



MEDITAÇÃO (DHYĀNA)

*É claro que nós cientistas usamos a intuição.
Conhecemos a resposta antes de ir checá-la.*
Linus Pauling,
Prêmio Nobel de Química.

Meditação é uma palavra inconveniente para definir a prática chamada dhyāna, em sânscrito, já que essa técnica consiste em parar de pensar a fim de permitir que a consciência se expresse através de um canal mais sutil, que está acima da mente. No entanto, o dicionário define *meditar* como pensar, refletir.

O termo dhyāna pode ser usado tanto para designar o exercício de meditação, quanto o estado de consciência obtido com essa prática. Ela consiste em concentrar-se e não pensar em nada, não analisar o objeto da concentração, mas simplesmente pousar a mente nele até que ela se infiltre no objeto. “Quando o observador, o objeto observado e o ato da observação se fundem numa só coisa, isso é meditação”, dizem os Shāstras hindus. Portanto, o melhor termo em nossa língua para definir esse fenômeno é *contemplação*.

Por outro lado, não queremos alimentar o falso estereótipo popular de que sejamos “contemplativos”. Assim sendo, essa palavra que melhor define dhyāna torna-se inconveniente no momento atual.

Então, resta-nos uma outra designação. O estado de consciência que os britânicos do século XVIII arbitraram chamar de *meditation* é, na verdade, um tipo de intuição, ou seja, o mecanismo que possuímos para veicular a consciência, o qual está localizado acima do organismo mental. Intuição, todos já tivemos uma manifestação desse fenômeno, alguns mais outros menos. Trata-se de um canal que nos traz o conhecimento por via direta, sem a interferência do intelecto. Foi intuição aquele episódio familiar ou profissional no qual você **sabia** do fato, embora ninguém lhe tivesse dito, telefonado, escrito ou comunicado por meio racional algum. Simplesmente, você o sabia. Profissionalmente, academicamente, cientificamente, talvez você o tenha deixado passar por não dispor de um respaldo racional, uma documentação, uma pesquisa, uma bibliografia... No entanto, se tivesse lançado mão daquele conhecimento intuicional, teria passado à frente da concorrência, teria feito uma grande descoberta científica muito além do seu tempo. Depois, bastaria procurar a documentação adequada, ou as estatísticas necessárias para fundamentar o que você já sabia – fundamentá-lo apenas para que os seus pares não pudessem questionar as suas fontes.

A intuição comum é como o *flash* de uma câmera fotográfica, só que não tem dimensão em termos de tempo. É um *insight*. Mas, sob treinamento, é possível desenvolver uma outra forma de intuição que se manifesta como o *flash* de uma filmadora, que acende e permanece aceso por um tempo. Chamamos a esse fenômeno intuição linear, quando conseguimos manter a intuição fluindo voluntariamente por um segundo inteiro – ou mais. Essa é a definição perfeita para o termo sânscrito dhyāna.

Porém, não podemos usá-lo, já que ninguém saberia a que queríamos nos referir. Somos, portanto, obrigados a voltar para a opção inicial e utilizar mesmo o vocábulo meditação, pois, embora inexato, é aceito universalmente, inclusive na Índia.

QUASE NINGUÉM SABE O QUE É MEDITAÇÃO

Por outro lado, quase ninguém sabe o que é meditação. Nem no Ocidente, nem no Oriente. São poucos os Mestres que sabem de que estão falando e menos ainda são os discípulos que os compreendem.

Muita gente acha que meditar é reduzir a consciência, mas é o contrário. É aumentá-la, é expandi-la, é adquirir mais lucidez. Por isso, seu veículo é chamado superconsciente.

Há muitos grupos de meditação que não sabem explicar o que fazer para atingir esse estado expandido de consciência e mandam simplesmente você se sentar e ficar quieto.

DESPERTE!

Já escutei um orientador declarar que “quando termino de dar meditação, as pessoas despertam mais felizes e relaxadas” (!) Como assim *despertam*? Por acaso estavam dormindo? É exatamente o contrário. Quando alguém entra em meditação sente como se tivesse estado a dormir por toda a sua vida e agora, na meditação, tivesse acordado. Meditar é o despertar. Não meditar ou terminar a meditação e voltar ao estado mental é entrar num processo de hibernação da consciência. É como blindar a lucidez com uma pesada armadura de lógica e raciocínio.

