

**A**s alegorias mais obscuras frequentemente escondem as verdades mais simples. A bagagem metafísica e, por vezes, esotérica a que aludimos nestas poucas páginas não deve fazer crer que a espiritualidade seja algo complexo. De fato, ela pode sê-lo em seus desenvolvimentos, mas não em seus princípios.

A reflexão se nutre da contemplação. Sem esse equilíbrio salvador, o intelecto se põe a retrair laboriosamente um caminho já percorrido mil vezes. Tomamos como prova os grandes inventores das ciências e das letras, que, sem exceção digna de nota, dedicavam-se a uma forma ou outra de meditação, ao lado ou no centro de sua atividade intelectual. Certo físico genial se entregava diariamente à jardinagem; um outro gostava de se isolar do mundo ou de “mergulhar” em longos passeios campestres, “de cara para as estrelas”. De fato, a idéia inovadora só pode eclodir numa terra virgem. O raciocínio vem apenas fortalecer o germe da inspiração, fornecendo-lhe matéria propícia ao seu desenvolvimento. Mas não pode substituir o movimento criativo, assim como a cria não pode tomar o lugar do genitor.

O problema é que o mundo moderno privilegiou quase exclusivamente, no currículo escolar, a faculdade do raciocínio em detrimento da facul-

© JUPITERIMAGES

# Um trabalho sobre si mesmo

■ Por PHILIPPE LAURENT, FRC\*



dade inventiva. Desse ponto de vista, o lugar preponderante dado à matemática, matéria abstrata e discursiva, bem pouco ligada à sensibilidade do aluno e às suas aspirações de vida (ao menos nas formas de que se reveste seu ensinamento), é particularmente significativo.

Isso, evidentemente, não quer dizer que a razão deva ser considerada como faculdade secundária no homem. Ela é, sem dúvida, a conquista mais nobre do ser humano e aquilo que certamente o diferencia do simples animal.

Devemos, contudo, fazer uma cuidadosa distinção entre a agitação mental e a verdadeira reflexão. Existe, na verdade, a mesma distância que há entre a tagarelice inútil e o diálogo construtivo. Pois bem, é fácil constatar que nosso mundo “moderno” prefere a tagarelice ao diálogo, a ponto de os atuais “debates” terem se transformado em trocas de invectivas, conseqüência lógica da perda da capacidade de ouvir. O outro não é mais considerado como interlocutor, mas como um empecilho ao monólogo livre!

“Silenciar-se” não é simplesmente calar, mas cessar a tagarelice. Silenciar-se é também, e mais profundamente, disciplinar a mente. É pensar em apenas uma coisa de cada vez, e numa coisa que valha a pena. É nutrir-se de uma motivação nobre e se dirigir, sem distrações, para esse objetivo.

Para entrarmos no silêncio, não é necessário nos isolarmos numa caverna ou num monastério. Bem no meio dos ruídos da cidade, em nossas ocupações mais banais, podemos, por alguns instantes, nos consagrar a essa prática essencial. Para o religioso, esse exercício naturalmente tomará a forma de uma prece. Para todos os demais, um esforço de síntese em prol de uma idéia-força.

Há muitas décadas, as diversas formas de ioga e meditação, inspiradas geralmente em técnicas transcendentais orientais, difundiram-se largamente no Ocidente. Algumas pessoas costumavam ironizar essas viagens imaginárias, perfumadas à “Patchouli”, mas o fenômeno está agora muito solidamente enraizado em nossas culturas para que se possa ver nele apenas um modismo ou um substituto espiritual.

Para se chegar à união íntima com o princípio divino, as grandes Tradições desenvolveram sistemas que compartilham de certas práticas fundamentais. Prece, meditação, contemplação, são as pedras fundamentais da construção mística.

Sob a pululação de ritos e costumes, podemos sempre distinguir essas técnicas de base, que são, ao mesmo tempo, as mais simples e espontâneas das formas religiosas e o resultado de séculos de prática perseverante.

