

MORTE, RENASCIMENTO E MEDITAÇÃO

KEN WILBER

5 de julho de 2011

Revisão de Ari Raynsford (www.ariraynsford.com.br) e Darcy Brega*

Praticamente em todas as tradições religiosas místicas pelo mundo afora se acha presente algum tipo de doutrina de reencarnação. O próprio Cristianismo a admitia até por volta do século IV d.C., quando por motivos em grande parte políticos, recaiu sobre ela o anátema. Não obstante, muitos místicos cristãos aceitam hoje essa ideia. Como salientou o teólogo cristão John Hick em sua importante obra *Death and Eternal Life* (Morte e Vida Eterna), todas as religiões do mundo, inclusive o Cristianismo, estão de acordo quanto à ocorrência de algum tipo de reencarnação.

Por certo, o fato de muitas pessoas *acreditarem* em alguma coisa não faz com que ela seja verdadeira. E é muito difícil sustentar a ideia da reencarnação apelando para “evidências” que assumem a forma de alegadas lembranças de uma vida passada, pois na maioria dos casos pode-se demonstrar que essas lembranças não passam de revivescências de traços de uma memória subconsciente oriundas *desta* vida.

No entanto, o problema não é tão sério quanto poderia a princípio parecer, pois a doutrina da reencarnação, tal como é apresentada pelas grandes tradições místicas, é uma noção bastante específica: ela não significa que a *mente* viaja ao longo de vidas sucessivas e que, por conseguinte, em condições especiais – por exemplo, sob hipnose – a mente pode recordar todas as suas vidas passadas. Ao contrário, é a *alma*, e não a mente, que transmigra. Portanto, o fato de não se poder provar a reencarnação fazendo-se apelo às lembranças de vidas passadas é exatamente o que se poderia esperar: lembranças específicas, ideias, conhecimentos, etc. pertencem à mente e, em geral, não transmigram. Tudo isto é deixado para trás, juntamente com o corpo, por ocasião da morte. (Talvez algumas poucas lembranças específicas consigam se insinuar de vez em quando, como sugerem casos registrados pelo Professor Ian Stevenson e outros, mas esses casos

* Texto extraído do livro *Explorações Contemporâneas da Vida Depois da Morte*, Org. por Gary Doore, PhD., Editora Cultrix, 1989 e republicado em 11 de maio de 2009 no blog Metamorficus (<http://metamorficus.blogspot.com/2009/05/morte-renascimento-e-meditacao.html>). Posteriormente, chegou às nossas mãos uma revisão do texto original, na qual Ken Wilber adicionou uma nova parte. O texto atual é basicamente a tradução original, revista em pequenos detalhes e que inclui o texto adicionado. (Nota dos Revisores)

constituiriam antes a exceção que a regra.) O que transmigra é a alma, e esta não é um conjunto de lembranças, ideias ou crenças.

De acordo com a maioria dos ramos da filosofia perene, a alma possui duas características básicas que a definem: primeira, ela é o repositório das “virtudes” do indivíduo (ou da falta das mesmas) – isto é, de seu carma, ao mesmo tempo bom e ruim; segunda, ela é a “força” da percepção de uma pessoa, ou a capacidade que o indivíduo possui de “testemunhar” o mundo dos fenômenos sem nenhum apego ou aversão. Esta segunda capacidade é também conhecida como “sabedoria”. A acumulação de ambas – virtude e sabedoria – constitui a *alma*, que é a *única* coisa que transmigra. Desse modo, quando as pessoas afirmam que se “lembram” de uma vida passada – onde viveram, qual era seu meio de vida, e assim por diante – essas pessoas, de acordo com qualquer religião importante ou em qualquer ramo da filosofia perene, não estão se lembrando de nenhuma existência passada real. Somente os budas (ou tulkus), segundo se diz, conseguem lembrar-se de vidas passadas – constituem eles a exceção à regra. Até mesmo o Dalai Lama disse que não consegue se lembrar de suas vidas passadas, o que talvez devesse servir de lembrete para aqueles que pensam que podem.

Porém, se ostensivas lembranças de vidas passadas não constituem provas satisfatórias de reencarnação, que outro tipo de evidências poderia haver para sustentar essa doutrina? Seria preciso lembrar aqui que a filosofia perene, de um modo geral, permite três tipos principais e diferentes de conhecimento e sua verificação: o conhecimento sensorial ou empírico, o conhecimento mental ou lógico e o conhecimento espiritual ou contemplativo. A reencarnação não é uma hipótese sensorial nem mental; não pode ser explicada ou verificada por meio de dados sensoriais ou de dedução lógica. É uma hipótese espiritual que deve ser testada com o olho da contemplação, e não com o olho da carne ou com o olho da mente. Desse modo, embora não possamos encontrar nenhum tipo habitual de evidência capaz de nos convencer da reencarnação, quando praticamos a contemplação e adquirimos uma certa competência nessa tarefa, começamos a observar determinados fatos óbvios – por exemplo, que a postura testemunhante, a postura da alma, começa a compartilhar da eternidade, do infinito.

