

UMA PASSAGEM PARA ATENAS

Entrevista de Ken Wilber a *Pathways* – Revista de Transformação Psicológica e Espiritual¹

Tradução de Ari Raynsford (www.ariraynsford.com.br)

Pathways (P): Por que o Espírito se preocupa em manifestar-se, especialmente quando essa manifestação é necessariamente dolorosa e requer que Ele se esqueça da Sua verdadeira identidade? Por que Deus encarna?

Ken Wilber (KW): Oh! Vejo que você está começando pelas perguntas fáceis. Bem, vou lhe dar umas poucas respostas teóricas que têm sido oferecidas ao longo dos anos e depois relatarei minha experiência pessoal.

Na verdade, fiz essa mesma pergunta a alguns mestres espirituais e um deles deu-me uma resposta rápida e clássica: “não tem graça brincar sozinho”.

A princípio, essa resposta parece ser um pouco impertinente ou leviana, mas, à medida que se pensa sobre ela, cada vez faz mais sentido. O que aconteceria se, só por diversão, fizéssemos de conta – blasfematoriamente, você e eu fingíssemos por um momento – que somos Espírito, aquele Tat Tvam Asi²? Se você é Deus Todo-Poderoso, por que criaria um mundo? Um mundo que, como você bem salientou, é *necessariamente* de separação, desordem e dor. Por que você, que é Uno, daria origem ao Muito?

P: Não tem graça brincar sozinho?

KW: Não começa a fazer sentido? Aqui está você, o Uno e o Único, o Solitário e o Infinito. O que você vai fazer a seguir? Você se banha em sua própria glória por toda a eternidade, regozija-se com seu próprio encanto por eras e eras, e, depois, o que mais? Cedo ou tarde, você pode decidir que seria divertido – só *divertido* – fingir que você não é você. O que quero dizer é: o que mais você vai fazer? O que mais você *pode* fazer?

P: Criar um mundo.

KW: Você não acha? Mas, aí, começa a ficar interessante. Quando era criança, costumava jogar damas comigo mesmo. Você já tentou?

P: Sim. Lembro-me de ter feito algo assim.

KW: E funcionava?

P: Não exatamente, porque sempre sabia qual seria a próxima jogada do meu “oponente”. Estava jogando em ambos os lados; assim, não conseguia “surpreender” a

¹ Tentei recuperar a data desta entrevista, mas não consegui (a revista *Pathways* deixou de ser publicada). Estimo que ela seja da segunda metade da década de 1990. (N.T.)

² *Tat Tvam Asi* – *Vós sois Isto*. Citado no *Chandogya Upanishads*: “Vós não percebeis a Verdade no âmago de vosso ser; mas, de fato, ela lá está. Naquilo que é a essência sutil do vosso próprio ser, tudo o que existe é o Eu. O Espírito de todo o universo é a essência invisível e sutil. Eis a Verdade, eis o Eu, e vós, **vós sois Isto**.” (N.T.)

mim mesmo. Eu sempre sabia o que ambos os lados iam fazer – não era propriamente um jogo. Você precisa de alguém *mais* para jogar.

KW: Sim, exatamente, esse é o problema. Você precisa de um “outro”. Assim, se você é o único Ser em toda a existência e você quer *jogar* – jogar qualquer tipo de jogo – você tem de assumir o papel do outro e depois *esquecer* que está jogando em ambos os lados. Senão o jogo não seria divertido. Tem de fazer de conta que é o outro jogador, com tal convicção, a ponto de esquecer que está assumindo todos os papéis. Se você não esquece, não há jogo, não há diversão.

P: Assim, se quer jogar – creio que o termo oriental é *lila* – tem de esquecer quem você é. Amnésia.

KW: Creio que sim. E esse é exatamente o cerne da resposta dada pelos místicos do mundo inteiro. Se você é o Uno e – enfasiado da mais pura exuberância, plenitude, superabundância – quer jogar, brincar, divertir-se, então, primeiro, deve manifestar o Muito e depois esquecer-se de que é o Muito. De outro modo, não há jogo. A Criação (manifestação, encarnação) é o grande Jogo do Uno fazendo de conta que é o Muito, por puro esporte e diversão.

P: Mas nem sempre é divertido.

KW: Bem, sim e não. O mundo manifesto é um mundo de opostos – de prazer *versus* dor, acima *versus* abaixo, bem *versus* mal, sujeito *versus* objeto, luz *versus* sombra. Mas se você quer jogar o grande Jogo Cósmico³, aquele que você mesmo criou, o que mais pode fazer? Se não há divisões, nem jogadores, nem sofrimento e nem Muito, então você simplesmente se mantém como o Uno e Único, Solitário e Indiferente. Mas não tem graça brincar sozinho.

