
Ampliando o foco na meditação

3 objetivos:
observar a mente,
observar a respiração
e manter quietude
corporal

a técnica da
auto-observação

o comum nas respostas
sobre a prática

a caricatura da prática

1. Ao longo de algumas semanas foi proposto, através da **prática da auto-observação (AO) e da observação da respiração (OR)**, que o praticante sentasse e observasse: 1) o que se passava na sua mente; 2) o seu ciclo respiratório. Para isto que usasse um tempo inicial de 10 a 15 minutos, com o aumento gradativo de 5 a 10 minutos por semana. Como o foco de atenção era o interior, foi também pedido que fechasse os olhos para que diminuísse a percepção dos estímulos vindos de fora. Afim com o propósito de se conseguir a quietude corporal, foi ainda indicado que se fizesse tudo isto junto com a intenção de não se movimentar o corpo.
2. Com estas simples indicações ficou estabelecido a **técnica de auto-observação (AO)**, compreendida como: **sentar, fechar os olhos, não mexer o corpo e observar o que se passa em sua mente.**
3. Apesar de ser uma técnica simples, pôde se apreender a dificuldade de praticar naquilo de comum que a diversidade das respostas mostrou, quando se perguntou a cada pessoa como foi a sua meditação.
4. Caricaturando as respostas, para dar ênfase naquilo de comum que com frequência é experimentado, é plausível encontrar um relato deste tipo: “nos primeiros momentos, após sentar e fechar os olhos, começam a aparecer **alguns incômodos**. Então, como está no início, é válido que eu tente conseguir **uma posição mais confortável**. Esta é buscada e parece que conseguida. No entanto, passam-se mais alguns minutos e vem uma **cocceira**. Como é suportável não levo a mão naquela parte do corpo. Mas logo em seguida, noutra parte do corpo aparece uma **cocceira mais intensa**, e como parece insuportável não admito existir outra saída que não seja a de **me coçar**. **Bocejei** e fiz **movimentos involuntários** que **penso** não contarem. Passam tantas **coisas pela minha cabeça** que fico aturdido ante a tentativa de acompanhá-las. Espocam **lembranças** fragmentadas do que já vivi, onde o passado de alguns minutos se mistura com cenas da infância ou de anos atrás, entrecortados com **palavras ou frases** desconexas, que realmente me fazem sentir perdido. Ainda para agravar tem esta **dor na lombar** que agüentei firme por algum tempo, mas cedi e **me mexi** na intenção de melhorá-la. A **agonia e a irritação** que isto tudo me provoca me levam a **abrir os olhos** para refrescar **um calor** que começou a aparecer. **Penso** no que vou fazer assim que sair daqui, nas compras que tenho de fazer amanhã, e naquele telefonema recebido que fiquei de dar um retorno. **Quantos**

minutos já devem ter passado? É provável que os quinze minutos da meditação já estejam acabando. Vou dar só **uma olhadinha** no relógio... não, não é possível! Só passaram oito minutos! Bem, da próxima vez pode ser que eu consiga ficar aqui os quinze minutos, mas desta vez não dá... **vou me levantar** porque, além de tudo, **tenho muito que fazer**".

5. Diante da proposta cabe a pergunta: **o que aconteceu?**

o móvel da ação

6. Primeiramente, dá para dizer que **a pessoa não conseguiu a quietude corporal**. E não conseguiu, por quê? O que a fez se movimentar? A princípio poderia ter sido o que ela sentiu, ou pensou. E **de que é constituído o sentir e o pensar?**

sensações e emoções
gerando ações

7. Sente-se **sensações físicas** e **sensações emocionais**. As primeiras serão denominadas **sensações** e as segundas, **emoções**. De forma que se pode identificar na mente desta pessoa, através do seu relato, **sensações** e **emoções** como móveis de suas ações. Ele mexeu por causa do **incômodo físico, da coceira e da dor**, que são **sensações**, e da **agonia e da irritação**, que são **emoções**.

a observação externa

8. Ela também poderia ter se mexido por conta de uma picada de inseto, por exemplo, o que seria uma sensação, só que provocada por estímulo externo, portanto diferente destas postas aqui, que são produzidas por estímulos internos. Esta diferença será devidamente detalhada quando entrarmos na prática da **Observação externa (OE)**.

