A MENTE

SUAS PROJEÇÕES E MÚLTIPLAS FACETAS

Davi Pantuzza Marques*

BHAJAN, Yogi; KHALSA, Gurucharan Singh. **The mind**: its projections and multiple facets. Santa Cruz, Novo México: Kundalini Research Institute, 1998.

Edição brasileira:

BHAJAN, Yogi; KHALSA, Gurucharan Singh. **A mente**: suas projeções e múltiplas facetas. Trad. Laís Maria V. P. Moreira, Serkoui Djanian e Vera Franco. São Paulo: Editora Gobinde, 2011.

“A mente é sua melhor amiga e sua pior inimiga”.
Yogi Bhajan

A mente – suas projeções e múltiplas facetas (edição brasileira da Editora Gobinde, 2011, 224 p.), do mestre de Kundalini Yoga Yogi Bhajan e seu assistente Gurucharan Singh Khalsa é um estudo surpreendente, prático e provocador sobre a mente humana. A obra, editada a partir de aulas ministradas por Bhajan, traz um conhecimento não apenas teórico sobre o tema, mas apresenta várias técnicas de meditação para que possam ser utilizadas pelos leitores no seu dia a dia. Como o próprio autor diz, trata-se “não de um debate intelectual, mas um confronto inteligente com a nossa própria experiência” (p. 3)¹.

Yogi Bhajan (1929-2004) nasceu em uma região indiana onde hoje é o Paquistão, estudou religião comparada e filosofia védica como estudante universitário, tornou-se mestre em Economia pela Universidade de Panjab e, já estabelecido nos Estados Unidos, doutorou-se em Psicologia da Comunicação pela University of Humanistic Studies em São Francisco nos EUA. Ele foi um grande mestre de Kundalini Yoga: uma tecnologia completa de transformação do ser humano pelos seus próprios potenciais. Ele chegou aos Estados Unidos em 1969 em Los Angeles e depois se instalou definitivamente em Espanhola no estado do Novo México. Criou várias organizações e empresas dedicadas à difusão de saberes milenares que podiam tornar a

* Graduado em Filosofia (UFMG), professor de Kundalini Yoga (KRI) e mestrando em Educação (UFMG). E-mail: davipantuzza@gmail.com.

¹ Todas as referências dizem respeito à edição original em inglês.

vida dos seres humanos mais saudável, feliz e sagrada. Dentre as principais organizações, criou a 3HO (*Healthy, Happy and Holy Organization*), responsável em administrar cursos, eventos e festivais sobre as técnicas e os saberes do Kundalini Yoga pelo mundo, a KRI (*Kundalini Research Institute*), instituto responsável na formação competente de professores baseado em um rigoroso código de ética e a Akal Security, empresa de segurança exemplar por seguir princípios éticos baseados nos direitos humanos (hoje a empresa faz a segurança de vários prédios oficiais do governo norte-americano em Washington, da Nasa e de vários tribunais nos EUA).

Como parte da sua tese de doutorado defendida nos Estados Unidos em Psicologia da Comunicação, a obra *A mente* traz um aprofundado estudo sobre o funcionamento da nossa mente: suas características, suas dimensões funcionais, aspectos, projeções e múltiplas facetas. A obra não é um livro de filosofia puramente, mas uma espécie de guia prático para podermos nos relacionar com nossa mente de forma mais consciente e crítica. Para os autores, precisamos conhecer a nossa mente, suas características, estrutura; observar a origem de determinados pensamentos ou emoções, determinar quais desses são consistentes ou não, ou seja, se atendem ou não aos propósitos da nossa própria consciência. O objetivo central do estudo é aprendermos a manter a mente sob o nosso controle e não deixarmos ser controlados por ela, para que possamos ser livres, isto é, capazes de fazer escolhas com menos interferências das nossas fantasias ou projeções limitadas vindas do nosso ego.

