segmentos de aprendizagem e de atenção sem esforço se unificam para oferecer uma maior claridade diante aos acontecimentos da vida. Assim, desta maneira, a ação se converte em incentivo e não mais no contraponto de atrito; passa de ser um pesado fardo a uma atividade tão natural como é para as crianças.

O *BHAKTI* YOGA

A estrutura mental humana favorece igualmente a presença contínua da emoção e da razão. O universo dos pensamentos, sentimentos, emoções e paixões apresentam-se como as nuvens que cobrem continuamente o céu. É frequente reconhecer que a mente, continuamente ferida pelos fluxos do sentir, do amoroso, do sensível e do passional, uma vez e outra frequenta este tipo de reações. Canções, contos, histórias e novelas certificam esta feliz situação. Cantam-se e se exaltam continuamente sob a atração que o sentir provoca como resposta pessoal as lembranças e ao meio.

Podemos converter a força do sentir, com suas diversas graduações, em um trampolim para uma nova faceta de descobrimento interior? Pode o sentir servir de matéria prima à busca interior sem ter que ser reprimido pela moral ou pela ética? A resposta é que sim; o sentir pode converter-se em um ímã a espiritualidade, sempre e quando se apresentarem certas recomendações que impedem de se cair no abismo de dor e na contaminação moral.

A NATUREZA ESSENCIAL DO SENTIR

O sentir é uma força centrífuga, enquanto que a compreensão e o saber se expressam como uma força centrípeta. O sentir deve ser entregue, pois sua natureza escolhe preferivelmente dar a receber. A expressão mais sublime do amor se manifesta na simples *entrega*. Os indianos, conhecedores disto, favoreceram um tipo de relação muito especial com o sentir divino. O apaixonar-se por Deus sempre se expressa mediante a aproximação a toda criação. O devoto, ou seja, quem é capaz de sentir incessantemente a proximidade do divino, vê a face do amado nas diversas facetas que a criação manifesta. O místico, apoiado em seu constante sentir, se aproxima ao divino vendo a Deus em todas as coisas.

AUSÊNCIA DE EGOÍSMO

O devoto que possui a qualidade inefável e constante do sentir pode reconduzir sua mente à entrega amorosa ao divino. Imagine a relação pura que favorece a proximidade de uma criança a seus pais. A criança sente-se segura por suas figuras; o sentimento amoroso flui para eles de maneira natural, como uma fonte que incessantemente enche todo um jarro. A criança não se esforça por querer; seu mundo de inocência lhe obriga a expressar seu pesar e sua alegria a quem com olhos de proteção lhe cuidam e educam. Fica feliz com a proximidade de sua mãe, seu olhar preenche todo o espaço e nada mais desejam que o fogo do sentir que emana mutuamente. Com o divino ocorre algo semelhante: é fundamental entregar o sentimento a Deus sem pedir nada em troca. O devoto repete constantemente seu nome, realiza toda a ação em prol de seu nome; a cada instante se encontra inundado de sua lembrança e sente-se embriagado pelo néctar que representa sua imagem.

Apenas se pode amar realmente quando o amante não espera absolutamente nada do amado. É nesta entrega absoluta que o devoto começa a distinguir o divino no simples e no cotidiano de todas as coisas. Apenas desta maneira, mediante a entrega, se promove o fervor de ver a Deus em todas as coisas, nas pedras, montanhas, árvores, animais, inclusive nos enfermos e nos ignorantes. Mas, para quem se sente assim, lhe é natural realizar a tarefa da entrega, pois sua natureza essencial é completamente centrífuga, isto é, o leva a aproximar-se da entrega e ao sacrifício para o mundo.

Quando o sentir se torna uma possessão, se converte em moeda de troca. Espera-se com desespero a voz de alento do amado e sofre diante do dilema de não ver seu rosto nem escutar a sua voz. O egoísmo no sentir provoca uma dor que se estende como a noite. Em troca, quando o ato de entrega é espontâneo e sem egoísmo, o sentir se converte em um trampolim para saltar aos mundos onde a devoção se transforma na desejada paz do coração.

São os místicos, os devotos, que alcançam dar o salto que implica amar sem esperar nada em troca. Apenas isto, disposto a cair no vazio que se abre diante da entrega total, é estes que finalmente colhem os frutos da esperança que outorga ver a Deus em todas as coisas.

O GNANA YOGA

Existe o gênero humano reflexivo, aquele que vive na maior parte do tempo em sua interioridade, buscando com isto compreender a natureza essencial de todas as coisas. Este personagem analítico busca penetrar nos mistérios da vida fazendo uso da razão, da inteligência e da lógica. Assim, é capaz de desvendar segredos na forma de compreensões e aprendizagens reflexivas. É o universo do saber o ambiente que possui o Don de acalmar o desejo de dar razão e sentido a existência.

É a este personagem, para quem é dirigida esta pequena obra que explica a prática meditativa. Analisaremos ao longo do texto o que deve ser entendido para converter a autorreflexão em um motor que impulsiona a busca interior. O conhecedor de si mesmo direciona seu raciocínio ao detalhe, semelhante a uma águia que percebe a distância o menor detalhe de sua presa. Deste modo, a partir de uma mente reflexiva e ordenada, se é possível compreender os atributos que levam a realização interior.

Os processos reflexivos nos levam a buscar respostas à pergunta fundamental que todos nós fazemos desde milênios: quem somos nós? Indagamos neste mundo que nos rodeia e mediante a busca das leis que regem o universo, tentamos descobrir a nós próprios. Iniciaremos pela apresentação do mundo interior, daquela fração de realidade que nasce quando a mente funciona e especificamente, do universo que surge quando os cinco sentidos físicos momentaneamente se apagam, para permitir assim vislumbrar a imensidão da interioridade pessoal.

O MUNDO INTERIOR

Denomina-se de *gnani*, a aqueles que alcançaram o conhecimento de si mesmo mediante a aguçada discriminação interior. Todo buscador de si mesmo tem que encontrar um ambiente propício para realizar aquilo que naturalmente é destro. O ambiente adequado para a autorreflexão tem que ser buscado no mundo interior. Referimos-nos como o mundo interior o ambiente que emerge quando a mente não se utiliza dos órgãos dos sentidos. Quando a visão, olfato, paladar, tato e audição se desconectam, então nos encontramos catapultados para o exclusivo mundo da mente. Neste universo cognitivo a realidade externa desaparece, possibilitando o nascimento da percepção interior, o encontro da memória e das lembranças em toda sua infinidade de atributos.

Para facilitar a experiência interior é preciso aprender a desconectar os sentidos e dar assim livre expressão ao universo da mente. São vários os elementos que devemos ter em conta para redigir a atenção para o interior.

NOÇÕES PRELIMINARES PARA A PRÁTICA INTERNA

ROUPA E ALIMENTAÇÃO

A prática meditativa interna é um encontro com a realidade que subjaz em si próprio e como tal, não se encontra afetada por variáveis tão elementares como as roupas e a alimentação.

Evidentemente um corpo sadio apresenta menos moléstias sensoriais; igualmente uma roupa cômoda favorece a uma postura ágil que sustenta de maneira firme o peso corporal. Mas a meditação interior pode também expressar-se tanto em um corpo faminto, como em outro vestido com farrapos.

Aconselha-se não praticar a meditação depois de uma refeição farta, pois a digestão naturalmente desencadeia processos físicos que levam a sonolência e dificultam a firme auto-observação interior.

Amável leitor, você pode comer de forma saudável, mas, para que lhe serve isto, se tua mente está contaminada de egoísmo? De que lhe serve comer de forma saudável, se teu coração está apegado a tua própria crença espiritual do saudável? Deixe de lado todo vínculo moral e simplesmente perceba a sua própria interioridade além de qualquer outra variável, exceto ter uma atenção sem esforço ao seu próprio momento presente interior.

Compreende-se que ser vegetariano por *ahimsa*, por não violência para com o próprio corpo e para com o mundo animal, mas ser vegetariano por vaidade ou tingi-lo de espiritualidade é tão vazio como dispensável. Você poderá comer verduras, mas quando teu ventre as eliminarem, igualmente estarão decompostas.

HORA E LUGAR DA PRÁTICA

Encontre um momento para a prática que seja adequado a suas necessidades e seu tempo livre. Não há momentos mais puros que outros e nem lugares que magicamente aquietem a mente. A desordem mental é um hábito adquirido por milhares de anos e como tal, não reage mais que a seu próprio reforço. É absurdo buscar um local adequado para estimular a interioridade quando a mente já por si é uma completa desordem. No entanto, busque um lugar ou uma hora onde você não lute com teu próprio cansaço físico, nem com o meio que se encontra.

A uma mente distraída lhe custará ter um esforço maior que outra mais desequilibrada a sobressair-se aos excessivos estímulos que provoca uma cidade agitada e barulhenta. Mas você tem que saber que sair ao campo não estabelecerá novos padrões mentais, pois estes, seus hábitos, aflorarão esteja onde você estiver sem importar a que hora, nem em que local realize a prática interna.

Tem que ser consciente de teus limites e daqueles que te oferece o mundo. Não busque o que você não tem e nem deseje o que não vale sequer pensar. Aceita a parcela de ruído, cansaço e tempo que tem, como possibilidade em sua vida para realizar sua prática. A partir daí, desde a tua própria aceitação, deve construir-se, sem esperar que a magia do desconhecido lhe ofereça o mundo que teu próprio esforço não te pode outorgar.

A FREQUÊNCIA PARA SE REALIZAR A PRÁTICA INTERNA.

Não te obrigue a praticar por esforço. Ao contrário, faça com a alegria de quem investiga. Não deseje a meta, nem busque com desespero a vivência da meditação profunda, pois ela não escuta suas queixas nem ouve

o desespero de sua alma. Tem que saber que está só; você possui a si mesmo. Não jogue em buscar segurança que apenas as crenças da mente sustentam. Busque o estável em si mesmo, aquilo que é permanente, aprende a reconhecer o som e o rumor da consciência.

Reconhecer claramente o interior é uma tarefa cheia de enganos e muito difícil. As desculpas para justificar o fato de não se poder praticar, por não encontrar um momento adequado, se multiplicarão quando notar o difícil que é enfrentar-se com sua própria mente. E o comum é que com o tempo acabará por deixar toda a prática, pois se você espera resultados imediatos e visões maravilhosas dos mundos superiores, ficará decepcionado rapidamente.

Converta sua prática em uma investigação e aprendizagem e não em um pesado fardo de uma experiência imposta. Pergunte-se: o que acontecerá hoje? A agitação mental é igual à de sempre? A atenção de hoje poderá favorecer a extinção dos pensamentos? Não lute contra sua desordem mental, aceite-a e seja consciente no instante em que te encontra; isto será a base presencial para deter a mente e aquietar com isto os pensamentos.

Se não possui a força interior para realizar a prática com certo rigor semanal, então não tem mais opção de que obrigar-se, seja uma, duas ou três vezes por semana. Mas se é capaz de atrever-se e depositar tua atenção no jogo de investigar seu interior, então faça, nos poucos ou nos muitos minutos que tua própria necessidade possibilitar, para poder utilizar este feliz tempo e convertê-lo em uma prática meditativa.

POSTURA FÍSICA

O fato dos sentidos se desconectarem na medida em que a prática meditativa interna se tornar cada vez mais profunda, obriga-nos a adquirir uma postura que não alerte, nem sobrecarregue o corpo, para evitar com que a atenção se perca na dor quando o corpo físico estiver esgotado por manter uma posição não habitual.

Cuidamos para que a coluna vertebral esteja erguida, pois desta forma o peso do tronco e a cabeça se deslocam para o quadril e para as pernas. Uma coluna não alinhada obriga a musculatura das costas se ativar, levando em poucos minutos a uma dor que obriga ao sentido do tato a reconhecer o incomodo e com ele o mundo exterior.

É possível se praticar a desconexão sensorial em uma cadeira cômoda ou em um sofá, inclusive estando deitado, mas impedindo que esta experiência venha a cair em um adormecimento. Acostumar o corpo nas preliminares para meditação é tarefa do *hata yoga*, prática psicofísica que busca treinar e desenvolver as imensas possibilidades energéticas e físicas que o corpo naturalmente possui.

Assim, uma postura adequada impede que a atenção recaia no sentido do tato e com isto se evidencie o mundo externo. Se quem pratica, possui algum tipo de disfunção ou enfermidade que a impeça de estar em uma posição yóguica, não se preocupe, pode usar uma poltrona cômoda ou em último caso, a cama ou uma rede confortável. O importante na prática interior é a força autorreflexiva e não a postura física.

A RESPIRAÇÃO

Ser conscientes da respiração nos coloca em contato com os sentidos físicos e com isto irremediavelmente nos abrimos ao mundo externo. Escutar o fluxo de ar ou sentir o tato durante a expansão e contração dos pulmões nos leva a recriar os sentidos. A respiração é o veículo de outro tipo de prática, mas não é a base sobre a qual se gerencia a autorreflexão como motor essencial da prática meditativa.

Quando o mundo interior se intensifica, não existe o menor vislumbre de atenção para a respiração. A mente isolada no mundo interior não reconhece a existência dos sentidos e sem eles, a presença do mundo externo. O desaparecimento de tudo que pode ser detectado através dos sentidos leva o praticante às profundezas de um universo onde a mente induz vida a seus próprios conteúdos.

É correto que, com o fim de moderar a atividade mental, se aconselhe a atender inicialmente a respiração. Mas, desacelerar o ar aspirado não é o fim, nem a essência de qualquer prática profunda. Aquietada a mente, se permite a vivências que levam ao praticante a mundos maravilhosos, onde a experiência cognitiva findará na experiência não-dual, mas enquanto a atenção se fixar na respiração, jamais poderá fortalecer-se na experiência interior.

SUAS FERRAMENTAS PARA MEDITAR

Possuindo já algumas preliminares claramente estabelecidas, devemos colocar-nos na tarefa de buscar meditar. Analisaremos a seguir quais são os elementos que devemos ter em conta para podermos forjar uma prática coerente. Analisaremos alguns elementos com os quais contamos como companheiros e as ferramentas nesta árdua viagem do autoconhecimento.

A ATENÇÃO

A atenção está relacionada com a capacidade inata de conhecer algo. Atender implica conhecer; conhecer implica Consciência. Por isto geralmente estabelecemos que a atenção seja o aspecto dinâmico da Consciência.

Quando atendemos a um som, este som entra em nossa esfera consciente e o conhecemos. Ao contrário, é frequente advertir que alguém não conhece porque está desatenta, sua atenção se volta sobre uma realidade diferente da solicitada. A natureza peculiar que imprime o poder de conhecer denomina-se de Consciência, mas o aspecto prático desta atividade consciente denomina-se de atenção.

A atenção possui características excepcionais que fazem dela uma atividade verdadeiramente assombrosa, por exemplo, as seguintes:

A atenção atende, mas nada atende a atenção. Ou seja, a atenção permite conhecer, mas a atenção jamais é objeto de conhecimento de ninguém exceto de si mesma.

A atenção é auto-luminosa, isto é, nada anima a existência da atenção, ela atua e funciona ininterruptamente e por si mesma. Para entender esta ideia, busque de alguma maneira não estar atento. Notará que ao tentar realizar, perceberá que não se é possível deixar jamais de atender nem de conhecer. A atenção funciona sendo alimentada por ela mesma, não há atividade prévia a atenção que alimente a atenção.

É possível atender sem pensar que se atende. Esta faculdade da atenção diferencia claramente a mente da própria atenção. Para o Oriente, a Consciência e com ela a atenção, não estão organicamente circunscrita a mente, mas sim, se deposita nela, como o calor se deposita no ferro quando este é aquecido pelo fogo. Esta qualidade de independência da Consciência permite ser consciente da própria ausência de pensamentos, pois a atenção não se desvanece diante do desaparecimento dos conteúdos mentais.

A Consciência é um contínuo de atenção. Não existe a possibilidade de isolar a Consciência em segmentos, tal como não se é possível segmentar a água que corre no leito de um rio. A atenção jamais cessa e nunca se detém; sempre está na eminente atividade de conhecer.

O MOMENTO PRESENTE

Assim se denomina ao ambiente onde as coisas que constituem o mundo surgem espontaneamente, sem esforço de quem as conhece. No presente nasce a chuva, o sentir, as lembranças e os milhares de eventos que cotidianamente percebemos. O *presente* se caracteriza porque nasce sem o esforço de ninguém e, no entanto, todos o detectam.

Às vezes, no entanto, não percebemos “o que acontece”, pois nossa mente se encontra submergida na fantasia ou na imaginação. Em instantes podemos nos lançar a mundos virtuais onde a memória relembra com criativos sucessos, seja em verdadeira magnitude ou reconstruindo-os segundo seja o caso. Assim, por exemplo, perceba o que ocorre quando estamos em uma aula ou assistimos a uma conferência. Ali, sentados comodamente, nos situamos a espera de cada palavra do conferencista. Basta que o orador não possua o dom de surpreender a quem o escuta, para que o momento se converta em uma tortura. Passar-se-ão alguns minutos nos quais a mente, distraída em outros assuntos, substitua com sua originalidade os instantes aborrecidos de quem fala sem capturar o ouvinte. Desatentos e transportados a nossa história, reconstruímos com ela momentaneamente universos nos quais depositamos a atenção. Haverá instante onde não perceberemos nem o orador, nem o marco onde este se encontra. Teremos voado a outros mundos distantes do *momento presente*, reagimos viajando ao passado e nossa atenção se converte em testemunhas do encadeamento de experiências do passado que momentaneamente possuem o hábito de existir como sendo realidades.

É comum que a mente não percorra o caminho do *momento presente*. Estamos acostumados a viver paralelamente em um mundo mental adaptado a nossos prazeres pessoais, ao qual nos transportamos com a facilidade de quem se desvia e passa de um caminho a outro enquanto anda de bicicleta. Muitas vezes o momento presente não é de nosso agrado, razão pelo qual justificamos fugir momentaneamente dele.

Vivendo o momento presente ou não, o experimentando ou não, o momento presente sempre está conosco. Não nasce de nossa invenção, nem de nossas necessidades pessoais. Às vezes se deseja que o momento presente responda a nossas exigências, especialmente quando temos em mãos o bilhete da loteria ou estando sentado em um bar, vislumbramos aquela garota linda que parece inalcançável. Quantas vezes o futuro e o passado parecem mais condescendentes com nós, do que o próprio momento presente. Jactamos-nos da capacidade inventiva e abrigados em universos inexistentes, construímos mundos nos quais a imaginação cria fatos que jamais ocorreram.

O *momento presente* se desenvolve sob parâmetros próprios. Quando coincide com nossas expectativas nos sentimos em alegria e desfrutamos cada instante que nos apresenta, mas quando é esquivo e aviva sua faceta de dor, então, angustiados, queremos fugir rapidamente dele. Devemos ser conscientes de que o *momento presente* deve converter-se no eixo central de nossas reações mentais. Se assim não for, viveremos cavalgando em mundos ambíguos. Confusos e aturdidos, não saberemos exatamente a quem outorgar nosso interesse, nem nossa vontade, se ao momento presente ou a memória que constrói fatos semelhantes a aquelas figuras que as nuvens fazem, para logo ficarem em pedaços.

O *momento presente* sempre apresentará momentos para se realizar todo tipo de ação. Trará-nos momentos adaptados ao trabalho, outros para diversão e para o descanso, para o prazer, para a reflexão, a alegria e para a dor. Devemos aceitar a dádiva que nos oferece e aprender disto o que tiver de valor. Viver o *momento presente* enaltece e leva ao ser humano a dar sentido claro a sua vida.

NOSSAS COMPREENSÕES

Somos o que compreendemos. A compreensão é o único que a morte não consome. As compreensões são como a bússola que marca sempre de maneira clara a direção do norte. Grande parte de nossas compreensões são equivocadas e é a vida que as desenvolve mediante a dor ou mediante o surgimento de novas sabedorias, para que outra mais firme renasça transformada como a ave Fênix. Transformamos-nos no que sabemos, seja este saber correto ou não. Ninguém pode culpar-se de fazer errado quando, reagindo sob a compreensão, realizou uma ação. Mas o que sim se deve advertir-se é que, ao reconhecer que este saber não era válido, o novo ensinamento deve levar-nos a um novo norte que impulsiona o aprender.

A prática meditativa é um sendero de aprendizagem contínuo e portanto, de compreensões momentâneas. Mas, ainda assim, estas pequenas compreensões são o único que nos levará um dia ao destino correto. Por isto a investigação e a claridade a respeito do mundo interior, devem ser a base sobre as quais construímos este universo interior. A compreensão nos leva, passo a passo, a aprender de nós próprios e de nossa mente. Finalmente, este saber acumulado abrirá o caminho ao conhecimento interior estável.

Não se deve temer a mudança, como tampouco se deve temer o aprender. A experiência de vida é nosso maior mestre. A vida possui sentido se for acompanhada de compreensões. Nunca temam a dor, mas, em troca aprendam o que causa em nós esta dor. Qual sentido possui o sofrer se não aprendermos com ele? Teremos sorte de poder aprender, de mudar, de melhorar; somos a soma de uma experiência que busca sempre se aperfeiçoar.

A DISCIPLINA

A disciplina é o meio de aprendizagem de quem não compreende. Quando uma ação se realiza por disciplina não produz alegria, mas quando experimentamos a ação baseados na compreensão, não apenas a ação se realiza, mas também lhe acompanham a satisfação e a alegria.

Normalmente jamais peço a meus alunos disciplina, prefiro convencê-los a realizar a prática pelo modo de investigação, como quem viaja a novas terras e não conhece as novidades que apresentam estes lugares. A complexidade da mente favorece o surgimento de um universo de possibilidades. Ser testemunha dos inumeráveis detalhes e da perfeição com que se apresenta o mundo interior é fonte de interesse para investigar nossa profundidade interna.

Nos primeiros momentos, quando você recém inicia uma prática que desconhece em sua totalidade, deverá confiar em teu próprio esforço. As compreensões aparecerão lentamente sem poder criar o sentido de fluidez que requer o desenvolvimento unificado de uma filosofia que avalia a meditação. Serão então a confiança nos ensinamentos e tua disciplina a guia que evitará que você se perca ou te canse. Mas, com a prática em conhecer-se, deverá notar que necessariamente tua prática deve estar embasada claramente por uma teoria que a explique. Se não for assim, algo acontece. Tenha a seu alcance a atenção e com ela as compreensões que lhe

apresenta sua prática. Isto deve ser suficiente para dar sentido a sua prática meditativa. Se não for assim, revise o que faz, atenda a cada detalhe de tua mente e leve as dúvidas que detecta a um instrutor que tenha suficiente experiência para esclarecer-lhe. Sempre siga o caminho do saber, você o reconhecerá porque quando realmente se sabe, brilha nele a alegria.

A PRÁTICA INTERNA

— Meditação Interior —

OS INÍCIOS DA PRÁTICA INTERNA

A mente é uma atividade sumamente complexa e a cognição como função essencial desta atividade é verdadeiramente difícil de entender.

Compreendemos e possuímos os melhores modelos sobre os buracos negros e do início do universo do que da própria complexidade da cognição. As teorias que buscam descrever o mecanismo da percepção, como instrumentos da cognição, são sempre limitadas e terrivelmente confusas.

Por isto, viajar pelo mundo interior, tendo a mente como bote para navegar é tão complexo como buscar ver as partículas que compõe o ar e ainda sem vê-las, saber que estão ali em frente a nossos olhos. Quando você fecha as pálpebras e situa teu corpo em uma posição confortável, enfrentará as variadas circunstâncias que te impedirão percorrer aos lugares mais fascinantes da mente; esta viagem cheia de distrações se assemelham as antigas sereias mitológicas que com suas vozes, impediam aos marinheiros de levar corretamente o curso enquanto navegavam pelo mar.

Quando fechar os olhos e iniciar o trabalho de conhecer o seu mundo interior, notará que poderá apenas ocorrer uma das quatro situações possíveis:

1. SURGIMENTO DO MUNDO EXTERNO

O hábito de permanecerem longas horas com os sentidos físicos ativos leva a uma inércia natural para que se sigam sendo eles os intermediários da cognição. Não basta fechar os olhos ou buscar não escutar som algum para que isto suceda. Quando se sentar para praticar, notará que a atenção se perde através dos sentidos tal como a chuva por cada buraco no solo. Sentado você notará suas costas, suas pernas ou seus tornozelos, seja qual seja a zona muscular debilitada de teu corpo. Por sua vez, quando o tato aparece, surgirão sons de vozes, queixas ou movimentos da periferia e das proximidades. Mas se isto não for suficiente, poderá advertir alguns aromas do ambiente, o que o levará a atender um complexo de variadas sensações sensoriais que rapidamente surgem na esfera consciente para que depois, venha a saltar rapidamente a outras diferentes sensações.

Esta agitação sensória geralmente dura apenas poucos minutos. A atenção, na medida com que passa o tempo, se dirigirá não aos sentidos, mas sim a outros eventos possíveis internos, mas, enquanto a sensação de instabilidade interior for produzida por uma atenção difusa, a experiência será angustiante. Sons de pássaros ou o ruído dos carros, tudo isto unido às imagens de sombras e brilhos que se agitam quando a atenção se poussa nos globos oculares, somado isto as sensações táteis, olfativas e gustativas, se convertem em um verdadeiro circo interior. Passados alguns minutos, a atenção se dirige a outro local onde se pode deleitar-se com maior prazer: a fantasia ou a imaginação.

2. FANTASIA E IMAGINAÇÃO

Depois de vagar por diversos sentidos, a mente se cansa de escutar, semelhante a um cão que se esgota de farejar um local. A mente então escuta como rompem as lembranças e se vai nesta direção. Geralmente apresentamos que a fantasia é uma atividade desenvolvida e involuntária da mente. Por sua vez, a imaginação é uma atividade ordenada onde a mente atua com o controle e rigor que a vontade impõe. Enquanto que a fantasia é aleatória, a imaginação possui certa característica criativa.

Agora a atenção transporta-se dos sentidos para as lembranças. A agitação da memória é tal que parece estarmos em um carnaval. Evocam-se conteúdos fantasiosos ou imaginativos, inclusive muitos com a mescla de ambos. Enquanto isto ocorrer, o mundo externo lentamente desaparece. O ruído dos carros ou o canto dos pássaros externamente passam despercebidos. A própria tensão física desaparece diante da presença de contundentes lembranças. A presença sensória desaparece graças a que a festa produzida pela fantasia e a imaginação é mais forte que a distração sensória.

Agora, submergidos na intermitente fantasia e imaginação, podemos viajar pelo tempo e chegar a lugares nunca antes imaginados. Convertemos-nos em espectadores de um cenário de pensamentos e de sentimentos de diferentes gradações e cores. Estamos absolutamente distraídos, submergidos no passado, jogando em construir realidades com as frações de lembranças que se manifestam como peças que formam um quebra cabeças. Assim pode passar minutos ou horas. Estar distraídos é algo tão frequente que a prática meditativa pode ser consumida na inutilidade de uma mente completamente caótica. Seguramente você chegará a constatar que se passará um tempo sem as dores físicas, graças a que a atenção estava perdida na fantasia.

Quando, já cansado de viajar pelos intensos e caóticos mundos das incoerentes lembranças, a mente não encontrará sentido ao que ocorre então se deslizará a outro universo cognitivo tão frequente como ao imaginar e ao fantasiar: ao sono.

3. O SONO

Temos aqui o recurso preferido do distraído: dormir. É muito frequente que a prática interior tenha um desfecho final no sono. O cansaço físico ou simplesmente a fantasia recorrente levam a uma desaceleração da respiração que acompanha o surgimento do estado onírico.

Já adormecidos, nada mais importa. O corpo geralmente desmorona e a atenção se vê transportada a universos mentais distantes. É frequente escutar roncamentos ou ver como se despenca o corpo para o solo. Esta é uma faceta onde a luta por evitar que isto aconteça desgasta muito. Uma prática meditativa passada pelo sono, junto à luta consequente por evitá-lo, são situações que verdadeiramente desgastam a qualquer um.

Às vezes, no entanto, o sonho é bem-vindo, especialmente naqueles momentos onde a dor aflige o corpo ou naqueles instantes onde, ser consciente da recorrente fantasia leva quase a loucura.

A experiência mais frequente do meditador perdido é viajar intercaladamente pelos três primeiros mundos: dos sentidos físicos, na imaginação e na fantasia e no dormir. São verdadeiramente poucos, que conseguem advertir o único e válido estado cognitivo que leva a uma prática sana e edificante: A Observação Interior.

4. A OBSERVAÇÃO INTERIOR²

Temos aqui finalmente a direção correta em que a mente deve iniciar-se na meditação: A Observação Interior. Normalmente a mente dos estudantes passa por qualquer uma das três facetas prévias, perdendo-se em uma ou em outra ou viajando intercaladamente entre elas. Deslocar-se dos sentidos para a fantasia e daqui ao sono é tão fácil como mover o vento e produzir uma leve corrente de ar. O mais comum é não sair nunca da encruzilhada que produzem estas atividades prévias, mas finalmente, com a clara convicção que provém de uma correta prática meditativa, se é possível ingressar ao novo estado de Consciência que os orientais denominam *pratihara*³, ou Observação Interior.

A Observação Interior se baseia nos postulados que veremos adiante. Inicialmente analisaremos os respectivos pontos e após veremos como se expressam na via prática meditativa.

A atividade racional ocorre sequencialmente

O funcionamento da mente, segundo o *Vedanta*, se baseia em um modelo completamente diferente ao que a filosofia e a psicologia ocidentais usam como referência de seu estudo. Para o Ocidente a atividade mental pode assemelhar-se a um contínuo fluir, tal como faz uma fonte da qual a água brota incessantemente. Jamais se apresenta nenhum tipo de descontinuidade no processo mental, razão pela qual se apresenta que um pensamento vai necessariamente seguido do seguinte, como uma gota de água vai unida a anterior e a seguinte, enquanto flui no leito de um rio.

² A Observação Interior corresponde, segundo o ordenamento de *Patanjali*, a *pratihara*, termo que geralmente se define de uma maneira exageradamente simplista pelos comentaristas como “introspecção interior sem percepção sensorial”. Realmente *pratihara* possui implicações que os próprios estudiosos desconhecem, pois a maioria ainda não consegue entender a sua essência, isto é, a ausência de todo o conteúdo mental, tal como se explicará neste capítulo.

³ Foi *Patanjali*, um antigo sábio oriental nascido no século III A.C., o primeiro grande sintetizador da mente e dos processos cognitivos em geral. Seu legado é fonte de consulta inclusive na atualidade. *Patanjali* estabeleceu oito passos mediante os quais se era possível estudar a mente e seus alcances. Os primeiros quatro, *yama*, *niyama*, *pranayama* e *asana*, fazem parte de um aspecto prévio e introdutório para a meditação; os quatro subsequentes, *pratihara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*, correspondem aos estados superiores da mente e da prática meditativa.

Para o *Vedanta*, o modelo de funcionamento mental é outro: um pensamento vai separado do seguinte, criando uma momentânea e fugaz segmentação. O modelo poderia assemelhar-se aos fotogramas de uma película de filme, onde cada fotograma segue ao prévio e este ao anterior intercalado com pequenos espaços de vazio de imagens. No entanto, talvez o exemplo mais claro para mostrar a relação mente-consciência é a representação de um colar de pérolas. As pérolas do colar estão separadas entre si por um nó que provê o cordão que as sustentam; este cordão é um contínuo que sustenta a totalidade das pérolas do colar. Cada pérola representa um pensamento e o cordão a Consciência. Assim, a mente se manifesta segmentadamente, mesmo que a Consciência seja completamente contínua. Por esta razão, se é possível estabelecer-se entre pensamento e pensamento, sem que se perca a Consciência de Ser, posto que a Consciência perdure sempre entre a inexistência de pensamentos ou também enquanto estes existam.

É possível situar-se entre pensamento e pensamento

A percepção não apenas pode alcançar os objetos externos, a fantasia, a imaginação ou ao sono, mas, também pode situar-se entre qualquer dos conteúdos mentais. Ou seja, se é possível ver nascer e morrer os pensamentos, tal como se é possível detectar diariamente o nascimento e morte do sol ou como se pode ser testemunha do percurso de um carro de um extremo visual a outro da via, enquanto nos encontramos em uma janela e o observamos.

Novamente o momento presente

Para alcançarmos a desaceleração dos processos mentais e encontrarmos o espaço que existe entre eles, se é necessário manter uma atitude interior de atenção sem esforço ou, o que é o mesmo, de estar atento ao momento presente interior. A atenção firme no presente é a ferramenta mais valiosa para darmos início à prática meditativa; se não for assim, a atenção se perderá no sono, na fantasia ou no mundo externo.

A prática interna

Agora já temos todos os elementos necessários para explicar como se deve realizar o início da prática meditativa e alcançar o estado de *pratihara* ou Observação Interior.

Do mundo externo ao interno

Assumindo uma postura confortável em um lugar o mais tranquilo possível, ausente de excessivas preocupações e sem cansaço extremo, que lhe leve ao sono, deve-se fechar os olhos e buscar ir ao seu interior. O corpo, por inércia, se ligará as sensações físicas e facilmente a atenção se pousará nos ruídos externos, nas sombras oculares ou nas pernas, entre outros locais. Existem infinitos lugares externos possíveis onde se pode situar a atenção.

Não se tem que forçar nada, semelhante ao não se forçar ao se buscar dormir. Pouco a pouco os sentidos, devido não serem utilizados, lentamente se dissolverão como ocorre a uma boneca de sal ao ser lançada no mar. Não há o que se preocupar de que os ruídos ou demais sons sensíveis sigam aí. Com segurança após alguns minutos a algazarra dos pensamentos será mais vital que os sons ou as sensações táteis. Será então quando a fantasia e a imaginação darão entrada ao espetáculo da prática interna.

Fantasia e imaginação

Notará o fácil que é perder-se nos sentimentos e nos pensamentos. Passado mais tempo, viajará aos recônditos mundos da fantasia que recriará com todo tipo de lembranças e de histórias, criadas ou não pela vontade. A memória apresentará uma infinidade de contos, de lembranças e mais, forjará sequências de pensamentos reflexivos, dolorosos, gratificantes ou angustiantes.

Em algumas ocasiões recordará coisas vagas ou absurdas, relembrações quase esquecidas e sem importância. Viajará pelos oceanos das lembranças e verá em cada onda um pensamento, um sentimento ou uma emoção. Notará a turbulência mental e acabará impregnado de sua frequência, chegando a identificar-se e convertendo-se em cada coisa que pense.

Sono

No entanto, não possui mais opção do que seguir viajando mais profundamente para seu interior. Busque que sua respiração seja tranquila, que existam pequenos intervalos entre a inalação e a expiração. Deve respirar de tal modo que a inalação seja mais profunda que a expiração, para não ser levado ao sono.

O momento presente interior

E, como ir ao mundo interior? Alcança-lo é fácil! Simplesmente perceba o momento em que pensa; isto é, deve dar-se conta em que instante está fantasiando ou imaginando. Isto é tão simples e por sua vez é tão complexo.

