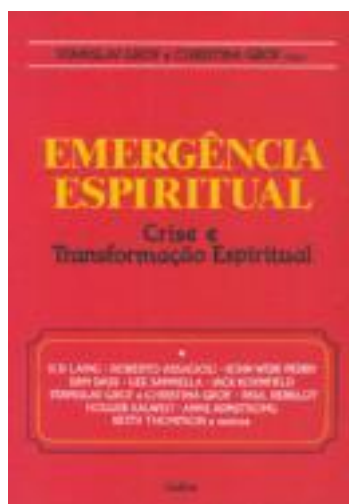


STANISLAV GROF E CHRISTINA GROF

EMERGÊNCIA ESPIRITUAL  
CRISE E TRANSFORMAÇÃO ESPIRITUAL



SINOPSE:

A principal idéia desenvolvida neste livro é de que algumas das experiências dramáticas e dos estados mentais incomuns que a psiquiatria tradicional diagnostica e trata como distúrbios mentais são, na verdade, crise de transformação pessoal ou emergências espirituais. Episódios dessa espécie têm sido descritos na literatura sagrada de todas as épocas como resultados de práticas de meditação e como marcos do caminho místico, em suma, experiências dotadas de um conteúdo ou sentido espiritual bem claro.

Título Original: *SPIRITUAL EMERGENCY*  
*When Personal Transformation Becomes a Crisis*



[http://br.groups.yahoo.com/group/digital\\_source/](http://br.groups.yahoo.com/group/digital_source/)

*Dedicamos este livro, com admiração, aos nossos mestres,  
que nos guiaram em nossas próprias jornadas; aos  
muitos companheiros de viagem que, ao longo dos anos,  
nos fizeram relatos de suas histórias pessoais; e aos visionários  
de todas as épocas, que abriram os caminhos e forneceram os mapas.*

## *Sumário*

### INTRODUÇÃO

#### PARTE UM: A LOUCURA DIVINA:

##### PSICOLOGIA, ESPIRITUALIDADE E PSICOSE

###### EMERGÊNCIA ESPIRITUAL:

###### PARA COMPREENDER A CRISE DE EVOLUÇÃO

Stanislav Grof e Christina Grof

###### AUTO-REALIZAÇÃO E DISTÚRBIOS PSICOLÓGICOS

Roberto Assagioli

###### A RELAÇÃO ENTRE A EXPERIÊNCIA

###### TRANSCENDENTAL, A RELIGIÃO E A PSICOSE

R.D.Laing

#### PARTE DOIS: VARIEDADES DA EMERGÊNCIA ESPIRITUAL

##### EMERGÊNCIA ESPIRITUAL E RENOVAÇÃO

John Weir Perry

##### QUANDO A INSANIDADE É UMA BÊNÇÃO: A MENSAGEM DO XAMANISMO

Holger Kalweit

##### KUNDALINI: CLÁSSICA E CLÍNICA

Lee Sannella

##### OS DESAFIOS DA ABERTURA PSÍQUICA: UMA HISTÓRIA PESSOAL

Anne Armstrong

##### A EXPERIÊNCIA DE CONTATO COM OVNI

##### COMO CRISE DE TRANSFORMAÇÃO

Keith Thompson

PARTE TRÊS: A TEMPESTUOSA BUSCA DO EU: PROBLEMAS  
DO TRABALHO ESPIRITUAL

OBSTÁCULOS E VICISSITUDES DA PRÁTICA ESPIRITUAL

Jack Kornfield

PROMESSAS E DIFICULDADES DO CAMINHO ESPIRITUAL

Ram Dass

PARTE QUATRO: A AJUDA ÀS PESSOAS QUE PASSAM POR  
EMERGÊNCIAS ESPIRITUAIS

ASSISTÊNCIA NA EMERGÊNCIA ESPIRITUAL

Stanislav Grof e Christina Grof

O ACONSELHAMENTO NA EXPERIÊNCIA DE  
PROXIMIDADE DA MORTE

Bruce Greyson e Barbara Harris

A JORNADA DO HERÓI: A RITUALIZAÇÃO DO MISTÉRIO

Paul Rebillot

A REDE DE EMERGÊNCIA ESPIRITUAL (SEN)

Jeneane Prevatt e Russ Park

EPÍLOGO: A EMERGÊNCIA ESPIRITUAL E A CRISE GLOBAL

Stanislav Grof e Christina Grof

APÊNDICE: LEITURAS ADICIONAIS

NOTAS E REFERÊNCIAS

BIBLIOGRAFIA

SOBRE OS ORGANIZADORES

## *Introdução*

*Trago aos teus olhos cansados a visão  
de um mundo diferente;  
tão novo, luminoso e fresco,  
que tu te esquecerás da dor e do sofrimento  
que viste antes.*

*No entanto, essa é uma visão  
que deves partilhar  
com todos os que vires,  
pois do contrário não a contemplarás.  
Dar essa dádiva vai fazê-la tua.*

O tema central explorado neste livro, de muitas maneiras diferentes por vários autores, é a idéia de que algumas das experiências dramáticas e dos estados mentais incomuns que a psiquiatria tradicional diagnostica e trata como distúrbios mentais são na verdade crises de transformação pessoal ou "emergências espirituais". Episódios dessa espécie têm sido descritos na literatura sagrada de todas as épocas como resultado de práticas de meditação e como marcos do caminho místico.

Quando entendidas adequadamente e tratadas de maneira compreensiva, em vez de suprimidas pelas rotinas psiquiátricas padronizadas, essas experiências podem ter um efeito de cura e produzir efeitos benéficos nas pessoas que passam por elas. Esse potencial positivo é expresso pelo termo emergência espiritual, que é um jogo de palavras, sugerindo tanto uma crise [emergência no sentido de "urgência"], como uma oportunidade de ascensão a um novo nível de consciência [emergência como "elevação"]. Este livro destina-se a servir de gíria às pessoas que passam por essas crises, aos seus parêntese amigos, aos sacerdotes a quem possam consultar e aos terapeutas que tratam delas. Esperamos que ele ajude a transformar essas crises em oportunidades de crescimento pessoal.

O conceito de emergência espiritual integra descobertas de muitas disciplinas, incluindo-se entre elas a psiquiatria clínica e experimental, a moderna pesquisa da consciência, as psicoterapias experienciais, os estudos antropológicos, a parapsicologia, a tanatologia, a religião comparada e a mitologia. As observações em todos esses campos sugere de modo consistente que as emergências espirituais têm um potencial positivo, não devendo ser confundidas com enfermidades de causa biológica que precisam de tratamento médico. Como veremos no livro, essa abordagem tem total congruência tanto com a sabedoria antiga como com a ciência moderna.

O foco deste livro são, sobretudo, mas não exclusivamente, experiências dotadas de um conteúdo ou sentido espiritual explícito. Ao longo das épocas, os estados

visionários têm tido um papel de extrema importância. Dos tranSES extáticos dos xamãs, ou de curandeiros e curandeiras, as revelações dos fundadores das grandes religiões, profetas, santos e mestres espirituais, essas experiências têm sido fonte de entusiasmo religioso, curas notáveis e inspiração artística. Todas as culturas antigas e pré-industriais tinham em alta conta os estados extraordinários de consciência, considerados importantes meios de aprendizagem dos aspectos ocultos do mundo e de estabelecimento de contato com as dimensões espirituais da existência.

O advento da Revolução Industrial e Científica mudou de maneira dramática essa situação. A racionalidade tornou-se a medida última de todas as coisas, substituindo com rapidez a espiritualidade e as crenças religiosas. No curso da Revolução Científica ocidental, todas as coisas que tivessem a mínima relação com o misticismo eram desqualificadas como resquício da Idade das Trevas. Os estados visionários perderam o seu caráter de valioso complemento dos estados de consciência comuns, sendo tomados por distorções patológicas da atividade mental. Essa avaliação reflete-se no fato de a psiquiatria moderna tentar suprimir essas condições, em vez de lhes dar apoio e permitir que sigam o seu curso natural.

Quando foram aplicadas estratégias médicas à psiquiatria, os pesquisadores conseguiram encontrar explicações biológicas para algumas desordens que exibiam manifestações psicológicas. Descobriu-se que muitas condições tinham bases orgânicas, como infecções, tumores, avitaminoses e problemas vasculares ou degenerativos do cérebro. Além disso, a psiquiatria de orientação médica descobriu meios de controlar os sintomas das condições para as quais não foram encontradas causas biológicas.

Esses resultados bastaram para estabelecer a psiquiatria como uma especialidade da medicina, embora ainda não tenha sido descoberta uma base orgânica para a maioria dos problemas tratados pelos psiquiatras. Devido a esse desenvolvimento histórico, pessoas com várias desordens emocionais e psicossomáticas são consideradas automaticamente

pacientes e as dificuldades que têm são consideradas enfermidades de origem desconhecida, mesmo sem nenhum apoio de descobertas clínicas e laboratoriais para esses rótulos.

Além disso, a psiquiatria tradicional não faz distinção entre neurose e misticismo e tende a tratar todos os estados de consciência incomuns com medicação supressiva. Isso criou um cisma peculiar na cultura ocidental. Oficialmente, a tradição religiosa judaico-cristã é apresentada como a base e o fundamento da civilização ocidental. Todo quarto de motel tem um exemplar da Bíblia na gaveta do criado-mudo e em seus discursos políticos de alto nível se referem a Deus. Contudo, se um membro de uma comunidade religiosa tivesse uma intensa experiência espiritual semelhante à de muitas figuras importantes da história do cristianismo, o sacerdote comum o mandaria consultar um psiquiatra.

Nas últimas décadas, essa situação começou a sofrer uma rápida mudança. Os anos 60 trouxeram consigo uma onda de interesse pela espiritualidade e pela exploração da consciência que se manifestou de muitas formas distintas, variando de uma retomada das práticas espirituais antigas e do Oriente a psicoterapias experienciais e à auto-experimentação com drogas psicodélicas. Na época, muitas pessoas se envolveram intensamente com a meditação ou com outros tipos de prática espiritual, sob a orientação de um mestre ou por si mesmas.

Como essas técnicas se destinam de modo específico a facilitar a abertura espiritual, a espiritualidade tornou-se para muitos antes uma questão de experiência pessoal do que algo de que ouviram falar ou sobre a qual leram. A partir dos anos 60, o número de pessoas que viveram estados místicos ou paranormais cresceu de maneira consistente. Como o indicam pesquisas anônimas feitas pelo sacerdote e escritor Andrew Greeley e por George Gallup, uma significativa parcela da população admite hoje que teve essas experiências. Embora não haja dados estatísticos confiáveis à disposição,



parece que o número de dificuldades associadas com experiências espirituais também aumenta a cada ano.

Em vez de concluir, a partir do aumento de experiências místicas e visionárias, que estamos em meio a uma epidemia global de doença mental, devemos reexaminar o relacionamento entre psiquiatria, espiritualidade e psicose. Para nossa surpresa, percebemos hoje que, no processo de relegar as experiências dessa espécie à patologia, podemos ter jogado fora o bebê com a água do banho. Pouco a pouco, a espiritualidade está retornando à psiquiatria moderna e à ciência em geral.

A popularidade do psiquiatra suíço C. G. Jung, cuja obra pioneira representa um marco da nova avaliação da espiritualidade, cresce com rapidez entre os profissionais de saúde mental, nos *campi* universitários e nos círculos leigos. O mesmo se aplica à psicologia transpessoal, uma nova disciplina que vincula a ciência com as tradições espirituais. A convergência entre os avanços revolucionários na ciência moderna e a visão de mundo das escolas místicas tem sido tratada por muitos livros populares e profissionais que encontraram um grande público. O saudável núcleo místico que inspirou e nutriu todos os grandes sistemas espirituais começa a ser redescoberto e reformulado em termos científicos modernos.

Um número crescente de pessoas parece estar percebendo que a verdadeira espiritualidade se baseia na experiência pessoal e é uma dimensão extremamente relevante e essencial da vida. Podemos estar pagando um preço muito alto por termos rejeitado e desprezado uma força que nutre, fortalece e dá sentido à vida humana. No nível individual, o resultado parece ser um modo de vida empobrecido, infeliz e incapaz de promover a realização das pessoas, bem como um número crescente de problemas emocionais e psicossomáticos. Na escala coletiva, a perda da espiritualidade pode ser um fator significativo da perigosa crise global de hoje, que ameaça a sobrevivência da humanidade e de toda a vida no planeta. Diante dessa situação, consideramos importante

ajudar as pessoas que padecem de crises de abertura espiritual e criar condições em que o potencial positivo desses estados possa ser plenamente realizado.

Contudo, também parece necessário fazer uma advertência. Episódios de estados incomuns de consciência abrangem um espectro muito amplo, que vão de estados espirituais puros, sem nenhum vestígio de patologia, a condições de natureza claramente biológica, que exigem tratamento médico. É vital uma abordagem equilibrada e a capacidade de diferenciar emergências espirituais de neuroses genuínas. Enquanto as abordagens tradicionais tendem a patologizar os estados místicos, há o perigo oposto de se espiritualizar estados psicóticos e glorificar a patologia ou, o que é pior, de não se considerar o problema orgânico.

O aconselhamento transpessoal não se aplica a condições de cunho claramente psicótico, caracterizadas por perda de percepção, desilusões e alucinações paranóicas e formas extravagantes de comportamento. Pessoas com condições crônicas e longos históricos de tratamento institucional, que envolvem grandes doses de tranqüilizantes, não são, como é demasiado evidente, candidatos às novas abordagens. Entretanto, temos a forte impressão de que, apesar das possíveis aplicações errôneas da categoria de emergência espiritual, os benefícios para os que de fato passam por uma crise de transformação são tão significativos que compensam em muito a continuidade dos nossos esforços. A questão da discriminação entre condições patológicas e crises transpessoais será examinada mais detalhadamente no nosso artigo de abertura, "Emergência Espiritual: Para Compreender a Crise de Evolução".

Nosso interesse nessa área é bem pessoal e tem estreitos vínculos com a nossa história pessoal. Stanislav começou a carreira profissional como psiquiatra tradicional e analista freudiano. Uma profunda experiência numa sessão psicodélica, realizada para fins de treinamento, atraiu sua atenção para os estados de consciência incomuns. Mais de três décadas de pesquisas e observações das experiências extraordinárias, suas e dos

outros, induzidas por uma variedade de meios, o convenceram de que a atual compreensão da psique humana é superficial e inadequada para explicar os fenômenos que ele observou. Ele também se deu conta de que muitos estados considerados pela psiquiatria manifestações de doenças mentais de origem desconhecida são, na verdade, expressões de um processo de auto cura da psique e do corpo. Seu principal interesse passou a ser a exploração do potencial terapêutico desses estados e os desafios teóricos com eles associados.

O interesse de Christina pela área da crise espiritual também decorre da motivação pessoal. Ela passou por um despertar espiritual espontâneo e completamente inesperado no parto, seguido por anos de experiências dramáticas que variaram do infernal ao extático. Depois de anos de pesquisa, ela descobriu que suas dificuldades se assemelham por inteiro às descrições do “despertar da Kundalini”, um processo de abertura espiritual descrito nas sagradas escrituras indianas. (Lee Sannella faz um detalhado exame desse fenômeno em “Kundalini: Clássica e Clínica”, incluído na Parte Dois deste livro.)

Em 1980, tentando facilitar a situação de outras pessoas que passassem pela mesma situação, Christina fundou a Rede de Emergência Espiritual (SEN - Spiritual Emergence Network), uma organização mundial que apóia pessoas em crise espiritual, fornecendo-lhes informações que lhes dão uma nova compreensão dos processos por que passam e as aconselha sobre alternativas disponíveis ao tratamento tradicional. O trabalho da SEN é descrito plenamente no artigo de Jeneane Prevatt e de Russ Park, “A Rede de Emergência Espiritual (SEN)”, na seção final do livro.

Este volume é parte integrante dos nossos esforços. Apresentamos aqui uma coletânea de artigos de vários autores, fornecendo uma nova compreensão de experiências e estados de consciência incomuns e explorando o seu potencial positivo e

formas construtivas de trabalhar com eles. As contribuições se enquadram em quatro categorias amplas, que formam as principais seções do livro.

A Parte Um, "A Loucura Divina", examina a relação entre espiritualidade e psicose. Começa com o nosso artigo introdutório, "Emergência Espiritual: Para Compreender a Crise de Evolução", que esboça o tópico do livro. Define o conceito de emergência espiritual, descreve as diferentes formas que ela assume e discute uma nova topografia da psique, com base na moderna pesquisa da consciência, capaz de oferecer uma orientação útil às pessoas que passam por crises espirituais.

Roberto Assagioli, psiquiatra italiano fundador de um original sistema psicoterapêutico denominado psicossíntese, foi um verdadeiro pioneiro do campo da psicologia transpessoal. Tal como Jung, ele acentuou o papel da espiritualidade na vida humana e formulou muitas idéias de grande relevância para o conceito de emergência espiritual. Seu ensaio, "Auto-Realização e Distúrbios Psicológicos", que descreve os problemas emocionais que precedem, acompanham e seguem uma abertura espiritual, é um documento de grande valor histórico, assim como de importância teórica e prática.

R. D. Laing é, há muitos anos, uma das personalidades mais estimulantes e controversas da psiquiatria contemporânea. Desafiando tanto a psiquiatria tradicional como a sociedade ocidental, ele afirma que a sanidade da nossa cultura é, na melhor das hipóteses, uma "pseudo-sanidade" e que a chamada doença mental não é a verdadeira loucura. Sua contribuição para essa antologia, "A Relação entre a Experiência Transcendental, a Religião e a Psicose", tem especial interesse por exprimir a atitude laingiana diante das experiências místicas e da espiritualidade.

A Parte Dois, "Variedades da Emergência Espiritual", concentra-se mais especificamente nas diferentes formas de crises evolutivas pessoais. O artigo de John Weir Perry, "Emergência Espiritual e Renovação", discute um importante tipo de crise transformacional que alcança o próprio núcleo da estrutura da personalidade, como ele

observou durante anos de psicoterapia intensiva com os seus clientes. Perry também resume suas experiências com uma instituição experimental de tratamento de São Francisco, onde pacientes que passavam por episódios tradicionalmente considerados psicóticos foram tratados sem medicação supressiva.

O artigo do psicólogo e antropólogo Holger Kalweit, "Quando a Insanidade é uma Bênção", explora a sabedoria da mais antiga religião e arte curativa, o xamanismo. Kalweit mostra que certas formas de sofrimento e de enfermidade têm um potencial de auto cura e de transformação pessoal. Fato corriqueiro entre culturas tribais de todas as épocas, esse conhecimento se perdeu na moderna sociedade ocidental.

A idéia do despertar da Kundalini, uma dramática e rica modalidade de abertura espiritual, tornou-se muito popular no Ocidente graças aos prolíficos escritos de Gopi Krishna, um pândita de Caxemira que passou por uma dramática e desafiadora transformação espiritual dessa espécie. No nosso livro, esse tema está presente no artigo "Kundalini: Clássica e Clínica", do psiquiatra e oftalmologista Lee Sannella, que tem o mérito de ter introduzido a síndrome da Kundalini junto ao público profissional ocidental. Aqui, ele complementa o ponto de vista tradicional com uma perspectiva médica e científica sobre o assunto.

Em "Os Desafios da Abertura Psíquica", a médium e conselheira transpessoal Anne Armstrong descreve a perturbação emocional e as dificuldades psicossomáticas que acompanharam a abertura do seu notável dom mediúnico e resultaram numa dramática autocura.

Os problemas das pessoas que tiveram "encontros com OVNI's" e passaram por outras formas de contatos extraterrestres são tão semelhantes com os relativos às crises transformacionais que é possível considerar essas experiências como emergências espirituais. Esse tópico é discutido no artigo de Keith Thompson, "A Experiência de Contato com OVNI's como Crise de Transformação".

A terceira parte, "A Tempestuosa Busca do Eu", discute os problemas que as pessoas que fazem buscas no domínio espiritual podem encontrar na prática sistemática. A literatura mística de todas as épocas e culturas oferece muitos exemplos dos problemas e complicações passíveis de ser encontrados nas jornadas espirituais. Esse tema é discutido por dois conhecidos mestres espirituais muito competentes. O ensaio de Jack Kornfield, "Obstáculos e Vicissitudes da Prática Espiritual", baseia-se na tradição budista, com ocasionais referências a outros sistemas de crença. Richard Alpert, mais conhecido pelo seu nome espiritual, Ram Dass, descreve alguns frutos de sua rica e fascinante busca pessoal, que se estende pelos últimos vinte e cinco anos, em "Promessas e Dificuldades do Caminho Espiritual".

A Parte Quatro, "A Ajuda às Pessoas que Passam por Emergências Espirituais", trata dos problemas práticos da assistência de indivíduos em crise psico-espiritual. No nosso ensaio, "Assistência na Emergência Espiritual", enfocamos as diferentes formas de ajuda que pode ser oferecida pela família, pelos amigos, pelos mestres espirituais e pela comunidade, bem como por terapeutas profissionais.

