

As armadilhas da mente na meditação

by Roberto Cardoso

Sou pouco afeito a disseminar preceitos ancestrais sobre a meditação, mas hoje aqui abrirei uma exceção. Vamos falar sobre as armadilhas da mente, que algumas correntes místicas orientais citam ao falar sobre o tema.

Quando se fala em "desligar a mente" durante a meditação, seria como falar em desligar um gigantesco computador, muito poderoso, que tem medo de ser desligado. Aí, então, esse computador começa a preparar armadilhas... Pois é; a mente é mais ou menos assim quando você medita. Meditar é estar em um foco, que lhe permita relaxar a lógica. Estar em um foco é permanecer conectado à sua âncora, seja ela qual for. Pode ser o movimento do abdome, poder ser a atenção na respiração, a pronúncia de um som específico; pode ser até apenas o espaço do agora, mas sempre haverá uma âncora quando se meditar.

Relaxar a lógica é não se envolver nas sequências de pensamentos que forem surgindo em sua mente. Como? Repetidamente "abandonando", "soltando", "libertando" os pensamentos e voltando para a âncora.

Mas, aí surge o problema: a mente não pretende ser desligada. Nosso computador mental não pretende ajudar nesse exercício. Para a maioria das escolas meditativas, esse é um dos princípios mais básicos para se entender, e vamos explicar isso melhor, abaixo.

De acordo com essas escolas, se dividirmos didaticamente o nosso "ser", poderíamos dizer que há um ser "atuante" e um ser "existente". Existiria um "eu" que atua no mundo, que fornece a nossa identidade social, composto por raciocínio, emoção, instinto, corpo físico, idade, sexo, profissão, etc. Esse "eu" atua no mundo e nos identificamos completamente com ele.

O outro "eu", seria aquele que existe, antes de tudo. Simplesmente existe. É um "ser" que vem antes do corpo, do raciocínio, do instinto, de identidade social, do sexo, da idade, enfim, de tudo que possamos usar para dar identidade a alguém. É a chamada "pura existência". Esse ser esteve presente quando éramos jovens, quando envelhecemos, quando celebramos, quando choramos. Ele nunca foi jovem, mas estava lá no começo de nossas vidas. Ele não ficou velho, mas presencia nossa idade madura. Ele nunca celebrou, mas assistiu nossa celebração na mais absoluta paz. Ele jamais chorou, mas estava presente, em perfeito equilíbrio, enquanto chorávamos.

Nosso ser completo seria formado pela soma dos dois seres. Sim, isso mesmo, pela soma do superficial e do profundo, pois mesmo a superfície do mais profundo oceano ainda é parte do oceano. A chamada "consciência desperta" seria a percepção deste ser completo, a cada momento.

Quando as correntes místicas orientais falam sobre o ego, elas falam sobre uma falsa identidade, que se formaria quando acreditamos que tudo que somos é o "ser atuante". Essa identificação com este "meio-ser", sem entender o "ser completo", é que formaria o ego. Ao contrário do que muitos pensam, o ego não é o alvo a ser destruído na meditação, mas sim algo que deve ser entendido, quando se percebe que o ser "atuante" é apenas uma parte do que somos em totalidade.

Quando meditamos, com o tempo encontramos espaços de silêncio interno, e "o ser existente" começa a aflorar. Na mesma proporção, o "ser atuante" sente-se ameaçado. É por isso que alguns meditadores, quando atingem determinados estágios, relatam experiências onde sentiram muito medo, e falam sobre um medo tão grande que "pareciam que iam morrer". A partir desse momento, começa a luta do "ser atuante", que também podemos chamar de "armadilhas da mente"

Quais as principais armadilhas da mente? Várias. As ideações positivas, quando pensamos sobre como estamos indo bem enquanto meditamos e, assim, nos envolvemos em outras sequências de pensamentos. A sensação de poder, que gera arrogância e alimenta o ego. O orgulho de estarmos em aparentemente evolução "espiritual", e não há orgulho maior do que o orgulho espiritual. A vaidade de ser visto como alguém que vive sem tantas necessidades, e não há ostentação maior do que a vaidade de não ter vaidades. O tato intuitivo crescente, que nos faz parecer poderosos magos, quase que adivinhos das sensações e necessidades alheias. A capacidade de meditar, em qualquer circunstância, por muito tempo, que é usada como um troféu perante outras pessoas. Até mesmo o rótulo de "buscador", de alguém que está "a caminho" de alguma coisa, com o qual nos identificamos como com qualquer outro rótulo. Por fim, o medo sem explicação aparente, conforme já descrevemos acima.

Vejam que todas essas armadilhas apenas alimentam o ego, e quando o ego é alimentado ele é inchado, permanece em soberba, e parece cada vez maior e mais poderoso, ao invés de ser percebido como apenas uma parte de nós. São as armadilhas da mente. É simples assim. Um mecanismo de defesa de um "ser" (o ser atuante) que pensa que vai morrer e precisa se defender. Quando estamos no espaço de consciência, é possível vislumbrar que não somos apenas isso. A consciência plena compreende o engano do ego, mas o ego não é capaz de compreender a consciência plena, acredita que corre risco de desaparecer, e luta como pode para evitar isso.

Como evitar esses riscos quando se pratica meditação? Apenas meditando, cada vez melhor. A prática continuada irá desbastando essas barreiras. Não se rotule. Não faça "pose de meditador". Não pense que alcançou, pois enquanto for possível pensar que algo foi conquistado, aí ainda estará o ego em operação. Na verdade, nem procure alcançar nada, pois tudo se dissolverá – até mesma sua intenção de busca – antes de começarmos a perceber a nossa mais profunda natureza. Esqueça a "conquista"; esqueça a "busca"; esqueça a "iluminação". Esses são conceitos, e conceitos pertencem ao mundo da lógica.

Medite. Viva. Esteja aqui, agora. Perdoe-se por ainda não estar em completa paz. Seja, sem precisar saber o que exatamente você é. Relaxe no não-saber. Aceite. Sinta. Você já é. Você sempre foi...

by Roberto Cardoso