Geralmente não nos damos conta que pensamos, o comum é converter-nos em nossos pensamentos e sentimentos. É fácil identificar-nos com a mente e convertermo-nos em nossos próprios conteúdos mentais. Mais difícil é saber, notar, reconhecer que pensamos e não identificarmos-nos com estes conteúdos mentais.

O truque é aprender a notar como atendemos as coisas que não se é necessário pensar quando estamos na vida cotidiana; é no mundo exterior onde passamos mais tempo diariamente. Se você está sentado praticando meditação interior e imagina que come um lanche, então reconhece que está fazendo isto, deve notar que está submerso em sua memória.

Se, por exemplo, escuta um murmúrio ou vozes interiores, busque dar-se conta de sua existência, tal como se busca um objeto caro que tenha deixado cair e observa o solo para encontrá-lo. Seja objetivo, perceba interiormente sem inquietude; desta maneira os pensamentos começarão a ser observáveis à distância até que finalmente se desvançam.

Os pensamentos se interrompem quando você reconhece que está pensando.

A precisão do controle mental apoia-se, em que um pensamento se corta quando este é detectado.

Graças à sequencialidade do encadeamento mental, se é possível situar-se entre os pensamentos, semelhante a nos situarmos entre duas colunas de um edifício. O que permite desacelerar a mente e detectar estes espaços é uma atitude interior de presença. Há uma história que demonstra claramente a atitude mental a respeito de como deve ser detectados os pensamentos. A história conta que um rei quis pagar os favores de um vassalo entregando-lhe todo o ouro que ele conseguisse carregar em sua cabeça. O vassalo muito esperto se aproximou para receber o pagamento com um grande prato sobre a cabeça. Desta maneira, a área era muito maior e poderia assim carregar maior quantidade do precioso metal. O rei notando a astúcia do personagem, imediatamente lhe oferece mais ouro do que poderia carregar sobre sua cabeça, mas antes de deixá-lo ir com todo o ouro, lhe obriga a dar uma volta ao redor da sala real, ameaçando-o que, se qualquer dos elementos colocados sobre o prato em sua cabeça caísse, imediatamente ele perderia a cabeça.

Conta a história que o vassalo suava aos montes, pois o menor descontrole o levaria a derrubar algumas das peças de ouro. Seu nível de atenção se restringia puramente ao prato em sua cabeça, não havia mais mundo que este. Sua atenção não estava em nenhum outro local, pois se o fizesse sua cabeça rodaria pelo solo junto com o ouro que tanto deseja. O vassalo, na verdade, apenas tinha tempo para manter atentamente o equilíbrio, não podia imaginar, nem fantasiar, pois com certeza o conteúdo do prato cairia ao solo.

Se a atenção sobre os pensamentos é firme e presencial, você notará que não pensa, pois todo o conteúdo mental que surge se dilui.

A surpresa

A atitude mental correta com a qual devem ser observados os pensamentos é idêntica à surpresa. No próprio instante da surpresa a mente se aquieta, não surge pensamento algum. A surpresa corta o encadeamento mental tão fácil como o ruído corta imediatamente o silêncio.

Na vida cotidiana muitas vezes você poderá notar como pensa em algo despropositado, com o qual pode inclusive vir a divertir-se com o curso da lembrança. Um exemplo claro é quando estuda e busca-se memorizar algo. Ali notará como te invadem outros conteúdos mentais, mas também perceberá rapidamente, que ao se notar sua presença se desvanecem uma a uma todas as lembranças.

Faça o mesmo em seu interior. Reconheça que está pensando, isto diluirá os pensamentos e você se encontrará em um local vazio de conteúdo mental.

Penso que não penso

Quando na verdade, ao ser testemunha de que não pensa, poderá lhe passar coisas surpreendentes, mas antes de revelar este estado, veremos quais circunstâncias podem lhe causar certa confusão ao se encontrar na prática de buscar não pensar.

É muito frequente, principalmente para as pessoas acostumadas a reflexão constante, que ao darem-se conta que pensam, efetivamente cortam-se o pensar, imediatamente estes pensam que já não há pensamentos. Ou seja, pensam que já não pensam. No entanto, pensar em não pensar é um pensamento a mais. Pode ser que não existam objetos mentais visuais ou auditivos, mas ainda se pensa embora não queira fazê-lo.

Busque observar, por exemplo, a uma parede que esteja próxima. Apenas observá-la, não é preciso que a defina, nem que pense que a observa. Não identifique a palavra “parede” em sua mente, apenas reconheça-a, contemple sua forma, sua geometria. Tampouco pense que está observando a parede, não é preciso, pois pode contemplá-la sem dar-lhe nome ou notá-la, sem pensar que o faz. Igualmente se passa quando você percebe que pensa e o pensamento se desvanece; sem querer lhe dá nome ao que ocorre em vez de contemplar a ausência de conteúdos mentais e notar o abismal espaço interior que surge.

O vazio de pensamentos e não o pensamento de vazio

O segundo inconveniente mais comum na observação dos pensamentos ocorre quando alguma vez que já tenha experimentado o silêncio interior e trata na seguinte ocasião de buscar a ele através de suas próprias lembranças. A lembrança do vazio entre pensamentos é um pensamento a mais. Quando finalmente você converter a prática interior em única e sempre nova, então acabará uma e outra vez caindo no correto espaço entre os pensamentos. É diferente, um pensamento de vazio ao vazio de pensamentos.

Para evitar cair em um cansaço do repetitivo, busque observar seu interior de forma sempre nova. Observe como a fome sempre é nova e como a dor, sem importar que antes tenha previamente a conhecido, dói como agora e nunca como antes. Ao contrário, muitos acontecimentos perdem a intensidade de ser novidade quando são experimentados. É o caso de uma cidade, de um livro ou de uma pessoa, onde a novidade se perde ao conhecê-la. Ao regressar ao lugar, local ou a pessoa, terá perdido algo da surpresa que teve na primeira vez.

O vazio de conteúdos mentais

Caso conseguir detectar a simplicidade do surgimento de um conteúdo mental, sem importar se é fantasia ou imaginação, então notará como imediatamente este se desvanece. Aflorará com certeza outro muito rapidamente, mas se perceber novamente seu nascimento notará como outra vez este se desvanece; assim uma e outra vez.

É importante se distanciar dos conteúdos mentais, não impregnar-se deles, como a uma flor de loto que não se impregna da umidade que corre na forma de gotas por suas folhas. Note como as nuvens cobrem o sol, mas não o tocam; da mesma forma deve ser a sua percepção interior a respeito dos pensamentos.

Quando você alcançar observar seu mundo interior sob esta nova óptica de equanimidade interior, detectará que um após o outro, os conteúdos mentais se dissolverão para dar lugar a sua ausência, ou seja, ao vazio de conteúdos mentais. Ali perceberá um universo cognitivo com características espetaculares. É justamente neste ponto onde inicia a prática meditativa; ainda falta muito, mas nesta experiência se sustentam as verdadeiras preliminares da meditação.

Este vazio de conteúdos mentais não é o vazio de existência, devido a que a atenção vigia o resultado. Realmente o que ocorre é que se observa a si mesmo sem história. Reconhecendo-se sendo e sem passado, sendo e sem futuro. As características essenciais do que ali acontece são as seguintes:

1. Homogeneidade

A primeira característica da Observação Interior é a homogeneidade de sua percepção. Isto se parece a quando se observa o céu escuro em uma noite sem lua e sem estrelas. Tudo é absolutamente vazio e a escuridão é semelhante, sem importar a qual local do céu se observe da abobada celeste. Tudo tende a ser idêntico de vazio, e homogêneo. Outro exemplo muito característico desta homogeneidade são as poucas ocasiões em que na noite, ao fecharmos os olhos, podemos ver absolutamente tudo negro. Neste último caso, a percepção

é interior, mas, ainda assim, perceberemos um tom de escuridão semelhante e homogêneo em todo nosso mundo interior. Recorde quando alguma vez você pegou varias barras de argilas coloridas e ao misturá-las manualmente. Inicialmente nota-se como se apresentam zonas de certas cores, para passar em seguida a linhas e finalmente, fica tudo com um mesmo tom de cor. Este tom é uma homogeneidade de cor; igualmente ocorre com o mundo interior: a presença de uma vacuidade homogênea se faz evidente sem importar em que zona da percepção interior se situe a atenção.

Esta sensação de vazio é gratificante e surpreendente, pois descansa o sistema nervoso central. A ausência de tons, imagens, sons e demais atividades interiores como a fantasia e a imaginação, dão lugar a um universo interior completamente calmo, semelhante a um lago pelo qual se navega a noite. Em total escuridão, sem que se detecte o menor som da água ao deslizar o casco do bote.

2. Ausência de fronteiras

A segunda grande característica da Observação Interior é a ausência de fronteiras no campo da percepção interior. Se parece como ao se observar o firmamento a partir da praia e notar como o mar a distância se confundem com o céu azul. A condição de espaço é completamente ilimitada, dando possibilidade a uma sensação de imensidão total no mundo interior.

A única fronteira que pode ser experimentada neste estado é do tipo cognitivo. Isto é, o que claramente ainda alcança diferenciar-se “alguém” que conhece a respeito da vacuidade “conhecida”. Ou seja, a dualidade objeto-sujeito ainda se expressa de maneira definida.

Situados na Observação Interior, devido termos deslizado entre os pensamentos, logo que um esteja morto e o seguinte ainda não nasceu. A vacuidade que se estabelece apenas permite identificar a diferença entre o objeto e o sujeito. No entanto, jamais se detectam as fronteiras que evoluem a cada um dos protagonistas, mas sim, que apenas percebe-se a diferença entre eles.

Perceba no exemplo prévio, ao ir-se dormir e por instantes detectar um insondável vazio e que esta experiência interior geralmente não possui descontinuidades em sua substância, ou seja, é homogênea ou tende a isto e que somos conscientes de nós próprios, isto é, existe com certeza a dualidade sujeito-objeto claramente estabelecida.

3. A dualidade sujeito-objeto

A terceira grande característica da Observação Interior é a existência ainda da dualidade cognitiva sujeito-objeto. A grande diferença a respeito aos estados mentais onde se advertem a imaginação e a fantasia é que na Observação Interior se experimenta ao sujeito sem história.

Como o universo interior está vazio de informação de qualquer tipo, visual, auditiva, tátil, olfativa e gustativa, se é possível associar eventos interiores ao sujeito que detecta este vazio. Se o vazio adotar uma informação qualquer sensorial ou mental, então nos veríamos expulsados da Observação Interior e nos deslizaríamos imediatamente a outro estado de consciência⁴, ou seja, ao estado de pensamento, onde perduram a fantasia e a imaginação, ou ao estado de Sono.

A presença de um sujeito sem história se assemelha a uma pessoa com amnésia que tenha perdido toda sua memória e lhe é impossível recordar eventos específicos de sua vida. Imagine se você tratar de recordar o que fez há exatamente dez dias na mesma hora que quando lê este livro. Inicialmente chegarão as possíveis imagens, mas após descartá-las todas, verá que simplesmente não recorda, ficará em um estado interior onde não se favorece o surgimento de informação alguma a respeito do momento que busca. Não haverá informação que detectar, no entanto haverá consciência pessoal não associada a qualquer lembrança.

A ausência de representação histórica da mente inibe a possibilidade de reconhecer-se como sendo um homem ou uma mulher, como alto ou baixo e assim com qualquer outra opção de lembrança. Qualquer evento

⁴ Existem cinco estados de consciência, ou seja, cinco formas diferentes de experimentar a realidade que a mente pode advertir quando conhecemos um evento qualquer. Estes estados geralmente denominam-se: Sonho, Pensamentos, Concentração e Meditação. Cada um deles possuem cânones próprios que em conjunto permitem a mente de assumir uma forma especial de cognição e, portanto, um reordenamento da informação, os cinco estados de consciência têm sido amplamente estudados em textos como: Los Campos de Cognición, La Paradoja Divina, *Vedanta Advaita* e em outros mais, todos eles escritos por *Sesha*. Remetemos ao leitor ao estudo de qualquer dos textos prévios para se aprofundar no tema. (www.vedantaadvaita.com).

que historicamente se possa representar imediatamente, se projetará sobre a tela mental criando uma lembrança específica ou uma sequência deles em forma de imaginação ou de fantasia.

Assim, então, na Observação Interior sempre existe a presença de um sujeito que não reconhece sua própria história e onde sua atenção está dirigida de forma unidirecional em detectar o vazio de pensamentos que já tem ocorrido e segue ocorrendo o estado de presença interior.

4. Continuidade

Temos aqui a característica mais interessante da Observação Interior, sua fluidez. A mais maravilhosa experiência interior tem a ver com a *estabilidade*, sem alteração alguma, de vazio interior.

Conforme seja a pessoa que tenha se aprofundado na Observação Interior se é possível, posteriormente, descrever a experiência vivida como sendo de um aprofunda paz, um imenso descanso, um imenso vazio ou algo similar, sempre associado a um elemento difícil de descrever e por sua vez gratificante. A experiência da Observação Interior sempre é benévola. O fato de que o vazio de pensamento permaneça de forma idêntica, leva a uma nova experiência cognitiva, baseada justamente em sua continuidade.

O ser humano geralmente representa o mundo como uma sucessão de eventos perceptivos. Quando se observa uma paisagem qualquer ou quando se lê um livro, a mente, semelhante a um radar, faz com que o córtex cerebral no cérebro se esforce de forma rápida e cíclica. O encadeamento com no qual o cérebro faz da informação, oferece um panorama *aparentemente* contínuo do universo sensorial conhecido. O cérebro integra a informação forçada no córtex e integra as inumeráveis informações reconhecidas em um todo conhecido. O mecanismo cerebral, de como funciona exatamente a cognição e quais seus protocolos específicos é ainda um mistério. Esta forma de cognição leva a que a mente-cérebro integre as informações em variadas sequências repetitivas cujas diversas frações dão o sentido cognitivo de aparente continuidade, tal como os fotogramas individuais dispostos na película de um filme que expressam uma história aparentemente contínua ao ser projetado a certa velocidade sobre uma tela.

O cérebro possui evidentemente outras formas de funcionar, que podem levar a experiências não cíclicas, nem sequenciais, mas sim, a representações contínuas da realidade cognitiva. Uma coisa bem diferente é notar como a chuva cai gota a gota e outra é vislumbrar a presença fluida do caudal de água que forma um rio. A chuva oferece frações pontuais, um rio nos mostra um fluir de gotas sem separação alguma. Na Observação Interna, a mente-cérebro começa a funcionar com novos recursos operativos. Graças a isto se é possível passar de uma operatividade sequencial ao início de uma contínua.

A operação sequencial da mente-cérebro se expressa de maneira clara nos estados de consciência de Sonho e de Pensamento, onde a atividade imaginativa e fantasiosa é a base de seu funcionamento. Ao contrário, nos estados de Observação, Concentração e de Meditação a mente-corpo inicia uma viagem que levará ao descobrimento do Real graças a uma fluidez de funcionamento que o transporta a percepções estáveis e contínuas.

A Observação Interior é a primeira e mais básica modalidade de percepção contínua; ali o vazio de conteúdos mentais se experimenta como um *fluir contínuo de nada*.

5. Umbrais e inércia

Toda cognição pode ser estudada como sendo um campo, tal como a matemática estuda os conjuntos ou as agrupações de magnitudes. Um campo é uma lembrança, um sentimento, um som ou simplesmente o brilho do sol filtrando-se por entre as nuvens.

Todo evento conhecido pode ser representado como sendo um campo de cognição. Introduzimos o conceito *campo de cognição*⁵ para estudar com mais facilidade esta quinta característica da Observação Interior: a intensa *inércia* e seu baixo *umbral*.

Os campos de cognição geralmente delimitam-se mediante fronteiras, tal como a dos números reais, do qual pode nascer o subconjunto dos números inteiros. Devido à fronteira que se estabelece na cognição, a nossa mente-cérebro não é capaz de detectar além do conhecido. Desta maneira, se você observar firmemente a um quadro pendurado na parede, será impossível ver o sofá situado abaixo deste. Mas se, modificando, em

⁵ A teoria dos campos de cognição e dos campos de informação pode ser estudada profundamente e de maneira meticulosa no livro Los Campos De Cognición, reeditado pela AFVAS, Espanha, março 2014 (www.vedantaadvaita.com).

um novo campo aparecer o quadro e o sofá, será impossível detectar a lâmpada do teto. Quando alguém lhe lança um objeto com certa velocidade, ao contrário você perceberá que o campo se retrairá na medida em que o objeto se aproximar de você. O campo poderá estender ou retrair suas fronteiras segundo cada sentido.

Devido à presença de um campo de cognição fechado, é impossível de detectar a informação além da fronteira interposta que o delimita. Isto faz com que as fronteiras existam, mas sejam evidentemente móveis, pois se assim não fosse, os campos seriam estáticos e estaríamos obrigados a ser conscientes de apenas uma fração da informação; em nosso exemplo anterior, apenas poderíamos ver eternamente o quadro ou a composição “quadro mais sofá”.

Existe a atividade mental que normalmente chamamos de “hábito”. O hábito implica em uma representação contínua de um campo fechado de cognição. O ato programar um encontro agradável para o fim de semana faz com que constantemente reafirmemos o seu desejo e com ele, o constante pensamento se converte lentamente em uma inquietude. Logo ao ocorrer o encontro e graças aos acontecimentos felizes vividos, o sentimento passa de inquietude para o afeto. Posteriormente e com o reforço dos encontros cotidianos, o afeto pode modificar-se em carinho ou em amor. O reforço constante de um campo de cognição leva a produzir sua constante presença, sua evocação contínua e sua preeminência sobre outros pensamentos, até o ponto de converterem-se em um hábito. Semelhante condição se passa a nível psicológico com a ingestão de drogas. O dependente químico cria um hábito físico/psíquico, que necessita ser saciado mediante a ingestão de mais droga. A necessidade e a dependência podem ser estudadas igualmente como campos de cognição fechados.

Agora já estamos prontos para abordar os conceitos de *umbral* e *inércia*. Em virtude do analisado nos parágrafos anteriores podemos afirmar que, na medida em que um campo de cognição é mais estável, a informação que o compõe tende a apresentar-se mais vezes na esfera consciente. Da mesma forma, na medida em que um campo de cognição é mais estável, a fronteira para ascender a ele é mais débil, devido a que é mais fácil ascender a ele. A *inércia* se associa a permanência ou não da informação que faz parte de um campo e o *umbral* se associa a força ou a debilidade da fronteira ao transpor para ascender ao campo.

Como o exemplo anterior, usaremos algo comum no ser humano: o fantasiar. A fantasia, como atividade mental, é um campo de cognição fechado. A tendência a fantasiar do ser humano é muito forte e graças a isto sua inércia é muito alta. No entanto, saltar para a fantasia e reavivar sua realidade são muito fáceis, pois as fronteiras que constituem este campo são muito débeis, o que faz com que o umbral de acesso a este campo seja muito simples de ultrapassar.

A Observação Interior possui uma *alta inércia*, razão pela qual permanecer ali poucos instantes, faz com que se converta em uma espécie de ímã que atrai de forma gratificante. Bastam alguns segundos de experiência firme interior para que a observação da ausência de pensamentos se converta em algo contínuo e completamente estável.

Quando a Observação Interior possui uma forte *inércia*, se é possível perdê-la pensando, por exemplo, em: “que agradável que é este vazio!”, ou em: “que maravilha, não estou pensando!”. No entanto, devido à *inércia* do estado e ao débil *umbral* de sua fronteira de acesso, a Observação Interior regressa novamente uma e outra vez de forma rápida a cada vez que se perde como a alguém que estica um elástico e ao soltá-lo este retorna a sua forma original.

6. A exaltação

Quando a Observação Interior é firme, você experimentará uma série de sensações interiores que seguramente nunca viveu anteriormente. Graças à *continuidade* da ausência de pensamentos, estará em contato com um sentir associado a esta estabilidade. Normalmente os sentimentos humanos são mutantes, instante a instante se modificam para dar origem a sensações mais profundas ou menos intensas. Isto leva a que a mente se converta em um caleidoscópio de sentimentos e de pensamentos em forma de imaginação ou de fantasia. Desta mudança incessante nascem a alegria e a tristeza tal como as conhecemos, junto com todas as variantes existentes que oscilam no espaço entre ambos extremos.

No entanto, a Observação Interior favorece ao nascimento de uma nova forma de se viver outras sensações, pois o ato de que o mundo interior esteja *ancorado* em um universo carente de todo conteúdo mental, permite ao nascimento de um tipo de sentimento aos quais chamaremos de *exaltações*.

As exaltações atuam como um fundo estável que acompanha ao vazio sem que exista mudança nelas. Estas exaltações variam de intensidade dependendo da força de implantação da Observação Interior, chegando

a serem tão firmes como a sensação tátil de algo sólido. Por exemplo, situar-se em uma conferência onde o orador que vai realizar a palestra ainda não começou a falar. O público faz silêncio, todos em expectativa a espera do início da palestra. O orador, contudo não começa, encontra-se ali em frente, em silêncio, sem dizer uma única palavra. Passados alguns segundos o ambiente torna-se raro, pois o silêncio se torna notório, oferecendo uma tensão cortante que quase podemos tocar com as mãos. Agora nota-se a sensação estranha produzida por um orador calado e um público em expectativa. Esta sensação de tensão é quase física, tal como as exaltações internas produzidas pela estabilidade do vazio de pensamentos.

Esta estabilidade provoca sensações variadas que os estudantes as identificam como: paz, silêncio intenso, vazio imenso, tranquilidade e ausência de esforço, etc.. Mas estas sensações, agora chamadas de exaltações, possuem um fator diferente: são quase substanciais pelo fato de serem experimentadas continuamente.

A grande diferença entre qualquer atividade conhecida no estado interior que produz a Observação Interior e outra associada aos pensamentos de fantasia e de imaginação é o fato de que a primeira é muito mais contínua. A continuidade se caracteriza pelo fato de que a sensação interior é capaz de manter-se de forma idêntica por segundos ou por minutos.

Quando o vazio de pensamentos apresentar uma firmeza, o praticante não mais desejará sair dali. As sensações de exaltação são tão potentes, tão gratificantes, que não desejará ir-se por qualquer motivo. O estado interior se converte em um ímã, cuja força atrai a própria quietude, para então convertê-la em um oceano de silêncio.

É muito fácil distinguir este tipo de sensação, pois os sentimentos mais parecidos no estado de Pensamento a esta feliz exaltação são, por exemplo, o apaixonar-se ou a alegria pelo dever cumprido, sentimento este que era o único permitido pelos antigos estoicos.

No entanto, não acaba aqui. Ao contrário, a firmeza do estado de observação Interna se converte em preliminares a uma forma de cognição ainda mais profunda: a Concentração Interior.

OS INÍCIOS PRÁTICOS DA OBSERVAÇÃO INTERIOR

A grande maioria dos praticantes geralmente se paralisa na Observação Interior. A falta de habilidade na gestão de sua mente, normalmente impossibilita ao estudante de ter uma firme claridade na ausência de conteúdos mentais. A maioria alcança com o tempo, dar-se conta que está pensando e percebe facilmente como os pensamentos desaparecem. Infelizmente, no instante seguinte é normal que a fantasia e a imaginação voltem de novo de forma incessante.

Nossa prática inicial se baseia simplesmente em ser conscientes. Conscientes de que? De que se está pensando, isto é, que estamos imaginando ou fantasiando. Dentro da imaginação e da fantasia cabem todo tipo de pensamentos, sentimentos, emoções ou paixões.

OS PRIMEIROS MOMENTOS

As primeiras práticas meditativas serão de reconhecimento pessoal. Talvez nunca você tenha notado com clareza o quanto pensa. Talvez nunca você tenha sido consciente das mil e uma coisas intrascendentes as quais normalmente convivemos. Ao fecharmos os olhos e ao adotarmos uma postura relaxada, você notará como os sentidos ainda despertados e ativos, lhe colocam em contato com o mundo externo. A atenção se desenvolverá incontroladamente entre as sensações externas, os incontáveis pensamentos ou o sono. Notará com que vertiginoso movimento se passa de um objeto externo a outro, de uma fantasia a outra, ou como aparecerá sorrateiramente o sono.

Assim, sentado, você será testemunha do imenso caleidoscópio de informações mentais que vão e vem de maneira intermitente. Passará de escutar algo externo a relacioná-lo com um pensamento de tua infância. As costas lhe incomodarão, ou as suas pernas e passará do tato a um pensamento irrelevante que surge nas brechas que forjam a imaginação. Será um vórtice de informação externa ou interna que se acomoda sem nenhuma ordem para ser imediatamente desalojado por outro desconcertante pensamento ou sentimento.

A DESCONEXÃO SENSÓRIA

Passados os minutos, os cinco sentidos tenderão a perder sua inércia cotidiana e lentamente irão se apagando. Todos facilmente, menos a audição e a visão. Seguramente qualquer som lhe fará redirecionar a atenção a seu foco

sonoro; a visão se recriará na atenção ocular e notará todo tipo de brilhos, sombras e escuridão que jamais devem ser confundidos com a ausência de conteúdos mentais que formam a verdadeira Observação Interior.

Estando a atenção dirigida à espera dos pensamentos que acontecem no interior, os sentidos, devido não serem utilizados irá apagando lentamente. Não se deve forçar a deixar de escutar ou de ver. Qualquer intenção de desconexão sensorial é absurda, semelhante ao que seria, de se buscar a força, desconectar os sentidos para induzir ao sono. Os próprios sentidos se desconectarão diante da insistência da atenção em pousar nas lembranças que formam a fantasia e a imaginação.

FANTASIA E IMAGINAÇÃO VÃO E VÊM

Em poucos minutos de prática, o mundo interior aparecerá com maior clareza. O estudante notará como facilmente a fantasia o envolverá, levando-o a experimentar representações mentais que geralmente ligam-se para montar histórias. Sem saber como, um sentimento se relacionará com outro próximo ou com o último lugar físico onde o vivenciou. Escutar a respiração do vizinho que busca igualmente meditar lhe fará recordar, por exemplo, a dificuldade que o impedia de respirar quando deitado em uma cama de hospital na semana passada. Ao recordar a cama do hospital o pensamento irá ao armazém onde você está por comprar um colchão, pois a noite não dorme bem e acredita que necessita um apoio mais confortável para conseguir descansar. Daí, recordará de sua companheira/o, que por sua vez, o projetará ao seguinte fim de semana onde tem planejado uma viagem de descanso. De repente, uma novela se forjará em sua mente e a cada capítulo poderá ou não ter relação com o seguinte ou o prévio.

Enquanto o voo imaginativo acontece, o mundo externo estará imperceptível..., felizmente. A atenção enfocada ao encadeamento fantasioso interior impedirá que a dor da postura física ou os agentes externos o sequestram. Poderá imaginar ou fantasiar sobre circunstâncias passadas ou futuras sem qualquer controle. O grande problema se inicia, quando se pede ao estudante que aprenda a perceber o próprio instante em que está ocorrendo o pensamento.

INTERROMPER A FANTASIA E A IMAGINAÇÃO

Viajar e envolver-se com os pensamentos é muito fácil. Inclusive a linearidade criativa da imaginação pode perdurar, mas tudo isto levará finalmente ao caos e daí a um passo, ao sono.

É aqui onde inicia a verdadeira prática meditativa. Você deve ser consciente de que está pensando, apenas isto. Reconhecer conscientemente que por um momento tem perdido o norte e a mente acumula lembranças, agrupando-os na forma de imaginação e de fantasia. Quando o estudante conseguir perceber que a sua mente cavalga sem controle e assim detecta que está pensando, então notará uma das maiores e surpreendentes situações: o pensamento ou o sentimento, estruturado na forma de imaginação ou de fantasia, imediatamente se interrompe.

Dar-se conta de que está pensando é uma maneira de expressar a vivência do *momento presente*. O *momento presente* não é criado pelo indivíduo, mas ao contrário pode-se reagir mentalmente diante dele. O indivíduo cria seu mundo interior, ou projeta em forma de um futuro ou o relembra em forma de passado. Ser consciente de pensar interrompe o pensamento.

O ESPAÇO ENTRE OS PENSAMENTOS

Quando o encadeamento de pensamentos é reconhecido por uma testemunha diferente a aquele que protagoniza, então a criação mental se interrompe dando fim ao pensamento. Não há pensamento que não possa ser reconhecido, nem sentimento que não possa ser atendido por um observador situado fora deles.

Ser consciente de um conteúdo mental o detém, ou o destrói. O que fica então no mundo interior? Fica um vazio de pensamentos, uma espera atenta e viva. O normal é que imediatamente a mente retome a iniciativa que outorga a inércia de pensar sem controle e novamente induza um conteúdo mental, ou simplesmente a atenção se desvie ao mundo externo ou se redirecione ao sono.

No entanto, se ao desaparecer um pensamento a atitude de surpresa e de presença se mantiver, então o seguinte pensamento tardará a formar-se novamente. Surge então um intervalo entre pensamento e pensamento. Este intervalo é carente de imagens mentais auditivas, visuais ou de qualquer tipo.

A VACUIDADE

Ao deslizar a atenção entre os pensamentos, quando um se desfaz e antes que um novo pensamento surja, isto fará com que se testemunhe claramente a ausência de todo conteúdo mental. Este novo universo interior, junto com suas diversas características que já foram explicadas previamente nos seis passos que formam este estado, será à base da experiência da Observação Interior.

A experiência interior de não pensar oferece um relaxamento maravilhoso. Quem mais proveito terá desta situação é o sistema nervoso central. A ausência de tensão mental e o fato de experimentar o sentido de continuidade do vácuo mental, gerará um descanso semelhante ao de ter dormido profundamente durante algumas horas. A viva e gratificante sensação que acompanha o silêncio interior inspira a ali permanecer e a se aprofundar nele.

A SUSTENTAÇÃO

Na medida em que uma e outra vez se deslizem entre os pensamentos, o estudante poderá sentir repetidamente a grata sensação que possui o não pensar. Experimentará sensações que vão desde observar os pensamentos à distância, até testemunhar sua dissolução completa. Passará a permanecer maior tempo no vácuo, cujos significados são variados: paz, relaxamento, quietude, silêncio, escuridão, etc. o ato de firmar-se no espaço entre os pensamentos gerará, com os meses e os anos, uma inércia cada vez mais firme da Observação Interna. Chegará a experimentar o profundo “estado pétreo” da vacuidade, semelhante a uma firme rocha inamovível. Surgirá do vazio que, de maneira natural e espontânea, lhe levará ao novo estado de Consciência que com segurança se aproxima: a Concentração Interior.

A CONCENTRAÇÃO INTERIOR

A vacuidade interior, o completo e firme silêncio que agora impera na mente, leva sem dúvida a uma experiência que, além de maravilhosamente pura é muito pouco frequente para o ser humano: a Concentração Interior.

A DUALIDADE DA OBSERVAÇÃO INTERIOR

A Observação Interior ainda é dual, ou seja, na mente existe a dicotomia de objeto e sujeito sendo diferentes. O sujeito se revela como a uma testemunha sem história e o objeto é a própria ausência de história em forma de vacuidade mental.

O sujeito fica admirado e surpreendido, suspenso diante da contínua ausência de qualquer pensamento. Isto que parece bastante simples e aborrecido é totalmente o contrário. A viveza de ser consciente do *nada* que *continuamente* se apresenta, produz um sentido de realidade inigualável, talvez mais intenso que qualquer coisa que já tenha conhecido um ser humano.

A NÃO-DUALIDADE DA CONCENTRAÇÃO INTERIOR

Ao se apresentar o ponto necessário, a testemunha do vazio começa a *cobrar certa preeminência* sobre o vazio detectado. A obscuridade, a paz ou o vazio interior, começam a ser irrelevantes diante da força da atenção que espontaneamente se dirige a própria testemunha que atende.

Este processo, onde a atenção gira em torno de si própria e percebe o sujeito erradicando e cortando o vazio de pensamentos, se produz de maneira espontânea. A maturidade da Observação Interior leva a consumação de um novo estado de Consciência. A atenção gira sobre si mesma e adverte a existência da própria testemunha. A testemunha agora se testemunha, ela é simultaneamente sujeito e objeto de conhecimento. A dualidade que imperava no estado anterior se transforma para dar lugar à simultaneidade objeto-sujeito.

A nova base de percepção da testemunha é ela própria. O conhecedor é não-diferente do conhecido. Isto leva a uma nova forma de cognição que desde antigamente, os sábios orientais tem descrito como sendo a Não-dualidade.

1. Desconecção sensória

Quando ocorre que a atenção fique sobre si mesma, dando conhecimento ao testemunhar do próprio sujeito, as sensações físicas com certeza estarão quase desaparecidas. O universo externo será imperceptível e mais, na medida em que a Concentração se aprofunde.

O praticante não notará seu corpo físico, ainda tampouco saberá se está voando ou se encontra com a coluna torcida ou com a cabeça pendente. Submerso em um silêncio insondável, perceberá por momentos o estranho da experiência quando a pensa, para que no instante seguinte deixe de pensar e venha recobrar novamente o estado de Concentração. Estará totalmente separado do mundo externo, a tal ponto que isto pode produzir algum medo, razão pela qual se pode chegar a induzir novamente os pensamentos descontrolados.

2. Ausência de fronteiras

Na Concentração Interior você será testemunha, querido leitor/a, da ausência de toda fronteira. A mente será como o espaço que tudo interpenetra e nada o limita. Imagine que faz um imenso esforço físico, quase ao limite da resistência de teu organismo. Finalmente pare e feche os olhos. Agora, não dirija a sua atenção a respiração ou ao corpo, fique dentro de si. O cansaço lhe levará a não pensar em nada. Não tenha o menor desejo de pensar sequer em si mesmo. Você será apenas a testemunha de uma imensidão que o preenche todo; algo assim é próximo a não-dualidade, evento próprio do estado de Concentração.

Completamente ilimitado, sem fronteira alguma, a mente se difunde na imensidão do mundo interior, permitindo a experiência do infinito. Agora o universo não possui partes, a realidade não possui categoria alguma, se é livre de tudo, inclusive de desejar ser livre.

3. A Não-dualidade

Talvez a mais estranha sensação que acontece agora, seja a de estar em todas as partes do mundo interior e que o mundo interior está em todas as partes do que atende. O universo sem fronteiras está inundado de um perceptor sem fronteiras.

A testemunha da Concentração Interior se parece a um gás que preenche e inunda a um quarto, cujas paredes existem, mas não se detectam. Estar e Ser em todas as partes, se torna de uma relevância extremamente importante. O conhecedor e o conhecido são *parte* e por sua vez são *todo*. A simultaneidade de sujeito e objeto se faz notar em toda a imensidão do campo que se abre no espaço interior.

Buscar descobrir o que ali acontece é difícil, não porque isto seja complexo, mas sim que, devido à dificuldade de encontrarmos palavras ou exemplos que se aproximem sequer a insinuar o que ali sucede. Imagina-te convertido em espaço e sendo por sua vez consciente dele.

4. A bem-aventurança

A experiência interior pode descrever-se como sendo a bem-aventurança ou como uma quietude absoluta. A imaculada quietude de um universo cheio da simultaneidade de conhecedor e conhecido se adverte como sendo alegria primordial, como beleza plena. O experimentado ali não pode traduzir-se na forma de sentimentos, emoção ou como um tipo especial de pensamento. Qualquer palavra é trivial e vazia. Nem sequer a poesia pode representar seu encanto devido à simplicidade que ali habita.