Lembro-me de uma “professora” que me visitou, querendo dar aulas de meditação na minha escola. Por uma questão de cortesia, procurei dar-lhe toda a atenção e perguntei qual era a sua linha. Ela me respondeu que era de todas. Bem, a partir daí, percebi que não tinha conhecimento algum, pois uma pessoa não pode ser de todas as linhas, uma vez que elas são antagônicas. Então, perguntei como era o seu método. Respondeu-me que mandava a pessoa sentar-se, fechar os olhos e meditar. “Sim – questionei –, isso é o que o praticante faz com o corpo. Mas e para meditar, qual é a técnica?” Ela repetia a mesma fórmula e quanto mais eu procurava entender, mais irritada ficava, pois, simplesmente, não sabia o que dizer.

MEDITAÇÃO É UMA TÉCNICA?

Há cerca de 40 anos eu participava de um programa semanal na TV Bandeirantes e sempre no mesmo dia, todas as terças-feiras, também dissertava o conceituado filósofo brasileiro Huberto Rodhen. Embora meu amigo pessoal, no programa nós defendíamos pontos de vista divergentes sobre a meditação. Rodhen, notável espiritualista, não podia admitir que uma prática “espiritual” (no seu entender) pudesse ser alavancada por uma simples técnica. Então, todas as terças-feiras ele ia ao ar antes de mim e me alfinetava:

– Tem gente que diz que é possível alcançar a meditação por meio de técnica. Isso não é admissível, pois a espiritualidade não se conquista com técnicas, mas por merecimento.

E, todas as terças-feiras eu ia ao ar logo em seguida e rebatia elegantemente, sem discordar abertamente, mas ensinando:

– Bem, vamos agora praticar a técnica de meditação que o Yôga milenar transmite há séculos, com inquestionável sucesso.

Depois, terminado o programa, ríamos de nossas divergências filosóficas e íamos juntos tomar um chá. Sempre respeitei muito esse que considero o maior filósofo brasileiro, um dos mais relevantes do século passado. Relato aqui esta história para exemplificar que discordâncias fundamentalistas não devem tornar os debatedores inimigos entre si.

MEDITAÇÃO É PARTE DE UM CONTEXTO MAIS AMPLO

Imagine uma pessoa que pratique esportes. Essa pessoa desenvolve toda a musculatura do corpo de forma equilibrada, ou quase. Mas o que ocorreria se um desportista resolvesse só exercitar braço e não pernas, nem tórax, nem abdômen, nem dorsais, e pior: só um braço? Praticaria rosca de bíceps com cada vez mais peso só com o seu braço direito, para poder exibi-lo na praia. Como resultado, cultivaria um aleijão, com um braço mais forte que o outro como um caranguejo patola ou uma vítima de elefantíase. Se não tivesse feito nenhum exercício físico poderia estar fora de forma, poderia ser magrela ou gorducho, mas sempre tenderia a uma certa harmonia dentro do seu biotipo. Não seria uma anomalia.

Quando alguém pratica só um anga, por exemplo, só meditação, ou só mantra etc., o resultado é o desequilíbrio como o do exemplo acima. Melhor seria não praticar nada, pois, nesse caso, a natureza manteria uma relativa harmonia de conjunto.

A meditação é o fenômeno produzido pelo funcionamento do ájña chakra, situado entre as sobancelhas. Os chakras são dinamizados pelo influxo de uma energia denominada kundaliní. Logo, se o praticante não preparar seu sistema biológico para que a energia formidável da kundaliní ascenda gradualmente, chakra após chakra, do períneo até a cabeça, a energia não conseguirá subir, o que equivale a dizer que o praticante não conseguirá meditar. Poderá iludir-se e pensar que está meditando, mas não estará. Se insistir muito, durante muito tempo, e acabar conseguindo atrair a energia para esse chakra, pior ainda. Pois a energia da kundaliní é física e deverá fluir medula espinhal acima, por dentro de meridianos de força que precisam estar perfeitamente desobstruídos, através de uma coluna vertebral flexível e mediante uma série de outros cuidados. Tal energia não poderá sair e subir pelo lado de fora do corpo, por onde não existe a anatomia dos canais de vascularização pránica, e chegar ao ájña; nem poderá aparecer nesse chakra por um toque de mágica.

