

## A VIDA DA MENTE: SISTEMAS DE FUNCIONAMENTO DO ENCÉFALO, MEDITAÇÃO

[THE LIFE OF THE MIND: SYSTEMS OF OPERATION OF THE ENCEPHALON, MEDITATION]

Amâncio Maurício Xavier Rêgo\*  
Universidade Púnguè, Moçambique

**RESUMO:** O artigo apresenta uma abordagem filosófica sobre ‘a Vida da Mente’ e tem como principal objectivo de descrever o percurso e o ciclo de Vida da Mente, para tal recorreu-se a pesquisa bibliográfica e a reflexões pessoais. O estudo permitiu compreender que, a Mente constitui a segunda entidade do Organismo Humano que emerge do Espírito para o servir, no princípio a Mente encontra-se ligada ao Espírito e contempla o mundo com alegria, mas pelo desejo desliga-se do Espírito passando a experimentar o bem e o mal e a preocupar-se com a sua própria existência separada do Espírito o que culmina com um medo que a faz voltar a se ligar e a se dissolver completamente no Espírito onde finalmente encontra a verdadeira felicidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Espírito; Mente; Corpo; Funcionamento do Encéfalo; Meditação

**ABSTRACT:** The article presents a philosophical approach about ‘the Life of the Mind’ and has as main objective of describing the course and the cycle of Life of the Mind, for such the bibliographical research and the personal reflections was appealed. The study allowed to understand that, the Mind constitutes the second entity of the Human Organism that emerges of the Spirit to serve him, in the beginning the Mind is linked to the Spirit and it contemplates the world with happiness, but because of the desire the Mind lose the connection with the Spirit starting to try the good and the badly and getting worry with her own existence far of the Spirit that culminates with a fear that makes the Mind to return the link and being dissolved completely in the Spirit where finally she finds the true happiness.

**KEYWORDS:** Spirit; Mind; Body; Operation of the encephalon; Meditation

### INTRODUÇÃO

A Mente é uma parte do Organismo Humano de extrema importância, é através da Mente que o Ser Humano inventou e tem inventado as várias coisas que utiliza na sua vida quotidiana; as habitações, os alimentos, os vestuários, os medicamentos, os utensílios, os meios de transporte, as artes, entre as várias outras coisas, são inventadas através da Mente Humana. Contudo, a Mente Humana constitui também a causa de vários problemas que se registam neste lindo e maravilhoso Planeta Terra, como no caso das guerras, das mudanças climáticas, da poluição, da fome, do estresse, do pânico e das doenças.

Por essa razão, a Mente deve *conhecer-se a si mesma* e compreender-se profundamente de modo a servir correctamente ao Espírito, ao Corpo, aos outros

\* Professor no Departamento de Psicologia e Pedagogia da Universidade Púnguè em Manica. Mestre em Gestão e Administração da Educação pela Universidade Católica de Moçambique. Investigador de matérias sobre Educação e Espiritualidade. E-mail: amancior59@gmail.com

Organismos e ao Planeta Terra no geral. Ela pode ser abordada sob o olhar de diferentes áreas de conhecimento, como a psicologia, a neurologia, a filosofia, a religião e a espiritualidade; Neste texto, a Mente é abordada no âmbito filosófico e da espiritualidade, na medida em que, foram efectuadas reflexões acuradas sobre a Mente com base na análise de obras literárias, resultantes essencialmente de *Wu Hsin*, *Bhagavan Sri Ramana Maharshi* e a Bíblia Sagrada, bem como nas experiências pessoais durante as meditações profundas.

Assim, este texto apresenta respostas filosóficas de questões fundamentais sobre a Mente, a saber: Qual é a posição da Mente no Organismo? Qual é o substrato central da Mente no Organismo? O que é a Mente? Como se origina a Mente? Qual é a função da Mente? Como se transforma a Mente? Quais são os estados da Mente? Qual é o percurso da Mente? Como é o ciclo de vida da Mente? O que acontece com a Mente na sua fase de velhice? Quando é que a Mente retorna ao estado de percepção e de silêncio?

Os conhecimentos patentes neste texto podem inspirar o leitor a tomar atitudes favoráveis para o autoconhecimento, o bem-estar da sua Mente e conseqüentemente do seu Corpo e, ainda para o desenvolvimento de qualidades como sabedoria, compaixão e amor.

## 1.A POSIÇÃO DA MENTE NO ORGANISMO

O *Organismo Humano* é composto por três entidades, nomeadamente, o *Espírito*, a *Mente* e o *Corpo*. Em primeira posição encontra-se o Espírito ou Espírito Humano, que se origina do Espírito Cósmico, neste caso, é o Co-criador e representante do *Espírito Cósmico* ou do Supremo Criador do Cosmos, que *não tem forma mas emite partes de si com essências e formas específicas que se materializam para cumprir um propósito*. O Espírito, por sua vez, origina e orienta a Mente bem como cria, constrói e administra o Corpo. Essa sequência em que uma entidade origina a outra entidade pode ser observada nas seguintes palavras de *Wu Hsin*, “Aquilo que é conhecido é sustentado pelo desconhecido, que, por sua vez, é sustentado pelo incognoscível. Ignorar isso é a loucura dos homens” (ANÓNIMO, 2018, p. 44). O incognoscível é o Espírito Cósmico, o desconhecido é o Espírito Humano, o conhecido é a Mente, a Personalidade, o traço típico de uma pessoa que determina a disposição do visível ou Corpo. *Espírito é a entidade invisível que cria, constrói e administra o que cria*; É ainda o seu poder criador ou vivificante. Analogamente, é o sol e a sua luz ou o soprador e o seu vento.

O Espírito Humano é semelhante ao Espírito Cósmico, pois constitui uma pequeninha saliência integral do próprio Espírito Cósmico, essa semelhança significa que o Ser Humano também é perfeito, Pura Consciência e Puro Criador como o Supremo Criador do Cosmos, assim, o Espírito Humano tem poderes semelhantes aos do Supremo Criador, por isso se diz que o Homem foi feito a imagem e semelhança de Deus, como narra a Bíblia, “Então disse Deus: “Façamos o homem à nossa imagem, conforme a nossa semelhança [...] Criou Deus [...] homem e mulher os criou” (Gn. 1, 26-27). Todavia, embora ajude a obter os meios necessários para o Espírito fazer crescer e curar o Corpo, a Mente do Espírito Humano, quando está separada deste, impede a manifestação do poder do seu Espírito, limitando a acção do Espírito na administração do Corpo, ou seja, com a Mente não fundida no seu Espírito, este limita-se a manter o Corpo imperfeito vivo fazendo-o crescer, curando-o, revigorando-o e regenerando-o, sobretudo durante sonos profundos.

Uma Mente separada, apenas gere o Corpo, não participa na construção do Corpo

por estar em desarmonia com o Espírito, por isso este aproveita momentos de sono profundo, quando a Mente está completamente integrada nele, para construir e regenerar o Corpo. Num súbito perigo real o Espírito integra automaticamente em si a Mente separada e age logo, depois a Mente emerge e exclama, 'Afinal Deus existe!'. Nesse caso, o Espírito preservou o Organismo sozinho, mas se a Mente estivesse ligada agiriam juntos e não exclamaria por conhecer e ser fiel ao Espírito que a originou e no qual vive e descansa. A Mente deve ficar ligada ao Espírito e confiar só nele, tal como diz o próprio Espírito, "[...] não tema, pois estou com você; [...] o fortalecerei [...]; Eu o segurarei com a minha mão direita" (Is. 41, 10).

O Espírito pode manifestar o poder semelhante ao do Espírito Cósmico somente quando a sua Mente estiver no Estado de Silêncio Acabado (ESA). Nos estados de Percepção e de Pensamento o Espírito Humano não manifesta o seu poder divino. Diferentemente do estado de Percepção no qual a pessoa compreende a verdade sobre a vida, o que a liberta e a faz sentir a Paz, no estado de Pensamento a pessoa não compreende a verdade sobre a vida, o que a escraviza e a faz sentir o sofrimento.

É isso que acontece com as pessoas iluminadas comparativamente às não iluminadas, as pessoas iluminadas percebem a verdade pelo facto das suas Mentes estarem ligadas aos respectivos Espíritos mas não conseguem manifestar o poder divino porque ainda não são perfeitas ou as suas Mentes ainda não estão fundidas nos seus Espíritos, por outro lado, as pessoas não iluminadas não percebem a verdade pelo facto das suas Mentes estarem separadas dos respectivos Espíritos e também não conseguem manifestar o poder divino porque são igualmente imperfeitas. Assim, o Espírito Humano e o Espírito Cósmico são semelhantes no seu poder, porque o Espírito humano é saliência integral do Espírito Cósmico, mas o poder do Espírito Humano é obstruído pela sua Mente impura, segundo o trecho abaixo:

De acordo com o ensinamento da Vedanta, esta realização de Deus ou reconciliação com Ele, é a meta da vida humana; [...]. O esquecimento de nossa verdadeira natureza ou Divindade é a fonte de todo o sofrimento. Não há diferença real entre Jivatman (ser individual) e Paramatman (Ser Supremo), [...] É o mesmo espírito consciente que existe em ambos; apenas que em um caso ele brilha parcialmente, devido às limitações, [...] no outro ele brilha livre e completamente. Portanto quando pela pureza e sabedoria o homem encontra seu Ser real, então este véu cai e homem e Deus tornam-se um e inseparáveis (PARAMANANDA, 1910, p. 4).