5. O inconsciente

Segundo seja a intensidade da Concentração Interior, finalmente chega-se a insondável fronteira cognitiva onde o inconsciente abre caminho. O inconsciente e toda a função instintiva que este produz levemente se insinuam agora. Para a integração completa que requer a mente para saltar a Meditação Interior é preciso que o inconsciente se torne consciente.

O praticante notará então um medo estranho, um temor exacerbado. Normalmente a mente resistirá a diluir-se por completo e buscará a todo custo a sua sobrevivência como uma unidade independente. Então se apresentará o temor ao deixar de ser, a deixar de existir. Ali, na imensidão interior e sem poder pedir ajuda a ninguém, o praticante deverá saltar ao vazio insondável da perda de controle. Suas características mais

instintivas, que protegem a permanência da individualidade, farão saltar os alarmes interiores e tratarão a todo custo de impedir o sucesso.

Neste instante é onde o meditador deve permitir que a dissolução total aconteça e para isto não deve fazer absolutamente nada. Se, ao contrário, entregar-se ao temor em qualquer de suas representações, então o estado cairá para a Observação Interior ou simplesmente regressará a imaginação e a fantasia, próprias do estado de Pensamento.

Mas se, cheio de valor que infunde o compreender na certeza que se é infinito, se oferece a oportunidade de saltar a abismos que se entreabrem na interioridade e sem importar as consequências que isto gere se entrega deixando que se extingam os mais recônditos vestígios do sentido de individualidade, então a natureza lhe premiará com o inestimável dom da Meditação. Finalmente será testemunha da audácia do absoluto e de como cada *parte* é por sua vez a soma de um *todo* sem limite algum. Aqui inicia o terreno da Meditação Interior, o mais obscuro arcano, a experiência mais maravilhosa e a fonte da compreensão de toda a realidade.

A MEDITAÇÃO INTERIOR

Desafortunadamente são poucos os seres humanos que alcançam chegar a esta parte da travessia interior. Às vezes apenas um punhado em uma geração é capaz de vislumbrar a força do Real. Os terrenos e as características do que descreverei adiante fazem parte da vivência mais apreciada de minha própria interioridade.

Chegando o instante interior que requer a responsabilidade da entrega total que a Concentração oferece e dado que não se impede que isto aconteça, então surge a perda de si mesmo.

O PERCURSO FINAL

A transição para a Meditação pode ocorrer sem contratempos, mas é frequente se ser testemunha da própria dissolução. A mente, percebendo a este evento, se resiste, induz ao medo mais contagioso: a morte. Avisada a mente da extinção total de sua natureza individual, luta por subsistir, igual a quem que se afoga e que clamar por um pouco de ar.

Dada à compreensão da própria entrega, da entrega total, e chegando o momento propício, nasce o estouro interior. O coração abre-se, muitas vezes em mil pedaços, e em outras, a mente se dilui como um pó que o vento leva. A viagem ao infinito se detecta como uma maravilhosa expansão que não tem limite.

A EXPANSÃO

É frequente notar que o universo interior se expande a cada instante que acontece. Legiões de seres e miríades de planetas vão passando como quem descreve os números de um em um. A expansão faz notar as diversas intensidades em que a Meditação se vai descobrindo.

Regiões desconhecidas de espaço se fazem visíveis sob a luz interior e o tempo se detém para fazer-se infinito. Universos acontecidos e outros por nascer, deixam marcas como pegadas na lama seca que advertem sua existência. Sem importar onde esteja a visão interior tudo se conhece, tudo se relaciona com o restante, tudo se percebe simultaneamente.

SAT CHIT ANANDA

Reconhecer-se em todas as *partes* de todos os *todos*, implica em um ato de integração apenas semelhante ao amor. A bem-aventurança absoluta se expressa como sendo a integração de tudo o que existe. Ondas de amor são detectadas como causadoras do fogo que outorga a vida a tudo o criado e se expande em todas as direções, avivando a chama da existência. Todo o segredo se revela e todo o arcano se faz conhecido. Não falta, nem sobra nada, tudo é tão simples como complexo. Desvanecida a mente como a uma nuvem que o vento desfaz em pedaços, o universo inteiro se converte na habitação onde a vida se cria e se consome a si mesma.

Não há para onde ir, não há de onde regressar. A potência de vida é contida pela força dos infinitos que a formam. Ali convive o eterno, junto com os demais infinitos de toda a espécie e classe. Cada categoria de substância se aprecia como a um conteúdo de consciência infinita que ainda existe, não se diferencia das restantes, também existentes.

O único próximo a descrever tal experiência é o pranto do místico. O silencioso choro da testemunha de um universo interior além de todos ser humano.

O NIRVIKALPA SAMADHI

Estes momentos podem parecer a séculos, ou talvez a um nano-segundo de segundo, mas o tempo e o espaço não correspondem como descrição ao que acontece. O universo se detém em sua expansão, pois não há nada que ofereça a opção de notar algum movimento de algo a respeito de outra coisa. Finalmente se regressa ao lugar, cujas paredes e teto são a existência sem limite, o amor absoluto e a supra suma Consciência. Tal é a intensidade da vivência, que consome o tempo e o espaço; tal é a força do experimentado, que consome a individualidade. É este instante a razão de ser de toda a busca, é a razão do que agora se vive.

Esgotada a experiência e enquanto não seja constante, como se é nos casos dos *jivanmuktas*⁶, a mente iniciará novamente seu impulso de diferenciação e gradualmente aparecerá o universo diferenciado. Este universo nascente se advertirá segundo os cânones sobre os quais impera agora a cognição, de tal maneira que quem viajou ao absoluto pode outra vez ver-se envolvido no tempo e no espaço, até que um dia sua estrutura interior de um passo a uma mudança estável a qualquer dos estados de consciência possíveis.

⁶ Chama-se de *jivanmukta*, a quem tenha alcançado a experiência da dissolução total (*nirvikalpa samadhi*) e consegue manter-se neste estado na vida cotidiana. Na tradição budista se assemelha a perfeita iluminação de um Buda.

A PRÁTICA EXTERNA

— Meditação Exterior —

OS INÍCIOS DA PRÁTICA EXTERNA

Normalmente a meditação é apresentada ao público como sendo uma experiência passiva, onde o corpo adota uma postura firme e a mente, junto com os sentidos desconectados, repousa em seu interior. No entanto, a filosofia *Vedanta* deixou testemunhos através dos livros que formam sua tradição⁷ de uma série de técnicas que propiciam a prática externa, ou seja, um caminho meditativo no qual os sentidos estão ativos e o corpo se encontra em movimento.

A meditação exterior é também normalmente denominada de *Karma yoga*, *reta ação* ou *dharma*. O texto mais esclarecedor sobre este tema é o *Bhagavad Gita*, texto que faz parte da epopeia épica do *Mahabarata*. Este livro é reconhecido por todos os autores como sendo uma fonte inesgotável de sabedoria. Por suas páginas encontramos as explicações mais simples, poéticas e inteligentes que permitem compreender os mais altos conceitos metafísicos.

PRELIMINARES PARA A PRÁTICA EXTERNA

Falamos sempre da prática externa, quando no processo da cognição se intervém qualquer um dos cinco sentidos. A fronteira entre o mundo interno e o externo não é a pele, são os sentidos físicos. O sono, junto com a imaginação e a fantasia, são as mais representativas experiências internas.

A prática de meditação externa se baseia em interagir *continuamente ao momento presente*, permitindo que os sentidos intervenham neste processo. Parece que fazemos isto diariamente, mas não é assim. Associados a atitude cotidiana, incluímos constantemente elementos que não fazem parte dos acontecimentos.

Geralmente estamos quase dezoito horas por dia, todos os dias, reagindo diante do mundo externo. No entanto, normalmente a nossa destreza de reação, quase nunca se associa ao *momento presente*. Por isto e diante da crença de que sempre estamos no *momento presente* pelo ato de reconhecermos a um objeto ou em categorizar a um evento, passaremos inicialmente a explicar o que é o *momento presente* associado ao mundo externo.

DISCURSO E MENTE

Existe uma relação de correspondência bilateral entre falar e pensar. Apenas podemos falar sobre aquilo no qual podemos pensar. Da mesma forma, apenas podemos pensar em coisas que podemos falar. O falar da mente é como o falar da linguagem, o falar da linguagem é como o falar da mente. Para esclarecer a natureza da mente utilizaremos a linguagem, devido a que esta é a atividade mais conhecida.

No estudo da linguagem denominamos de «verbos» a capacidade de realizar qualquer tipo de ação. Assim como: caminhar, comer, sentir ou pensar são modalidades tipificadas que a linguagem define como ações. A linguagem também define as substâncias, ou seja, define a tudo que possui uma estrutura, que possui uma formação mensurável, se denomina de «substantivo». São exemplos destes substantivos: “casa”, “corpo”, “céu”, etc.

Dentro dos verbos geralmente usamos o termo “infinitivo” para nomear uma ação sem que esta seja identificada com qualquer tipo de ator. Por exemplo, usamos *caminhar* no infinitivo, enquanto falamos: *caminha*, na segunda pessoa, ou *caminho*, termo na primeira pessoa do singular. Resumindo, os verbos podem expressar-se no infinitivo ou enunciar-se com qualquer um dos pronomes pessoais.

⁷ Os textos que formam a filosofia *Vedanta* são: O *Bhagavad Gita* ou Canto do Senhor, Os *Upanishads*, os textos que se leem aos pés de um mestre e os *Brahmasutras* ou comentários sobre temas fundamentais. A soma destes escritos forma a essência do conhecimento *Vedanta*.

Quando um estrangeiro busca falar em português e não maneja corretamente a declinação dos verbos, se expressa assim: "eu caminhar por muito tempo e buscar um endereço que não encontrar". Os verbos caminhar, buscar e encontrar estão utilizados erroneamente no infinitivo. Ao contrário, a expressão correta ao declinar os verbos em primeira pessoa do singular seria: "eu caminhei por muito tempo e busquei um endereço que não encontrei".

INFINITIVO E PRESENTE

Para o *Vedanta*, a realização de todo tipo de ações associadas ao *momento presente* deve ser entendida, metaforicamente, como sendo um tipo de linguagem que se expressa constantemente no infinitivo. Ou seja, devemos realizar toda a ação sem que a mente decline ao ator da ação.

Quando se realiza qualquer ação, física ou mental, ou seja, quando o corpo *atua* e a mente interpreta esta atividade, geralmente supomos qualquer uma das seguintes possibilidades; *eu* atuo, *você* atua, *ele* atua, *nós* atuamos, *vós* atuais, *eles* atuam. Acreditamos como base de que existe um proprietário da ação *atuar*. Geralmente nunca montamos gramaticalmente uma frase que possua sujeito e predicado no qual se realize a ação e não exista um ator. Devido a isto não nos expressamos no infinitivo, pois esta maneira de falar despessoaliza a ação.

Esta despessoalização da ação é o que busca o *Vedanta*. O *momento presente* é uma completa despessoalização da ação, onde esta ação se realiza sem que se apresente um ator.

AUSÊNCIA DE EGOÍSMO

A esta despessoalização geralmente a chamamos de "ausência de egoísmo". O *Vedanta* busca erradicar o *eu* de toda a ação física ou mental que se realize. A ação tem que ser realizada, mas não deve apresentar a presença de um realizador da ação. Quando a reação mental leva incluído um sentido de *eu*, então geralmente dizemos que a ação não é um *momento presente* puro.

Um dos grandes obstáculos com que se chocam a filosofia e a psicologia ocidentais na análise da mente se encontra na incorreta interpretação que se faz do termo "*eu*".

O Ocidente assume que se destrói o *eu* ao despessoalizar a ação que se realiza, enquanto que o *Vedanta* quer explicar é que a ação pode ser realizada sem que necessariamente exista um *eu* que se aproprie dela. Para o *Vedanta* o *eu* é apenas um pensamento a mais, como qualquer um dos restantes que operam na mente; o *eu* não é a base da identidade e nem o sentido nuclear do indivíduo. O *eu* é apenas um pensamento de apropriação e convém assinalar que um verbo não deixa de existir pelo fato de que não se decline em qualquer um dos pronomes pessoais.

FAZER SEM QUEM FAÇA

É de suma importância entender claramente os conceitos prévios, pois estes são o farol que favorece o entendimento da prática da meditação exterior. Para o *Vedanta* é fundamental realizar a ação sem que intermedeie quem a realiza. Quando, ao contrário, existe propriedade na ação, então nasce o que geralmente chamamos de "reação mental", sempre na forma de imaginação e fantasia.

Na fantasia e na imaginação, semelhante ao sonho, sempre há um ator. A travessia pelos terrenos da fantasia e da imaginação é realizada sempre por um *eu* ou por outro ou ainda por outros diferentes a ele. A nossa educação enfatiza em sentir-se ator da ação, mas jamais estabelece a possibilidade de que a ação se realize sem que necessariamente exista um *eu* neste íterim.

Normalmente o ser humano se sente proprietário de toda a ação que realiza. Inclusive se sente dono das ações que implicam futuro ou passado. Chamamos a personalização da ação de *eu*; o *eu* é apenas uma variável a mais da função cognitiva.

O PRESENTE

Quando um indivíduo despessoaliza sua ação não evita a realização da mesma, mas sim que simplesmente a realiza sem que exista um ator. A esta forma de atuar é o que verdadeiramente chamamos de *momento presente*. Por esta razão no início destas linhas esclarecedoras, afirmo que as pessoas geralmente acreditam estar no

momento *presente* quando dizem “vejo uma árvore” ou quando afirmam “arranhei o cotovelo”. Nenhuma destas duas ações é momento presente puro enquanto existir sentido de posse, sentido de propriedade desta ação pelo ator que a realiza.

Para esclarecer estes conceitos vamos analisar um exemplo. Muitas vezes o leitor terá visto a um filme o suficientemente interessante para abstrair-se nele. Geralmente denominamos a este resultado como “estar concentrado”. Quando nos concentramos em um filme, a atenção é tão intensa que nenhum evento *fora* do campo visual e auditivo que se estabelece é percebido. Mas ocorre ainda algo mais interessante, é que não percebemos que estamos assistindo o filme. Quando nos concentramos não nos damos conta que o fazemos, isto é, nos despersonalizamos ao estar profundamente atentos. Despersonalizar não é destruir a identidade individual, é simplesmente reagir sem existir quem reaja. A experiência consciente perdura enquanto se manter a despersonalização, tal como o filme segue seu curso; há consciência do filme. Semelhante, não se nota conscientemente que exista um *eu* em qualquer parte do campo de cognição que se estabelece.

O *momento presente* requer da despersonalização da ação, mas não requer da destruição da individualidade. A razão para isto é que a Consciência se associa a mente, mas não é parte dela. A Consciência se parece ao ferro avermelhado pelo calor, circunstância diante a qual afirmamos: “o ferro está vermelho”. O ferro se associa ao calor e fica vermelho devido sua atividade, como a Consciência se associa a mente. No entanto, parece que o calor é uma qualidade do ferro, semelhante que se acredita que a Consciência é uma qualidade da mente.

MEDITAR NA AÇÃO

A prática externa se baseia no fato de que é possível realizar a ação sem que exista um realizador da ação. O realizador que se associa a ação é quem impede de situar-se claramente no momento presente. Uma vez mais, despersonalizar a ação não é destruí-la, tal como o filme projetado em um cinema não se destrói por estar concentrados nele.

Existem múltiplos exemplos aos quais cotidianamente toda pessoa se associa induzindo concentração neles, um muito comum é o esporte. Quando se pratica um esporte ou se realiza uma ação que apreciamos e na qual somos hábeis, a atenção se poussa sobre o evento de tal maneira que se produz a concentração sobre o resultado. A atenção pousada sobre um resultado qualquer na forma de concentração despersonaliza espontaneamente tal resultado. Aqui está a mágica do *momento presente*: há ação sem ator. Poderá, então, praticar o esporte, desde esgrima ou natação a escalada de montanhas, não importa. Sempre e quando exista uma intensa atenção sobre o evento, a própria ação espontaneamente se despersonaliza, isto é, o *eu* momentaneamente se dilui.

Temos então descrito as bases da Observação Exterior. De aqui em diante buscaremos descrever os diversos estados de consciência que operam em função do nível de intensidade de atenção da mente sobre um evento qualquer, aos que chamaremos de: Observação, Concentração e Meditação Exteriores.

A OBSERVAÇÃO EXTERIOR

A vida cotidiana de um ser humano esta frequentemente acompanhada da *personalização* de todas as suas ações. Não importa qual tipo de ação se realize, sempre aparece o *eu*, o *tu* ou qualquer dos possíveis donos que se estabeleçam em propriedade. Por isto o *Vedanta* afirma que a maioria das pessoas não conhece que é reagir ao *momento presente*. As pessoas se assemelham seu *momento presente* a afirmar de forma velada que eles veem, caminham ou atuam, em qualquer destas definições já existe uma declinação verbal, ou seja, um sentido de personalização. Este sentido de personalização leva o indivíduo a estar sempre condicionado a fantasiar ou a imaginar.

Buscaremos agora descrever os passos requeridos para se alcançar a Observação Exterior e com isto, a forma mais básica de aproximar-se da Meditação.

1. A ATENÇÃO VIGILANTE

A atenção sobre qualquer dos acontecimentos do *momento presente* deve ser contínua. O *momento presente* se reconhece facilmente, pois surge sem que a mente o crie. Há culturas e tradições que falam de espreitar o mundo. Isto está certo, a atitude mental deve ser a de estar disposto a atender a todas as coisas que ocorrem. Nisto as crianças nos superam. A margem de atenção sem esforço de uma criança é muito maior que a de um adulto. Uma criança pode permanecer horas em uma única atividade na qual haja um interesse básico,

enquanto que um adulto se cansa facilmente e sua mente foge continuamente sob a forma de seus próprios desejos, prazeres ou temores.

A atenção sobre os objetos deve ser realizada sem esforço, sem excessiva tensão. A forma adequada, como se tem apresentado, é aquela semelhante a como enfrentar a uma ação quando se tem habilidade nela. Se por exemplo, você é hábil em tocar um instrumento musical, sua proximidade a esta atividade será completamente natural, sem tensão alguma. Caso contrário seria de alguém que recém inicia sua aprendizagem. Os mil pensamentos de um aluno pouco destro, devido a insegurança de sua técnica, lhe levarão a converter a interpretação do instrumento em um resultado onde a mente interpõe suas próprias inseguranças, necessidades e desejos, impedindo assim o fluir com o instrumento.

2. A ATENÇÃO FORA

A atenção deve depositar-se sempre na fonte que produz a sensação. Se a sensação é visual, a atenção deve depositar-se na cor e na forma do objeto a conhecer. Se ao contrário, seja a fonte que produz a sensação for auditiva, então a atenção deve situar-se na origem do som. Da mesma forma com o paladar, olfato e tato.

A atenção deve estar constantemente fora, nos objetos de sensação, mas não nos sentidos, nem em nosso interior. Imagina que vai a noite caminhando sozinho por uma montanha e não enxerga claramente devido estar escuro. Estará condenado a esforçar a sua visão para situar-se no caminho. No entanto, por haver inquietude devido a escuridão, sua atenção irá imediatamente a seu interior e produzirá algum tipo de temor.

A atenção pode situar-se alternativamente em três locais possíveis: na memória, nos sentidos físicos ou nos objetos externos. A Observação Exterior requer que a atenção se situe constantemente sobre os objetos externos.

No caso de alguém necessitar pensar, pode fazê-lo sempre que seja uma resposta a necessidade do *momento presente*. Se ao chegar ao escritório e tiver que informar as ideias que no fim de semana refletiu sobre um tema em particular, então se requer usar a linguagem, a memória e todas as atividades intelectuais necessárias. Isto é possível e correto, sempre que estas atividades estejam dispostas a ser parte de uma reação ao *momento presente* que o solicita.

Semelhante as crianças, devemos fluir fora, com a atenção disposta a reagir constantemente diante ao *momento presente*. Se a atenção se perder e se localiza em qualquer um dos sentidos físicos ou na memória, então criamos um foco mental que permitirá a aparição da fantasia ou da imaginação.

Quando você conseguir estar fora, notará a ausência de espaço entre você e o objeto conhecido. Enquanto estiver momentaneamente dentro, notará ao contrário a distância espacial entre você e o objeto conhecido.

3. SURPREENDER-SE

A atitude correta com a qual você deve enfrentar-se diante dos objetos externos é a de surpreender-se. A surpresa te impulsionará a estar *fora* dos sentidos. As crianças são hábeis em surpreenderem-se, suas mentes constantemente veem a cada coisa como sendo nova.

E também, a disposição interior correta é aquela que induz a novidade. Ver a cada coisa como se fosse a primeira vez é outra qualidade própria das crianças. Qualquer película de desenhos animados possui o dom de criar a novidade em uma criança. Podem recriarem-se nelas incontáveis vezes, inclusive memorizam seus diálogos e os reproduzirão juntos aos personagens quando estes o fazem.

Nossa capacidade de surpreender-se como adultos é muito pobre. Recolhidos na mente e ocultos nas lembranças, poucas vezes saímos para ver o mundo com a lucidez que apenas a surpresa e a novidade proveem.

Devore o mundo como se fosse a ultima vez que o estivesse observando. Detecta os detalhes das coisas que observa sem ter que esforçar-se por fazê-lo. Veja o mundo com a mesma precisão com a qual busca uma nota de cem reais que caiu de suas mãos e impulsionada pelo vento, voa ao esconder-se em algum canto do caminho.

4. MOMENTO PRESENTE FORA

Saiba você que, se conseguir situar a atenção fora dos sentidos e permanecer na surpresa e na novidade diante de qualquer evento do mundo externo, então ocorrerá uma fantástica mudança na percepção que apenas acontece quando se está no *momento presente*: a cognição se despersonalizará e o sentido do *eu* desaparecerá ao ser realizada a ação. Haverá a ação mas não o ator, haverá os objetos a conhecer mas desaparecerá o sujeito que conhece e no entanto, se manterá a consciência como atributo independente do *eu*.

Perceba quando você pensa em coisas desnecessárias

A vida cotidiana oferece infinitas variáveis para ser conhecida. Quando estiver no dia a dia, busque integrar-se a cada coisa que realize. Perceba, que cada vez que você está distraído ou pensando em algo, que a fantasia e a imaginação não fazem parte do *momento presente*. Se acostume a reconhecer quando pensa sem necessidade. Notará como a mente anda como louca de um local a outro em sua memória; verá como se rebela ao controle presencial. O hábito mental de fazer o que ela deseja sem ordem alguma, se notará como sendo uma incessante descarga de imagens absurdas e sem sentido.

Considere a tudo e a loucura que está sucedendo, mantenha-se alerta. Reconheça quando pensa em coisas que não necessitam serem conhecidas e são sem sentido. Não importa o quanto esgotado está em seguir a loucura de sua mente, siga adiante sem parar; se você não a controla, ninguém o fará por você.

O que fazer com tanto descontrole

Estar atento a mente lhe fará reconhecer o seu próprio descontrole. Notará como a mente vai e vem pela memória, impedindo o interagir com o *momento presente* que acontece. Serão dias terríveis aqueles nos quais você decida iniciar a prática, pois o cansaço que produz ao ser consciente do descontrole mental é muito alto.

Cada vez que detectar a mente indo a um lugar sem sentido, traga-a amorosamente e abstraia-se na informação que perceber qualquer de seus sentidos. Se você sobe no metrô e nota que o ruído dos trilhos o remete a bateadeira de sua casa e dali para as salsas que geralmente prepara para os espaguete, então reconhece que se foi e pause a sua visão novamente nas pessoas que estão próximas, nas cores do vagão no qual viaja ou simplesmente regresse ao ruído dos trilhos e os escute.

Ao buscar memorizar uma poesia ou a qualquer outra informação, reconheça como a cada instante a mente foge. Reconheça a situação e retorne cada vez as letras que formam o texto; assim uma e outra vez. Se, ao contrário, o *momento presente* te leva a refletir sobre um acontecimento qualquer, seja consciente de quando se perde e viaja a outro local da memória. Neste caso, volte ao que corresponde uma e outra vez.

Oportunidade de lugar e tempo

Se acostume a estar sempre *fora, fora* e além da fronteira sensorial. Observe e reconheça a informação sensorial com surpresa e com sentido de novidade. Detalhe cada acontecimento sensorial. Outorgue a cada resultado o seu valor e seu tempo. Aprenda que cada evento deve ser experimentado em oportunidade de lugar e tempo.

A observação exterior

Quando alcançar isto, ou seja, quando a atenção repousar com intensidade nos objetos externos, então a sua mente será altamente eficiente no tratamento da informação externa conhecida. Poderá executar as tarefas e tomar as decisões em tempo recorde. A mente não se perderá em divagações absurdas e alinhará a sua atenção ao que é realmente válido e prático.

Todas as ações se realizarão com uma destreza especial, própria daqueles que não pensam em excesso. Realizará toda a ação, mas estará livre de ser ator. A ação será realizada por si mesma, criando uma percepção excepcional que repercutirá no descanso do sistema nervoso. Notará como o sentido de tempo muda; as horas serão apenas instantes.

O sentido do *eu* desaparece ao despersonalizar-se a ação. Sem importar qual ação realize, qualquer um pode agir *retamente*, ou seja, agir sem existir quem aja.

A sensação é idêntica a quando normalmente se afirma que alguém estava concentrado ao realizar uma tarefa. Seu nível de intensidade e eficiência se multiplicarão graças a que a atenção se firmou em um evento em particular. A ideia é passar de um campo a outro de cognição e mantenha a atenção sempre na forma de concentração.

Poderá, no começo, estar apenas alguns instantes em Observação Exterior. A prática constante lhe levará a alcançar a destreza requerida para firmar-se nela. Com os meses ou com os anos poderá permanecer minutos, horas ou dias inteiros no rol de permanecer com a atenção disposta ininterruptamente nos objetos externos.

O percurso para a concentração exterior

É importante salientar que a Concentração Exterior da qual fala o *Vedanta* nada tem a ver com a concentração psicológica da qual normalmente se fala no Ocidente. A concentração que frequentemente as pessoas realizam em seus trabalhos ou nas ações cotidianas tem a ver com os momentos pontuais do qual o *Vedanta* denomina de Observação Exterior.

Quando a Observação Exterior é intensa, a atenção é contínua e unidirecional sobre os objetos que se manifestam no mundo externo. É tão intensa que dificilmente é possível fazer duas coisas diferentes de uma vez. Uma coisa paradoxal que geralmente me ocorre enquanto escrevo, tal como agora faço neste livro, é que geralmente costumo ouvir música enquanto edito os textos. No entanto, é comum escutar apenas alguns dos sons que acontecem durante os quarenta minutos que duram a maioria das reproduções musicais. É engraçado como ao iniciar a reprodução passo imediatamente ao texto e apenas posso deleitar-me com a música alguns poucos segundos. Passado o tempo de reprodução, percebo novamente o silêncio, sem ter notado nenhum outro compasso durante este tempo.

Quando a atenção é contínua e se encontra além dos sentidos, nos objetos de sensação, então ocorre uma nova percepção completamente inusual que aparece sem que ninguém busque que esta ocorra: surge a Concentração Exterior.

A CONCENTRAÇÃO EXTERIOR

Firmada na Observação Exterior de maneira espontânea, a atenção abre caminho a novas formas de cognição. Enquanto que na Observação Interior os objetos apresentam uma textura muito mais viva e o sentido de tempo e espaço mudam, a atenção firmada no mundo exterior possibilita uma mudança radical que permite observar o mundo a partir de uma nova e maravilhosa perspectiva: a não dual.

A Concentração Exterior não requer a experiência prévia da Observação Exterior; no entanto, o umbral de ingresso ao estado não-dual é mais viável a partir de um grau mais próximo, tal como subir por uma escada, que oferece maior comodidade se realizamos o movimento de ascensão a partir do passo anterior ao seguinte.

A NÃO-DUALIDADE

Uma mudança profundamente interessante que ocorre na Concentração Exterior é o relacionado com a nova simultaneidade de objeto-sujeito que conhece o mundo exterior. Na Observação Exterior, a despersonalização da cognição induz a diluição da presença egoica na ação. O único que se vislumbra como conhecido e do qual se é consciente é o mundo que nos rodeia e sua interpretação mental. Se atua pensando ou se atua fisicamente, mas em nenhum caso há sentido de *eu* quando se realiza a ação.

Agora ocorre algo verdadeiramente interessante. Na Observação Exterior se torna evidente a presença do objeto enquanto que a do *sujeito* se *desvanece*. Quando a Observação Exterior é firme, ocorre uma *mudança* de perspectiva na consciência a partir do *objeto* para ele próprio. O objeto, ou a fração do campo de cognição que se está estabelecendo, assume o rol de conhecer-se, ou seja, adota simultaneamente a opção de ser o *sujeito* de cognição. O que se chama *eu* deixou de ser experimentado na Observação Exterior; agora nasce um novo tipo de testemunho a partir da própria mudança do estado de consciência que imprime a existência do objeto. O objeto é agora *objeto* e por sua vez *sujeito*, isto simultaneamente.

UM MUNDO ESTRANHO NASCE

Imagine que tenha um pedaço de pão. O coloca sobre sua mão e o percebe como sendo um objeto diferente de ti. Agora abra a boca e o engula. O pão agora também faz parte de ti como *sujeito*, agora o *objeto* prévio é parte do sujeito que o comeu. O pão como *objeto* é por sua vez sujeito, devido que ao situar-se no estômago é parte do alimento que da subsistência ao corpo.

Com a Consciência passa o mesmo. Ela pode expressar-se como sendo consciência individual sem deixar de ser Consciência não-dual. Realmente a Consciência é não-dual e se revela como tal quando a atenção se sustenta em um condicionamento presencial que deriva em sua natureza essencial, ser sujeito e objeto simultaneamente. A Consciência não-dual se parece ao instante onde se engole o pão. Ali o *objeto* é o pão e por sua vez é o *sujeito*, não apenas pão, nem apenas sujeito, mas sim, simultaneamente.

Quando a atenção se mantém firme em um acontecimento presencial sob a modalidade de Observação Exterior, então a Consciência espontaneamente toma o rol de ser objeto de conhecimento e por sua vez, sujeito de conhecimento, sem que um implique na cessação do outro. Esta simultaneidade cognitiva se denomina de Não-dualidade. Assim, na Concentração Exterior e devido a sustentação da atenção na forma de apenas objeto, o conhecido começa a assumir o rol de conhecedor de forma simultânea.

UM MUNDO INVERTIDO

A Não-dualidade, aplicada a cognição de eventos externos, é profundamente estranha para quem nunca a tenha experimentado. Os eventos se observam visualmente através dos olhos, mas a atenção está diluída em todo o campo visual. Quando se fala, se sabe que a boca se move, mas o orador está em todas as partes da sala. Se assemelha a estar difundido em todas as partes, tal como o ar faz em um espaço fechado.

É estranho observar o corpo e notar que não há ninguém presencial nele de forma exclusiva, pois a Consciência está espalhada em todo o campo de cognição. O *eu*, como atributo individualizante, cessa por completo e não se percebe em nenhuma fração do campo conhecido.

A percepção é muito fluida, não existe o menor esforço por conhecer nem por processar o conhecimento. O mundo adquire uma calma inusual, de tal maneira que é possível ver diversas coisas de uma vez. Tal como a uma tela de TV moderna que permite apresentar vários canais simultaneamente, da mesma forma o conhecedor, que está em todas as partes do campo, pode conhecer de uma vez, a todos os diversos constituintes que o compõe.

Tenho conhecido a alunos que espontaneamente tem ascendido a Concentração Exterior e o temor os tem feito perder este estado. A sensação de não encontrar o *eu* em nenhum local do campo os aterrorizou. Outros, ao contrário, impediram a maturação não-dual, ao ver que o conhecido eram eles próprios; a surpresa de conviver conscientemente em todas as partes de um campo cognitivo, lhes fez gerar temor pela novidade da experiência.

Inclusive algum outro aluno tendo conhecido rapidamente a experiência não-dual, pediu atendimento ao psiquiatra, devido a ter ficado aterrorizado por não encontrar a si mesmo em nenhum local e assumiu que algo errado se passou com sua cabeça. Qualquer pessoa pode ascender a Concentração Exterior. Infelizmente, a excessiva imaginação e a fantasia mental impedem que a experiência não-dual possa chegar a ser frequente nas pessoas.

Outros, ao contrário, depois de haver experimentado a maravilha da Não-dualidade externa, sofrem diante da impotência de não poder experimentá-la novamente. A força de vida e a intensidade que implicam *ser todo o conhecido* não passam desapercibidas. Diante da autoritária necessidade de querer novamente viver o espetáculo na Não-dualidade, suas mentes se enchem de imaginação na forma de um doloroso desejo que finalmente se converte em um obstáculo para o alcance deste estado.

A MEDITAÇÃO EXTERIOR

No entanto, a viagem para a Consciência total ainda não se concluiu. A experiência de estar dissolvido em um espaço com limites, cujas fronteiras que ali não se detectam e por sua vez, ser uma testemunha simultânea do universo que ali se encontra, fazem da vivência da Concentração Exterior algo completamente indefinível.

Até este ponto, a mente se apresenta simultaneamente como o conhecedor e o conhecido do campo externo estabelecido. Se está integrado neste campo a informação de tal maneira que o conhecedor é não-diferente do conhecido. No entanto, há uma região que a mente ainda não detecta: aquela que está além das fronteiras sensoriais que a mente percebe.

Na Meditação Exterior, as fronteiras que delimitam a Concentração Exterior se dissolvem e se parece a um gás que, estando preso em um salão, se expande graças a que uma janela ou uma porta são abertas, dando possibilidade para que a Consciência habite além do que os sentidos possam normalmente perceber. Como exemplo, recordo de uma experiência a respeito que é muito ilustrativa. Naquele momento me encontrava em cima de um monte esperando a que alguns jovens que subiam caminhando com os olhos vendados chegassem para finalizar um exercício. Enquanto isto e sem pedir permissão, a mente começou a detectar as diversas formas de vida que existiam além das montanhas que nos faziam fronteiras. Escutava os passos de milhares de formigas, alguns veados que caminhavam tranquilamente a dezenas de quilômetros de distância, inúmeros pássaros sobre diversos ramos e em diversos bosques. Cada vez se integravam mais organismos vivos a

experiência, no espaço de centésimos de segundos e de um momento a outro, surgiram também o vento e o próprio solo que eu pisava em um ritmo que desconhecia. Pouco a pouco se integravam mais objetos de toda índole e cada um deles se experimentava simultaneamente aos restantes.

Infelizmente, os estudantes chegaram e me dediquei a sair da Meditação Exterior. Seguramente, se tivesse seguido nela, chegaria a integrar rios, montanhas, a própria Terra e ao infinito do *nirvikalpa samadhi*.

