



Fenomenologia e espiritualidade: consciência e meditação

Phenomenology and spirituality: consciousness and meditation

Walter Andrade Parreira

Universidade Fundação Mineira de Educação e Cultura
Brasil

Resumo

Este trabalho apresenta uma reflexão sobre a relação entre o postulado da intencionalidade da consciência, proposição maior da Fenomenologia, e a experiência da meditação. Distingue a meditação, como experiência humana vivida a partir de uma consciência intencional (*consciência-de*) e a meditação vivida como experiência do vazio da *consciência-de* (consciência pura, silêncio absoluto). Identifica, na linguagem da espiritualidade mística, a primeira, como uma experiência de não-dualidade e, a segunda, como uma experiência de unidade, e aponta que o percurso para se viver uma e outra se inicia a partir da consciência mundana, que se crê dual, que separa sujeito e objeto, observador e observado, pensador e pensamento. Coteja as concepções ocidental e oriental de consciência, eu, vazio e vacuidade e registra a relação entre consciência e liberdade. Encontra, na poesia, a linguagem que melhor expressa a experiência da meditação, sobretudo a vivida como vazio da *consciência-de*, como consciência pura, silêncio absoluto.

Palavras-chave: fenomenologia; espiritualidade; meditação; consciência; sabedorias orientais

Abstract

This work presents a reflection about the relationship between the postulate of the intentionality of consciousness, the main proposition of Phenomenology, and the experience of meditation. It distinguishes the meditation as a human experience lived through an intentional consciousness (*conscience of*) and the meditation as an experience of the absence of awareness (pure consciousness, absolute silence). It also identifies, in the language of mystical spirituality, the first one as an experience of non-duality and the second one as an experience of unity, and points that the starting point to experience one and the other is the mundane consciousness, which is believed to be dual, separating subject and object, observer and observed, thinker and thought. Furthermore, it compares Eastern and Western conceptions of consciousness, self, emptiness and vacuity and discusses the relationship between consciousness and freedom. At last, it finds in poetry the language that best expresses the experience of meditation, especially the one experienced as the absence of "*conscience of*", the absence of awareness as pure consciousness, absolute silence.

Keywords: phenomenology; spirituality; meditation; consciousness; oriental wisdoms

Para a Fenomenologia, a consciência é sempre consciência-de-um-fenômeno e um fenômeno é sempre fenômeno-para-uma-consciência, ou seja, não há consciência e um objeto,



considerado esse objeto como algo externo à consciência, separado dela¹. Dessa forma, não há separação entre observador e o que é observado, assim como, também, não há o pensador e a coisa pensada (como um dado interno ou psicológico)².

A consciência é sempre *consciência-de*, não há a consciência e aquilo de que a consciência estaria consciente, como dois momentos ou duas instâncias distintas ou separadas. Não há tal divisão, não há essa dualidade. Nesse sentido, quando focamos ou estamos em contato com um evento (um fenômeno-para-uma-consciência), o que ocorre é apenas o *estar atento a* ou o *estar em contato com e*, não, o *estar atento a e aquilo a que se está atento*, como separados. Não há o eu e o algo que um eu observe.

A concepção de consciência da Fenomenologia, ao superar o dualismo mente/corpo cartesiano, apresentando-nos uma condição de indissociabilidade ou de inseparatividade na relação homem/mundo, nos remete, no contexto da presente reflexão, às concepções das tradições sagradas a respeito dessa mesma relação. Para a espiritualidade mística³, não há o conhecedor e aquilo que é conhecido, “o conhecido está no cognoscente sob o modo do cognoscente” (séc. V a I a.C./1963, p. 61); “o conhecedor surge e desaparece com o conhecido” (Nisargadatta, 1988, p. 17); ou, ainda “o pensador está em seus pensamentos e os pensamentos estão no pensador; não há nem separação nem identificação entre o pensante e o pensado, entre o pensador e o pensamento” (séc. V a I a.C./1963, p. 86)⁴.

