

# Sadhana e o Intelecto Refinado

## Apresentação de Swami Akhandananda

Durante milênios, grandes seres ensinaram que o refinamento do intelecto é essencial para um buscador da Verdade. O intelecto tem um papel central em nossa vida, ao direcionar nossas ações, percepções e pensamentos. Um intelecto *refinado* é aquele que se desenvolveu através da graça, da *sāadhanā* e da constante reflexão sobre a unidade que existe por trás de toda criação.

Certa tarde de primavera, eu tive uma experiência vívida do papel do intelecto na *sāadhanā*, conforme caminhava pelo Shree Muktananda Ashram. A brisa estava suave e o céu parecia se expandir com as cores do entardecer. Olhei de relance para minha esquerda e vi um veado pastando a alguns passos de distância. Parei para não assustá-lo e ele me olhou com seus grandes olhos marrons.

Olhei de volta, bem dentro dos olhos do veado e me lembrei de uma coisa que Gurumayi Chidvilasananda disse durante uma de suas palestras: apesar dos olhos das criaturas vivas serem de muitas formas e tamanhos, a Consciência dentro de todos esses olhos é a mesma.

A lembrança do ensinamento de Gurumayi me levou para uma quietude mais profunda. Embora eu ainda estivesse olhando para o veado, internamente o meu campo de consciência se expandiu para um espaço sereno *detrás* dos meus olhos. Depois de alguns minutos, continuei minha caminhada, saboreando o vislumbre da Consciência que havia compartilhado com aquele animal gentil.

Durante os próximos dias encontrei com outras criaturas nos espaços do Ashram — dois esquilos, um cardeal, um beija-flor — e, nesses encontros,

por um momento me tornei consciente de que Aquele que via através de meus olhos era o mesmo que me olhava de volta através daqueles outros olhos.

Por estar envolvido com o ensinamento de Gurumayi de ver além das diferenças a fim de entrar em contato com a Verdade — ponderando e aprimorando minha compreensão deste ensinamento — fui capaz de vislumbrar essa unidade repetidas vezes, mesmo que só por um instante.

Com frequência Gurumayi nos ensinou que, para experienciar a Verdade universal, temos que estar conscientes, temos que despertar. Gurumayi fala sobre como, nas escrituras da Índia, os sábios descrevem o indivíduo limitado como um ser adormecido, isto é, ignorante de sua própria natureza.

### **Despertar e conhecimento**

Adormecido. É uma analogia tão adequada. Cada manhã, quando despertamos do sono, o mundo dos nossos sonhos se dissolve conforme retomamos nossa identidade e os papéis que nos são familiares. Diante de nossas percepções lúcidas e da concretude do mundo no estado de vigília, parece óbvio que nossa consciência seja limitada quando estamos dormindo. Manter esta analogia em mente pode nos ajudar a melhor compreender o ensinamento de Gurumayi para que despertemos para a Verdade.

E o que significa despertar para a Verdade? Significa deixar o estado em que nos encontramos, isto é, espiritualmente adormecidos, no qual nos identificamos com nosso corpo e nossa mente. Então, nós entramos no estado do despertar espiritual, onde reconhecemos o Ser como nossa própria natureza e vivemos com a percepção de ver o Ser em tudo. Em sânscrito, este conhecimento mais elevado, espiritual, é chamado de *jñāna*, que pode ser compreendido em diversos níveis distintos.

A maioria dos Siddha Yogues está consciente de que tem momentos de reconhecimento de que a natureza subjacente do universo é a Verdade — existência pura, Consciência e êxtase.

Todas essas percepções e conhecimentos são formas de *jñāna*. De acordo com Abhinavagupta, o sábio Śaiva da Caxemira, esses lampejos de reconhecimento são importantes para se alcançar o estado mais expandido de *jñāna* — iluminação — no qual nos estabelecemos na experiência da Verdade única que é a natureza mais profunda tanto de nós mesmos como de todas as coisas ao nosso redor. Em outras palavras, todas essas formas de *jñāna* fazem parte do despertar para nossa verdadeira natureza.

Abhinavagupta fala sobre dois tipos de conhecimento espiritual que são necessários para se estar totalmente desperto:

1. *Pauruṣa-jñāna*, “conhecimento direto ou inato”. Este conhecimento é inerente ao Ser individual e é desperto num buscador por meio da transmissão da graça durante *śaktipāt dīkṣā*, a iniciação espiritual. É a consciência do Ser além do nível do pensamento. Embora uma prática de meditação disciplinada apoie *pauruṣa-jñāna*, uma vez que esse tipo de conhecimento é revelado pela graça, ele não é controlado pelo nosso esforço consciente.
2. *Bauddha-jñāna*, “conhecimento enraizado no intelecto”. Este conhecimento surge por meio da percepção, ponderação e do estudo de descrições precisas da Verdade não-dual ensinadas pelo seu Guru e pelas escrituras. Isso, sem dúvida, está totalmente sob nosso controle e depende de nosso próprio esforço.<sup>1</sup>

É este último — o conhecimento intelectual — que examinaremos agora, ao menos em parte, porque essa é a forma de conhecimento que podemos *decidir* desenvolver.