Esta experiência não-dual costumava ser esporádica e me surpreendia em diversos locais, muitos deles associados a circunstâncias muito incomuns. Uma delas me ocorreu uma vez em Barcelona, em frente a Plaza Cataluña, a alguns metros do famoso termômetro da rua do Portal do Anjo. Nesta ocasião caminhava de mãos dadas com minha filha pequena, que naquela época contava com uns cinco anos de idade. Esperávamos para atravessar a rua para irmos a loja O Corte Inglês; enquanto o semáforo seguia vermelho, chegou de improviso a Meditação Exterior. A cidade de Barcelona, na direção da montanha, se integrou em micros instantes, fazendo com que cada ladrilho e automóvel se experimentassem simultâneos mesmo estando distantes. A experiência chegou até o parque do Tibidabo, que se encontra sobre a própria montanha. Podia escutar, ver, sentir o aroma, e tocar a cada um dos acontecimentos que se agrupam nas fronteiras cognitivas e que a cada momento cresciam de forma exponencial. E de repente como iniciou, ao começar o movimento dos pedestres e diante do momentâneo temor de desmaiar e deixar sem proteção a minha filha, o estado cessou.

A Meditação Exterior cresce a inimagináveis velocidades, levando em poucos momentos as suas fronteiras ao infinito. Navegando no absoluto do universo, lentamente o sistema nervoso aprende através dos anos a sustentar com maturidade este evento e a responder diante dos resultados que se apresentam na proximidade do corpo e da mente e com o que se convive no instante da experiência.

VARIAS PERGUNTAS SOBRE A PRÁTICA MEDITATIVA

AS PRELIMINARES

Estudante: *Como adquirir a disciplina diária para realizar a prática interna? Sempre há algo que fazer e nunca acabo encontrando o momento para a prática.*

Sesha: Qualquer pessoa ocupa seu tempo naquelas coisas que lhe interessa. Caso perceba a prática meditativa como sendo um passatempo, seguramente seu interesse decairá rapidamente.

O maior problema que os estudantes possuem, é que o seu início de prática não leva rapidamente a obtenção dos “grande estados interiores” que se pressupõe que podem ser adquiridos. O cansaço de ver como diariamente, a mente está cada vez mais inquieta e que o esforço não será suficiente para desacelerá-la, faz com que muitos considerem a mente como um inimigo invencível.

Deve converter a prática não em disciplina, mas sim, em investigação. Verificar a mente chega a ser idêntico a ler um novo livro. Não busque uma meta, pois se fizer isto, decairá o seu interesse e acabará sem ânimo. Inclusive se aprende a divertir-se de sua própria impotência e quando você deixa sua prática, esboce um sorriso e diga: “hoje não consegui fazer muito”.

Não é necessário que faça a prática interna diariamente; pode sim, aproveitar as circunstâncias da vida e fixar a sua atenção por mais tempo nos objetos externos para firmar-se na prática externa.

Na medida em que você se encontrar corretamente situado nos objetos externos, notará a tendência de promover uma prática meditativa interna mais coerente. Deve retirar a dúvida de sua mente para se aprofundar em seu interior e para isto deve praticar com certa regularidade, pois, se assim não for, não encontrará em ti as respostas para o que apresenta a sua inquietude.

E: *Qual é a hora mais conveniente para se realizar a prática interior?*

S: A atenção não depende de nenhuma variável temporal e nem espacial. Situar a atenção em seu interior e responder ao momento presente, ao que nele acontece, é a base da prática interna. Com a destreza adquirida, um dia notará que a espontânea condição de vida que existe em seu interior, é a contínua presença da atenção atendendo a si mesma em todo lugar e tempo. Enquanto isto não ocorre, apresse-se em praticar no momento que tiver liberdade para fazê-lo.

Para notar uma possível transformação em sua estrutura mental, você deverá praticar pelo menos por dez ou quinze minutos ao dia, duas ou três vezes por semana. Semelhante a quando se deseja ter uma musculatura proeminente, de nada servirá ir ao ginásio apenas uma vez por mês, da mesma forma, para detectar uma mudança em sua mente, terá que forjar um hábito adequado para isto.

E: *Se requer algum ritual prévio para a prática?*

S: Muitas tradições apresentam o desenvolvimento interior baseado nos dogmas e em rituais. O *Vedanta* não vai por esta via. Afirmamos claramente que entre os pensamentos se é viável detectar um espaço de não-pensamento. Este espaço interior emerge no instante em que a atenção se deposita como reação ao *momento presente* que se apresenta. Basta apenas que, confirme esta teoria, pois, ao alcançar isto irá passo a passo as seguintes camadas interiores, uma a uma.

Não queremos convencer ninguém de nada. Os postulados da meditação são simples, práticos e completamente experimentáveis por qualquer pessoa. Faça o que apresento e perceba se além disto necessita de qualquer ritual.

E: *Mas, por acaso não seria melhor nos prepararmos para a prática utilizando a respiração ou qualquer outro método adequado?*

S: A atenção não responde a respiração, a mente e o corpo sim. Com a respiração mais lenta notará que os pensamentos se tornam lentos, mas a atitude mental para cortar um pensamento e notar o espaço interior

antes de que nasça o próximo não depende de quanto nem de como você respira, mas sim, do nível de atenção presencial que tenha.

A habilidade da prática não está no fluxo respiratório que você possa manejar, nem na postura física que adote. Tudo reside na atitude com a qual perceba seu mundo interior ou exterior.

E: Alguém, alguma vez me recomendou que contasse as respirações, isto tem alguma utilidade?

S: O objeto da prática meditativa interior, como temos comentado, não é tranquilizar a mente, mas sim, deter alguma das funções que a compõe. Contar as respirações gerará, pelo esforço desta prática, a necessidade da fazê-lo uma e outra vez. Essa repetição se converterá com o tempo em dependência e isto acabará em um condicionamento além dos já adquiridos. Enquanto usar a mente e reforçar um pensamento qualquer, você construirá hábitos e com o tempo perderá o controle voluntário. Lhe recordo novamente: o objeto da prática interior é encontrar a atitude mental correta mediante a qual se possa testemunhar que um pensamento se interrompe. Quando isto ocorre, isto é, quando um pensamento é percebido como tal, imediatamente ele se desvanece. Reconhecer tal circunstância te levará inicialmente a um momentâneo e insondável universo interior carente de todo conteúdo mental. Isto é a preliminar da prática meditativa.

E: Qual é a forma correta de respirar?

S: A respiração possui quatro ritmos: inalação, retenção da inalação, expiração, retenção da expiração. A medida que a mente se aquieta, a inalação e a expiração baixam sua intensidade, enquanto que a retenção da expiração se torna mais longa que a retenção da inalação. Isto ocorre espontaneamente enquanto pratica de forma correta. Uma equivocada forma de respirar leva a pensar demais ou ao sono.

E: Ao sono?

S: Sim. Na medida que o ritmo da expiração for maior que o da inalação se induz o sono. Observe como o tempo de expiração de alguém dormindo é maior que o seu tempo de inalação.

E: Normalmente, quando inicio a prática interior acabo dormindo. O que devo fazer?

S: O sono em teu caso é consequência de como enfrenta a vida cotidiana. Se foge dos conflitos e evita tomar decisões, sua mente se acostumará em se esconder. Ao fechar os olhos e buscar abordar sua interioridade meditativa, o hábito de esconder-se se plasmará como sono, isto é, como os voos habituais que realiza em sua vida cotidiana. Tome decisões, enfrente os problemas e notará como vai melhorar a qualidade de sua prática interior.

E: Dói muito o corpo. Após alguns minutos devo sair da postura.

S: De todos os problemas possíveis na prática, tem o menor conflito, não se preocupe. Basta que faça alguma ginástica, é muito sedentário. Se não, prática um pouco de *hata yoga*, isto lhe ajudará. Se não, suba em uma bicicleta ou pratique algum esporte. Lhe aconselho que, já que assiste tanta televisão, adote a postura ali enquanto assiste; semelhante se estiver lendo a um livro. Isto acostumará a musculatura a soltar-se e assim aquecerá mais tempo na prática sem dor.

E: Depois de um tempo de prática, acabo sempre com dor de cabeça.

S: Estar atento não custa qualquer esforço, mas sim, busque deter a mente. Qualquer esforço que realizar para evitar pensar, será apenas um pensamento de esforço; fazê-lo repetidamente acabará por lhe destroçar. Por acaso, quando bebe um copo de água você faz algum esforço? Você pode bocejar com esforço? Como percebe, em nenhum dos exemplos prévios é viável esforçasse. Para praticar meditação interior é igual. Outro componente do mal estar de sua cabeça é a errada forma como enfrenta a sua vida cotidiana. Está assumindo um demasiado esforço quando enfrenta a sua vida. Deve ser consciente disto e relaxar a sua musculatura e seu sistema nervoso; se não for assim, buscar meditar será o seu pesadelo.

E: Não consigo desconectar-me do ruído externo, não aparecem pensamentos, pois minha atenção não para de situar-se fora.

S: Quando a identificação sensorial é muito forte, custará muito retraindo os sentidos. Neste caso você deve tomar uma postura cômoda interior e pousar a sua mente na origem do som, ou seja, deve realizar a prática externa. Pouco a pouco, na medida em que atender continuamente *fora*, chegará o momento onde

espontaneamente a sua atenção vai para *dentro*. Se tem estado atendendo *fora* corretamente, ao fixar a atenção no interior notará a ausência dos conteúdos mentais, isto é, saltará da Observação Exterior a sua simetria mais próxima, a Observação Interior. Para o sistema nervoso o gasto para realizar uma ou outra é o mesmo.

E: Influi o tipo de alimentação na prática meditativa?

S: Cada organismo reage de forma diferente ao alimento que ingere. Se a pergunta é sobre a importância de ser vegetariano, lhe afirmo que isto não é necessário.

Ser vegetariano é uma decisão de *ahimsa*, de não violência diante do reino animal. Não comer carne favorece a alguns animais, mas não necessariamente ajudará a desacelerar a sua mente, nem a despertar a atitude correta para observar os pensamentos, desvanecendo-os para logo detectar a contínua ausência de conteúdos. Há alimentos mais pesados, com carga *tamásica*⁸ e podem ou não intoxicar mais ou menos o corpo. O problema não é o que entra na sua boca, mas sim, o que dela sai. Sua excessiva dependência do que come, pode converter-se em um foco de luta no qual a mente gira como um pião, sem parar. Quando for possível comer de forma saudável, coma; conforme seja a condição de seu corpo, ele lhe agradecerá. Mas, tem que saber que, não é o alimento a causa da quietude mental.

E: Passado mais ou menos meia hora, a coluna se resente e surge a dor.

S: Utilize um local que lhe ofereça uma maior comodidade. Pode usar uma cadeira ou simplesmente sentar-se em um sofá confortável. Quando viajar a seu interior de maneira correta, a atividade sensorial lentamente se desmoronará. Sente-se usando como base um apoio firme, pois assim o tato, como os demais sentidos, desapareceram e por alguns momentos não sentirá o seu corpo. Assim, para sustentá-lo, deve ter uma postura adequada. Não temas em apoiar as costas ou a cintura, pois a prática se resolve através de um processo cognitivo e não físico.

E: Venho da meditação Zen, onde é muito rígida a postura; além, os olhos ficam entre abertos, jamais se fecham completamente os olhos.

S: Quando você tiver um mestre que tenha visto a Deus e que seja destro na pedagogia de chegar a conhecê-lo, confie em seus ensinamentos. Se, ao contrário, seu instrutor repete o que a tradição apresenta como referência da prática, sem entender, nem haver experimentado sua essência, então coloque o cinto de segurança e faça o que puder fazer.

Acredito que não tenha entendido que o problema, não é a postura nem a respiração, mas sim, a correta disposição ao reconhecer o que se está fantasiando ou imaginando. Se conseguir perceber o próprio instante em que se inicia o pensamento, poderá desencadear instantaneamente a sua dissolução; isto ocorre sentado, deitado ou em pé. Aprenda a sutileza de observar sua interioridade com equanimidade, com equilíbrio; o resto se faz por si mesmo.

E: Vale a pena fazer horas de silêncio por dia?

S: O silêncio, ou *mouna* em sânscrito, está formatado para as pessoas altamente contemplativas que se resguardam de seu meio. Estar em silêncio lhe mostra facilmente os ruídos internos, os de sua mente e lhe permitirá conhecer-te. Mas, se seu silêncio físico for substituído pela tagarelice mental, não estará realmente fazendo algo.

O silêncio é uma excelente prática para reconhecer o grau do caos que ocorre em seu mundo interior e lhe mostrará as suas pautas, ou seus hábitos mentais. Se for capaz de funcionar em silêncio interior em seu meio, então *mouna* lhe fará bem, se não for assim, não tirará qualquer proveito desta prática.

E: Há aqueles que fazem mudras, isto ajuda a prática? As posições das mãos e dos braços são importantes? Como devem ser?

S: Os *mudras* ou posições das mãos e dos braços não são fundamentais para a prática interior. Deve entender que, ao se aprofundar na prática meditativa, chega um momento em que a apreciação sensorial tátil cessa e o corpo desaparece por completo. O que sua capacidade consciente não gerar, com certeza não alcançarão os teus dedos.

8. A tradição oriental geralmente classifica os alimentos em três classes: os tamásicos, os rajásicos e os sátvicos; isto é, aqueles de digestão lenta como as carnes, os que fornecem energia como os doces e as farinhas e em terceiro lugar as verduras e as frutas, entre outros.

Com certeza as mãos e os braços permitem forjar posições que, por simetria, representam aspectos simbólicos superiores. Mas uma mente desatenta e fantasiosa pode realizar tantos *mudras* como desejo, que finalmente acabará caindo em um sono, no cansaço físico, na fantasia ou na criação de mais hábitos mentais condicionantes.

OS PENSAMENTOS

E: A que você chama exatamente «estar pensando»?

S: A qualquer tipo de agitação mental. Denominamos de mente a faculdade sutil cuja representação física é o cérebro junto com o sistema nervoso. A substância que compõe a mente não é física, é uma matéria mais etérea e com qualidades e categorias próprias do mundo sutil, onde se formam.

Assim, quando falamos de se conhecer a um objeto externo, simplesmente falamos da específica relação do objeto externo, o sentido físico que o detecta e a mente-cérebro que processa e conhece a informação.

E: Todos os pensamentos são iguais?

S: Da mesma forma que existem categorias de elementos físicos, igualmente temos como substância sutil. As diversas graduações que formam a mente induzem caracterizações de gosto e desgosto, egoísmo, vaidade ou humildade, entre as milhares de opções possíveis.

A psicologia ocidental não entra na análise substancial da mente, nem produz qualquer modelo que busque descrevê-la. Simplesmente a classifica como pensamentos, sentimentos, emoções e paixões. Nós, a partir do *Vedanta*, podemos classificar para o nosso estudo as quatro anteriores como fantasia e imaginação. Outros, por exemplo, classificam a mente relacionando-a com os processos conscientes e inconscientes. Existem diversas formas de classificar a atividade de mental.

E: Como filósofo sempre aprendi que a cognição é um processo onde um pensamento vai imediatamente seguido do seguinte e assim para sempre.

S: Assim é. Uma das grandes e mais marcadas diferenças entre os modelos psicológicos oriental e ocidental é justamente a ideia que demonstra o seu comentário. O *Vedanta*, desde milênios, tem considerado que os pensamentos são frações que se entrelaçam sequencialmente. Se parece a radiação discreta da energia, onde as frequências possíveis são múltiplos da constante de Planck. De maneira gráfica, são como peças de um colar seguidos uns aos outros por nós do cordão que os sustenta.

Vocês consideram a atividade mental como se fosse semelhante a água que corre pelo leito do rio, de modo que um pensamento vai “colado” ao seguinte, tal como a uma gota de água em relação a seguinte; nós afirmamos que a atividade mental se parece as gotas que caem diferente uma das outras na forma de chuva. Para se saber quem tem a razão, basta provar qual modelo é o correto. Simplesmente perceba claramente quando você está pensando e notará instantaneamente que o pensamento se dilui. Com certeza surgirá imediatamente outro, mas se conseguir manter a mesma surpresa com a qual notou o pensamento diluir-se, então perceberá um espaço vazio de conceitos mentais antes do início de uma nova agitação mental na forma de fantasia ou imaginação.

E: Mas, se não há pensamento, o que fica?

S: Fica a atenção iluminando a ausência de todo conteúdo mental.

E: Então, a consciência é uma atividade independente dos pensamentos?

S: Efetivamente. E essa é a segunda grande diferença entre os modelos ocidental e oriental. Para o *Vedanta* a Consciência é uma atividade integradora de informação, semelhante a tela do cinema onde se projeta a informação luminosa de um filme. Você poderá observar facilmente os raios de luz que saem do projetor e atravessam a sala de cinema sobre a sua cabeça. Poderá perceber o seu resplendor, mas não poderá saber qual imagem esconde o respectivo brilho, até que na tela do cinema se integrem todos os fótons que nela impactam.

Vocês ainda, não conseguem sequer definir com claridade o que é a Consciência. Cada escola de psicologia enumera qualidades próprias da Consciência, com as quais estabelecem a sua própria teoria. Para nós a Consciência é a base da cognição não-dual e é definida como sendo um simultâneo saber e saber que se sabe. O como a Consciência se associa a mente e ainda, não se transforma em outra coisa, é um elemento de estudo complexo. No entanto, se é possível, graças a atenção presencial, detectar que a ausência de conteúdos mentais

pode ser detectada pela própria Consciência, semelhante a água na esponja que pode estar tanto dentro de seus poros como também fora deles.

E: Qual relação existe entre a atenção e a consciência?

S: Sua essência é a mesma, ambas as ideias são sinônimas. Geralmente define-se sendo a atenção o aspecto dinâmico da Consciência e a Consciência como sendo a capacidade de infundir o saber. Consciência é saber.

Parece que a atenção é maleável a vontade pessoal, mas isto é um erro. Sem importar onde você decidir colocar a sua atenção, ela conhecerá; mas ela pode não dispor de sua vontade, como é o caso da fantasia. E também a atenção infundirá o saber a desordem que a mente apresenta na forma de fantasia ou de sonho.

E: A mente é caótica, é verdade que é possível controlá-la?

S: Na verdade não se trata de controlá-la, pois a natureza da mente convive com a necessidade da incessante mudança, semelhante a natureza de uma criança de três anos que não permite que ela permaneça quieta. Devemos permitir que a mente se expresse exclusivamente como sendo uma resposta ao *momento presente*. Pensar não é mal, o que confunde é pensar quando não há que fazê-lo ou pensar sobre coisas que não é necessário pensar.

E: Fiquei surpreso, quando me dei conta que os pensamentos se interrompiam ao observá-los.

S: Esta é uma situação maravilhosa. Observar os pensamentos e notar a sua imediata dissolução se converte em uma imprescindível ferramenta para controlar a desordem mental. Uma e outra vez, você deve realizar isto, até que finalmente, com o passar dos meses e dos anos, você possa testemunhar claramente o imenso e silencioso espaço interior que se gera quando não se pensa.

E: Geralmente fazemos práticas neste retiro de uns quarenta e cinco minutos; se aumentarmos o tempo será melhor?

S: Quando neste tempo, você estiver sentindo dor e ainda esteja viajando sem controle algum por suas fantasias, aumentar a prática implicará inevitavelmente levá-lo ao sono ou ao desespero. Se a sua mente está treinada e alcançar um estado de consciência superior, este tempo do qual você fala pode ser aumentado o quanto você quiser. Deve entender que na prática o que vale é a sua relação cognitiva com o objeto, isto é, sua força de ser consciente naquilo que conhece. Além disto, qualquer outra variável é intrascendente, mesmo que você acredite que ela seja importante.

E: Para uma pessoa que não tenha um maior interesse na filosofia ou na metafísica, pode a prática meditativa prover algum tipo de benefício psicológico ou físico?

S: Pode, neste caso, podemos assimilar a prática meditativa com um esporte, pois são idênticos. Não importa não saber quais os músculos trabalham ou como é o processo do fluxo sanguíneo enquanto se realiza o esporte, no entanto, evidentemente há um benefício físico e psicológico ao fazê-lo. Com a meditação ocorre o mesmo. Não importa conhecer a sua fonte metafísica, mas ao realizá-la corretamente, provocará tal equilíbrio em seu sistema nervoso, que induzirá um proveito físico e psicológico, com certeza.

O SONO

E: O pensamento facilmente me leva ao sono.

S: Par evitar dormir, pode servir-se de várias ajudas. Primeiro, deve buscar impedir que a exalação da respiração leve um maior tempo que a inalação. Segundo, evitar praticar quando estiver muito cansado ou com o estômago cheio. Terceiro, buscar na sua vida cotidiana a atividade que simbolicamente representa o sono, ou seja, perceba de que você foge em seu cotidiano.

E: O sono chega sem avisar.

S: A fantasia é o lhe leva ao sono. Enquanto você ficar imaginando será impossível dormir, pois a intenção de sua vontade para pensar em algo específico impedirá que você durma, tal como o caso da inquietude que produz o stress.

Para dormir você precisa estar muito cansado, que lhe anestesia ou que a sua mente cavalgue pela fantasia. A fantasia, junto com a inadequada respiração, fazem com que a consciência se sustente sobre a garganta em um centro energético denominado de *vishuda*, o que lhe induzirá ao estado onírico.

E: Não sei se realmente estou no vazio de pensamentos ou dormindo, como posso diferenciá-los?

S: Com certeza se você se encontrar com sua a companheira e fechar os olhos, não se perguntará se as carícias que sente são reais ou as imagina. A força consciente do momento lhe dirá que o vivido é real. Semelhante se passa com a ausência dos conteúdos mentais. Talvez não consiga definir com certeza o que ali ocorre, mas jamais poderá negar a intensa atividade que aconteceu neste momento. Se verdadeiramente não distinguir, tem que saber que estava dormindo.

E: Quando durmo geralmente tenho sonhos premonitórios.

S: E isso o que tem a ver com a meditação?

E: Pois, não sei...

S: A premonição, semelhante a qualquer outra superior faculdade mental, tem a ver com a especial constituição de seu sistema nervoso. A prática meditativa tem a ver com a especial faculdade com a que você pode atender ao próprio processo cognitivo.

E: O sono é um estado de momento presente?

S: No sono participam fatores muito interessantes. A atenção se encontra na zona sutil da garganta. A fantasia leva, junto com a respiração lenta e profunda, a um mundo onde a mente pode ascender a regiões inconscientes da memória. O resultado: uma maravilhosa ilusão que galopa em sua mente como se fosse uma vasta realidade. Evidentemente o sonho está constituído de um realidade com base na imaginação e construída com os fios do inconsciente e material de regiões da memória cuja ordem e lógica desconhecemos.

A OBSERVAÇÃO

E: Quando realizo a prática de Observação Externa, meus olhos se cansam.

S: A prática externa se fundamenta em situar a atenção nos objetos a serem conhecidos e não nos sentidos. Realmente custa menos esforço, situar a sua visão projetada nas formas, do que ver a distância a forma e a cor a partir de seus olhos. Simplesmente porque é mais natural, tal como é mais natural caminhar ereto do que em quatro patas.

Devido a sua natureza excessivamente reflexiva, geralmente você deposita a sua atenção na fronteira sensorial. Basta que você detecte com surpresa aos objetos através de qualquer sentido, para deslizar naturalmente a atenção para o objeto de percepção.

E: Semelhante as crianças que fazem isto com tanta facilidade.

S: Correto. As crianças não possuem o peso mental que implica em personalizar constantemente a percepção. Para eles, o mundo se experimenta completamente despersonalizado, sem *eu*. O *eu* vai nascendo lentamente e formando uma presunção individual que finalmente adquire consistência aos sete anos.

Para uma criança é totalmente natural projetar a sua atenção a fonte sonora, visual, auditiva, gustativa ou tátil. Permanecem assim por horas, dias inteiros. Por isto é tão fácil perceber a sua inocência. A ausência do fardo egóico todavia não os levam as armadilhas.

E: O que é estar fora? Não me é claro.

S: Estar *fora* é prolongar a sua atenção até o objeto conhecido, fazendo com que o espaço psicológico entre você e o objeto desapareça. Por exemplo, ao ler um livro e fundir-se nele, você não distingue qualquer distância entre ele e você, devido a que a atenção funciona e se deposita exclusivamente no texto.

E: É como estar concentrado no livro...

S: Exatamente. O que você chama de concentração, nós denominamos de Observação Externa. Geralmente é pontual, mas é uma cognição completamente agradável. Alcançar este estado por alguns minutos se converte

em um deleite, em um prazer. Normalmente você se situa ali quando realiza um tipo de ação na qual é muito habilidoso, como dirigir, ler, assistir tevê, falar a um terceiro, ou situar-se em seu trabalho.

E: As vezes em meu trabalho, posso estar horas sem notar que o tempo passa.

S: Isto é Observação Externa. Em qual tipo de habilidades você pode alcançar fluir desta maneira? A que você se dedica?

E: Sou médico.

S: O seu trabalho o leva a passar horas com diversos pacientes. O fato de realizar a ação com atenção constante, te faz interagir continuamente com o *momento presente* que acontece. Uma atividade recorrente no *momento presente* despersonaliza a ação, isto é, dilui o sentido de *egoísmo*.

E: Quando prático interiormente, se despersonaliza a ação?

S: Não. Quando você experimenta recorrentemente o *momento presente* enquanto os sentidos se desconectam, os objetos mentais desaparecem. Um *momento presente* recorrente, faz com que *dentro* desapareçam os objetos mentais, enquanto que *fora* desaparece o sujeito mental.

E: Se fala muito sobre o vazio de pensamentos, inclusive escuto os companheiros falarem de suas experiências, de como as alcançam. Para mim não tem sido possível detectar o espaço entre os pensamentos, mas, ao contrário, me surge mais facilmente o mundo exterior.

S: Depende de sua constituição mental. Há aqueles que são reflexivos, outros são contemplativos, pois sua mente responde de uma maneira diferente quando conhece. A mente possui infinitas possibilidades de status, sobre os quais funciona. Realiza o exercício de contemplar uma paisagem tal como geralmente faz e logo simplesmente feche os olhos. Notará imediatamente a ausência de conteúdos mentais, pois a contemplação externa pode levá-lo a sua simetria interior de forma imediata.

E: Então, quando não posso aquietar a mente, se é possível dirigir a atenção para fora e logo regressar para dentro.

S: Exatamente, é uma forma muito clara de dizer isto. Da mesma forma para aqueles que não podem projetar a atenção ao mundo externo. Ao abrir os olhos, depois de uma correta prática interior, a simetria os levará a ver o mundo externo de forma despersonalizada.

E: Atender a respiração é uma prática interna ou externa?

S: Se qualquer um dos sentidos estiver ativo, será uma prática externa. Se por um momento a contínua atenção a respiração lhe levar a lançá-lo para o seu mundo interior e você for consciente da ausência de todo conteúdo mental, então terá saltado para a simetria interior e assim passou de *fora* para *dentro*.

E: Isto de fora e dentro é um pouco complexo.

S: A descrição teórica busca estabelecer algo muito definido na percepção interna e externa com respeito a atenção. Primeiro você deve entender que, a atenção se poussa facilmente em três locais possíveis: na memória, nos cinco sentidos e nos objetos externos. Cada um deles são os passos na escada para a Consciência.

A atenção, por exemplo, pode pousar-se exclusivamente sobre um objeto interno, como ocorre nos sonhos ou na fantasia. Também a atenção assume *alternativamente* o rol de situar-se na memória ou passar aos objetos externos. Mas também, a atenção pode depositar-se exclusivamente nos objetos externos, tal como acontece quando providencialmente se diz: “estou concentrado”. Estas três opções ocorrem ciclicamente, de maneira que o jogo da cognição é muito variado.

Estar *fora* ou *dentro* corresponde a uma descrição psicológica *espacial*. Quando você percebe a partir de seu mundo interior a um objeto externo, então notará distância física e psicológica. Quando detectar a partir do mundo interior a existência de um objeto interno, notará distância psicológica entre o observador e o observado.

Estar *fora* ou *dentro* distingue como a percepção pode ser realizada além da fronteira sensorial ou dentro dela, em sua interioridade. O *Vedanta* estabelece que a cognição correta *dentro* ou *fora* deve ser realizada sob cânones concretos. Quando estamos *fora*, a percepção deve situar a atenção no objeto externo e não na barreira sensorial, nem no mundo interior. E quando estamos *dentro*, a atenção deve ser depositada no sujeito interior, gerando inicialmente o sentido de distância psicológica entre o observador e o contínuo da ausência de conteúdos mentais.

E: Ou seja, geralmente estamos errados dentro e fora.

S: Exato. Fazemos as coisas ao contrário. Estamos acostumados de forma errada, quando estamos *fora*, pousamos a atenção nos sentidos ou no sujeito e quando estamos *dentro*, pousamos a atenção nos objetos internos e não no sujeito. Por isto, emerge o contínuo sentido de dualidade na mente.

E: Eu pensava que a fronteira entre os mundos externo e interno seria a pele, o tato.

S: O tato é a fronteira entre os objetos materiais externos e os objetos materiais internos que formam o seu corpo físico. Mas a verdadeira fronteira entre os mundos externo e interno, são os cinco sentidos físicos.

E: Nunca havia escutado isto, de colocar a atenção dentro ou fora.

S: O *Vedanta* é muito escrupuloso na análise da cognição e assume algumas ideias novas a respeito do processo epistêmico ocidental. A representação de «objeto» e «sujeito» é semelhante em ambos os modelos, mas as possíveis relações entre eles variam para o *Vedanta*. Por exemplo, o *Vedanta* estabelece opções de cognição onde existe o sujeito e o objeto de forma alternativa, como é no caso da dualidade que apresenta o imaginar e o fantasiar. Também permite a experiência cognitiva onde haja apenas o sujeito ou apenas o objeto, como nos casos da Observação Interna ou Externa, respectivamente. E além, permite a opção de que exista sujeito-objeto simultâneos em um campo com fronteiras fechadas, como é no caso da Concentração, ou de, objeto-sujeito simultâneos em um campo de cognição sem fronteiras, como acontece na Meditação.

E: Isto é um pouco complexo.

S: Se você nunca tiver investigado a sua própria mente, muitas destas ideias vão parecer ser complexas e estranhas como algumas da física quântica.

E: Em meu caso, quando busco estar esperando o surgimento dos pensamentos, a atenção se desliza aos objetos externos.

S: Quando você buscar situar-se em seu mundo interior e assim esperar que surjam os pensamentos, pode ocorrer que a atenção pouse sobre os objetos externos, na fantasia e imaginação, ou, que a mente se lance ao sono.

Em seu caso ocorre o primeiro, a mente muda a sua percepção aos objetos externos. Não lute contra este hábito, pois não é preciso. Deixe que a sua mente lhe leve aos objetos externos e use os cânones corretos para percebê-los. Situe a atenção nos objetos e não em sua cabeça. Escute com atenção, dispondo, caso seja o som, todo o seu ser na presença viva do que você escuta. Não busque definir o som, apenas o escute. Finalmente, logo após alguns instantes, a mente se lançará novamente para seu mundo interior e você será o receptor de seus conteúdos e atendendo-os, perceberá o vazio onde eles caem ao serem detectados.

E: Como posso impedir que a mente vá para a fantasia?

S: É difícil devido ao hábito de fugirmos constantemente da realidade. É difícil devido ao hábito de personalizar até ao menor ato que realizamos. É difícil pois se é ignorante. Devemos circunscrever a atenção ao *momento presente*, esse é o foco sobre o qual devemos realizar a qualquer ação. Busque a todo custo, ser consciente cotidianamente de quando a sua mente se desliza ao universo da fantasia. Imagine apenas aquelas coisas que o seu *momento presente* solicitar. Assim, a cada hora e diariamente. Que não desista o seu coração, nem a dúvida lhe cobice.

E: Parece tão fácil...

S: O que realmente é, quando a mente está domada e quando permanece dócil a espera de interagir ao *momento presente*. Isto é ser livre, isto é não converter-se em um combatente de si mesmo.

E: Efetivamente, em certas ocasiões consigo notar como ao reconhecer a existência de um pensamento, este se dilui imediatamente.

S: Os pensamentos não existem por si mesmos. Não possuem a consciência por eles mesmos. A consciência se associa a mente como o calor se associa ao ferro. Se é possível retirar a força de saber que os ilumina, os pensamentos são como sombras, desaparecem no instante que os iluminamos com a luz da atenção vigilante.

E: As vezes consigo manter um espaço, que se mantém antes de que o seguinte pensamento apareça.

S: Assim é; se você mantiver a mesma atitude interior de surpresa, que lhe permitiu notar a existência do pensamento, a mente não se agitará e você poderá notar o vazio de conteúdos mentais. Você sabe o que interrompe este espaço?

E: *Sim, um novo pensamento.*

S: Exato. Você conseguiu permanecer no espaço antes de que surja um novo pensamento?

E: *Sim, as vezes é como uma escuridão. Também tenho escutado a outros companheiros definindo este momento como de paz ou silêncio, também como um não-esforço. Todos estes qualificativos são corretos, mas para mim, se expressa mais como presença.*

S: Sempre a experiência é idêntica?

E: *É parecida, as vezes mais intensa, as vezes aparece como um vazio escuro, outras como alegria..., não sei, é estranho.*

S: você notou como se é possível manter de forma contínua a percepção da ausência de conteúdos mentais?

E: *Ontem fizemos uma prática que foi reveladora. Imaginamos a lua e tirávamos uma fotografia dela. E com essa foto, buscávamos mantê-la sem modificação alguma em sua forma e cor; mas, ao fazer isto, imediatamente a foto se desvanecia. E ao contrário, a presença associada ao vazio de conteúdos mentais se mantém o tempo que for possível, enquanto um novo pensamento não apareça.*

S: Correto. A Observação interior possui a qualidade de ser uma cognição muito mais estável que a imaginação e a fantasia.

E: *Quando estou fora e atento, noto que os objetos brilham mais, isso é possível?*

S: Estar atento *fora* de maneira contínua, na forma de Observação Exterior, leva a percepção de que os objetos surpreendem, pois são detectados de forma muito viva. Na Concentração Exterior fica evidente o espaço entre os objetos, criando um nexo entre eles que permite não diferenciá-los. Cada estado de consciência apresenta novas informações a cognição.

E: *Então. Tudo consiste em ficar atento?*

S: Tudo consiste em estar atento ao *momento presente* que acontece.

E: *Quando fecho os olhos, aparece um comentarista que a todo tempo narra se um pensamento vai ou vem.*

S: Essa situação é muito frequente nas pessoas. Nasce do hábito de comentar para si mesmo os acontecimentos da vida cotidiana. Quando a si mesmo você responde, gera uma dicotomia de sujeitos. Quando assim faz por hábito, ou seja, diariamente, acaba reforçando-o diversas vezes, ao sentar-se para realizar a prática interior, simplesmente se coloco consciente do condicionamento adquirido na vida cotidiana.

Meu conselho é, busque não alimentar mais a atividade cotidiana de falar a si mesmo e de comentar a si mesmo na espera de uma opinião, mas sim, que você conscientemente seja quem tome o controle quando perguntar e que seja o próprio, isto é, você quem responde.

E: *Qual é a razão pela qual, estando fora, em atitude mais presencial, o cansaço ou a dor do corpo cessam?*

S: Quando você está *fora* continuamente, seu sistema nervoso reage de forma que não existe tensão psicológica, o que reporta uma ausência de stress em seu organismo. Uma criança atua frequentemente em Observação Exterior, razão pela qual ela pode estar horas em atividade sem deter-se um segundo.