P: Assim, iniciar o jogo da criação é iniciar o mundo de sofrimento.

KW: Começa a fazer sentido, não acha? E os místicos parecem concordar. Mas há uma saída para esse sofrimento, um caminho para livrar-se dos opostos, que envolve o entendimento direto e irresistível que o Espírito não é bem *versus* mal nem prazer *versus* dor nem luz *versus* escuridão nem vida *versus* morte nem todo *versus* parte nem *holístico* *versus* *analítico*. O Espírito é o grande Jogador que dá origem a *todos* os opostos igualmente – “Eu, o Senhor, faço a Luz iluminar tanto o bom quanto o mau; Eu, o Senhor, faço todas as coisas” – e os místicos do mundo inteiro concordam. O Espírito não é a metade boa de todos os opostos, mas, sim, a essência de *todos* os opostos, e nossa “salvação”, por assim dizer, não está em encontrar a metade boa do dualismo, mas, sim, achar a Fonte de ambas as metades do dualismo, porque, em verdade, é isso que realmente somos. Somos ambos os lados no grande Jogo da Vida, porque – no mais fundo do nosso verdadeiro Eu – criamos *ambos* os opostos com o objetivo de jogar um grande jogo de damas cósmico.

³ Wilber reinterpreta a palavra *Kosmos* em seu livro *Sexo, Ecologia, Espiritualidade* com a seguinte observação: “Os Pitagóricos introduziram a palavra *Kosmos* que, normalmente, traduzimos como ‘cosmos’. Mas o significado original de *Kosmos* era a natureza de padrões ou de processos de todos os domínios da existência, da matéria para a matemática para o divino, e não simplesmente o universo físico, que é o significado usual das palavras ‘cosmos’ e ‘universo’ hoje... O *Kosmos* contém o cosmos (ou fisiosfera), bio (ou biosfera), noo (ou noosfera) e teo (teosfera ou domínio divino)...” (N. T.)

Essa, pelo menos, é a resposta “teórica” que os místicos quase sempre dão. “Não dualidade”, como citado nos *Upanishads*, é “libertar-se dos pares”. Isto é, a suprema libertação consiste em livrar-se dos pares de opostos, da dualidade – e encontrar, ao invés, o *Sabor Único*⁴ não dual que dá origem a ambos. Isto é *libertação*, porque paramos de acalentar o impossível e doloroso sonho de passarmos nossas vidas inteiras tentando encontrar acima sem abaixo, dentro sem fora, bem sem mal, prazer sem a inevitável dor.

P: Você disse que também tem uma resposta mais pessoal.

KW: Sim. Quando vivenciei pela primeira vez, embora de maneira fugaz, “nirvikalpa samadhi” – que significa absorção meditativa no Uno informe – lembro-me de ter tido o vago sentimento – muito sutil, muito fraco – de que não gostaria de estar sozinho nessa maravilhosa amplidão. Recordo-me de sentir, de maneira muito difusa, mas muito insistente, que gostaria de compartilhá-la com alguém. O que se poderia fazer em tal estado de solidão?

P: Criar o mundo.

KW: Assim me parece. E eu soube, embora inexperientemente, que se me originei do Uno informe e reconheci o mundo do Muito, então teria de *sofrer*, porque o Muito sempre fere os outros, bem como os ajuda. E sabe de uma coisa? Fiquei feliz de render-me à paz do Uno, mesmo que isso significasse a dor do Muito. Ora, isso é uma pequena degustação daquilo que os grandes místicos sentem, mas minha limitada vivência parece estar de acordo com sua profunda declaração: Você é o Uno transformado livremente no Muito – para a dor e o prazer, e para todos os outros opostos – porque você decidiu não se conformar com a maravilhosa solidão do Infinito e não quer brincar sozinho.

P: E a dor envolvida?

KW: É aceita *livremente* como parte necessária do Jogo da Vida. Você não pode ter um mundo criado sem todos os opostos de dor e prazer. E para livrar-se da dor – o pecado, o sofrimento, *dukkha*⁵ – você deve *lembrar-se* de quem e o que você realmente é. Essa lembrança, essa recordação, essa anamnese – “faça isto em Minha Memória” – significa “faça isto em Memória do Eu que Você É” – *Tat Tvam Asi*. As grandes religiões místicas do mundo consistem em uma série de práticas profundas para aquietar o pequeno eu que fingimos ser – que *causa* a dor e o sofrimento que sentimos – e despertar o Grande Eu, nossa verdadeira essência, objetivo e destino – “permita esta Consciência estar em você como esteve em Jesus Cristo”.