Mais de um terço das pessoas que têm um súbito confronto com a morte passa por uma radical e profunda abertura espiritual. As abordagens de assistência a esse tipo de crise são apresentadas em "O Aconselhamento na Experiência de Proximidade da Morte" de Bruce Greyson e Barbara Harris, proeminentes pesquisadores do campo da tanatologia. Embora o artigo se concentre na ajuda profissional, os princípios gerais que os autores esboçam são úteis para todos os que tenham contato íntimo com pessoas que estejam sob o efeito de toda espécie de emergência espiritual.

A contribuição de Paul Rebillot, "A Jornada do Herói: A Ritualização do Mistério", apresenta a perspectiva mitológica e mostra sua relevância para o problema da emergência espiritual. Inspirando-se em sua própria crise transformacional e na obra clássica de Joseph Campbell, *O Herói de Mil Faces* [Ed. Cultrix/Pensamento, 1988],

Rebillot desenvolveu um ritual moderno, em que uma crise simbólica de cura é evocada através do uso da imaginação orientada, do psicodrama, da música e do jogo em grupo.

O artigo final, "A Rede de Emergência Espiritual (SEN)", escrito por Jeneane Prevatt, atual diretora da organização, e Russ Park, doutorando profundamente envolvido com a SEN, esboça a história e a função dessa rede internacional fundada por Christina, em 1980, para dar apoio a pessoas que passam por crises de abertura espiritual.

No Epílogo, tentamos situar o problema da emergência espiritual no contexto da crise ora enfrentada pela humanidade. Temos a firme crença de que a emergência espiritual - a transformação em larga escala da consciência da humanidade - é uma das poucas tendências promissoras do mundo atual.

O Apêndice dá sugestões de leitura para quem deseja obter mais informações sobre os vários tópicos aqui abordados. Há ainda uma ampla bibliografia acerca da emergência espiritual e de temas relacionados.

Esperamos que essa seleção de ensaios forneça informações valiosas às pessoas que padecem de crises psicoespirituais e que buscam uma compreensão e um tratamento que sustente o potencial positivo desses estados.

*Stanislav Grof*

*Christina Grof*

*Mill Valley, Califórnia,*

*agosto de 1989*

**Parte Um**

**A Loucura Divina: Psicologia, Espiritualidade e Psicose**

**Stanislav Grof e Christina Grof**

***Emergência Espiritual: Para Compreender a Crise de Evolução***

*O místico, dotado de talentos inatos..., e seguindo... a instrução de um mestre, entra na água e descobre que sabe nadar; o esquizofrênico, por sua vez, despreparado, sem orientação e sem dotes, caiu nela, ou mergulhou voluntariamente, e está se afogando.*

Joseph Campbell, *Myths to Live By*



Sentimentos de unidade com todo o universo. Visões e imagens de épocas e locais distantes. Sensações de vibrantes correntes de energia percorrendo o corpo, acompanhadas de espasmos e de violentos tremores. Visões de divindades, semideuses e demônios. Vividos vislumbres de luzes brilhantes e das cores do arco-íris. Temores de insanidade, e até de morte, iminente.

Quem passar por esses fenômenos físicos e mentais extremos é rotulado imediatamente de psicótico pela maioria dos ocidentais de hoje. Contudo, um número crescente de pessoas parece estar tendo experiências incomuns semelhantes às descritas acima e, em vez de se perderem sem esperança na insanidade, esses indivíduos costumam sair desses estados mentais extraordinários com um sentido cada vez maior de bem-estar e com um nível superior de funcionamento na vida diária. Em muitos casos, problemas emocionais, mentais e físicos de longa data são curados nesse processo.

Encontramos muitos paralelos desses incidentes nas histórias de vidas de santos, de iogues, místicos e xamãs. Com efeito, a literatura e as tradições religiosas de todo o mundo validam o poder de cura e de transformação desses estados incomuns para as pessoas que passam por eles. Por que, então, as pessoas que têm essas experiências no mundo de hoje são consideradas, quase todas, mentalmente doentes?

Embora haja muitas exceções individuais, a psicologia e a psiquiatria dominantes não costumam distinguir entre misticismo e doença mental. Esses campos não reconhecem em termos oficiais que as grandes tradições espirituais que se dedicam há milênios ao estudo sistemático da consciência humana têm algo a oferecer. Por isso, os conceitos e práticas do budismo, do hinduísmo, do cristianismo, do sufismo e de outras tradições místicas são ignorados e descartados indiscriminadamente.

Neste ensaio, vamos examinar a idéia de que muitos episódios de estados mentais incomuns, mesmo os dramáticos e de proporções psicóticas, não são

necessariamente sintomas de doenças no sentido médico. Vemo-los como crises da evolução da consciência ou "emergências espirituais", comparáveis aos estados descritos pelas várias tradições místicas do mundo.

Antes de discutir em termos mais específicos o conceito de emergência espiritual, analisemos mais de perto a relação entre psicose, doença mental e misticismo e os fatos históricos que resultaram na rejeição das experiências místicas e espirituais clássicas como sintomas de doença mental por parte da ciência e da psiquiatria moderna.

A visão de mundo criada pela ciência ocidental tradicional, e que domina a nossa cultura, é, em sua forma mais rigorosa, incompatível com toda noção de espiritualidade. Num universo em que somente o palpável, o material e o mensurável são reais, todas as modalidades de atividades religiosas e místicas são consideradas reflexo da ignorância, da superstição e da irracionalidade ou imaturidade emocional. Por conseguinte, interpretam-se as experiências diretas de realidades espirituais como "episódios psicóticos" - manifestações de doença mental.

Nossas experiências e observações pessoais ao longo de anos de envolvimento em várias formas de psicoterapia experiencial profunda nos levaram a crer ser importante rever essa situação na psiquiatria e em nossa visão de mundo em geral, reavaliando-a à luz de evidências da história pregressa e recente. Um reexame radical do pensamento sobre o misticismo e a psicose há muito tem sido adiado. Uma clara diferenciação entre esses dois fenômenos tem amplas conseqüências práticas para as pessoas que passam por estados de consciência incomuns, especialmente os de ênfase espiritual. É importante reconhecer as emergências espirituais e tratá-las de modo apropriado, devido ao seu enorme potencial positivo de crescimento e de cura pessoais, que em geral seria suprimido por uma abordagem insensível e por uma medicação de rotina indiscriminada.

O grupo de desordens mentais conhecido como psicoses constitui um grande desafio e um enigma para a psiquiatria e a psicologia ocidentais. Essas condições se

caracterizam por um profundo distúrbio da capacidade de perceber o mundo em termos normais; de pensar e de responder, em termos emocionais, de uma maneira cultural e socialmente aceitável; e de comportar-se e comunicar-se de modo apropriado.

Para algumas dessas desordens, a ciência moderna descobriu modificações anatômicas, fisiológicas e bioquímicas de base no cérebro e em outras partes do organismo. Esse subgrupo, denominado psicoses orgânicas, pertence inquestionavelmente ao domínio médico. Mas não se descobriram explicações médicas para muitos outros estados psicóticos, apesar dos esforços concentrados de gerações de pesquisadores de vários campos. Mesmo com a falta geral de resultados na busca de causas médicas específicas, as chamadas psicoses funcionais costumam ser incluídas na categoria de doenças mentais de causa desconhecida. Trata-se do subgrupo de psicoses que nos interessa aqui.

Diante da ausência de um claro consenso sobre as causas das psicoses funcionais, seria mais adequado e honesto reconhecer nossa completa ignorância quanto à sua origem e sua natureza, e só usar o termo doença para as condições passíveis de ter descoberta uma base física específica. Assim, podemos abrir a porta para novas abordagens de, ao menos, algumas psicoses funcionais, criando novas perspectivas que diferem, teórica e praticamente, da concepção médica da doença. Já foram desenvolvidas alternativas, em particular no âmbito das chamadas psicologias profundas. Existem várias teorias psicológicas e estratégias psicoterapêuticas inspiradas pelo trabalho pioneiro de Sigmund Freud.

Embora as abordagens da psicologia profunda sejam discutidas e ensinadas nos círculos acadêmicos, a compreensão e o tratamento das psicoses funcionais na psiquiatria dominante estão dominados, por uma variedade de razões, pelo pensamento médico. Em termos históricos, a psiquiatria conseguiu estabelecer-se com firmeza como disciplina médica. Descobriu-se uma base orgânica para certos estados psicóticos e, em

alguns casos, até tratamentos efetivos para eles. Além disso, sintomas de condições psicóticas de origem desconhecida foram controlados por meio de tranqüilizantes, antidepressivos, sedativos e soporíferos. Parecia lógico, portanto, estender a trajetória e esperar sucesso ao longo das mesmas linhas em desordens para as quais ainda não foram descobertas causas nem tratamentos.

Há outros fatos persuasivos em favor da perspectiva médica ou psiquiátrica. A psiquiatria atribui estados e comportamentos psicóticos a condições físicas e fisiológicas, enquanto as psicologias profundas tentam descobrir as causas dos problemas mentais em eventos e circunstâncias da vida do paciente, em geral ocorrências da infância. Por conseguinte, a psicologia tradicional limita as fontes dos conteúdos da mente a aspectos observáveis da história pessoal do cliente. A isso chamamos de "modelo biográfico" da psicose. Os estados mentais e comportamentos psicóticos para os quais não se pode encontrar causas na biografia pessoal serviriam, portanto, para fornecer evidências favoráveis ao modelo médico.

Com efeito, há significativos aspectos de muitas psicoses que não podem ser explicados por meio do método psicológico de descobertas da origem de todas as condições mentais na história de vida do paciente. Alguns deles envolvem certas emoções e sensações físicas extremas que não se podem compreender em termos da história individual da infância ou de eventos posteriores. Incluem-se aqui, por exemplo, visões e experiências de ser engolfado pelo universo, de torturas diabólicas, de desintegração da personalidade e até de destruição do mundo. De igual modo, sentimentos de culpa abismais, a sensação de danação eterna ou impulsos agressivos indiscriminados ou incontroláveis não podem ser associados, em muitos casos, com eventos ou condições específicas da vida do paciente. Assim sendo, poderíamos facilmente supor que esses elementos estranhos presentes na psique devem ser uma

decorrência de processos patológicos orgânicos que afetam direta ou indiretamente o cérebro.

Há outras espécies de experiências problemáticas da perspectiva biográfica, não apenas por causa de sua intensidade como em função de sua natureza. Experiências com divindades e demônios, com heróis e ambientes místicos ou com regiões celestiais ou infernais não têm lugar lógico no mundo concebido pela ciência ocidental. Por isso, parece evidente sugerir, como o faz o ponto de vista médico, que elas devem ser produto de algum processo físico patológico de origem desconhecida. O caráter místico de muitas experiências de estados de consciência incomuns as inclui automaticamente na categoria de enfermidades, visto que a espiritualidade não é considerada uma dimensão legítima no universo material excludente da ciência tradicional.

Contudo, recentes desenvolvimentos na área psicológica começaram a sugerir, para essas ocorrências extraordinárias, fontes que não se enquadram na patologia médica nem da história de vida pessoal. Historicamente, a primeira ruptura nesse sentido foi a obra do psiquiatra suíço C. G. Jung. Jung expandiu em muito o modelo biográfico, ao introduzir o conceito de inconsciente coletivo. Por meio de uma cuidadosa análise de sua própria vida onírica, dos sonhos dos seus clientes e das alucinações, fantasias ou delírios dos psicóticos, ele descobriu que a psique humana tem acesso a imagens e motivos de real natureza universal. Esses elementos podem ser encontrados na mitologia, no folclore e na arte de culturas distribuídas amplamente, não apenas pelo globo, mas ao longo da história da humanidade.

Esses arquétipos, como Jung os denominou, aparecem com surpreendente regularidade mesmo em indivíduos cuja história de vida e cuja educação carecem de exposição direta às várias manifestações culturais e históricas. Essa observação levou-o à conclusão de que há - além do inconsciente individual - um inconsciente racial ou coletivo comum à humanidade. Para ele, a religião e a mitologia comparadas eram fontes

inestimáveis de informação sobre esses aspectos coletivos do inconsciente. No modelo junguiano, muitas experiências que não fazem sentido como derivativos de eventos biográficos, tais como visões de divindades e demônios, podem ser consideradas manifestações de conteúdos do inconsciente coletivo.

Embora conhecidas há muitas décadas, as idéias de Jung de início não tiveram influência significativa fora de estreitos círculos de seguidores dedicados. Elas estavam muito além do seu tempo e tiveram de esperar um ímpeto adicional para se destacarem. Essa situação começou a mudar nos anos 60, época de um grande renascimento do interesse pelos limites mais amplos da consciência humana. Essa era de exploração interior se iniciou com a experimentação clínica com drogas psicodélicas entre profissionais e com a exposição pessoal de uma parcela da população leiga, que por um certo período passou a ser conhecida como contracultura, a essas drogas. Prosseguiu com uma avalanche de técnicas experienciais de psicoterapia e de práticas espirituais de toda espécie, da terapia da Gestalt à meditação transcendental, entre terapeutas e leigos nos anos 70 e 80.

À medida que muitas pessoas passaram a ter experiências com os tipos de imagens e símbolos que Jung atribuía ao inconsciente coletivo, bem como a viver episódios de natureza mística clássica, essa onda forneceu um forte apoio as idéias junguianas e uma poderosa validação das tradições místicas do mundo, oriental e ocidental. Nessa época, ficou evidente para muitos praticantes dessas explorações ser necessário um novo modelo de psique cujos elementos importantes incluiriam não apenas a dimensão biográfica freudiana como o inconsciente coletivo e a espiritualidade junguiana.

Quando se pensa na mente em termos tão ampliados, os conteúdos das experiências que ocorrem durante vários estados de consciência extraordinários não são vistas como produtos casuais e arbitrários de um funcionamento cerebral alterado. Eles

são, em vez disso, manifestações dos recessos remotos da psique humana a que não costumamos ter acesso. E a vinda desse material inconsciente à superfície pode ser, na verdade, curativa e transformadora, desde que ocorra nas circunstâncias corretas. Inúmeras disciplinas espirituais e tradições místicas, do xamanismo ao zen, representam ricos repositórios de valioso conhecimento sobre esses domínios mais profundos da mente. Sabe-se há séculos que muitos episódios dramáticos e difíceis podem ocorrer durante a prática espiritual e que o caminho para a iluminação pode ser doloroso e tempestuoso.

Assim, a luz lançada pela psicologia profunda e dos antigos legados espirituais fornece a base para uma nova compreensão de alguns estados psicóticos para os quais não podem ser descobertas causas biológicas. Os desafios à psiquiatria moderna apresentados por essas duas escolas de conhecimento nos revelam as raízes da idéia de emergência espiritual, conceito que ora examinaremos com maiores detalhes.

### **A Promessa e o Perigo da Emergência Espiritual**

O pictograma chinês para crise representa perfeitamente a idéia de emergência espiritual. Compõe-se de dois signos básicos ou radicais: um deles significa "perigo"; o outro, oportunidade. Logo, embora a passagem por esse tipo de situação costume ser difícil e assustadora, esses estados têm um enorme potencial evolutivo e de cura. Entendidas adequadamente e tratadas como estágios difíceis de um processo natural de desenvolvimento, as emergências espirituais podem resultar em curas espontâneas de vários distúrbios emocionais e psicossomáticos, em mudanças de personalidade favoráveis, em soluções de importantes problemas da vida e numa evolução rumo ao que alguns denominam "consciência superior".

Devido ao perigo e ao potencial positivo presentes nessas crises, as pessoas que por elas passam precisam de orientação especializada de pessoas que têm experiência pessoal ou profissional com estados de consciência incomuns e que saibam trabalhar

com elas e dar-lhes apoio. Para pessoas que passam por uma crise evolutiva dessa espécie, os rótulos patológicos e o uso insensível de várias medidas repressivas, inclusive o controle de sintomas por meio de medicação, podem interferir no potencial positivo do processo. A conseqüente dependência duradoura de tranqüilizantes, com seus conhecidos efeitos colaterais, com a perda de vitalidade e com um modo de vida comprometido são um triste contraste com as raras situações em que a crise de transformação da pessoa recebe apoio e validação e tem permitida a sua complementação. Portanto, não podemos acentuar em demasia a importância da compreensão da emergência espiritual e o desenvolvimento de abordagens amplas e eficazes para o seu tratamento, bem como de sistemas de apoio adequados. (A questão do tratamento será detalhada no nosso ensaio "A Assistência na Emergência Espiritual".)

### **Desencadeadores da Crise Transformacional**

Em alguns casos, é possível identificar a situação que parece ter desencadeado a emergência espiritual. Pode ser um fator preponderantemente físico, como uma doença, um acidente ou uma operação. Outras vezes, o esforço físico extremo ou a insônia prolongada podem parecer a causa imediata. Nas mulheres, pode ser o parto ou o aborto espontâneo ou provocado; também tivemos conhecimento de situações em que o início do processo coincidiu com uma experiência sexual de excepcional intensidade.

Ocasionalmente, o começo de uma emergência espiritual pode ocorrer depois de uma forte experiência emocional: a perda de um filho ou de outro parente próximo, o final de um caso amoroso ou o divórcio. Do mesmo modo, uma série de fracassos, a demissão ou a perda de propriedade pode preceder imediatamente o início de uma crise evolutiva. Em pessoas predispostas, a "gota d'água" pode ser uma experiência com substâncias psicodélicas ou uma sessão de psicoterapia experimental.

Contudo, um dos mais importantes catalisadores da emergência espiritual parece ser o envolvimento profundo com várias formas de meditação e de prática espiritual,



métodos específicos de ativação de experiências espirituais. Tivemos inúmeros contatos com pessoas cujas experiências incomuns aconteceram na prática do zen, da meditação budista Vipassana, da ioga Kundalini, dos exercícios sufis ou da oração e contemplação monástica cristãs. Como numerosas disciplinas espirituais orientais e ocidentais estão alcançando uma rápida popularidade, cada vez mais pessoas parecem ter crises transpessoais - mais uma razão por que a compreensão e o tratamento corretos das emergências espirituais são um tema de crescente importância.

### **Mapas Interiores da Emergência Espiritual**

O espectro de experiências de emergências espirituais é extremamente rico; envolve emoções intensas, visões e outras mudanças de percepção e processo de pensamentos incomuns, bem como vários sintomas físicos que vão de tremores a sensações de sufocação. Contudo, observamos que o conteúdo dessas experiências parece incluir-se em três categorias principais. O primeiro grupo envolve experiências intimamente vinculadas com a história de vida da pessoa e é conhecido como categoria biográfica. A segunda categoria gira em torno da questão da morte e do renascimento; sua estreita ligação com o trauma do nascimento biológico garante a esse grupo a denominação perinatal. A terceira categoria ultrapassa em muito os limites da experiência humana comum e tem uma íntima relação com o inconsciente coletivo junguiano; damos-lhe o nome de experiências transpessoais porque elas envolvem imagens e motivos que parecem originar-se fora da história pessoal do indivíduo.

Os aspectos biográficos das emergências espirituais envolvem o reviver e a cura de eventos traumáticos da história pessoal. O surgimento de importantes lembranças da infância, tais como o abuso físico ou sexual, a perda de um pai ou de um ser amado, experiências de proximidade da morte, com doenças ou com cirurgias e outros acontecimentos difíceis podem por vezes ter papel importante nas crises de

transformação. Esse domínio foi estudado e mapeado exaustivamente por terapeutas de orientação biográfica, e por isso não exige maior discussão aqui.

O próximo nível é o das experiências perinatais (do grego *peri*, "em torno de", e do latim *natal*, "pertinente ao nascimento"). Esse aspecto da emergência espiritual concentra-se em temas de morte e renascimento, seguindo um padrão tão intimamente ligado com os estágios do nascimento biológico que parece envolver a vívida lembrança do próprio nascimento.

Como a maioria de nós não se recorda em termos conscientes do próprio nascimento, é difícil crer que a experiência de vir ao mundo tenha algum impacto formador no ser humano. O incipiente movimento perinatal da psicologia, que surgiu das teorias de Otto Rank, discípulo de Freud e que recebeu impulso das pesquisas de David Chamberlain e de outros, afirma de maneira convincente que a memória adormecida do trauma do nascimento tem um profundo efeito sobre a psique e pode voltar à tona ao longo da vida.

Essa experiência costuma resultar em preocupação com a morte e com imagens a ela relativas, refletindo tanto o fato de que o nascer é um evento difícil e que ameaça a vida como o fato de ele ser, por si só, a "morte" do período pré-natal de existência, o único tipo de vida experimentado até o parto pelo feto. As pessoas que revivem o trauma do nascimento sentem uma ameaça biológica à vida; isso se alterna ou coincide com experiências de luta para nascer ou por libertar-se de algumas formas bem incômodas de confinamento. O medo de ficar louco, de perder o controle e até de morte iminente pode ficar tão pronunciado, nessas condições, que se assemelha à psicose.