pensamentos gerando
ações

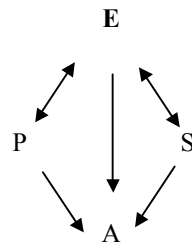
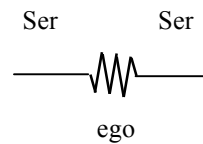
9. Também ela se movimentou devido a **pensamentos**, quando articulou uma idéia com a **agonia** e a **irritação** para decidir **abrir os olhos**, ou quando terminou a prática da meditação, **se levantando** com uma justificativa que lhe pareceu razoável.

a função do
pensamento na criação
de uma unidade
mental

10. O pensamento se apresenta em duas modalidades: o "pensamento visual ou imagético", que corresponde a imagens mentais; o "pensamento ideativo-verbal" que, afeito à linguagem, articula os pensamentos imagéticos, as sensação e as emoções, constituindo uma espécie de unidade mental. O pensamento ideativo formaliza significados. Ele se caracteriza pela propriedade de conectar de maneira lógica, usando o princípio dedutivo e indutivo, os eventos mentais, criando o novo a partir do passado, resgatado em forma de lembrança, a partir do presente através das percepções e a partir do futuro, como um vir a ser probabilístico.

o mentum
e os seus
3 fatores

11. Aqui estão expostos os elementos que, neste texto, constituem parte da unidade de funcionamento da mente, denominada de **mentum**. O mentum é formado por estes **três** elementos, os fatores mentais: o pensamento (Po), a emoção (E) e a sensação (S), responsáveis por produzir a ação (A).



mentum

a dificuldade de permanecer em meditação

12. Outra constatação do praticante, quando realiza a AO, é a dificuldade de observar, por um tempo minimamente razoável, o que se passa na sua mente, por causa da impossibilidade de manter a atenção consciente focalizada na sucessão dos conteúdos mentais que vão se sucedendo. Por ocorrer o envolvimento com estes eventos mentais, o observador imparcial, que assiste ao nascimento, desenvolvimento e término dos pensamentos, não prevalece.

é possível a ação consciente?

13. Isto que acontece nos poucos minutos de uma meditação demonstra o funcionamento ordinário da mente nas suas atividades costumeiras. Ou seja, apesar do ego dar conta de responder a contento a demanda advinda do mundo, ele o faz de maneira responsiva e automática. Segue sonolento ou pouco consciente da interação entre o que ocorre no seu entorno e os padrões de resposta automática construídas em si ao longo da sua história como pessoa. Frente a esta realidade cabe perguntar se é factível o despertar desta pessoa para uma ação consciente diante das demandas externas?

o que provoca o envolvimento?

14. Primeiramente, precisamos conhecer o que provoca o envolvimento, ou esta maneira sonambúlica de viver.

a emoção com causa do envolvimento

15. Considerando os três fatores mentais, a responsabilidade do envolvimento recai sobre a emoção – considerada a raiz dos envoltimentos.

a discriminação dos fatores mentais

16. Para que isto não seja apenas uma informação, mas sim uma certeza experimentada, é preciso incrementar a prática da AO, começando por discriminar os fatores mentais. Aqueles que estão mais próximos do corpo são mais perceptíveis por conta de sua densidade. Assim, é fácil constatar a ação, o movimento quando não suportamos manter o corpo estático, e a sensação, em função dos seus componentes físicos. Já o pensamento e a emoção, por serem mais sutis, exigem atenção mais acurada. O pensamento é aquilo de mais refinado e essencial a caracterizar nossa natureza humana. Daí a cartesiana frase: “penso, logo existo”. Seria melhor denominar o pensamento de evento mental já que este engloba os outros fatores mentais e ainda outros constituintes da psique. Através do pensamento, ou melhor, do evento mental, articula-se a relação entre o universo interno e o externo para

gerar significados existenciais. Ele assume grande importância na definição da identidade que cada individualidade é.

a particular
dificuldade de
conhecer a emoção

17. Por ser difícil discriminar a emoção, se esta não for sentida intensamente, torna-se proposta árdua discriminá-la na raiz dos envolvimento mentais mais comuns.

desdobrando a AO com
a técnica de observar
cada fator mental

18. Reservar um tempo maior para observar cada um destes fatores é uma técnica usada para incrementar a AO. Ou seja, por um tempo me dedico a observar o que estou sentindo corporalmente. Depois, um tempo para o pensamento, e a seguir um outro para observar a emoção. Este tempo pode ser marcado pelo “relógio da respiração” – por exemplo, um, dois ou três ciclos de oito respirações para cada um dos fatores mentais. Uma alternativa é a de me propor a ficar quieto, para observar e conhecer a natureza do estímulo para movimento, já que invariavelmente este será a emoção, o pensamento, ou a sensação. Assim começo a aprender a discriminar os fatores mentais.

