

Meditação e Percepção de Si Mesmo

Todos temos uma percepção de quem somos. Investigando cuidadosamente, descobrimos que esse sentido de um “eu” inerente consiste em idéias e sensações corporais que surgem e se desvanecem de um momento para outro. Essas idéias e sensações corporais poderiam ser descritas como “auto-referentes”, isto é, estão relacionadas com a produção da percepção de um “eu” pessoal. A maioria das tradições espirituais encoraja alguma forma de entrega de si mesmo ou de renúncia ao ego. O budismo, em particular, dá grande ênfase à realização do “não-eu”.

Pessoalmente, gosto de ver isto como um processo de *clarificação* do sentido de si mesmo. Essa clarificação ocorre em duas etapas, cada uma das quais corresponde a um dos dois significados da palavra “clarificar” em português. Uma coisa torna-se clara quando de nebulosa passa a ser distinta. Mas também dizemos que uma coisa se torna clara quando deixa de ser opaca para se tornar transparente.

Através da prática consistente, nós desenvolvemos uma perícia no exercício da atenção consciente e penetrante (*mindfulness*), que nos permite detectar com grande clareza as idéias e sensações corporais auto-referentes. Desenvolvemos igualmente a equanimidade para podermos deixar essas idéias e sensações corporais expandir-se e contrair-se sem serem sujeitas a supressão, interferência ou retenção. Com o tempo, o contato com o sentido do “eu” acaba por se tornar tão contínuo que não sobra tempo para congelá-lo ou fixá-lo. O “eu” fica, então, clarificado no sentido em que já não é vivido como uma entidade opaca, rígida e sempre presente, mas sim como uma *atividade* transparente, elástica, vibratória. Perde o seu caráter de “coisa”. Compreendemos que ele é um verbo, e não um substantivo; uma onda, e não uma partícula.

Este sentido elástico de si mesmo pode se contrair até chegar a ser *zero*. Realizamos então um estado de verdadeira paz e unidade com todas as coisas. Ele pode igualmente se expandir em uma atividade vibrante, deleitável, profundamente humana embora não-substancial da personalidade individual. O primeiro estado referido atrás é o “não-eu” no sentido de “eu-zero”, e o segundo é “não-eu” no sentido da não-existência de uma coisa fixa chamada “eu”.

De acordo com este paradigma, quando se chega a um estado de iluminação, a inconsciência e a fixação associados com as idéias e sensações corporais que produzem a percepção de um “eu” são eliminados. A percepção de seu “eu” se torna um lar, e já não uma prisão. Você pode ir e vir livremente.

Mas, dirá você: “Quem é que se liberta? Quem é que observa as idéias e sensações corporais?” Perguntas assim derivam de duas causas. Uma delas é perceptiva, a outra lingüística. Cada uma reforça a outra constantemente, produzindo uma confusão profunda e penetrante. Habitualmente, cada ato de percepção é acompanhado por um novo eclodir de idéias e sensações corporais auto-referentes. Uma vez que para a maioria das pessoas essas idéias e sensações corporais são indistintas e estão congeladas, elas produzem a sensação de que existe uma “coisa” chamada agente ou observador. Esta percepção de um agente ou observador como entidade fica discretamente registrada na estrutura gramatical do discurso humano pelo uso de pronomes substantivos como eu, você, quem. Assim, a percepção do “eu como coisa” é reforçada por praticamente tudo o que dizemos.

Por isto é que perguntas como: “Quem é que observa?” ou “Quem é que chega à iluminação?” parecem tão naturais... e, no entanto, são tão difíceis de responder. Gramaticalmente, um pronome interrogativo (quem, que) tem que ser respondido com um substantivo/pronome (este, aquele). Na realidade, não é nenhuma “coisa” que medita ou que chega à sabedoria. O que acontece é que as habilidades de atenção consciente e equanimidade se tornam tão fortes e habituais que se “infiltram pelos cantos” e impregnam as idéias e sensações corporais que estão produzindo a percepção de um “eu” meditando.