Para as sabedorias orientais, entre elas as tradições budista e zen, “a noção de eu é uma crença falsa e imaginária (...). A suprema ilusão, que a meditação busca subjugar, é a crença num eu substancial” (Yoshinori, 2006, pp. XIV/XV). Michelazzo (2010) comenta a mística oriental por referência à ocidental:

O eu não é o centro do homem, é apenas uma imagem, uma ilusão. Na mística ocidental, especialmente a eckhartiana, a idéia de um eu prende-se a uma imagem superficial daquilo que, em última instância, é o homem. Trata-se não só de uma ilusão, mas de um verdadeiro obstáculo tanto para o seu encontro com as coisas, com os seus semelhantes, quanto para o seu próprio crescimento e alcançar aquilo que ele é. Todas as místicas falam de um Eu superior: a ocidental designa Deus para além de todas as imagens e representações: a oriental, o Vazio (p. 229).

¹ Trabalho elaborado com o apoio da Faculdade de Ciências Humanas, Sociais e da Saúde da Universidade Fundação Mineira de Educação e Cultura (Fumec) - Belo Horizonte, MG.

² As reflexões aqui registradas são construídas a partir da concepção fenomenológica de consciência – a consciência intencional ou *consciência-de* (Husserl, 2001) –, por distinção às concepções idealista e materialista de consciência.

³ *Espiritualidade mística* é a concepção de espiritualidade que fundamenta este trabalho (por diferença às práticas e conceitos popularmente denominados de esoterismo, misticismo, etc.) e com ela queremos nos referir à vivência da vida contemplativa, à tentativa de aproximação e apreensão da experiência e das mensagens originais dos grandes mestres espirituais da humanidade (Jesus, Buda, Lao-Tsé, São Francisco de Assis, São João da Cruz, Mestre Eckart e outros), ou, como a define Durckheim (1988), “à busca do encontro com o Ser Essencial que habita o humano”.

⁴ Ver, também, Alan Watts: *O Budismo Zen* (1956).



Também na tradição hinduísta, o eu não é o centro, conforme Sri Nisargadatta Maharaj (1988):

O ser real não é inquieto, mas seu reflexo na mente assim o parece, posto que a mente mesma é inquieta. É como o reflexo da lua na água agitada, movimentada pelo vento. O vento do desejo movimenta, agita a mente e o *eu*, que não é senão um reflexo do *SER* na mente, parece cambiante. (...) O *SER* está mais além da mente... (p. 24).

E o monge e místico católico Thomas Merton (1956) nos fala de um *eu* que deixa de existir na experiência da contemplação:

A contemplação não pode ser ensinada. Nem sequer pode ser claramente explicada. Só pode ser aludida, sugerida, apontada, simbolizada. Quanto mais objetiva e cientificamente se tentar analisá-la, mais ela será esvaziada do seu real conteúdo, pois essa experiência está fora do alcance da verbalização e da racionalização. Nada é mais repulsivo do que uma definição pseudo-científica da experiência contemplativa. Uma razão para isso é que os que tentam dar esse tipo de definição são tentados a proceder psicologicamente, e não há uma psicologia da contemplação que seja realmente adequada. Descrever 'reações' e 'sentimentos' é situar a contemplação onde ela não pode ser encontrada: na consciência superficial onde pode ser observada pela reflexão. Mas essa reflexão e essa consciência fazem precisamente parte desse eu externo que 'morre' e é posto de lado como uma roupa suja no verdadeiro despertar da contemplação (p. 270).

Estendendo o raciocínio, não há o *eu* e o *mim* (essa divisão ou dualidade é uma ilusão criada em nossos supostos diálogos internos): quem fala, quem pergunta e quem responde é sempre apenas um, quer seja chamado *eu* ou *mim*, não há os dois⁵. Melhor, ou mais do que isso, não há o eu nem o mim – e a mente... *mente*. A mente (substantivo) *mente* (verbo)⁶. Interessante isso, não? Como, na língua portuguesa, o vocábulo *mente* se refere tanto ao substantivo *mente* quanto ao verbo *mentir*, como ambas as palavras têm a mesma grafia e a mesma pronúncia. Como isso é revelador!

A Fenomenologia entende a consciência como intencional, significando isso que há uma direcionalidade da consciência, que ela é sempre dirigida para um fenômeno. Husserl (1931/2001) define intencionalidade como a “particularidade intrínseca e geral que a consciência tem de ser consciência de qualquer coisa” (p. 8). Ao mesmo tempo em que ensina ser a consciência doadora de sentido, uma vez que as coisas não têm sentido em si. Eu estou sempre consciente *de* algo, de uma paisagem, de uma pessoa, de um veículo que passa, como de um sentimento, de uma sensação física, de uma dor, de um desejo. Mas há o sentimento e

⁵ Ver Alan Watts (1960), especialmente o capítulo 3, “Zen e o problema do controle”, pp. 55-70.