desdobrando a AO com
a técnica da
retrospectiva da série
envolvida

19. Quando se tenta realizar a proposta acima, uma consequência comum, já bastante salientada, é o envolvimento. Pode-se usar o recurso da retrospectiva como meio eficiente de se lidar com o envolvimento, de forma a conhecer vivencialmente, o que o provocou, como também para responder a pergunta feita acima – o que fazer para promover a passagem do estado sonambúlico da consciência para um estado de mente desperta ou consciente?

descobrir a emoção
na raiz do
envolvimento

20. A retrospectiva consiste em, no momento em que se constata estar envolvido, ou seja, não mais na posição do observador imparcial, retroceder no tempo buscando alinhar os últimos eventos mentais para formar a sequência que começa com o instante em que se deu a perda da consciência e termina no momento em que se constatou estar envolvido. Voltando do último pensamento para o primeiro é possível chegar naquele que produziu o envolvimento, e ali conhecê-lo. Ao focalizar este pensamento, razão do “adormecimento”, se descobre uma emoção associada a ele. A partir dali, esta emoção foi o móvel dos pensamentos que vieram a constituir aquela cadeia. É certo que outras emoções puderam se introduzir à medida que outros pensamentos foram aparecendo, gerando envolvimento secundários. Assim, numa sequência há quase sempre mais de uma emoção dirigindo a formação daquela cadeia de pensamentos.

outra opção
para se detectar a
emoção da série
envolvida

21. Sendo inviável retornar ao primeiro pensamento da série envolvida, recapitula-se até tão somente aquele que for possível. Se não der para fazer tal retrospectiva, apanha-se a última idéia vigente procurando detectar a emoção que a acompanha. Esta é uma outra opção para se abordar alguma emoção relacionada com o envolvimento que retirou de cena o observador consciente.

a técnica de conhecer
a emoção

22. Ao estar de posse da emoção-raiz, ou de alguma emoção da série envolvida, esta é abordada através do conhecimento direto – a via do um da completação da psicodinâmica do ego –, com o auxílio da respiração. Dito de uma outra forma, indica-se que “respire” esta emoção. O que equivale a acolher e soltar a emoção, por meio da respiração. Na inspiração se acolhe a emoção, colocando atenção para conhecê-la, não com palavras, conceitos, ou associações, mas sim, com consciência. **Conhece-se diretamente uma**

emoção através da consciência do que sente enquanto está sentindo-a.

Na inspiração acolhe-a acrescentando consciência, e na expiração solta-a, deixando ir. Sem apego ou aversão. Há o continente para recebê-la e a abertura para não prendê-la. Como um rio que acolhe as águas que pelo seu leito correm. Inspirar e expirar, acolher e soltar, com a consciência presente, é o meio para a experiência do conhecimento direto e a forma de promover o despertar do estado sonambúlico do mundo de *maia* em que vivemos para a realidade.

trazendo a meditação
para o dia-a-dia

23. Da mesma maneira que na meditação a emoção prende o praticante retirando-o da posição privilegiada do observador imparcial, no dia-a-dia ela torna o ego enredado nas tramas do carma, agravando os que ele já traz e criando outros novos.

ampliando a
consciência no
cotidiano através da
meditação

24. Este não é apenas um treinamento para ser realizado durante a meditação da AO, mas uma condição, que sendo conquistada, começa a se extrapolar para todos os momentos da vida, agraciados, então, com o acréscimo de consciência.

a primeira conquista
na meditação

25. O que ocorre quando a emoção se vai? O que ocorre quando o próximo evento mental surge e é abordado com a mesma simplicidade de quem o aceita e o conhece, solta e deixa ir? O que sucede? Primeiramente, ao ser uma seqüência de eventos mentais assim recebida e deixada, começa a ocorrer uma diminuição da freqüência dos pensamentos, que significa dilatar o tempo entre um e o seguinte.

o vazio como
estado meditativo

26. O que se dá neste intervalo de tempo? Este é o tempo do vazio. E o vazio é vazio de fragmentações do ego, vazio de fatores mentais, mas pleno de Ser. Este espaço adimensional entre os pensamentos é o tempo atemporal do Ser, a vigência da Totalidade, a experiência da eternidade, tão próprios do estado meditativo.

o mentum e a
psicodinâmica do ego

27. Aqui se encontra uma exposição elementar do mentum, trazida para melhor entender e praticar a meditação, como também para estabelecer uma base, que será, posteriormente, associada com a psicodinâmica do ego, visando o trabalho de auto-terapia.