Há uma natureza atemporal com relação à alma que se torna perfeitamente óbvia e inconfundível: começa-se de fato a “sentir” a imortalidade da alma, a intuir que, até certo ponto, ela está além do tempo, além da história, além da vida e da morte. Dessa maneira, vamos gradualmente adquirindo a certeza de que a alma não morre com o corpo, ou com a mente, que a alma existia antes e continuará a existir depois da morte. Mas esta certeza não tem nada a ver com lembranças específicas de vidas passadas. Ao invés, é uma recordação daquele aspecto da alma que toca o espírito, e é, por conseguinte, radical e perfeitamente eterno. Na verdade, desse ângulo, torna-se óbvio que, como disse Shankara, o grande místico do Vedanta: “o único transmigrante é o Senhor”, ou o próprio Espírito absoluto. Em última instância, é a Mente de Buda em si: o Uno e o Único, que se apresenta como todas essas formas, manifestando-se sob todas essas aparências, transmigrando como todas

essas almas. Nos estágios mais profundos da contemplação, essa experiência da eternidade e do espírito como imortal e indestrutível torna-se bastante palpável.

Não obstante, de acordo com os ensinamentos perenes, não é *meramente* o Absoluto que transmigra. Se a alma desperta, ou se dissolve como espírito, ela não mais transmigra; ela está “liberada”, ou percebe que, como espírito, reencarnou por toda parte, como todas as coisas. Mas se a alma não desperta para o espírito, se não está iluminada, ela reencarna, levando consigo a acumulação de sua virtude e de sua sabedoria, em vez de recordações específicas de sua mente. E essa cadeia de renascimentos prossegue até que essas duas acumulações – virtude e sabedoria – atinjam finalmente um ponto crítico, quando a alma se torna iluminada, ou se dissolve e se libera no espírito, fazendo assim com que termine a transmigração individual.

Mesmo o Budismo, que nega a existência absoluta da *alma*, reconhece que ela tem uma existência relativa, ou convencional, e que essa alma, relativa ou convencionalmente existente, transmigra. Quando o Absoluto, ou *shunyata*, é diretamente vivenciado, a transmigração relativa – e a alma separada – chega ao fim. Poder-se-ia pensar, entretanto, que um budista se oporia ao uso da palavra *alma* neste contexto, por se tratar de um termo que, em geral, tem uma conotação de algo indestrutível ou eterno – conotação que parece incompatível com a concepção budista de que a *alma* tem apenas uma existência relativa e temporária. No entanto, uma consideração mais atenta dos ensinamentos da filosofia perene, resolverá essa aparente contradição.

De acordo com a tradição perene, a alma é de fato indestrutível, mas quando ela descobre plenamente o espírito, seu próprio sentido de separatividade se dissolve ou é transcendido. A alma ainda permanece como individualidade, ou expressão da pessoa em particular, porém o seu ser ou centro desloca-se para o espírito, dissolvendo assim sua ilusão de separatividade. E esta doutrina concorda quase exatamente com os ensinamentos mais elevados do Budismo – o *anuttaratantra yoga* ou “ensinamento supremo do Tantra” – segundo o qual existe no centro do chacra do coração, em cada indivíduo, aquilo que é tecnicamente denominado “a gota indestrutível” (ou luminosidade). Como ensina o Vajrayana, é essa gota indestrutível que transmigra. E mais: ela é indestrutível; afirma-se que até mesmo os Budas a possuem. A gota indestrutível é considerada a sede do próprio “vento” sutil (*rLung*) que sustenta a “própria mente sutil [ou causal], a mente da iluminação, ou essência espiritual do indivíduo. Portanto, o Budismo concorda com a filosofia perene: a gota indestrutível é a *alma*, o *continuum*, tal como a defini.

Estágios do Processo de Morrer: Dissolução da Grande Cadeia do Ser

De modo geral, os diversos ramos da filosofia perene estão de acordo quanto aos estágios do processo de morrer e quanto às experiências que acompanham esses estágios: a morte é um processo no qual a Grande Cadeia do Ser se “dissolve”, para o indivíduo, “de baixo para cima”, por assim dizer. Isto é, por ocasião da morte o corpo se dissolve na mente,

depois a mente se dissolve na alma, e então a alma se dissolve no espírito, sendo cada uma dessas dissoluções caracterizada por um conjunto específico de eventos. Por exemplo, a dissolução do corpo na mente corresponde ao processo efetivo da morte. A dissolução da mente na alma é vivenciada como uma revisão e um “juízo” da própria vida. A dissolução da alma no espírito é uma liberação radical e uma transcendência. O processo é, então, por assim dizer, “revertido”, e, com base nas tendências cármicas acumuladas pelo indivíduo, é gerada uma alma a partir do espírito, em seguida uma mente a partir da alma, e depois um corpo a partir da mente, quando então o indivíduo esquece todas as etapas anteriores e se encontra renascido em um corpo físico. De acordo com os tibetanos, o processo completo leva cerca de quarenta e nove dias.

A tradição tibetana contém a mais rica e mais detalhada descrição fenomenológica dos estágios da dissolução da Grande Cadeia durante o processo de morrer. Segundo os tibetanos, as *experiências subjetivas* que acompanham cada um dos oito estágios de dissolução são conhecidas tecnicamente como “miragem”, “aparência de fumaça”, “pirilampos”, “lâmparina”, “aparência branca”, “aumento do vermelho”, “quase realização do negro” e “clara luz”. Para compreender esses termos, precisamos de uma versão um pouco mais detalhada e precisa da Grande Cadeia. Por isso, em vez de nossa versão simplificada de corpo, mente, alma e espírito, recorreremos a uma versão ligeiramente ampliada: matéria, sensação, percepção, intenção, cognição, psíquico, sutil, causal (ou não manifesto informe) e espírito (ou supremo).

