

# O DESPERTAR DA CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL

Extraído do Livro "Meditation: Its Process, Practice, And Culmination" do Swami Satprakashananda

Todos nós estamos familiarizados com os três estados de experiência diária: em que estamos despertos, sonhando, ou em sono profundo (sem sonhos). Um ser humano normal experimenta estes três estados diariamente, mas eles não fazem nenhuma mudança vital no seu modo de vida. Ele ainda permanece no mesmo plano de dualidade, apesar de toda a grandeza que possa ter alcançado neste mundo. Um cientista famoso, um grande filósofo, um político, ou um homem de negócios não vão além deste plano de dualidade, além desse parque de diversões de forças do bem e do mal. O panorama de crescimento e decadência, vida e morte, dor e prazer, conhecimento e ignorância continua a ser o mesmo para nós, enquanto não atingirmos a experiência supraconsciente.

Esta experiência promove uma completa mudança na vida humana. A pessoa torna-se Iluminada. Fica livre de todas as suas limitações e fraquezas; realiza a unidade essencial ou a sua identidade com o Ser Supremo. Torna-se livre do ódio, suas dúvidas desaparecem, seus medos deixam de existir e sua fraqueza é suprimida. Assim, a pessoa fica livre para sempre. Estar desperto, sonhando, ou em sono profundo é comum a todos os seres humanos. O estado supraconsciente é um estado de consciência sumamente raro. Mesmo depois de seguir um longo e rígido curso de orientação espiritual, só alguns poucos indivíduos conseguem chegar a esse estado de consciência espiritual.

Swami Vivekananda certa vez falou sobre a diferença entre o sono e o samadhi. Do estado de sono, explicou ele, a pessoa sai como entrou, mas do samadhi ela retorna como um sábio. Todo o seu caráter é transformado. São dois efeitos totalmente diferentes. Muito bem, se os efeitos são diferentes, as causas também devem ser diferentes. A experiência alcançada pelo samadhi é de uma abrangência infinitamente maior do que a experiência que se consegue do inconsciente ou do estado de raciocínio consciente. A experiência deve ser então supraconsciente. Assim, o samadhi é chamado de o estado supraconsciente.

No estado em que está desperto o indivíduo percebe-se separado dos demais. A sua autoconsciência está bem definida. "Ele sabe onde está, o que é, e assim afirma para si mesmo: "eu sou um homem, eu sou negro, eu sou justo, eu sou alto, ou eu sou baixo, eu pertencço a tal família, eu pertencço a tal nação." Ele está consciente da sua situação presente. Esse sentido de eu é que constitui o seu ego. No estado de vigília o indivíduo é particularmente confinado pela consciência do ego. Mas o ego não é o ser real; neste caso o ser real, o ser verdadeiro, está identificado com o complexo corpo e mente. Por meio do ego o indivíduo se identifica com tudo o que ele entra em contacto.

O que é o homem real? O homem real, tendo consciência do corpo, é um conhecedor deste corpo; mas não é o corpo. Da mesma maneira que estamos conscientes do mundo ao nosso redor, estamos também conscientes das condições do corpo e da mente. Embora sendo conhecedores do corpo e da mente, estamos além deles. O conhecedor tem em si a consciência, que é sua própria essência. Um raio de luz não é consciente de si mesmo e não conhece nada. Mas, a luz espiritual que resplandece dentro de nós está consciente de si mesma e, além disso, consciente de tudo.

Há uma diferença fundamental entre luz espiritual e luz física. Aquela luz que está presente dentro de nós é a própria essência de nosso ser.

A mente não é auto-luminosa porque a mente é objetivada. Qualquer coisa que seja objetivada não tem luz em sua essência. Isso foi ensinado pelo grande filósofo e psicólogo Patanjali. Há muitos filósofos ocidentais que pensam que a consciência pertence à mente. Mas estados mentais não são conscientes em si mesmos. A mente tem um conhecedor. O Ser é esse conhecedor; o Ser é o homem real.