Desse modo, encontramos três categorias de pessoas, a saber, pessoas iluminadas perfeitas, pessoas iluminadas imperfeitas e pessoas não iluminadas imperfeitas. As *pessoas iluminadas perfeitas* já existiram neste mundo mas de forma esporádica, é o caso de *Jesus Cristo*, nelas a Mente está perfeitamente fundida no seu Espírito, o que as possibilita compreender plenamente a verdade e manifestar plenamente o poder divino, elas compreendem a estrutura e o funcionamento do Cosmos e de cada ser no Cosmos bem como a vida e os fenómenos naturais, por isso, apenas com base num simples desejo seu harmonizado com os princípios Cósmicos, conseguem manifestar os poderes divinos de curar os outros, ressuscitar os outros, dominar os fenómenos naturais, transfigurar-se, entre outras manifestações.

As *pessoas iluminadas imperfeitas* existem no nosso mundo, mas ainda são muito poucas e vão aumentando lenta e progressivamente, nelas a Mente está ligada ao seu Espírito, o que as possibilita sentir a Paz e compreender de que a sua essência é Espiritual, compreender as verdadeiras causas e soluções do sofrimento no mundo, e tentar alguma acção que contribua para acabar com o sofrimento no mundo. As *pessoas*

*não iluminadas imperfeitas* constituem a maioria, nelas a Mente está separada do seu Espírito, o que as possibilita sentir o sofrimento e não perceber de que a sua essência é Espiritual, elas não entendem as verdadeiras causas e soluções do sofrimento no mundo, preocupam-se com a satisfação dos desejos do Corpo, a satisfação do orgulho e a demonstração da sua capacidade de dominar os outros.

O Espírito pode ser encontrado no Estágio Passivo, Revelado ou Activo. O *Estágio Passivo* é aquele no qual a Mente gere o Corpo seguindo apenas informações de fontes diferentes do Espírito, corresponde ao estado mental de pensamento, em que a Mente desconhece perfeitamente o Espírito considerando-o como ser de outro mundo, nesse Estágio predomina o uso da força, a preocupação para a satisfação dos desejos, o medo da morte, o ódio, os conflitos, as acções de autodestruição e de destruição do próximo e do ambiente. Fazem parte desse estágio a maioria das pessoas do mundo em que vivemos.

O *Estágio Revelado* é aquele no qual a Mente gere o Corpo seguindo algumas informações do Espírito, corresponde ao estado mental de percepção, em que o Espírito começa a se revelar para a Mente, que passa a ter noção de Espírito e a reconhecer a sua existência no Organismo, nesse Estágio predomina o domínio dos desejos, o abandono do interesse pelas coisas do mundo e a prática sistemática da meditação, começam a surgir e a prevalecer os sentimentos e as acções de amor, compaixão, e vontade de fazer qualquer coisa para ajudar a humanidade a compreender a verdade e a livrar-se do sofrimento. Nesse Estágio temos exemplos de pessoas iluminadas, como *João Batista* (Jo. 1, 8) e *Sidarta Gautama* (ALENCAR; MOREIRA, 1999).

O *Estágio Activo* é aquele no qual a Mente gere o Corpo seguindo apenas informações do Espírito, equivale ao estado mental de silêncio, em que a Mente conhece perfeitamente o Espírito e o serve de forma plena, nesse Estágio predomina o usufruto da imortalidade, o puro amor e o uso do poder divino, podendo curar ou ressuscitar os outros usando simples palavras como ‘levantar-se’, tal como relata a Bíblia, “disse ao paralítico – eu lhe digo: Levante-se, [...] Ele se levantou, pegou a maca e saiu à vista de todos” (Mc. 2, 10-12) e “[...] sabiam que ela estava morta. Mas ele a tomou pela mão e disse: “Menina, levante-se! ” O espírito dela voltou, e ela se levantou imediatamente” (Lc. 8, 53-55). Nesse Estágio o exemplo é *Jesus Cristo*.

Em segunda posição encontra-se a Mente, que emerge do Espírito. A Mente serve como base para a construção do Corpo, assim, a qualidade da Mente determina a qualidade do Corpo. *O plano original de construção do Corpo criado pelo Espírito é inicialmente implementado numa Mente pura*, mas na medida em que ela vai sendo influenciada por informações diferentes do Espírito, a originalidade do plano de construção do Corpo vai se perdendo de vida em vida até que se proceda o retorno à originalidade ou perfeição, conforme recomenda a Bíblia, “Portanto, sejam perfeitos como perfeito é o Pai celestial de vocês” (Mt. 5, 48). Nesse caso, o Pai celestial é o Supremo Criador do Cosmos que originou o Espírito ou o *Ser Humano*, por isso, quando se alcança o Estágio máximo de evolução humana passa-se a ter capacidades semelhantes com as do Pai celestial. Os *verdadeiros filhos do Pai celestial* são aqueles que andam no Espírito, amam a todos e respeitam o livre arbítrio dos outros, vivem na plena fé e graça divina, tem o domínio dos seus desejos e não fazem parte do mundo.

A Mente serve também como gestora do Corpo, podendo gerir o Corpo seguindo ordens do Espírito ou ordens externas ao Organismo. Um dos exemplos mais notórios no qual a Mente funciona como gestora do Corpo é quando ela informa ao Corpo de que há perigo e este, por sua vez, mobiliza-se para a protecção, defesa ou fuga; Por outro lado, quando a Mente informa ao Corpo de que o perigo já passou e não há mais nenhum problema, o Corpo entra em relaxamento e tranquiliza-se. Quando os avisos de

perigo que a Mente transmite ao Corpo forem frequentes, acabam causando a síndrome de pânico e o definhamento do Corpo.

Em terceira posição está o *Corpo*, que serve de *instrumento de manifestação do Espírito através da Mente*. Cabe ao Corpo cumprir obrigatoriamente as ordens da Mente, não importa se são ordens boas ou ruins, quando as ordens ou informações frequentes forem de paz e amor, então o Corpo enche-se de felicidade e vitalidade, todavia se as informações forem de conflito e ódio, o Corpo enche-se de infelicidade e mortalidade.

A estrutura do Organismo assemelha-se à estrutura básica de uma família nuclear, na qual existe Pai, Mãe e Filhos. O Pai corresponde ao Espírito, ele origina e orienta a Mãe, cria e administra os Filhos. A Mãe corresponde a Mente, ela emerge do Pai, ou seja, a Mãe (mulher) forma-se pela costela do Pai (homem), como refere a Bíblia, “Com a costela que havia tirado do homem, o Senhor Deus fez uma mulher e a trouxe a ele” (Gn. 2, 22), no ventre dela constroem-se os Filhos e ela gere os Filhos durante o seu crescimento. Por sua vez, os Filhos equivalem ao Corpo, cujo plano de criação vem do Pai.

O Espírito é o mesmo em todas as pessoas, o que as torna mais específicas ou o que as distingue é a característica das suas Mentes que, por sua vez, determina a característica dos seus Corpos. As Mentes são diferentes porque o Espírito fornece dons ou habilidades diferentes em algumas pessoas comparativamente às outras, o que permite a realização de diversidades de ações úteis para todos. Mas, apesar dos dons específicos importantes para ações específicas úteis para todos, quando a Mente de todas as pessoas for Pura, ela produzirá os frutos do Espírito e todas as pessoas viverão no pleno amor, paz e felicidade.

## **2.O SUBSTRATO CENTRAL DA MENTE NO ORGANISMO**

No Organismo o substrato central da Mente é o Encéfalo (ROQUE; CASTRO, 1983). Este apresenta basicamente três regiões, nomeadamente, o Sistema Límbico, o Cérebro e o Cerebelo, que se encontram descritas abaixo considerando a palavra – chave que as define, a condição para a sua vitalização e a sequência correcta de funcionamento.

A palavra – chave que define cada uma dessas regiões é:

- Sistema Límbico: *Atenção*, é o que o Espírito precisa realizar para se potencializar.
- Cérebro: *Reflexão* ou Pensamento, necessidade da Mente para se potencializar.
- Cerebelo: *Ação*, é o que o Corpo precisa realizar para se potencializar.