### **O que é o intelecto?**

Vou começar esclarecendo o que significa “conhecimento intelectual” neste contexto. Entre as várias funções mentais identificadas pelas filosofias indianas, o intelecto é a parte de nosso instrumento mental que raciocina — que entende, discerne e categoriza todas as experiências, tanto interiores quanto exteriores. É o nosso intelecto que nos diz que um animal diante de nós é um cachorro e não um peixe, um sapo ou uma raposa.

Gostaria de enfatizar que o meu reconhecimento da Verdade nos olhos daquele veado aconteceu porque eu vinha contemplando este ensinamento de meu Guru. Além disso, à medida que o intelecto se torna cada vez mais refinado, ele pode nos direcionar com mais segurança para o que é mais benéfico tanto na vida prática quanto na vida espiritual.

De grande importância para nós buscadores, é o intelecto que pode discernir entre a Verdade e a não Verdade, o Real e o irreal, e entre o Ser e o não Ser. É esta capacidade que torna um intelecto forte e refinado indispensável no caminho espiritual.

*Bauddha-jñāna* inclui as maneiras que usamos para aplicar o intelecto na *sādhana* ao desenvolver nosso discernimento da Verdade e refletir sobre como nosso entendimento correto é verificado por meio de nossas experiências do Ser.

Um aforismo do *Śivasūtra*, um dos textos Śaiva seminais, coloca desta forma:

Pelo poder do intelecto, existe a realização da Realidade pura [do Ser].<sup>2</sup>

*dhī*: intelecto, entendimento, *insight*

*vaśāt*: pelo poder

*sattva*: Realidade pura, existência, essência verdadeira

*siddhiḥ*: realização, conquista

Observe que a palavra *dhī* em sânscrito foi usada para “intelecto”; outro termo frequentemente usado é *buddhi*.

O sábio Śaiva Kṣemarāja faz um comentário sobre este *sūtra*: “O intelecto é muito habilidoso em refletir a verdadeira natureza [do Ser] na consciência de um indivíduo”<sup>3</sup>. O intelecto é “muito habilidoso” porque é mais sutil que o corpo, que os sentidos da percepção, além de outros aspectos que as filosofias indianas chamam de “aparato mental”. Estes aspectos são *manas*, a mente, que coleta impressões sensíveis; *ahaṃkāra*, o ego, que apropria para nós certas experiências. De todos esses aspectos, o intelecto está em uma posição que melhor reflete o Ser.

Em seu comentário, Kṣemarāja continua: “Através do poder deste intelecto, existe a realização ou a manifestação da Realidade pura (*sattva*), que é uma pulsação interna sutil, cuja natureza é luz cintilante.”<sup>4</sup> Em outras palavras, é o conhecimento puro do intelecto que nos permite perceber a experiência mais elevada.

Uma forma de entender isso é considerar que o intelecto é um aspecto do nosso ser limitado que está bem próximo do Ser. Devido a essa proximidade, uma vez que o intelecto se torna refinado — purificado — ele passa a funcionar como um espelho que reflete a luz e alegria do Ser. Aqui, *purificado* se refere à purificação da percepção dual.

Então, o que os sábios Śaiva querem dizer com um “intelecto purificado” é um intelecto que está impregnado com o entendimento e a percepção de nossa unidade com Deus e o universo. Além disso, eles querem dizer que uma vez que tenhamos purificado nosso intelecto, nós despertamos para a Verdade.

Baba Muktananda, em seu livro *“Nothing Exists That is Not Shiva”*, faz um comentário sobre este *sūtra*: “Quando o intelecto se estabiliza na convicção da unidade de todas as coisas, a Verdade é realizada.”<sup>5</sup>

Aqui, Baba identificou o processo pelo qual o conhecimento intelectual nos leva à realização da Verdade. Quando, repetidas vezes, refletimos sobre o ensinamento do Guru e das escrituras, de que existe apenas um Ser permeando todos os seres e objetos, o intelecto se torna estável nesta orientação em direção à unidade — em direção à Verdade.

Uma vez que isso acontece, nossa profundamente arraigada noção de dualidade, nosso senso de separação do Ser, gradualmente se dissolve e é substituída por pensamentos de união com a Verdade una, que é Consciência. Por fim, até mesmo esses pensamentos dão espaço para o maravilhoso entendimento da unidade, livre de pensamentos.

### **Como utilizar nosso intelecto**

Por um momento agora, reflita sobre esta pergunta: “Quais são algumas maneiras pelas quais posso usar meu intelecto para reconhecer que um Ser permeia todos os seres e objetos?”