Esses episódios costumam ter profundo tom espiritual, sentido como uma intensa abertura mística e uma pronunciada religação com o Divino. Eles costumam ser coloridos por motivos mitológicos do inconsciente coletivo que Jung define como arquétipos, sugerindo, curiosamente, que o nível perinatal da mente representa de certo modo a

ligação entre o indivíduo e o inconsciente coletivo. Os muitos temas e facetas fascinantes dessa categoria de emergências espirituais e a sua relação com o nascimento biológico estão além do alcance desta obra; pode-se encontrar uma discussão mais abrangente e detalhada em *The Adventure of Self-Discovery*, de Stanislav Grof.

Além dos temas biográficos e perinatais, muitas emergências espirituais têm como componente significativo experiências da terceira categoria - episódios cujo conteúdo é nitidamente espiritual ou "transpessoal". A palavra transpessoal refere-se à transcendência das fronteiras usuais da personalidade e inclui muitas vivências denominadas espirituais, místicas, religiosas, ocultas, mágicas ou paranormais. Como esses termos se associam com muitos conceitos errôneos populares, tem enorme importância uma compreensão adequada do domínio transpessoal para a correta avaliação dos problemas relativos às emergências espirituais.

A melhor maneira de começar nossa discussão dessa área consiste em definir os fatores que restringem e limitam a nossa vida cotidiana, impedindo o nosso contato com a dimensão transpessoal. Nos estados comuns de consciência, temos de nós uma experiência como seres materiais, corpos físicos contidos na pele. Alan Watts, o famoso filósofo que popularizou no Ocidente o pensamento religioso oriental, referia-se a essa situação como "identificação com o ego encapsulado na pele". Com os cinco sentidos comuns, nunca poderemos perceber nada além do que acontece "aqui e agora", os eventos do nosso ambiente imediato. Não podemos ver eventos que estão separados de nós por uma montanha, ouvir conversas numa cidade remota ou sentir a suavidade do pêlo do carneiro sem tocá-lo.

Nos estados de consciência incomuns, parece que essas limitações não se aplicam. Quando entramos na arena transpessoal, podemos ter de eventos histórica ou geograficamente remotos uma experiência de vivacidade igual à decorrente de acontecimentos no aqui e no agora. Podemos participar de seqüências que envolvam

nossos ancestrais, predecessores animais ou pessoas de outros séculos e de outras culturas sem relação de ancestralidade conosco.

Nossas fronteiras pessoais parecem dissolver-se e podemos nos identificar com outras pessoas, com grupos de pessoas ou com toda a humanidade. Podemos até sentir que nos tornamos coisas que em geral consideramos objetos externos a nós, como outras pessoas, animais ou árvores. Nesses estados transpessoais, podem ocorrer experiências bem nítidas e realistas com várias formas de vida e até como processos inorgânicos, como os eventos subatômicos descritos pela física quântica.

Mas o conteúdo das experiências transpessoais não se restringe ao mundo das coisas da realidade cotidiana, incluindo elementos que a cultura ocidental não aceita como objetivamente reais: podemos encontrar divindades, demônios, espíritos-guia, habitantes de outros universos ou figuras mitológicas - que parecem tão reais quanto as coisas encontradas no cotidiano. Portanto, num estado transpessoal, não diferenciamos entre o mundo da "realidade consensual", ou mundo cotidiano contemporâneo, e o reino mitológico de formas arquetípicas.

O leitor cético, educado na tradição da ciência ocidental, pode achar absurda essa discussão. Por que essas experiências têm importância e como são relevantes para o problema da emergência espiritual? O fato de os fenômenos transpessoais parecerem reais e convincentes não implica que devamos levá-los a sério. Nosso cérebro tem uma fantástica capacidade de armazenar, com detalhes fotográficos, tudo o que ouvimos, lemos ou vemos em livros, filmes e na televisão. Por que não seria possível que simplesmente criássemos, a partir desse rico material, inúmeras seqüências imaginárias sem maior sentido ou relevância? Não seria uma perda de tempo dar tanta atenção a esses fenômenos?

Essa perspectiva, por mais lógica que pareça, não resiste ao teste da evidência existente. Os pesquisadores que estudaram seriamente as experiências transpessoais

concluíram que elas são fenômenos notáveis que ameaçam a própria base da visão de mundo ocidental tradicional. Elas não podem ser explicadas como produto de processos neurofisiológicos do âmbito da ciência tradicional, que sustenta estar a consciência baseada, tão-somente, no órgão do interior do nosso crânio.

A principal razão para concluir isso é a freqüente observação de que, em experiências dessa espécie, podemos, sem a mediação dos sentidos, ter acesso direto a fontes de informação sobre o universo que estão fora do alcance convencionalmente definido da psique individual. Experiências que envolvem os nossos ancestrais e eventos da história da nossa raça, episódios de vidas em outras culturas e seqüências que têm a qualidade de lembranças de outras vidas costumam envolver detalhes bem precisos e específicos sobre os costumes, as armas, os rituais e a arquitetura de estruturas sociais e períodos históricos a que jamais estivemos expostos pessoalmente.

A experiência de identificação com vários animais ou com os nossos animais ancestrais podem produzir extraordinárias percepções da psicologia, dos instintos, dos hábitos e dos rituais de acasalamento dos animais. Fascinantes informações novas podem surgir com freqüência de experiências que envolvam plantas ou processos inorgânicos, informações que costumam estar além do nível de conhecimento das pessoas que as obtêm.

Entretanto, a evidência mais convincente da autenticidade desses fenômenos vem do estudo das experiências de saída do corpo, durante as quais sentimos que a nossa consciência separou-se do corpo e pode viajar até eventos que ocorrem em lugares remotos e observá-los. A precisão das observações feitas nesses estados foi corroborada repetidas vezes por pesquisadores estudiosos de experiências de proximidade da morte, que costumam envolver fenômenos de saída do corpo.

O mais espantoso é que mesmo as experiências transpessoais que envolvem entidades e domínios sem objetividade real, de acordo com a visão de mundo ocidental,

podem fornecer informações totalmente novas. Por exemplo, em estados incomuns, muitas pessoas encontraram divindades e reinos mitológicos específicos de culturas que não conheciam. Detalhes precisos desses episódios foram comprovados por pesquisas da mitologia correspondente das sociedades envolvidas. (Como observamos, foram essas observações que levaram Jung a descobrir o inconsciente coletivo.)

O alcance deste livro não permite discussões detalhadas sobre as evidências nem a apresentação de exemplos específicos; contudo, esperamos que esse breve panorama tenha conseguido mostrar que as experiências transpessoais, elemento crucial das emergências espirituais, são eventos extraordinários que merecem estudo. (Quem tiver interesse específico nessas pesquisas podem encontrar mais dados em *Beyond the Brain* e em *The Adventure of Self-Discovery*, de Stanislav Grof.) Seria um grave erro descartar esses estados mentais como produtos irrelevantes ou insignificantes da patologia cerebral.

Na prática, mais importante do que a autenticidade das informações obtidas em estados transpessoais, é o seu notável potencial terapêutico e transformador. Muitas dificuldades emocionais e psicológicas são causadas por lembranças reprimidas ou esquecidas de eventos traumáticos da história de vida. Contudo, outras complicações parecem surgir de informações assustadoras ou ameaçadoras que se acham pouco depois do limiar da percepção consciente, nos domínios perinatal e transpessoal. Incluem-se aqui as lembranças traumáticas do nascimento e de algo semelhante a "vidas passadas", a identificação com animais feridos e com arquétipos demoníacos, e muitos outros fenômenos. Quando, usando várias técnicas, permitimos que esse material penetre na consciência, para ser vivido de forma plena e examinado de perto, a sua força perturbadora, que ele poderia exercer sobre a nossa vida, não só acaba como possibilita a cura total de muitos problemas psicológicos - e até físicos - crônicos cuja origem não se conhecia anteriormente.

Da mesma maneira, experiências profundamente positivas e libertadoras, tais como a recuperação de felizes lembranças intra-uterinas ou o sentimento de união ou de unidade com a natureza, com outras pessoas e com o divino, têm um notável impacto direto de cura. Em geral, elas nos trazem um sentido ampliado de bem-estar, uma nova perspectiva sobre dificuldades correntes e um maior sentido de propósito e de direção na vida. Essas possibilidades extraordinárias nos impelem a tratar as emergências espirituais com grande respeito e a cooperar de modo pleno na realização do seu potencial de cura e de transformação.

### **Formas de Emergência Espiritual**

As manifestações das crises evolutivas têm marcado cunho individual, não havendo duas emergências espirituais iguais. Na psique humana individual, não há fronteiras distintas; todos os conteúdos formam um contínuo indivisível. Além disso, o inconsciente pessoal freudiano não se separa de modo claro do inconsciente coletivo junguiano. Por conseguinte, não se deve esperar que tipos distintos de emergência espiritual se enquadrem perfeitamente em classificações diagnósticas que se distingam com clareza entre si.

Contudo, nosso trabalho com pessoas em crises, as discussões com colegas que fazem um trabalho semelhante e a leitura de textos afins nos convenceu de que é possível e útil definir certas formas principais de emergência espiritual dotadas de características específicas que as distinguem umas das outras. Naturalmente, suas fronteiras são um tanto imprecisas e as combinações e sobreposições de vários tipos são antes a regra do que a exceção.

Apresentaremos uma relação das mais importantes variedades da "emergência espiritual", passando em seguida a fazer uma breve descrição de cada uma. (Uma discussão mais detalhada de algumas dessas condições está na segunda seção deste livro, "Variedades da Emergência Espiritual".)

1. A crise xamânica
2. O despertar da Kundalini
3. Episódios de consciência unitiva ("experiências culminantes")
4. Renovação psicológica por meio do retorno ao centro
5. A crise de abertura psíquica
6. Experiências com vidas passadas
7. Comunicações com espíritos-guia e "canalização"
8. Experiências de proximidade da morte
9. Experiências de contatos próximos com OVNI's
10. Estados de possessão

### **A Crise Xamânica**

O xamanismo é a mais antiga religião e arte curativa da humanidade. Fenômeno universal, surgiu provavelmente na era paleolítica e sobreviveu na maioria das sociedades pré-industriais até os nossos dias. Tem, por isso, clara relação com alguns aspectos deveras básicos e primordiais da psique humana.

A carreira de muitos xamãs - feiticeiros curadores ou curandeiros e curandeiras - em diferentes culturas começa com um dramático episódio visionário involuntário que os antropólogos denominam "enfermidade xamânica". Nesse período, os futuros xamãs podem perder o contato com o ambiente e ter intensas experiências interiores, que envolvem jornadas ao mundo inferior e ataques de demônios que os expõem a incriveis torturas e provações, que costumam culminar em experiências de morte e desmembramento seguidas pelo renascimento e a subida para regiões celestiais.

Quando concluídos com sucesso, esses episódios podem ter profundo efeito de cura; não apenas a saúde emocional como a saúde física do futuro xamã costuma sofrer uma dramática melhora em consequência de uma dessas crises psico-espirituais. Essa iniciação involuntária também pode gerar importantes percepções sobre as forças da



natureza e sobre a dinâmica das doenças. Passada a crise, a pessoa torna-se um xamã e retorna à comunidade como membro pleno e honrado. (Uma discussão mais detalhada disso está a seguir, no artigo de Holger Kahveit, "Quando a Insanidade é uma Bênção".)

Vimos exemplos em que americanos, europeus, australianos e asiáticos de hoje passaram por episódios bastante semelhantes a uma crise xamânica. Além dos elementos de tortura física e emocional, de morte e de renascimento, esses estados envolvem experiências de ligação com animais, plantas e forças elementais da natureza. As pessoas que passaram por essas crises também manifestam tendências espontâneas de criação de rituais idênticos aos praticados por xamãs de várias culturas.

### **O Despertar da Kundalini**

As manifestações dessa forma de crise assemelham-se as descrições do despertar do poder da serpente, ou Kundalini, encontradas na literatura histórica indiana. Segundo os iogues, a Kundalini é uma forma de energia cósmica criadora que está latente na base da espinha humana. Pode ser ativada pela meditação, por exercícios específicos, pela intervenção de um mestre espiritual consumado ou, às vezes, por razões desconhecidas.

A Kundalini ativada sobe pelos canais do "corpo sutil", descrito na literatura ióguica como um campo de energia não-física que cerca e impregna o corpo físico. À medida que sobe, ela cura velhas feridas traumáticas e abre os centros de energia psíquica, os chakras. Esse processo, embora considerado valioso e benéfico na tradição ióguica, não está livre de riscos e exige a orientação de um guru cuja Kundalini esteja plenamente desperta e estabilizada.

Os indícios mais extremos do despertar da Kundalini são manifestações físicas e psicológicas chamadas *kriyas*. Pode-se ter intensas sensações de energia e de calor subindo pela espinha, associadas com tremores violentos, espasmos e movimentos serpeantes. Fortes ondas de emoções aparentemente imotivadas, como ansiedade, raiva,

tristeza, enlevo jubiloso ou extático, podem surgir e dominar por algum tempo a psique. Visões de uma luz brilhante ou de vários seres arquetípicos e uma variedade de sons percebidos interiormente, bem como experiências do que parecem ser lembranças de vidas passadas, são muito comuns. Comportamentos involuntários e, com freqüência, incontroláveis completam o quadro: falar línguas, cantar canções desconhecidas, assumir posturas e gestos da ioga e produzir uma variedade de sons e movimentos animais.

Em época recente, sinais inconfundíveis desse processo foram observados em milhares de ocidentais. O psiquiatra e oftalmologista californiano Lee Sannella, o primeiro a chamar a atenção do público ocidental para a síndrome Kundalini, coligiu sozinho cerca de mil casos desses. Ele discute suas experiências em sua contribuição para este livro, "Kundalini: Clássica e Clínica".

### **Episódios de Consciência Unitiva ("Experiências Culminantes")**

Nos estados pertinentes a esse grupo, ocorre a dissolução das fronteiras pessoais e surge a sensação de unidade com outras pessoas, com a natureza ou com todo o universo. Esse processo tem uma acentuada qualidade sagrada e parece uma fusão com a energia cósmica criadora, ou Deus. As categorias comuns de tempo e de espaço parecem ser transcendidas e a pessoa pode ter o sentido do infinito ou da eternidade. As emoções associadas com esse estado variam de paz e serenidade profundas a exuberante alegria e enlevo místico.

O psicólogo americano Abraham Maslow, que estudou essas experiências em centenas de pessoas, deu-lhes o nome de "experiências culminantes". Escrevendo a respeito delas, ele criticou acerbamente a psiquiatria ocidental pela sua tendência a confundir essas condições com doença mental. Segundo Maslow, devemos considerá-las fenômenos antes supranormais do que anormais. Se não houver interferência nelas nem desencorajamento, seu resultado típico é um melhor funcionamento no mundo e a "auto-realização", uma capacidade de exprimir de modo mais pleno o próprio potencial. Dada a

ampla disponibilidade de escritos sobre experiências unitivas, não incluímos aqui nenhum texto a respeito. Recomendamos enfaticamente a obra de Maslow para um estudo mais aprofundado.

### **Renovação Psicológica por meio do Retorno ao Centro**

Outro importante tipo de crise transpessoal foi descrito pelo psiquiatra e analista junguiano da Califórnia John Weir Perry, que o denominou "processo de renovação". Para um observador superficial, as experiências de quem passa por um processo de renovação são tão estranhas e extravagantes que pareceria lógico atribuir-lhes alguma séria enfermidade que afetou o funcionamento do cérebro.

A psique dessas pessoas parece um colossal campo de batalha, onde é travado um combate cósmico entre as Forças do Bem e as Forças do Mal, ou entre as forças da Luz e as das Trevas. Elas se preocupam com o tema da morte - o assassinato ritual, o sacrifício, o martírio e o pós-vida. O problema dos opostos as fascina, com destaque para questões relativas às diferenças entre os sexos.

Elas se vêem no centro de eventos fantásticos dotados de relevância cósmica e de importância para o futuro do mundo. Seus estados visionários tendem a levá-las cada vez mais para o passado - remontando pela sua própria história e pela história da humanidade, dirigindo-se para a criação do mundo e para o estado paradisíaco ideal original. No processo, parecem lutar por perfeição, tentando corrigir as coisas erradas do passado.

Depois de um período de perturbação e confusão, as experiências vão se tornando cada vez mais agradáveis e começam a dirigir-se para uma resolução. O processo costuma culminar na experiência do "casamento sagrado", seja com um parceiro arquetípico imaginário ou projetado numa pessoa real idealizada. Ele em geral reflete o fato de os aspectos masculino e feminino da personalidade estarem chegando a um novo equilíbrio.

Nesse ponto, é possível ter experiências envolvendo o que a psicologia junguiana vê como símbolos do *Self*- o centro transpessoal que reflete a nossa natureza mais verdadeira e profunda, comparável ao conceito hindu de Atma-Brahma, o divino interior. Nos estados visionários, o *Self* manifesta-se como uma fonte de luz de beleza sobrenatural, como pedras preciosas, pérolas, jóias radiantes e outras variações simbólicas semelhantes.

Há quase sempre um estágio em que essas experiências gloriosas são interpretadas como uma apoteose pessoal, um procedimento que eleva a pessoa a uma exaltada condição humana ou, simplesmente, a um estado superior à condição humana - um grande líder, um salvador do mundo ou mesmo o Senhor do Universo. Isso costuma estar associado a um profundo sentido de renascimento espiritual que substitui a preocupação anterior com a morte.

Quando da complementação e da integração, o indivíduo em geral concebe um futuro ideal - um novo mundo governado pelo amor e pela justiça, em que todos os males foram vencidos. Com a redução da intensidade do processo, a pessoa percebe que todo o drama era uma transformação psicológica limitada basicamente ao mundo interior do protagonista principal.

De acordo com Perry, o processo de renovação segue a direção do que a psicologia junguiana denomina "individuação", uma expressão mais completa do próprio potencial interior de cada um. O resultado positivo desses episódios e os seus ricos vínculos com símbolos arquetípicos da história antiga torna deveras improvável que o processo seja um produto caótico de uma disfunção cerebral. Mais informações sobre essa espécie de emergência espiritual estão no artigo de Perry neste livro, "Emergência Espiritual e Renovação".

### **A Crise de Abertura Psíquica**

No decorrer de emergências espirituais de todos os tipos, são muito comuns o aumento das capacidades intuitivas e a ocorrência de fenômenos "paranormais". Contudo, em alguns casos o influxo de informações a partir de fontes incomuns, como a precognição, a telepatia ou a clarividência, fica tão intenso e perturbador que domina o quadro e constitui um grande problema.

Dentre as manifestações mais dramáticas da abertura psíquica são freqüentes as experiências de saída do corpo; quando ocorrem, a consciência da pessoa parece apartar-se do corpo e viajar com independência e liberdade. A pessoa pode observar a si mesma a distância, testemunhar o que está acontecendo em outras áreas próximas ou perceber de modo preciso eventos de locais a quilômetros de distância. A viagem fora do corpo é muito comum em situações de proximidade da morte; estudos sistemáticos estabeleceram a precisão dessa "visualização remota" nesses casos.

A pessoa que passa por uma dramática abertura espiritual também pode estar num contato tão estreito com os processos interiores dos outros que parece ter capacidades telepáticas. A verbalização indiscriminada de intuições precisas sobre os conteúdos da mente dos outros pode alienar estes tão severamente que eles reajam com a hospitalização desnecessária da pessoa que exibe essa habilidade. A precognição correta de situações futuras e a percepção clarividente de eventos remotos, especialmente quando repetidos em blocos impressionantes, pode perturbar a pessoa que passa por elas e aqueles que a cercam, visto solaparem em larga medida as nossas noções comuns de realidade.

Em experiências passíveis de ser consideradas "mediúnicas", tem-se a sensação de perda da identidade e da adoção da identidade de outrem. Isso pode envolver a adoção da imagem corporal, da postura, dos gestos, da expressão facial, dos sentimentos e até dos processos mentais do outro. Xamãs, médiuns e curadores espirituais completos

podem usar essas experiências de modo produtivo e controlado. Mas durante crises de abertura psíquica, sua ocorrência súbita e imprevisível e a perda da identidade pessoal podem ser deveras assustadoras.

Por vezes, a vida de uma pessoa em crise parece estar cheia de coincidências estranhas que ligam o mundo das realidades interiores, tais como sonhos e estados visionários, com acontecimentos cotidianos. Esse fenômeno foi descoberto e reconhecido primeiramente por Jung, que lhe deu o nome de "sincronicidade". É importante saber que essas extraordinárias coincidências significativas são fenômenos autênticos, que não devem ser ignorados nem descartados como desilusões, ao contrário do que costuma ocorrer na psiquiatria contemporânea. Sincronicidades extraordinárias acompanham muitas formas de emergência espiritual, mas são particularmente comuns nessas crises.

Um dramático estudo pessoal dessa variedade de emergência espiritual está no ensaio de Anne Armstrong, "Os Desafios da Abertura Psíquica".

### **Experiências com Vidas Passadas**

Dentre os mais dramáticos e coloridos episódios que ocorrem em estados de consciência incomuns estão as experiências de seqüências que ocorrem em outros períodos históricos e em outros países. Elas costumam associar-se com emoções e sensações físicas intensas e em geral retratam as pessoas, as circunstâncias e os ambientes históricos em que ocorrem com riqueza de detalhes. Seu aspecto mais notável é um convincente sentido de lembrança pessoal e de revivescência de algo que já se viveu antes.