Se a insistência em fazer meditação criar uma sucção da kundaliní na região da cabeça e essa energia for forçada a subir sem que haja canais desobstruídos, ela o fará rompendo e queimando tudo o que encontrar pela frente. Poderá, ainda, romper algum duto e vazar, comprometendo os tecidos dos órgãos adjacentes. Nesse caso, ocorreriam distúrbios no sistema nervoso e outros.

MEDITANTES QUE NÃO PRATICAM RESPIRAÇÃO E DEMAIS TÉCNICAS

Sivánanda explica em seu livro *Autobiografia*¹, na página 102: “o desenvolvimento unilateral não é muito benéfico”; e na página 142: “um desenvolvimento unilateral não o ajudará”. Portanto, cultivar um desenvolvimento só com ásana, só com mantra, só com meditação etc., não é recomendável.

Se você pratica Yôga, observe que se praticar um minuto cada anga do Yôga Antigo (mudrá, pújá, mantra, pránáyâma, kriyá, ásana, yôganidrâ e samyama) terá realizado uma prática de oito minutos. Com um minuto de meditação (realizada no anga samyama) você terá conseguido meditar com muito mais facilidade e terá ido muito mais fundo. No entanto, você que pratica Yôga, no dia em

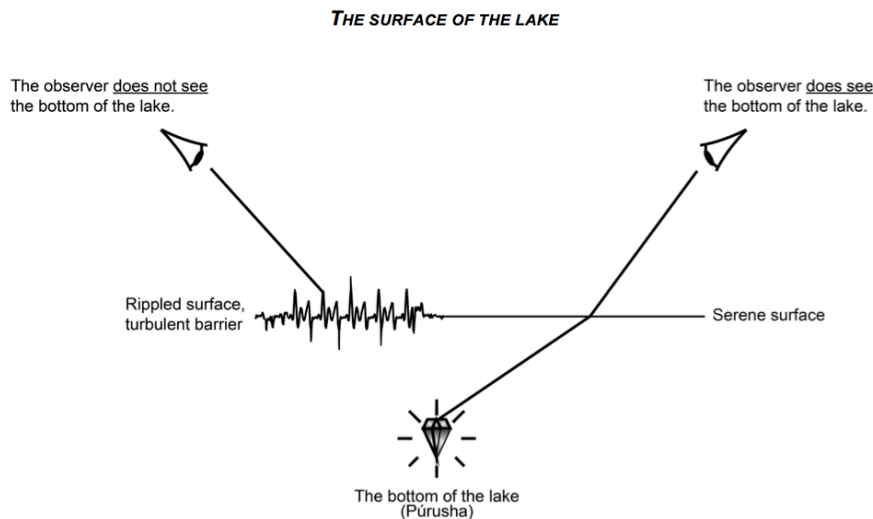
¹ Editora Pensamento, São Paulo.

que resolver não realizar uma prática completa em oito partes, mas só meditar, verificará que mesmo com dez vezes mais tempo investido na meditação, encontrará muito mais dificuldade para galgar esse estado e se o conseguir, ele será mais superficial. Conclusão, a meditação é mesmo parte de um contexto e não deve ser praticada fora dele.

A PARÁBOLA DA LAGOA

No fundo da lagoa que abastecia de água a aldeia Vajrakutīr, havia um diamante. Dois homens resolveram procurar a valiosa gema observando a partir da superfície. A face norte da lagoa era assolada por ventos que encrespavam a superfície das águas. Do outro lado, na face sul, as montanhas protegiam-na dos ventos e a superfície era serena. Assim, o homem que tentou ver o fundo da lagoa pelo norte nada enxergou, pois havia uma barreira de turbulência entre ele e a pedra preciosa. Mas o que divisou pelo sul, conseguiu ver o fundo da lagoa e o tesouro que lá estava.

A lagoa é a mente. O diamante é o *púrusha*, o *self*, a mônada. A superfície encrespada é a turbulência das ondas mentais (*chitta vṛitti*). A superfície serena corresponde à supressão da instabilidade da consciência (*chitta vṛitti nirôdhah*).



Quadro extraído da versão deste livro publicada nos Estados Unidos.

Praticando meditação, nosso objetivo é parar a mente e passar a fluir a consciência por outro canal, o do conhecimento direto ou intuição. Parando as ondas mentais, podemos ver o diamante no fundo de nós mesmos, ou seja, alcançar o autoconhecimento.