O livro possui treze capítulos sendo que o último é um manual que conduz à parte final da obra que apresenta 27 meditações selecionadas que constituem poderosas ferramentas para desenvolvermos uma relação mais consciente com nossa própria mente.

A obra apresenta uma estrutura rizomática, ou seja, podemos começar a lê-la a partir de qualquer capítulo pois cada um encerra uma sabedoria em si mesmo de forma a conduzir o leitor a se confrontar consigo mesmo. Seria difícil e talvez mesmo infrutífero apresentar a sequência exata dos temas que aparecem ao longo de cada capítulo do livro pois eles vão surgindo de forma espiralada: algumas ideias se repetem várias vezes, enquanto outras surgem em determinada perspectiva para depois ressurgirem de outra forma em outro. A própria escrita do texto segue um estilo de uma conversa franca, como se os autores estivessem frente a frente com o leitor.

Para que os temas façam sentido para a nossa vida, todas as ideias apresentadas no livro fazem parte de um estudo prático e muito bem estruturado sobre como funciona a psique humana e quais são seus desafios. Yogi Bhajan chamava esse estudo de *Humanologia*: “uma

psicologia prática que aborda o ser humano na sua totalidade e na sua capacidade de buscar excelência nas ações, riqueza nas percepções, clareza nos valores e profundidade no caráter e na consciência” (p. xii). Portanto, os ensinamentos presentes em *A mente* não são uma filosofia pura ou especulativa, pois pretende principalmente causar um impacto nas ações e nos comportamentos da vida cotidiana do ser humano.

Pensando nessa resenha como uma primeira aproximação dos temas apresentados na obra para o público acadêmico, é interessante estabelecer algumas concepções utilizadas pelos autores que são parte da herança dos antigos estudos sobre o yoga. Como ponto de partida importante, devemos saber que são concepções não dualistas sobre as formas de abordar a realidade vivida, ou seja, pressupõem a complementaridade e mesmo a integração entre o que a ciência moderna ocidental determinou como sujeito e objeto.

Os autores estabelecem dois campos importantes de estudo: a natureza da mente e a concepção de mente. Sobre a natureza da mente, os autores enfatizam que há quatro características principais: 1) Ela é automática. Isso quer dizer que ela está sempre em ação determinando e de alguma maneira influenciando nossos pensamentos, o que nos leva a uma proposição fundamental: a mente pensa, não nós. 2) Ela está sempre em movimento. Isso significa que ela absorve e capta informações em diversos níveis, inclusive longe de nós. Os pensamentos que temos geralmente estão conectados a lugares e locais com que temos mais afinidade. 3) Ela funciona através de contrastes. Ela opera de modo a classificar e comparar realidades em pares como o positivo e o negativo, o bom e o ruim. E, finalmente, 4) ela é tão material quanto o corpo, porém mais sutil. Isso implica que “a mente é uma estrutura, um processo e uma energia que deixa nossa consciência [nosso estado de atenção] operar e manifestar nessa criação [a realidade material].

Sobre a concepção de mente, podemos utilizar uma referência mais familiar à nossa filosofia ocidental que é a concepção de imanência. Para a filosofia clássica do yoga, nossa consciência, que pode ser chamada de alma, veio da totalidade, que podemos chamar de Deus, e consegue experimentar essa totalidade ou essa realidade pura e sutil chamada Deus através da mente. À medida que a realidade do universo emana no espaço e no tempo da totalidade ou Deus, ela vai adquirindo dimensões mais palpáveis e concretas até chegar na manifestação – os sentidos, as emoções e a matéria. Nesse sentido, estão presentes na mente tanto qualidades sutis, não perceptíveis, quanto qualidades concretas ou perceptíveis e palpáveis. Em outros termos, para voltarmos para a nossa conhecida concepção de imanência, a totalidade do Universo, que é Deus, está presente em tudo, inclusive na realidade material e nas manifestações mais

concretas. Portanto, para a filosofia do yoga, Deus não é uma realidade transcendente como poderíamos compreender a partir da teologia tradicional, ou seja, algo separado da criação, mas ele está em tudo e se manifesta em tudo. Essa visão estaria próxima da concepção ética de Espinoza sobre a natureza da existência.