Trata-se, sem dúvida, da mesma modalidade de experiência que inspirou a crença indiana na reencarnação e na lei do carma. Segundo essa crença, todos temos uma cadeia de tempos de vida; nossa vida atual recebe a sua forma dos méritos e dívidas das precedentes, ao mesmo tempo que molda o nosso destino em futuras reencarnações. Várias formas desse conceito têm importância crítica para todas as grandes religiões da

Índia e para todos os sistemas espirituais de outras partes da Ásia influenciados pelo budismo. Contudo, também houve idéias semelhantes, de modo independente, em muitas outras culturas e em muitos outros períodos históricos. Embora sem saber se o modelo das "vidas passadas" revela com precisão a fonte dessas experiências, seu potencial de cura nos impele a levar a sério esses episódios, seja qual for a nossa crença quanto às suas origens.

Quando emerge plenamente na consciência, o conteúdo de uma experiência cármica pode fornecer, de súbito, uma "explicação" de muitos aspectos de outro modo incompreensíveis da vida cotidiana. Estranhas dificuldades de relacionamento com certas pessoas, temores infundados e manias e simpatias peculiares, bem como sintomas psicossomáticos e emocionais obscuros, passam a fazer sentido como "resíduos cármicos" de uma "vida anterior". Esses eventos costumam desaparecer quando o padrão cármico em questão for objeto de uma experiência completa e consciente.

As experiências com vidas passadas podem apresentar vários problemas distintos. Antes de o seu conteúdo penetrar de modo pleno na consciência e de revelar-se por inteiro, podemos ser assaltados na vida cotidiana por emoções, sensações físicas e visões intensas sem sabermos de onde vêm e o que significam. Vividas fora de contexto, essas manifestações parecem, naturalmente, incompreensíveis e totalmente irracionais.

Outro tipo de complicação ocorre quando uma experiência cármica de particular intensidade começa a surgir na consciência quando a pessoa se ocupa de atividades cotidianas e interfere na vida normal. A pessoa pode ser compelida a concretizar alguns elementos do padrão cármico antes de este ser vivido ou entendido de maneira plena ou antes de se "completar". Por exemplo, as pessoas em geral sentem que tiveram um papel importante em "encarnações passadas" no começo das experiências com vidas passadas; assim, podem buscar confrontos com a família ou com amigos a partir do que julgam ser interações com eles em "vida anterior". Isso cria sérias e duradouras

dificuldades no relacionamento com os outros, que não têm como entender esse comportamento.

E mesmo depois que a experiência se completa e tem os seus conteúdos e implicações plenamente compreendidos, pode permanecer mais um desafio. É preciso conciliá-la com as crenças e valores tradicionais da civilização ocidental, que não tem explicação para esse tipo de fenômeno. Isso pode ser fácil para quem não tem fortes compromissos com a visão de mundo convencional; as experiências são tão convincentes que a pessoa apenas aceita a sua mensagem e pode até ficar agradavelmente excitada com elas. Mas quem investiu muito na racionalidade e na perspectiva científica tradicional pode ver-se em meio a um longo período de confusão quando tem de enfrentar experiências pessoais desconcertantes mas deveras convincentes que parecem invalidar o seu sistema de crenças.

Dada a abundância de escritos sobre esse tópico, preferimos não incluir aqui um ensaio a esse respeito. O livro de Roger Woolger, *Other Lives, Other Selves* pode fornecer muitas informações valiosas sobre essas experiências e sobre um trabalho eficaz com elas.

### **Comunicação com Espíritos-Guia e Canalização**

Por vezes, podemos encontrar numa experiência transpessoal um "ser" que parece revelar interesse numa relação pessoal e assume uma posição de mestre, de guia, de protetor ou, simplesmente, de fonte conveniente de informações. Esses seres costumam ser percebidos como seres humanos desencarnados, entidades sobre-humanas ou divindades de planos de consciência superiores e dotadas de extraordinária sabedoria.

Eles às vezes têm a forma de uma pessoa, podendo ainda aparecer como fontes radiantes de luz ou deixar sentir a sua presença. Suas mensagens são recebidas, de



modo geral, como uma transferência direta de pensamento ou outro processo extra-sensorial. Há casos em que a comunicação envolve mensagens verbais.

Um fenômeno de particular importância nessa categoria é a "canalização", que recebeu nos últimos anos uma atenção incomum das pessoas e dos meios de comunicação. Na canalização, a pessoa transmite mensagens de uma fonte alegadamente exterior à sua consciência, embora fale em transe, use a escrita automática ou grave telepaticamente pensamentos recebidos. Essa modalidade tem tido um importante papel na história da humanidade. Dentre os ensinamentos espirituais canalizados, estão muitas escrituras de enorme influência cultural, como os antigos Vedas indianos, o Corão e o Livro dos Mórmons.

A principal razão por que essas experiências podem desencadear uma séria crise é a natureza e qualidade confiáveis que podem ser recebidas de uma fonte realmente boa, seja ela o que for. Em certas circunstâncias, a canalização pode gerar dados consistentemente precisos sobre assuntos a que o receptor jamais esteve exposto. Nesse caso, o fenômeno é considerado prova inegável da existência de realidades espirituais e pode levar a uma séria confusão filosófica as pessoas que antes tinham uma visão de mundo científica convencional.

Outra fonte de problemas é o fato de os espíritos-guia serem vistos, de modo geral, como seres com um alto nível de desenvolvimento da consciência, com inteligência superior e extraordinária integridade moral. Isso pode levar, com certa facilidade, à inflação do ego do receptor, que pode ver a sua escolha para uma missão especial como prova de sua superioridade. O livro de Jon Klimo, *Channeling*, é uma excelente fonte de informações sobre isso.

### **Experiências de Proximidade da Morte**

A mitologia, o folclore e a literatura espiritual do mundo apresentam abundantes relatos vividos de experiências associadas com a morte e com morrer. Textos sagrados especiais são dedicados integralmente a descrições e discussões da jornada póstuma, tal como ocorre com *O Livro Tibetano dos Mortos*, com *O Livro Egípcio dos Mortos* e com a sua contraparte européia, *Ars Moriendi*, ou *A Arte de Morrer*.

No passado, essa "mitologia funerária" era considerada pela ciência ocidental produto da fantasia e da imaginação de povos incultos. Isso mudou muito depois da publicação do best-seller de Raymond Moody, *Life After Life*, que trouxe confirmação científica para o fato de a morte poder ser uma fantástica aventura transpessoal. O relato de Moody tem como base depoimentos de 150 pessoas que chegaram bem perto da morte - e, em muitos casos, foram consideradas clinicamente mortas - mas recuperaram a consciência e contaram a sua história.

Moody revela que as pessoas nessas condições testemunham com freqüência uma revisão de toda a sua vida na forma de uma repetição vivida e incrivelmente condensada que dura alguns segundos. A consciência pode afastar-se do corpo e flutuar livremente sobre a cena, observando-a com curiosidade e desapegada diversão, ou viajar para lugares distantes.

Muitos descrevem a passagem por um túnel ou funil escuro que os leva até uma luz de brilho e beleza sobrenaturais, um ser divino que irradia amor infinito e abrangente, perdão e aceitação. Num encontro pessoal, percebido como uma audiência com Deus, elas recebem uma lição sobre a existência e sobre as suas leis universais, e têm a oportunidade de examinar o próprio passado à luz desses novos padrões. Então, preferem voltar à realidade cotidiana e viver a vida de uma maneira congruente com os princípios que aprenderam.

Somente num dos casos registrados por Moody o médico assistente tinha familiaridade com essas experiências. Isso é surpreendente, já que a medicina é uma profissão que lida diariamente com a morte e com o morrer. A partir da publicação de *Life After Life*, muitos outros estudos que confirmam as descobertas de Moody foram publicados em livros populares e tiveram ampla atenção dos meios de comunicação.

As experiências de proximidade da morte levam com freqüência a emergências espirituais porque desafiam os fundamentos das crenças sobre a realidade de muitas pessoas que passam por elas. Esses eventos totalmente inesperados pegam as pessoas de surpresa: um acidente de carro numa hora de trânsito intenso ou um ataque do coração durante uma corrida podem levar a pessoa a uma fantástica aventura visionária que despedaça a realidade conhecida. As complicações específicas que essas experiências envolvem são tratadas por Bruce Greyson e Barbara Harris em sua contribuição para este livro, "O Aconselhamento na Experiência de Proximidade da Morte".

Como observamos, muitos saem dessas experiências com uma perspectiva, valores e objetivos mais espirituais, baseados nas revelações que tiveram em sua condição de proximidade da morte, um tipo de transformação de vida comum a todas as emergências espirituais completadas com êxito. Dada a recente disseminação de informações novas por Moody e outros, as pessoas que tiverem confrontos sérios com a morte provavelmente estarão mais preparadas para essa experiência assombrosa.

### **Experiências de Contatos Próximos com OVNI's**

As experiências de contatos com o que parecem ser espaçonaves ou seres extraterrestres, e de raptos por eles, pode muitas vezes precipitar sérias crises emocionais e intelectuais que têm muito em comum com emergências espirituais. Jung, que dedicou um estudo especial ao problema dos "discos voadores", sugeriu que esses fenômenos devem ser visões arquetípicas originárias do inconsciente coletivo da humanidade, em

vez de visitas extraterrestres vindas de civilizações distantes. Ele ilustrou a sua tese com uma cuidadosa análise de lendas sobre discos voadores existentes ao longo da história e relatos sobre aparições reais que por vezes causaram crises e pânico de massa.

As descrições de visões de OVNI's referem-se tipicamente a luzes de natureza estranha, sobrenatural. Essas luzes assemelham-se às mencionadas em muitos relatos de estados visionários. Assinalou-se que os seres contatados têm importantes paralelos na mitologia e na religião mundiais, cujas raízes estão no inconsciente coletivo.

Relatos de raptos costumam incluir procedimentos de exames físicos e de experiências científicas, considerados torturas inimagináveis. Isso os aproxima muito das crises xamânicas e das provas aplicadas aos iniciados em ritos de passagem realizados por culturas aborígenes. Esse aspecto do fenômeno dos OVNI's é discutido no artigo de Keith Thompson, "A Experiência de Contato com OVNI's como Crise de Transformação", na Parte Dois.

As espaçonaves e vôos cósmicos alienígenas descritos por quem afirma ter sido convidado para um passeio têm paralelos na literatura espiritual, tais como a carruagem do deus védico Indra ou a máquina flamejante da versão bíblica de Ezequiel. As paisagens e cidades fabulosas visitadas durante essas viagens se assemelham às experiências visionárias do paraíso, de reinos celestiais e de cidades de luz.

Há mais um motivo para que a experiência com OVNI's precipite uma crise espiritual; discutimos um problema semelhante ao tratar de guias espirituais e da canalização. Os visitantes alienígenas costumam ser considerados representantes de civilizações incomparavelmente mais avançadas do que a nossa, não apenas tecnológica como intelectual, moral e espiritualmente. Esses contatos têm com frequência tons místicos fortíssimos, sendo associados com percepções de relevância cósmica.

Os que recebem essa atenção especial interpretam-na facilmente como indicação de sua própria peculiaridade. Eles podem sentir que atraíram o interesse de seres

superiores de uma civilização avançada porque são, de alguma maneira, excepcionais e possuidores de dotes apropriados de modo particular a um propósito especial. Na terminologia junguiana, essa situação, na qual o indivíduo reivindica para si o esplendor do mundo arquetípico, chama-se "inflação do ego".

Como vimos, há boas razões para que as experiências de "contatos próximos" possam levar a crises transpessoais. Pessoas expostas ao estranho mundo dos OVNI's podem precisar da ajuda de um conhecedor de psicologia arquetípica, bem como das características específicas desse fenômeno, para serem capazes de assimilar a experiência.

### **Estados de Possessão**

As pessoas que passam por esse tipo de crise transpessoal têm a nítida sensação de que a sua psique e o seu corpo foram invadidos e estão sob o controle de uma entidade ou energia com características pessoais, que percebem como vinda de fora de sua personalidade e como algo hostil e perturbador. Esse elemento pode manifestar-se como uma confusa entidade desencarnada, como um ser demoníaco ou como uma pessoa malévola que invade os outros por meio de magia negra ou feitiçaria.

Essas condições apresentam muitos tipos e graus distintos. Em alguns casos, a real natureza da desordem permanece oculta. O problema se manifesta como uma séria psicopatologia, envolvendo o comportamento anti-social e até criminoso, a depressão suicida, a agressão assassina ou a autodestruição, impulsos sexuais promíscuos ou desviantes ou o uso excessivo de álcool e de drogas. Somente quando a pessoa começa a psicoterapia experiencial é a "possessão" identificada como uma condição subjacente a esses problemas.

No meio de uma sessão experiencial, o rosto de uma pessoa possuída pode contrair-se e tomar a forma de uma "máscara do mal", podendo os olhos assumirem uma expressão selvagem. As mãos e o corpo podem desenvolver estranhas contorções e a

voz pode alterar-se e assumir um tom sobrenatural. Quando se permite o desenvolvimento da situação, a sessão pode assemelhar-se de maneira marcante com exorcismos da Igreja Católica ou exorcismos rituais de várias culturas aborígenes. A resolução costuma vir depois de episódios dramáticos de sufocação, projeção de vômito e atividade física frenética ou mesmo a perda temporária de controle. Seqüências desse tipo em geral são curativas e transformadoras, costumando resultar numa profunda conversão espiritual da pessoa envolvida.

Em outros casos, a pessoa possuída tem consciência da entidade e pode despende muito esforço tentando combatê-la e controlar suas ações. Na versão extrema, o problema pode manifestar-se deveras espontaneamente na vida cotidiana da forma descrita para as sessões experienciais. Nessas circunstâncias, a pessoa pode ficar bastante assustada e numa desesperada solidão; parentes, amigos e até terapeutas costumam afastar-se, pois respondem com uma estranha mistura de temor metafísico e rejeição moral pelo indivíduo possuído. Em geral, elas rotulam a pessoa de má e se recusam a ter contato com ela.

Essa condição pertence claramente à categoria de emergência espiritual, apesar de estar associada com muitas formas condenáveis de comportamento e de envolver energias negativas. O arquétipo demoníaco é, por sua própria natureza, transpessoal, visto representar o reflexo especular negativo do divino. Ela parece muitas vezes um "fenômeno de limiar", comparável aos terríveis guardiães dos templos orientais, pois oculta o acesso a uma experiência espiritual profunda, que costuma revelar-se depois da resolução bem-sucedida do estado de possessão. Com a ajuda de alguém que não tema a sua natureza estranha e possa encorajar a sua plena manifestação consciente, sua energia pode dissipar-se, ocorrendo então notáveis curas.

Os trabalhos de Wilson van Dusen dão uma boa informação adicional sobre os estados de possessão percebidos como uma invasão por maus espíritos.

Como vimos, a emergência espiritual assume muitas formas. Nossas tentativas de compreender e de classificar as crises transformacionais representam a superfície de um empreendimento que ainda está na infância; nossos esforços são, pois, preliminares e experimentais. No entanto, esperamos que as nossas ações ajudem as pessoas em crise espiritual e inspirem uma pesquisa mais aprofundada nessas direções.

Como ocorre com incidentes de fenômenos que denominamos possessão, canalização, contatos com OVNIs e lembranças de vidas passadas, muitas dessas experiências desafiam a visão de mundo científica ocidental de maneira tão fundamental que só podemos especular sobre as suas verdadeiras fontes. Observamos em incontáveis casos que essas condições não produzem necessariamente insanidade. Quando as tratamos com respeito e apoio, essas crises podem resultar em curas notáveis, num modo mais positivo e espiritualizado de encarar a vida e num nível superior de funcionamento na vida diária. Por isso, devemos levar a sério as emergências espirituais por mais estranhas que pareçam as suas manifestações quando encaradas do ponto de vista dos nossos sistemas de crenças tradicionais.

**Roberto Assagioli**

**Auto-Realização e Distúrbios Psicológicos**

*Assim, a força vivida da sua mente*

*Derrubou todas as barreiras,*

*E ele foi muito além*

*Dos muros flamejantes do mundo;*

*E, em mente e espírito,*

*Cruzou o universo ilimitado.*

Lucrecio, *De rerum natura*



*Em versões mais populares da história da psiquiatria e da psicologia, Carl Gustav Jung parece pairar como um gigante solitário e pioneiro primordial. Pode parecer que ele desafiou de mãos vazias o domínio do modelo médico dessas disciplinas e acentuou a importância da espiritualidade. Contudo, ao mesmo tempo que Jung questionava o pensamento limitado e de base biológica na análise freudiana, outro psiquiatra, trabalhando sem divulgação na Itália, chegava a conclusões que tinham muito em comum com a abordagem junguiana - Roberto Assagioli; o trabalho do doutor Assagioli só passou a ter ampla divulgação a partir dos anos 60, uma época de grande renascimento do interesse pela consciência e pela espiritualidade. É de particular interesse a atenção especial de Assagioli à relação entre espiritualidade e desordens mentais.*

*Assagioli foi um psiquiatra e psicoterapeuta que desenvolveu um original sistema terapêutico transpessoal chamado "psicossíntese". Treinado como freudiano, foi um dos pioneiros da psicanálise na Itália. Contudo, já em 1911 levantou sérias objeções aos ensinamentos de Freud e discutiu as suas falhas e limitações. Criticou especialmente o fato de Freud negligenciar e conceber erroneamente a dimensão espiritual da vida humana.*

*Nos anos seguintes, Assagioli formulou os princípios da psicossíntese, sua teoria e prática terapêuticas e seu auto-exame pessoais. Seu pressuposto básico era o de que o indivíduo encontra-se em constante processo de crescimento pessoal, realizando o seu potencial não-manifesto. Ao contrário de Freud, que se concentrava nos baixos instintos da natureza humana, Assagioli acentuou os elementos positivos, criativos e jubilosos e a importância da vontade.*

*A cartografia assagioliana da personalidade humana tem certa semelhança com o sistema psicológico de Jung já que ele reconhece explicitamente e honra a espiritualidade e inclui o conceito de inconsciente coletivo. Sua cartografia contém vários constituintes principais mutuamente interligados. O inconsciente inferior dirige as atividades*

*psicológicas básicas, tais como os impulsos instintivos primitivos e os complexos emocionais. O inconsciente médio é o reino em que as experiências são assimiladas antes de chegarem à consciência; corresponde, em certa medida, ao pré-consciente freudiano. O domínio supraconsciente é a sede dos sentimentos e capacidades superiores, tais como a intuição e a inspiração. O campo da consciência contém sentimentos, pensamentos e impulsos passíveis de análise. Assagioli distingue o seu consciente, definido como o ponto de percepção pura, do Eu Superior, que está apartado da consciência da mente e do corpo. Todos esses componentes estão contidos no inconsciente coletivo comum a todos nós.*

*Um importante elemento da psicossíntese assagioliana é o conceito de subpersonalidades. Segundo ele, a personalidade humana não é um todo unificado e plenamente integrado, consistindo antes em muitas subestruturas dinâmicas que têm uma existência relativamente independente e alternam a sua influência diretora sobre a psique, dependendo das circunstâncias. As subpersonalidades mais comuns e evidentes refletem os papéis que desempenhamos no passado ou que desempenhamos agora, tais como os de criança, amigo, amante, professor, médico ou funcionário. Outros podem ser heróis fantásticos, figuras mitológicas e até animais. Uma importante tarefa da psicossíntese consiste em identificar e integrar subpersonalidades num todo dinâmico de bom funcionamento.*

*O processo terapêutico psicossintético envolve quatro estágios consecutivos. No início, o cliente aprende sobre vários elementos da sua personalidade que estiveram ocultos e os aceita num nível consciente. O próximo passo é a autolibertação da influência psicológica desses elementos e o desenvolvimento da capacidade de controlá-los; a isso Assagioli dá o nome de "desidentificação". Depois da gradual descoberta do seu centro psicológico unificador, o cliente pode chegar à psicossíntese, caracterizada por*

*uma culminação do processo de auto-realização e pela integração dos vários eus em torno do novo centro.*

*Assagioli nasceu em Veneza em 1888 e viveu e trabalhou em Florença. Sua vitalidade, alegria de viver, otimismo e bom humor notáveis o acompanharam até os últimos dias. Apesar de idoso e com uma progressiva perda de audição, ele se manteve ativo como psiquiatra e numa variedade de outras atividades profissionais até a morte, em 1974. Dirigiu a Psychosynthesis Research Foundation de Nova York e presidiu o Istituto di Psicossintesi da Itália. Publicou mais de trezentos artigos e vários livros, incluindo Psychosynthesis e The Act of Will.\**

*Sua contribuição para esta antologia é um verdadeiro clássico do campo. Trata-se de uma afirmação clara e concisa sobre a importância do desenvolvimento espiritual e uma discussão dos problemas e complicações associados com esse processo. Há poucas outras passagens da literatura psiquiátrica que acentuem com tamanha clareza a necessidade de se distinguir entre a psicopatologia comum e as crises que precedem, acompanham e seguem a abertura espiritual.*

*\*Publicados no Brasil pela Editora Cultrix, com os títulos de *Psicossíntese e O ato da vontade.**

\*\*\*

O desenvolvimento espiritual é uma longa e árdua jornada, uma aventura por estranhas terras plenas de surpresas, de alegrias e de beleza, de dificuldades e até de perigos. Envolve o despertar de potencialidades até então adormecidas, a elevação da consciência a novos domínios, uma drástica transmutação dos elementos "normais" da personalidade e um funcionamento no âmbito de uma nova dimensão interior.