O Ser cuja natureza é pura consciência, sempre brilha e é imutável. O conhecedor da mudança não sofre nenhuma mudança. Mudança sempre implica em um conhecedor imutável. O Ser é aquele conhecedor imutável, puro, livre, e por natureza imortal; além de crescimento e decadência, e pertencendo à Realidade Suprema ele é perfeito. Essa perfeição existe e sempre existiu dentro de nós.

Pela modificação da mente, aquela essência é individualizada e caracterizada pelo sentido do eu , de forma que sempre que nós nos reconhecemos, temos que passar através deste "eu". Não podemos nos compreender sem o "eu aparente", embora nosso "eu" não seja uma pessoa real. A pessoa verdadeira está atrás do "eu aparente". Essa sempre resplandecente essência, pela modificação da mente, é manifestada como o ego. Assim o homem real se identifica com o corpo físico.

No estado de vigília somos conscientes de duas classes de fatos: por um lado vemos fenômenos externos e por outro lado vemos uma procissão de fenômenos internos. Mas como não podemos ver a mente inteira, vemos só a "parte superior" da mesma. Às vezes nos sentimos felizes, às vezes temos medos; às vezes temos esperança, às vezes somos infelizes. Mas dentro de nós existem ainda muitas tendências, desejos, recordações e impressões. Só uma parte da mente é revelada à consciência do ego. Essa parte da mente geralmente é chamada "mente consciente".

No estado de vigília, somos levados pela consciência do corpo. No estado de sonho o ser individual move-se do nível físico ao nível subconsciente. Abaixo do nível de consciência normal, naquela região subconsciente, residem nossas tendências, anseios e as impressões passadas de nossas experiências vividas. No estado de vigília a pessoa tem uma consciência definida do ego, mas quando passa do nível físico ao nível subconsciente, onde todas as impressões são armazenadas, o sentido do ego desperto é perdido. O ego está, então, submerso em uma região onde as impressões mentais encontram-se armazenadas, por assim dizer.

O poder de raciocínio e a vontade não funcionam no estado subconsciente; a imaginação predomina e a emoção está sem controle. A Imaginação cria um sem número de imagens das impressões sutis. No estado de sonho somos privados dos dois grandes poderes que nos caracterizam como seres humanos: o poder de raciocinar e o poder da vontade. Realmente, nesse estado estamos à mercê da emoção e da imaginação.

Então, em sono profundo, nos aprofundamos ainda mais. Bem abaixo do nível de sonho da mente há outro nível - o estado causal. No estado de sonho há diversidades na mente, tais como: amor, sentimento e memória. Mas no estado causal tudo fica homogêneo.

Por exemplo, tome uma semente, que é o estado causal da árvore. Na árvore nós notamos variações; mas na semente que contém a árvore em forma latente nenhuma variação é notada. Da mesma forma há um estado causal da mente em cada pessoa, onde todas as operações mentais são completamente silenciadas. Até mesmo a consciência do ego é perdida.

Nesse estado não sabemos quem, ou o que somos. Um rei não é nenhum rei, uma mãe não é nenhuma mãe. Reina completa ignorância, mas o ser individual permanece como testemunha tácita daquela ignorância.

No sono profundo não temos vontade, nem autoconsciência. Mas quando emergimos ao estado de vigília temos todas as oportunidades necessárias para progredir. Nenhuma realização, nenhum progresso é possível a não ser no estado de vigília. Nenhum progresso acontece no nível subconsciente porque naquele estado não há nenhuma autoconsciência.

Semelhantes a esses estados de sono e de sono sem sonhos são os estados de intoxicação, de coma, ou de estados induzidos por drogas ou hipnose. Eles são semelhantes aos estados de sonho e sono sem sonhos porque lhes falta o poder de raciocínio e vontade.