⁶ Ao pé da letra, se digo que a mente *mente*, estarei subentendendo, é óbvio, que a mente existe, pois, para que ela pudesse *mentir*, teria, necessariamente, que existir. Está claro, portanto, que se trata apenas de um jogo de palavras e o que pretendo dizer é, realmente – e de acordo com a espiritualidade oriental –, que a mente é uma ilusão. Ver, por exemplo, Daisetz Teitaro Suzuki (1993), “A doutrina zen da não-mente” e Tenzin Gyatso (1999), “Bondade, amor e compaixão”.



a consciência ou o correto seria dizer que há a consciência *do* sentimento? Há a consciência da dor *e* a dor ou há a consciência *da* dor? Há o pensamento *e* a consciência ou a consciência e o pensamento são um? Eu *sou* aquilo de que estou consciente no instante vivido, eu sou *onde* a minha consciência está no momento presente, onde a minha consciência pousa ou aquilo que a minha consciência encontra/co-constroi (embora dizer *minha* crie uma dualidade: eu *e* a consciência; melhor dizer eu sou *onde* eu/consciente estou ou eu sou *onde* sou consciente⁷. E, aqui, alcançamos a liberdade, a impensável e inconcebível liberdade: a consciência é pura liberdade, o homem *é* a sua consciência e, como consciência, movimenta-se e pousa onde quiser, sempre no momento vivido, no instante presente.

As palavras seguintes, de Jiddu Krishnamurti (1980), marcam ambas as concepções: a não-dualidade, como condição do experienciar humano e a consciência, como um dado sempre do aqui-e-agora:

Quando o homem se tornar consciente do movimento dos seus próprios pensamentos, verá a divisão entre o pensador e o pensamento, o observador e o observado, o experienciador e o experienciado. Descobrirá que esta divisão é uma ilusão. Só então há observação pura, que é perceptibilidade sem qualquer sombra do passado ou do tempo. Esta perceptibilidade atemporal provoca uma mutação radical, profunda na mente (s.p.).

A divisão externo/interno, subjetivo/objetivo, a separação/oposição dentro/fora é, também, abordada pelo físico Amit Goswami em "*O universo autoconsciente - como a consciência cria o mundo material*" (2007):

Talvez a mais importante, e mais insidiosa, suposição que absorvemos na infância é que o mundo material de objetos existe lá fora - independente dos sujeitos, que são seus observadores. Há prova circunstancial em favor dessa suposição. Em todas as ocasiões em que olhamos para a Lua, por exemplo, nós a encontramos onde esperamos que esteja, ao longo da sua trajetória classicamente calculada. Naturalmente, projetamos que ela está sempre lá no espaço/tempo, mesmo quando não a estamos olhando. A Física Quântica diz que não. Quando não estamos olhando, a onda de possibilidade da Lua espalha-se, ainda que em um volume minúsculo. Quando olhamos, a onda entra em colapso imediato. Ela, portanto, não poderia estar no espaço/tempo. Faz mais sentido adaptar uma suposição metafísica idealista: não há objeto no espaço/tempo sem um sujeito consciente observando-o. (...) A consciência é o meio que produz o colapso da onda de um objeto quântico, que existe em potencia, tornando-a uma partícula imanente no mundo da manifestação. (...) Nada existe fora da consciência. É de importância crucial essa visão monista do mundo (p. 81).

⁷ Essa busca da melhor forma de expressão e tentativa de apuro para com as palavras não são um exagero, um preciosismo ou um excesso de rigor, sem sentido e desnecessário. São um cuidado com a linguagem, são um cuidado com o *ser*. Cuidar da linguagem é também cuidar do *ser* - "a linguagem é a *morada do ser*", palavras de Martin Heidegger (Poggeler, 1963/2001).