Uso o termo "espiritual" em sua conotação mais ampla e sempre com referência à experiência humana empiricamente observável. Nesse sentido, "espiritual" remete não somente a experiências tradicionalmente consideradas religiosas, como também a todos os estados de consciência e a todas as funções e atividades humanas que têm como

denominador comum a posse de *valores* superiores aos comuns-valores éticos, estéticos, heróicos, humanitários e altruístas.

Na psicossíntese, entendemos essas experiências de valores superiores como produtos dos níveis supraconscientes do ser humano. Pode-se conceber o supraconsciente como a contraparte superior do inconsciente inferior tão bem mapeado por Freud e por seus sucessores. Agindo como o centro unificador do supraconsciente e da vida do indivíduo como um todo, temos o Eu Transpessoal ou Superior. Logo, as experiências espirituais podem limitar-se aos domínios supraconscientes ou incluir a percepção consciente do Eu. Essa percepção torna-se aos poucos Auto-Realização - a identificação do "eu" com o Eu Transpessoal. Na discussão seguinte, farei considerações acerca dos vários estágios do desenvolvimento espiritual, incluindo o atingimento da realização do Eu.

Não deveríamos nos surpreender ao sabermos que uma transformação tão fundamental é marcada por vários estágios críticos que podem ser acompanhados por inúmeros distúrbios mentais, emocionais e até físicos. À observação objetiva e clínica do terapeuta, esses elementos podem parecer os mesmos decorrentes de causas mais comuns. Na realidade, contudo, eles têm um significado e uma função bem distintos, precisando ser tratados de maneira bem diferente.

A incidência de distúrbios de origem espiritual cresce rapidamente hoje acompanhando de perto o número crescente de pessoas que, consciente ou inconscientemente, abrem o seu próprio caminho para uma vida mais plena. Além disso, o maior desenvolvimento e complexidade da personalidade do homem de nossos dias e a sua mente cada vez mais crítica tornaram o desenvolvimento espiritual um processo mais rico e compensador, mas, ao mesmo tempo, mais difícil e complicado. No passado, uma conversão moral, uma simples devoção sincera a um mestre ou salvador, uma amorosa entrega a Deus costumavam ser suficientes para abrir as portas para um nível superior de

consciência e para um sentido de união e de realização interiores. Agora, entretanto, os aspectos mais variados e complexos da personalidade do homem moderno estão envolvidos no processo e requerem uma transmutação e uma harmonização entre si: seus impulsos fundamentais, suas emoções e sentimentos, sua imaginação criadora, sua mente inquisitiva, sua vontade afirmativa, bem como suas relações sociais e interpessoais.

Por essas razões, é útil fazer uma descrição geral dos distúrbios passíveis de surgir nos vários estágios do desenvolvimento espiritual, assim como dar algumas indicações sobre como tratar melhor deles. Podemos reconhecer nesse processo quatro estágios, ou fases, críticos:

- \_ Crises que precedem o despertar espiritual
- \_ Crises causadas pelo despertar espiritual
- \_ Reações que seguem o despertar espiritual
- \_ Fases do processo de transmutação

Usei o termo simbólico “despertar” porque ele sugere com clareza a tomada de consciência de uma nova área da experiência, a abertura dos olhos até então fechados para uma realidade interior antes desconhecida.

### **Crises que Precedem o Despertar Espiritual**

Para melhor entender as experiências que costumam preceder o despertar, devemos examinar algumas das características psicológicas do ser humano “normal”.

Dele, pode-se dizer que “deixa-se viver” em vez de viver. Toma a vida tal como ela vem e não questiona o seu significado, o seu valor ou o seu propósito; dedica-se à satisfação dos desejos pessoais; busca o prazer dos sentidos e das emoções, a segurança material ou a realização das ambições pessoais. Se for mais maduro, subordina as satisfações pessoais ao cumprimento dos vários deveres sociais e familiares que lhes são atribuídos, mas sem procurar entender as bases em que esses deveres se

apóiam ou a sua fonte. Possivelmente se considera “religioso” e crente em Deus, mas em geral sua religião é exterior e convencional e, quando se conforma às injunções da sua igreja e participa dos seus ritos, ele acha que faz tudo o que lhe foi exigido. Em resumo, *sua crença operacional é a de que a única realidade é a do mundo físico que ele pode ver e tocar*, razão por que tem forte apego aos bens materiais. Assim, para todos os propósitos práticos, ele considera esta vida um fim em si mesmo. Sua crença num “céu” futuro, se ele conceber um, é totalmente teórica e acadêmica – como o prova o fato de ele fazer os maiores esforços para adiar o máximo possível a sua ida para as delícias do céu.

Mas pode ocorrer de esse “homem normal” ser surpreendido e perturbado por uma mudança – súbita ou gradual – de sua vida interior. Isso pode acontecer depois de uma série de decepções; não é incomum que sobrevenha depois de algum choque emocional, como a perda de um ente querido ou de um amigo muito amado. Mas por vezes se manifesta sem causa aparente e no pleno gozo da saúde e da prosperidade. A mudança começa muitas vezes com uma crescente sensação de insatisfação, de carência, de “alguma coisa que falta” - que nada tem de material e definido; trata-se de algo vago e fugidio que a pessoa não consegue descrever.

Acrescenta-se a isso, gradualmente, um sentido de irrealidade e de vazio com relação à vida cotidiana. Assuntos pessoais, que antes absorviam tanto a atenção e o interesse, parecem recuar, em termos psicológicos, para o segundo plano; perdem importância e valor. Surgem novos problemas. A pessoa começa a procurar a origem e o propósito da vida, a perguntar a razão de muitas coisas que antes tinha por certas – a questionar, por exemplo, o sentido do sofrimento pessoal e alheio, e da justificativa possível para tantas desigualdades no destino dos homens.

Quando chegou a esse ponto, a pessoa pode entender e interpretar erroneamente a sua condição. Muitos que não compreendem o significado desses novos estados mentais os consideram fantasias e devaneios anormais. Alarmados com a possibilidade

de desequilíbrio mental, esforçam-se por combatê-los de várias formas, fazendo frenéticos esforços para recuperarem a ligação com a “realidade” da vida cotidiana, que parece fugir-lhes. É freqüente que se atirem, com ardor crescente, numa girândola de atividades externas, buscando novas ocupações, novos estímulos e novas sensações. Por esses e outros meios, podem conseguir por algum tempo aliviar a sua perturbação, mas não podem livrar-se dela permanentemente. O problema continua a fermentar nas profundezas do seu ser, solapando as bases de sua existência comum, até poder irromper novamente, talvez depois de um longo tempo, com intensidade redobrada. O estado de incômodo e de agitação vai ficando cada vez mais doloroso e a sensação de vazio interior ainda mais intolerável. O indivíduo sente-se confuso; boa parte do que constituía a sua vida agora lhe parece ter desaparecido como um sonho, sem que nenhuma nova luz tenha aparecido. Na verdade, ele ainda ignora a existência dessa luz ou então não pode acreditar que ela venha a iluminá-lo.

É freqüente que esse estado de agitação interior seja acompanhado por uma crise moral. Sua consciência dos valores se enfraquece ou se torna mais sensível; surge um novo sentido de responsabilidade e o indivíduo pode sentir-se oprimido por um pesado sentimento de culpa. Ele julga a si mesmo com severidade e é presa fácil de um profundo desânimo, chegando a ponto de pensar em suicídio. Para ele, a aniquilação física parece ser a única conclusão lógica do crescente sentimento de impotência e desespero, de colapso e de desintegração.(1)

Os dados acima são, com efeito, uma descrição geral dessas experiências. Na prática, as experiências e reações das pessoas variam amplamente. Há alguns que nunca chegam a esse estágio agudo, enquanto outros o alcançam quase de uma vez. Uns são mais acossados por dúvidas intelectuais e problemas metafísicos; em outros, são mais pronunciadas as depressões emocionais ou as crises morais.

É importante reconhecer que essas várias manifestações de crise muito se assemelham a alguns dos sintomas tidos como característicos de estados neuróticos e de estados psicóticos fronteirços. Em alguns casos, a tensão e a pressão da crise também produzem sintomas físicos como tensão nervosa, insônia e outros distúrbios psicossomáticos.

Portanto, para lidar corretamente com essa situação, é essencial determinar a fonte básica das dificuldades. De modo geral, isso não é difícil. Observados isoladamente, os sintomas podem ser idênticos; mas um exame cuidadoso de suas causas, uma consideração da personalidade individual em sua inteireza e - o que é mais importante - o reconhecimento de sua situação real, existencial, revelam a natureza e o nível distintos dos conflitos de base. Em casos comuns, os conflitos ocorrem entre os impulsos "normais", entre estes e o "eu" consciente, ou entre a pessoa e o mundo exterior (em particular com as pessoas próximas, como os pais, o parceiro ou os filhos). Nos casos que aqui consideramos, contudo, os conflitos ocorrem entre algum aspecto da personalidade e as tendências e aspirações progressivas e emergentes de caráter moral, religioso, humanitário ou espiritual. E não é difícil determinar a sua presença uma vez que se reconheçam a sua validade e a, sua realidade, em vez de descartá-las como meras fantasias ou sublimações. De maneira geral, a *emergência* de tendências espirituais pode ser considerada o resultado de pontos decisivos do desenvolvimento, do *crescimento* da pessoa.

Há possíveis complicações: por vezes, essas novas tendências emergentes revivem ou exacerbam conflitos antigos ou latentes entre elementos da personalidade. Esses conflitos, que seriam por si mesmo regressivos, são na verdade progressivos ao ocorrerem nessa perspectiva mais ampla. E o são porque facilitam alcançar uma nova integração pessoal, mais abrangente, num nível superior - na direção do qual a própria crise abriu o caminho. Assim sendo, essas crises são preparativos positivos, naturais e,



com freqüência, necessários para o progresso do indivíduo. Eles trazem à superfície elementos da personalidade que precisam ser considerados e modificados no interesse do crescimento adicional da pessoa.

### **Crises Causadas pelo Despertar Espiritual**

A abertura de um canal entre os níveis consciente e supraconsciente, entre o "eu" e o Eu, assim como a cascata de luz, de energia e de júbilo que a segue, costumam produzir uma prodigiosa liberação. Os conflitos e sofrimentos precedentes, bem como os sintomas físicos e psicológicos que geraram, por vezes desaparecem com surpreendente rapidez, confirmando o fato de não se deverem a causas físicas, mas de serem o resultado direto de um esforço interior. Nesses casos, o despertar chega a uma real resolução.

Mas em outros casos, não muito incomuns, a personalidade não consegue assimilar direito o influxo de luz e de energia. Isso ocorre, por exemplo, quando o intelecto não é bem coordenado e desenvolvido; quando as emoções e a imaginação são descontroladas; quando o sistema nervoso é demasiado sensível; ou quando a entrada de energia espiritual, dado o seu caráter súbito e a sua intensidade, é insuportável.(2)

A incapacidade mental de suportar a iluminação, ou uma tendência de autocentração ou vaidade, podem levar à interpretação errônea, disso resultando, por assim dizer, uma "confusão de níveis". A distinção entre verdades absolutas e relativas, entre o Eu e o "eu" fica imprecisa e as energias espirituais que entram podem ter o efeito infeliz de alimentar ou de inflar o ego pessoal.

O autor descobriu um incrível exemplo desse efeito prejudicial no Hospital Psiquiátrico de Ancona, Itália. Um dos internos, um homenzinho simples, fotógrafo, declarava calma e persistentemente ser Deus. Ele construía, em torno dessa idéia central, grande número de delírios fantásticos sobre hostes celestiais comandadas por ele; ao mesmo tempo, era a mais pacífica, gentil e educada pessoa que se possa

imaginar, sempre pronta a servir aos médicos e pacientes. Era tão confiável e competente que fora encarregado da preparação de remédios e até tinha as chaves da farmácia. Sua única falha de comportamento nessa função era um ocasional roubo de açúcar para agradar a alguns dos outros internos.

Terapeutas de visão materialista provavelmente o considerarão, tão-somente, um paciente afetado por delírios paranóides; mas esse simples rótulo diagnóstico oferece pouca ou nenhuma ajuda na compreensão da natureza e das causas verdadeiras desses distúrbios. Por conseguinte, parece valer a pena explorar a possibilidade de uma interpretação mais profunda da ilusória convicção desse homem.

A experiência interior do Eu espiritual, e a sua íntima associação com o seu pessoal, dão um sentido de expansão interior, de universalidade, assim como criam a convicção de se participar de alguma maneira da natureza divina. Nas tradições religiosas e doutrinas espirituais de todas as épocas, encontramos inúmeras comprovações dessa questão - algumas delas expressas em termos avançados. Há na Bíblia uma frase explícita: "Eu disse: vós sois deuses; e todos vós sois filhos do Altíssimo." Santo Agostinho: "Quando ama algo, a alma torna-se semelhante a ele; se amar coisas terrenas, torna-se terrestre, mas se amar a Deus não se tornará Deus?" A expressão mais extrema da identidade do espírito humano, em sua essência pura e verdadeira, com o Espírito Supremo está contida no ensinamento central da filosofia vedanta: *Tat Tvam Asi* (Tu És Isto) e *Aham evam param Brahman* (Em verdade, eu sou o Supremo Brahman).

Como quer que concebamos o relacionamento entre o eu individual, ou "eu", e o Eu Universal, consideremo-los semelhantes ou diferentes, distintos ou unidos, o mais importante é reconhecer com clareza, e manter sempre presente, na teoria e na prática, a diferença entre o Eu em sua natureza essencial - aquilo que tem sido chamado de "Fonte", "Centro", "o Ser profundo", o "Ápice" de nós mesmos - e o pequeno eu, ou "eu",

identificado com a personalidade comum, da qual costumamos ter consciência.(3) A desconsideração dessa distinção tem conseqüências absurdas e perigosas.

A distinção fornece a chave para a compreensão do estado mental do paciente citado e de outras formas extremas de auto-exaltação e autoglorificação. O erro fatal de quantos são vitimados por essas ilusões é atribuir ao seu eu *pessoal*, ou "eu", as qualidades e poderes do Eu Superior ou Transpessoal. Em termos filosóficos, trata-se de um caso de confusão entre uma verdade relativa e uma verdade absoluta, entre os níveis empírico e transcendente da realidade. Exemplos dessa confusão não são incomuns entre pessoas que ficam perturbadas ao terem contato com verdades grandes demais ou com energias demasiado potentes para a apreensão pelas suas capacidades mentais e para a assimilação pela sua personalidade. O leitor sem dúvida se lembrará de exemplos de auto-engano semelhante entre seguidores fanáticos de vários cultos.

Está claro que, nessa situação, é no mínimo perda de tempo argumentar com a pessoa ou ridicularizar a sua aberração; isso só vai servir para despertar a sua oposição e o seu ressentimento. O melhor é mostrar-se simpático e, embora admitindo a verdade última de sua crença, assinalar a natureza do seu erro e ajudá-la a aprender a fazer a necessária distinção de níveis.

Há também casos em que o súbito influxo de energias produz uma perturbação emocional que se exprime num comportamento descontrolado, desequilibrado e desordenado. Gritar e chorar, cantar e ter explosões de vários tipos caracterizam essa modalidade de resposta. Se for ativo e impulsivo, o indivíduo pode ser facilmente impelido, pela excitação do despertar interior, a desempenhar o papel de profeta ou de salvador; pode fundar uma nova seita e começar uma espetacular campanha de proselitismo.

Em alguns indivíduos sensíveis, há um despertar de percepções parapsicológicas. Eles têm visões, que acreditam ser de seres exaltados; podem ouvir vozes ou começar a

escrever automaticamente, aceitando as mensagens ao pé da letra e obedecendo a elas de modo irrestrito. A qualidade dessas mensagens é extremamente variada. Algumas contêm refinados ensinamentos e outras são muito pobres ou sem sentido. Sempre devemos examiná-las com muita discriminação e um sólido julgamento, e sem nos deixarmos influenciar pela sua origem incomum nem por alegações do seu pretensso transmissor. Não se deve atribuir nenhuma validade a mensagens que contenham ordens definidas e determinem a obediência cega, nem às que tendem a exaltar a personalidade do receptor.

### **Reações ao Despertar Espiritual**

Como dissemos, um despertar interior harmonioso é caracterizado por uma sensação de júbilo e de iluminação mental que traz consigo uma percepção do sentido e do propósito da vida; ela dissipa muitas dúvidas, oferece a solução para muitos problemas e fornece uma fonte interior de segurança. Ao mesmo tempo, surge a compreensão de que a vida é uma e uma chuva de amor flui pelo indivíduo desperto para os semelhantes e para toda a criação. A personalidade anterior, com seus contornos grosseiros e características desagradáveis, parece ter passado para o segundo plano, e uma nova pessoa, amorosa e adorável, sorri para nós e para o mundo inteiro, ávida por ser gentil, por servir e por compartilhar suas riquezas espirituais recém-adquiridas, cuja abundância lhe parece grande demais para ser contida.

Esse estado de júbilo exaltado pode durar por períodos variáveis, mas está fadado a desaparecer. O influxo de luz e de amor é rítmico, como todas as coisas do universo. Depois de algum tempo, diminui ou cessa e a maré cheia é seguida pela vazante. A personalidade foi infundida e transformada, mas essa transformação raramente é permanente ou completa. O mais comum é a reversão de uma ampla parcela de elementos da personalidade envolvidos ao seu estado anterior.

O processo fica mais claro se observarmos a natureza de uma experiência culminante em termos de energias e de níveis de organização. Dada a sua natureza sintetizadora, as energias supraconscientes agem sobre os elementos da personalidade de maneiras que tendem a levá-los ao seu próximo nível superior de organização. Alcançado esse nível, há liberação de energia sinérgica e esta produz o êxtase, o enlevo e o júbilo característicos dessas experiências. A depender da quantidade de energia supraconsciente irradiada pelo Eu, da capacidade da pessoa na época e de muitos outros fatores, esse nível superior de organização pode ou não ser estável. Na maioria dos casos, ele permanece enquanto o Eu irradiar a sua energia. Mas uma vez que essa energia seja retirada - o que termina por acontecer, devido à natureza cíclica da atividade do Eu -, há uma tendência mais ou menos pronunciada na personalidade no sentido de reverter ao seu nível precedente de organização. Por razões de clareza, podemos considerar três resultados possíveis que tipificam as conseqüências desse processo:

1. A energia do Eu é forte o bastante para alcançar essa integração superior da personalidade, bem como para transformar ou decompor os padrões e tendências inerentes à personalidade que tenderiam a fazê-la reverter ao estado precedente. Esse resultado é relativamente raro e é ilustrado por casos em que a vida da pessoa é súbita e permanentemente elevada e transformada como decorrência direta e imediata de um despertar espiritual.

2. A energia transmitida pelo Eu é menos intensa e/ou a personalidade é menos capaz de uma resposta, razão por que, embora se atinja um nível superior de organização, apenas algumas das tendências e padrões regressivos da personalidade passam por uma transformação total, sendo a maioria deles, tão-somente, neutralizados temporariamente pela presença de energias superiores. Por isso, a integração superior alcançada pela personalidade só se mantém enquanto a energia do Eu estiver sendo transmitida de modo ativo. Quando essa

energia é retirada, a personalidade reverte ao estado precedente. Mas permanece - e isso costuma ser a parte mais útil da experiência - um modelo ideal e um sentido de direção que a pessoa pode usar para completar a transformação por meio dos seus próprios métodos intencionais.

3. A energia transmitida pelo Eu não é suficiente para produzir o nível superior de organização. Isso faz a energia ser absorvida pelos blocos e padrões ocultos que impedem a integração superior. Isso resulta em sua energização e desvelamento, que permitem que os reconheçamos e lidemos com eles. Nesses casos, a experiência costuma ter uma qualidade dolorosa e a sua origem transpessoal costuma passar despercebida. Mas, na realidade, o valor é o mesmo, pois a experiência pode mostrar à pessoa os próximos passos a serem dados para ela alcançar os mesmos alvos e estados, assim como nos outros casos.

Com efeito, é importante lembrar que a experiência da pessoa não costuma enquadrar-se perfeitamente em nenhuma dessas categorias definidas. A maioria das experiências espirituais contém uma combinação, em várias proporções, de mudanças permanentes, de mudanças temporárias, do reconhecimento de obstáculos que devem ser vencidos e da vivida compreensão do que significa existir nesse plano superior de integração. Essa compreensão torna-se um modelo ideal, um farol luminoso na direção do qual se pode navegar e que se pode eventualmente alcançar pelos próprios meios.