A condição para a vitalização de cada uma dessas regiões é:

- Sistema Límbico: Prática frequente da Atenção, direcionada pela Mente.
- Cérebro: Prática sistemática da Reflexão, realizada pela Mente.
- Cerebelo: Prática regular da Ação, programada pela Mente.

A Mente, na sua função de gerir o Corpo, deve fazer funcionar essas três regiões de forma equitativa para que não haja desequilíbrios no Organismo, por exemplo, pensamento sem acção nem atenção acaba causando estresse, acção sem reflexão nem atenção acaba causando desordens de crescimento e de inteligência, por outro lado, atenção sem reflexão nem acção acaba causando torpor e agnosia; Mas se existir um dano no substrato da Mente, esta pode não conseguir tratar adequadamente as informações, tanto externas como internas ao Organismo.

As informações do dono do Corpo, que é o Espírito, sempre são verdadeiras e construtivas e, embora possam ser percebidas de forma escassa e intuitiva por uma Mente em estado de percepção, não são percebidas por uma Mente em estado de pensamento; Apenas uma Mente em estado de silêncio pode perceber plenamente as informações do Espírito. Contudo, as informações externas ao Organismo podem ser verdadeiras ou destrutivas, por exemplo, a Mente pode receber do exterior a informação de que ‘fumar cigarro e beber álcool é relaxante’ ou ‘boxe é um desporto para pessoas valentes’, essas informações são destrutivas, porque o cigarro e o álcool causam problemas sérios no Organismo e boxe causa hematomas e sequelas no Corpo, essas não são acções de amor a si mesmo nem amor ao próximo, uma pessoa com consciência de amor a si mesmo e ao próximo jamais praticaria esse tipo de acções.

A pessoa que pratica as más acções não se ama a si mesma, e não sabe disso, ou seja, essa pessoa não sabe de que não si ama a si mesma, pois uma pessoa que si ama a si mesma é incapaz de fazer mal a si e ao seu próximo, por isso, Jesus Cristo curou automaticamente a orelha do soldado que ia prendê-lo cortada pelo seu apóstolo, como conta a Bíblia, “[...] um deles feriu o servo do sumo sacerdote, decependo-lhe a orelha direita. Jesus, porém, respondeu: "Basta! " E tocando na orelha do homem, ele o curou” (Lc. 22, 49-51). Entretanto, o Corpo obedece qualquer informação da Mente; Mas, se a Mente estiver minimamente ligada ao Espírito ela será observada pelo Espírito e a informação será reconhecida, se for informação destrutiva será descartada e se for informação construtiva pode ser executada pelo Corpo caso haja necessidade.

As más acções devem ser perdoadas porque as Mentes originam-se do mesmo Espírito cuja natureza é o perdão e ofendem-se por ignorância. A Mente separada ou ignorante ofende e não consegue perdoar por não saber que o Espírito Humano é um só para todas Mentes, de tal modo que odiando ou amando o próximo está se odiando ou amando a si mesmo. A Mente ligada sente compaixão e perdoa facilmente por saber que todos somos um embora com traços Mentais diferentes. Enquanto, a Mente fundida é o próprio perdão e não sente nenhuma ofensa mas tranquiliza, cura e cicatriza os danos causados pela Mente ignorante, segundo a Bíblia, “tocou em seu manto, [...] Imediatamente cessou sua hemorragia [...] fê a curou! [...]” (Mc. 5, 27-34); Uma Mente fundida participa na construção do Corpo por estar em harmonia com o Espírito e a construção ocorre também em momentos acordados ou atentos.

A sequência correcta do funcionamento do Encéfalo é: Sistema Límbico – Cérebro – Cerebelo ou seja, *Atenção – Reflexão – Acção*. Porém, há muitas pessoas cujo funcionamento do seu Encéfalo limita-se à sequência: Cérebro – Cerebelo. Essas pessoas não tem o hábito de prestar atenção e reflectir antes de agir, vivem apenas no ciclo de *Pensamento – Acção*, neste caso, a Mente faz funcionar apenas o Cérebro e o Cerebelo tornando o Sistema Límbico cada vez mais inactivo e disfuncional, o que, caso não seja corrigido nesta vida, será transferido para a vida posterior da pessoa até que ela empreenda mecanismos que tornem o funcionamento do Encéfalo correcto e equilibrado.

Outrossim, o desenvolvimento integral de uma pessoa implica o funcionamento equilibrado dessas três regiões do Encéfalo, na medida em que, o *Sistema Límbico*

corresponde a *dimensão afectiva* relacionada ao *saber sentir*, o *Cérebro* corresponde a *dimensão cognitiva* relacionada ao *saber pensar* ou *reflectir* e o *Cerebelo* corresponde a *dimensão psicomotora* relacionada ao *saber fazer*. Desse modo, a *Filosofia Materialista Dialéctica* com *Pedagogia Sócio – Cognitiva*, onde o *Homem é Espírito* ou Intersujeito, enfatiza o exercício do Sistema Límbico e a intersubjectividade; A *Filosofia Fenomenológica* com *Pedagogia Psico – Cognitiva*, onde o *Homem é Mente* ou Sujeito, enfatiza o exercício do Cérebro e a subjectividade; A *Filosofia Positivista* com *Pedagogia Comportamentalista*, onde o *Homem é Corpo* ou Objecto, enfatiza o funcionamento do Cerebelo e a objectividade (RÊGO, 2018).

A Educação deve enfatizar o funcionamento equilibrado dessas três regiões na sequência de, *saber sentir*, *saber reflectir* e *saber fazer*, assim, a *Meditação* é indispensável na Educação, porque *desenvolve o saber sentir*, perdido quando a Mente se separou do Espírito, que é a condição essencial para o *saber reflectir* e o *saber fazer*. Por isso, não se deve ensinar apenas a pensar e a fazer, levando ao ciclo do pensamento – acção que culmina no estresse e estafa, mas, deve-se ensinar a Meditar para resgatar o *saber sentir* ou o *poder de perceber a verdade*, ensinar a *reflectir* e a *fazer*; Pois, de nada vale ter muita Ciência e menos Consciência!

Organizando as sequências de diversas maneiras pode-se derivar sistemas cíclicos de funcionamento do Encéfalo. Os sistemas cíclicos de funcionamento do Encéfalo têm como critério a sequência das suas regiões básicas e a função predominante do Cérebro. Cada sistema é cíclico porque há repetição da sequência. Destacam-se quatro sistemas:

### **1º. Sistema Natural Inferior (SNI)**

O Encéfalo funciona na seguinte sequência: Sistema Límbico – Cerebelo ou *Atenção – Acção*. Este sistema verifica-se em pessoas que agem apenas com a percepção, como no caso do feto e do recém-nascido.

### **2º. Sistema Artificial Inferior (SAI)**

O Encéfalo funciona na sequência de: Cérebro – Cerebelo ou *Pensamento – Acção*. Verifica-se em pessoas que agem sem compreensão e que não chegam a perceber nem a se corrigir.

### **3º. Sistema Artificial Superior (SAS)**

O Encéfalo funciona na sequência: Cérebro – Cerebelo – Sistema Límbico ou *Pensamento – Acção – Atenção*. Verifica-se em pessoas que agem sem compreensão, mas que chegam a perceber e a se corrigir.

### **4º. Sistema Natural Superior (SNS)**

O Encéfalo funciona na sequência: Sistema Límbico – Cérebro – Cerebelo ou *Atenção – Reflexão – Acção*.

Este sistema verifica-se em pessoas que agem com plena percepção e compreensão; A percepção vem da Atenção na sensação e a compreensão vem da

Reflexão sobre a percepção. Portanto, primeiro é a Atenção, depois segue a Reflexão e por último vem a Acção, isto é, ‘seja diligente no ouvir e moroso no agir!’, de acordo com a Bíblia, “tenham isto em mente: Sejam todos prontos para ouvir, tardios para falar e tardios para irar-se (Tg. 1, 19).

### 3.0 CONCEITO E A TRANSFORMAÇÃO DA MENTE

A Mente<sup>1</sup> é a parte subtil do Organismo que emerge do Espírito para construção e gestão do Corpo segundo informações do Espírito e de fontes diferentes do Espírito. Ela, *consciousness*, é a consciência variável, significa ‘com conhecimento’, sendo ‘com conhecimento da Aparência’ quando separada do Espírito ou ‘com conhecimento da Verdade’ quando ligada, mas quando dissolvida ela é a Verdade; A Mente é pensamento ou a percepção, que pode ser irreal ou real. O Espírito, *awareness*, é a consciência invariável, significa o ‘Ser’, a Verdade, o ‘Estar Vivo’, ele é o alfa e o ômega, o que existe antes e depois da Mente, conforme Wu Hsin, “A consciência é a condição anterior para toda a percepção” (ANÓNIMO, 2018, p. 33).