As noções budistas de *vazio*, *vacuidade* e *falta*, *ausência* ou *inexistência de existência própria* ou de *realidade intrínseca*⁸ fornecem a base para se compreender a colocação acima e, mais do que isso, para se compreender a própria concepção sobre o eu como ilusão, há pouco referida. Toda a literatura budista trabalha esses conceitos fundamentais e uma passagem de Trinh Xuan Thuan (Blattchen, 2002), que corrobora a citação anterior, deve ser lembrada aqui:

A vacuidade não é o nada, como muitos ocidentais pensam, mas a ausência de existência própria. (...) na mecânica quântica (...) as partículas que compõem essa mesa, quando não são observadas, existem sob a forma de ondas. É somente quando são observadas que se tornam partículas! Algo que é ao mesmo tempo onda e partícula, o que é? É preciso concluir que as partículas que constituem o mundo não têm realidade intrínseca. Eis a vacuidade (p. 22).

Leonardo Metsavath e Oscar Metsavath (2008) nos trazem palavras de um monge budista:

Para se atingir a libertação, o Nirvana, é preciso estudar o vazio. O sentido da palavra vazio é extremamente importante: quando pensamos em alguma coisa ou objeto, nossa mente segue em todas as direções, não é estável. Ela não pode ficar fixa em um objeto, pois as coisas não existem do seu próprio ponto de vista, na verdade elas existem sobre vários ângulos e de muitas maneiras – este é o sentido de vazio (s.p.).

Dizer que “as coisas não existem do seu próprio ponto de vista” é outra forma de referir à concepção de que elas não têm substância própria ou realidade intrínseca, o que nos aproxima da compreensão do significado de *vazio*. E D. T. Suzuki (1976) ensina:

Ausência, extinção e não ocupação não constituem a concepção budista de vacuidade. A vacuidade não está no plano da relatividade. É a vacuidade Absoluta (...). Ela é o que faz todas as coisas possíveis; é o zero pleno de infinitas possibilidades, é o vácuo de conteúdo inesgotável (p. 39)

Em outras palavras, tudo é vazio... e absolutamente pleno.

É possível ser sob outra forma que não a *consciente-de*?

E uma questão pode se impor neste momento: é possível *ser* sem ser consciente, ou sem ser *consciente-de*? É possível *ser* sem consciência? Há alguma outra modalidade ou forma de ser, fora ou além de ser sob o modo de ser consciência ou de ser consciente-de? Se eu “apagar” a consciência, eu ainda *sou*? Sim, há, isso é possível (e, aqui, deixamos a

⁸ Ver, entre tantos outros, Ricardo M. Gonçalves (2006), *Textos budistas e zen-budistas*, (pp. 63-93); Takeushi Yoshinori (2006), *A espiritualidade budista*, (pp. XIV-XV); Tenzin Gyatso (1999), *Bondade, amor e compaixão* (pp. 117-121).



Fenomenologia e entramos no reino da Espiritualidade – ou melhor, não a deixamos, pois ela continua conosco até como um suporte ou elemento para compreensão da experiência, comentada a seguir, que nos é proposta e oferecida pela Mística: a meditação). Na meditação, a palavra se ausenta... e o silêncio verdadeiro se faz. Na meditação – um descanso da palavra – eu me torno *silêncio*... E me torno o silêncio *sem* que possa dar-me conta disso, *sem* saber que sou silêncio... pois que não há a consciência. Eu só posso saber desse silenciar da presença da palavra depois do momento ou da experiência da meditação. É claro, porque se me dou conta de tal presença durante a meditação, já terei saído do meditar e retornado para a consciência-de ou, melhor, já estarei sendo, novamente, consciência⁹.

A poesia é uma linguagem que pode alcançar melhor o que tento dizer aqui. E, se o texto é da nossa poeta maior – Cecília Meireles (1998) –, ele se aproxima ainda mais dessa possibilidade:

Não digas onde acaba o dia,
Onde começa a noite,
Não fales palavras vãs,
As palavras do mundo.
Não digas onde começa a Terra,
onde termina o céu.
Não digas até onde és tu,
Não digas desde onde é Deus.
Não fales palavras vãs.
Desfaze-te da vaidade triste de falar.
Pensa completamente silencioso,
Até a glória de ficar silencioso,
Sem pensar.

Pensa completamente silencioso, até a glória de ficar silencioso, sem pensar é uma das melhores e mais lindas definições de meditação, meditação que é uma experiência indefinível, que não cabe em palavras. E que só pode mesmo ser “definida” quando não se pretende definir coisa alguma, senão apenas trazer para o *verbo*, pelas mãos e bênçãos da poesia, o que é pura beleza e transcendência.