Mas a vivência da retirada das energias transpessoais e da perda do estado de ser exaltado é necessariamente dolorosa e pode, em alguns casos, produzir reações fortes e sérios problemas. A personalidade redesperta e se afirma com força renovada. Todas as pedras e resíduos que tinham sido cobertos e ocultados pela maré cheia surgem outra

vez. Ocorre por vezes a vitalização de propensões e impulsos inferiores até então adormecidos no inconsciente pelo influxo de energias superiores, ou a sua rebelião amarga contra as novas aspirações e propósitos, que constituem um desafio e uma ameaça à sua expressão descontrolada. A pessoa, cuja consciência moral está agora mais aperfeiçoada e exigente e cuja ânsia de perfeição tornou-se mais intensa, julga com maior severidade e condena a própria personalidade com renovada veemência; ela pode alimentar a crença errônea de que se tornou ainda menos do que era.

Às vezes, a reação da personalidade se intensifica a tal ponto que leva o indivíduo a negar de fato o valor e até a realidade de sua experiência recente. Surgem na mente dúvidas e críticas e ele é tentado a encarar a coisa toda como uma ilusão, uma fantasia ou uma intoxicação emocional. Torna-se amargo e sarcástico, ridiculariza a si e aos outros, e até vira as costas aos seus ideais e aspirações superiores. Contudo, por mais que tente, não pode retornar ao seu antigo estado; ele teve a visão, e a beleza e o poder de atração dela permanecem com ele apesar de seus esforços para suprimi-los. Ele não pode aceitar a vida cotidiana como antes nem satisfazer-se com ela. É assaltado por uma "saudade do divino" que não o deixa em paz. Em casos extremos, a reação pode ser tão intensa que se torna patológica, produzindo um estado de depressão e até de desespero, com impulsos suicidas. Essa condição muito se assemelha com a depressão psicótica - antes denominada "melancolia" -, caracterizada por um agudo sentido de indignidade, uma auto-depreciação e uma auto-acusação sistemáticas, que podem ficar vividas a ponto de gerarem o delírio de que se está no inferno, condenado por todo o sempre. Há também uma forte e dolorosa sensação de incompetência intelectual; uma paralisia da força de vontade, acompanhada por indecisão e incapacidade de agir. Mas, no caso de quem teve um despertar interior ou alguma realização espiritual, esses distúrbios não devem ser considerados uma mera condição patológica; têm causas distintas, muito mais profundas, como o indicaram Platão e São João da Cruz com analogias semelhantes.

Platão, na famosa alegoria contida no Livro Sete da República, compara o homem não iluminado com prisioneiros numa caverna ou gruta escura, e diz:

No início, quando algum deles se liberta e é subitamente compelido a levantar-se e a olhar em torno, caminhando na direção da luz, sobrevém-lhe agudas dores; o clarão o incomodará e ele não poderá ver as realidades cujas sombras vira em seu estado anterior.

São João da Cruz usa palavras curiosamente semelhantes ao falar da experiência que denominou "a noite escura da alma":

O eu está nas trevas porque é cegado por uma luz acima de suas condições... Tal como os olhos enfraquecidos e toldados padecem quando a clara luz os atinge, assim também o espírito, em razão de sua impureza, sofre incedíveis dores quando a Luz Divina brilha de fato sobre ele. E quando os raios da pura Luz reluzem sobre o espírito para expelir as impurezas, este se percebe tão impuro e insignificante que tem a impressão de que Deus Se pôs contra ele e de que ele mesmo se contrapôs a Deus.

As palavras de São João sobre a "luz" que "reluz sobre o espírito para expelir as impurezas" tratam da natureza essencial do processo. Mesmo do ponto de vista limitado da personalidade, isso pode parecer um retrocesso ou uma fase indesejável - "tem a impressão de que Deus Se pôs contra ele e de que ele mesmo se contrapôs a Deus" -, da perspectiva muito mais ampla do Eu Transpessoal, essa fase, muitas vezes chamada, adequadamente, de "purgação", é na verdade um dos mais úteis e frutíferos estágios do crescimento. A luz do Eu brilha sobre as "impurezas" e as traz à consciência do indivíduo para facilitar o seu processo de trabalho com elas. Embora por vezes possa ser laborioso, esse processo é um aspecto fundamental de um canal confiável e permanente de contato entre a pessoa e a sua natureza transpessoal ou supraconsciente.



O modo correto de lidar com alguém afetado por esse tipo de crise consiste em transmitir-lhe uma real compreensão da natureza da crise. É como se a pessoa tivesse voado até o topo da montanha, banhada pela luz do sol, e percebesse a glória e a beleza do panorama que se estendia aos seus pés, mas tivesse sido obrigada a voltar, com relutância, reconhecendo, arrependida, que o difícil caminho para o alto deve ser trilhado passo a passo. O reconhecimento de que essa descida - ou "queda" - é um evento natural traz alívio emocional e mental e encoraja o indivíduo a empreender a difícil tarefa de enfrentar o caminho da Auto-Realização. Em última análise, a crise é superada com a percepção de que o valor verdadeiro e mais profundo da experiência é o fato de oferecer, como eu disse, uma "visão palpável" de um melhor estado de ser e, portanto, um mapa, um modelo ideal para o qual a pessoa pode dirigir-se e que pode tornar-se uma realidade permanente.

### **O Processo de Transmutação**

Esse estágio segue o reconhecimento de que as condições necessárias a serem atendidas para a elevada façanha da Auto-Realização são uma regeneração e uma transmutação completas da personalidade. Trata-se de um processo longo e multilateral que compreende várias fases: a remoção ativa dos obstáculos ao influxo e à operação das energias supraconscientes; o desenvolvimento das funções superiores adormecidas ou não-desenvolvidas; e períodos em que se pode deixar o Eu Superior agir, mediante a receptividade à sua orientação.

Trata-se de um período deveras frutuoso e memorável, cheio de mudanças, ou de alternâncias entre luz e trevas, entre alegria e sofrimento. É uma época de transição, de saída da velha condição sem ter ainda alcançado a nova de maneira firme; um estágio intermediário em que, como bem se disse, a pessoa é como uma lagarta em transformação na borboleta alada. Mas o indivíduo em geral não tem a proteção de um casulo onde passar a metamorfose em paz e em recolhimento. Ele deve - particularmente

em nossos dias - permanecer onde está na vida e continuar a cumprir da melhor maneira as suas tarefas familiares, profissionais e sociais. É um problema semelhante ao dos engenheiros que reparam uma estação ferroviária sem interromper o tráfego.

Apesar dos desafios desse empreendimento, a pessoa vai sentindo, em sua ação, um progresso gradual e crescente. Sua vida fica impregnada de um sentido de significado e de propósito, as tarefas corriqueiras são vitalizadas e elevadas pela sua crescente consciência do seu lugar num esquema mais amplo de coisas. Com a passagem do tempo, o indivíduo reconhece com maior plenitude e de modo mais claro o caráter da realidade, do homem e de sua própria natureza superior. Começa a desenvolver um quadro conceitual mais coerente que lhe permite melhor entender o que observa e vive, e que lhe serve não apenas de meio de orientação para um conhecimento mais profundo, como também de fonte de serenidade e ordem em meio às circunstâncias mutantes da vida. Como resultado, ele começa a dominar cada vez mais tarefas que antes pareciam além da sua capacidade. Atuando, cada vez mais a partir de um centro superior de unificação da personalidade, ele harmoniza os seus diversos elementos de personalidade numa progressiva unidade; e essa integração mais completa dá-lhes maior eficácia e mais alegria.

Esses são os resultados geralmente observados, no curso de um longo período de tempo, como decorrência do processo de transmutação da personalidade sob o impulso de energias supraconscientes. Mas o processo nem sempre tem fluidez absoluta. Isso não causa surpresa, dada a complexidade da tarefa de refazer a personalidade em meio às circunstâncias da vida diária. Como regra geral, algumas dificuldades existem em quase todos os casos e é possível observarmos estágios temporários em que se manifestam condições opostas às que mencionei. Isso costuma ocorrer imediatamente depois da passagem do auge de excitação, e o indivíduo retorna à sua tarefa dual de autotransformação e atendimento das muitas exigências da vida. A aprendizagem da

habilidade de usar as próprias energias dessa forma em geral demora algum tempo e pode durar o tempo que antecede a implementação equilibrada das duas tarefas e sua eventual compreensão como uma única atividade. Por isso, não espanta encontrarmos estágios em que a pessoa fica tão envolvida com a autotransformação que a sua capacidade de lidar de maneira bem-sucedida com os problemas e atividades da vida normal pode ser prejudicada. Observada de fora e avaliada em termos da eficiência comum, orientada para resultados, ela pode parecer temporariamente menos capaz do que antes. Nesse estágio transitório, a pessoa pode não escapar de julgamentos injustos por parte de amigos ou de terapeutas bem-intencionados mas sem iluminação, podendo vir a ser alvo de observações pungentes e sarcásticas sobre como os seus "elevados" ideais e aspirações espirituais a tornam fraca e incapaz na vida prática. Esse tipo de crítica é muito doloroso e sua influência pode gerar dúvidas e desânimo.

Quando ocorre, essa provação constitui um dos testes a serem enfrentados no caminho da Auto-Realização. Seu valor está no fato de ensinar a vencer a sensibilidade pessoal, constituindo uma oportunidade de desenvolvimento da independência interior e da autoconfiança sem ressentimentos. Deve-se aceitá-la com alegria ou, ao menos, com serenidade, e usá-la como uma oportunidade de criação de força interior. Se, por outro lado, as pessoas do ambiente do indivíduo forem iluminadas e compreensivas, sua ajuda será grande e lhe poupará muitos atritos e sofrimentos.

Esse estágio passa, com o tempo, à medida que a pessoa aprende a dominar e a unificar a sua tarefa dual. Mas quando as complexidades da tarefa não são reconhecidas nem aceitas, as tensões naturais do crescimento, presentes no processo, podem ser exacerbadas, durar por longos períodos ou se repetirem com freqüência desnecessária. Isso ocorre em especial quando o indivíduo se envolve tanto no processo de auto-transformação que exclui o mundo exterior com uma introversão obstinada e excessiva. No crescimento humano, são naturais os períodos de introversão saudável; mas se forem

levados a extremos ou transformados em atitude geral de afastamento da vida do mundo, podem gerar inúmeras dificuldades para a pessoa, não somente com amigos, colegas e familiares impacientes e críticos como interiormente, quando a introversão natural se torna auto-obsessão.

Dificuldades semelhantes podem surgir se a pessoa não lidar com seus aspectos negativos revelados no processo de despertar espiritual. Em vez de transmutá-los, ela pode refugiar-se em fantasias interiores de perfeição atingida ou em fugas imaginárias. Mas o conhecimento reprimido das imperfeições reais o assombra e aqueles que a cercam contestam as suas fantasias. Sob essa dupla pressão, não é incomum que a pessoa seja acometida por uma variedade de problemas psicológicos, como insônia, depressão emocional, exaustão, aridez, agitação mental e inquietação. Esses distúrbios produzem com facilidade toda espécie de sintomas e desordens de natureza física.

Muitos desses problemas podem ser bastante reduzidos ou eliminados de vez mediante a busca do próprio processo de crescimento com afinco, dedicação e zelo, mas sem *identificação* com ele. O cultivo de um compromisso desapegado dá à pessoa a flexibilidade necessária para a máxima realização da tarefa. O indivíduo pode então aceitar as tensões exigidas do processo novo e complexo; pode recusar-se a ter autopiedade a partir do perfeccionismo frustrado; pode aprender a ver a si mesmo com humor e dispor-se a fazer experiências com mudanças e arriscar-se a mudar; e pode voltar-se, com auto-aceitação de suas atuais limitações, para pessoas competentes - terapeutas profissionais, conselheiros ou amigos iluminados - em busca de apoio e de orientação.

Outro conjunto de dificuldades pode ser causado pelo esforço pessoal excessivo de aceleração de percepções superiores mediante a inibição e a repressão violentas dos impulsos agressivos e sexuais - tentativa que só serve para intensificar os conflitos e os seus efeitos. Essa atitude costuma resultar de concepções morais e religiosas demasiado

rígidas e dualistas. Isso provoca a condenação dos impulsos naturais, considerados "ruins" ou "pecaminosos". Hoje, um grande número de pessoas abandonou conscientemente essas atitudes, mas ainda pode estar inconscientemente condicionado por elas em alguma medida. Essas pessoas podem manifestar ambivalência ou oscilação entre duas atitudes extremas - a repressão rígida e a expressão incontrolada de todos os impulsos. Esta última, embora catártica, não é uma solução aceitável do ponto de vista ético nem da perspectiva psicológica; ela sempre produz novos conflitos - entre os vários impulsos básicos, ou entre eles e as barreiras impostas pelas convenções sociais e pelas exigências das relações interpessoais.

A solução está, na verdade, ao longo das linhas de uma gradual reorientação e de uma gradativa integração harmoniosa de todos os impulsos da personalidade, primeiro por meio de reconhecimento, da aceitação e da coordenação adequados deles e, depois, pela transformação ou sublimação da quantidade excessiva ou não utilizada. (6) A realização dessa integração pode ser bastante facilitada pela ativação de funções supraconscientes e pelo direcionamento deliberado para o Eu Transpessoal. Esses interesses mais amplos e de natureza superior *agem como um ímã, que atrai para cima a "libido" ou energia psíquica investida nos impulsos "inferiores"*.

Um tipo final de dificuldade que merece menção pode atingir o indivíduo em períodos nos quais o fluxo de energias supraconscientes é fácil e abundante. Se não for controlado com sabedoria, esse fluxo energético tanto pode perder-se numa excitação e numa atividade febris, como, pelo contrário, manter-se em demasia paralisado e inexpressivo, o que provoca o seu acúmulo e pode levar a sua alta pressão a causar problemas físicos. A solução apropriada é dirigir, de maneira propositada, construtiva ou harmoniosa, esse influxo de energia para a operação da regeneração interior, da expressão criativa e do serviço proveitoso.

### **O Papel do Guia**

Vivemos uma época em que um número cada vez maior de pessoas passa pelo despertar espiritual. Por essa razão, os terapeutas, conselheiros e outros profissionais assistenciais, assim como leigos, podem ser chamados a servir de recursos e de guias a pessoas que se acham nessa situação. Por conseguinte, pode ser útil considerar a função da pessoa passível de estar próxima de alguém submetido a esse processo, bem como alguns dos problemas nele envolvidos.

Em primeiro lugar, não devemos perder de vista o fato central de que, embora possam ter bastante semelhança exterior, e até uma aparente identidade entre si, os problemas que podem acompanhar as várias fases da Auto-Realização e os problemas da vida normal têm causas e significações muito distintas, devendo ser tratados de maneiras correlativamente diferentes. Em outras palavras, a situação existencial em cada caso é não somente outra, como, num certo sentido, oposta.

As dificuldades psicológicas da pessoa comum costumam ter um caráter regressivo. Esses indivíduos não conseguiram fazer alguns dos ajustes interiores e exteriores que constituem o desenvolvimento normal da personalidade. Diante de situações difíceis, responderam com reversão a formas de comportamento adquiridos na infância, ou jamais ultrapassaram de fato certos padrões infantis, quer os reconheçam como tais, quer os racionalizem.

Por outro lado, as dificuldades advindas da tensão e do esforço nos vários estágios da Auto-Realização têm, como eu disse antes, um caráter especificamente *progressivo*.<sup>(7)</sup> Elas se devem ao estímulo gerado por energias supraconscientes, pelo "impulso vindo de cima", pelo chamado do Eu, tendo como determinantes particulares o conseqüente conflito entre essas energias e os aspectos "médios" ou "inferiores" da personalidade. Jung descreveu a crise de forma marcante:

Ser "normal" é uma esplêndida idéia para os fracassados, para todos os que ainda não conseguiram sua adaptação. Mas para pessoas dotadas de uma capacidade bem maior do que a da média, para quem jamais é difícil alcançar o sucesso e cumprir a sua parte na obra do mundo - para essas pessoas, limitar-se a ser normal representa o leito de Procusto, o tédio insuportável, a esterilidade e o desespero infernais. Em conseqüência, há tantas pessoas que ficam neuróticas porque são apenas normais, como há pessoas que o são porque não podem tornar-se normais.

É claro que o modo de ajudar esses dois grupos distintos de pessoas deve ser totalmente diferente.

É provável que a ação apropriada para o primeiro grupo seja não somente insatisfatória como perniciosa para o segundo. O destino das pessoas do primeiro grupo é duplamente difícil se elas são guiadas por quem não compreende nem sabe avaliar as funções supraconscientes, que ignora ou nega a realidade do Eu e a possibilidade da Auto-Realização. Esse guia pode ridicularizar as incertas aspirações superiores da pessoa ou persuadi-la a reforçar a couraça da personalidade contra a insistente batida do Eu Transpessoal. Isso pode agravar a condição, intensificar a luta e retardar a solução.

Por outro lado, um guia de inclinação espiritual, ou que ao menos entenda as realidades e realizações superiores e tenha simpatia por elas, pode ser de grande ajuda ao indivíduo quando este, como é costumeiro, ainda estiver no primeiro estágio, o da insatisfação, da agitação e da busca inconsciente. Se este tiver perdido o interesse pela vida, se a existência cotidiana não o atrai, se ele estiver procurando alívio em direções erradas, indo e vindo por becos sem saída, e se ainda não vislumbrou a realidade superior, a revelação da causa real do seu problema e a indicação da solução indesejada, do feliz desfecho da crise, podem constituir um apoio precioso na geração do despertar interior, que é, por si só, a principal parte da resolução.

O segundo estágio, da excitação emocional e da exaltação - em que a pessoa pode ser levada por um entusiasmo excessivo e cultiva a ilusão de ter conseguido uma realização permanente - requer uma delicada advertência de que o seu estado de bênção é necessariamente temporário e uma indicação das vicissitudes que a esperam. Isso a preparará para o início da terceira etapa, que costuma envolver, como vimos, uma reação dolorosa e, por vezes, uma profunda depressão, à medida que a pessoa "desce" de sua experiência superior. Se tiver sido advertido de antemão, o indivíduo poderá evitar muitos sofrimentos, dúvidas e desânimos. Se não tiver contado com essa espécie de alerta, pode receber do guia muita ajuda, configurada na confirmação de que a sua condição é temporária, e de forma alguma permanente ou desesperadora como ele se sente compelido a crer. O guia deve declarar com insistência que o recompensador resultado da crise justifica a angústia - por mais intensa - por que ele passa. Podemos dar-lhe grande alívio e encorajamento ao citarmos exemplos de pessoas que passaram por uma provação semelhante e saíram dela.

No quarto estágio, durante o processo de transmutação - que é o mais longo e mais complicado -, o trabalho do guia é correspondentemente mais complexo. Alguns dos seus aspectos importantes são:

- Esclarecer o indivíduo sobre *o que de fato* acontece dentro dele e ajudá-lo a encontrar *a atitude correta*.
- Ensiná-lo a *controlar sabiamente e dominar, mediante o uso habilidoso da vontade, os impulsos* vindos do inconsciente, sem reprimi-los por meio do medo ou da condenação.
- Ensinar-lhe as técnicas de *transmutação e sublimação* de energias agressivas e sexuais. Essas técnicas são a solução mais eficaz e construtiva de muitos conflitos psicológicos.



- Ajudá-lo no *reconhecimento e na assimilação* apropriados do influxo de energias do Eu e dos níveis supraconscientes.
- Ajudá-lo a *expressar e a usar essas energias no amor e no serviço altruísticos*. Isso tem especial validade no combate à tendência de introversão e de autocentração excessivas que costumam manifestar-se nesse e em outros estágios do autodesenvolvimento.
- Guiá-lo pelas várias fases da *reconstrução de sua personalidade em torno de um centro interior superior*, ou seja, na realização de sua psicossíntese espiritual.(8)

Ao longo deste artigo, enfatizei o aspecto mais difícil e doloroso do desenvolvimento espiritual, mas não se deve concluir disso que quem está no caminho da Auto-Realização esteja mais propenso a ser afetado por distúrbios psicológicos do que outros homens e mulheres. O estágio de sofrimento mais intenso muitas vezes não ocorre. Em muitas pessoas, esse desenvolvimento se realiza de maneira gradual e harmoniosa, de modo que as dificuldades são superadas e os vários estágios percorridos sem reações severas de qualquer espécie.

Por outro lado, as desordens emocionais ou sintomas neuróticos da pessoa comum costumam ser mais sérios, mais intensos e difíceis de suportar e de tratar terapeuticamente do que os vinculados com a Auto-Realização. É em geral difícil tratar deles de modo satisfatório porque, como os níveis e funções psicológicas superiores dessas pessoas ainda não foram ativados, há pouco a que recorrer para mostrar o valor de suportar os sacrifícios necessários e aceitar a disciplina requerida para fazer os devidos ajustes.