As informações do Espírito são de carácter energético puro, dócil, edificante, vitalizante e regenerativo. As informações que a Mente recebe de fontes diferentes do Espírito podem ser de origem interna e externa ao Organismo, as de origem interna encontram-se implícitas na matéria-prima que se utiliza na construção do Corpo e geralmente são de índole químico, enquanto as de origem externa encontram-se no ambiente em que o Organismo está inserido e podem ser de diversos tipos tais como químico, físico ou táctil, sonoro, visual, térmico e luminoso. Quando o Organismo se encontra em construção ou formação no ventre da Mãe, as informações são mormente do Espírito e de índole químico, pois neste momento procura-se cumprir com o plano de construção do Corpo, que pode variar de nascimento para nascimento, por exemplo, se em um nascimento o Espírito criou o plano de construção de um Corpo masculino, depois da morte deste Corpo masculino, para outro nascimento o Espírito pode criar o plano de construção de um Corpo feminino; Porém, a situação em que a Mente se encontra e os outros factores derivados de fontes diferentes do Espírito podem afectar o processo de construção do Corpo e determinar o género, bem como o destino do Organismo.

O que o Espírito procura fazer é experienciar uma diversidade de situações por meio da Mente e do Corpo, mas o que o Espírito reforma quando está fora de um Corpo físico é o plano de construção do Corpo e as principais experiências que irá passar. A Mente, por sua vez, deve reformar-se ainda num Corpo físico vivo, porque a sua reforma deve ser voluntária e consciente no sentido de finalmente ela estar repleta de sabedoria e paz real. Aquando da morte do Corpo físico a Mente integra-se no seu Espírito e com ele abandonam o Corpo, e em caso de haver uma ressurreição dentro de alguns dias o Espírito juntamente com aquela mesma Mente voltam a entrar no Corpo e restabelecem o funcionamento do Corpo, segundo a descrição da Bíblia, “[...] sabiam que ela estava morta. Mas ele a tomou pela mão e disse: "Menina, levante-se!" O espírito dela voltou, e ela se levantou imediatamente” (Lc. 8, 53-55).

A partir do momento em que o Organismo é nascido, a Mente passa a ser influenciada tanto por informações do Espírito como por informações de fonte externa ao Organismo que pode ser natural ou artificial. Na situação em que a Mente é influenciada apenas por informações do Espírito, ela é considerada pura ou mesmo não-Mente e encontra-se em estado de Silêncio dissolvida no Espírito. Mas, quando o Organismo nasce com defeitos é sinal de que ou a Mente já estava impura devido às



influências que recebeu nas vidas anteriores a esta ou o Organismo foi sendo afectado por certos factores durante a sua formação no ventre da Mãe.

Uma Mente impura integrada, mas não dissolvida, no seu Espírito após a morte do Corpo acaba fazendo com que o Espírito seja também considerado de impuro, naqueles que são designados de Espíritos impuros ou maus, quando na verdade um Espírito nunca é impuro, assim como uma luz nunca é escuridão, ele sempre é imaculado ou santo e puro Co-criador, apenas a Mente se torna impura ao ser influenciada por informações diferentes do seu Espírito, por isso, é a Mente que necessita de ser purificada para se tornar um com o Espírito.

Quando a Mente é influenciada sobretudo por informações de fonte natural, é considerada natural e encontra-se em estado de percepção ligada ao Espírito. Porém, na situação em que é influenciada principalmente por informações de fonte artificial, é considerada artificial e encontra-se em estado de pensamento, neste caso, a Mente está separada e distante do Espírito, podendo mais tarde voltar a se ligar e fundir no Espírito caso a pessoa empreenda mecanismos de união com o Espírito, segundo a Bíblia, “Antes vocês estavam separados de Deus e, em suas mentes, eram inimigos por causa do mau procedimento de vocês” (Cl. 1, 21).

A Mente influenciada por informações do Espírito está sob o governo do Espírito, isto é, sob o Reino de Deus, que significa “guiados pelo Espírito” (Gl. 5, 18), assim, o *Reino de Deus* é basicamente a *acção do Espírito sobre a Mente*, por isso, concretiza-se dentro do Organismo de cada Pessoa e reflecte-se fora nas relações harmoniosas e salutares com as outras Pessoas e os outros Seres. Para uma Mente influenciada por informações diferentes do Espírito, o Reino de Deus é um tesouro escondido, pois, essa Mente desconhece o seu Espírito que constrói e administra o seu Corpo. Pessoas com Mente ligada ou fundida (*Pura*) no Espírito conhecem ou vêem o Espírito, conforme a Bíblia, “Bem-aventurados os puros de coração, pois verão a Deus” (Mt. 5, 8), nelas o Reino de Deus já opera oferecendo Paz ou imortalidade.

Diz-se que uma Mente está separada e distante do Espírito quando é impura. Não significa que se encontra literalmente separada do Espírito, até porque na morte do Corpo a Mente maculada se integra no seu Espírito imaculado porém sem se conectar nem se dissolver nele, mas sim, a Mente separada significa impura porque, de tanto ser influenciada por informações diferentes do Espírito, ela se torna corrompida, completamente ignorante e inconsciente, incapaz de perceber a realidade como ela é, por isso, essa Mente não se torna um com o seu Espírito e é capaz de ser manipulada de várias formas, podendo ser moldada, atacada, mudada ou afastada do Organismo por forças externas e diferentes do seu Espírito.

Quando a Mente está separada do Espírito, nas suas aventuras distante deste, ela é susceptível de sofrer muitas mudanças, ataques e até substituições por outras Mentes, é o que acontece por exemplo com os curandeiros, quando se incorpora neles a Mente de um ente querido e passando a se comportar como o ente querido durante o momento da incorporação. Neste caso, o curandeiro faz um esforço ou correspondência mental que leva a Mente de ente querido a se projectar e a afastar e substituir temporariamente a Mente do curandeiro que, nesse ínterim, passa a se comportar como o ente querido (BHAJAN; KHALSA, 2011). A Mente do ente querido que é projectada, pelo esforço mental do curandeiro ou mesmo por um pensamento que é quase imperceptível ao próprio curandeiro, para afastar e substituir temporariamente a Mente do curandeiro, também é impura ou separada do seu Espírito, porque uma Mente completamente conectada ou dissolvida no seu Espírito não se envolve em questões de superstição. Portanto, é a Mente com o quê os Médiuns Espíritas trabalham, e não o Espírito, pois o Espírito é imaculado, embora receba a Mente maculada na morte do Corpo.

O que as pessoas designam de *alma* é a Mente ou o *Eu – Individual*, e não o Espírito. O Espírito é designado por *Atman* ou o *Eu – Colectivo*, o *Ser Humano*, segundo *Maharshi*:

Quando a mente sai para fora do *Self*, o mundo aparece. Por isso, quando o mundo aparece (como sendo real), o *Self* não aparece; e quando o *Self* aparece (brilha), o mundo não aparece. [...]. O que é referido como o *Self* é *Atman*. [...]. É a mente que é chamada de corpo subtil ou alma (*jiva*) (RAMANAN, 2015, p. 7).

Assim sendo, por exemplo, quando as pessoas dizem, ‘Que a sua alma descanse em paz no esplendor da luz perpétua’, estão se referindo a integração da Mente no seu Espírito aquando da morte do Corpo, porque o Espírito é luz, neste caso, a Mente descansa mas se ela é impura não vai se purificar durante a integração, o mesmo acontece no momento em que uma pessoa está a dormir num sono sem sonho, no qual a sua Mente descansa mas acaba acordando com a mesma Mente, desse modo, essa integração não significa dissolução da Mente no seu Espírito, pois, a Mente integrada ainda está separada, apenas a Mente dissolvida é que se torna um com o seu Espírito. Por conseguinte, a integração da Mente no Espírito é diferente da dissolução da Mente no Espírito, na integração a Mente por ser impura não se funde no Espírito e não se torna um com ele, enquanto na dissolução a Mente passa a ser pura pela influência evidente e gradual do Espírito até que se funde completamente no Espírito tornando-se um com ele.

A *integração* é um processo inconsciente, rápido e directo que geralmente se verifica quando o Corpo dorme ou morre; Num Corpo dormindo a Mente está ausente e o Espírito está presente pois vê-se apenas suas acções como as respiratórias e do coração, num Corpo morto a Mente e o Espírito estão ausentes. Por outro lado, a *dissolução* é um processo voluntário, lento e indirecto porque implica acções conscientes na pessoa, tais como a renúncia ao mundo e a prática da meditação, ela permite que a Mente nasça de novo no mesmo Corpo em que ainda se encontra. Portanto, uma *Mente* impura só *pode se purificar quando* passar a ser dominada ou *ungida pelo Espírito* ainda num Corpo físico vivo, assim como se recomenda na Bíblia, que se deve revestir da mentalidade do Espírito – *Cristo*, “revistam-se de...compaixão, bondade, [...]” (Cl. 3, 12), “A mentalidade da carne é morte, mas a mentalidade do Espírito é vida e paz”(Rm. 8, 6). Na mentalidade da carne a Mente se identifica com o Corpo – *carne – mundo*, na do Espírito com o Espírito. Jesus destacou-se por ter a sua Mente *dissolvida* no seu Espírito, por isso, quando disse que, “Eu e o Pai somos um” (Jo. 10, 30), ele revelou que a sua Meditação consistia em atenção na sensação da sua unidade com o Espírito Cósmico.