Aqui, também, um texto que busca a expressão da experiência do silêncio absoluto (Parreira, 2012):

⁹ Se fizermos uma relação entre a meditação e a focalização (esta, uma produção da psicologia - Gendlin, 2006), podemos dizer que a primeira, uma experiência que pertence à dimensão da espiritualidade mística, pode ser descrita como um ir além do *focalizar* ou do “*atentar para*”, eis que meditar, em níveis mais elevados ou sutis, é esvaziar-se do próprio *atentar*, é esvaziar-se da própria consciência-de, da própria consciência de se estar “*atentando para*”. E, vale enfatizar, esse esvaziar-se ou sair da consciência só é possível porque a consciência é sempre *consciência-de*, pois se ela fosse um recipiente ou um continente – a receber conteúdos –, como é entendida ao nível do senso comum e também por certas concepções em psicologia, filosofia e ciência, não haveria como sair dela, não haveria como nos ausentarmos dela.



Consciência Silenciosa

Meditar é ficar tão em silêncio
que é até como se a própria consciência
– que é a instância que *vê*
ou que pode saber que estou em silêncio –
não visse ou não pudesse saber o silêncio...
pois que se ausentou.
De tão silencioso que está/estou,
de tão silêncio que sou.

Então...
só o Silêncio,
não há *eu*, não há consciência,
só Silêncio...
... Silêncio.

E, então, não mais a dualidade.

Presença da Unidade.

EU SOU Unidade,
EU SOU UM.

EU SOU o EU SOU.^{10 11}

Neste momento é interessante registrar que a mística, na Antiguidade e na Idade Média, entendia a consciência como *a voz divina no coração humano*.

Essas colocações remetem à concepção zen-budista sobre consciência, comentada por Thomas Merton (1967/2006) como sendo:

Consciência pura e, não, consciência-de: “A prática do zen visa ao aprofundamento, à purificação e à transformação da consciência. Mas não se satisfaz com qualquer aprofundamento ou purificação superficial. Busca a transformação mais radical: atua em profundidades que parecem ir além até da psicologia profunda. Tem, em outras palavras, uma dimensão espiritual e metafísica. Busca o sujeito ontológico puro, ao mesmo tempo único e universal, não mais ‘individual’. (...) A consciência ocidental é orientada para o objeto. A consciência oriental não se esquiva da possibilidade de uma subjetividade pura, que não necessita de nenhum objeto. Para o ocidente,

¹⁰ *Eu Sou*: forma como, no relato bíblico, Javeh Se nomeia para que Moisés possa levar Sua mensagem ao povo hebreu (Ex 3,14, Bíblia de Jerusalém, 2003).

¹¹ *Eu Sou o Eu Sou*: expressão que quer significar o que está em Jo 10, 30 (*O Pai e eu somos Um*), em Jo 10,38 (...*o Pai está em mim e, eu, no Pai*), em Jo 17,11 (...*para que eles sejam um, assim como nós somos um*) e em Jo 17,21 (... *para que todos sejam um, como tu, Pai, estás em mim, e eu em ti... para que eles sejam um, como nós somos um: eu neles, e Tu em mim*); Bíblia de Jerusalém (2003).



consciência é sempre consciência-de. No oriente, não é necessariamente assim: pode ser simplesmente consciência” (pp. 276-277).

O objetivo da meditação e do próprio zen é que o discípulo possa alcançar um estado de consciência pura, que não é mais consciência-de (pp. 293-294).

Também o hinduísmo traz a compreensão da consciência que transcende a consciência-de em, por exemplo, Sri Nisargadatta Maharaj (1988), com suas referências e comentários ao “oceano da consciência pura” (p. 70) ou à “consciência-em-si”:

A consciência em si é primordial; é o estado original, sem princípio nem fim, sem causa, sem apoio, sem partes, sem mudança. A consciência é o contato com algo, um reflexo contra uma superfície, um estado de dualidade. Não pode haver consciência sem consciência em si, mas pode haver consciência em si sem consciência. A consciência em si é absoluta e a consciência é relativa ao seu conteúdo, é sempre consciência de alguma coisa. A consciência em si é total, imutável, tranqüila e silenciosa. E é a matriz comum de toda experiência (p. 32).

E a mística cristã encontra-se com as espiritualidades zen e hinduísta em colocações como a de Jean-Yves Leloup (2003): “a oração não é ainda perfeita – dizia Antão – quando o monge tem consciência de si e sabe que está em oração” (p. 2).