De modo geral, distinguimos três formas de prece: a prece de intercessão, a prece de gratidão e a prece de louvor. A

primeira consiste em pedir a realização de um desejo, para si ou para outrem. Este tipo foi de tal forma privilegiado ao longo dos tempos que acabou se tornando sinônimo da própria prece, erroneamente. A segunda consiste em agradecer depois da obtenção de um benefício atribuído à intervenção do divino. A terceira, talvez a mais pura de todas, corresponde a uma comunhão com Deus sem segundas intenções, rejubilando-se na contemplação.

Qualquer que seja sua forma, a prece une o homem ao Deus que ele é capaz de compreender e amar. É a manifestação natural de sua aspiração àquilo que está além dele, à transcendência do seu ego e das limitações

*“...a chave de toda sabedoria reside no silêncio, e o silêncio abre a porta do Espírito ao Amor universal.”*

humanas. Expressando-se em palavras ou em silêncio, vibrando no fundo do ser, a prece nos transporta simultaneamente para fora da esfera mental e para o mais interno centro de nossa natureza.

A prece, evidentemente, pressupõe uma meta. Centro da aspiração espiritual, Deus representa, para seu adorador, o ponto supremo para onde convergem os ideais mais elevados da humanidade. Um budistaalaria de figura de meditação, de divindade ou de símbolo (necessariamente advindo do espírito). Um teísta daria uma forma mais “concreta”. Mas, fundamentalmente, o processo é idêntico. Os andamentos intelectuais e teológicos são diferentes, mas a experiência é semelhante.

Qualquer que seja ele, o objeto da prece desperta o entusiasmo...

O Ocidente, porém, carece terrivelmente de espírito devocional. Para se dedicar a um ser, a uma causa ou a um ideal, é preciso esquecer-se de si mesmo. E nós somos preocupados demais com nossa própria pessoa, para nos ocuparmos do resto. Quantos, mesmo grandes espíritos, ainda sofrem por não verem esse céu...

O devoto não analisa, contenta-se em viver sua relação pessoal com o sagrado. O resto é contingente e acessório. Em que outro lugar se pode encontrar essa virgindade do espírito senão na experiência que une ao transcendente?

Em nossa cultura, a meditação conheceu diversas acepções, sendo a mais divulgada aquela que significa a concentração num único objeto de reflexão. No Oriente, entende-se por esse termo, de forma mais geral, o fim de toda tensão nervosa ou mental e o abandono à calma do Espírito, que abre a porta para a supraconsciência.

Esse tema foi abundantemente tratado pelos filósofos do hinduísmo e do budismo. Diz-se que a tradição cristã (entre outras) desenvolveu aspectos que, para serem origi-

nais, não apresentam analogias extremamente problemáticas com as técnicas de meditação oriental.

A partir do século IV, no Oriente Próximo, os monges cristãos, que mais tarde foram chamados de “Padres do Deserto”, desenvolveram técnicas de meditação destinadas a facilitar a experiência íntima de Deus, por intermédio da prece do coração. Suas instruções, para uso dos monges, nos fornecem uma prova viva de sua experiência com a meditação.

*“A prece é um diálogo da inteligência com Deus: que estado lhe é então necessário a fim de se preparar definitivamente para ir ao encontro de seu Senhor e conversar com Ele sem nenhum intermediário?”.*

*“Em tua prece, busca unicamente a justiça e o reino, isto é, a virtude e a sabedoria, e o resto te será dado em acréscimo”.*

*“Durante a prece, esforça-te em manter teu intelecto surdo e mudo: assim poderás orar”.*

*“Tua inteligência divaga durante a prece? É porque ela ainda não sabe orar, porque ainda está no mundo e ocupada em embelezar a tenda exterior”.*

*“Quando tua inteligência, num ardente amor a Deus, sai pouco a pouco, por assim dizer, de tua carne, rejeita todos os pensamentos que advêm dos sentidos, da memória e do temperamento, e se enche de respeito e alegria, é então que podes ter certeza de que estás perto das fronteiras da prece”.*

*“Não representes a Divindade em ti enquanto oras, nem deixes tua inteligência aceitar a impressão de uma forma qualquer; mantém-te imaterial ante o Imaterial e compreenderás”.*

*“Não poderás possuir a prece pura se estiveres estorvado por coisas materiais e por constantes inquietações, pois a prece é a ausência dos pensamentos”.*

- Evagre, o Pontífice

A questão é, portanto, silenciar a mente. Só conseguimos deixar penetrar em nós a luz

divina quando aquietamos, ao mesmo tempo, a percepção sensorial e o discurso analítico que a interpreta permanentemente. A mente humana é como a água do oceano: agitada, só consegue disseminar a confusão e a dispersão de ventos contrários, bem como a angústia da incerteza sobre a rota a seguir. Quando a tempestade se apazigua e desaparecem as vagas, a água serena se torna um espelho onde pode se refletir a glória do sol pleno.