#### 4. ESTADOS DA MENTE

A Mente pode ser encontrada no estado de silêncio, de percepção ou de pensamento.

##### 4.1. Estado de Silêncio

É o estado original da Mente, quando ela está em casa, isto é, fundida no Espírito ou na Consciência Pura. Isso assemelha-se a uma porção de água antes de emergir, quando se encontra na imensidão do oceano. Nesse estado não há mundo nem há tempo, não há coisas nem situações, não há presente, passado, nem futuro; Não há o querer, o

fazer, nem o ter; Só há o *Ser*, que pode se tornar o favorável ou o desfavorável. Trata-se de um estado perfeito, o Estado de Silêncio Acabado (ESA), existente nas pessoas iluminadas perfeitas cujo Espírito está no *Estágio Activo*, em que há paz com capacidade de manifestação do poder divino. Constitui um estado em que a Mente é o Espírito, pois, em analogia com a porção de água ajuntada no oceano, ela se torna o próprio oceano na medida em que se vê apenas o oceano. Nesse estado a pessoa é a luz que ilumina as outras pessoas, é a luz do mundo, de acordo com a Bíblia, “Eu sou a luz do mundo. Quem me segue, nunca andarás em trevas, [...]” (Jo. 8, 12).

## **4.2. Estado de Percepção**

É o estado em que a Mente acaba de sobressair do Espírito. Isso assemelha-se a porção de água quando constitui uma coluna emergindo do oceano, neste caso, a coluna de água emergida ainda encontra-se ligada ao oceano, mas já pode sentir de forma particular o mundo fora do oceano. Nesse estado há apenas o mundo natural e o tempo presente, há somente o fazer desapegado. Trata-se de um estado em que o *Ser* se tornou o favorável, um estado de harmonia com a natureza e de pleno relaxamento, no qual a Mente está no presente em plena absorção do que está exactamente acontecendo dentro e fora do Organismo. Significa Estado de Silêncio Inacabado (ESI), existente nas pessoas iluminadas imperfeitas cujo Espírito está no *Estágio Revelado*, em que há paz sem capacidade de manifestação do poder divino. Constitui um estado em que a Mente, embora distante, está ligada ao Espírito e a pessoa é considerada como sendo iluminada, visto que, a sua Mente recebe a luz do Espírito ao estar ligada com ele que é a fonte de luz tornando-se iluminada, cheia de percepção e sabedoria.

## **4.3. Estado de Pensamento**

É o estado em que a Mente está separada do Espírito. Isso assemelha-se a porção de água em forma de coluna quando está totalmente solta e separada do oceano, neste caso, a coluna de água já não se encontra ligada ao oceano e, conseqüentemente, está por sua conta, já não pode perceber nem compreender o oceano. Nesse estado há o mundo artificial, o tempo passado e futuro, há o querer, o fazer e o ter interessado. Trata-se de um estado em que o *Ser* se tornou o desfavorável, um estado imperfeito e de preocupação com o bem-estar na vida. Constitui um estado em que a Mente, extremamente distante, não está ligada ao Espírito e a pessoa é considerada como sendo ignorante, como estando na escuridão, segundo a Bíblia, “os homens amaram as trevas, e não a luz, porque as suas obras eram más” (Jo. 3, 19).

## **5. O Percurso da Mente**

No princípio a Mente encontra-se fundida no Espírito, onde goza da plena felicidade. Em seguida, pela vontade do próprio Espírito, a Mente é nascida emergindo do Espírito, começando assim o processo do experienciar. No período de infância da Mente, vigora a contemplação involuntária das coisas e dos fenômenos intrínsecos e extrínsecos ao Organismo, por ser um período de contemplação, a Mente vive em harmonia com a natureza, relaxada e alegre. *Contemplação significa observação com admiração e sem julgamento.*

Depois de muito tempo de contemplação, surge na Mente a curiosidade e o

desejo que a impelem para a análise, o julgamento e a produção própria, desligando-se por completo do Espírito e passando para a independência, que é a característica marcante da sua fase adulta ou separada, conforme sustenta o trecho abaixo:

O aparentemente separado eu é um mal-entendido criado pela mente que divide tudo em um pseudossujeito (eu) e um objeto [...], essa sensação de estar separado e à parte, é a causa básica da infelicidade. O retorno à integridade nada mais é do que o fim dessa divisão. É uma apercepção da unidade entre o numênico e o fenomenal, [...]. Então, o pseudossujeito é finalmente visto como apenas um outro objeto, enquanto a verdadeira subjetividade [...] é a fonte deles (ANÓNIMO, 2018, p. 6).

No período de separação ou adulto da Mente, vigora a análise, a selecção e a produção de tudo aquilo que ela acredita ser bom para si, que se vê como sendo o próprio Corpo, já que se encontra totalmente separada do Espírito. Por ser um período de julgamento e produção, a Mente vive em constante *não* e preocupação; A Mente diz *não* a tudo o que acha ser ameaça para a sua existência separada e preocupa-se incessantemente em ter tudo o que acha ser fortaleza para a sua existência separada; Com isso, a Mente vai se desgastando e trazendo muito sofrimento ao Corpo, causando assim o medo, que se torna insuportável. Quando se chega no pico do medo insuportável, a Mente começa seriamente a procurar a sua origem, até descobrir que se origina do Espírito e que devia servir ao Espírito e não a si própria. É na fase separada que a Mente experimenta verdadeiramente várias coisas e situações, como o prazer, a dor, a alegria, a tristeza, o bem e o mal; Assim como a porção de água separada do oceano experimenta directamente o calor, o frio, o estado gasoso, a queda em chuva, o estado sólido, o isolamento em lagoa, a correria em rios, até ser acolhida no oceano, onde alcança novamente a sua plenitude; E ainda, como a parábola do filho pródigo (Lc. 15, 11-32).

Quando a Mente descobre que se originou do Espírito, ela começa a procurar formas de voltar para o Espírito, procura renunciar ao mundo ou negar-se a si mesma, como disse Jesus Cristo, “negue-se a si mesmo” (Mt. 16, 24), passando assim para a fase de velhice, que é semelhante à fase de infância, porém rica em experiências e sabedoria. No início da fase de velhice da Mente, ela própria faz muito esforço para se ligar ao Espírito, mas depois, o Espírito passa a facilitar o processo até se concretizar *a ligação e a dissolução da Mente no Espírito*, tornando-se um só em plena perfeição, o que *significa nascer de novo do Espírito*, segundo a Bíblia, “O que nasce da carne é carne, mas o que nasce do Espírito é espírito” (Jo. 3,6).

## 6.A MENTE COMO OLHO DO ESPÍRITO

A Mente é o olho do Espírito, o terceiro olho do Corpo e o sexto sentido do Organismo, como mostra a Bíblia, “Mas se os seus olhos forem maus, todo o seu corpo será cheio de trevas.” (Mt. 6, 23), assim, o Espírito vê por meio da Mente. Por isso, o Espírito necessita de fazer emergir de si a Mente para poder contemplar a si e a Natureza sem nenhum apego, também para ajuda-lo a obter os meios necessários para fazer crescer, curar e regenerar o Corpo e cumprir seu propósito; Portanto, é em nome do seu Espírito que a Mente deve fazer algo ou pedir algo ao Pai celestial, pois o programa para a vontade do Pai celestial está no Espírito.

Os actos, as situações, os objectos e os fenómenos precisam só de ser contemplados, sem apego, até mesmo o acto de mastigar alimento precisa de ser contemplado; O Espírito não precisa se apegar a nada porque é capaz de criar qualquer

coisa que necessitar. O Espírito vê a si mesmo e ao mundo através da sua criação, isto é, vê através da sua Mente que, por sua vez, utiliza os órgãos de sentido do seu Corpo. Deste modo, a Mente deve estar ligada ao Espírito, caso contrário, já não servirá como olho do Espírito, mas como escrava dos desejos do Corpo.

## **7.A VELHICE DA MENTE**

O período de velhice da Mente é marcado por dois momentos, o de ligação e o de dissolução no Espírito. O de ligação tem como requisitos o reconhecimento de que a Mente se origina emergindo do Espírito e de que tudo que se vê, ouve e sente constitui apenas experiências passageiras que se percebem e devem ser percebidas dentro do Organismo; O reconhecimento destes dois aspectos conduz ao Estado de Silêncio Inacabado (ESI), no qual a Mente liga-se ao Espírito e permanece em plena percepção do que está a acontecer dentro e fora do Organismo, tanto acontecimentos prazerosos como dolorosos são apenas observados pela Mente em plena percepção, neste caso é o próprio Espírito que observa por meio da Mente.