O primeiro estágio do processo de morrer ocorre quando o agregado da forma, ou matéria – o nível mais baixo da Grande Cadeia – se dissolve. São cinco os sinais *externos* desse estágio: o corpo perde seu vigor físico; a vista se torna embaçada e indistinta; sente-se o corpo pesado, como se estivesse “afundando”; a vida abandona os olhos; e a tez perde o seu brilho. O sinal *interno* que acompanha espontaneamente esses sinais externos, é uma “aparência de miragem”, uma espécie de imagem tremeluzente e como que aquosa, semelhante às que aparecem no deserto em um dia quente. Afirma-se que isto ocorre porque, tecnicamente, o “vento” (*rLung*) do elemento “terra” dissolveu-se no “canal central” e, desse modo, o elemento “água” passa a predominar – daí o aspecto aquoso ou semelhante a miragem.

A seguir, o segundo agregado, o da sensação, se dissolve. Há, novamente, cinco sinais *externos*: a pessoa deixa de experimentar sensações corpóreas, agradáveis ou desagradáveis; cessam as sensações mentais; secam os fluidos do corpo (por exemplo a língua fica muito seca); deixa-se de ouvir os sons exteriores; e cessam igualmente os sons interiores (por exemplo, zumbidos nos ouvidos). O sinal *interno* associado a essa segunda dissolução é uma “aparência de fumaça”, semelhante a um nevoeiro. Tecnicamente, diz-se que isto ocorre porque o elemento “água”, que provocara a aparência de miragem, está se dissolvendo no elemento “fogo” – daí o aspecto esfumado.

O terceiro estágio é a dissolução do terceiro nível ou agregado, o nível da percepção ou discernimento. Os cinco sinais *externos*: o indivíduo não reconhece nem distingue mais os objetos; já não consegue reconhecer amigos ou familiares; o corpo perde calor (ele se torna frio); a respiração fica muito fraca e superficial; e o indivíduo não consegue mais perceber os odores. O sinal *interno* que acompanha espontaneamente esse estágio é chamado de “pirilampos”, e é descrito como uma aparição semelhante a um enxame de pirilampos ou de fagulhas que se desprendem de uma fogueira. Tecnicamente, explica-se essa ocorrência atribuindo-se à dissolução do elemento “fogo”, e à predominância, a partir daí, do elemento “vento”.

O quarto estágio é a dissolução do quarto nível ou agregado, o da intenção (ou “formações intencionais”). Eis os cinco sinais *externos* dessa dissolução: o indivíduo já não consegue se mover (pois não há mais impulsos); já não consegue lembrar-se de ações ou dos objetivos das mesmas; a respiração cessa; a língua fica espessa e azulada, e o indivíduo já não consegue falar com clareza; e já não sente gosto ou paladar. O sinal *interno* desse estágio é uma “aparência de lamparina”, descrita como semelhante a uma luz brilhante, clara e constante. (A essa altura, podemos começar a perceber semelhanças com a experiência de quase morte, que discutirei adiante.)

Para compreender o quinto estágio do processo de dissolução, e os subsequentes, é necessário ter alguma noção de fisiologia tântrica. Segundo o *Vajrayana*, todos os estados mentais – denso, sutil e muito sutil (ou causal) – são sustentados por “ventos”, ou energias, ou forças vitais correspondentes (*prana* em Sânscrito, *rLung* em Tibetano). Quando esses ventos se dissolvem, suas mentes correspondentes também se dissolvem. O quinto estágio é o da dissolução do quinto nível ou agregado, o da cognição, ou da consciência densa propriamente dita. Todavia, como elucidam os ensinamentos do *Vajrayana*, há muitos níveis de consciência. Esses níveis se dividem nas chamadas mente densa, mente sutil e mente muito sutil, cada uma delas dissolvendo-se em uma determinada ordem, produzindo experiências e sinais específicos. Assim, o quinto estágio é o da dissolução da mente densa, juntamente com o “vento” que a sustenta. Deixa então de existir a conceitualização densa, a mente comum.

Durante esse quinto estágio, depois que morre o último vestígio da mente densa e que começa a emergir a mente sutil, experimenta-se um estado denominado “aparência branca”. Afirma-se que se trata de uma luz branca, muito clara e brilhante, semelhante a uma clara noite de outono brilhantemente iluminada pela opaca luminosidade da Lua cheia. Para compreender a causa dessa aparência branca, temos de introduzir a noção tibetana de *thig-le* que significa, aproximadamente, “gotas” ou “essência”. Segundo o *Vajrayana*, há quatro gotas, ou essências, que são particularmente importantes. A primeira, a gota branca, está localizada na parte superior da cabeça; o indivíduo a recebe de seu pai e afirma-se que ela representa (ou que é, realmente) *bodhicitta*, ou mente iluminada. A segunda, a gota vermelha, o indivíduo a recebe de sua mãe; está localizada no centro do umbigo. (Também se diz que a gota branca está associada ao sêmen e a gota vermelha ao sangue [menstrual],

mas o importante é que ambas estão igualmente presentes nos homens e nas mulheres). A terceira, conhecida como “a gota que é indestrutível nesta vida”, está localizada no próprio centro do chacra do coração. Essa gota é, por assim dizer, a essência da presente vida do indivíduo; é o seu *continuum*, que armazena todas as impressões e conhecimentos de sua existência particular. E dentro dessa “gota indestrutível nesta vida” está a quarta gota, “a gota que é eternamente indestrutível ou para todo o sempre indestrutível”. É esta a gota indestrutível que persistirá para sempre – isto é, que é indestrutível no decorrer da vida presente, indestrutível no decorrer da morte e do processo de morrer, indestrutível no decorrer do *bardo*, ou estado intermediário entre a morte e o renascimento, e indestrutível no decorrer do próprio renascimento. Essa gota persiste até mesmo na iluminação e é, na verdade, o próprio vento muito sutil que serve de “montaria”, ou de base, para o ser iluminado. Como mencionado antes, diz-se que até mesmo os budas possuem essa gota eternamente indestrutível.