O estado de vigília é, então, importante para homem. Qualquer realização que ele possa alcançar deve ser no estado em que está desperto, porque é então que ele tem autoconsciência, e esta consciência cria autodeterminação. A autodeterminação é que serve como alicerce de nosso poder de raciocínio e poder de vontade.

O que distingue o nível humano do nível de subumano? O poder de raciocínio e o poder de vontade. No nível subconsciente, somos guiados pelo instinto; mas no nível consciente a ação da vontade prevalece. E não pode haver nenhuma volição, ou poder da vontade, sem o poder de julgamento ou razão. Todo o progresso no nível humano é o resultado da vontade associada com o poder de julgamento. Vemos coisas e ao mesmo tempo julgamos coisas. Os olhos percebem e a mente julga se é bom ou não para nós. Nem sempre o prazer, ou o que é agradável para nós, é necessariamente bom. O cultivo da vida intelectual, moral, ética e espiritual - tudo o que distingue o ser humano das outras formas de vida - só é possível no estado de vigília.

Da mesma maneira que o nível subconsciente está abaixo da consciência do ego, o nível supraconsciente está acima deste nível de consciência. Se quisermos alcançar o estado supraconsciente, isso terá que ser feito através do exercício do nosso poder de raciocínio e do poder de vontade. Temos que nos libertar completamente da idéia de ego, que nos limita.

Tomando drogas, ou submetendo-nos a outras alterações mentais provocadas por substâncias químicas, perdemos aquele elemento precioso da consciência, que nos torna autoconscientes e autodeterminados, e que nos capacita a cultivar nossa vida intelectual, moral e espiritual. Não somos nada quando perdemos esta autoconsciência.

Temos que ir além da consciência do ego. Os grandes líderes espirituais que alcançaram o estado supraconsciente enfatizam que a mente anseia pela Verdade. A não ser que a mente mova-se para longe do que é temporal, em direção do eterno, não poderá alcançar essa Verdade. Sri Ramakrishna disse: "Enquanto existir uma fibra que se desfia da linha, a mesma não pode passar pelo buraco da agulha". As pessoas que anseiam superar os seus desejos pelos prazeres transitórios e cultivar o anelo pelo eterno devem praticar certas disciplinas para alcançar este estado supraconsciente.

Se pudermos superar o desejo pelo que é transitório, poderemos dar início à nossa jornada em direção do Supremo. Mas como faremos isto? Em primeiro lugar não devemos nos desviar de nossos princípios morais. Devemos tentar ser sinceros, verdadeiros, caridosos e ao mesmo tempo continuar a cumprir com os nossos deveres. Desse modo conseguiremos o máximo da vida. O princípio moral é que dá suporte a nossa saúde física. O princípio moral é a base do poder de raciocínio, bem como do poder espiritual. No momento em que nos desviamos de nossos princípios morais colocamos em risco toda a nossa vida. Devemos ser firmes nesses princípios morais e continuar a viver a nossa situação presente. Assim obteremos o melhor da vida e, ao mesmo tempo, perceber e corrigir nossas imperfeições. Pensaremos: "Do fundo do meu coração, estou almejando a vida eterna; do fundo do meu coração estou anelando por uma alegria inexpressável".

Pode o mal deixar de existir neste mundo? Podemos ter somente o bem e o bom? Não. Mal e bem são inseparáveis. Não podemos ter o um sem o outro. Enquanto nos agarrarmos ao ego, experimentaremos o bem e mal, vida e morte, crescimento e decadência, alegria e tristeza. Se desejarmos ir além da dualidade - do drama de amor e ódio, de sorrisos e lágrimas - devemos nos libertar da dominação da consciência do ego. Os maiores líderes espirituais procuram nos apressar na busca da realização de nosso anelo pelo eterno, pela paz e liberdade. Eles não ensinam nenhuma medida drástica. Eles nos dizem para continuar executando nossos deveres e permanecer completamente atentos a situação na qual existimos; então podemos seguir um caminho espiritual.