O segundo momento, que é de dissolução no Espírito, tem como requisitos o reconhecimento de que tudo o que existe é concepção da Mente e de que existe apenas o Espírito com as suas várias formas de apresentação; O reconhecimento destes dois aspectos conduz ao Estado de Silêncio Acabado (ESA), no qual a Mente funde-se no Espírito, passando a haver somente o Espírito em pleno cumprimento do propósito da sua existência.

## **8.O CICLO DE VIDA DA MENTE**

A Mente vive e tem um ciclo de vida bem definido, na medida em que ela nasce, cresce, desenvolve-se, reproduz-se e morre. O ciclo começa com o nascimento, no qual a Mente emerge do Espírito; A Mente é formada no Espírito e de lá emerge passando a realizar a contemplação involuntária e a experimentar a alegria durante o seu crescimento. O fim do crescimento da Mente é marcado pelo amadurecimento do desejo de independência.

Consumado o desejo de independência, a Mente solta-se e passa para o período de desenvolvimento e reprodução, onde realiza a análise do mundo e a produção de nova Mente diferente da Mente Espiritual, é a Mente considerada Carnal na Bíblia e que produz frutos da Carne, “imoralidade sexual, [...] idolatria [...]; ódio, discórdia, [...], egoísmo, [...] inveja; embriaguez, [...]” (Gl. 5, 19-21). A Mente Carnal experimenta o bem e o mal, o prazeroso e o doloroso e, luta para ter apenas o prazeroso até perceber de que é uma luta vã, pois, por traz do prazeroso aparece-lhe sempre o doloroso. O fim desse período é marcado pela percepção de que a fonte real de felicidade está no “ser interior” e não nas coisas materiais (I Pe. 3, 4).

Desse modo, a Mente começa a empreender a busca interna pela felicidade passando para o período de velhice que é o *inverno da vida*, em que há repouso, contemplação e *Meditação que significa Atenção global ou parcial*, nesse período a Mente liga-se novamente ao Espírito, realiza a contemplação voluntária e experimenta a paz real, por fim a Mente morre fundindo-se no Espírito e tornando-se um com ele, de tal modo que se faz sentir apenas o Espírito. A Mente que morre é a Mente separada ou inconsciente. Uma Mente fundida ou bem ligada no Espírito ou na Consciência Pura está plenamente Consciente; Ela não teme nem percebe a morte, permanece Consciente

no momento em que o Corpo adormece ou morre, por isso Jesus Cristo disse, “[...] se alguém guardar a minha palavra, jamais verá a morte” (Jo. 8, 51).

Não ver a morte significa *estar realmente vivo* ou ter vida eterna. Estar vivo é *estar em plena percepção de realidades internas e externas do Organismo exactamente no momento de suas ocorrências* e estar eternamente vivo é estar permanentemente em plena percepção de realidades no momento de suas ocorrências. Assim, uma pessoa com a Mente separada do seu Espírito é considerada morta, porque não consegue perceber a verdade, tal como Jesus Cristo considerou ao dizer, “deixe que os mortos sepultem os seus próprios mortos” (Mt. 8, 22). Pessoas com a Mente separada do Espírito pensam que estão vivas, mas na verdade estão mortas, pois, estar apartado do Espírito é estar em pecado e estar em pecado é estar morto, segundo a Bíblia, “não coma da árvore do conhecimento do bem e do mal, porque no dia em que dela comer, certamente você morrerá” (Gn. 2, 17), “[...] meu filho estava morto e voltou à vida (Lc. 15, 24) e “Vocês estavam mortos em suas transgressões e pecados” (Ef. 2, 1). A Mente é livre de escolher estar ligada ou separada do Espírito, mas não escapa da consequência de sua escolha. Então, *a Mente separada do Espírito*, que pensa estar viva e não percebe que *está morta*, precisa morrer dissolvendo-se *no Espírito* para *renascer e ter vida* real, conforme Jesus, “É necessário que vocês nasçam de novo. [...] do Espírito” (Jo. 3, 7-8).

## 9.A PERCA DA IDENTIDADE ORIGINAL DA MENTE

No princípio a Mente encontra-se fundida no Espírito e segue apenas orientações do Espírito, nesse período a Mente identifica-se plenamente com o Espírito, ela e o Espírito constituem uma só entidade na medida em que está no Espírito e o Espírito nela, é o período do ‘*Eu Sou*’ ou da identidade original da Mente, no qual a Mente vê-se como sendo o próprio Espírito.

Depois segue o período em que a Mente emerge e passa a ser influenciada em parte por informações de fontes diferentes do Espírito, é o período em que ela não se identifica com o Espírito, ela perde a sua identidade original mas sente que pertence ao Espírito por se encontrar ainda ligada a ele, nesse período ela percebe-se como alguém diferente do Espírito, mas que funciona com plena fé e graça no Espírito, ela vê-se como sendo o filho do Espírito.

Em seguida a Mente separa-se e segue uma longa viagem distante do Espírito, por estar desligada ela perde a fé e a graça no Espírito passando a confiar apenas em si mesma e nas informações externas ao Espírito, torna-se completamente alheia considerando Espírito como *ser* do outro mundo, é o período em que a Mente vê-se como sendo o Corpo. Nesse período a Mente é influenciada apenas por informações de fontes diferentes do Espírito e acaba assumindo formas que as influências proporcionam, ela identifica-se com cada uma das situações que vive, dependendo da situação, ela pode dizer, por exemplo, eu sou pobre, eu sou rico, eu sou médico, eu sou engenheiro, eu sou raivoso, entre outras identificações, ela vai se identificando com situações da sua vida até chegar ao momento de se questionar e descobrir sobre quem realmente é e, assim, voltar a se ligar até se fundir no Espírito e ser um com ele.

Isso assemelha-se com a porção de água que no princípio encontra-se ajuntada no oceano considerando-se como o próprio oceano, depois emerge do oceano e passa a ser influenciada parcialmente pelas condições externas ao oceano, em seguida ela separa-se e distancia-se do oceano passando a ser moldada apenas por condições externas ao oceano, dependendo dessas condições, identifica-se com cada uma delas, neste caso, ela pode dizer, eu sou vapor, eu sou nuvem, eu sou gelo, eu sou quente, eu sou frio, eu sou

chuva, eu sou estagnado, eu sou limpo, eu sou sujo, eu sou corrente, até voltar a se juntar novamente no oceano e ser um com ele.

A Mente perde a sua identidade original ao se afastar e desligar do Espírito passando a assumir diversas formas consoante a situação da vida em que se encontra, ela cai na ignorância e no orgulho, causando muitos conflitos entre as pessoas, assim, torna-se essencial compreender esse facto para tomar a atitude de parar de se identificar com situações da vida.

## **10.O REGRESSO DA MENTE AO ESTADO DE PERCEPÇÃO E DE SILÊNCIO**

No estado de Pensamento a Mente encontra-se separada e apartada do Espírito, nesse estado ela não consegue conhecer, sentir nem compreender o Espírito. É um estado em que a Mente gere o Corpo seguindo apenas informações de fonte artificial que são contraditórias com informações do Espírito, isso produz atritos dentro do Organismo, na medida em que a energia do Espírito que necessita fluir normalmente no Organismo para dar vida e inteligência é obstruída pela energia da Mente separada, esses atritos manifestam-se sob a forma de dores e doenças que por sua vez acabam condicionando a própria Mente e ao Corpo com mais problemas e defeitos, como expõe a Bíblia, “vivam pelo Espírito, e de modo nenhum satisfarão os desejos da carne. Pois a carne deseja o que é contrário ao Espírito; e o Espírito, o que é contrário à carne. Eles estão em conflito um com o outro, de modo que vocês não fazem o que desejam” (Gl. 5, 16-17).

Os problemas e os defeitos resultantes de atritos entre a energia do Espírito e da Mente falsa vão se crescendo com novas experiências de nascimento a nascimento, por isso, existem pessoas que são nascidas com defeitos que resultam de atritos que o Organismo sofreu nas vidas passadas. Enquanto o estado de Pensamento continuar, a pessoa vai nascendo sempre ignorante e com defeitos, até que um medo inexplicável tome conta dela e decida seguir uma forma de vida mais harmoniosa com a natureza, até que *desperte*, ou até que caia “em si” (Lc. 15, 17). A partir do momento em que a pessoa decide seguir uma vida harmoniosa, então, começa o regresso da Mente aos estados de Percepção e de Silêncio; Contudo, para a pessoa chegar até esse ponto, é necessário que se sacie com experiências no mundo e que perca o interesse com as coisas do mundo, caso contrário, dificilmente chegará até esse ponto.