Desse modo, o que vimos até agora foi a dissolução de todos os ventos densos e das mentes densas a eles associadas. Emergiu, então, a mente sutil inicial – a da “aparência branca” – “cavalcando” o vento sutil, ou energia sutil, que a ela corresponde. Ora, afirma-se que a verdadeira causa dessa mente de aparência branca é a descida da gota branca, ou *bodhicitta*, do chacra coronário para o chacra do coração. Costuma-se dizer que a gota branca é retida no chacra coronário pela constrição de nós e ventos da ignorância e pelo apego e ligação ao nível denso. Porém, nesse estágio do processo de morrer, a mente densa dissolve-se de modo que os nós ao redor do chacra coronário se afrouxam naturalmente e a gota branca desce até a gota indestrutível do chacra do coração. Quando a alcança, surge espontaneamente a mente de aparência branca.

A propósito, se essas explicações tibetanas dos fenômenos em questão parecem um tanto rebuscadas, devemos lembrar que há uma enorme quantidade de evidências contemplativas que sustentam a existência dessas diversas experiências que, segundo se diz, ocorrem durante o processo de morrer. As experiências em si são reais e parecem ser amplamente incontestáveis, mas há muito espaço para argumentação sobre o relato tradicional tibetano do que de fato as causa. (Voltarei a este ponto em breve.) Aqui estou apenas descrevendo a versão tibetana direta como um ponto de partida.

Não obstante, não deveríamos nos esquecer de que, ao contrário da cultura ocidental, culturas tradicionais, como a tibetana, convivem constantemente com a morte; as pessoas morrem em suas casas, rodeadas pela família e por amigos. Desse modo, os estágios reais do processo de morrer têm sido observados milhares, até mesmo milhões, de vezes. E quando acrescentamos o fato suplementar de que os tibetanos possuem uma compreensão bastante sofisticada da dimensão espiritual e de seu desenvolvimento, o resultado é um acervo incrivelmente rico de conhecimento e de sabedoria a respeito do efetivo processo de morrer e da maneira como ele se relaciona à dimensão espiritual, ao desenvolvimento espiritual, ao carma, ao renascimento e assim por diante. Para um investigador, seria

evidentemente uma tolice rejeitar a massiva quantidade de dados acumulados por essa tradição.

Continuemos, porém, com os estágios do processo de morrer. No sexto estágio, dissolve-se a mente sutil juntamente com seu vento, e emerge uma mente ainda mais sutil, chamada de “aumento do vermelho”, que é, igualmente, uma experiência de luz brilhante. Neste caso, porém, trata-se de uma experiência semelhante a um claro dia de outono banhado por uma radiante luz solar. Tecnicamente falando, isto ocorre porque se dissolveram os ventos densos que sustentam a vida material, de modo que todos os nós e constrições ao redor do umbigo que lá estavam retendo a *bodhicitta* vermelha, ou gota vermelha, se soltam ou são afrouxados. Então, a gota vermelha sobe até a gota indestrutível, no coração. Quando a atinge, a mente de aumento do vermelho surge espontaneamente.

O sétimo estágio, segundo se afirma, é a dissolução da mente sutil de aumento do vermelho e a emergência de uma mente e de um vento ainda mais sutis, a que se dá o nome de “mente de quase realização do negro”. Nesse estado, cessa por completo a consciência, e dissolve-se toda manifestação. Além disso, há uma cessação de todas as consciências e energias específicas que se desenvolveram nesta vida. Diz-se que é a experiência de uma noite completamente negra, sem estrelas, sem nenhuma luz. Denomina-se “quase realização” pois está, por assim dizer, “aproximando-se” da realização final; está se aproximando do vazio de clara luz. Em outras palavras, pode-se imaginar que esse nível é o mais elevado do sutil ou o mais baixo do causal, ou que é a dimensão não manifesta do espírito em si. Tecnicamente falando, esse “negrume” ocorre porque a gota branca de cima e a gota vermelha de baixo cercam agora a gota indestrutível, eliminando assim qualquer percepção.

No entanto, no estágio seguinte e final – o oitavo estágio – a gota branca continua a descer e a gota vermelha a subir, liberando ou descerrando a gota indestrutível. Diz-se, então, que o resultado é um período de claridade extraordinária e de percepção brilhante, onde se vivencia a presença de um céu extremamente claro, reluzente e radiante, livre de quaisquer tipos de manchas, nuvens e obstruções. Essa é a clara luz.

Ora, diz-se que a mente de clara luz não é uma mente sutil, mas uma mente muito sutil, que cavalga um vento, ou energia, correspondentemente muito sutil. Essa mente e essa energia muito sutis, ou “causais”, são, na verdade, a mente e a energia da gota eternamente indestrutível. Esse é o corpo causal, ou a mente e energia espiritual supremas, o *Dharmakaya*. Nesse ponto, a gota eternamente indestrutível deixa cair a gota indestrutível da vida presente, cessa por completo a consciência, e a alma, a gota eternamente indestrutível, inicia a experiência do *bardo*, ou estados intermediários, que levará finalmente ao renascimento. A gota branca continua a descer e surge como uma gota de sêmen no órgão sexual, e a gota vermelha continua a subir e surge como uma gota de sangue nas narinas. Por fim, ocorre a morte, e o corpo pode ser descartado. Quem faz isso prematuramente torna-se carmicamente responsável por assassinato, pois o corpo ainda está vivo.