Duas formas de meditação: a consciência-de e a consciência-pura

Existem muitas formas de meditação e estou me referindo, aqui, a duas delas. A meditação zen, comentada acima, entendida como vivência da consciência pura, a experiência do silêncio absoluto, do vazio da *consciência-de*, do vazio que é plenitude¹², do deserto que é fértil¹³. E a meditação vivida e compreendida enquanto fenômeno da consciência, ou seja, enquanto um não esvaziar-se da consciência. Neste caso, portanto, meditação enquanto *estar atento a* ou *estar em contato com*, vivida como *estar consciente-de*. Entendida, pois, como *estar consciente de se estar consciente*, como *estar consciente do próprio estar consciente* (lembrando, novamente, que consciência não é um recipiente a receber conteúdos, que não existe *consciência* como *algo*, como objetivada). Este *estar consciente de se estar consciente* é a consciência da consciência como puro fluir, como o *rio de água viva*¹⁴ que jorra incessante em nós. *Estar* nesse rio de água viva, *ser* esse rio é *ser esse estar* consciente o tempo todo... todo o tempo. Porque o rio não pára, porque a consciência – ou melhor, o estar consciente ou o ser consciente – é o fluir incessante e eterno do próprio viver *humano*, do *verbo*, do *logos*, da *palavra*, do próprio *ser humano*, enquanto ser para além da natureza, enquanto ser simbólico e reflexivo. O curso desse rio não se interrompe jamais. E eis, então,

¹² “Vacuidade não se opõe a plenitude, mas vacuidade e plenitude são Um” (Merton, 2006, p. 31).

¹³ Parafrazeio, aqui, o sugestivo título do livro de Dom Hélder Câmara que, em quatro pequenas palavras, traduz, magnífica e poeticamente, toda a beleza e riqueza da mensagem das suas páginas: *O deserto é fértil* (1985).

¹⁴ Jo 4, 1-21, (Bíblia de Jerusalém, 2003).



que meditar é navegar e banhar-se nele todo o tempo, é escorregar para sempre nesse fluir eterno do *estar consciente-de*. Alan Watts (1960) pinta, em belas palavras, a imagem do fluir da consciência em um ser humano iluminado:

O estudante do Zen defronta-se com um Mestre que experimentou, ele mesmo, o despertar, e é, no melhor sentido da expressão, um homem completamente natural. Pois, adepto do Zen é aquele que consegue ser humano com a mesma naturalidade e ausência de conflito com que uma árvore é uma árvore. Esse homem se assemelha a uma bola que desce da montanha pelo fluxo de um rio; ele não hesita, não pára, não se embarça em nenhuma situação. Sua mente não perde o rumo e não hesita porque, embora possa parar para pensar num problema que surge, o fluxo da consciência corre livremente, sem colidir com as barreiras da ansiedade e da dúvida, que giram sobre si mesmas sem levar a lugar algum. Não se precipita e nem tem pressa de agir; simplesmente continua. É exatamente a isto que o Zen chama desprender-se – não ser desprovido de emoção ou sentimento, mas ser uma pessoa na qual o sentimento não é bloqueado ou paralisado, e através da qual as experiências do mundo refletem-se como as imagens dos pássaros sobre a água¹⁵ (p. 63).

Nesse sentido, é possível entender também o *universo auto-consciente* de Amit Goswami (2007) – o universo é consciência, ou é estar consciente, ou o universo é auto-consciente. A Consciência Universal se encarna (... o *verbo* se fez carne¹⁶) e o fluir univérsico ou cósmico passa a ser o fluir da Consciência no ser humano, restando, ao homem, “morrer para o *eu* (...) e chegar ao conhecimento do *Eu* do Reino de Deus que está dentro dele” (HUXLEY, 1944/1984, p. 45). A *Grande Consciência* passa a habitar o ser humano sob a forma da *pequena consciência* ou – depreende-se das palavras do livro sagrado da tradição hinduísta, Bhagavad-Gita (séc. V a I a.C./1963) –, o *Eu* concede ao *eu* a oportunidade de *ser*, para que este possa ter a prerrogativa e o privilégio de reconhecer a majestade e a maravilha do próprio *Eu*.