O que cansa e adoce o corpo é o raciocínio que produz o atuar com tanta carga mental de necessidade, desejo e metas com as quais diariamente se vive. Desperdiçamos demasiada energia em lutas internas e pessoais, onde a mente se converte em um combatente de si mesma.

E: *Quando estou dentro, perco a consciência de tempo e de espaço, isto é correto?*

S: Depende do estado interior no qual você se encontra. Se é de Observação Interior, evidentemente o sentido de espaço e de tempo se modifica, convertendo-se em fatores irrelevantes da cognição. Mas, em Concentração e em Meditação Interior, o sentido espaço-tempo se modifica de tal maneira que não é representativo para marcar os resultados interiores que experimenta.

E: As vezes, quando estou fora, alguns acontecimentos parecem ocorrer em câmera lenta, isto é correto?

S: Sim, é frequente se a observação Exterior é muito profunda e estável. A característica de notar os acontecimentos de forma lenta, é própria dos mestres de artes marciais, ou em aqueles que desenvolvem atividades que tenham a ver com velocidade e agilidade.

Alguém situado em uma atenção projetada ao objetos e estando firme nela, é capaz de ver como um objeto a alta velocidade se aproxima em câmera lenta. Muitos dos filmes sobre artes marciais possuem um fundo de verdade, que infelizmente a grande maioria dos praticantes não alcançam, exceto aqueles que por seu trabalho interior, assumem uma qualidade especial de controle interior.

E: Em ocasiões, quando realizo a prática interior, noto muito calor no corpo, isto é normal?

S: A palavra «normal» é difícil de se utilizar em qualquer contexto de ação, pois nela está implícito uma universalidade que nenhum organismo possui a nível físico e mental. Poderia perguntar-se, se a sensação de ter borboletas no estômago ao estar apaixonado é normal.

A presença do calor é um sintoma de que a energia nervosa ou o *prana*⁹ que percorre o seu corpo está aumentando o seu fluxo. A prática meditativa induz o movimento de *prana* pelos *nadis*, semelhante ao esforço físico que provê um maior fluxo sanguíneo sobre os músculos em tensão. No entanto, em muitas ocasiões o aumento de fluxo de *prana* devido a prática é mínimo; há pessoas cujo sistema nervoso não detecta este movimento. Nelas não é frequente a sensação que você experimenta.

E: Você apresenta, que ao estar fora desaparece o «eu», onde este fica?

S: Para onde se vai qualquer pensamento que deixa de ser consciente em ti?

E: Não sei, desaparece...

S: O desaparecimento, tem a ver com que o pensamento vá a algum lugar desconhecido?

E: Creio que não...

S: A este mesmo lugar, é para onde vai o «eu», que não é mais que um pensamento.

E: Algumas vezes, estando próximo da natureza, me é fácil fundir-me ou perder-me nela. Há alguma razão concreta pela qual isto ocorra com maior facilidade que na cidade?

S: Há muitas razões para que a natureza seja uma maior fonte de relaxamento, beleza e equilíbrio para manter a mente humana. Todas elas promovem um ambiente mais propício para surpreendermo-nos e assim, levar-nos a uma maior contemplação.

E: Existem espaços ou locais, que por sua energia e outras condições sejam mais propícios para realizarmos a prática meditativa?

S: Você pode estar em um local maravilhoso, em um balneário próximo ao mar, com praias brancas e águas cristalinas, por acaso isto melhora a sua atenção interior? Você pode estar na cidade, em um local com odor desagradável e sujo, por acaso isso impede a sua atenção interior?

Enquanto existir a desidentificação da mente com os objetos externos, o lugar, o vestido ou a comida serão irrelevantes para realizar corretamente a prática meditativa.

Se você possui identificação mental com os aromas agradáveis e desagradáveis, sua mente buscará um ambiente adequado ao que você considera como sendo o melhor. Transcendendo a identificação de sua mente, não importará em qual local realiza a prática.

E: O que devo fazer em minha prática, para que se cortem os sentidos, pois sempre fica o sentido auditivo presente e me fixo fora escutando os sons?

S: E quando você dorme, segue ouvindo o barulho auditivo?

E: Não, naturalmente que não.

⁹ Consideramos o *prana* como a essência vital que produz a vida física. Se faz presente em todo corpo, mas sua irrigação é proveniente do sol e passa a nosso corpo através dos denominados *chakras* sutis, que são a base dos plexos físicos e do sistema nervoso central.

S: E o que você faz para não ficar todo o tempo acordado apesar dos sons externos, pois apenas a respiração já produz um tipo de agitação sonora?

E: *Não sei, simplesmente cada vez que durmo a audição se desconecta.*

S: Quando você vai dormir se relaxa o suficiente para que a sua mente se deslize continuamente para a fantasia. É a fantasia a porta que abre seu universo onírico. Você monta na fantasia e cavalgando nela, em poucos momentos você se desliza ao sono.

Se a sua sensação auditiva é muito intensa, não lute buscando cortar o sentido físico, pois você acabará escutando mais do que deseja. Converta a prática interna em externa; situe a atenção no som. Não o defina, simplesmente seja consciente dele, projetando sua atenção para a origem da fonte sonora. Garças a identificação auditiva que possui, mantenha a atenção no som todo o tempo. Você verá que em poucos instantes a sua mente saltará para a simetria interna e será testemunha da ausência de conteúdos mentais.

E: *Quando eu alcançar um estado mental interessante, logo poderei recordá-lo para poder vivê-lo mais vezes?*

S: O seu aspecto imaginativo poderá apenas evocar situações mentais que tenham a ver com os cânones no qual ele mesmo se expressa. Sua imaginação não poderá evocar assuntos não-duais, pois a sua mente racional simplesmente não pode traduzir a seus cânones estas experiências. Por isto, nem sequer falar da não-dualidade será possível.

Tente buscar transmitir racionalmente o próprio sentir do profundo amor e verá como lhe será impossível encontrar palavras para fazê-lo. Por isto, a experiência pessoal dos estados superiores de consciência não pode ser expressa a viva voz como você faz com as suas alegrias e depressões. Se desejar, pode recordar uma boa prática, mas acabará modificando uma experiência que finalmente não será a mesma.

E: *Para mim é muito difícil sair fora no cotidiano para realizar a prática externa.*

S: Evidentemente se você possui o hábito de ser excessivamente reflexivo e se a sua atenção se poussa continuamente em seu interior ou nos sentidos, então será difícil para você projetar a sua atenção nos objetos externos. Por isto deve introduzir em sua percepção o sentido de surpresa, de novidade e de surpreender-se.

Deve aprender a espreitar o mundo e descobrir as pequenas coisas que o fazem imenso. Note como ao observar a uma extensa paisagem, a sua atenção pode pousar na intensa cor de uma simples flor. Aprenda a ver as coisas com detalhe e dedique tempo para contemplar as coisas.

E: *Se as emoções não deixam de ser um tipo específico de pensamento, qual é a realidade das emoções?*

S: O que é real de cada emoção enquanto você está sonhando?

E: *Enquanto durmo geralmente me emociono e isso é real enquanto ocorre.*

S: Da mesma forma que se emociona também respira, o que é o real na respiração?

E: *Isto ocorre enquanto durmo, sua realidade faz parte do sonho, semelhante as emoções.*

S: Assim são as emoções, quando você está desperto, são reais unicamente para você e igual de inexistentes quando as observa e se converte em uma testemunha de sua dissolução. As emoções existem apenas enquanto sua atenção estiver pousada nelas. Se faz isto a cada instante, então as iluminará continuamente e acreditará que você é emocional. Suas emoções não possuem mais realidade de como se fossem parte de um sonho enquanto você dorme. O único que não se modifica enquanto você dorme ou está desperto, é a força de ser consciente.

E: *Como saber se a ausência de conteúdos mentais não é outra fantasia?*

S: Qualquer pensamento é altamente instável, não pode ser percebido continuamente sem mudanças. Para recriar a lua, por exemplo, você deve constantemente situar-se em diversas óticas e ir de fotogramas por fotograma mental e recriar a imagem que teu encadeamento percebe. Todo o pensamento sempre se desvanece imediatamente quando é percebido. O vazio de conteúdos mentais, diferentemente de todo o pensamento, se mantém sem a necessidade de experimentá-lo sob as diversas óticas mentais. A continuidade do vazio de pensamento é tão usual que ao experimentá-la, você notará a grande surpresa de ter encontrado algo único e excepcional.

E: *O que fazer com a atenção quando me sento e fecho os olhos?*

S: Se você não projetar qualquer esforço mental, nem criar sensação alguma de intencionalidade, então a sua atenção espontaneamente iluminará a ausência de conteúdos mentais. Dali passará espontaneamente a detectar a própria testemunha do vazio como objeto fundamental de conhecimento e finalmente, se você não interferir, todo o objeto-sujeito existente será experimentado simultâneo ao restante do universo.

E: Minha vida parece ser um aborrecimento se não existir exaltações ou emoções, ou, se não faço muitas coisas de uma vez. Como viver sem isto?

S: O conjunto de tantas exaltações e emoções mutantes, lhe levará com certeza a um tipo de dor e de sofrimento mental, que apenas conhecem aqueles que tanto sofrem.

Estou convencido de que você necessita sentir continuamente, mas você questiona corretamente esta necessidade? Quantas vezes, quando você sente, é capaz de entregar este sentimento a quem o produz? Quantas vezes retém o sentir, até o ponto de confundir-se com o que sente e assim, intoxica-se por não saber entregá-lo? O sentir não se armazena, se entrega. Se verdadeiramente você não utilizar mal o seu dom de sentir, poderá amar a todas as coisas. Mas o seu nível de personalização do sentir, o leva a temer o que sente, devido a intensidade com que o vive. O seu sentir é a causa do seu viver e de sua destruição.

Realmente você não vive o sentir, vive para que em algum dia possa fazê-lo e enquanto isto, se queixa de ser como é.

E: Quando tenho a sensação de haver penetrado entre dois pensamentos e aquilo se torna momentaneamente negro e indefinível, minha respiração se agita e me tira deste local, a que se deve isto?

S: A capacidade de surpreender-se por seu mundo interior, não é diferente da capacidade que tem de ficar surpreso com a vida cotidiana. Você vive cotidianamente em busca de uma intensidade que não chega e quando a percebe o seu interior se assusta com a intensidade que tanto deseja. Se parece como a um faminto, que saliva tanto, que ao servir-lhe a comida já está cheio de tanta saliva que engoliu.

Ouse sentir e com isto consuma a imensa capacidade de surpreender-se que reside em seu corpo e em sua mente.

E: O que ocorre se abrimos os olhos quando fazemos a prática interna?

S: Deixará de ser interna e passará a ser externa. Neste caso a sua atenção já não deve estar em si mesmo, mas sim, no objeto de percepção.

E: Sei e alguém que ao finalizar a uma prática interior não conseguiu levantar-se, porque estavam adormecidas as suas pernas, o que fazer nestes casos?

S: É fácil, espere que despertem. Além disto, deverá praticar algum tipo de exercício que ofereça flexibilidade aos músculos e tendões.

E: Por que a Observação Interior em alguns dias é tão fácil e em outros é um horror com tanta agitação mental?

S: Todo o processo mental se expressa mediante ciclos. Em geral todo o processo da natureza de desencadeia mediante incessantes mudanças cíclicas. A mente não difere de todos os processos naturais restantes. No entanto, o que chamamos de certeza, o instante de aprendizagem ou a própria atividade da Consciência, não segue essa via nem esses parâmetros duais. Levar a cognição a estas instâncias é o objetivo final da prática meditativa.

E: Na prática externa, me dou conta que julgo a absolutamente a tudo. O estar presente me produz um esforço que me leva ao cansaço. Tenho lido e relido e pelo que entendo, devo-me deixar sentir. No sentir encontro os julgamentos mentais e ainda sensações desagradáveis..., quando isto acaba?

S: Quando você busca controlar a sua mente, é quando nota o descontrole que há. O paradoxo, é que se você nunca buscar o controle, jamais saberá do nível de desordem que existe nela. O hábito de vagabundear mentalmente, de não ter o menor controle sobre a fantasia, mostra um panorama verdadeiramente desolador.

A presença dos julgamentos, a invasão de sensações e a impossibilidade de estar alerta diante da vida, são as expressões mais comuns de uma mente caótica. Isto que acontece com você, é frequente em todo o ser humano. Nossa cultura nem ensina, nem valoriza o controle interior. Se apresentam regras morais, acreditando que assim a mente estará sujeita ao controle. Nada mais equivocado e nada mais decepcionante que ser consciente da impossibilidade do controle mental. Entendo seu desespero, mas os hábitos que constituem a sua mente, tem

sido instaurados ou aceitos por você mesmo. Queixar-se não soluciona nada. Deve aprender a manter a atenção sujeita ao *momento presente*, mesmo que isto lhe custe horrores nos primeiros meses ou anos.

E: Poderia nos dar um exercício para a Observação Exterior, para quando estivermos sozinhos.

S: O objetivo da Observação Exterior, é perceber com atenção aos objetos do mundo. Para impulsionar esta cognição externa você deve, por exemplo, buscar observar com detalhes as formas e as cores sem esforçar-se em fazer isto, tal como em um jogo, onde você observa os variados elementos e após um tempo, lhe perguntam sobre as diversas características deles. Poderá evidentemente fazê-lo com qualquer dos cinco sentidos.

Imagine agora, que você tenha recebido a má notícia e que morrerá em poucas horas, devido lhe terem dado por engano, uma bebida que lhe intoxicou irremediavelmente. Essas poucas horas serão as últimas e por isto, você perceberá a tudo com uma intensidade que apenas pode ser comparada a essa novidade. Experimentará o mundo como nunca o experimentou antes, devido a que você se projetará a cada objeto que os sentidos detectem.

Aprenda a ver o mundo externo tal como as crianças o fazem, com sua mesma simplicidade e intensidade; preencha-se de todo evento sensorial, saboreie a cada percepção e a faça única.

E: Existem pessoas que nem meditam, nem acreditam nestas coisas e parecem estar mais presentes no que fazem que outros que praticam a meditação, eles também necessitam meditar?

S: Meditar implica em uma sistematização da cognição. E como tal, se apresenta para aqueles que requerem de um caminho pelo qual transitar na sua busca de equilíbrio interior. Há muitas pessoas que graças a seus dons naturais, conseguem interagir com a vida com uma naturalidade inusual. Igualmente há aqueles, enfocados em seu cotidiano, realizam a ação sem esforço algum. Eles, sem saber, estão induzindo um tipo de prática que os levam a experimentar o mundo sem personalização, tal como ocorre em qualquer dos estados superiores de cognição.

E: Além de fazer uma prática frequente, é importante dedicar algumas horas para realizar uma prática intensiva com um mestre que lhe ensine?

S: Se você gosta de música, vai preferir locais onde possa escutá-la. Se, no entanto, você apreciar uma boa comida, encontrará locais onde possa comer bem. De forma semelhante se passa com a meditação: se lhe agrada meditar, buscará a maneira de colocar-se em contato com a meditação e que melhor do que fazer com alguém que esteja em si mesmo realizado, o que você considerar nesta fase é o início de seu caminho.

A CONCENTRAÇÃO

E: Falar da experiência da Concentração Interior é muito difícil.

S: Evidentemente que é. Já é difícil de descrever uma simples emoção. Os terrenos da Concentração são difíceis de definir, devido a que a mente racional funciona relacionando e comparando as informações que entre si são diferente. A informação que se experimenta na Concentração não desfruta dos limites de cor, forma, prazer, desgosto, medo e outros que são possíveis de serem detectados racionalmente. A informação, na cognição não-dual, não está totalmente separada de quem a conhece, nem é totalmente diferente das restantes conhecidas. É como colocar tintas diferentes e misturá-las em um pote; assumem uma nova cor e por sua vez se é possível conseguir novamente os tons iniciais. Ou seja, são cores independentes, mas as vezes, são uma só. Esta simultaneidade que ocorre com as tonalidades, ocorre na Concentração entre o conhecedor e o conhecido.

A relação de simultaneidade entre o conhecedor e o conhecido, geralmente a chamamos de Não-dualidade. A Não-dualidade é uma forma de cognição simultânea entre todos os elementos que fazem parte de um campo de cognição. Um campo cognitivo possui basicamente dois elementos que o compõe: sujeito e objetos. Quando todas as diversas frações de um campo são reconhecidas de forma simultânea, então chamamos de Não-dualidade a esta cognição.

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

S: O «eu», na Não-dualidade, não possui a identidade nem os limites com os quais geralmente percebemos nos outros estados de consciência como na, Observação, Pensamento ou Sonho. Nestes três últimos estados existe um tipo de identidade nos que se pressupõe a existência de uma testemunha que induz um peculiar sentido de individualidade. Isto é, o «eu» é percebido como diferente do conhecido. Na Não-dualidade isto não ocorre. O «eu» não é percebido diferenciado do que não é «eu».

Poderíamos dizer que o «eu» existe não-diferenciado do resto da informação da cognição, pois ao ser captado, se nota ele e também simultaneamente o resto da informação do campo.

E: O «eu» então não morre?

S: Nada morre, nem a luz na sombra e nem a escuridão no amanhecer. Sua carência de mudança nasce da forma como você interpreta o que conhece. Conforme você colocar as peças no tangram¹⁰, construirá uma ou outra imagem. Da mesma forma, segundo seja a presença e a relação entre o conhecedor e o conhecido, perceberá um mundo com informação semelhante, mas com diferente nível de realidade. Perceba como um edifício que você observa quando está dormindo, se parece tanto a imagem vespertina que você vê dele ao ir para seu escritório. No entanto, ambos os edifícios, o onírico e o vígilico, possuem distintas realidades.

O seu «eu» não é um inimigo ao qual tenha que destruir. Ele é o sentido de personalização que há em sua mente quando conhece. Por exemplo, quando você vende algo de sua propriedade, você se despersonaliza com respeito a esse algo quando recebe o dinheiro e entrega este bem ao comprador. Neste caso você não matou o «eu», simplesmente se despersonalizou de um objeto que era de sua propriedade.

Ao entrar em Não-dualidade, você simplesmente despersonaliza a sua mente e o seu corpo, mas, ao invés de morrer, todo o evento segue existindo de maneira simultânea. A consciência adota a forma de um contínuo e deixa de se ver associada a uma individualidade. A consciência passa a existir da condição pontual de chuva a expressar-se como sendo o fluir na forma de um contínuo rio.

E: Como sei quando se passa da Observação Interior para a Concentração Interior?

S: Na Observação Interior a testemunha que conhece o vazio de pensamentos se situa fisicamente atrás do vazio. No campo de cognição teremos diferenciados de forma clara, o “algo que conhece” e o “algo conhecido”. O conhecido é o vazio de pensamentos, o conhecedor os observa situado atrás e distanciado do observado.

Porém, na Concentração Interior não é possível distinguir uma zona onde haja testemunha de outra zona com algo testemunhado. Tudo se mistura como o sal no mar, como o vento no espaço. A testemunha agora permeia o conhecido e o conhecido imunda a testemunha.

E: Como é a experiência não-dual, como descrevê-la?

S: Imagine que você está em um local tão escuro, que dá no mesmo estar com os olhos abertos ou fechados, de tal maneira que estando ali não sabe se os tem abertos ou fechados. Enquanto estes parecerem idênticos, você não saberá se observa seu interior ou seu exterior. Confundirá a escuridão externa com a sua escuridão interna e não saberá onde inicia nem onde termina. Por um momento, tudo será você e simultaneamente será o mundo.

Poderíamos parafrasear dizendo que você é sem ser alguém, que conhece tudo em todas as partes. O que posso assegurar-lhe, é que você não encontrará jamais outra experiência semelhante e com tal sentido de relaxamento, de tranquilidade, de leveza e intensidade.

E: A Concentração ocorre espontaneamente?

S: Nunca o mundo se modifica, nada muda nunca; apenas se percebe a aparente transformação, devido a modificação dos parâmetros cognitivos, conforme situamos a atenção continuamente no momento presente ou não.

Se você colocar um alimento na panela, este alimento vai cozinhar mais ou menos dependendo do tempo de cocção. Se você perceber qualquer campo de cognição que faça parte do *momento presente*, as suas propriedades mudam conforme continuamente, você o entender. O campo poderá, desde transformar-se em outro, como também, converter-se em todo o restante do universo. No entanto, nada mudou, apenas mudou a forma de relacionar-se cognitivamente com o objeto a se conhecer.

Devido a isto, não podemos afirmar que o gelo não é água, ou, que o seu vapor não seja gelo. As propriedades moleculares são idênticas, mas a presença continuada do calor vai expressar o surgimento de um ou de outro estado físico. Semelhante fenômeno se passa com a cognição. Basta manter a percepção no *momento presente* e o estado de consciência se modifica, criando assim, uma nova relação entre o conhecedor e o conhecido. A possível relação mais estável entre ambos se denomina e Não-dualidade.

¹⁰ Jogo de sete peças que, segundo as posicionamos, criam formas com contornos diferentes.

E: As vezes minha mente está tão quieta que sinto um medo terrível, que me impede de seguir e de dar um salto a não sei onde.

S: Há um momento, na Concentração Interior, onde a mente inicia uma ruptura em seus processos e a memória inconsciente começa a surgir. Este instante geralmente é vertiginoso e está acompanhado de um temor instintivo que o leva a pensar em deixar de existir como um «eu». O budismo tem uma palavra que se encaixa perfeitamente com esta situação. A chamam de *tahna*, a sede de vida, o impulso instintivo que leva a existir como sendo um «eu».

Nos limites no qual a Consciência se aproxima a Meditação, é frequente enfrentar-se com *tahna*, a base instintiva que produz o sentido de individualidade. Quando isto ocorre, emerge um sentido instintivo de proteção para o individual, que impede o salto a dissolução final. Este medo se expressa as vezes como uma terrível taquicardia, ou simplesmente como o terror de saltar a um universo vazio e desconhecido, que finalmente chega a expressar-se como sendo o medo de morrer.

E: O que fazer?

S: A compreensão a respeito de sua natureza infinita deve estar completamente estabelecida, se não, o instinto que forma a base de sua própria individualidade propiciará a perda do estado não-dual alcançado, levando-o novamente a fantasia e a imaginação.

Deve possuir suficiente *viveka*, discernimento metafísico, para aceitar e assumir que a sua natureza essencial está além da simples compreensão racional. Na verdade, os terrenos de sua Realidade estão construídos sob os cânones da simplicidade e da elegância absolutas. Assumir que a Consciência é um contínuo de saber não-dual e compreendê-lo sem dúvidas, lhe abrirá as portas as regiões da Meditação. Se não for assim, seu temor ao desconhecido e por temer perder a sua própria individualidade, lhe impedirão de saltar ao inescrutável universo onde o absoluto abunda em todos os lugares.

E: A Concentração implica a experiência não-dual?

S: Efetivamente. Ambas são experiências não-duais, mas existe uma forte diferença entre a Concentração e a Meditação. Imagine você, que o oceano é a Concentração e o espaço seja a Meditação. O oceano tem limites, tais como as praias, a sua própria superfície e o seu fundo marinho. Cada gota que compõe o oceano não se diferencia das restantes, pois a massa oceânica parece ser um contínuo de água. A Meditação é como o espaço, que não contém qualquer fronteira, pois ele próprio é a base dimensional de toda fronteira.

A informação que constitui a Concentração é o conhecedor e o conhecido envolvidos em um mágico manto não-dual. Mas existe uma fronteira básica: a memória inconsciente. Para integrar toda a informação existente, se requer anexar os elementos que fazem parte dos mais obscuros e complexos universos mentais. A ruptura que permite abrir o campo mental e integrar a somatória de tudo que existe é o que leva a Meditação.

Geralmente, devido a isto, sempre se fala da experiência meditativa como sendo uma explosão, como uma expansão. Inclusive se usa erroneamente a palavra “expansão de consciência”. O instante de ruptura da individualidade e o salto a integração que termina com a aquisição do absoluto, se alcança em apenas um instante; a viagem, ao completo infinito e a integração de tudo o que existe, também pode ser realizada quase que de forma instantânea.

E: Eu entendo mais fácil o mundo interior, mas a Concentração Exterior me é incompreensível.

S: O mundo externo é muito fácil de personalizar, isto é, de gerar um sentido de identificação egoica com seus conteúdos. Comemos algo e espontaneamente sentimos em nós o agradável sabor dos alimentos. Um agradável aroma oferece um prazer que nos deleita. Um belo objeto nos produz a vivacidade de querer possuí-lo ou de possuí-lo. É assim com todo o conhecido. Para nós, é fácil identificarmo-nos mediante o prazer e o desgosto com os objetos externos. Temos sido criados sob uma premissa que valoriza a experiência do sensorio. E ao contrário, no mundo interior não-dual, apenas estão a vacuidade e seu conhecedor. Isto torna realmente mais simples o equilíbrio cognitivo, graças a menor quantidade de informação que compõe o campo.

E: Como é a mudança para a Concentração Exterior?

S: Normalmente é o desenlace da própria estabilidade da Observação Exterior. Na verdade, a Concentração Exterior é uma experiência muito agradável e um tanto estranha para quem ainda não se acostumou a ela. Uma novidade e altamente relevante é o reconhecimento do próprio estado, pois na Observação Exterior a atenção está integralmente situada nos objetos e não há o reconhecimento pessoal do evento.

E na Concentração Exterior, a natureza consciente do próprio objeto se reconhece a si mesma. É algo louco, mas maravilhoso. O objeto se da conta de sua própria existência, mas este processo consciente conduz a uma experiência não-dual. O resultado é a percepção do mundo mediante um agente ativo que não se encontra em nenhum local em especial da percepção. É como se um espelho que o observa, se desse conta do reflexo e dele mesmo. O objeto segue sendo objeto, mas surge associado a ele um sentido de ser sujeito.

Se parece muito a um pedaço de ímã, por exemplo, aos que são usados nas geladeiras para que mantenham seladas as suas portas. Este ímã, é uma tira grande cuja ponta possui uma carga elétrica e na outra ponta a carga oposta. Podemos separar um pedaço qualquer da tira que se notará, que em seus extremos aparecem novamente a duas polaridades. Este jogo maravilhoso de ter uma zona com uma polaridade e ao retirar uma fração, nota que surgem duas cargas, é semelhante ao processo do salto da Observação Exterior para a Concentração Exterior.

E: Nasce uma consciência associada ao objeto?

S: Não, não nasce uma nova consciência. A consciência é um contínuo e dependendo da força presencial, da capacidade de fluir continuamente no *momento presente*, a mente se reconfigura para que possa agora reconhecer associada ao objeto um sujeito.

Se você tiver um pedaço de gelo e continuamente lhe aplicar energia calorífica, o gelo mudará lentamente ou rapidamente, conforme seja o intercambio de calor, para o estado líquido; de forma semelhante, ao aplicarmos mais calor ao líquido, este passará para o estado gasoso. Nunca se criou a água, como nunca se cria a Consciência. A Consciência, dependendo da reconfiguração das variáveis cognitivas que estruturam a cognição, é percebida como sendo sujeito e objeto diferenciados; como sendo apenas sujeito ou sendo apenas objeto, como é no caso da Observação Exterior e sujeito-objeto simultâneos, tal como acontece na Não-dualidade.

E: Como é a experiência da Concentração Exterior?

S: O mais estranho e também maravilhoso, é que o agente ativo da cognição não se encontra em nenhum local concreto do campo. Isto gera a estranha sensação da não localização física em nenhuma região. Pode inclusive gerar certo temor, pois geralmente, sempre encontramos uma referência para situar-nos, seja a respeito de nós mesmos, ou em relação a mundo externo. Quando por exemplo pensamos, geralmente situamos na cabeça ou simplesmente somos consciente de que pensamos em algo, isto é, há um conhecedor sempre diferente do conhecido. Mas, na Concentração Exterior não existe essa referência temporal ou espacial. A sensação de diluição é maravilhosa, como a uma manteiga que está solta em uma panela quente.

Quando você fala, sabe que fala através da boca, mas você não está nela, pois flui como uma testemunha em todas as partes do campo.

Observa desde os olhos e escuta a partir dos ouvidos, mas não está como agente em nenhum dos sentidos. Talvez se assemelhe a uma espécie de embriaguez agradável que chega inclusive a ser exultante e maravilhosamente livre.

E: Ali existe stress?

S: Não, não há praticamente nenhum gasto psíquico neste processo. É como somar dois mais dois; assim como não existe o menor conflito se existir erro na soma, tampouco há gasto mental ao interagir com o mundo. Poderá observar uma flor e embeber-se nela, sendo ela; igualmente o fará, se observar a uma simples parede ou ao contemplar a uma paisagem. Não importa qual ação você faça, será como o espaço que une e também contém os volumes.

Notará claramente a consciência do espaço, pois este já não será uma abstração, nem uma ideia. Ficará assombrado como o espaço que não separa os objetos, mas sim, que sua substancialidade os une. O sentido de fronteira ao qual chamamos de «borde» perde consistência e parece que os limites dos objetos se confundem com o próprio espaço e com os demais objetos, tal como a um dia ensolarado, que não se é possível notar no céu onde se modificam os tons no degrade do azul.

Chegará o momento onde você se acostumará a não identificar-se com o que fala quando diz «meu» ou «seu». A palavra «eu» não lhe produzirá o menor sentido de personalização. A sua própria imagem no espelho lhe surpreenderá ao observar e ver-se ali refletida, pois, já se encontra como habitante de todas as partes.

E: O que devo fazer para manter a Concentração Exterior?

S: O mesmo que faz para se manter dormindo. O que você faz para permanecer dormindo?

E: Nada.

S: E como você consegue fazer nada? Qual o tipo de esforço ou de meta que implique alcançar isto?

E: simplesmente ocorre, não faço nada, sigo dormindo porque assim é dormir.

S: Assim é Concentrar-se, igual. Ocorre e se mantém sem que haja a necessidade de esforçar-se para alcançá-lo. De semelhante forma a qual a gravidade impulsiona os objetos para o centro da terra, da mesma maneira a natureza essencial tende a integrar espontaneamente a realidade sob um panorama cognitivo não-dual. Simplesmente o Real é não-dual; isto empurra e impulsiona para que o processo aconteça, enquanto você não venha a intervir pensando e personalizando a percepção.

E: Podemos viver sempre em Concentração Exterior?

S: Com certeza, não há qualquer problema em interagir mental e fisicamente aos eventos cotidianos, estando neste estado de Consciência. Evidentemente o sistema nervoso deve acostumar-se a este estado, de tal maneira que no começo vai parecer um pouco “louco” ou “robotizado”; lhe perguntarão com frequência se você está bem, ou se sente sono, pois vai parecer como se você estivesse desconectado da realidade. Mas, na media em que passar os meses e os anos, o estabelecimento neste estado lhe permitirá responder de tal maneira que ninguém jamais entenderá que você vive em um não-local e é um não-alguém.

E: E a partir daí, podemos sentir, querer ou amar a alguém?

S: O amor pode ser vivido em qualquer estado, pois a sua natureza essencial é idêntica a da Consciência. Poderá sentir, mas será todo o campo e não será mais uma fração dele que sente. Se o seu campo se restringir ao corpo em um dado momento, então será parecido como faz qualquer pessoa.

Amará com maior liberdade e sentirá, enquanto permitir que as coisas nasçam e morram, sem sofrer por qualquer evento externo que a vida lhe apresente. A não-identificação com o sentir produz novas modalidades de relação com os objetos que praticamente são desconhecidas a raça humana. Poderá ser o silêncio do seu meio e outras vezes, a doce suavidade da luz do crepúsculo. Isso lhe fará viver a realidade do experimentando a partir de novas perspectivas. Experimentar ser o espaço que rodeia a um objeto e simultaneamente, ser o espaço que o contém, introduz na cognição surpreendentes paradigmas cognitivos nunca antes vividos.

E: Parece ser maravilhoso e interessante o que diz.

S: Talvez seja muito lindo escutar a tudo isto, mas é surpreendente vivê-lo. Experimentar o próprio objeto jamais esgota. A atenção oferece uma substancialidade tal, que se experimenta quase tão material como de se ver a uma árvore ou o roçar da pele na roupa. Notará como o rumor da atenção as vezes se expressa em simultâneos sons que formam a doce melodia de um instante sem limites. Inclusive, sem qualquer razão, as lágrimas cairão de seu olhos como sendo a única forma de evidenciar a portentosa experiência de ser *tudo* e ser *parte* simultaneamente.

E: E como fazer para regrassar da Concentração Interior?

S: Quando você sai de férias a um praia paradisíaca, com as melhores companhias possíveis, junto a exuberantes bebidas, diversão e comida agradável, por acaso, você pensa em regressar? Regrassar a seu trabalho, a madrugar, a suportar o seu chefe, a pagar impostos... seguramente que não. Ainda assim não se preocupe, o mais certo é que, embora você mesmo, após alguns segundos, novamente regresse ao mundo da fantasia e da imaginação. Voltará a seu cárcere mental e novamente sofrerá ao experimentar o projetar a existência da dor e da morte.

E: O que ocorre, se estando Concentrado dentro abro os meus olhos?

S: O que deverá passar, é que você vai perceber o mundo sem situar-se pessoalmente em algum local dele. Haverá consciência do mundo e haverá mundo que conscientizar. Você saltará a simetria externa da Concentração Interna. O menor esforço psicológico que se induz na Concentração Interior será idêntico ao realizá-lo na Concentração Exterior.

O semelhante acontecerá ao contrário, ou seja, se estando Concentrado fora e você fechar os seus olhos. Então será parte e todo de seu mundo interno. Não haverá lugar onde não esteja, nem local onde não se detecte o vazio de pensamentos.

E: As vezes entro em Concentração Interior, mas não estou certo disto.

S: O reconhecimento da Concentração Interior é muito claro, sempre e quando alcançar mantê-lo o suficiente para que se firme um pouco. De não ter ainda inércia, o estado facilmente se deslizará para a Observação Interior ou a qualquer outro estado mentalmente mais caótico.

A característica mais papável da Concentração é a não localização em um ponto, ou em uma zona do campo de cognição interior. O que *conhece* está em todas as partes; esta situação é tão incrivelmente diferente que marca um instante antes e um depois a toda cognição realizada. Mas, se não for estável, facilmente aparecerá alternativamente o vazio de pensamentos associado a um sujeito atrás, ou seja, passa de Concentração a Observação Interior de maneira cíclica. Por isto, geralmente se passa muito tempo, antes de alcançar o perfeito equilíbrio interior que leva a um experiência nitidamente não-dual e estável.

Quando você alcançar uma inércia suficiente firme e que o permita permanecer em Concentração, o deleite da testemunha situado em todas as partes terá início. Quando regressar a sua mente diferenciada recordará o que passou, mas, não poderá encontrar as palavras para definir com clareza o que ocorreu, pois o idioma não será capaz de aproximar-se do aspecto não-dual da experiência manifestada.

E: Todos podem entrar em Concentração?