P: Esse despertar é uma questão de tudo ou nada?

KW: Não. Normalmente, é uma série de vislumbres do *Sabor Único* – vislumbres do fato de que você é um com absolutamente todas as manifestações, nos seus aspectos bons e maus, frios e quentes, no prazer e na dor. Você é, *literalmente*, o *Kosmos*. Mas você tende a compreender esse fato definitivo em um crescendo de vislumbres do

⁴ No original, *One Taste* – o estado de vivência não dual ou consciência da unidade. Os budistas o chamam de *Sabor Único* porque você e o universo inteiro são um único sabor ou uma única experiência. (N.T.)

⁵ Sofrimento na tradição budista. (N. T.)

infinito que você é, e passa a entender exatamente por que começou esse maravilhoso e terrível Jogo da Vida. Mas, certamente, não é um Jogo cruel, porque, em última instância, você, e você sozinho, instigou esse Drama, esse *Lila*, essa Gnose.

P: Mas o que você me diz da opinião de que essas experiências do “Sabor Único” ou “Consciência Kósmica” são apenas um subproduto da meditação e, desse modo, não são “realmente reais”?

KW: Bem, isso pode ser dito a respeito de qualquer tipo de conhecimento que dependa de um instrumento. “Consciência Kósmica” normalmente depende do instrumento da meditação. E daí? Ver o núcleo de uma célula depende de um microscópio. Você diria que o núcleo de uma célula não é real somente porque é subproduto de um microscópio? Podemos afirmar que as luas de Júpiter não são reais porque dependem de um telescópio? As pessoas que levantam essa objeção são quase sempre aquelas que não querem olhar através do instrumento da meditação, do mesmo modo que os Padres da Igreja recusaram-se a olhar através do telescópio de Galileu para confirmar a existência das luas de Júpiter. Deixe-os viver com sua recusa. Mas que nós – com o melhor da nossa habilidade e, espero, guiados por caridade ou compaixão – tentemos convencê-los a olhar, somente uma vez, e ver por si próprios. Não os coagir, apenas convidá-los. Suspeito que um mundo totalmente diferente abrir-se-ia para eles, um mundo que tem sido abundantemente verificado por todos que olham através do telescópio, do microscópio, da meditação.

P: Você poderia nos dizer...

KW: Permita-me interrompê-lo? Posso citar uma das minhas passagens favoritas de Aldous Huxley?

P: Por favor.

KW: Esta é da obra *Também o Cisne Morre*:

“Gosto das palavras que tenham alguma relação com fatos. Daí porque me interesse pela eternidade – eternidade psicológica. Porque é um fato.”

“Para você talvez,” respondeu Jeremy.

“Para qualquer um que almeje satisfazer as condições sob as quais ela pode ser vivenciada.”

“E por que alguém almejaria satisfazê-las?”

“Por que alguém almejaria ir a Atenas para conhecer o *Parthenon*? Porque vale a pena. E o mesmo acontece para a eternidade. A experiência do bem eterno vale todos os desconfortos envolvidos.”

“Bem eterno,” Jeremy repetiu com desdém. “Não entendo o que essas palavras significam.”

“Por que você deveria?” retrucou Mr. Propter. “Você nunca comprou sua passagem para Atenas.”

P: Assim, a contemplação equivale à passagem para Atenas?

KW: Você não acha?

P: Com certeza. Você poderia nos falar um pouco mais sobre sua passagem para Atenas? Poderia nos contar a história de suas experiências com meditação? O que é “prática integral” e o que ela proporciona para o buscador espiritual moderno?

KW: Bem, não tenho certeza se consigo dizer algo significativo sobre minha história em um curto espaço de tempo. Venho meditando há vinte e cinco anos e acho que minhas experiências não são muito diferentes das de todos os que trilharam o mesmo caminho. Mas tentarei dizer alguma coisa sobre “prática integral”, porque suspeito que seja a onda do futuro. A ideia é muito simples e Tony Schwartz – autor de *What Really Matters: Searching for Wisdom in America* – resumiu-a como uma tentativa “de conciliar Freud e Buda.” Isso significa, simplesmente, a tentativa de integrar as contribuições da “psicologia da profundidade” ocidental com a grande sabedoria das tradições da “psicologia da elevação” – a tentativa de integrar *id* e Espírito, sombra e Deus, libido e *Brahman*, instinto e Deusa, inferior e superior – acho que a ideia é suficientemente clara, independentemente dos termos que sejam usados.

P: Como uma prática concreta?