Os problemas físicos, mentais e emocionais que surgem no caminho da Auto-Realização, por mais sérios que pareçam, não passam de reações *temporárias*,

subprodutos, por assim dizer, de um processo orgânico de crescimento e de regeneração interiores. Portanto, ou desaparecem espontaneamente passada a crise que os causou ou cedem com facilidade ao tratamento adequado. Além disso, os sofrimentos decorrentes de períodos de depressão, de refluxo da vida interior, têm a abundante compensação dos períodos de renovado influxo de energias supraconscientes e da antecipação da liberação e do aprimoramento da personalidade inteira, a serem produzidos pela Auto-Realização. Essa visão é a mais potente inspiração, o alívio infalível e uma fonte constante de força e de coragem. Portanto, como dissemos, o mais importante é relembrar essa visão com a maior vivacidade e a maior frequência possíveis. Um dos grandes serviços que podemos prestar a quem labuta no caminho é ajudar as pessoas a manter diante dos olhos a visão como o seu objetivo sempre presente.

Por conseguinte, a pessoa poderá antecipar e ir experimentando de forma crescente o estado de consciência do indivíduo Auto-Realizado. Trata-se de uma condição caracterizada pelo júbilo, pela serenidade, pela segurança interior, pelo sentido de calma força, de claro entendimento e de amor radiante. Em seus aspectos mais elevados, trata-se da realização do Ser essencial, da comunhão e da identificação com a Vida Universal.

**R. D. Laing**

**A Relação entre a Experiência**

**Transcendental, a Religião e a Psicose**

*A iluminação ficou cada vez mais brilhante; o rumorejar, mais alto. Tive uma sensação de vertigem e vi-me saindo do meu corpo, totalmente envolto num halo de luz... Senti o ponto de consciência que eu era ficar mais amplo, cercado por ondas de luz... Eu era então todo-consciência, sem nenhum contorno, sem nenhuma idéia de acessório corpóreo, sem nenhum sentimento nem sensação vindo dos sentidos, imerso num mar de luz... Eu deixara de ser eu mesmo, ou, para ser mais preciso, já não era aquilo que sabia ser, um pequeno ponto de percepção confinado num corpo, mas era, em vez disso, um vasto círculo de consciência em que o corpo não passava de um ponto, banhado de luz e num estado de exaltação e de júbilo impossível de descrever.*

*Experiência de Meditação Descrita por Gopi Krishna,*

*Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*

*A idéia de que as psicoses são doenças mentais que podem ser tratadas de modo adequado por meios biológicos, embora disseminada e muito influente, não tem aceitação unânime. Muitos clínicos e teóricos têm dado importantes explicações do processo psicótico de natureza puramente psicológica, tendo desenvolvido estratégias não-médicas de tratamento.*

*Outros têm sugerido que o papel dominante do modelo médico na abordagem das psicoses não pode ter justificativa científica, visto não terem sido descobertas causas biológicas específicas para a maioria das condições que os psiquiatras tratam. Assim, a atual situação não reflete o "estado da arte", mas sim uma variedade de fatores de cunho histórico, político, legal e econômico. Thomas Szasz, um dos mais notáveis representantes dessa concepção, chegou a ponto de falar e de escrever sobre o "mito da doença mental".*

*Em sua abordagem peculiar da psicose, o psiquiatra escocês R. D. Laing combina uma penetrante crítica da sociedade ocidental com uma compreensão e um tratamento psicológicos inovadores dessa condição. Talvez a mais radical e controversa figura do campo da psiquiatria, ele é autor de uma série de livros que desafiam os próprios fundamentos do moderno pensamento psiquiátrico. Embora recuse o rótulo, Laing costuma ser considerado um representante da "antipsiquiatria", movimento iniciado pelo médico e psicoterapeuta sul-africano David Cooper.*

*Segundo Laing as psicoses não podem ser entendidas em termos de processos biológicos anormais existentes no corpo humano, sendo antes produto de padrões perturbados da comunicação humana. Elas refletem problemas em relações importantes com indivíduos, com pequenos grupos como a família e com a sociedade como um todo.*

*As idéias de Laing representam um radical e revolucionário afastamento do pensamento dominante. Os "sãos" não têm tanta sanidade, nem são os psicóticos tão loucos como parecem. A sociedade moderna está fundamentada na negação do eu e da*

*experiência; é perigosamente insana e os psicóticos, considerando insuportáveis seus valores e normas, não são capazes de se ajustarem a eles.*

*Os psicóticos são indivíduos cuja experiência de vida total é dividida, pois têm uma ligação insatisfatória com o mundo e com a sociedade humana, bem como uma relação destrutiva com o eu. Sua passagem para o mundo de fantasias fornecido pelo seu inconsciente é uma fuga da realidade que consideram inaceitável. Isso resulta numa existência incompleta caracterizada pelo medo, pelo desespero, pela solidão e por um sentido de isolamento.*

*Essas pessoas sentem-se irrealis e desvinculadas do mundo cotidiano e do seu próprio corpo - a tal ponto que sua identidade e sua autonomia sempre estão em questão. O seu medo de se perderem é tão desgastante e abarcador que produz uma preocupação antes com a autopreservação do que com a auto-satisfação. Laing dá a isso o nome de "insegurança ontológica".*

*Segundo Laing, os psiquiatras não dão a devida atenção às experiências interiores dos psicóticos, pois as vêem como patológicas e incompreensíveis. Contudo, uma observação e um estudo cuidadoso mostram que essas experiências têm um profundo sentido e que os processos psicóticos podem ser curados. Ele acredita que, em muitos aspectos, os psicóticos têm mais a ensinar aos psiquiatras do que estes aos seus pacientes. A "cerimônia psiquiátrica" do exame, da diagnose e do tratamento invalida os clientes como seres humanos e interfere no potencial de cura do seu processo.*

*A estratégia de Laing que substitui o tratamento biológico pela psicoterapia, acentua a importância da interação e do relacionamento humano, tanto numa base de pessoa para pessoa como na escala mais ampla de toda uma equipe terapêutica. As experiências advindas do inconsciente são consideradas válidas, relevantes e significativas. Sua aceitação e o respeito por elas facilitam a comunicação e levam a cura.*

*Segundo Laing, devem-se fornecer locais especiais em que as pessoas recebam o apoio e a compreensão simpática passíveis de facilitar o processo de cura.*

*R. D. Laing nasceu em Glasgow, Escócia, em 1927, e estudou na Universidade de Glasgow, onde se formou em medicina. Sua introdução no mundo dos pacientes mentais ocorreu quando ele serviu, por dois anos, como psiquiatra do exército britânico. De 1956 a 1962, ele realizou pesquisas clínicas no Instituto Tavistock de Relações Humanas, em Londres.*

*Entre 1962 e 1965, dirigiu a Clínica Langham, de Londres; nessa época, fundou a Clínica Kingsley Hall, onde realizou uma experiência ímpar de tratamento de pacientes psicóticos sem medicação supressiva. Ele deu continuidade a essas atividades baseadas na sua filosofia terapêutica na Associação Filadélfia, organização dedicada aos problemas da psicose, centrada na terapia, bem como à formação de profissionais e do público por meio de palestras e publicações. Merece especial menção o fato de, em 1973, Laing ter passado o ano no Ceilão estudando o Budismo Teravada e a meditação Vipassana. Na última década, seu trabalho profissional dividiu-se entre escrever, manter uma prática privada, dar consultoria e fazer palestras.*

*Laing é autor de muitos artigos em revistas profissionais e dos livros The Divided Self, The Self and Others, The Politics of Experience, The Bird of Paradise, Reason and Violence, Knots, The Facts of Life, The Voice of Experience, The Politics of the Family, Do You Love Me?, Sanity, Madness and the Family e da obra autobiográfica Wisdom, Madness, and Folly.*

*No artigo seguinte, Laing vai além do reconhecimento da relevância do conteúdo inconsciente das experiências psicóticas; ele aceita e acentua explicitamente o valor do aspecto transcendental delas, bem como a enorme importância da dimensão espiritual da vida humana. Sua discussão do significado histórico das experiências visionárias e da*

*urgente necessidade de se fazer uma clara distinção entre patologia e misticismo tem enorme valor para o problema da emergência espiritual.*

\*\*\*

Devemos nos lembrar de que vivemos numa época em que o terreno está se movendo e as fundações estão sendo abaladas. Não posso responder por outras épocas e lugares. Talvez sempre tenha sido assim. Sabemos que isso está acontecendo hoje.

Nessas circunstâncias, todos temos razões para estar inseguros. Quando a base do nosso mundo está em questão, corremos para diferentes orifícios no solo; apegamo-nos a papéis, posições, identidades, relações interpessoais. Tentamos viver em castelos que só podem estar no ar, pois não há terra firme no cosmos social em que os erigimos. O padre e o médico testemunham esse estado de coisas. Cada um deles por vezes vê o mesmo fragmento da situação como um todo de modo diferente; com freqüência, a nossa preocupação se volta para aspectos distintos da catástrofe original.

Neste artigo, desejo relacionar as experiências transcendentais que por vezes irrompem na psicose com as experiências do divino que constituem a Fonte Viva de toda religião.

Esbocei em outro texto a maneira pela qual alguns psiquiatras começam a dissolver suas categorias clínico-médicas de compreensão da loucura. Creio que, se pudermos começar a entender a sanidade e a insanidade em termos sociais existenciais, poderemos, como padres e como médicos, ver com mais clareza o grau até o qual enfrentamos problemas comuns e partilhamos os mesmos dilemas.

Os principais termos médicos para a loucura, nos casos em que até agora não se encontrou uma lesão orgânica, são esquizofrenia, psicose maníaco-depressiva e depressão involutiva. Do ponto de vista social, eles caracterizam diferentes formas de comportamento considerados desviantes pela nossa sociedade. As pessoas têm esses

comportamentos porque sua auto-experiência é diferente. Desejo concentrar-me no sentido existencial dessa experiência incomum.

A experiência é insana quando ultrapassa os horizontes do nosso senso comum, isto é, comunitário.

A que regiões da experiência isso leva? Essa situação envolve a perda dos fundamentos comuns do "sentido" do mundo que compartilhamos uns com os outros. Os velhos propósitos deixam de parecer viáveis. Os velhos sentidos perdem o seu valor; as distinções entre imaginação, sonho e percepções exteriores muitas vezes parecem não mais aplicar-se à velha maneira. Os eventos exteriores podem parecer conjurados pela magia; os sonhos podem parecer uma comunicação direta vinda dos outros; a imaginação pode parecer a realidade objetiva.

O mais radical, contudo, é o fato de os próprios fundamentos ontológicos serem abalados. O ser do fenômeno se transforma e o fenômeno do ser já não pode apresentar-se a nós como antes. A pessoa é jogada num vazio de não-ser no qual afunda. Não há em que se apoiar, nada a que se apegar, exceto, talvez, alguns fragmentos do naufrágio, umas quantas lembranças, uns poucos nomes, alguns sons, um ou dois objetos, que mantêm um vínculo com um mundo há muito perdido. Esse vazio pode não ser oco. Pode ser povoado por visões e vozes, por fantasmas, formas estranhas e aparições. Ninguém que não tenha tido a experiência de quão desprovido de realidade o cenário da realidade exterior pode ser, de como ele pode apagar-se, será capaz de perceber por inteiro as sublimes e grotescas presenças que o podem substituir ou coexistir com ele.

Quando a pessoa enlouquece, ocorre uma profunda transposição de sua posição diante de todos os domínios do ser. Seu centro de experiências se afasta do ego e segue para o Eu. O tempo mundano torna-se meramente anedótico; somente o Eterno importa. O louco, contudo, fica confuso. Ele mistura o ego com o eu, o interior com o exterior, o natural com o sobrenatural. Não obstante, ele pode com freqüência ser para nós, até



através do seu infortúnio e da sua desintegração, o hierofante do sagrado. Exilado da cena do ser que conhecemos, ele é um estranho, um alienígena, que nos acena do vazio em que está afundando. Esse vazio pode contar com presenças que nem sequer sonhamos. Elas costumavam ser chamadas de demônios e de espíritos, conhecidos e nomeados. O louco perdeu o seu sentido de eu, seus sentimentos, seu lugar no mundo que conhecemos. Ele nos diz que está morto. Mas nós somos afastados da nossa confortável segurança por esse fantasma louco que nos assombra com as suas visões e vozes que parecem tão sem sentido e das quais nos sentimos impelidos a libertá-lo, purificá-lo, curá-lo.

A loucura não precisa ser apenas colapso; ela é também ruptura. [Há aqui um jogo de palavras com *breakdown* (=colapso), literalmente "quebrar para baixo" e *breakthrough* (= ruptura), "romper por". N. do T.] Ela é, ( potencialmente, tanto libertação e renovação como cativo e morte existencial.

Há hoje um crescente número de relatos de pessoas que passaram pela experiência da loucura. (Veja-se, por exemplo, a antologia *The Inner World of Mental Illness: A Series of First-Person Accounts of What It Was Like*, organizada por Bert Kaplan [Nova York, Harper and Row, 1964].) Desejo citar com alguma extensão um dos primeiros relatos contemporâneos, registrado por Karl Jaspers em sua *General Psychopathology* (Manchester University Press, 1962):

Creio que eu mesmo provoquei a doença. Na minha tentativa de penetrar no outro mundo, deparei com os seus guardiães naturais, a personificação das minhas próprias fraquezas e faltas. De início, considerei esses demônios habitantes inferiores do outro mundo que podiam brincar comigo como se eu fosse uma bola, porque eu penetrara nessas regiões despreparado e me perdera. Mais tarde, pensei que fossem partes soltas da minha própria mente (paixões), que existiam perto de mim, no espaço livre, e floresciam às custas dos meus

sentimentos. Eu acreditava que todos os tivessem e não os percebessem, graças ao engodo protetor e bem-sucedido chamado sentimento de existência pessoal. Eu achava que este último era um artefato da memória, complexos de pensamento, etc, uma boneca agradável de olhar por fora, mas que nada tinha de real dentro de si.

No meu caso, o eu pessoal ficara poroso devido à redução da minha consciência. Por meio disso, eu desejava aproximar-me mais das fontes superiores da vida. Eu deveria ter-me preparado para isso por um longo período, invocando em mim mesmo um eu superior, impessoal, visto que o "néctar" não é para lábios humanos. Aquilo agiu destrutivamente no eu animal-humano, decompondo-o em seus componentes. Estes sofreram uma gradual desintegração, a boneca terminou por se quebrar e o corpo foi prejudicado. Eu forcei uma entrada indevida na "fonte da vida" e a "maldição" dos deuses caíra sobre mim. Reconheci tarde demais que elementos sombrios tinham assumido o controle. Eu tomara conhecimento deles quando eles já dispunham de demasiado poder. Não havia retorno. Eu agora tinha o mundo dos espíritos que eu desejava ver. Os demônios surgiram do abismo, tal como o guardião Cérbero, negando admissão aos não-autorizados. Decidi entrar num combate de vida ou morte. Isso para mim significava, no final, a decisão de morrer, visto que eu tinha de desprezar tudo aquilo que mantinha o inimigo, mas que também era tudo o que mantinha a vida. Eu queria penetrar na morte sem enlouquecer e encontrava-me diante da Esfinge: um de nós vai cair no abismo!

Eis que veio a iluminação. Jejeuei e, assim, descobri a verdadeira natureza dos meus sedutores. Eles eram alcoviteiros e enganadores do meu caro eu pessoal, que parecia tão significativa quanto eles. Um eu mais amplo e abrangente

surgiu e pude abandonar a personalidade anterior e toda a sua corte. Percebi que essa personalidade precedente jamais poderia entrar nos domínios transcendentais. Senti, devido a isso, uma terrível dor, uma espécie de golpe aniquilador, mas fui salvo, os demônios feneceram, definharam e pereceram. Começou para mim uma nova vida e, dali por diante, senti-me diferente das outras pessoas. Voltou a se desenvolver em mim um eu formado por mentiras convencionais, fingimentos, auto-enganos, imagens-lembranças, um eu como o dos outros; mas, por trás e acima dele, havia um eu maior e mais abrangente que me trazia a impressão do eterno, do imutável, do imortal e do inviolável e que, desde então, tem sido o meu protetor e o meu refúgio. Creio que seria bom para muitos a familiaridade com esse Eu superior e, com efeito, há pessoas que alcançaram essa meta por meios mais suaves.

Jaspers comenta: "Essas auto-interpretações são feitas, evidentemente, sob a influência de tendências delirantes e de profundas forças psíquicas. Eles se originam de experiências profundas, e a riqueza dessa experiência esquizofrênica conclama o observador, bem como o paciente reflexivo, a não considerarem tudo isso como mera miscelânea caótica de conteúdos. A mente e o espírito estão presentes tanto na vida psíquica mórbida como na saudável. Mas a interpretações dessa espécie não se deve atribuir nenhuma importância causal. Tudo o que elas podem fazer é lançar luz sobre o conteúdo e trazer-lhe algum tipo de contexto."

Prefiro dizer que esse paciente descreveu, com uma lucidez que eu não poderia melhorar, uma Busca, com as suas dificuldades e riscos, que ele parece ter conseguido transcender. Mesmo Jaspers ainda fala dessa experiência como de uma coisa mórbida, e faz ressalvas à construção do próprio paciente. Para mim, tanto a experiência como a construção têm validade em seus próprios termos.

Devo deixar claro que falo de certas experiências transcendentais que me parecem ser a fonte original de todas as religiões. Alguns psicóticos têm experiências transcendentais. Com freqüência (por mais que se esforcem para se lembrar) eles jamais tinham tido essas experiências antes e é muito comum que nunca voltem a tê-las. Não digo, porém, que a experiência psicótica contenha necessariamente esse elemento de modo mais manifesto do que a experiência sã.

Quem é transportado para esses domínios provavelmente age de modo curioso. Em outros textos, descrevi com alguns detalhes as circunstâncias que parecem causar esse transporte, ao menos em alguns casos, e a grosseira mistificação que a linguagem e o pensamento da clínica médica perpetram quando são obrigadas a lidar com os fenômenos da loucura como fato social e como experiência existencial.

O esquizofrênico pode de fato estar louco. Ele é louco. Ele não está doente.

Pessoas que passaram pela experiência da loucura me disseram que os elementos então revelados a elas foram um verdadeiro maná dos Céus. Toda a vida da pessoa pode se modificar, mas é difícil não duvidar da validade dessa visão. Além disso, nem todos retornam ao nosso convívio.

Serão essas experiências o mero resplendor de um processo patológico, ou de uma alienação particular? Não penso que sejam.

Depois de se ter dito tudo contra as diferentes escolas de psicanálise e de psicologia profunda, um dos seus grandes méritos é o fato de reconhecerem de maneira explícita a crucial relevância da experiência de cada pessoa, especialmente com o chamado "inconsciente", para o seu comportamento exterior.

Ainda é corrente a concepção de que há alguma correlação entre ser são e ser inconsciente, ou, ao menos, não tão consciente do "inconsciente" e de que algumas formas de psicose são uma ruptura comportamental decorrente da opressão pelo "inconsciente".

O que Freud e Jung denominaram "o inconsciente" é apenas aquilo de que nós, em nossa alienação historicamente condicionada, não temos consciência. Não se trata de algo necessário ou essencialmente inconsciente.

Não estou apenas formulando paradoxos ao afirmar que nós, os sãos, perdemos a razão. A razão é aquilo de que o ego não tem consciência. Nós não temos consciência da nossa razão. A nossa razão não é inconsciente; ela tem consciência de nós. Perguntem-se a si mesmos quem e o que sonha os nossos sonhos. A nossa mente consciente? O Sonhador que sonha os nossos sonhos sabe muito mais de nós do que nós dele. Somente a partir de uma notável posição de alienação a Fonte da Vida é vivida como o Isso. A mente de que não temos consciência tem consciência de nós. Fomos nós que perdemos a razão. Não precisamos ser inconscientes do nosso mundo interior. [O autor joga, nesse parágrafo, com a expressão *to be out of one's mind* (= ficar insano, perder a cabeça ou a razão), que pode ser entendida como ficar fora de si ou "fora da própria mente". N. do T.]

Na maior parte do tempo, nós não nos apercebemos dele.

Mas muitas pessoas penetram nele - infelizmente, sem guias, confundindo as realidades exteriores com as interiores, e o dentro com o fora - e, em geral, perdem a capacidade de funcionar de maneira competente nas relações corriqueiras.

Isso não é inevitável. O processo de entrada no outro mundo a partir deste, e de retorno a este mundo a partir daquele, é tão "natural" quanto a morte, o parto ou o nascimento. Mas, no mundo de hoje, que tem tanto terror quanto inconsciência do outro mundo, não causa surpresa o fato de que, quando a "realidade", o tecido deste mundo, se rompe, e a pessoa penetra no outro mundo, sobrevêm-lhe uma perda e um terror completos e ela só encontra nos outros incompreensão.

Em certos casos, um cego de nascença pode passar por uma operação que lhe restitui a visão. O resultado costuma ser: sofrimento, confusão, desorientação. A luz que

ilumina o louco, é uma luz não-terrena, mas não creio que ele seja uma projeção, uma emanção do seu ego mundano. Ele é iluminado por uma luz maior que ele, luz capaz de abrasá-lo.