Estágios do Processo de Renascimento

O que vimos até agora foi a progressiva dissolução da Grande Cadeia, no caso de um indivíduo, começando embaixo e operando para cima. A matéria, ou forma, dissolveu-se no corpo (ou na sensação, e depois na percepção, e por fim, na intenção) e o corpo dissolveu-se na mente, na mente densa. Esta dissolveu-se em seguida na mente sutil ou nos domínios da alma, que por sua vez reverteu à essência causal ou espiritual. Neste ponto, o processo será invertido, dependendo inteiramente do carma da alma – da acumulação de virtude e de sabedoria que a alma leva consigo. Desse modo, a experiência do *bardo* se divide em três domínios, ou estágios básicos, os quais são simplesmente os domínios do espírito, em seguida da mente, e por fim do corpo e da matéria. De acordo com a sua virtude e com a sua sabedoria, a alma reconhecerá as dimensões superiores – e neste caso permanecerá nelas – ou então não as reconhecerá – na verdade, ela fugirá delas – e neste caso acabará “escorregando” pela Grande Cadeia do Ser até ser forçada a adotar um corpo físico denso e, portanto, a renascer.

No momento da morte efetiva ou final – a que nos referimos como sendo o oitavo estágio de todo o processo de morrer – a alma, ou gota eternamente indestrutível, penetra no chamado *bardo chikhai*, que nada mais é que o próprio espírito, o *Dharmakaya*. Como afirma *O Livro Tibetano dos Mortos*: “Nesse momento, o primeiro vislumbre do *Bardo da Clara Luz da Realidade*, a infalível *Mente do Dharmakaya*, é percebido por todos os seres sensíveis.

É nesse ponto que a meditação e o trabalho espiritual tornam-se tão importantes. De acordo com *O Livro Tibetano dos Mortos*, a maioria das pessoas é incapaz de reconhecer esse estado pelo que ele realmente é. Em termos cristãos, essas pessoas não conhecem Deus, de modo que não percebem quando Deus as olha de frente. Na verdade, elas estão, a essa altura, unidas a Deus, estão, inteira e totalmente, em uma situação de identidade suprema com a Divindade. Porém, a menos que reconheçam essa identidade, a menos que tenham sido contemplativamente treinadas para reconhecer esse estado de unidade divina, elas, na verdade, fugirão Dele, levadas por seus desejos inferiores e por suas inclinações cármicas. Como diz W. Y. Evans-Wentz, o primeiro tradutor de *O Livro Tibetano dos Mortos*: “Devido à não familiaridade com esse estado, que é um estado extático de não ego, um estado de consciência [causal], falta ao ser humano médio a capacidade de operar nele; as inclinações cármicas obscurecem o princípio da consciência com pensamentos de personalidade, de ser individualizado, de dualismo, e, perdendo o equilíbrio, o princípio da consciência decai da Clara Luz.”

Desse modo, a alma se retrai afastando-se da Divindade, do *Dharmakaya*, do causal. Na verdade, diz-se que a alma procura realmente escapar da realização da Vacuidade divina e se “apaga”, por assim dizer, até acordar no domínio inferior seguinte, denominado *bardo chonyid*, a dimensão sutil, o *Sambhogakaya*, a dimensão arquetípica. Essa experiência é caracterizada por visões psíquicas e sutis de todo tipo, visões de deuses e deusas, *dakas* e *dakinis*, todas acompanhadas de luzes deslumbrantes e quase dolorosamente refulgentes

de iluminações e de cores. Porém, mais uma vez, as pessoas, em sua maioria, não estão acostumadas com esse estado, e não têm nenhuma ideia do que seja a luz transcendental e a iluminação divina, de modo que elas fogem desses fenômenos e são atraídas pelas luzes mais fracas, ou impuras, que também aparecem.

Dessa maneira, a alma volta a se contrair interiormente, tenta afastar-se dessas visões divinas, se apaga de novo e acorda no chamado *bardo sidpa*, o domínio da reflexão grosseira. Aqui, a alma, finalmente, tem uma visão de seus futuros pais copulando, e – no bom e velho estilo freudiano – se for nascer como menino, sentirá desejo pela mãe e ódio pelo pai, e se for nascer como menina, odiará a mãe e sentirá atração pelo pai. (Pelo que sei, esta é a primeira explicação pormenorizada do complexo de Édipo/Electra – cerca de mil anos antes de Freud, como o próprio Jung assinalou).

Nesse estágio, diz-se que a alma – por causa de seu ciúme e de sua inveja – “entra” em sua imaginação para separar o pai e a mãe, para se interpor entre eles; mas o resultado é, simplesmente, que ela, de fato, se interpõe entre eles – isto é, acaba renascendo como seu filho ou sua filha. A alma agora sente desejo, aversão, apego, ódio, e tem um corpo denso: em outras palavras, é um ser humano. Encontra-se no estágio mais baixo da Grande Cadeia, e seu crescimento e desenvolvimento serão uma nova subida, passando mais uma vez pelos estágios que ela acaba de negar e dos quais fugiu; sua evolução é, por assim dizer, uma inversão da “queda”. A altura até onde subirá de volta na Grande Cadeia do Ser determinará a maneira como conseguirá lidar com o processo de morrer e com os estados do *bardo*, quando chegar, de novo, a hora de abandonar o corpo físico.