S: Claro que sim, da mesma forma com que todos podem tocar corretamente a um violino ou memorizar um livro. Se você permitir aflorar em você as condições mentais apropriadas, a Não-dualidade se revelará. A Não-dualidade não é algo que surge, sempre está, mas é percebido por aquele com uma mente que esteja pré-disposta. Perceba que de dia, sempre o sol está sobre o firmamento, mas, em algumas ocasiões, devido a neblina ou as nuvens, não se pode observar o sol com clareza. Quando as nuvens ou a neblina de desvanecem, você fala de forma simples: «o sol saiu», mas não é assim, o sol sempre esteve lá, mas as condições atmosféricas impediam de vê-lo. Com a mente é igual: quando as variáveis mentais que induzem o sentido de fracionamento cessam, então a consciência assume um rol não-diferente, que em essência é a sua natureza primordial.

E: Você fala de um mundo totalmente a ser descoberto na mente.

S: Assim é. A fração de realidade que o ser humano comum conhece, pode ser definida com palavras, mas, a realidade além de todo vocabulário permanece ainda por descobrir. Os mundos da percepção simultânea são verdades maiúsculas com as quais a mente humana ainda não se depara. A linguagem apenas se aproxima da essência do amor ou do saber. Poetas e cientistas usam das matemáticas como sendo o idioma para tratar de chegar além de toda compreensão racional. Mas, nem o número e nem as palavras, conseguem lançar-nos para a essência do universo não-dual, onde a ausência de fronteiras e a vivência da consciência como sendo um contínuo, são os cânones da nova cognição.

Quando você descobrir parte dos tesouros que se esconde na simplicidade de um instante, se dará conta da imensidão que reside em cada coisa. O infinito já não será uma abstração, mas sim, será a presença amiga na qual você mesmo se converte.

A MEDITAÇÃO

E: Nunca consegui viver a experiência da Meditação.

S: Utilizamos a palavra meditação associada a uma reflexão profunda e detalhada que busca situar a ação em uma meta coerente. Também se apresenta como sendo meditação, o estado de relaxamento, de descanso consciente e profundo. O uso coloquial da palavra, não se aproxima sequer do mínimo da vivência pessoal de como o *Vedanta* define como tal.

A Meditação é um estado excepcional de cognição. Os objetos se conhecem sem que seja necessário a intervenção dos sentidos físicos. Isto permite detectar os objetos além de qualquer fronteira interposta pelos sentidos, o que permite uma experiência de totalidade sem limites. Além disto, a consciência se expressa como um contínuo, fluindo sem partes por tudo. A mescla de ambos atributos favorece o sentido de simultaneidade que chega a englobar todo o conhecido e o não conhecido.

E: Como se alcança este estado?

S: Não é um resultado alcançado, isto é, não é o resultado de algo. É a vivência de sua natureza essencial. A Meditação não chega, como se viesse de algum lado; e mais, quando você está ali sabe que a perpetuação deste estado nunca esteve fora dali, que a sua permanência sempre foi ilimitada e que jamais existiu nada diferente disto.

Buda dizia que o *nirvana* o toma de surpresa; isto é correto, não é algo planejado, simplesmente acontece devido a maturidade da própria cognição.

E: A Meditação é o nirvana?

S: O *nirvana* budista se associa a um estado de perfeita iluminação, onde se tem vencido e transcendido a natureza essencial da dor. A Meditação é um processo cognitivo que desemboca no *nirvikalpa samadhi*, ou seja, em um estado de consciência que engloba e contém o universo interior desde um a perspectiva não-dual; neste caso, são experiências idênticas.

E: A experiência mística de alguns mestres cristãos, pode assemelhar-se a Meditação?

S: Quando, a partir dos terrenos da Concentração, se passa aos da Meditação, geralmente se pode entrar por uma de duas vias, a da “cabeça” ou do “coração”. Por isto a Meditação é percebida também como sendo um sentimento amoroso ao qual denominamos de *Ananda*, amor absoluto.

O *Vedanta* analisa os diversos tipos de *samadhi* e todos eles culminam no *nirvikalpa*. Todos são evidentemente graduações de estados meditativos. A Meditação, semelhante aos demais estados de Consciência, possui uma infinidade de níveis de cognição possíveis¹¹.

Em algumas ocasiões, a corrente de intensidade que induz a eclosão meditativa é o amor. Neste caso, o caudal de lágrimas do devoto é o recente aperitivo da fusão amorosa com o universo inteiro. Quando isto ocorre, quando *Ananda* se converte no barco mediante o qual você cruza o oceano de *maya*, a ilusão, você então percebe o saber como um ato amoroso e se converte em uma testemunha das ondulações imensas de bem-aventurança que apresenta a existência por todas as partes. A inenarrável intensidade de correntes de amor, se convertem na substância que edifica as mansões que formam o universo mental e físico.

A percepção do Ser se converte em algo queimante, em algo que consome a mente, alojando-te como habitante intemporal da Realidade. A força de um amor sem limites, sobrepõe ao corpo, levando-o ao desespero amoroso de um pranto que o esmaga. Assim, viajando por inumeráveis mundos que formam o infinito, você notará simultaneamente a existência de todo ser. Sem importar em que lugar do universo se esconda a menor partícula de pó, ali, a Consciência se converte na base de sua existência.

Os místicos cristãos, sabedores de tão secreto arcano, viajaram pelos caminhos do infinito chegando as praias do Real. Ali, imersos na bem-aventurança suprema, viram cara a cara a divindade, compartilharam a sua essência e reclamaram a sua liberdade.

E: Pode o coração conter o absoluto?

S: Tudo pode conter a tudo. A visão mais maravilhosa que proclama testemunhar a Meditação, é que não há segredo algum; que o universo é a substância da Consciência e do Amor e que a vida apenas possui sentido quando se encontra a liberdade.

Não apenas a devoção pode ser o intermediário para a Não-dualidade. Sem importar qual objeto você distinguir, perceba-o continuamente a partir do *momento presente*. O contínuo *momento presente* detonará a experiência suprema da Não-dualidade e será este quem revelará o que é o Real.

A vivida integração que produz o saber é finalmente um ato amoroso. Toda a integração amorosa é indubitavelmente um ato de saber. Ali, nas regiões onde a Meditação se apresenta, o Saber e Amor são nomes que se outorgam as mesmas coisas.

E: É possível, vivermos neste estado e seguir vivendo em um corpo?

S: Sim, claro, mas são muito poucos aqueles que alcançam tal façanha. São os *iluminados* da tradição budista ou os *jivanmuktas* da tradição *Vedanta*, quem ostentam o estandarte da liberdade total. Normalmente para se viver neste estado e por sua vez, conseguir suportar um relacionamento social, é imprescindível possuir um sistema nervoso com tal envergadura, que a maioria dos mestres preferem, diante da carência deste Don, permanecerem isolados em local separado e sem contato humano.

São meses ou anos de uma estranha embriaguez, na qual o sistema nervoso se adapta passo a passo, em reconhecer-se e em reconhecer o entorno de forma simultânea. Os limites dos objetos, que qualquer pessoa facilmente detecta através da visão ou do tato, se convertem em ondas que nunca se estabilizam. O espaço

¹¹ Ao leitor que deseje investigar sobre os diferentes tipos de *samadhi*, lhe recomendamos que estude a obra *Vedanta Advaita*, Seshu (www.vedantaadvaita.com).

apresenta uma inusual textura, que as vezes consome aos objetos e se funde neles. O tempo se abre e permite ser lido através das páginas do passado ou do futuro, com a mesma facilidade que o presente.

E: Não serão muitos os mestres que alcançarão este estado?

S: A humanidade é testemunha do surgimento de um par de mestres de semelhante envergadura em cada geração ou na soma de varias. A maioria daqueles experimentadores do Ser, morrem completamente anônimos, protegidos nas montanhas ou nas selvas. É difícil encontrar alguém que experimente a Não-dualidade e seja companheiro de uma sociedade que se esconde na fantasia e na imaginação.

E: E são destes mestres que se falam, que eles possuem poderes maravilhosos?

S: Dependendo de seu particular *prarabdha karma*¹², cada mestre pode ou não sintonizar com uma série de *shaktis*, ou poderes parapsicológicos, que apresenta o seu estado interior. Por isto, há aqueles que facilmente podem realizar atos que pareçam mágicos, quando no fundo não são mais que os resultados de sua própria realização interior.

No entanto, nem todo *shakti* surge de um desenvolvimento interior. Muitas pessoas podem desenvolver alguns poderes pela simples exercitação, tal como, aqueles interessados em modelar o seu corpo físico, vão diariamente ao ginásio fazer exercícios para isto. São processos de anos ou de vidas, mas finalmente se é possível alcançar, por exercícios e graças ao constante desejo que levou a consecução de um don que apenas a disciplina poderá oferecer.

E: Alcançar a Meditação uma vez permite ascender constantemente a ela?

S: A maioria dos mestres apenas conseguem o vislumbre alternativo, por horas e em apenas algumas vezes em sua vida da Não-dualidade associada a Meditação. No entanto, outros apenas conhecem a Concentração. Conheço vários que, tendo dominado apenas a Observação Interior, presumem em seus livros, de haver alcançado a iluminação.

O *samadhi*, isto é, a obtenção de um grau superior e Meditação, é apenas uma exercitação. É a obtenção perpetua do *samadhi* que o leva a obtenção final da iluminação.

Chegar a meditar não abre as portas uma a uma para o seu estabelecimento. São anos sem conta os que a mente e o sistema nervoso requerem para que finalmente e para sempre, se possa pousar neste estado.

E: Você conhece o nirvikalpa samadhi?

S: Sim, tenho navegado por vezes pelos vastos universos que contém o infinito. Tenho visto ao divino e admirado a sombra que produz o elevar-se e ir além de suas moradas.

E: Como foi a sua primeira vez?

S: Ocorreu aos vinte e seis anos. Naquela ocasião estive imerso no interior da bem-aventurança absoluta por varias horas e logo após, funcionando com os sentidos no mundo. No entanto, já desde jovem havia tido várias experiências de *samadhi*. Naquelas ocasiões de minha adolescência não sabia o que se passava, mas tampouco tinha qualquer medo de vivê-las.

E: E ocorriam do nada?

S: Algumas delas eram disparadas a partir da vigília e outras a partir do estado de sono. O que era frequente nelas, era o dilema de enfrentar-me a cada vez com o terror de deixar de ser ou, simplesmente, aceitar a morte e deixar-me ir para a dissolução que ela provocava. Cada vez que permitia a meu corpo morrer e a minha mente morrer, o universo se fragmentava em mil pedaços arrastando a mente e seus conteúdos a vivência não-dual superior.

Era completamente estranho de ver o mundo a partir de uma nova ótica da qual conhecia. Era completamente diferente a de como o detectava. Simplesmente assombroso, inimaginável, insuperável. Mas, passadas algumas horas, novamente voltava a mente e envolvia o que antes era único, passando a funcionar sob os conhecidos parâmetros da fantasia e imaginação. Me surpreendiam estas mudanças tão extremas. Jamais comentei a ninguém, pois sabia com certeza, que não havia um que pudesse ajudar-me a entendê-lo. Foi a partir dos

¹² Se refere ao *karma* estabelecido desde o momento do nascimento até a morte. Para analisar o *karma* em seus diferentes aspectos, convidamos ao leitor a estudar a obra *O Sendero do Dharma, Sessa*, FVAS, 2011, Espanha (www.vedantaadvaita.com).

estudos dos textos sagrados das diversas religiões, onde iniciei a aproximação ao esclarecimento do que me ocorria. A compreensão final veio ainda jovem. Foi a partir deste momento, quando a mente se converteu em um laboratório onde analisava com detalhes a cognição e suas diversas formas de operar, graças a isto, me era possível vislumbrá-la sem qualquer agitação excessiva.

E: Parece a um conto de fadas ou a um bela invenção.

S: Sim, eu sei, é algo tão diferente que sempre o mantive em segredo. Jamais quis compartilhar estas experiências, pois nunca ninguém, quando insinuei algo, me referia algo parecido.

Agora alguns estudantes já vislumbram a Concentração e alguns foram tocados pela Meditação. São eles quem podem testemunhar a veracidade desta experiência. No entanto, qualquer opinião a respeito me é indiferente e ainda que você aceite o que te explico, também a sua reação me é indiferente. Que validade tem a certeza de um ignorante?

E: Como pode alguém responder as coisas próximas e também estar em todas as partes? isto me parece verdadeiramente surpreendente.

S: A relação mais próxima a estar em todas as partes e em todos os tempos, nos oferecem as partículas quânticas. O princípio da incerteza, afirma que uma partícula subatômica pode teoricamente atuar simultaneamente em todas as regiões do universo, antes de ser novamente detectada na minúscula fração de tempo em que nos é possível realizar a mensuração de qualquer de seus parâmetros físicos.

Esta simultaneidade temporal e espacial é completamente próxima a experiência não-dual. Assim como os físicos não atinam a entender as consequências deste comportamento, os filósofos tampouco entendem e nem aceitam qualquer explicação da situação que vá além de seus postulados lógicos.

Há aqueles, sem razão aparente, que podem experimentar reações cognitivas não-duais, tal como foi meu caso. Alguns outros, inclusive, acreditam que estão enlouquecendo e pediram consulta ao psiquiatra de plantão, para saber o que lhes ocorre. Mas se você ficar distante do medo ao desconhecido e enfrentar o fato como se investigasse as edificações de um cidade desconhecida, então a experiência lhe reportará um supra sumo de bem estar. É coisa de atrever-se a ir além de suas próprias certezas mentais e explorar o abismo do não-pensar, lançando-se nele.

O QUE NÃO É MEDITAR

GENERALIDADES

O desconhecimento da metafísica oriental tem levado por mais de um século, a que os primeiros estudiosos e investigadores apresentassem erros ao traduzir estas ideias para a mentalidade ocidental. Talvez o maior representante dos erros seja a palavra *karma*, o sentido de encadeamento da ação como sendo a causa da presença egoica.

O conceito de *karma* se traduziu da moral cristã, onde seu significado passou a ser “olho por olho e dente por dente”, algo assim como uma expressão vingativa, onde as ações boas lutam contra as más. Posteriormente, já nos finais do século passado, o conceito de *karma* alcançou um redirecionamento, sem ainda passar a ter uma compreensão correta; então se falava da “lei de causa e efeito”, para associá-la a uma correspondência com as leis físicas de Newton.

Semelhante a palavra *karma*, do portfólio de ideias indianas se extrapolaram outros conceitos como *maya*, *samsara*, entre muitos mais, que infelizmente foram pelo mesmo caminho de serem mal interpretados. Logicamente, os primeiros simbolistas e pensadores ocidentais interpretaram o novo mundo de abstrações usando suas próprias referências intelectuais. Isto levou, necessariamente a uma adequação das ideias orientais ao pensamento ocidental, sem que se alcançasse situar corretamente a essência que a ideia continha.

Assim, os conceitos como a Não-dualidade ou como a relação amorosa com a divindade na forma de *bhakti*, simplesmente foram interpretados como sendo expressões incompreensíveis ou sendo como simples fervorosos estados emocionais. A própria prática da meditação também sofreu deformações ao não encontrar-se no Ocidente referências semelhantes sobre as quais implementar uma tradução ou em estabelecer uma relação adequada com as práticas cristãs.

Inclusive a palavra «meditação» adota, em nossa linguagem coloquial, a presunção de ser uma reflexão profunda; nada mais equivocado. Por esta razão tenho buscado neste livro, incluir a soma de práticas que, devido a falta de entendimento da meditação, parecem, mas não são o que o *Vedanta* considera como sendo meditação.

A VISUALIZAÇÃO

Existem muitas práticas que usam a cumplicidade da fantasia para se criar ambientes mentais agradáveis, nos quais o estudante possa refrescar-se momentaneamente. Visualizar conduz a mente para a fantasia ou para a imaginação e através dos conteúdos que percebem, relacionando estes com os seguintes, criando cadeias de ideias.

Visualizar leva ao uso da memória como elemento básico da atenção. Reforçar os elementos agradáveis leva a converter a visualização em um hábito. Finalmente se parece como a atender a uma lembrança agradável ou a uma experiência prazerosa. Neste caso, visualizar produz momentos agradáveis, inclusive você pode incluir pessoas, ambientes e recriar nelas cenografias que montam em seu interior.

Visualizar é uma forma agradável de pensar. O resultado de toda a prática meditativa é a consecução da Não-dualidade. Portanto, a reafirmação de um pensamento agradável leva simplesmente a formação de hábitos e a partir daí, na mediada em que mais se reforçar esta formação, leva ao condicionamento mental e físico. Finalmente, se continuar acabará em obseções.

E: Quando jovem comprei uma vez um livro, que propunha recriar pensamentos agradáveis como uma forma de meditação pessoal.

S: Existe uma literatura que se chama “de auto ajuda”, cujo fim é integrar padrões de conduta criativos e usá-los como uma ferramenta de suporte para o cotidiano. Estes livros propõe em usar a nossa energia criativa para ativar e dar vida a nossos interesses pessoais.

Tudo isto vai caminhando a dar-lhe um suporte a sua própria personalidade, que cria assim uma forma de indivíduo mais maduro ou estável. Para o *Vedanta* isso é interessante mas não é o fundamental. E mais, para o *Vedanta* o importante é a despersonalização da ação, ou seja, a erradicação o sentido de «eu» na ação.

É a despersonalização da ação, mais a erradicação da ação. O que leva a experiência não-dual. Portanto, qualquer exercício de visualização o que leva, é finalmente a você criar hábitos cujo reforço constante produz condicionamentos de diversos tipos, físicos e mentais.

E: Mas, depois de visualizar algo, me encontro muito melhor comigo mesmo.

S: Naturalmente, semelhante a recriar mentalmente a uma contínua lembrança prazerosa que lhe agrade. Meditar não implica em sentir ou em pensar em coisas agradáveis, mas sim em reestruturar a cognição para assim reestabelecer uma nova relação de objeto-sujeito. Esta nova relação de cognição tem que ser simultânea, situação que induz a experiência não-dual e com ela a Meditação.

Seu prazer mental, por mais intenso que seja, acabará por cair em poucos instantes ao iniciá-lo. A única forma de encontrar uma realidade que não decaia, que seja permanente, é aquela onde toda mudança do conhecido se apresenta simultaneamente a toda mudança do conhecedor. O mudança simultânea induz a uma quietude em conhecer e conhecido.

E: Visualizar é muito fácil, enquanto que meditar é muito complexo.

S: Para você, pensar é um hábito e reproduz imagens variadas com maestria, pois assim você vive diariamente. Meditar é uma arte que implica em situar a atenção exclusiva e ininterruptamente no *momento presente*, coisa que você faz alguns segundos por dia; por isto lhe parece tão complexo.

E: Um psicólogo me presenteou uma música muito agradável, somada a uma voz que se conduzia em buscar lembranças agradáveis; isto seria visualizar?

S: Visualizar não é apenas recordar imagens visuais, mas sim, também é recriar qualquer evento prévio tátil, sonoro, olfativo ou gustativo e satisfazer-se nele. Nenhum dos objetos evocados pode conduzir-te a Não-dualidade por mais atenção que você lhe dê, pois o prazer de recriá-los induz a sua presença egoica.

E: O Vedanta usa a visualização?

S: Sim, claro. Geralmente a chamamos de *sandiabandanas*, um tipo de prática onde o aluno reflexiona em seu interior e a sua maneira, sobre temas como a beleza, a bondade e coisas assim. A visualização leva a usar a imaginação como uma ferramenta para construir conceitos que tomam o espaço de outros que mentalmente são menos importantes. No final, a visualização leva a mudar um hábito de pensamento por outro. Pressupomos que um hábito agradável oferece uma melhor atitude pessoal que outro que seja negativo. Mas, nenhum deles o levará a quietude, que apenas a experiência não-dual pode oferecer ao você contatar com a realidade não-dual.

E: As vezes tenho assistido a meditações onde os assistentes estão experimentando transe e eles tem visões da divindade, tudo isto atraído por seus desejos a entidades superiores.

S: Quando você está em sua mente é capaz de construir universos de todo o tipo; de fato, percebe como nos sonhos e pode inclusive criar abobadas celestes que contém uma infinidade de estrelas. Para a sua mente criar um universo inexistente, como nos sonhos, insuflar a presença divina ou assistir a luminosa presença dos *vedas*, é pouca coisa, implica em pouco esforço.

Imaginar tais belezas é apenas um sintoma de uma grandiosa imaginação acompanhada de um prolífico bem estar místico. Saiba você, que aquelas pessoas preenchidas de semelhantes experiências superiores, não são capazes em sua vida cotidiana de estar constantemente atentos ao *momento presente*. Suas mentes falsamente espirituais se rendem diante dos momentâneos orgasmos religiosos, acreditando que contatarão com algo superior, quando no fundo, converterão as suas necessidades de Deus em imagens que conseguem manipular e recriam através de seus próprios hábitos de visualização.

A RESPIRAÇÃO

São muitas as pessoas que buscam meditar tratando de atender ao fluxo respiratório e de sentir o desencadeante energético que o ar insufla no corpo, inclusive outros buscam a sensação energética que posteriormente percorre o corpo. A resposta de bem estar físico se converte na certificação da validade desta prática, convertendo-a em uma exercitação meditativa.

O desconhecimento das bases meditativas, se converte em premissas situações que não tem nem pé e nem cabeça. Praticar envolvendo as sensações físicas e alternando-as sem ordem alguma com as experiências mentais é um erro muito frequente.

Recria-se no bem estar de uma prática respiratória, entre mesclar a sensibilidade tátil do ar junto a sensação de bem-estar que produz. Pode não ser bem estar, mas sim, o esforço ou a sensação do agradável que é ter uma boa saúde. Finalmente, a combinação de mundos ideais e físicos o levará a que a prática não seja conducente e sem validade, exceto em criar hábitos por esforço.

É importante distinguir entre os mundos internos e externos, ou seja, aqueles que contém as ideias, por uma parte e a matéria densa por outra. Ambos mundos, estão limitados pela presença sensoria, pelas funções dos cinco sentidos. Quando a atenção se poussa *fora*, no mundo externo, formado por matéria densa, deve estar situada nos objetos de sensação. Quando a atenção se poussa *dentro*, no mundo interior, formado de substância ideal, deve situar-se no observador que percebe os pensamentos distanciado destes, até que diluïrem-se.

O que não se pode fazer é mesclar a atenção de uma outra forma em ambos os mundos, pois isto, levará a que a experiência não seja conducente a Não-dualidade. Poderá efetivamente ser saudável, mas metafisicamente falando é simplesmente uma prática nula.

E: Tenho praticado meditação atendendo aos espaços vazios que existem entre a inspiração e a expiração.

S: E como você controla o espaçamento dos ritmos?

E: Conto mentalmente os tempos, cinco a três, quatro a dois cada um, segundo seja a inspiração e a expiração respectivamente.

S: Essa técnica se chama *pranayama*, ou o controle do *prana* que acompanha o oxigênio que, como molécula que forma o ar, serve de suporte para a vitalidade proveniente do sol. Junto com as *asanas*, ou posturas yoguicas, formam as disciplinas, as técnicas prévias que todo aluno geralmente aprende antes de aprofundar-se em terrenos da meditação.

Semelhante as *asanas*, o *pranayama* geralmente é confundido com as práticas meditativas posteriores. Na prática das *asanas* e do *pranayama* não se estabelece uma atitude específica, como se fazem nas etapas meditativas posteriores as quais denominamos de *pratihara*, *dharana*, *dhyana* e *samadhi*.

Se apresenta o esforço físico que implica em uma postura com a necessidade de realizá-la corretamente, introduzimos mundos externos e internos, um por vez. O resultado é a combinação de hábitos físicos junto com comportamentos. Igualmente, sai do contexto de atender a respiração para contar mentalmente os tempos nos quais se desenvolve. Confundimos sem saber, o mundo externo com o mundo interno e assim, os cânones de onde deve ser utilizada a atenção se fazem insustentáveis.

E: Mas é sem dúvida que a respiração aquieta a mente.

S: Efetivamente, mas aquietá-la não é anular a sua agitação. Respirar agita a mente, respirar corretamente com pausas claramente estabelecidas a torna lenta. Não agitá-la implica não respirar, tipo de prática condizente a morte.

A correta respiração efetivamente tranquiliza a mente. Mas a prática meditativa vai além de uma simples desaceleração. Buscamos introduzir novos cânones de cognição para percebermos estados de consciência que possam sustentar a experiência não-dual.

E: O mestre que me ensinou dizia que respirar assim era meditar.

S: E seu mestre foi testemunha do *samadhi*? Conseguiu esconder-se e cobrir-se em seu manto?

E: Nunca falou disto.

S: Se isto é o fundamental, porque nunca comentou?

E: Não sei, talvez não o tenha vivido.

S: Normalmente ninguém fala do que acontece. E os poucos que falam querendo mostrar que tenham experimentado o que nunca tenham visto, acabam confundindo aos simples alunos que buscam um caminho coerente para a interioridade.

Diante dos temas fundamentais e das buscas metafísicas, aproxime-se de um mestre que tenha alcançado um mínimo de realização interior. Caso não conheça, explore na tradição e busque aqueles que são reconhecidos. Leia com assiduidade e confiança a *Ramanamaharshi*, *Nisargadatta*, *Sankaracharya*, a *Buda*, ou a qualquer um que em seu interior tenha a presença do fogo do sagrado da Realização.

NA LUZ E NA ENERGIA

Existe uma técnica que se realiza em introspecção, baseada no seguimento da luz e do som. Sua essência é situar a mente em percepções supostamente mais sutis, com o fim de controlá-las com a mente e levá-las a regiões diferentes, inclusive ao próprio corpo, para produzir as mudanças desejadas.

Aproveitando a sua natureza altamente sutil e luminosa, se busca mentalmente que a energia produzida pelo sol ou pelos *chakras* seja transportada aos locais onde se requer, seja para curar uma enfermidade ou para sanar um falha geológica, entre outras coisas.

Aqueles que realizam este tipo de práticas, das quais apenas delinearemos um leve esboço, as assumem como sendo práticas meditativas, devido tal vez, a manipulação mental e aos fins benéficos que possam conter.

Se alega que este tipo de prática pode ser realizada de várias formas e segundo as necessidades de cada pessoa, mas a meditação vai além de qualquer necessidade mental, pois em seu caminho empírico induz a cessação de todo o processo cognitivo que tenha a ver com qualquer aspecto pessoal. É impossível se falar de meditação quando no processo prático se requer da intencionalidade mental. A meditação não segue o caminho que nós desejamos, assim como a lua não brilhará mais devido desejarmos que ela assim brilhe.

E: Me falaram que os chakras são transformadores de energia.

S: Está me falando dos *chakras* prânicos ou mentais?

E: Pois é, não sei; não sabia que haviam de várias classes.

S: Você utiliza uma terminologia que ainda não entende. No ocidente se usa a fisiologia para entender a funcionalidade da estrutura anatômica. Apenas entendendo as funções corporais poderemos prever as leis que controlam o seu funcionamento e desta forma estabelecer uma ciência. A tradição oriental possui também a fisiologia sutil, da qual evidentemente temos pouca informação, razão pela qual é difícil de entender

Palavras como *meridianos*, *chakras*, *nadis* e demais termos são na maioria das vezes difíceis de entender para quem não tenha uma noção clara do funcionamento dos corpos sutis. Ou seja, muitas pessoas falam simplesmente do que desconhecem. Você sabe, por acaso que existem *chakras* prânicos, mentais e cognitivos?

E: Não, não sabia.

S: Com certeza você me fala dos *chakras* prânicos, aqueles situados no corpo energético ou prânico, cuja substância é sutil. A energia prânica é percebida por pessoas com certa sensibilidade do sistema nervoso e especificamente de suas partes oculares, como sendo uma luz entre branca e azulada que observa ao redor do corpo. Este corpo prânico envolve ao corpo físico e possui exatamente os mesmos órgãos que ele, razão pela qual também o chamam de «duplo etérico».

E: Também não sabia disto.

S: Fique tranquilo, não é importante que saiba nada disto; na verdade, basta com que fique atento. De forma semelhante, os *chakras* mentais formam uma estrutura ainda mais sutil que a prânica e seu funcionamento leva ao que coloquialmente se chama de «aura». Assim como o corpo físico possui uma representação termográfica, a aura mostra uma expressão de cores diversas que geralmente mudam ao redor de uma base com tonalidades mais estáveis.

Os *chakras* cognitivos ainda não estão desenvolvidos na estrutura humana, devido a isto as funções superiores mentais são tão básicas. Os *chakras* vitais ou prânicos absorvem a energia vital procedente das moléculas de oxigênio através do alimento ou da respiração, ou caso contrário, absorvem a energia luminosa que chega diretamente do sol. Esta energia transformada pelos *chakras* e impulsionada através do sistema nervoso se converte na energia que mantém integradas as funções celulares e evita a morte, ou seja, a decomposição celular da matéria do corpo físico em estruturas mais primárias.

Como você percebe, usar como prática meditativa, uma atividade cuja função é o transporte de energia e a base da vida, não pode levá-lo a uma experiência não-dual, cuja essência prática é nitidamente cognitiva. Estou de acordo contigo em que, se assim desejar, você pode usar esta energia para curar-se ou a outra pessoa, mas daqui a implantar uma estrutura meditativa é impossível.

E: Mas, com esta energia captada, posso ajudar aos demais.

S: Claro, mas esta ajuda não é meditar, é ajudar aos demais. Nesta ajuda está intrínseco o seu interesse, as suas metas e a alegria de poder ser um canal de cura. Nada disto é importante na meditação, isso é o que deve entender. Não busco desvalorizar o seu interesse, simplesmente esclarecer que este é um tipo de prática cujo fim não é a busca do Ser, mas sim, a ajuda humanitária.

E: Todos nós podemos curar com essa energia?

S: A enfermidade pode ser estudada como um tipo de desequilíbrio energético. Sob tal definição, se é possível restabelecer a unidade energética aportando aquilo que em um sistema lhe faz falta ou retirando o que nele está em excesso.

Há alguns que possuem o dom natural para fazer isto e podem transportar a energia e seja com suas mãos, com variados meios e inclusive com a mente, se bem que este último caso é muito raro de encontrar. A imposição das mãos, que é o que você faz, serve enquanto realmente possuir o dom para isto.

E: E como aprender isto?

S: Ensino meditação, não cura prânica; através de mim aprenderá a retirar a agitação de sua mente para alcançar a permanência que habita o Real. Qualquer outro ensinamento não me corresponde apresentar; deve, se tem interesse suficiente, buscar uma pessoa, um livro ou fazer um treinamento pessoal desta aprendizagem.

O SOM

Há alguns que usam o som como base das práticas de meditação. Geralmente para isto se busca um material clássico, onde se sobressai muitas vezes a maravilhosa composição de Mozart, entre muitos. Neste tipo de prática temos que diferenciar claramente duas coisas: uma situação é analisar a música e outra muito diferente é escutá-la de maneira aberta e espontânea. Estudar, analisar o seu ritmo ou seu sistema de composição, é um ato intencional. Semelhante com a sensação de prazer ao ouvir a uma bela composição musical. Nestes casos, ao gratificar-se ou simplesmente analisar o espectro musical do que se escuta se dá como condição causal um desejo, uma meta ou uma intenção básica, por mais sutil que possa ser e insignificante que seja. Por consequência, surge sobre a música a «personalização» da própria ação de escuta. Desta maneira, nem a música nem qualquer evento auditivo, podem chegar a deslizar a atenção para a experiência não-dual. Em segunda instância, a música e qualquer outro evento sonoro, podem converterem-se em um trampolim para que a atenção se manifeste em um campo não-dual; no entanto e para isto, se é necessário a «despersonalização» do ato de escutar, situando a atenção corretamente projetada sobre a fonte sonora e de maneira sustentada.

No geral, qualquer ação pode converter-se em um ato meditativo se conseguirmos «despersonalizar» esta ação; esta ausência egóica geralmente se consegue como resposta a um ato formado no *momento presente*.

E: Geralmente escuto a música de Mozart. Inicialmente analiso os seus compassos buscando notar a força de seu ritmo musical. Chegando um momento, o prazer experimentado ocupa um lugar preponderante, levando a sensações meditativas muito gratificantes.

S: Existem vários pontos interessantes para analisar em sua prática: o ato de escutar, o prazer experimentado por fazê-lo e as sensações meditativas que acontecem como resultado do processo.

Dos três processos que você fala a respeito de como escuta, o primeiro é o único que me parece importante, os demais são mais do mesmo: expectativas mentais. Escutar é uma ação referida ao sentido auditivo. Basta que escute a Mozart ou a qualquer músico, desde o clássico ao rock e mantenha a atenção projetada na origem do som para que imediatamente se «despersonalize» a percepção. Esta «despersonalização» implica na ausência egóica, isto é, escutar sem existir «quem» escute.

Se você reconhecer o nível estético da música poderá detectar o prazer que produz ao escutá-la. Este prazer estético é singular ao que um amante de rock possa obter por escutar seu grupo predileto; é simplesmente coisa de

educação e de costume que se adquire ao escutar uma e outra vez um tipo de música que no final será agradável. O prazer estético leva de maneira implícita o «apreciador» deste prazer. Música e apreciador instrumentalizam uma dualidade cognitiva que, ao manterem-se, simplesmente forja um hábito, isto é, se reforça para assim converter esta percepção em algo que se sobressaia mediante o deleite sobre as restantes músicas.

Enquanto as sensações meditativas, posso dizer-lhe que não são tais. O que você chama de «sensação meditativa» é a orgástica sensação estética que a sua mente é capaz de vislumbrar diante da brilhante expressão de uma música quase perfeita. As sensações realmente maravilhosas, são aquelas resultantes de uma percepção estável e contínua, onde há ausência de egoísmo. Qualquer vislumbre de formação estética, não se aproxima da experiência não-dual que os estados de meditação provêm.

E: Nos ensinam que escutar a música desta forma induz a estados meditativos.

S: Os estados meditativos apresentam uma forma de cognição totalmente diferente ao que geralmente se conhece. A não-dualidade inclui simultaneamente a música, a escuta, o espaço intermediário onde ela ocorre, ao salão onde ressoa, a casa onde a abriga, a cidade onde tudo acontece, ao país em que se encontra, até a galáxia que o contém. Tudo isto de forma simultânea em um instante de Meditação. O caráter de beleza estética é um pálido reflexo com respeito a perceber simultaneamente o universo em qualquer lugar. Na verdade, meditar é muito mais que o simples prazer de rodear-se de beleza.

O RELAXAMENTO

Talvez a prática mais frequente de todas as prévias a meditação seja o relaxamento. Tem a ver com o situar a atenção na respiração e em diferentes locais do corpo. A finalidade do relaxamento é buscar ser consciente da tensão muscular e tentar soltá-la esvaziando a região em questão.

O relaxamento é uma técnica muito comum. Pode ser realizada com o corpo passivo ou ativo e pode incluir o apoio de um terceiro ou não. A ideia é manejar a tensão que produz a ação e soltá-la, situando conjuntamente a respiração e a atenção na zona com dificuldades. O grande ingrediente é evidentemente tátil e graças a isto, é muito efetiva.

O tato é o único dos cinco sentidos que não requer projetar-se através do espaço para chegarmos ao objeto desejado. Enquanto que com a visão, por exemplo, necessitamos projetar a atenção a distância, até onde se encontra a cor e a forma do objeto percebido, com o tato é sumamente simples evitar este passo que as vezes se realiza erroneamente com esforço.