Seja na meditação do *estar consciente de se estar consciente*, seja na meditação aqui denominada de consciência pura, salvaguardado as diferenças exponenciais entre as duas, a experiência é de superação da dualidade. A primeira, uma experiência de não-dualidade, a segunda, de unidade. A não-dualidade pode ser plataforma, base ou caminho para se tentar encontrar a unidade. Parte-se da experiência mundana da dualidade, alcança-se a não-dualidade e vai-se, para além dela, em busca de uma outra experiência, certamente mais elevada e sutil, e muito rara de se viver, a experiência espiritual/mística maior, a da unidade. A viagem é do ocidente para o oriente, o movimento é do poente para o nascente, da penumbra para a luz, do dualismo para o monismo: “os que não se emanciparam ainda do dualismo ilógico que, geralmente, predomina na filosofia e teologia do ocidente (...) não sabem distingui(-lo) do monismo universal” (séc. V a I a.C./1963, p. 6).

¹⁵ A tão comum alegoria da consciência como o fluir de um rio está presente no conteúdo e também no título de outra belíssima obra de Alan Watts (1975): “Tao – o curso do rio”.

¹⁶ Jo, 1,14, Bíblia de Jerusalém (2003).



Finalizando: ser humano, consciência e liberdade

O ser humano não é um ser dividido ou fragmentado, ele não “tem” uma divisão interna, como entendem muitas concepções em filosofia, psicologia e teologia. Diferentemente dessas concepções, a fenomenologia oferece a base para se compreender, ao nível da psicologia e da filosofia, o que a mística quer dizer quando proclama que o ser humano não é uma dualidade, mas, sim, uma não-dualidade ou uma unidade.

No primeiro caso, ele *é onde é consciente*, ele *é* onde está sua consciência¹⁷. O ser humano é liberdade, ou seja, a sua própria consciência (fenomenológica/intencional), que pousa onde ele (leia-se, a sua liberdade) a colocar. Viver essa liberdade implica em estar sempre *presente* nesse ato ou movimento de pousar-mover-deslocar a sua consciência. Implica em, de forma presentificada e sempre – a cada instante, no momento imediato, no aqui-e-agora –, *ser onde sua consciência é ou está* (interessante lembrar, neste aspecto, no presente cotejamento entre a fenomenologia e a espiritualidade, que, na trindade católica, o Espírito Santo é o *sopro*, o sopro da *liberdade* no ser humano, uma das formas de manifestação do Espírito no homem, uma das formas de presença do *SER* no ser).

A segunda experiência, da unidade, pode ser reconhecida, também, nas palavras de Bede Griffiths (1992), que a descreve como a “absorção do samadhi – em que se fica inteiramente unido com o objeto de contemplação e desaparece todo o senso de distinção entre sujeito e objeto” (p. 158).

Meditar, busca da liberdade pela consciência da não-dualidade ou pelo encontro da unidade, não é uma experiência para se viver depois, mais tarde, amanhã, um outro dia, assim como estar com Deus não é para a missa de domingo, para a celebração de quarta-feira, para a adoração do Santíssimo de quinta à noite. Meditar, ou estar com Deus, é para aqui, agora... para todo o momento e para sempre.

Referências

Blattchen, E. (2002). *Trinh Xuan Thuan: o agrimensor do cosmo* (M. L. Loureiro, Trad.). São Paulo: UNESP. (Original publicado em 2001).

Câmara, H. D. (1985). *O deserto é fértil*. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira.

Durckheim, K. G. (1988). *Experiencia y transformación* (D. G. Valverde, Trad.). Málaga, Espanha: Sírio. (Original publicado em 1978).

¹⁷ Ver, também, Ken Wilber, “Um modelo de desenvolvimento da consciência” (1980).