Saciada de experiências e sem mais interesse com as coisas do mundo, a pessoa inicia seriamente a busca da verdade sobre a vida e acaba percebendo a necessidade de praticar incessantemente a Meditação. A *Meditação* é entendida como sendo “um treinamento da percepção” (ALENCAR; MOREIRA, 1999, p. 67), ela consiste na *prática sistemática da Atenção para o revigoramento do Sistema Límbico e o aperfeiçoamento da presença e da actividade do Espírito*. Com o Espírito revelado ou presente e activo, tudo, seja objecto, fenómeno, acção, sensação, percepção, pensamento ou Mente, é observado com Atenção e desapego, as acções ocorrem naturalmente sem esforço e a vida torna-se Meditação.

A Meditação é diferente da Oração. Meditação é Atenção para ter paz e percepção; Ela traz o Espírito à tona e torna-o cada vez mais presente e activo; A Meditação correcta é aquela que produz paz, compreensão e Espírito Activo, por isso, deve ser coadjuvada por reflexão e acção, caso contrário terminará sempre em torpor e agnosia. Equipara-se a *vigia* (Mt. 26, 41).

Oração é comunicação entre Espíritos, mormente com o Espírito Cósmico. Consiste na Atenção com intenção direccionada ao Espírito; A intenção pode ser simpatia,

agradecimento, pedido ou louvor. Assim, a Oração deve ser feita em Meditação, direcionando a Atenção com intenção na sensação do *Eu Sou*, ou na sensação de estar imerso na imensidão do ar atmosférico ou do espaço cósmico, sem imaginar figura alguma, pois o Espírito Cósmico está em todos os seres vivos e todos estão nele de forma especificada, conforme Jesus Cristo, “o Pai está em mim, e eu no Pai” (Jo. 10, 38), e o apóstolo Paulo, “nele vivemos, nos movemos e existimos” (At. 17, 28). Por isso, deve-se orar em Espírito, como diz a Bíblia, “[...] está chegando a hora, [...] em que os verdadeiros adoradores adorarão o Pai em espírito e em verdade. São estes os adoradores que o Pai procura. Deus é espírito [...]” (Jo. 4, 23-24). A Oração permite reconhecer a existência do Espírito Cósmico e dos Espíritos Activos, ter mais afinidade e cooperação com eles e receber orientação necessária no processo evolutivo.

Então, o que passa a ser percebido na medida em que a percepção vai se tornando aguçada, pela prática correcta da Meditação, é a Verdade, porque a Mente liga-se e dissolve-se no seu Espírito que é a Pura Verdade e a Luz; Respostas de grandes questões sobre a vida, a natureza, o universo e o cosmos começam a ser reveladas pouco a pouco com impacto directo na mudança de atitudes e de modo de vida na pessoa que percebe. A pessoa passa a perceber que ela é essencialmente um Espírito, que há nela uma Mente condicionada ou impura e que precisa de ser purificada, que o que morre é apenas o Corpo, que se deve viver no amor a si, ao próximo e ao Planeta Terra, que é por ignorância que as pessoas praticam acções do mal tanto a si como aos outros e ao Planeta Terra, entre outros aspectos percebidos. A pessoa percebe que deve mudar radicalmente a sua vida passando a praticar apenas acções do bem tanto a si mesma como aos outros, ela deixa de consumir substâncias prejudiciais ao Organismo, deixa de praticar esporte que prejudica a si e ao outro, deixa de competir, deixa de ser partícipe no maltrato e na matança de animais para fins Humanos, ela passa a sentir amor por todos e por tudo e a ter compaixão pelo sofrimento Humano e começa a fazer qualquer coisa para ajudar a humanidade a compreender a verdade e acabar com o sofrimento; A sua principal tarefa passa a ser de harmonizar-se e sintonizar-se com as leis e as energias da Natureza. Assim, com a prática sistemática e ininterrupta da Meditação pode-se alcançar um estado interior de plena sintonia com as vibrações subtis do cosmos.

Portanto, a entrada ao estado de Percepção e de Silêncio só é possível pela prática contínua da Meditação. Existem várias formas de Meditação<sup>2</sup>, todavia, neste texto são apresentadas duas formas que se acredita serem as que tornam rápido o processo de entrada respectivamente no estado de Percepção e de Silêncio (RAMANAN, 2015). Essas duas formas designam-se por Meditação da Imersão na Matriz Atmosférica e Meditação da Auto – investigação.

### **a) Meditação da Imersão na Matriz Atmosférica (MIMA)**

A Meditação da Imersão na Matriz Atmosférica (MIMA), também designada por *Meditação do Mergulho no Ar*, foi percebida e tem sido praticada pelo Autor deste texto desde os finais do ano 2019 na cidade de Chimoio em Moçambique. Essa forma de Meditação fundamenta-se na visão do Homem como um ser vivo aéreo e não terrestre, visto que, este vive mergulhado na imensidão do ar atmosférico que é a sua fonte de oxigénio.

A nova visão do Homem como um ser vivo aéreo e não terrestre remete para um novo sistema de classificação dos seres vivos, em seres vivos aéreos e seres vivos aquáticos, tendo como critério a fonte de oxigénio para a respiração. Este sistema de classificação também resultou das reflexões do Autor deste texto. Tais reflexões partiram



da análise de três categorias de conteúdos, a saber, o local onde um ser vivo pode crescer e se sentir seguro, os conceitos de terra, solo e subsolo, e a classificação dos animais feita por *Teofrasto* discípulo de *Aristóteles*.

Assim, em relação ao local verificou-se que, a toupeira vive no solo, porque é onde pode crescer e se sentir seguro; O Homem vive sobre o solo; O peixe vive na água; A mangueira vive no solo, porque é onde crescem as suas raízes que a conferem estabilidade; O hipopótamo, golfinho, vivem na água; A águia, o pássaro vivem nas árvores; A avestruz, o elefante, vivem sobre o solo. Quanto aos conceitos, terra é o nome do Planeta, superfície do solo é a parte acima do solo ou é sobre o solo, solo é a camada superficial da crosta do Planeta, subsolo é a camada que está entre o solo e a rocha – mãe (FREITAS; LIMA, 1990).

Quanto a classificação dos animais feita por *Teofrasto* (ROQUE; CASTRO, 1983), verificou-se que este classificou os animais em *aéreos, terrestres e aquáticos*, porém, essa classificação apresenta equívocos, porque, com o seu raciocínio discute-se que: Os animais aéreos vivem no ambiente aéreo, tem sacos aéreos e asas para voar, contudo, podemos observar animais que tem asas mas que não voam como no caso da avestruz que caminha sobre o solo, há animais que não tem asas mas que vivem no ambiente aéreo, como a gala – gala e até mesmo alguns seres humanos que constroem suas casas nas árvores. Os animais aquáticos são os que vivem no ambiente aquático e tem órgãos natatórios que usam para nadar, porém, podemos observar animais como o jacaré e o hipopótamo que vivem na água mas não tem órgãos natatórios. Os animais terrestres são os que vivem no ambiente terrestre e que caminham, rastejam ou saltam sobre o solo ou no solo (tido erroneamente como sinónimo de terra), todavia, muitas são as aves que, apesar de voarem e nadarem, caminham e saltam sobre o solo.

Consequentemente, sob o ponto de vista pessoal, num esforço de minimizar todos esses equívocos, convém, em relação a classificação de *Teofrasto*, adoptar – se o critério de *fonte de oxigénio para a respiração*, o que permite classificar os seres vivos em dois grupos:

- *Aquáticos*, que na sua respiração, utilizam o oxigénio dissolvido na água.
- *Aéreos*, que utilizam o oxigénio do ar atmosférico na sua respiração.

Desse modo, no Planeta Terra há seres vivos *aquáticos e aéreos*, os seres vivos aquáticos são todos aqueles que, na sua respiração, utilizam o oxigénio dissolvido na água, é o caso dos peixes; Na água não existe ar, mas alguns componentes do ar dissolvidos, por isso podemos ver as bolhas que se libertam da água. Os seres vivos aéreos são todos aqueles que utilizam o oxigénio do ar atmosférico na sua respiração, é o caso de Homem, baleia, árvores e aves. Por conseguinte, seres vivos terrestres são todos aqueles que vivem no Planeta Terra, dentre eles, os peixes vivem imersos na água, a toupeira vive imersa no solo e o Homem vive sobre o solo imerso na imensidão do ar atmosférico, pois a parte da superfície do solo é a Atmosfera.