Tendo explanado brevemente sobre essas concepções, expostas particularmente no capítulo 12 do livro, vamos apresentar algumas reflexões importantes sobre o sentido de se estudar a mente e como isso pode ter impacto na nossa vida prática e cotidiana.

Yogi Bhajan diz que mente possui uma natureza muito rápida – para além do tempo e do espaço – e muito barulhenta. Ela atua como um gravador, criando camadas refletidas, repetidas que moldam e ao mesmo tempo formam nossos comportamentos e pensamentos. Por isso, precisamos criar uma relação consciente com a nossa mente. Existem técnicas para isso. Yogi Bhajan, sendo mestre de Kundalini Yoga, acredita que uma das maneiras mais eficazes de nos relacionarmos com ela de forma consciente e inteligente é através da meditação. E a prática da meditação pressupõe uma atitude básica para podermos nos relacionar com esse tema e para escolhermos uma vida mais consciente e baseada na excelência: precisamos assumir a responsabilidade sobre nós mesmos.

Um dos pilares desse estudo, que se conecta com a concepção da natureza da mente, é uma importante distinção que irá aparecer diversas vezes ao longo da obra: nós não somos nossa mente. Podemos dizer que a natureza da nossa existência sempre escapa a determinações ou identificações, pois, de alguma maneira, sentimos que estamos sempre além de alguma circunstância ou limitação. Desse ponto de vista, podemos dizer sim que não somos nossa mente, mas ela é nosso instrumento para descobrirmos o que somos, o que nos acontece, o que nos limita ou expande. Uma forma muito eficaz de realmente não nos emaranharmos nessa confusão entre nosso ser próprio e nossa mente é, nas situações de comunicação, tentar nos relacionar com fatos e falar de forma direta, para que possamos criar confiança no outro. Podemos conquistar isso criando um certo distanciamento das impressões que chegam até nós, isto é, “meditando” nas formas de nos relacionarmos com o que criamos – nossos pensamentos, emoções e desejos – e com o que nos rodeia.

Ora, como podemos realizar a nossa natureza do nosso ser próprio, que é diferente da mente? Diferenciando-nos da nossa realidade mais instintiva ou animal, a realidade em nós que é apenas um reflexo das circunstâncias. Portanto, podemos fazer as seguintes perguntas: nas nossas ações estamos sendo raivosos e reativos para podermos atender às nossas necessidades

de excitação ou satisfação pessoal? Estamos colocando em prática o que nos é próprio ou estamos apenas alimentando nossa dimensão animal, de sobrevivência?

Para nós seres humanos é mais fácil e confortável sermos irrealistas e jogar jogos e, portanto, sermos reativos. Não queremos nos responsabilizar pelas situações, isso é muito trabalhoso. Também não queremos lidar com o fato que precisamos de coragem para lidar com o desconhecido das situações e dos outros. Buscamos conforto e segurança o tempo todo.

É aqui que começamos a criar intrigas mentais. Por nossa mente ser automática e estar sempre em movimento, ela mesma produz e processa imagens, pensamentos ou emoções de modo rápido. Ela cria impressões o tempo todo. É da sua natureza. Quando somos pegos pelos seus impulsos, somos capturados pelas suas intrigas. Uma intriga mental se forma quando alimentamos algum pensamento fantasioso com a própria força da mente. Perdemos a oportunidade de sermos complexos e vastos, pois nenhum pensamento, sensação ou emoção é isolado ou tem conexão com uma coisa só. É uma mistura de combinações infinitas. Por isso precisamos saber ver o positivo do negativo e o negativo do positivo em cada impressão que sofremos ao lidar com desafios. Precisamos treinar a mente e direcioná-la para o confronto da nossa consciência (alma) ilimitada.