Uma maneira de usar seu intelecto é fazer o esforço de pensar sobre a sua unidade com o universo. Você poderia praticar perceber a energia divina única que está presente em você, nas pessoas que você conhece, nas forças e formas da natureza com que você se depara e em tudo o mais que você vê, ouve, toca, prova e cheira.

Abhinavagupta se refere a esses pensamentos de unidade como *śuddha vikalpa*, “pensamentos puros”, porque tais pensamentos representam fielmente a Verdade<sup>6</sup>. *Śuddha vikalpa* inclui pensamentos de unidade como “Eu sou o Ser” e “Deus se tornou todas as coisas”, assim como os mantras sagrados (que em si mesmos são unos com Deus), escrituras divinamente reveladas como o *Śivasūtra* e os ensinamentos do Guru.

Quando você se impregna com esses pensamentos de unidade, uma *convicção* firme surge em seu intelecto no que diz respeito à unidade de todas as coisas. Manter em perspectiva esse ponto de vista da unidade refina o intelecto de modo que ele se alinha com a Verdade. Com esta prática constante, o intelecto de fato se torna mais sutil. É como se ele se tornasse transparente, tão translúcido que a luz unificadora do Ser, que está sempre presente dentro de nós, pudesse brilhar através dele.

Um dos benefícios maravilhosos de se empregar nosso *buddhi* para diferenciar a unidade subjacente à diversidade deste mundo é que esta ação, por si mesma, nos prepara para termos a experiência direta da própria unidade. Eu tive um vislumbre disso, que gostaria de compartilhar.

Vários anos atrás, eu participei de um curso de uma semana sobre uma série de *sūtras*, “aforismos”, escritos por Kṣemarāja, denominada *Pratyabhijñā-hṛdayam*, “O Coração do Reconhecimento” — que significa o reconhecimento de nossa própria identidade com a Verdade mais elevada. Naturalmente, o curso começou com o *sūtra* 1, que afirma que o universo inteiro, incluindo todos os aspectos da nossa pessoa, surge da Consciência suprema, e se funde de volta nela<sup>7</sup>. Pelo resto do dia, eu refleti sobre como a Consciência é a fonte de cada uma das minhas ações, pensamentos e percepções.

Na manhã seguinte, coloquei este entendimento em prática durante a meditação. Sentado com os olhos fechados, tive a percepção de que, já que em última instância tudo em minha mente é Consciência, não era preciso ficar apegado aos pensamentos, emoções ou desejos que estavam surgindo.

Depois de passar uma hora me lembrando, insistentemente, que meus pensamentos surgiam da Consciência, percebi que eles estavam se dissolvendo em uma energia mais sutil e fui envolvido por uma sensação forte de um movimento ascendente. Então, minha visão interior se abriu para o que, a princípio, parecia ser o vasto céu do crepúsculo, cheio de nuvens que pareciam bolas de algodão. Minha percepção estava flutuando para cima, em direção a esse céu, que comecei a perceber como se fosse um oceano. O que eu havia visto inicialmente como nuvens tornou-se redemoinhos de energia azulada, cada um pulsando à sua maneira. Quando finalmente cheguei perto o suficiente, mergulhei naquele oceano cintilante, subi através dele e admirei sua superfície — as ondas e contornos dançantes formados por cordões de esferas branco-azuladas. Tudo era Consciência.

Então eu soube: tudo é Consciência!

Quando saí da meditação, meu corpo e minha mente estavam impregnados de amor e serenidade.

Parte do que aprendi com esta experiência é que, ao refinar o intelecto para perceber e discernir a verdadeira natureza da criação, um buscador espiritual desenvolve a receptividade para ter a experiência direta da Verdade.



- 
- <sup>1</sup> *Tantraloka*, cap. 1; Swami Lakshmanjoo, *Light on Tantra in Kashmir Shaivism, Abhinavagupta's Tantraloka, Capítulo Um* (Damascus, OR: Lakshmanjoo Academy, 2017), p. 47–48.
- <sup>2</sup> Śivasūtra 3.12; tradução © SYDA Foundation 2018.
- <sup>3</sup> Śivasūtra 3.12; comentários de Kṣemaraja, tradução © 2018 SYDA Foundation.
- <sup>4</sup> Śivasūtra 3.12; comentários de Kṣemaraja, tradução © 2018 SYDA Foundation.
- <sup>5</sup> Swami Muktananda, *Nothing Exists That Is Not Shiva* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 1997), p. 42.
- <sup>6</sup> *Tantrasāra* cap. 4; H. N. Chakravarty, *Tantrasāra of Abhinavagupta* (Portland, Oregon: Rudra Press, 2012), p. 70.
- <sup>7</sup> *Pratyabhijñā-hṛdayam* 1; Swami Shantananda, *The Splendor of Recognition* (S. Fallsburg, NY: SYDA Foundation, 2003), p. 23.