Esse modo de se ver no Planeta Terra muda radicalmente a relação com o ar e a forma de se sentir no mundo, pois, melhora a respiração tornando-a natural, isto é, calma, profunda, diafragmática e abdominal, e garantindo o consumo necessário do oxigénio, o que revigora o Organismo; Contribui para o desenvolvimento da compreensão, autodomínio e compaixão, que são dons do Espírito conforme a Bíblia, visto que, “o fruto do Espírito é amor, [...], mansidão e domínio próprio” (Gl. 5, 22-23). *A Vida é Respiração e Percepção*, a qualidade da Vida depende da qualidade da

Respiração e da Percepção, assim, complementando a *MIMA* com Exercícios de Respiração e de Reflexão pode-se potencializar o Diafragma e a Consciência. A Técnica de Meditação do Mergulho no Ar funciona tanto em repouso como em movimento, sendo adequada ainda durante qualquer actividade física. Tais são argumentos da prática da Meditação do Mergulho no Ar, Ar que em curso é vento – *pneûma* – espírito.

A *MIMA* requer observar – se e sentir-se imerso na imensidão do ar atmosférico e consiste em *prestar Atenção na sensação de estar mergulhado na imensidão do ar atmosférico*. É concretizada quando a pessoa procura estar ciente de que se encontra num meio aéreo e procura sentir-se imersa no ar atmosférico. Assim, existem três passos na sua prática, a saber:

- 1º. Passo: Sentar – se direito ao ar livre num lugar calmo, para iniciantes;
- 2º. Passo: Ver – se e sentir – se mergulhado na imensidão do ar atmosférico;
- 3º. Passo: Prestar Atenção na sensação de estar imerso na imensidão do ar atmosférico ou do vento – *pneûma* – ‘*sopro divino*’ – espírito (Gn. 2, 7), onde “vivemos” (At. 17, 28).

A *MIMA* é a Meditação apropriada para se entrar no estado de Percepção ou Estado de Silêncio Inacabado (ESI), visto que, envolve sentir-se imerso na imensidão do ar atmosférico.

### **b) Meditação da Auto – investigação**

A Meditação da Auto – investigação é da autoria de *Bhagavan Sri Ramana Maharshi* da Índia por volta de 1902, ela consiste essencialmente em manter a Mente no Espírito através de uma série de perguntas que permitem discriminar ou separar o Espírito de todas outras coisas que não são Espírito, fazendo com que a Mente permaneça no Espírito ou fazendo com que a Mente “esteja no ser interior” (I Pe. 3, 4). Conforme *Maharshi*:

Quando surgem outros pensamentos, [...] colocar a questão ‘A quem é que eles surgem?’[...] deve inquirir-se com diligência ‘A quem surgiu este pensamento?’. A resposta que irá emergir será ‘A mim’. De seguida, se se perguntar ‘Quem sou Eu?’, a mente voltará para a sua fonte; [...] Com uma prática assim repetida, a mente irá desenvolver a capacidade de ficar na sua fonte (RAMANAN, 2015, p.7)

Portanto, através da pergunta ‘Quem Sou Eu?’, todas as coisas diferentes do Espírito, tais como, a Mente, o Corpo, os sentimentos, os objectos e os fenómenos externos ao Corpo, são negadas e separadas pelo uso da expressão ‘Eu não sou’ ou ‘não – isto’, o que equivale ao ‘*negue-se a si mesmo*’, até que permaneça apenas o *Eu Sou*, que é o Espírito, no qual a Mente se liga e mais tarde se dissolve, concretizando-se deste modo primeiramente o Estado de Silêncio Inacabado (ESI) e posteriormente, após outras vidas, o Estado de Silêncio Acabado (ESA). Após outras vidas porque na vida em que se inicia a santidade, em que ocorre a iluminação e a beatitude – *nirvana*, o Corpo ainda está imperfeito, sendo necessário outras vidas de intensa santidade até que o Corpo se torne perfeito, segundo a Bíblia, “E não só isso, mas nós mesmos, que temos os primeiros frutos do Espírito, gememos interiormente, esperando ansiosamente nossa adoção como filhos, a redenção do nosso corpo” (Rm. 8, 23).

Assim, a Meditação da Auto – investigação é apropriada para se entrar no Estado de Silêncio Inacabado ou de Percepção e alcançar o Estado de Silêncio Acabado ou perfeito, visto que, implica a não identificação com tudo o que aparece ao Espírito e a contemplação ininterrupta do Espírito até que a sua luz passe a dominar no Organismo em substituição total da Mente que esteve apartada durante muitas vidas, desse modo, no fim a Mente dissolve-se no Espírito tornando-se um com ele e servindo-o em plena harmonia e felicidade num Corpo glorioso.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este texto não é um fim em si, mas um meio com o qual se pretende ver todas as Mentes ligadas aos seus Espíritos para que todas as pessoas sintam eternamente a paz real apesar de terem dons diferentes. A sua escrita não foi premeditada, mas resultante de anotações de *insights* durante meditações, assim, foi possível escreve-lo seguindo a sequência de procedimentos de, meditação, recepção e anotação de *insights*, confrontação de *insights* com informações e factos existentes, escrita de sínteses.

Na sua essência, o texto mostra que o Espírito Cósmico origina o Espírito Humano, por sua vez, este origina e orienta a Mente que serve como base para a construção e gestão do Corpo. Uma Mente pode estar separada, ligada ou fundida no seu Espírito; Quando está separada o Espírito é Passivo e a pessoa sente o sofrimento, quando está ligada o Espírito é Revelado e se sente a Paz, quando está fundida o Espírito é Activo com poder divino e se sente a plena Paz.

A Mente é inicialmente formada no Espírito, de onde emerge para servi-lo, ligada ao Espírito contempla o mundo com alegria na sua fase de infância e, pelo desejo desliga-se do Espírito passando para a sua fase adulta, onde experimenta o bem e o mal e preocupa-se com a sua própria existência culminando com um medo insuportável, que a leva para a sua fase de velhice, na qual luta para voltar a se ligar e fundir no Espírito, por fim dissolve-se no Espírito e passa a servi-lo numa plenitude de felicidade rica de experiências, sabedoria e poder divino.

Para a Mente se ligar e se dissolver no Espírito é necessário se saciar com experiências, perder o interesse com coisas do mundo e passar a praticar de forma regular e continua a Meditação, que pode ser a Meditação do Mergulho no Ar e a Meditação da Auto – investigação, até que se dissolva no seu Espírito e com ele se tornem um em plena felicidade e poder divino.

## REFERÊNCIAS

- ALENCAR, Fábio Rapello; MOREIRA, Nelson Brito. *Meditação, técnicas para evitar o stress, ter mais saúde, encontrar a paz e ser mais feliz*. 1ª Edição. Rio de Janeiro: Tama Ltda suma económica. 1999.
- ANÓNIMO. *Escritos de Wu Hsin projeto luz do oriente*. 1ª Edição. 2018.
- BHAJAN, Yogi; KHALSA, Gurucharan Singh. *A mente: suas projecções e múltiplas facetas*. Laís Maria V. P. Moreira, Serkoui Djanian e Vera Franco. São Paulo: Editora Gobinde. 2011.
- BÍBLIA. Português. *Nova Versão Internacional (NVI)*. São Paulo: Editora Vida. 2001.
- FREITAS, Mário; LIMA, Jorge. *Ciências da natureza 7º ano de escolaridade*. 2ª Edição. Lisboa: Edições ASA. 1990.
- PARAMANANDA, swami. *Princípios e Propósito da Vedanta*. 1910. Disponível em: [https://estudantedavedanta.net/Principios\\_e\\_Proposito\\_da\\_Vedanta.pdf](https://estudantedavedanta.net/Principios_e_Proposito_da_Vedanta.pdf). Acesso em: 08 de Outubro de 2021.
- RAMANAN, V.S. *Quem sou eu? Os ensinamentos de Bhagavan Sri Ramana Maharshi*. 24ª Edição. Centros de Retiro Karuna. Portugal. 2015.

RÊGO, Amâncio Maurício Xavier. Educação: conceitos, finalidades e modalidades. *Scientia cum Industria*. 6(1) (2018) 38-47.

ROQUE, Mercês; CASTRO, Adalmiro. *Biologia 12º ano de escolaridade*. 1º Volume. Lisboa: Porto Editora Lda. 1983.

ROQUE, Mercês; CASTRO, Adalmiro. *Biologia 12º ano de escolaridade*. 2º Volume. Lisboa: Porto Editora Lda. 1983.

## NOTAS

- 1 A Mente é como um solo fértil onde pode germinar e se desenvolver qualquer semente, quer do Espírito quer diferente do Espírito, tanto do trigo como do joio; É como o Estigma de uma Flor onde pode germinar um grão de pólen, autêntico ou adulterado; É como um campo de todas as possibilidades, tanto boas como ruins. A própria Mente deve saber disso, para saber o que se tem semeado em si e o que deve semear em si mesma!
- 2 Exemplos de Técnicas de Meditação e praticantes destacados: Atenção Plena (Gautama); Sentada em frente a parede (Bodidarma e Dogen); Auto-investigação (Maharshi); Observação do observador (Krishnamurti); Observação da respiração (Osho); Mergulho interno (Goenka) (ALENCAR; MOREIRA, 1999).