KW: Sim, a prática concreta é baseada em algo assim: dada a Grande Cadeia do Ser – que vai da matéria para o corpo, para a mente, para a alma, para o espírito – como podemos reconhecer, honrar e *exercitar* todos esses níveis em nosso próprio ser? E se o conseguirmos – se nos engajarmos em todos os níveis do nosso potencial – isso não nos facilitará relembrar a Fonte do grande Jogo da Vida, que não é outra senão nosso próprio Eu profundo? Se o Espírito é a Essência e a Meta de todos esses níveis, e se, na verdade, somos Espírito, o engajamento sincero em todos esses níveis não nos ajudará relembrar quem e o que realmente somos?

Bem, essa é a teoria, que, creio, coloquei em palavras muito secas. Concretamente, a ideia é: escolha uma prática (ou práticas) de *cada* um desses níveis e engaje-se sinceramente em todas elas. Para o nível físico você pode incluir ioga corporal, levantamento de peso, vitaminas, nutrição, corrida etc. Para o nível corpo/emocional você pode tentar sexualidade tântrica, terapia que ajude a contactar o lado emocional do seu ser, bioenergética etc. Para o nível mental, terapia cognitiva, terapia narrativa, terapia da fala, terapia psicodinâmica etc. Para o nível da alma, meditação contemplativa, ioga da divindade, contemplação sutil, oração centrante etc. E para o nível do espírito, as práticas mais não dualísticas como o *Zen*, *Dzogchen*, *Advaita Vedanta*, *Kashmir Shaivism*, *Misticismo Cristão* informe etc.

Hesito em fornecer uma lista porque, como você sabe, há, literalmente, milhares de práticas maravilhosas para todos esses níveis e eu me arrepio com a possibilidade de excluir alguma. Mas, por favor, focalize simplesmente a ideia básica: assuma uma ou mais práticas para cada um dos níveis do seu ser – matéria, corpo, mente, alma, espírito – e exercite *todas elas* da melhor forma possível, individual e coletivamente. Não só você, simplesmente, passará a sentir-se melhor no nível mundano, como também aumentará dramaticamente suas chances de começar a entender seu próprio Estado radical, que é o Espírito em si, sua mais profunda identidade e impulso.

P: Atualmente, há professores para esse tipo de prática integral?

KW: Bem, infelizmente, nos dias de hoje, ainda não há muitos professores. Em parte, esse tipo de prática integral é uma união do Ocidente com o Oriente, e eles foram

apresentados um ao outro apenas recentemente. Mas há professores *estupendos* trabalhando com um ou mais níveis – e, assim, neste momento, você simplesmente tem de “escolher a roupa adequada” – ou escolher os melhores professores para cada um dos níveis. Encontre um bom exercício físico que o agrade e um programa nutricional decente. Tente empenhar-se em uma boa prática psicoterapêutica – poderá ser simplesmente escrever seus sonhos ou fazer parte de um grupo de debate. Tente uma boa prática de meditação e preste serviço comunitário. Não quero que isso pareça uma coisa terrivelmente fascista – mas tente, o melhor que puder, empenhar-se totalmente a fim de despertar completamente.

P: Pelo menos há professores que estão buscando essa prática integral?

KW: Sim. Há alguns escritores que, hoje, estão enfatizando a importância de uma abordagem integral, e embora todos ainda estejam num nível muito preliminar, são um bom começo. Você pode tentar *A Vida Que Nos Foi Dada* de Michael Murphy e George Leonard, *What Really Matters* de Tony Schwartz, *Caminhos Além do Ego* de Roger Walsh e Frances Vaughan e o meu *O Olho do Espírito*.

Mas a ideia é muito simples: praticando somente em um nível, seu ser não se iluminará totalmente. Se *simplesmente* meditar, seu “lixo” psicodinâmico não irá automaticamente embora. Se você *só* meditar, seu emprego ou seu relacionamento com sua esposa não irão, automaticamente, melhorar. Por outro lado, se *só* fizer psicoterapia, não pense que se sentirá aliviado do peso da morte ou do medo. Dê a Freud o que é de Freud e a Buda o que é de Buda. E, acima de tudo, entregue-se completamente ao Divino, empenhando tudo o que você é.

Oh, puxa, está parecendo até um comercial dos Fuzileiros Navais: “seja o melhor que puder”! Mas, realmente, o ponto é que, quanto mais dimensões de si próprio estiverem empenhadas na busca da Fonte desse maluco Jogo da Vida, mais provavelmente irá descobrir o fato excepcionalmente belo de que você, e somente você, é o Autor desse Jogo. E isto não é uma afirmação teórica; é a melhor oportunidade que temos para comprar nossa passagem para Atenas.