- Bhagavad Gita. (1963). (H. Rohden, Trad.). São Paulo: Martin Claret. (Originais dos séc. V a I a.C.).
- Bíblia de Jerusalém (2003). São Paulo: Paulus.
- Gendlin, E. T. (2006). *Focalização: uma via de acesso à sabedoria corporal* (C. S. M. Rosa, Trad.). São Paulo: Gaia. (Original publicado em 2005).
- Gonçalves, R.M. (Org.). (2006). *Textos budistas e zen-budistas*. São Paulo: Cultrix.
- Goswami, A. (2007). *O universo autoconsciente: como a consciência cria o mundo material* (R. Jungmann, Trad.). São Paulo: Aleph. (Original publicado em 1993).
- Griffiths, B. (1992). *Retorno ao Centro: o conhecimento da verdade, o ponto de reconciliação de todas as religiões* (V. Morais, Trad.). São Paulo: Ibrasa. (Original publicado em 1976).
- Gyatso Tenzin (1999). *Bondade, amor e compaixão* (C. G. Duarte, Trad.). São Paulo: Pensamento. (Original publicado em 1984).
- Husserl, E. (2001). *Meditações cartesianas: introdução à fenomenologia* (M. G. Lopes e Souza, Trad.). Porto: Rés. (Original publicado em 1931).
- Huxley, A. (1984). A filosofia perene. Em J. White (Org.). *Iluminação interior: razão de ser do caminho espiritual* (pp. 42-55). (O. M. Cajado, Trad.). São Paulo: Cultrix. (Original publicado em 1944).
- Krishnamurti, J. (1980). *Escrito por Krishnamurti em 1980 a pedido da sua biógrafa, Mary Lutyens*. Recuperado em 7 de setembro, 2013, de <http://www.jkrishnamurti.org/pt/about-krishnamurti/the-core-of-the-teachings.php>
- Leloup, J-Y. (2003). *Escritos sobre o Hesicasmo: uma tradição contemplativa esquecida* (L. M. E. Orth, Trad.). Petrópolis, RJ: Vozes. (Original publicado em 1990).
- Meireles, C. (1998). *Cânticos*. São Paulo: Moderna.
- Merton, T. (1956). *Sementes de contemplação* (T. L. Barros, Trad.). Porto: Livraria Tavares Martins. (Original publicado em 1955).
- Merton, T. (2006). *Místicos e mestres zen* (M. Oliva, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1967).
- Metsavath, L. & Metsavath, O. (Diretores). (2008). *Surfando nas montanhas sagradas do Himalaia* [VHS]. Rio de Janeiro: Terras de Aventura Produções.
- Michelazzo, J. C. (2010). *Do um como princípio ao dois como unidade: Heidegger e a reconstrução ontológica do real* (2a ed.). São Paulo: Annablume.



- Nisargadatta, M. S. (1988). *Yo soy eso* (R. Frutos, Trad.). Málaga, Espanha: Sírio. (Original publicado em 1973).
- Parreira, W. A. (2012). *Orações místicas silenciosas*: livro inédito.
- Poggeler, O. (2001). *A via do pensamento de Martin Heidegger* (J. T. Menezes, Trad.). Lisboa: Instituto Piaget. (Original publicado em 1963).
- Suzuki, D. T. (1976). *Mística: cristã e budista* (D. Jardim, Trad.). Belo Horizonte: Itatiaia. (Original publicado em 1957).
- Suzuki, D. T. (1993). *A doutrina zen da não-mente* (E. Bebianno, Trad.). São Paulo: Pensamento. (Original publicado em 1969).
- Watts, A. W. (1956). *O budismo zen* (C. Grifo, Trad.). Lisboa: Presença. (Original publicado em 1932).
- Watts, A. W. (1960). *O zen e a experiência mística* (J. R. W. Penteado, Trad.). São Paulo: Cultrix. (Original publicado em 1957).
- Watts, A. W. (1975). *Tao: o curso do rio* (T. Santos, Trad.). São Paulo: Pensamento. (Original publicado postumamente em 1975).
- Wilber, K. (1980). Um modelo de desenvolvimento da consciência. Em R. Walsh & F. Vaughan (Org.s). *Além do ego: dimensões transpessoais em Psicologia* (A. U. Sobral & M. S. Gonçalves, Trad.s). São Paulo: Cultrix/Pensamento. (Original publicado em 1980).
- Yoshinori, T. (Org.) (2006). *A espiritualidade budista I* (M. C. Cescato, Trad.). São Paulo: Perspectiva. (Original publicado postumamente em 1993).

Nota sobre o autor

Walter Andrade Parreira é psicólogo, professor e coordenador do Curso de Pós-Graduação em Psicoterapia Humanista/Fenomenológico/Existencial da Universidade Fundação Mineira de Educação e Cultura - Fumec -, Belo Horizonte, MG. E-mail: walterparreira@gmail.com

Data de recebimento: 24/01/2014

Data de aceite: 03/11/2014