O relaxamento leva exclusivamente ao descanso físico. É errado apresentá-la como sendo uma prática meditativa, pois não tem os alcances metafísicos que possuem as práticas de conhecimento superior.

E: Tenho realizado por muito anos práticas de meditação e agora você me diz que isto é um relaxamento.

S: Você pode defini-la como quiser, não é problema. Simplesmente o que você chama de “meditação” possui para mim conotações completamente diferentes. A meditação tem a ver com um tipo especial de cognição, onde a atenção se poussa sobre si mesma. Você simplesmente coloca a sua atenção no corpo, na tensão física e posteriormente no prazer que produz a descarga de stress que o seu corpo aprisionava. Você usa como catalisador de sua tranquilidade a respiração, nós na meditação usamos a mesma atenção que atende.

E: Mas é inegável que a respiração tranquiliza a mente.

S: Isso é inegável, mas o resultado de tranquilidade que produz é relativo. Em meu mundo. Por exemplo, ser consciente da respiração é como transitar saltando em um só pé da América a Europa, algo demasiado lento. Para você pode ser uma panaceia pois, diante da inquietude mental que se apresenta, a respiração pode ser como uma tábua de salvação a qual se agarra enquanto flutua na tormenta de sua mente.

Estar atento a respiração se converte em uma prática válida se a faz «despessoaladamente». Atender a partir da respiração a respiração, se converte no foco de dissolução egóica. Mas se respirar a partir de seu controle mental de inalar, reter e exalar, então a respiração se converterá em um mar de lágrimas.

E: Então, respirar é adequado?

S: Sim, desde uma correta atitude cognitiva, se não, será completamente contraproducente. Respirar é inevitável, seja para meditar ou não, mas se o «eu» está presente como elemento ativo neste processo, então

sua mente o experimentará como um hábito de tranquilidade. Este reforço constante chegará a condicionar a sua própria futura prática meditativa, ou seja, você será escravo de atender a respiração.

E: O que fazer então? Levo anos e anos nisto e não vejo saída.

S: Você é escravo de seus hábitos. Seus hábitos lhe configuram e lhe condicionam. Reage por condicionamento diante do belo, do inteligente, do alegre ou do triste.

Não é você quem decide, são seus condicionamentos quem fazem isto. Você sai para comprar o pão e assume que é você quem decide fazê-lo. Mas prefere sem glúten, barato, fresco..., você não decidiu nada, foi direto ao que a soma de seus hábitos preferem.

O que fazer? Está complicado, você criou um monstro que se alimenta de sua necessidade de atender a respiração e agora que não lhe gosta, quer cortar-lhe a cabeça. Lhe asseguro uma coisa: ele não o deixará sem lutar antes. Antes de morrer lutará para sobreviver. Aparecerá de forma insistente, querendo seguir sendo alimentado, como o vício do álcool em uma alcoólatra. Você não padece de alcoolismo e nem sofre de dependência de drogas, tem algo pior: padece da obsessão de pensar sem poder controlar o que pensa e sem poder evitá-lo.

E: Me apresenta muito difícil.

S: Não se preocupe, desta enfermidade sofrem todos o aqui presentes, todos em diferentes graduações que a imaginação e a fantasia possam promover.

E: O que faço então?

S: Para começar, não alimente mais este monstro; e quando ele aparecer não lute com ele, não lhe tema, basta apenas ser consciente de sua existência, sem criar identificação pessoal. Olhe para ele, como se você olhasse a um filme, a um desenho animado que busca se parecer como real, mas sem conseguir. Ainda que recorrentemente venha a sua consciência, seja vigilante e não permita que lhe intoxique com a sua necessidade de vida.

Todos os hábitos e condicionamentos são tigres de papel: na profundidade do bosque parecem como sendo reais a distância, mas basta aproximar-se e tocá-los para notar a sua indefinição. Você dá força a seus pensamentos, é o seu próprio temor de não acreditar em você mesmo quem cede espaço para que eles tomem as decisões por você. Converta o *momento presente* em fonte de sua ação e isso lhe fará livre.

Paralelamente, situe a sua atenção segundo os cânones válidos que a meditação expõe. Se existir intervenção de qualquer dos sentidos, a atenção deve estar na fonte externa que produz a atividade; se não há presença sensorial, então reconhecerá a si como sendo o conhecedor e não estimule pensamento algum; notará que de imediato eles desaparecerão. Assim se inicia a prática que um dia desembocará na Meditação e com isto na experiência não-dual.

REFLEXÃO

Coloquialmente refletir se assemelha a pensar voluntariamente com certa ordem e sobre um mesmo tema, com o fim de tomar consciência clara das conclusões previamente analisadas. Reflexionar é uma exercitação da mente que infelizmente se faz sem o devido cuidado.

Busque o leitor, tomar um simples tema de reflexão, por exemplo: vale a pena comprar um carro ou vender o apartamento? Note como se o fizer, organizará cadeias de pensamentos soltas que vão e vem buscando evitar um trem constante de ideias claras.

A reflexão se apreze a tiras de espaguete: retire uma e esta terá o tamanho de vinte centímetros. Nunca você encontrará um espaguete de vinte metros de comprimento, mas sim, muitos de vinte centímetros. Nossa reflexão é assim, intermitente. Difícil é encontrar um tema específico e nele que voluntariamente possamos descansar sem temor a fracionar as ideias a cada momento e permitir que outras sem relação alguma venham a emergir.

A reflexão é um arte que não se ensina nas escolas. É uma arte que não praticam os pais. É uma disciplina que todos assumem como sendo própria, tal como o ar que entra em nossos pulmões. A reflexão tem que ser estabelecida mediante algoritmos, ou seja, sequências lógicas de ideias que se organizam em graduações e escalonamentos com leis claras.

Uma maneira clara de estabelecer certa ordem no pensamento, é acostumá-lo a pensar sob parâmetros coerentes. Um exemplo prático disto se percebe no desenvolvimento dos diagramas de fluxo para a programação de computadores. A nível filosófico é interessante estudar a estrutura mental de personagens contemporâneos como Kant ou os antigos como Platão, onde a reflexão lógica leva a conclusões transcendentais surpreendentes.

E: Alguma vez li um livro sobre Pitágoras, onde ele aconselhava a refletir sobre todos os acontecimentos diários com o fim de validar a sua natureza e com isto, ter uma maior claridade interior. Geralmente faço esta atividade diariamente, como uma prática meditativa a cada noite antes de me deitar.

S: Sim, o mestre de Crotona era um personagem ao que parece muito especial e com um caudal lógico bastante interessante. Tentarei explicar-lhe como a reflexão pode converter-se em uma ferramenta a favor da busca interior; no entanto, para isto devo fazer-lhe primeiro algumas perguntas.

Você tem atualmente algum problema que preocupa a sua mente, algo sobre o qual possa refletir agora mesmo?

E: Bom, me chegam as férias e ainda não me decidi para onde viajar com a família, isso é um problema que vale a pena?

S: Não se perde o sangue para resolvê-lo, mas dá para o que necessitamos. Situe-se agora mesmo no problema e feche os olhos. Qual é o primeiro pensamento que lhe ocorre?

E: Pois que devo ir de férias com a família a algum local.

S: Isso é evidente. Já temos isto claro, qual é o passo seguinte que tem que refletir? Aparecem outros pensamentos diferentes ao que deva pensar?

E: Sim, aparece a rua em frente ao escritório; não entendo porque surge agora, mas sim, aparece. Também vejo a lua e uma paisagem que desconheço..., é incrível quantas coisas, enquanto busco fazer algo tão elemental como desenvolver a viagem familiar.

S: Isso é o primeiro que quero que perceba: como os pensamentos invadem a própria reflexão. Lhe pergunto novamente, quais passos iniciais deve ter em conta para organizar a sua viagem?

E: A duração da viagem, o custo, as pessoas que vão, o lugar a onde ir..., são sendas variáveis que dependem uma das outras!

S: Escolha entre as descritas, uma que seja preeminente sobre as demais.

E: Talvez o dinheiro..., não, o lugar..., talvez o tempo de duração, ufa, não sei exatamente qual de todas é a mais importante.

S: Não se preocupe, a ideia é refletir sobre cada uma delas para encontrar a prioritária. Surgem novos pensamentos enquanto busca a ordem de prioridade?

E: Na verdade, minha mente está além, em outros locais que neste afã de categorizar as opções da viagem. Agora que me dou conta, isto de refletir é um pouco complexo.

S: Suponha que o dinheiro é a primeira opção que deve esclarecer. Busque então desenvolver o seu fluxo de caixa para essas férias.

E: Bom, devo olhar a poupança, quais as dívidas que tenho, cobrar o que me devem e saber assim, se devo ou não pedir algo emprestado ao banco...

S: Vamos, reflita sobre um valor estimado que possa reunir e com ele passar ao seguinte nível, que pode ser a duração da viagem ou o lugar onde ir. Perceba se te acompanham outros pensamentos que nada tenham que ver com a sua busca.

E: É complicado. Apenas sei o quanto economizei e não tenho clareza da quantidade necessária. Começo a cobrar algum dinheiro e imediatamente outros pensamentos se apresentam. Semelhante com o banco: vejo a cara do gerente, mas não sei como organizar as ideias para decifrar quanto falta para economizar. Isto de refletir as ideias é mais complicado do que imaginava. Nunca me havia parado para pensar como é difícil ter uma mente direcionada.

S: Quando você puder manter um nível de reflexão completamente contínuo e isolado de qualquer outra referência mental, então poderá converter esse fluxo de certezas que aparecem, em algo digno que permita construir o seu interior.

Nós no *Vedanta* chamamos a isto de *manana*, a reflexão sobre algo ensinado por um mestre, como uma forma de trabalho interior a qual deve se submeter o discípulo. Em uma mente apenas medianamente reflexiva e clara, é impossível semear a semente do discernimento interior, simplesmente ela não floresce. Sustentar a atenção em qualquer evento ininterruptamente é o corolário de uma profunda reflexão; e é justamente o que a meditação busca.

O RITUAL

O rito é um tipo de comportamento que leva em si uma simbologia. O símbolo, como tal, é uma representação ideográfica que esconde uma multidão de significados. Um gesto, por exemplo colocar as palmas em frente e unidas em atitude de oração, leva a uma série de repercussões na mente de quem a faz e de quem as observa.

A grande maioria das tradições religiosas e filosóficas oferecem uma extensa amalgama de ritos, através dos quais seus adeptos se aproximam ao sentimento de conceitos que muitas vezes escondem verdades supranormais. Ajoelhar-se diante da divindade ou diante da presença de um mestre é algo frequente em muitas tradições; inclusive levantar-se para saudar a entrada de outra pessoa, implica em conotações de diversas índoles quando esta é realizada.

Muitas pessoas e entre elas aqueles que fazem parte das ordens esotéricas ocultistas, estão familiarizadas com estes ritos. Em minha juventude, tive a oportunidade de pertencer a algumas destas fraternidades e convivi com o aspecto ritualístico que elas ainda ostentam. Posteriormente, já passados os anos, em diversos países tenho a oportunidade de ser convidado para fazer conferências em algumas confrarias, inclusive tenho uma lembrança, um souvenir de uma palestra realizada na cidade de São Paulo realizada há muito tempo.

E: Pertencço a muitos anos a uma escola de mistérios ocidental, para o qual é muito importante o aspecto formal ritualístico. Não apresentamos formas de meditação provenientes de tradições orientais, tal como você explica, ma sim, buscamos mediante os ritos e os conhecimento, sermos os baluartes do Deus criador.

S: Bem, me alegro que se sinta confortável com o que faz, mas, em que posso lhe ajudar-lhe?

E: Quero saber a sua opinião a respeito de nosso trabalho interior.

S: Você faz parte de uma antiguíssima tradição que seguramente possui as suas raízes no Egito.

E: Assim é, temos ensinamentos que provêm desde aquelas épocas.

S: E o que você busca como meta final?

E: Conhecer e ser uno com o Criador.

S: E dentre todos a quem você conhece, que fazem parte desta congregação, quantos deles você conhece, que foram abençoados com este êxito?

E: Não lhe entendo?

S: Não me entende? De seus companheiros ou mestres, quantos conheceram ao Criador e estão uno com Ele?

E: Pois temos grandes mestres de muitos graus...

S: Isto eu sei, mas não é o que lhe pergunto, Repito a pergunta?

E: Não, não, já entendi, mas não posso contestar-lhe a isso.

S: Mas, se conhecer e ser uno com o Criador é seu fim ultimo, o que lhe leva a crer que esteja alcançando este objetivo, se nem você e nem ninguém em seu meio o vislumbra? Não falo de inteligentes e antigos pergaminhos ou de estranhos segredos alquímicos. Falo de seu objetivo interior: conhecer ao Criador, ao Grande Arquiteto do Universo.

Uma tradição está viva quando alguma porcentagem de seus devotos alcançam o fim ultimo que seus dogmas e rituais impõe. Se não, de que serve tanta parafernália?

E: Não me considero uma pessoa que não busque a Deus.

S: Mas sim se considera uma pessoa que não O encontrou.

E: O busco através do saber, do estudo, de ritos que continuamente faço...

S: Não falo de ser bom e considerado; nem sequer de ser virtuoso ou não. Não há caminho intermediário entre a vida e a morte. Tampouco há caminho intermediário entre o Ser e o não Ser. Nas práticas que fazemos no seminário, tem notado o caos de sua mente ao induzir, uma atrás outra, fantasias sem controle?

E: Sim, é muito parecido ao que ocorre ao resto dos companheiros.

S: Você tem que saber que o que vale em seus ritos e livros é a compreensão de que deles se derivam. A compreensão deve ser o norte de todo buscador. Não falo de compreender coisas, falo de viver continuamente diante da surpresa de um saber que se contém a si mesmo.

EXERCÍCIOS PRÁTICOS

— Meditação Interna e Externa —

PRÁTICAS VISUAIS

Aproveitando os avanços tecnológicos no campo da voz e imagem, realizaremos um exercício prático de meditação interna e externa. Para isto, o leitor deverá acessar o arquivo de áudio específico seguindo os passos aqui demarcados.

- Entre em nossa web www.vedantaadvaita.com
- Vá até a zona da esquerda, ACCESOS DIRECTOS
- Entre na pasta denominada PRACTICAS VIRTUALES
- Imediatamente verá os arquivos digitais em formato mp3, faça um clic neles para baixá-los para seu computador.

Uma vez baixados, o leitor poderá reproduzir quantas vezes quiser e em qualquer dispositivo preparado para isto. Deverá, no primeiro momento, escutá-los atentamente e seguir as instruções que ali dou aos estudantes. O presente capítulo explica passo a passo cada uma das fases com as quais pretendo introduzir aos estudantes ao mundo da Observação Interior e Exterior.

Os áudios se converteram em um material de referência constante. Tem sido copiados de alguns seminários apresentados na Espanha no ano de 2013 e editados especialmente para que sirvam de suporte as práticas introdutórias de meditação.

A leitura dos exercícios sem a escuta prévia dos áudios não é interessante. O fio condutor das linhas escritas se baseiam nos arquivos indicados. Neste caso, de que o leitor não os escute previamente, lhe sugiro então pular o seguinte capítulo, pois perceberá que as explicações dadas ali são curtas por si mesmas, já que devem ser entendidas como sendo explicações a outros ensinamentos virtuais situados nos arquivos de áudio.

PRÁTICA VIRTUAL EXTERNA 01

- Nome do arquivo: “Prática virtual externa 1 Meditação – teoria e prática.mp3”
- Duração: 13’01”
- Data da gravação: Dezembro de 2013
- Local: Seva (Barcelona) Espanha
- Formato: mp3
- Voz: *Sesha*

Generalidades

O áudio foi recompilado de uma série de exercícios desenhados para ensinar a base da prática de meditação externa. Aconselho ao leitor repassar previamente os conteúdos deste livro sobre os temas referidos as explicações da prática de observação Interior e Exterior.

A prática externa se realiza quando na percepção se encontram incluídos qualquer um dos cinco sentidos: visão, olfato, paladar, tato e audição. A intervenção de qualquer um dos sentidos gera o canon de cognição seguinte (tabela 1)

Os OBJETOS EXTERNOS são detectados por qualquer um dos cinco SENTIDOS; falamos de uma montanha, da sensação do vento, da respiração, de qualquer aroma, etc. Esta informação passa para a MENTE-CEREBRO onde se processa e ali a CONSCIÊNCIA, onde se conhece e se realiza a sínteses cognitiva. Enquanto qualquer um dos cinco sentidos estiver ativo, a cognição será externa.

TABELA 1
CÂNONES DA COGNIÇÃO EXTERNA SEGUNDO A ANALISE DO *VEDANTA*

OBJETO EXTERNO E MATERIAL	SENTIDO	MENTE E CORPO	CONSCIÊNCIA
- MINERAL - VEGETAL - ANIMAL - HUMANO	- VISÃO - OLFATO - PALADAR - TATO - AUDIÇÃO		

A prática se realiza por momentos com os olhos abertos, pois está desenhada para que assim seja, no entanto, o estudante pode fechá-los enquanto o áudio não solicitar a presença visual. O local de trabalho do leitor será a sua casa, no automóvel, no hotel ou o local onde se encontrar. O áudio foi gravado em uma sala muito grande e com aproximadamente setenta pessoas. Foi realizado de dia, razão pela qual qualquer dos sentidos poderia servir de intermediário na percepção.

O leitor pode sentar-se em um posição cômoda, sobre uma cadeira, um sofá ou deitado. Não requer de uma posição yoguica específica. Deve-se evitar conversas entre os companheiros; se busca manter a atenção constante no áudio e ainda que pareça incrível, tem que desligar os celulares enquanto se realiza a prática.

O primeiro exercício virtual se associa a realização e uma prática externa. Neste caso a atenção deve ser projetada aos objetos externos e pousar neles. Sob nenhum conceito a atenção deve situar-se na própria periferia sensorial do corpo nem tampouco dentro dele. Qualquer objeto externo serve para a prática. O leitor deve seguir constantemente as instruções que permanentemente dou, convertendo-as em um *momento presente* auditivo no qual devemos estar em cada instante em que se escuta. A reação presencial leva espontaneamente a «despersonalização» da percepção e com isto, ao desaparecimento do *eu* durante este processo.

A prática externa

Os seguintes parágrafos são o seguimento e a explicação dos comentários sobre o arquivo auditivo da internet. Por si mesmo, os passos descritos em sequência não possuem grande valor caso não se tenha escutado previamente o arquivo em questão. Por isto, peço ao leitor que antes de seguir, que previamente o grave em um reprodutor adequado e o escute em varias ocasiões.

Passo 1

O grupo se encontra agora em silêncio na escuta de minhas instruções. Nesta primeira prática não há nenhuma solicitação aos estudantes. Todos se situam atentos a espera de seguir as instruções.

Solicito inicialmente que busquem mediante a audição o som de um pássaro. Neste caso a atenção deve ser projetada espacialmente a distância e devem buscar qualquer som referente ao tema. Normalmente a atenção sempre se *engancha* na esfera física do próprio sentido, a tal ponto que o que atendemos é uma sensação tátil dos ouvidos e não o que ele escuta. A ideia é impedir que a atenção se *enganche* no sentido e procure com precisão a que atendamos a sua função de escutar. Firmar-se na sensação tátil ou no ouvido, é errado pois levará a que o escutado seja intermitente e demasiado fugaz. Por isto, devemos aprender a projetar uma e outra vez *para fora* da fronteira sensorial e a distância, a função auditiva, situando-a na direção do objeto externo.

Passo 2

Agora passamos a outro sentido, o olfato. Novamente, buscaremos evitar *engancharmo-nos* na sensação tátil do olfato e o que buscaremos, é promover a passagem ao uso da função olfativa. Solicito o uso do olfato e para isto devemos projetar a sua função no espaço na busca do objeto externo que emana o aroma. A atenção na sensação olfativa, leva a buscar na distância espacial diversos e possíveis odores: especificamente se busca detectar um que seja semelhante a de uma loção qualquer.

Semelhante a todos os sentidos, é necessário que a atenção se projete *fora* buscando o objeto de cognição. Igualmente e com o mesmo sentido o olfativo, se salta na localização no espaço, do aroma de comida. Este, como os restantes exercícios, podem ser realizados com os olhos fechados ou não, exceto no caso em que se solicite explicitamente a utilização da visão.

Passo 3

Regressamos agora novamente a visão. Não se requer mover o pescoço ou o tronco para localizar os objetos que forem solicitados, basta com que se situe no espectro visual que o movimento dos olhos oferece. A visão possui características externas de forma e cor, por isto será solicitado a que se atenda a estas condições. Solicito que inicialmente a que busquem objetos em cuja superfície exista a cor dourada e possuam uma forma geométrica específica como, por exemplo, a quadrada. O leitor deverá fazer o mesmo que os estudantes. Em todas as facetas da prática o leitor deverá situar-se em semelhantes condições as que se encontram os estudantes do áudio.

Logo após alguns instantes, solicito a passar para a busca visual de um objeto de cor prateado, com aproximadamente um metro de comprimento. Buscamos manter, enquanto se busca o respectivo objeto, a curiosidade de quem busca atentamente, para assim situar a atenção projetada para *fora* da fronteira sensorial visual. A ideia é que a atenção não se situe nos olhos, mas sim, em suas funções. Finalmente peço a passar para a busca de uma planta em um lugar de acesso visual.

Passo 4

O leitor começará notar a sensação de vários níveis de projeção da atenção *fora*, no espaço, com o ir e vir da busca de diversos objetos sensoriais. O único sentido que não requer ir *fora* é o tato, pois não se requer de distância espacial para ser detectado. O tato se experimenta em sua própria fronteira sensorial física. A percepção tátil e atenção tátil são o mesmo. Quando o objeto é visual, você notará que a atenção se projeta mais longe do que quando o exercício é tátil, como neste novo caso. Igualmente, notará como a atenção se contrai espacialmente para chegar a pele. Tal como se explicou anteriormente, a atenção não requer de projetar a função tátil ao espaço, pois o próprio sentido do tato se é experimentado sem o sentido de distância alguma quando se solicita o atender a maior pressão sobre o corpo físico que é percebido por permanecer sentado.

Passo 5

Agora solicito que você situe a atenção novamente no sentido auditivo para localizar, com a atenção projetada no espaço circundante, a aparição do som de um automóvel. Novamente nos situamos na função auditiva, não no ouvido. Isto nos permite projetar a atenção e situá-la em um espaço externo a espera do objeto requerido.

Passo 6

Para mostrar pedagogicamente a constante projeção e contração espacial da atenção, segundo o sentido que se utiliza, novamente leve-a ao tato e busque localizar uma sensação de vento sobre qualquer zona da pele, para passar posteriormente a busca de uma zona corporal mais quente. A visão é o sentido que mais se pode projetar-se na distância; logo a audição, o olfato, o paladar e finalmente o tato. A ideia é que o leitor aprenda a reconhecer como a atenção se projeta fora aos objetos externos, dependendo dos sentido que se use para detectá-los.

Passo 7

Solicito agora para que leve a atenção a visão. Busque um círculo de aproximadamente trinta centímetros de diâmetro. O leitor atento começara a notar como a atenção se projeta e se contrai, distanciando-se ou aproximando-se espacialmente, segundo seja o sentido que se utilize. O fato de passar por todos os sentidos oferece uma apreciação mais clara destes processos de projeção.

Passo 8

Agora nos situamos no paladar pela primeira vez. A atenção da projeção espacial da atenção é notória, ao passar da vista ao paladar. O paladar se detecta muito próximo do próprio órgão gustativo. Buque reconhecer o sabor da saliva. É importante notar que não se busca detectar a língua, nem parte alguma da boca, mas sim, atender a função gustativa.

Passo 9

Peço agora para regressar a visão e busque localizar na esfera visual uma linha reta. Projetando a atenção a um local com estas características, o leitor deverá buscar de lugar em lugar até encontrar o objeto desejado. Logo, jogando com a mesma linha e mantendo a atenção *fora*, busque o ponto médio desta linha e posteriormente, o ponto médio do anterior ponto médio. Este exercício e todos os demais, buscam situar a atenção na função sensória e fazer com que a própria atenção permaneça o maior tempo possível no objeto requerido.

Passo 10

Aqui iniciaremos um transito a cada sentido desde da expressão tátil até a visual, o que implica em uma lenta «projeção espacial» da atenção ao localizar-se momentaneamente na «função» respectiva de cada sentido. Por isto nos situaremos, semelhante ao passo 4, em um lugar na pele com maior pressão por peso do corpo. Dali passaremos novamente ao paladar, mediante um pequeno salto da atenção e identificamos o sabor que ali detectamos. Posteriormente e no caminho da projeção espacial da atenção, iremos ao olfato e buscaremos localizar qualquer aroma circundante; finalmente, mediante a audição, passaremos a busca o som de alguma rajada de vento. A viagem sensória termina abrindo os olhos ou simplesmente, se já estão abertos, na busca de qualquer inseto na esfera de percepção visual, uma forma elíptica ou um objeto de cristal.

Passo 11

Novamente situe a atenção no tato, mostrando o movimento de contração que a atenção faz ao passar de sentido visual ao tátil. Desta projeção e contração da atenção é da que teremos que ser conscientes, pois se a cognição se faz sob cânones corretos aprenderemos a estar corretamente situados cognitivamente quando percebemos o mundo externo. Outra vez, solicito a que se situem no sentido do tato e nas diversas pressões que devido ao peso há no corpo. Neste momento aconselho a você a fechar os olhos para perceber a projeção espacial da atenção do tato a audição, onde se pede para escutar a aparição de qualquer avião que passe pelo campo auditivo; finalmente passaremos a buscar o som de um pássaro. O exercício busca «levar e trazer» a projeção da atenção. O objetivo é para que o leitor seja consciente, que a atenção deve estar *fora* associada ao objeto externo que possa ele perceber. Ao não fazer isto, de manter a atenção sem projetar e radicada exclusivamente na esfera sensória, no próprio sentido, estará propenso a pensar sem controle algum e a perder a sua condição de *momento presente*. O exercício continua agora no corpo, ao joelho esquerdo. O áudio explica agora como a atenção pode ir e vir através de qualquer um dos cinco sentidos físicos.

Passo 12

Se projeta a atenção a visão e se busca o objeto que mais movimento tenha na sua esfera visual, aquele que ciclicamente tenha movimento estando mais próximo, o mais brilhante, com o fim de manter a atenção a todo o tempo *fora*, projetada permanentemente no objeto de cognição.

Passo 13

Se «contraí» espacialmente a atenção e se leva da função visual a olfativa, com o fim de se buscar os diversos matizes de aroma no ambiente. Agora a ideia é seguir diminuindo a projeção da atenção e levá-la a função tátil, especificamente ao ombro esquerdo, para baixar posteriormente a palma da mão. Dali sequencialmente ao dedo mínimo e a unha.

Passo 14

Novamente projetamos a atenção para a função auditiva. Se busca que o leitor entenda como se projeta a atenção: viaja a partir do sentido do tato e mantendo-a, passa ao sentido visual. Ali, agora situados no espaço visual, se atende a possível aparição do som de um avião. Mantendo a atenção na função visual, buscamos a existência impressa do número 43 ou o número 48 em algum local onde se pratica.

Passo 15

Finalmente e para terminar o exercício, iremos projetando a atenção passando através de cada sentido, novamente a partir da função tátil até chegar a visual. Para isto escolheremos a nuca como ponto de partida na esfera tátil. Passaremos posteriormente a esfera da função do paladar, buscando as diversas características de possível sabor doce ou salgado. Dali imersos na viagem da projeção, regressaremos ao tato, buscando a apreciação de diferentes e potenciais sensações de dor existentes. Passamos a função olfativa, buscando atender o nosso próprio odor. Dali se passa a função auditiva, onde se espera localizar o ronronado de um gato e para passar a buscar da algazarra de crianças brincando nas proximidades. Finalmente e já com a visão ativa, se busca a forma de um fósforo, de um cubo azul ou de uma semicircunferência prateada.

Final

Como vamos saber se a prática externa foi realizada corretamente? Como saber se ocorreu a «despersonalização» na percepção dos objetos externos? É fácil, para isto recorremos a sua simetria interna, a Observação Interior, onde é muito simples perceber a resposta.

Se a prática externa se realiza corretamente poderemos notar de imediato, quando fecharmos os olhos e ficarmos a espera do surgimento de pensamentos (prática interna), que não surge nenhum conteúdo mental. A imediata ausência de conteúdos mentais no mundo interno, denota que a prática externa foi feita corretamente. Por esta razão, solicito ao final do exercício, que feche os olhos e vá para «dentro», ou seja, busque promover os cânones internos que se verá detalhadamente no exercício seguinte.

A prática interna, corretamente realizada inibe a aparição de pensamentos; a prática externa, corretamente realizada promove a ausência de egoísmo, ou seja, ocorre a «despersonalização» na ação. O importante é notar que, realizado corretamente o exercício, se percebe o primeiro indicio de uma prática meditativa válida: a Observação Exterior. De aqui a prática de Meditação não-dual, ainda falta muito a trilhar.

PRÁTICA VIRTUAL INTERNA 02

- Nome do arquivo: “Prática virtual interna 2 Meditação – teoria e prática. mp3”
- Duração: 18’27”
- Data da gravação: Outubro e 2013
- Local: Sangunto (Valencia), Espanha
- Formato: mp3
- Voz: *Sesha*

Generalidades

Novamente remeto ao leitor a descarregar o arquivo de voz situado em nossa web. Para isto o leitor deverá ascender ao arquivo de áudio específico, seguindo os seguintes passos aqui marcados:

- Entre em nossa web www.vedantaadvaita.com
- Vá a zona da esquerda, ACESSOS DIRETOS
- Entre na pasta denominada PRÁTICAS VIRTUAIS
- Imediatamente você verá os arquivos digitais no formato mp3. Faça um clic neles e baixe-os para seu computador.

Tal como no exercício passado, o leitor poderá escutá-lo tantas vezes quiser. Poderá entregá-lo inclusive cópias a terceiros, para que eles realizem a prática e que cada um investigue e saque suas próprias conclusões.

Deverá, em primeira instância, ouvi-lo atentamente e seguir as instruções que ali dou aos estudantes. Poderá, inclusive, ser escutado por crianças e notarão a o valor de sua experiência interior; em fim, são práticas desenhadas para que qualquer pessoa as realize, sem importar a idade.

Da mesma forma que a prática anterior, aconselho a realizar a audição em repetidas ocasiões, pois de novo o áudio se converte em um material que serve de referência constante e também como elemento de reflexão posterior.

A prática interna

Os parágrafos escritos na sequência, resumem os comentários feitos ao arquivo de voz da internet já mencionados. Por si mesmo, os passos que adiante se descrevem, não possuem grande interesse sem que se tenha escutado previamente ao arquivo de áudio disposto para consulta. Por isto peço ao leitor, que antes de seguir, primeiramente o grave em um reproduzidor adequado e o escute em varias ocasiões. Adiante vem as explicações detalhadas junto com alguns esclarecimentos pontuais, com o fim de dar uma maior claridade a prática e para que esta seja corretamente compreendida.

Neste exercício temos dois estudantes: José e Virgili, aos quais, em repetidas ocasiões farei varias perguntas. Os restantes dos estudantes, uns setenta, permanecerão com os olhos fechados escutando o diálogo. Cada um dos estudantes buscará em sua memória a informação que solicita as perguntas que realizo. No caso de que qualquer um dos setenta estudantes alcance interiormente responder mais rápido a pergunta formulada a José e Virgili, então ficará escutando o som de minha voz ou dos companheiros que falam. Se, pelo contrário, não alcançar a resposta e emergir uma nova pergunta, então deve deixar de lado a anterior e seguir com a minha voz, buscando a nova informação solicitada.

No exercício anterior utilizamos objetos externos: pássaros, sabores, aromas, etc. neste novo exercício usaremos objetos internos: pensamentos, sentimentos ou emoções. Tentaremos recordar qualquer um deles quando se é pedido e convertermos a atividade mental do leitor em uma constante reação ao *momento presente*. A ideia dos exercícios é obrigar a mente a manter a atenção contínua ao *momento presente*. A atenção contínua *fora* «despersonalizada» a ação, e *dentro* «dilui todo o conteúdo mental», dirigindo a cognição ao estado de Observação Exterior ou Interior, respectivamente.

Os objetos internos são aqueles que se experimentam sem a presença sensoria, segundo o estipulado na tabela 2.

TABELA 2
CÂNONES DA COGNIÇÃO INTERNA SEGUNDO A ANALISES DO *VEDANTA*

OBJETO INTERNO E IDEAL	→	MENTE E CÉREBRO	→	CONSCIÊNCIA
- FANTASIA - IMAGINAÇÃO				

Passo 1

Se busca que os estudantes, José e Virgili, tenham inicialmente uma referência de como estão as suas mentes antes de iniciarmos a prática. É importante que reconheçam a sua atividade, a sua desordem se assim existir: o surgimento da fantasia e da imaginação na forma caótica e dos diversos conteúdos mentais que geralmente estão cotidianamente nela. A ideia é que, na medida em que se faça a prática, cada estudante possa notar as mudanças que ocorrem em sua mente e testemunhe cada um deles como evidentemente ocorre, que a mente se aquieta mais a cada vez, como resposta ao contínuo *momento presente*.

Pergunto inicialmente a José como está a sua mente, se move pelos objetos internos ou externos. Sua constatação a respeito, é que se encontra relativamente calma, razão pela qual lhe pergunto se poderia notar com certa facilidade o surgimento de qualquer pensamento. Notar a aparição dos pensamentos é uma qualidade que buscamos desenvolver nos estudantes. Ser consciente deles implica um altíssimo nível de controle dos mundos mentais e oferece uma interessante ferramenta para controlar as emoções e os sentimentos, permitindo

vê-los em sua verdadeira magnitude e não trás o opaco vel do medo, da inquietude ou da dúvida. Notar claramente as emoções permite testemunharmos a sua futilidade e a falta de realidade por si mesmas.

Como o áudio faz parte de um seminário onde levamos vários dias de prática meditativa, os estudantes já possuem um certo equilíbrio, que lhes permitem notar a aparição de pensamentos, razão pela qual Virgili percebe algo semelhante a seu companheiro diante da pergunta de como ele detecta a sua mente.

Passo 2

Peço a José a figura do número 88 e solicito que ele mantenha fixa a sua imagem mental. Na verdade, a mente não pode manter a nenhuma imagem mental sem mudar; a mente apenas pode identificar sequências impermanentes, razão pela qual depois de um instante a representação do número se desfaz. Igualmente ocorre com Virgili quando lhe peço para relembrar o número 41.

Passo 3

Buscando recordar as variadas experiências sensoriais, peço a José que traga a sua mente a lembrança do aroma do limão. Os primeiros minutos serão difíceis para evocar eventos, mas a medida que vem uma atrás a outra as perguntas, a mente se pousará com mais equilíbrio na memória. Igualmente ocorre com seu companheiro ao solicitar-lhe que traga a sua mente a sensação mental olfativa do aroma de uma bananeira.