Existem muitos e diferentes caminhos espirituais. Temos que desenvolver devoção a Deus fazendo nossos deveres como formas de adoração. Temos que praticar disciplinas físicas e mentais. Somente quando uma devoção natural florescer no coração, e só então, é que se pode efetivamente meditar em Deus. Pode-se pensar intelectualmente que Deus é o Ideal supremo e agarrar-se a isso, mas a menos que se possa desenvolver um natural e espontâneo anelo por Ele a meditação não pode ser praticada com sucesso.

Através da meditação profunda, quando a mente está tranquila e serena, pode-se ter a percepção da Realidade. Deus não é somente um Ser pessoal; Ele está manifestado no universo inteiro. Ele está em todos os lugares; Ele é a Existência, o Absoluto, o Um. Ele não é uma existência material; é a Luz de todas as luzes; é sempre resplandecente. Ao vermos qualquer coisa neste mundo, deveríamos nos lembrar daquela Luz Básica, subjacente em todas as coisas e em todos os tempos; daquela Consciência Pura, que se encontra escondida por traz deste universo múltiplo.

Assim declara o Katha Upanishad:

***"Lá o sol não brilha, nem a lua, nem as estrelas. Nem o raio resplandece. Nem o fogo pode arder. Por causa do Seu brilho tudo brilha. Através da Sua efulgência tudo se torna manifesto".***

Um aspirante espiritual deve meditar, sabendo que todas as suas experiências têm de passar através da mente. A mente é o único instrumento indispensável para todo tipo de cognição, ou conhecimento. Do mais baixo ao mais alto, do mais grosseiro à Última Realidade, é através da mente que obtemos esse conhecimento. Quando percebemos ou experimentamos um objeto, invariavelmente acontece uma modificação na mente na forma daquele objeto. A mente toma a forma do objeto. Assim é que o conhecimento se torna possível.

Suponha que uma referência é feita sobre algum objeto localizado na Índia. Um homem ouve-me falar sobre isso e por intermédio das minhas palavras recebe uma idéia sobre o objeto. A sua mente forma uma imagem do objeto que eu estou descrevendo e quanto mais ela corresponder ao objeto descrito, maior será o seu conhecimento do mesmo. Dessa forma ele ganha conhecimento indireto através do testemunho de outra pessoa. Agora suponhamos que ele viaja à Índia e vê por si mesmo o objeto. Desta forma ele tem a experiência direta, porque a sua mente entra em contato com o objeto. No conhecimento indireto a mente forma uma imagem do objeto, mas a mesma não coincide com ele. Mas na percepção direta a mente forma uma imagem que coincide com o objeto.

Na percepção de Deus, prevalece também a mesma lei. Quanto mais a mente concentra-se em um objeto, maior é o seu conhecimento; quanto mais a mente formar uma imagem que coincida com aquele objeto, maior será o seu conhecimento do mesmo. Sem concentração da mente nada poderá ser bem conhecido. Para ter o conhecimento de Deus temos que concentrar a mente; portanto, meditação é a fase final da aspiração espiritual. Todas as outras disciplinas espirituais são feitas com o objetivo de preparar a mente para a prática da meditação.

No Mundaka Upanishad lê-se:

***"O Ser Supremo não é percebido pelos olhos, nem expresso pelo órgão da fala, nem compreendido por qualquer outro órgão, nem alcançado pelas austeridades ou pela prática de ações. Quando a mente de uma pessoa torna-se purificada através da clareza de entendimento, então é possível realizar aquele Ser indivisível por meio da meditação".***

Como é que o Supremo Ser pode ser alcançado? Quando a mente é purificada. E purificação do entendimento só é possível no estado consciente. Quando a mente foi purificada, então essa mente, praticando meditação, atinge o estado de Supraconsciência, e realiza aquela Realidade Última que está além de toda a diversidade e que abrange todas as variações.