Interpretação da Experiência Subjetiva de Morte e Renascimento

As evidências contemplativas sugerem vigorosamente que os dados, as *experiências* fenomenológicas que acompanham o processo de morrer – por exemplo, a “aparência branca”, o “aumento do vermelho” a “quase realização do negro” – existem e são bastante reais. Encontram-se evidências suplementares de sua realidade no fato de que essas experiências possuem referentes ontológicos efetivos nas dimensões superiores da Grande Cadeia do Ser. Por exemplo, as três experiências acima mencionadas referem-se, respectivamente, àquilo que chamei de níveis de consciência psíquico, sutil e causal. Desse modo, em minha opinião, os níveis são reais e, portanto, as experiências desses níveis são também reais. Mas isto não significa que as experiências individuais desses níveis não possam ser bem diferentes.

Um budista, por exemplo, provavelmente perceberá a “aparência branca” como uma experiência de vacuidade ou *shunyata*, ao passo que um místico cristão poderá vê-la sob a forma de uma presença santificada, possivelmente o próprio Cristo, ou como um grande ser de luz. Mas é assim que tem de ser. Pois, até que a “gota indestrutível da vida presente” – as impressões e crenças acumuladas e que foram reunidas no decorrer da vida de um indivíduo – se dissolva efetivamente (naquele que chamamos de sétimo estágio), ela irá

colorir e moldar todas as experiências desse indivíduo. Por conseguinte, um budista terá, uma experiência budista, um cristão terá uma experiência cristã, um hindu terá uma experiência hindu e um ateu, provavelmente, sentir-se-á muito confuso. Tudo isso é o que devemos esperar. *Somente* no oitavo estágio, no vazio da clara luz ou da Divindade pura é que as interpretações pessoais e as crenças sutis de cada indivíduo são abandonadas, e é proporcionada uma compreensão direta da realidade pura, como clara luz. Portanto, a explicação tibetana para os dados não é a única possível. Não obstante, é uma dentre várias e muito importantes reflexões ou perspectivas sobre os processos do morrer, da morte e do renascimento, enraizadas em uma compreensão profunda da Grande Cadeia do Ser, tanto no sentido “ascendente” (meditação e morte), quanto no “descendente” (bardo e renascimento).

A Experiência de Quase Morte e os Estágios do Processo de Morrer

O fenômeno mais comum nos relatos ocidentais sobre a experiência de quase morte (EQM) é a sensação de atravessar um túnel e de avistar uma luz brilhante, ou de encontrar um grande ser de luz – um ser dotado de incrível sabedoria, inteligência e bem-aventurança. Pouco importa aqui o credo religioso de cada indivíduo em particular; os ateus têm esse tipo de experiência com a mesma frequência dos verdadeiros crentes. Em si mesmo, esse fato tende a corroborar a ideia de que, durante o processo de morrer, a pessoa estabelece contato com algumas das dimensões mais sutis da existência.

Do ponto de vista do modelo tibetano que discutimos anteriormente, a “luz” relatada nas EQMs, dependendo de sua intensidade ou de sua claridade, poderia ser o nível da lamparina, da aparência branca ou do aumento do vermelho. O importante é que, a essa altura do processo da morte, dissolveram-se a mente e o corpo densos, ou os ventos e as energias densas, e começam a emergir as dimensões mais sutis da mente e energia, caracterizadas por iluminação brilhante, clareza mental e sabedoria. Não é, pois, de causar surpresa o fato de que, independentemente de sua crença, as pessoas relatem universalmente, a essa altura, a experiência da luz. Muitos daqueles que descrevem suas EQMs acreditam que a luz que viram é o espírito absoluto. No entanto, se o modelo tibetano estiver correto, o que as pessoas veem durante a EQM não é exatamente o nível mais elevado. Para além da aparência branca ou do aumento do vermelho, há a quase realização do negro, depois a clara luz e, por fim, os estados do bardo.

A experiência da luz do nível sutil é muito agradável – é, na verdade, um surpreendente estado de beatitude. E o nível seguinte, o nível muito sutil, ou causal, o é ainda mais. De fato, as pessoas que passaram por EQMs relatam jamais terem experimentado maior sensação de paz, nem nada tão profundo e tão pleno de felicidade. Porém, não devemos esquecer de que, até essa altura, tudo nessas experiências é moldado pela “gota indestrutível da vida presente”; por conseguinte, como já observamos, os cristãos podem ver Cristo, os budistas, Buda, e assim por diante. Tudo isto faz sentido, pois as vivências desses domínios são condicionadas pelas experiências de nossa vida presente. Mas depois, no

oitavo estágio, a “gota indestrutível da vida presente” é liberada, juntamente com todas as lembranças e impressões pessoais, e com tudo o que é específico desta vida em particular, e a “gota eternamente indestrutível” sai do corpo e entra no estado do *bardo*. Começa, portanto, a provação do *bardo* – um verdadeiro pesadelo, a menos que o indivíduo esteja bem familiarizado com esse estado graças à meditação.