Passo 4

Cada estudante, inclusive o próprio leitor, possui, em virtude de sua experiência prévia, mais facilidade para recordar certos tipos de eventos. O exercício busca levar a variadas experiências passadas com o fim de contatar os fatos acontecidos. Agora recai a atenção sobre o tato e lhe peço para evocar a sensação do contato com uma lixa para unhas. A ideia evidentemente é fazer o mais próximo e real da sensação já experimentada. No caso de Virgili, se passa imediatamente ao sentido da audição e se lhe solicita para ele relembrar alguns acordes de guitarra.

Passo 5

Se busca desentranhar experiências simples, que facilmente se recordem, desta maneira é mais fácil dar-lhes consistência. José, depois de escutar algum acorde de guitarra mental, tal como se lhe pediu a seu companheiro, regressa novamente ao tato e busca recordar em sua pele a sensação de frio intenso. Deve cada um, buscar em sua memória um acontecimento que seja de acordo com o que peço. Seguindo agora com o tato, lhe peço que recorde a experiência de introduzir os pés descalços na água que corre muito fria em algum riacho. Inclusive lhe peço para recordar a dor que implica senti-los submergidos em tão baixa temperatura. Posteriormente e seguindo com o tato, pergunto sobre o frio que se sente e a dor que ocorre quando fazem bolas de neve com as mãos sem as luvas.

Buscando ir a experiências extremas, para que a mente claramente diferencie uma da outra, pergunto a Virgili por experiências de calor, buscando que as traga a mente e que tente revivê-las tão intensamente como possa. Assim, lhe peço para recordar se alguma vez o seu corpo foi queimado por uma exposição contínua ao sol e a sensação de dor e de desconforto ao roçar a roupa quando a pele está ressentida.

Passo 6

É interessante solicitar as situações que surpreendam, pois isto faz com que a curiosidade da mente lhe facilite para evocar os conteúdos. A José lhe pergunto, tratando agora de levar a atenção a uma lembrança visual, se alguma vez ele tenha estado em um local com muitos espelhos, onde haja experimentado refletir-se simultaneamente em muitas imagens. Com o fim de aprofundarmos na evocação, lhe solicito dados sobre a própria experiência, levando-o a buscar a data, a hora do ocorrido, e inclusive se estava ou não acompanhado por mais alguém, perguntando-lhe por alguma das pessoas em particular.

Busco passar a outra experiência pouco habitual, na qual a mente não tenha muitas opções para escolher. Pergunto a Virgili, se alguma vez ele tenha escrito com uma pluma ou tenha presenteado alguma a outra

pessoa. As vezes é importante recordar coisas divertidas, pois elas aliviam um pouco a pressão de estar muito tempo atentos. Pergunto se alguma vez correu atrás de uma galinha buscando pegá-la.

Passo 7

O exercício leva agora a comparar o nível e a quietude atual na mente com o que havia no início da prática. O ato de responder exclusivamente ao *momento presente*, que neste caso está marcado com uma série de perguntas que realizo, sem fugir de lembranças fantasiosas ou imaginativas, faz com que a mente mude e note espontaneamente a ausência de todo conteúdo mental. Por isto pergunto a Virgili sobre o que percebe de diferente entre o início até este momento da prática. A sensação de quietude e de estabilidade se faz mais clara e patente nele, levando-o a ser consciente do surgimento de qualquer conteúdo mental e no caso de que não sujam, notar o vazio de todo pensamento.

Passo agora para o José e busco que compare, semelhante com que fiz com seu companheiro, como se encontra a agitação mental agora a respeito do início da prática. Chegamos novamente a conclusão de que a atenção interior permite notar agora uma menor agitação mental, estando esta como fantasia ou imaginação. A esta condição, ambos os estudantes a definem como “ter uma maior quietude” e “estabilidade mental”. O leitor deverá igualmente balancear ambos os momentos e comparar a atual com a inicial. Seguramente as conclusões sejam semelhantes a dos estudantes, no caso que tenham feito bem a prática até o momento.

Passo 8

A experiência de quietude e de estabilidade se percebe em Virgili como “homogeneidade do vazio de pensamentos”, ou seja, como um *contínuo de ser consciente* de «não pensar em nada». Nesse nível já se é possível realizar indagações interiores mais profundas. Graças a que se é inegável a condição de quietude mental e homogeneidade na percepção do vazio de pensamentos, pergunto a Virgili: quem, nele, conhece o vazio de pensamentos que continuamente se percebe? A resposta é sumamente interessante, pois o agente que conhece a ausência de conteúdos não se distingue, devido não possuir história, mas o que se pode testemunhar é que o conhecedor do vazio, se situa atrás de sua cabeça e a partir daí, na frente, nota o vazio de pensamentos.

Posteriormente oriento algo muito importante, convidando a que Virgili faça um tipo de «contorcionismo cognitivo», leve a atenção não ao vazio de conteúdos mentais que está na frente, mas sim, ao perceptor deste vazio de pensamentos. Para isto lhe peço que se situe a si mesmo sobre si mesmo, ali no lugar onde se aloja o perceptor do nada, para que perceba o que ocorre ali.

A resposta é inesperada para ele: os conteúdos mentais não são percebidos, pois a sua atenção já não está pousada neles, mas sim, na origem de quem conhece. Antes de passar ao seguinte estado de percepção, ou seja, ir de Observação interior para Concentração Interior, lhe pergunto a Jose se é igualmente capaz de situar-se, não no vazio de conteúdos mentais, mas sim, no agente que conhece este vazio. José percebe que o sujeito que conhece o vazio já não se encontra «atrás» observando a ausência de conteúdos mentais, mas sim, que se encontra em todas partes de seu interior. Isso é, passou de experimentar a homogeneidade de nenhum pensamento a distância para a experiência viva de estar em todas as partes do campo interior. Aqui está a grande diferença entre ambos os estados, Observação e Concentração Interior. A simultaneidade que oferece o vislumbrar a um perceptor situado em todas as partes do mundo interior leva a perceber o alvorecer da experiência cognitiva não-dual.

Novamente vou a Virgili e lhe pergunto se tem alcançado «atender a quem atende». Ele não sabe onde se encontra exatamente, pois se situa em todas as partes da percepção interior. Por isto, a única coisa que ele sabe claramente é que já não experimenta a ausência de conteúdos mentais, que antes se percebia de forma contínua e homogênea. Agora Virgili se reconhece em todas as partes do espaço interior, isto é, vislumbra a aparição da Não-dualidade. Igualmente, ao perguntar a José, chegamos a conclusão de que a nova cognição se define claramente no fato de não poder se situar em um único local interior, mas sim, em múltiplos.

Passo 9

Finalmente busco fazer alguns esclarecimentos sobre as preliminares da Não-dualidade, referidos a minha própria experiência de jovem, a respeito do que os alunos estão vislumbrando no momento da prática. Tudo se afirma no ato da “não localização cognitiva” de um *eu* em nenhum lugar e no entanto, a experiência de fazer

parte de tudo ao redor que se conhece de maneira simultânea. A Não-dualidade se apresenta como sendo um estado cognitivo no qual o conhecedor se experimenta não-diferenciado do conhecido. Finalmente afirmo que, se perder a cognição não-dual, seguramente o que aparecerá interiormente seja novamente o vazio de conteúdos mentais localizado na *frente* de quem os conhece, ou seja, se passa seguramente de Concentração Interior para a Observação Interior.

Final

O objetivo da prática foi encontrado: alguns estudantes tem detectado os primórdios da Não-dualidade. Para isto basta simplesmente reagir de maneira contínua ao *momento presente*. Neste caso o *momento presente* é a soma das variadas perguntas que se realizam uma após a outra.

Quando a mente atua paralelamente, em resposta ao *momento presente*, ocorrem mudanças esperadas na cognição dual em direção da não-dual. Surpreender a mente fazendo-a recordar, mas limitando-a a uma resposta *presencial* é um truque simples para a reestruturar a cognição.

A SADHANA

— A prática na vida cotidiana —

GENERALIDADES

Parece que as práticas denominadas de «espirituais» estiveram relegadas a certos tipos de pessoas e instauradas com alguns dogmas e rituais específicos. A religião se apresenta como sendo o catalisador da divindade e utiliza a moral como a pedra angular em sua apresentação e desenvolvimento.

Aqueles que não aceitarem a crença de certos dogmas, estarão proscritos a viver sem caminho interior. A religiosidade obriga a realização de ritos específicos associados a crença de verdades espirituais pré-definidas. A religião, qualquer que esta seja, se expressa como um clã de seguidores que tem que cumprir as próprias regras.

Assim se diferencia, então, os crentes dos ateus. Por sua vez, os crentes se dividem, segundo a religião que professam, em pagãos ou crentes. E finalizando, uns e outros se enfrentam afirmando serem eles os seguidores do melhor e único deus. A chegada do hinduísmo as fronteiras ocidentais, semelhante ao budismo e outras tradições, tem mudado a fé em muitos devotos. A existência de mais seguidores hindus no planeta do que a soma de todos os cristãos torna incomum e estranho o ambiente religioso que o Ocidente apresenta nestas últimas décadas.

Mas, o que ocorre com aqueles ocidentais que não se afiliam ao dogma cristão e com aqueles que se denominam «ateus» ou «agnósticos»? Estes inquietos buscadores tem circulado para novas esferas religiosas ou simplesmente, eles tem ficado com uma visão própria e muito pessoal da «espiritualidade». É possível se encontrar um caminho interior sem a presença de rituais e sem dogmas, baseado exclusivamente na força do saber que impera na compreensão de si mesmo e do seu meio?

Como resposta a inquietude precedente, afirmamos que, sim é possível viver um desenvolvimento interior sem ter que ter uma postura religiosa e uma mente que use a fé como diretriz desta busca. Para isto, continuarei buscando mostrar como o *Vedanta* apresenta o conhecimento de si mesmo e os variados níveis de compreensão que surgem segundo seja a compreensão do discípulo.

O *gnana*, o caminho do discernimento interior, possui uma estrutura filosófica que se diferencia da maioria das tradições espirituais, pois se baseia no desenvolvimento da capacidade de amadurecer o ato da compreensão a níveis extraordinários, devido a instauração de níveis de atenção profundos e contínuos.

DAR-SE CONTA

O primeiro e mais simples de todos os passos, com que qualquer discípulo deve iniciar o seu trabalho sob as diretrizes do *gnana*, tem a ver com «dar-se conta do que está pensando».

Todo estudante sofre de fantasia em excesso; a mente viaja por qualquer lugar sem nenhuma razão. A mente se encadeia para formar sequências de imagens mentais que se unem sem ordem, nem controle algum. Assim, horas sem conta, a cada dia a mente se instaura em fantasias contínuas criando hábitos descontrolados e condicionamentos de diversas índoles.

Quando a mente por momentos não «fantasia», então ela se situa em variadas atividades «imaginadas», onde as correntes mentais se associam impulsionadas pela vontade de quem pensa. Enquanto o aluno fantasia, viaja a mundos construídos com lances de memória; quando imagina, constrói ideias baseadas em sua vontade pessoal. São poucos os momentos de «compreensão» nos quais a mente assume o rol estável de determinar cognitivamente a existência do percebido, ou seja, saber e conhecer.

Assim, então, o ser humano percebe um círculo vicioso cognitivo onde «fantasia», «imaginação» e «compreensão» fluem alternativamente. Dos três, a fantasia ocupa a maior parte do tempo diário, poderíamos considerar de uns oitenta a noventa por cento do dia. A imaginação ocorre nos instantes onde emerge um interesse particular, estará ela associada a um objeto específico ou a consecução de uma meta. A compreensão, de forma diferente, geralmente é esporádica, completamente momentânea e altamente fugaz. A compreensão

se associa a «saber» de algo, seja a cor de seus sapatos, a intensidade de um som, as formas de uma porta ou em recordar e reconhecer o número de telefone. Saber é a consequência final. A síntese que se provoca em todo o processo cognitivo.

Por esta razão, «dar-se conta que se está pensando» se converte no primeiro degrau que todo estudante deve saber ascender para aprender a conhecer-se. Notar que se pensa, implica em reconhecer a própria «fantasia». A fantasia é o estado mais caótico da mente. A «imaginação» é um estado intermediário e a «compreensão» é o estado mais elevado no qual a mente pode chegar a funcionar.

«Dar-se conta» da própria «fantasia» implica em regressar uma e outra vez ao *momento presente*, ao mundo que está «acontecendo aqui e agora». Apenas se é possível conhecer e compreender no *momento presente*; a aprendizagem ocorre exclusivamente no *momento presente*. Quando o discípulo deseja a quietude mental, busca erradamente através de um processo nitidamente moral. Busca através das boas ações a realização da virtude. Assume que esta virtude é o caminho da realização pessoal..., nada mais errado. Não é a virtude, mas sim, a compreensão que é o catalisador da realização interior. Por isto, necessitamos que a mente adote continuamente uma condição semelhante a que assume quando ocorre nela o instante da compreensão.

A ideia é centrar mentalmente ao discípulo. Que ao invés dele permanecer perdido nos labirintos de sua mente, dando pé a aparição de pensamentos sem conexão na forma de fantasia, o induza a processos imaginativos ou a instantes onde a *compreensão* seja uma atividade mais contínua.

Enquanto o discípulo não organizar a sua mente, lhe será impossível perceber a cognição não-dual, cuja essência é o objetivo da prática meditativa. Erradamente, através de se adquirir um comportamento ético, o estudante buscará a virtude, mas o que ele não percebe é o fácil que é «personalizá-la» e acredita ser virtuoso, entrelaçando o seu egoísmo com a bondade que ele presume ter.

A atividade mais simples para iniciarmos o trabalho pessoal, é simplesmente restringir a imaginação e associar a percepção ao *momento presente*..., nada mais fácil e por sua vez complexo. Quando você caminhar por qualquer rua e perceber que a sua mente ficou a deriva, na fantasia, então seja consciente do mundo que lhe rodeia, das cores que a natureza apresenta, dos sons que o alvoroço da rua trás. Quando você vai em um ônibus e perceber que a sua mente se perde na memória sem razão alguma, traga-a de volta firme e amorosamente, como quem devolve algo a uma criança distraída. Quando você falar com um companheiro de trabalho e sua mente deixar de escutá-lo para esconder-se na fantasia de seus próprios e absurdos pensamentos, então regresse, apoie-se na voz de quem fala, nos aromas do entorno ou na pressão que seus músculos percebem no tato enquanto acontece o diálogo.

Sem importar qual ação você realize, busque ser consciente de estar atento a ela. Quando a mente viajar a outros lugares, impulsionada pela fantasia, você deve «dar-se conta» que pensa e regressar imediatamente ao *momento presente*. Saber, conhecer, aprender, conscientizar, são todas atividades próprias de um *momento presente* cognitivo.

Uma e outra vez regresse ao *momento presente*. Faça-o sem violência. Não lute consigo mesmo ao notar-se impotente diante do descontrole da própria mente. Reconheça quando sua mente foge para a fantasia e a cada vez que isto ocorra, novamente traga-a de volta para o *momento presente* como a quem reconduz uma e outra vez a uma criança que está assustada.

Isto deve ser feito diariamente. Faça cada vez que você se lembre. Não interponha metas, nem busque competir com ninguém e muito menos consigo mesmo. Aprenda de sua própria mente em vez de cair nela. Se você se exercitar nesta simples prática, notará os milhares de pensamentos que a todo momento obstruem a sua consciência. Inclusive chegará ao desespero de não saber o que fazer diante da magnitude da avalanche fantástica que lhe aprisiona. Sim, isto acontece, não ceda diante do cansaço ou do desespero de notar que você não tem o menor controle de sua mente. Siga adiante, pois quando estiver passado alguns dias na crise do descontrole, a sua mente finalmente, semelhante a um cavalo selvagem que se doma, encontrará parte da paz que tanto deseja.

Isto deverá ser realizado dia a dia, mês a mês, ano após ano. Você quer imitar aos grandes *budas*, aos grandes mestres que tanto você admira? Então inicie com a disciplina de «dar-se conta que está pensando».

A DOCE IMAGINAÇÃO

Na medida que a sua mente alcançar um certo controle e cada vez mais facilmente você perceber que detém a fantasia para que uma e outra vez regresse ao *momento presente*, então a sua mente estará pronta para

aprender a «imaginar». A imaginação implica em um processo de controle voluntário. Imaginar leva a induzir cadeias de ideias com certa ordem. O estado mais coerente da imaginação a denominamos de «reflexão». A reflexão, portanto, é um processo imaginativo onde a mente voluntariamente opera de maneira eficiente. A grande diferença entre a simples imaginação e a reflexão é a continuidade do processo mental. Uma mente reflexiva produz uma maior estabilidade do processo pensante. Uma maior estabilidade implica na formação de cadeias com sequências mais firmes e inteligentemente relacionadas entre elas; implica a associação de um início, meio e fim ordenado do processo intelectual. Portanto, refletir pode chegar a converter-se em uma difícil arte.

Imaginar é uma atividade que se desdobra sobre qualquer aspecto da vida. O *Vedanta* busca firmar em seus discípulos a reflexão metafísica que, como processo superior, geralmente denomina-se em sânscrito de *manana*. A aquisição por parte do discípulo desta reflexão metafísica geralmente denomina-se de «discernimento», *viveka*. Para o desenvolvimento de *manana* – reflexão metafísica – buscamos, inicialmente, atender o ensinamento de um mestre qualificado. O ensinamento que outorga um mestre experiente na experiência não-dual geralmente denomina-se de *sravana*. Assim então, o *Vedanta* solicita a seus estudantes a refletir, *manana*, sobre qualquer dos ensinamentos, *sravana*, fundamentais que um mestre qualificado oferece a seus estudantes.

A reflexão metafísica, *manana*, implica na capacidade mental de abstrair-se por um bom tempo sobre os temas essenciais da filosofia ou da própria vida. A virtude de manter um trem de pensamentos associados e semelhantes a uma única ideia, o leva a compreensões inimagináveis e o acesso a verdades que o intelecto por simples raciocínio imaginativo jamais alcançará.

Não devemos confundir *manana*, ou reflexão metafísica, com a simples reflexão ou com o aturdimento do pensar no que mais me convém. *Manana* é muito mais do que isto. *Manana* implica em um ordenamento mental sobre temas profundos que podem ser a beleza, a consciência, a existência, *maya* ou simplesmente o próprio silêncio. Se refere a conviver com poderosas abstrações mentais, sem fugir de sua proximidade. Contemplá-las através do raciocínio e acariciá-las com a alegria que apenas a compreensão oferece.

Neste caso, quando a mente do discípulo suportar mentalmente uma longa e constante reflexão de forma ininterrupta, sobre um tema específico que seu mestre lhe oferecer, ele é então capaz de aproximar-se de conclusões assombrosas ou ascender a compreensões intelectuais fora do comum. Processos intuitivos e uma criatividade mental apaixonante começam a ser cada vez mais atividades notórias. A força de saber deriva na facilidade com a qual se pode chegar a compreender as verdades que uma mente comum jamais poderia sequer imaginar. Conceitos como *maya*, *Brahman*, Consciência e *karma* começam a vislumbrar-se sob uma nova ótica nunca antes vista.

É graças a *manana*, a uma reflexão metafísica profunda, que todo aluno pode ingressar a inexplorados terrenos mentais e compreender verdades veladas as demais pessoas. Redirecionar a mente e situá-la constantemente no *momento presente* leva finalmente a compreensão da própria realidade.

Como exemplo prático do processo reflexivo, que geralmente em minhas palestras ofereço aos estudantes, exponho temas de complexidade metafísica e outros de mais simples acesso. A busca é permitir escutar as ideias sem deter-se na análise. A lógica, a inteligência, o raciocínio e demais atividades mentais se colocam em marcha em uníssono, criando um seguimento de ideias que finalmente desembocam em compreensões altamente metafísicas. A esta faculdade que todo discípulo começa a desenvolver com este treinamento se denomina de *viveka* ou discernimento metafísico. Após haver escutado o ensinamento de um mestre qualificado, ou de simplesmente haver lido o parágrafo de um livro profundo, o aluno deve fazer um seguimento da ideia para alinhá-las com as restantes ideias que a esclarecem. Um por um, os conceitos finalmente agrupados sem que estejam fracionados no tempo, se juntam para oferecer um novo panorama: a compreensão metafísica, o fino fio intuitivo que permite «reconhecer sem personalizar» a essência do filosófico, do Real e do Superior quando isto se alcança, quando a mente está o suficientemente organizada, frases como: *Tat Vam Asi*, *Aham Brahmasmi*, *Aiam Atma Brahman* ou *Pragnaman Brahman*,¹³ deixam de ser belas e inteligíveis ideias, para converterem-se em fonte de compreensão e de bem-aventurança inigualáveis. A alegria que proclama o verdadeiro saber, possui uma textura que se reconhece apenas a si mesma.

13. *Tat Vam Asi*, tu é Aquilo; *Aham Brahmasmi*, eu sou *Brahman*; *Aiam Atma Brahman*, este *Atma* é *Brahman* e *Pragnamam Brahman*, a Consciência é *Brahman*, a estas frases são consideradas como sendo o resumo de todo o *Vedanta* e formam as conhecidas *mahavakyas* ou as grandes sentenças védicas, com as que se marca esta tradição. Estas *mahavakyas*, sem uma adequada preparação mental, não passam de ser uma simples abstração com uma visão de estética filosófica. Apenas uma mente embebida no discernimento metafísico, *viveka*, alcança manifestar a força de um saber que se esconde nas ideias supremas que revelam o Ser.

Muitas pessoas usam arbitrariamente frases profundas que estimulam a beleza intelectual, mas na grande medida não percebem a maravilhosa complexidade que se resguarda em conceitos que se escondem das mentes não preparadas. Conheço dezenas de pessoas que meditam em «eu sou o que Sou», em «Eu sou *Brahman*» e em um sem fim de estereótipos metafísicos que não entendem. Se parecem a animaizinhos que veem televisão: olham, escutam, pesam primariamente, mas nada entendem, pois as suas mentes ainda não estão preparadas. Presumem que sabem, mas ignoram a essência de um ensinamento que não se revela em sua mente que é incapaz de manter uma reflexão profunda.

Quando a sua mente aprende a «escutar» os ensinamentos de um mestre qualificado, *sravana*, e desenvolve o don da «reflexão contínua» sobre os temas metafísicos aprendidos, *manana*, então finalmente estará pronta para o passo seguinte em sua busca interior: a meditação. O instrutor, como guia do estudante, é quem oferece os temas para reflexão e imprime o selo característico do que se deve ser analisado. Existem inumeráveis temas que servem para este fim. É a relação entre o estudante e o mestre que determina os temas utilizados para escalar, mediante a reflexão metafísica, *manana*, no sendero da compreensão profunda do Ser.

Canalizar a simples imaginação e levá-la a um processo reflexivo metafísico é a ideia de *manana*. O nível de compreensão do instrutor é preponderante para a orientação do estudante. Uma mente caótica não pode ensinar a quietude. Uma mente instável não pode oferecer a nenhum estudante a claridade da compreensão do Ser.

A MEDITAÇÃO

Temos aqui o nosso passo final na *sadhana*¹⁴ pessoal. A prática meditativa possui como objetivo a experiência não-dual da realidade. A meditação não é um tipo de reflexão, é a própria *continuidade* do ato da «compreensão». Toda atividade reflexiva desemboca necessariamente em um instante de compreensão. Meditar é conhecer sem duvidar, é um fluir de compreensão que não requer de passos prévios, de reflexão alguma.

A meditação apresenta-se em mentes sujeitas ao *momento presente*, em mentes acostumadas a viver sem sentido de «personalização»¹⁵. A atividade dialética que inflama a reflexão e o desejo de saber que se estimam convenientes em *manana*, agora sobram na prática meditativa.

Segundo os cânones descritos nos capítulos anteriores, se oferecem as base da meditação Interna e Externa. Se esclareceram os aspectos no qual implicam a Concentração e a Meditação, cuja característica essencial é a experiência não-dual.

A *sadhana* essencial do *gnana yoga* é a meditação. Os passos prévios, *sravana* e *manana*, geralmente confundem a aqueles que não entendem a essência de um sistema filosófico e metafísico. Estes assumem erroneamente que o *gnana yoga* promove a razão e confunde ao estudante em mundos intelectuais de informação sem sentido. Isto é percebido assim, por aqueles que não tenham estimulado em si mesmo a força da compreensão como o ato contínuo que leva a uma esfera superior de conhecimento.

Todo estudante possui essencialmente duas vias através das quais pode transcender a mente e experimentar a Não-dualidade; uma delas é o saber que outorga a real compreensão, *viveka*, e a outra é o amor. A força do amor e a do saber, são os dois únicos paliativos para a dualidade e a ignorância. A entrega que opera na força do amor e o profundo saber que outorga a compreensão são as duas medicinas que curam a dualidade e com elas se transcende a impermanência.

A meditação é a *sadhana* suprema, o meio mais claro para experimentar o Real. Apenas uma mente educada na atenção firme ao *momento presente* consegue perceber o impulso de uma contínua compreensão que unicamente se revela na experiência de uma cognição não-dual. Geralmente chamamos de *nididhyasana* a meditação que se expressa como *sadhana* do *gnana yoga*. Assim, então, *sravana*, *manana* e *nididhyasana* se convertem nos passos que todo estudante deve transitar para adequar a sua mente a uma forma de compreensão contínua que revele a essência do Ser não-dual.

14 A expressão *sadhana*, pode ser traduzida como sendo o conjunto de práticas que permitem realizar um processo de auto conhecimento. Assim, cada tradição espiritual possui uma *sadhana* específica que outorga ao discípulo as ferramentas para transitar em seu caminho interior.

15 «despersonalização» é uma forma de expressar a ausência e «egoísmo» na ação e na cognição.

OUTRAS OBRAS DO AUTOR

Para adquirir qualquer das obras de *Sesha* ou acessar as versões digitais gratuitas das mesmas entre na web: www.sesha.info



Tras las Huellas del Saber. *El Vedanta, sus preguntas y respuestas fundamentales*

Esta obra trata los temas más comunes que todo estudiante aborda cuando intenta desentrañar el camino interior. Su lectura es sencilla y ágil; un estilo cercano que describe experiencias comunes con ejemplos cotidianos.

Año de edición 2013



Atmabodha. *Conocimiento del Sí Mismo*

Obra escrita por *Sankaracharya*, en cuyos aforismos se abre el inmenso panorama del pensamiento del *Vedanta Advaita*. A través de sus páginas *Sesha* ofrece una elaborada exposición de variados temas; las conclusiones prácticas llevan a la actualización de profundas verdades filosóficas como lazarillos del mundo actual.

Año de edición 2013



Cuántica & Meditación. *Un acercamiento metafísico y científico entre Oriente y Occidente*

Libro que muestra de forma sencilla las relaciones entre la Física Cuántica y el sistema metafísico del *Vedanta Advaita*. Sus páginas permiten entrever cómo las más actuales y abstractas ideas del portafolio cuántico son capaces de tener una correspondencia con las milenarias enseñanzas metafísicas que el *advaita* aporta.

Año de edición 2012



El Sendero del Dharma. *Karmayoga o sendero de la Acción Recta*

Libro que muestra cómo convertir la acción en medio de liberación y purificación de la mente. Obra actualizada de *Sesha*, donde con alta destreza pedagógica aclara conceptos sobre la realidad última, la moral y la mente.

Año de edición 2011



La Danza del Silencio

Recopilatorio de frases excelentes extractadas de seminarios y conferencias acompañadas de magníficas fotografías.

Año de edición 2011



Meditación. *El camino a la libertad. Curso de meditación*

Obra única en su género que explica de manera concisa y detallada la forma de acceder al mundo interno y externo para convertir la acción y el saber en un acto meditativo.

Año de edición 2007



Vedanta Advaita. *No dualidad, estados de conciencia, práctica meditativa y cosmología Vedanta*

Libro en formato de aforismos que sistematiza de manera sencilla los diversos pasos que llevan a la comprensión final de la meditación interna y externa.

Año de edición 2005



Los Campos de Cognición. *El campo y el conocedor del campo, Kshetra Kshetragna*

Libro en formato de aforismos que resume en un lenguaje actual la más profunda sabiduría oriental, integrando los campos de la filosofía y la psicología con los modernos modelos de la física aplicada.

Año de edición 2003 — Segunda edición 2013



La Paradoja Divina. *Teoría y práctica de los estados de conciencia y la meditación*

Detallado análisis de los diversos estados de conciencia que la *Vedanta* establece, con el fin de plantear un acercamiento claro a la práctica meditativa.

Año de edición 2002 — Segunda edición 2012



El Eterno Presente. *La realización del Ser. Un camino hacia la Meditación Externa.*

Profundo análisis de la naturaleza de la acción y de sus diversas maneras de realizarla, inclusive, hasta convertirla en una forma de meditación que lleva a la liberación.

Año de edición 1998



La Búsqueda de la Nada. *La realización del Ser. Un camino hacia la Meditación Interna.*

Libro en formato de preguntas y respuestas, donde se analizan las inquietudes generales de todo estudiante que se acerca a la práctica de la meditación interior.

Año de edición 1997

PATROCÍNIO

Nossos agradecimentos a todos os mecenas, incluídos aqueles que tem preferido não aparecer nestes créditos finais, a edição, publicação e difusão deste livro.

EMPRESAS E ORGANIZAÇÕES

Alberto Robles (Madrid) www.inyoga.es
almadetao –Asociación Española de Tao Yin– (Madrid) www.almadetao.com
Aten-Ki (Bilbao) www.atenki.com
Carlos Peral López (Madrid) <http://comomeditar8.wordpress.com>
Centro de Yoga Sudhamani (Piera) www.centroyogasudhamani.com
Centro Saywa (Madrid Centro) www.centrosaywa.es
Centro Nirmala (Olot) www.nirmala.cat
Cosmética Natural y Ecológica (Huesca) www.karicia.com
El Jardín Vertical –casa rural– (Castellón) www.eljardinvertical.com
Emotiva Psicólogos (Valencia) www.emotivapsicologos.com
Espailudic-EspaiMeditació (Barcelona) www.espailudic.com
Informa Síntesis Diaria S.L. (Girona)
Juan José Abizanda (Huesca) Grupo de Meditación de Huesca
Kubera (Valencia) www.meditacionvedanta.com
La Tejedora –casa rural– (Cantabria) www.latejedora.com
Mayalen Marín (Madrid) www.elparquedelasemociones.com
Osmer –Odontología Holística– (Bilbao) osmerangel@gmail.com
Técnicas Corporales Viveka (Valencia) ammauviel@gmail.com
Vidya Yoga Meditación (Pamplona) www.vidyayogameditacion.com
Yoga Ruzafa (Valencia) www.yogaenvalencia.com

PARTICULARES

Adrián León	José Ramón Lacoma
Aisling43	José Velasco
Alberto Ballesteros	Joseba Mendizabal
Alejandro Daza	Josefina Díaz
Alfredo Gómez García	Josep Español
Amaia Aurrekoetxea	Josep Pocurull
Amparo Martínez Romero	Josu Romero
Ana Belén Manjón	Joxan Medina
Ana Bengoa	Juan Carlos Rodríguez
Ana García	Juan Ignacio Iglesias
Ana M. López Arranz	Juan José Chazarreta
Ana M. Serra Rodríguez	Juan Manuel Martínez Méndez
Ana Mari Laserna	Juan Pablo Arrinda
Ana Martínez Romero	Juan Tomás Fumero
Ana Monar	Juana Talavera
Ana Revilla	Juanma Casi
Ana Rezola	June San Román

Ana Valenzuela Martínez
Anael
Ananda Doe
Ángel Blanco Anés
Ángeles Sánchez Sánchez
Anne Miren Zugazartaza
Antoine P. Crespo
Arantza Elgezabal
Ascensión Corvino
Aurora Rodilla
Begoña Atutxa Oza
Belén Alcaine
Biladi Luján
Carlos Dolader
Carlos Ernesto Llamosa
Carlos Fierro
Carlos Gea
Carme Fullerachs
Carmen Guillén
Celso Navarro Medina
Charo Barbado
Chema Martínez
Concepción Curiel Manresa
Cristina Gallo Martínez
Cristina Marieta
Dani Español
David Plana
Dioni Barragán
Dolores López
Dolors Collell
Edurne Bermejo
Elisabeth Cendales
Elsa Muro
Elvira Antoñana Sáinz
Encarna Huelamo
Enrique Reyes Lara
Es gojates dera Val d'Aran
Esperanza Lafuente Oliver
Feli de Castro
Felix Arkarazo
Fernando Guillén
Fernando San Román
Gabriel Vilas
Gari Bildosola
Gonzalo Tamame
Gure Agirregomezkorta

Karlos Jorge Alberdi
Koldo Ruíz
Leire Petralanda
Lidia López
Liz Aguilar
Lola Blanco Rodríguez
Luca Vaca Arévalo
M. Ángeles Sarasa
M. Carmen González-Granda
M. Elisa Ariza Díaz
M. Irma González Rivas
M. Jesús López de Goikoetxea
M. José Alcaine
M. José Asunción
Maica Gómez
Maite Loidi
Manuel Rojo
Manuel Rubio
Mar Garrido
María Realp Fité
María Valle Fernández
Marian de Esteban
Maribel Calsina
Marisol Fernández
Marta Vicente Rodríguez
Mayte Galende
Mertxe Eguren
Miguel Ángel Muñóz
Miguel Ángel Ruíz González-Granda
Miguel Ángel Ruíz Rodríguez
Mila Lacunza
Miriam Correa
Montse Ruíz
Natalia Barriada Alonso
Nelson Antoine
Nicolás Amaya
Nieves Álvarez
Nines Alcaine
Nubia Briceño
Ofelia Olivares Mariscal
Osvaldo Hugo Tognetti
Patricia Ríos
Patricia Vitria
Patxi Imaz
Pedro Cea
Pello Bildosola

Ibai Reyes Lledó
Imanol Osacar
India Rico González
Inez Marçal
Inma Vaca
Iñigo Olaizola
Isaac Lascasas Jiménez
Isabel Monar
Isabel Oneca Baztan
Iskander San Romám
Itziar Elizari
Itziar Gurrutxaga
Itziar Izagirre Goya
Iván da Silva
Javier Duque
Javier Talavera
Jesús Julián Culebras
Joan Gandía Monar
Joan J. Hernández
Joan Lluís Marquillo
Joan Prat
Jordi Canaleta Vilaplana
Jordi Catasús
José Antonio López García
José Antonio Palop
José Antonio Sánchez-Migallón
José Manuel Díaz Campos
José Manuel Lascasas Jiménez
José Manuel Sampedro

Pepa Calahorra Subías
Pere Juan
Pilar Delgado
Pilar Naranjo
Pili Lera
Rafael Santamaría Amorós
Rafael Vidal Cruz
Rafael Vidal Veiga
Ramón Ricart
Raquel Diego
Remedios Valencia Valle
Roberto Sainz García
Rocío Armendariz
Rosa Calahorra Subías
Rosa Vercher
Sandrine Buzenet
Silvia Correa
Sonia Villanueva
Susi Sánchez-Puga
Teo Elizari
Teresa Compte
Teresa Latorre
Unai Bildosola
Victor Manresa
Victoria Vázquez
Virginia Celis Leme
Virginia Jadraque
Zoe Sánchez Cabrero