Para se preparar para esta prática, a pessoa tem que se entregar. Tem que pensar que este ser individual pertence a Ele. Através da adoração, ou qualquer outro meio possível, deveria tentar a realização de uma relação mais profunda com a Divindade. Então será capaz de praticar a concentração da mente.

Mas é muito difícil de fixar a mente em algo abstrato. Para praticar a concentração usamos qualquer forma que represente a divindade para nós. Pense que esta forma é a personificação da Consciência Divina, do amor, da alegria, e da liberdade. Concentrando-se nesta forma da divindade, alcança-se a divindade sem forma. E quando se alcança o aspecto sem forma da divindade, o véu de ignorância é removido e a mente é banhada na luz divina. Nesse estado vem a percepção da Realidade.

Há dois estágios distintos do estado supraconsciente: um é chamado de **savikalpa samadhi**, o outro de **nirvikalpa samadhi**. Em savikalpa samadhi a pessoa realiza a sua unidade mais profunda com o Ser Supremo. Em nirvikalpa samadhi a diferença entre o ser individual e o Ser Supremo desaparece completamente. O buscador reconhece a sua identidade com o Ser Supremo.

Temos ouvido que existe alguma semelhança entre o sono profundo e o samadhi. É verdade, existe uma semelhança, como também uma grande diferença. No sono profundo todas as funções da mente se tornam completamente apagadas. Todas as suas flutuações cessam. Em samadhi, também, todas as modificações da mente - tais como: querer, raciocinar, sentir, imaginar - tornam-se silenciosas. Realiza-se que o ego pertence completamente a Ele.

Em savikalpa samadhi estamos conscientes do ser individual, mas este pertence completamente a Ele, assim como uma onda pertence ao oceano. Em nirvikalpa samadhi entramos na Luz de todas as luzes. O véu da ignorância que tem escondido de nós a Realidade é removido. A mente é inundada com luz. No sono profundo não existe luz. O ser individual é uma mera testemunha da ignorância; a mente é coberta por um véu de escuridão. Todas as operações da mente ficam escondidas. Não experienciamos nada neste estado. Ignorância é a natureza do sono profundo. Em samadhi experienciamos uma consciência indivisa, que não é limitada pelo tempo ou pelo espaço; é Pura Consciência.

Suponha que uma pessoa sonha que se tornou um anjo e pode voar. Ela vê o céu e os santos que foram para lá. Ela vê todas essas coisas no seu sonho. A ela pode parecer que houve uma expansão de consciência, mas essa consciência lhe permitirá alcançar alguma coisa? Não. Assim que ela despertar se verá novamente reclamando da crueldade do mundo!

A expansão da consciência somente poderá ser alcançada se sobrepujarmos as limitações do eu. O verdadeiro Ser está sempre brilhando em nosso interior. Quanto mais meditamos nesse Ser, maior será a nossa realização de que não somos nem o corpo físico, nem a mente. Somos puro espírito. Quanto mais percebermos esse fato, maior será o nosso sentimento de que não pertencemos a este mundo físico, que pertencemos à ilimitada e Suprema Realidade.

Temos que desenvolver a consciência espiritual, que nos une com o supremo Espírito. E só podemos chegar a este estado através das disciplinas morais e espirituais. Todos os grandes santos e místicos do mundo pagaram esse preço pelas suas experiências. Quando uma pessoa realizar a Verdade Suprema, será conduzida a uma vida livre das fraquezas comuns da humanidade, livre do egoísmo. Ficará estabelecida para sempre na Verdade e na Luz.

Lê-se no Mundaka Upanishad:

***“Quando Ele, que é imanente e transcendente, é conhecido, diretamente experienciado, então todas as dúvidas são dissipadas. Todos os nós do coração, que prendem uma pessoa a este universo sensível, são completamente desfeitos e todo o Karma passado acumulado é apagado”.***