Em um certo sentido, a experiência da morte e a EQM são, na verdade, muito divertidas: relata-se universalmente que, uma vez superado o pavor de morrer, o processo passa a ser pleno de felicidade, de paz e de eventos extraordinários. Tendo-se, porém, completado a “subida”, começa a “descida”, ou *bardo* – e aí é que começa a dificuldade. Porque, ao chegar neste ponto, todas as nossas inclinações cármicas, todos os nossos apegos, desejos e medos aparecem diante de nossos olhos, por assim dizer, como em um sonho, pois o *bardo* é uma dimensão puramente mental ou sutil, semelhante a um sonho, na qual tudo o que pensamos surge imediatamente como realidade.

Desse modo, não se ouve falar nesse “lado do declive” do processo da morte entre os que passaram por uma EQM. Eles experienciaram apenas os primeiros estágios do processo global. Seus testemunhos constituem, não obstante, uma poderosa evidência de que esse processo realmente ocorre. Tudo neles se ajusta com notável e inconfundível precisão.

Além disso, não é possível explicar seu testemunho alegando que todos eles estudaram o Budismo Tibetano; na realidade, a maioria dessas pessoas jamais ouviu falar dele. Mas suas experiências são essencialmente semelhantes às dos tibetanos pois elas refletem a realidade universal e transcultural da Grande Cadeia do Ser.

A Meditação como Ensaio para a Morte

Como é que a meditação se ajusta a tudo isso? Cada forma de meditação é, basicamente, uma maneira de transcender o ego, ou de morrer para o ego. Neste sentido, ela imita a morte – isto é, a morte do ego. Quando progride razoavelmente bem em um sistema qualquer de meditação, o indivíduo pode atingir um ponto em que, tendo “testemunhado” de maneira tão exaustiva a mente e o corpo, ele realmente se ergue acima da mente e do corpo, isto é, os transcende; “morre” para eles, para o ego, e desperta como alma sutil, ou mesmo espírito. E isto é efetivamente vivenciado como uma morte. No Zen, é chamado de Grande Morte. Pode ser uma experiência bastante fácil, uma transcendência relativamente tranquila do dualismo sujeito-objeto, ou também pode ser aterrorizante por abranger vários tipos de morte. Porém, sutil ou dramaticamente, rápida ou lentamente, morre ou se dissolve o senso de que se é um eu separado, e o indivíduo encontra uma identidade anterior e mais elevada no, e como, espírito universal.

Mas a meditação também pode ser um ensaio para a morte verdadeira. Alguns sistemas de meditação, particularmente o Sikh (os Santos Radhasoami) e o Tântrico (hindu e budista) contêm meditações muito precisas que imitam ou induzem, com bastante aproximação, os

vários estágios do processo de morrer – inclusive a parada da respiração, o progressivo esfriamento do corpo, o retardamento e, por vezes, a parada do coração, etc. A morte física verdadeira, quando ocorrer, não representará uma surpresa, e poder-se-á, desse modo, utilizar com muito mais facilidade os estados intermediários de consciência que aparecem depois da morte – os bardos – para alcançar a compreensão iluminada. O objetivo dessas meditações é tornar o indivíduo capaz de reconhecer o espírito, de modo que quando o corpo, a mente e a alma se dissolverem durante o efetivo processo de morrer, ele reconhecerá o espírito, ou *Dharmakaya*, e permanecerá como tal, em vez de fugir dele e terminar retornando ao *samsara*, à ilusão de uma alma, mente e corpo separados; ou capaz de poder, caso escolha reentrar em um corpo, fazê-lo deliberadamente – isto é, como um *bodhisattva*.

Essas meditações que imitam a morte não representam nenhum perigo real para a vida; o corpo não está morrendo de fato, nem passando concretamente pelos estágios da morte. Assemelha-se, em vez disso, a parar a própria respiração para ver como é: não se para de respirar para sempre. Porém, alguns dos estados que podem ser induzidos por essas meditações são poderosas imitações dos eventos reais. As batidas cardíacas, por exemplo, podem ser sustadas durante um longo período, tal como a respiração. É dessa forma que se pode dizer, por exemplo, que os “ventos” penetraram e estão permanecendo no canal central. A pessoa está “imitando” a morte, mas, ao fazê-lo, ela dissolve – embora de maneira temporária – os mesmos ventos que são dissolvidos na morte. Trata-se, portanto, de uma imitação muito concreta e real.

Qual é, exatamente, a relação entre os diversos ventos, ou energias, descritos no Tantra, e a meditação? A ideia central de todo Tantra, seja ele hindu, budista, gnóstico ou sikh, é que cada estado mental, ou cada estado de consciência – em outras palavras, cada nível da Grande Cadeia do Ser – possui também uma energia, *prana* ou vento específico que o sustenta. (Já examinamos a versão tibetana dessa doutrina.) Desse modo, ao dissolver um vento específico, o indivíduo dissolverá a mente que é sustentada por ele. Consequentemente, quando consegue controlar esses ventos ou energias, o indivíduo transcende as mentes que os “cavalgam”. É esta a noção geral de *pranayama*, ou controle da “respiração” ou “vento”. Mas também, visto que a mente cavalga o vento, onde quer que coloquemos a mente, seus ventos tenderão a se concentrar. Assim, por exemplo, se ao meditar, a pessoa foca muito intensamente o chacra coronário, o vento, ou energia, tenderá a se concentrar ali e, depois, a se dissolver ali.