A mente enfim pacificada, o Divino pode então se revelar. Ao mesmo tempo, estamos totalmente abertos ao mundo e ao nosso ambiente. No estado meditativo, mais nenhuma fronteira existe entre nós e “os outros”. As barreiras mentais se esfumam e, ao mesmo tempo e quase paradoxalmente, nos tornamos incrivelmente conscientes do que nos rodeia. O tempo fica como que dilatado e cada instante assume uma dimensão enorme. É como se nada do que acontece no universo nos seja desconhecido. Essa tomada de consciência é o próprio coração da experiência meditativa, o êxtase místico.

O Oriente desenvolveu abundantemente esses temas. Não poderíamos mencionar todos os escritos religiosos que se referem a eles. Preferimos citar um autor “laico”, Krishnamurti, com cujo pensamento concordamos inteiramente no que tange ao ponto específico da “coisa espiritual”.

*“A meditação exige uma mente espantosamente ágil; é uma compreensão da totalidade da vida, na qual cessou toda fragmentação, e não uma vontade dirigindo o pensamento. Quando este último é dirigido, provoca um conflito na mente, mas quando se compreende sua estrutura e sua origem, [...] ele pára de intervir. Essa compreensão da estrutura do pensamento é sua própria disciplina, que é meditação.*

*A meditação consiste em estar consciente de cada pensamento, de cada sentimento; em nunca julgá-los como bons ou maus, mas em observá-los e mover-se com eles. Nesse estado de observação, começa-se a compreender todo o movi-*

*mento do pensar e do sentir. Dessa lucidez nasce o silêncio. [...].*

*A meditação é um estado mental que considera com atenção completa cada coisa em sua totalidade, não apenas em algumas de suas partes. E ninguém pode ensiná-lo a ser atento. Se algum sistema o ensinasse a maneira de ser atento, seria ao sistema que você ficaria atento, e isto ainda não seria a atenção.*

*A meditação é uma das maiores artes na vida, talvez a “arte suprema”, e não se pode aprendê-la com ninguém: esta é a sua beleza. Não existe uma técnica, logo, nenhuma autoridade. Quando você aprender a se conhecer, observe-se, observe o modo como caminha, como come, o que diz, a bisbilhotice, a raiva, a inveja – estar consciente de todas essas coisas em você, sem tecer julgamentos, faz parte da meditação.*

*Assim, a meditação poderá ter lugar quando você estiver sentado num ônibus, ou caminhando num bosque cheio de luzes e sombras, ou enquanto estiver ouvindo o canto dos pássaros, ou contemplando o rosto do ser amado ou de seu filho.*

*Compreenda que aquilo que a meditação é implica o amor: o amor que não é o produto de sistemas, de hábitos, de um método. O amor não pode ser cultivado pelo pensamento; mas pode – talvez – nascer em um silêncio completo, no qual aquele que medita está inteiramente absorto. A mente só pode estar silenciosa quando compreende seu próprio movimento como um pensar e um sentir, e, para compreendê-lo, não deve condenar nada durante sua observação”.*

**- Trecho de “Se Libérer du Connu”, Stock, 1970.**

Sim, a chave de toda sabedoria reside no silêncio, e o silêncio abre a porta do Espírito ao Amor universal. Depois da expansão do pensamento aos limites do imaginável metafísico, a luz da Verdade irrompe nossas brumas humanas, na humildade do silêncio e da cessação de si. ■

---

\* Excerto do livro “Espiritualidade – Oriente-Occidente”, publicado pela AMORC-GLP.