Deveríamos parar de querer que a realidade atenda às nossas necessidades pessoais ou circunstanciais. Alegria e tristeza são apenas estados ou conceitos mentais. Talvez a melhor maneira de lidar com isso é que quando estamos alegres deveríamos lembrar que há a possibilidade de estarmos tristes. E quando estamos tristes nossa mente deveria nos dar o caminho para sermos felizes. Não há saída digna em uma vida baseada em dependências mentais. Buscamos sempre fora de nós a resposta para os problemas que nós mesmos criamos.

Uma maneira de sermos mais conscientes dos nossos próprios processos e interromper a hipnótica tendência de buscar fora de nós a referência para o que nos desafia é desenvolver o hábito de avaliar aquilo que não faz parte de nós mesmos. Uma das formas de fazer isso acontecer é ouvir a nós mesmos conscientemente. Criar um diálogo com nós mesmos. Que palavras estamos usando? O que estamos ouvindo? Criar estratégias de nos diferenciar de nós mesmos.

Por isso Bhajan e Khalsa exploram o importante tema da comunicação mais especificamente no capítulo 7 do livro intitulado “Falar com linguagem comprometida”. Utilizar uma linguagem comprometida é uma forma de processar pensamentos e emoções levando em conta a complexidade do real – seus fatos, variáveis e possibilidades – e fazer

escolhas de forma consciente. É uma de comunicação direta, com o coração, através do nosso ser como um todo.

Quando não temos compromisso criamos ilusões, mentiras. Criamos o hábito de não comprometer, queremos escapar, inventar subterfúgios. As pessoas mentem para serem validadas. Elas agem como mendigas, criando dependências externas, delas mesmas em relação a alguém ou alguém em relação a elas. Mentimos para não ter que lidar com o desconhecido. Expressamos a nós mesmos no medo. Estamos capturados por alguma limitação externa ou circunstância e deixamos de viver e agir a partir da nossa natureza infinita e ilimitada.

O caminho da mentira e do medo é o caminho da inconsciência. A diferença entre inconsciência e consciência se traduz na diferença entre o ser neurótico e o ser espiritual. No primeiro nos emaranhamos com as intrigas das impressões mentais. Assujeitamo-nos ao tempo e somos consumidos pela exterioridade. As escolhas se baseiam em resultados ou efeitos a curto prazo. No ser espiritual estabelecemos uma atitude ativa e interativa com nossa própria mente. Buscamos dirigir e sincronizar nossa mente com nossos propósitos reais, ou seja, objetivos que estão além da imediaticidade da vida: circunstâncias, distrações e sentimentos ou emoções. No caminho espiritual nos baseamos em escolhas que têm efeito a longo prazo. Estabelecemos uma relação com o tempo de dar um passo após o outro.

Finalmente, para finalizar esse passeio pelos principais temas abordados pelos autores, uma coisa precisa ficar clara: precisamos aprender a tirar a mente da sua “autorreferencialidade”, como quando colocamos um espelho em frente a outro. Projeções, reflexos, impressões se desdobram em outras projeções, impressões, ideias que se desdobram em retroalimentação incessantemente. E os yóguis conhecem, já há muitos milênios, uma chave fundamental para isso: *aquietar a mente*. Não pará-la, isso seria absurdo e mesmo impossível, pois, como vimos, não faz parte da sua natureza. Mas criar momentos para observá-la, mudar seu estado, criar uma relação mais distanciada com ela. Fazemos isso através de algumas técnicas como uso do som (mantras), meditação e respiração.

A mente – suas projeções e múltiplas facetas é uma obra intensa e prática. Não é para ser simplesmente lida ou acessada como uma informação para alimentar o repertório intelectual da nossa inteligência, mas para ser vivida como uma provocação diante da realidade que nos desafia a cada momento. É, principalmente, um convite para podermos experimentar a nós mesmos.