Isto significa que a mente, em qualquer nível, tem uma medida de controle sobre os ventos a ele associados. Por conseguinte, graças ao treinamento mental e ao foco, pode-se aprender a concentrar ventos ou energias em determinados lugares, e depois dissolvê-los. E essa dissolução é exatamente o mesmo tipo de processo que ocorre na morte. Desse modo, a pessoa está realmente vivenciando, de maneira bem concreta, o que acontece quando todos os diversos ventos se dissolvem no processo da morte – começando pelos ventos densos, continuando pelos ventos sutis, liberando o vento muito sutil ou causal e a

mente da clara luz que o cavalga. Ao induzir, por livre e espontânea vontade, essas experiências do processo de morrer, quando ocorrer a morte verdadeira, a pessoa ficará sabendo exatamente o que a dissolução dos ventos irá produzir.

Esse tipo de prática também proporciona à pessoa a capacidade de prolongar cada estado, particularmente os estados mais sutis, tais como o da aparência branca, o do aumento do vermelho, o da quase realização do negro, e o da clara luz, por já os ter mais ou menos dominado. Então, no momento final da morte verdadeira, no estágio que designamos como o oitavo – ao penetrar no *bardo chikhai*, o *Dharmakaya* – o indivíduo poderá ali permanecer, se assim o desejar. Esse estado da clara luz é muito nítido, óbvio e fácil de ser reconhecido, por ter sido vivenciado muitas vezes durante a meditação e na mente de guru; por conseguinte, o indivíduo estabiliza-se nele, ficando livre da necessidade de renascer. (Entretanto, ainda pode optar por renascer em um corpo físico a fim de ajudar outras pessoas a alcançar esse conhecimento e essa liberdade – da mesma forma que, em um sonho lúcido, pode-se controlar conscientemente o que aparece.)

Uma técnica usual para acumular e dissolver ventos em um determinado ponto do corpo consiste em concentrar-se na “gota vermelha”, no centro umbilical (a fonte do chamado fogo *tummo*). A pessoa simplesmente se concentra nesse objeto – visualizado como uma flamejante gota vermelha, do tamanho de uma pequena ervilha – até conseguir se manter concentrada, sem desviar sua atenção, durante mais ou menos trinta ou quarenta minutos. Nessa situação, as energias do corpo estarão tão concentradas na área umbilical que a respiração se acalmará, tornando-se muito suave, quase imperceptível. Todos os ventos ou energias do corpo serão removidos de sua função ordinária e ali concentrados. De modo que essa dissolução dos ventos, ou sua remoção, assemelha-se muito ao que ocorre na morte verdadeira. Portanto, se continuar a se concentrar meditativamente, o indivíduo começará a vivenciar todos os sinais do processo de morrer, na ordem que lhes é própria, inclusive as aparências de miragem, de fumaça, de pirilampos e de lâmparina.

Nessa situação, quando os ventos ou energias do corpo começam a se acumular e a se dissolver no coração, como acontece na morte verdadeira, a pessoa vivenciará os níveis da mente sutil, da mente da aparência branca, em seguida a do aumento do vermelho e depois a da quase realização do negro. Depois, graças ao poder de sua própria meditação e de invocações espirituais, todos os ventos ou energias se dissolverão, finalmente, na gota indestrutível no coração, e a pessoa vivenciará a clara luz do vazio, a suprema dimensão e realização espiritual. Em suma, esse tipo de meditação constitui uma perfeita imitação do processo de morrer. Mais uma vez, a questão toda está no fato de que, ao se familiarizar com a clara luz, desenvolvendo a sabedoria e a virtude meditativas, ao se aproximar a morte, a pessoa consegue permanecer como a clara luz e, desse modo, reconhecer a derradeira liberação.

Obviamente, esse tipo de meditação é uma provação muito intensa, quase ginástico em suas demandas. Nem toda meditação é tão exigente quanto esta, nem ela é o único caminho

contemplativo que consegue percorrer todos os níveis superiores do desenvolvimento espiritual. Mas a importância da classe de meditação *anuttaratantra*, que acabei de descrever, são as descrições fenomenológicas incrivelmente ricas de um caminho contemplativo global que ela proporciona, usando tanto a conscientização da mente quanto as energias do corpo para sondar as profundezas do espírito humano.

Embora a maioria dos caminhos meditativos não seja tão exigente, muitos seguem um curso geral de desdobramento semelhante (ver *Transformations of Consciousness*). Há a elevação inicial acima do ego denso, experienciada como uma liberação dos limites do senso do eu separado e de seus sofrimentos obsessivos. Esta liberação inicial – dependendo das especificidades do caminho e da pessoa – pode ser experienciada como um tipo de consciência cósmica ou misticismo da natureza, um primeiro despertar da energia *kundalini* além do domínio convencional, um despertar de poderes paranormais ou uma experiência interior de luminosidade beatífica, para citar alguns. Se a consciência continua a se mover através do sutil para o causal, todas essas experiências continuam a se intensificar, a ponto de serem dissolvidas ou reduzidas à pura ausência de forma, ao não manifesto causal, a uma Vacuidade anterior a todas as formas, a um Silêncio anterior a todos os sons, a um Abismo anterior a todos os seres, a uma Divindade anterior a Deus. A alma reverte ao espírito e é liberada no infinito informe, na eternidade atemporal, na absorção não manifesta, no vazio radiante. A consciência reside como a Testemunha imóvel, a mente-espelho sem forma, refletindo imparcialmente tudo o que surge, completamente indiferente ao jogo de seus próprios padrões, totalmente silenciosa em face de seus próprios sons, perfeitamente desapegada das formas de seu próprio devir. E então, no derradeiro mistério, a Testemunha morre em tudo o que é testemunhado, a Vacuidade é percebida não diferente da Forma, a mente-espelho e seus reflexos são não dois, a Consciência desperta como o Mundo inteiro.