Esse "outro" mundo não é essencialmente um campo de batalha no qual forças psicológicas, derivadas ou desviadas, deslocadas ou sublimadas de suas catexes de objeto originais, se engajam num combate ilusório - embora essas forças possam obscurecer essas realidades, da mesma maneira como podem obscurecer essas realidades exteriores. Quando Ivan, em *Os Irmãos Karamazov*, dá que "Se Deus não existe, tudo é permitido", não está dizendo: "Se o meu superego, em forma projetada, pode ser abolido, posso fazer tudo com a consciência tranqüila." Ele está dizendo: "Se só existe a minha consciência, minha vontade não tem validade última."

A tarefa adequada do médico (psicoterapeuta, analista) deve ser, em casos selecionados, retirar a pessoa deste mundo e introduzi-la no outro, guiá-la nele; e trazê-la de volta.

Entramos no outro mundo ao quebrarmos uma carapaça, ao passarmos por uma porta, por meio de uma separação: as cortinas se abrem ou são levantadas, um véu é retirado. Não é a mesma coisa que um sonho. É algo "real" de uma maneira distinta da do sonho, da imaginação, da percepção ou da fantasia. Sete véus: sete selos, sete céus.

O "ego" é o instrumento da vida neste mundo. Se "o ego" for decomposto, ou destruído (pelas contradições insuperáveis de certas atuações de vida, pelas toxinas, por mudanças químicas, etc.), a pessoa pode ser exposta a esse outro mundo.

O mundo onde entramos, a nossa capacidade de vivê-lo, parecem depender, em parte, do estado do nosso "ego".

Nossa época se distingue, mais do que por qualquer coisa, por um domínio, um controle do mundo exterior e por um esquecimento quase total do mundo interior. Se

avaliamos a evolução humana do ponto de vista do conhecimento no mundo exterior, estamos, em muitos aspectos, progredindo.

Se fazemos essa avaliação da perspectiva do mundo interior, e da unidade entre interior e exterior, o julgamento deve ser muito diverso.

Em termos fenomenológicos, as palavras "interior" e "exterior" valem pouco. Mas, em todo esse domínio, estamos reduzidos a meros expedientes verbais - as palavras são apenas o dedo que aponta para a lua. Uma das dificuldades de falar sobre esses assuntos em nossos dias reside no fato de a própria existência de realidades interiores estar sendo questionada.

Designo por "interiores" as realidades que não costumam ter presença "exterior", "objetiva" - as realidades da imaginação, dos sonhos, das fantasias, dos tranSES, as realidades dos estados de contemplação e de meditação: realidades de que o homem moderno, na maioria das vezes, não tem a mínima percepção direta.

Em nenhum ponto da Bíblia, por exemplo, há elementos sobre a existência de deuses, de demônios, de anjos. As pessoas não começam por "acreditar em" Deus: elas têm uma experiência de Sua Presença, tal como ocorre com outros agentes espirituais. A questão não era a existência de Deus, mas determinar se esse Deus particular era o maior Deus de todos ou o único deus, bem como qual a relação entre os vários agentes espirituais. Hoje há um debate, não sobre a lealdade de Deus, sobre o lugar específico de diferentes espíritos na hierarquia espiritual, etc., mas sobre se Deus ou esses espíritos de fato existem ou chegaram a existir.

Atualmente, a sanidade parece ter como base, em larga medida, a capacidade de adaptação ao mundo exterior - o mundo interpessoal e o domínio das coletividades humanas.

Como esse mundo humano exterior está quase completa e totalmente alienado do mundo interior, toda percepção pessoal direta no mundo interior já envolve graves riscos.

Mas como a sociedade, sem o saber, morre de fome do interior, é tremenda a pressão para que as pessoas evoquem a sua presença de maneira "segura", uma maneira que não precise ser levada a sério - sendo a ambivalência igualmente intensa. Não admira que a relação de artistas, digamos, dos últimos 150 anos que naufragaram nesses recifes seja tão longa - Hölderlin, John Clare, Rimbaud, Van Gogh, Nietzsche, Antonin Artaud, Strindberg, Munch, Bartók, Schumann, Buchner, Ezra Pound...

Os que sobreviveram tiveram excepcionais qualidades - capacidade de discrição, astúcia, esperteza -, uma avaliação totalmente realista dos riscos que correm, não só quanto aos reinos espirituais que freqüentam, como também no tocante ao ódio que os semelhantes dedicam a todos quantos realizam essa busca.

Curemo-los. O poeta que confunde uma mulher real com a sua Musa e age nesses termos... O jovem que parte num iate em busca de Deus...

O exterior, divorciado de toda iluminação do interior, se encontra num estado de obscuridade. Vivemos uma era de trevas. O estado de escuridão exterior é uma condição pecaminosa - isto é, de afastamento ou alienação da Luz Interior. Certas ações levam a uma alienação maior; certas outras nos ajudam a não nos afastarmos demais. As primeiras são ruins; estas últimas, boas.

As maneiras de perder a orientação são muitas. A loucura não é por certo a menos clara. A contraloucura da psiquiatria kraepeliniana é a exata contraparte da psicose "oficial". Literalmente, e com toda a seriedade, ela é tão louca quanto a loucura - se por loucura entendermos todo afastamento radical da verdade subjetiva ou objetiva. Lembremo-nos da loucura objetiva de Kierkegaard.

Agimos da mesma maneira como vivemos o mundo. Conduzimo-nos nos termos da nossa visão do que importa e do que não importa. Ou seja, toda pessoa é mais ou menos um ontologista ingênuo. Todos têm uma concepção do que é e do que não é.

Parece-me não haver dúvida de que a experiência do homem passou por



profundas mudanças nos últimos mil anos. De certo modo, isso é mais evidente do que as mudanças dos padrões do comportamento humano. Tudo sugere que o homem teve uma experiência de Deus. A fé nunca foi uma questão de acreditar na Sua existência, mas de confiar na Presença cuja existência foi vivida e conhecida como um dado autovalidador. Parece provável que um número bem maior de pessoas da nossa época não tem a experiência da Presença de Deus nem da Presença da Sua ausência, mas da ausência da Sua Presença.

Precisamos de uma história dos fenômenos – e não de mais fenômenos da história.

Tal como é hoje, o psicoterapeuta secular encontra-se no papel do cego que guia o meio-cego.

A fonte ainda não secou, a Chatna ainda brilha, o Rio ainda corre, a Nascente ainda produz, a Luz não se apagou. Mas, entre nós e ela, há um véu que se assemelha mais a uma sólida parede de concreto. Deus *absconditus*. Ou nós nos escondemos.

Tudo em nossa época está dirigido, desde o princípio, para categorizar essa realidade e para segrega-la dos fatos objetivos. Eis precisamente a parede de concreto. Em termos intelectuais, emocionais, interpessoais, organizacionais, intuitivos e teóricos, temos de abrir o nosso caminho para fora dessa sólida parede, mesmo correndo o risco do caos, da loucura ou da morte. Porque, deste lado da parede, é esse o risco. Não há certezas nem garantias.

Muitas pessoas estão preparadas para ter fé, no sentido de uma crença cientificamente não-defensável numa hipótese não-testada. Poucos têm confiança suficiente para testá-la. Muitos simulam aquilo que experimentam. Poucos são levados a crer pela experiência. Paulo de Tarso foi pego pelo pescoço, atirado ao solo, e ficou cego por três dias. Essa experiência direta foi autovalidadora.

Vivemos num mundo secular. Para adaptar-se a este mundo, a criança abdica

do seu êxtase. (*L'enfant abdique son êxtase.* - Mallarmé.) Tendo perdido a nossa experiência do Espírito, espera-se que tenhamos fé. Mas essa fé vem a ser uma crença numa realidade não evidente. Há uma profecia em Amós de que virá uma época em que haverá fome na terra, "não uma fome de pão, nem uma sede de água, mas de *ouvir* as palavras do Senhor". Essa época já chegou: é a nossa.

Do ponto de partida alienado da nossa pseudo-sanidade, tudo é equívoco. Nossa sanidade não é a "verdadeira" sanidade. A loucura deles não é a "verdadeira" loucura. A loucura dos nossos pacientes é um artefato de destruição fabricado neles por nós e, por eles, em nós. Que ninguém suponha que a loucura "verdadeira" com que deparamos supera a nossa real sanidade. A loucura que encontramos nos "pacientes" é um grosseiro travesti, uma zombaria, uma grotesca caricatura daquilo que a cura natural dessa alienada integração que denominamos sanidade deveria ser. A verdadeira sanidade envolve, de uma ou de outra maneira, a dissolução do ego normal, desse falso eu competentemente ajustado a nossa alienada realidade social: a emergência dos mediadores arquetípicos "interiores" do poder divino e, por meio dessa morte, um renascimento, bem como o eventual restabelecimento de um novo tipo de funcionamento do ego, passando esse ego a servo, e não mais a traidor, do Divino.

## Parte Dois

### Variedades da Emergência Espiritual

#### John Weir Perry

#### Emergência Espiritual e Renovação

*For when it is quite, quite nothing then it is everything.  
When lam trodden quite out, quite, quite out,  
every vestige gone, then I am here  
risen, and setting myfoot on another world  
risen, accomplishing a resurrection  
risen, not bom again, but risen, body the same as before,  
new beyond knowledge of newness, alive beyond life,  
proud beyond inkling orfurthest conception ofpride,  
living where life was neveryet dreamed of, norhinted at,  
here, in the other world, still terrestrial  
myself, the same as before, yet unaccountably new.*

D. H. Lawrence, "New Heaven and Earth"

#### *Selected Poems*

*[Pois quando é pouco, quase nada, então é tudo./Quando estou bem no fim, quase todo acabado/sem deixar vestígios, então eu estou aqui:/ressuscitado, e firmando os pés em outro mundo;/ressuscitado, realizando uma ressurreição;/ressuscitado - não nascido de novo, mas ressuscitado, com o corpo como era antes;/novo como não se conhece o novo, mais vivo do que a vida,/orgulhoso como não se vislumbra nem se concebe, por mais que se perceba o orgulho,/vivendo onde nunca se sonhou, nem se desconfiou, que houvesse vida/aqui, no outro mundo, ainda terrestre:/sou o mesmo que era antes, mas inenarravelmente novo.]*

*John Weir Perry, M.D., é psiquiatra e analista junguiano na Califórnia, sendo especializado em psicoterapia de pacientes psicóticos. Formou-se na Harvard Medical School em 1941 e serviu na China em equipes médicas de Friends Ambulance Unit durante a Segunda Guerra.*

*Seu contato com uma cultura tão radicalmente diferente da sua teve nele profundo impacto, mostrando-lhe o caráter relativo das perspectivas culturais e inspirando-o a buscar elementos universais na psique humana. Sua compreensão da filosofia e da cultura orientais também o ajudou a aceitar as idéias psicológicas e psiquiátricas fundamentalmente inovadoras de Jung e dos seus seguidores, visto que o próprio Jung foi profundamente impressionado e influenciado pelas psicologias espiritualistas do Oriente.*

*Em 1947, Perry recebeu uma bolsa da Fundação Rockefeller para preparar-se para uma pesquisa sobre psicologia e religião e passou os dois anos seguintes no Instituto C. G. Jung de Zurique, Suíça. Voltando aos Estados Unidos, foi professor da Universidade da Califórnia e do Instituto C. G. Jung da Califórnia do Norte em São Francisco, atendendo ainda em sua clínica. As descobertas realizadas em suas sistemáticas e intensas pesquisas psicoterapêuticas com internos esquizofrênicos inspiraram um programa patrocinado pelo Instituto Nacional de Saúde Mental em Betesda, Maryland*

*John Perry é um verdadeiro pioneiro da psicoterapia de psicóticos. Além de suas revolucionárias contribuições à compreensão teórica das psicoses, ele deu um passo gigantesco na abordagem prática dessas desordens ao fundar, com colaboradores, a Diabasis, uma clínica residencial de tratamento onde pacientes jovens que sofreram episódios iniciais agudos eram encorajados a trabalhar com suas experiências psicóticas sem o efeito mitigador dos tranqüilizantes. As descobertas e observações de Perry estão descritas em seus livros The Self in Psychotic Process, Lord of the Four Quarters, The Far Side of Madness, Roots of Renewal in Myth and Madness e The Heart of History.*

*Seu artigo "Emergência Espiritual e Renovação" resume a sua compreensão do processo psicótico e do seu potencial de cura e de transformação. Além disso, ele descreve suas experiências clínicas práticas com a Diabasis.*

\* \* \*

Surpreendo-me com freqüência diante da extrema turbulência que acompanha a mudança psíquica profunda. Quando um despertar e uma transformação espirituais verdadeiros acontecem, deparamos com imagens de morte e de destruição do próprio mundo. A psique não se exprime com suavidade, mas gostaríamos de pensar que esse movimento do espírito viria a ocorrer de maneira mais organizada por meio da exposição a tarefas práticas, exercícios e outras técnicas de instrução. Nossa esperança, como psicoterapeutas profissionais, é a de que essas tendências possam produzir a mudança de modo mais delicado. Mas, como o observou Jung, há com freqüência períodos deveras incômodos de desadaptação ao lado de episódios de estados alterados de consciência, chamados de psicose transitória, que são atenuados e curtos.

### **A Natureza do Espírito**

Qual a necessidade de tanta balbúrdia? Há boas razões para isso, que dependem de uma segunda pergunta: O que é o espírito e qual a sua natureza?

As pessoas costumam definir a palavra *espiritual* de maneira frouxa, designando com ela tudo o que eleve; no outro extremo, ela significa coisas imponentes, seráficas, rarefeitas, bem acima da natureza, que ocorrem em algum outro nível e, portanto, sobrenaturais. Na descrição das culturas, o termo costuma ter o sentido de aspectos não materiais, não econômicos e não políticos.

Observando a fenomenologia real do espírito, obtemos uma impressão diferente. Suas antigas designações implicam o alento ou o ar, especialmente o ar em movimento e, portanto, o vento - em hebraico, *ruach*; em latim, *animus*; no Extremo Oriente, *prana* ou *ch'i*. A própria palavra "espírito" traz o sentido de alento, sendo derivada do vocábulo

latino *spiritus*. Tudo isso denota de modo claro um dinamismo invisível como o ar, mas com um poder comparável ao do vento. Ele "sopra onde quer", diz a Bíblia, sugerindo uma vontade própria. Em suma, o espírito é um dinamismo de forte movimento livre de estrutura material.

Essas descrições nos levam a pensar o espírito como pura energia; mas numa observação mais detida, descobrimos mais do que isso - tipicamente, as experiências com o espírito dão dele a impressão de que tem voz, sendo as pessoas "movidas pelo espírito". Assim, ele parece ter a propriedade da intenção, de estar pleno de informação, aspecto que poderia ser definido como "energia informada" ou energia com a qualidade da mente.

Não podemos separá-lo da sua forma plural, "espíritos". Nas antigas sociedades tradicionais, trata-se de dinamismos invisíveis que habitam o mundo natural, a vida biológica em especial, mas também as montanhas, os córregos, as fontes, e um sistema de crença chamado animismo. Para os clarividentes, eles parecem ter uma voz e assumir uma visibilidade personificada. Eles também exigem muita atenção da comunidade humana, na forma de oferendas e sacrifícios. Quando se vive numa sociedade dessa espécie (como eu vivi, na China), tem-se uma permanente consciência dessa outra dimensão da existência, uma existência que há muito relegamos ao esquecimento.

Menos incomuns nas sociedades não-sofisticadas são as experiências com espíritos pertinentes ao reino da vida depois da morte, as experiências com os mortos. A morte é considerada uma libertação do espírito do corpo por meio de um processo de transformação chamado transfiguração. Na China, o Céu é reverenciado como uma presença que rege os assuntos do mundo, sendo composto por um conglomerado de espíritos ancestrais (realezas) e dotado de intenção e de vontade. Nas tradições antigas de todo o mundo, os espíritos são seres ancestrais altamente prezados que se fazem ouvir, dão instruções e conselhos e até fazem exigências. Ao visitar comunidades negras

na África, surpreendi-me com a constante atenção dada a esses espíritos como um fato corriqueiro da vida cotidiana.

A partir dessa visão panorâmica da gama de manifestações do espírito e dos espíritos, podemos ver que o espírito tanto pode ser livre de estrutura corporal como engajado numa luta para libertar-se desta. Considero esse entendimento útil à compreensão da maneira como o espírito opera em experiências psicológicas. Porque, aqui também, encontramos o espírito em luta constante pela libertação do seu estorvo: estruturas mentais ou convencionais rotineiras. O trabalho espiritual é uma tentativa de libertação dessa energia dinâmica, que deve se livrar de sua sufocação em formas antigas: padrões emocionais como os complexos engendrados no sistema familiar; pressupostos sobre a natureza do mundo e da vida humana; valores que precisam de revisão à medida que as condições mudam; e formas culturais advindas da família, das subculturas ou do condicionamento cultural dominante, que devem mudar com o tempo. Mais uma vez, há antigas tradições que exprimem essa obra do espírito libertador, tal como o fazem os labores emocionalmente dolorosos dos Filósofos da Natureza, que se dedicavam a libertar o *nous* da *physis* - o espírito da prisão à matéria - no mundo natural e no corpo.

No curso do processo de desenvolvimento de uma pessoa, o fato de esse trabalho de libertação do espírito tornar-se imperativo mas não ser realizado voluntariamente com conhecimento do alvo e com esforço considerável, a psique pode vir a assumir o comando e sobrecarregar a personalidade consciente com a força dos seus próprios processos. Observei esses processos em muitos casos e vi neles uma seqüência específica que formulei sob a denominação de "processo de renovação" (Perry, 1953,1974,1976).

### **Temas de Morte e de Destruição do Mundo**

Dois componentes dessa seqüência acentuam os seus aspectos desintegrador e integrador - experiências e imagens emocionais da morte e da destruição do mundo.

Toda experiência profunda de mudança prestes a acontecer tem como precursor o motivo da morte. Nada há nisso de particularmente misterioso, visto tratar-se de uma situação em que a concepção e avaliação limitada que a pessoa tem de si mesma deve ser suplantada ou transformada - e, para realizar a transformação, a auto-imagem deve dissolver-se. Em casos de estados visionários acentuados, a pessoa pode sentir que cruzou o limiar do reino da morte e está vivendo com o espírito dos mortos. Ela é forçada a abandonar velhas expectativas com relação a si mesma e a deixar-se levar pelos ventos da mudança.

Bem menos familiar é o parceiro desse motivo da morte - a imagem da destruição do mundo. Tal como a auto-imagem, a imagem do mundo é uma forma compacta do próprio padrão complexo da maneira como a pessoa vê o mundo e vive nele. Aprendemos muito sobre isso com os antropólogos culturais, que descobriram que, em época de mudança rápida e aguda, os visionários passam pela experiência desagregadora de ver o mundo dissolver-se no caos e de ver o tempo retornar aos seus primórdios. Essa dissolução da imagem do mundo representa claramente a morte da velha cultura, destinada a abrir o caminho para a renovação. Assim, na vida de um indivíduo, quando está em andamento uma transformação de sua cultura interior, a dissolução do mundo é o arauto da mudança. São explícitas as expressões de reforma cultural.

Essas e outras imagens arquetípicas têm a função de implementar os processos do espírito, de liberar e de transformar as suas energias, que então saem das antigas estruturas e penetram nas que o futuro gerou. Tudo isso ocorre no interesse do desenvolvimento, do cultivo de uma consciência mais ampla, aberta a novas dimensões da experiência.



Esses dois motivos, a auto-imagem e a imagem do mundo, não se limitam a vir juntos; têm também a mesma representação: a mandala. Todo o processo de renovação é, evidentemente, obra dessa imagem potente que simboliza o centro diretor da psique.

A energia que esteve armazenada nas estruturas da velha auto-imagem e da velha imagem do mundo, centrada nas questões de quem a pessoa é e do tipo de mundo em que vive, é imensa. Em sonhos ou em visões, a explosão nuclear costuma ser uma expressão dessa enorme carga de energia psíquica que se libera durante o processo de renovação, trazendo um distúrbio que dura algum tempo. Embora a sua própria natureza esteja labutando por irromper, a pessoa pode sentir que aquilo que é e aquilo que valoriza estão à mercê de tudo. Com efeito, os valores e as questões emocionais da vida parecem ser opostos irreconciliáveis.

Essa energia não fica disponível por muito tempo; ela cedo busca a sua reencarnação em novas estruturas, expressas como imagens de renascimento e de regeneração do mundo. Um novo sentido de si mesmo surge ao lado de novas motivações e de interesses renovados. O novo nascimento ativa a nossa lembrança de eventos reais do nosso nascimento físico, ligando esses fenômenos aos estudados por Stanislav Grof (1976, 1985). Além disso, há uma representação interior de experiências emocionais dos primeiros anos de vida.

O cataclismo desse gênero de crise dos processos espirituais me faz lembrar da advertência bíblica: "Ai de quem cai nas mãos do Deus vivo." Porque, durante o período que vai das primeiras visões de morte e de destruição do mundo até a sua resolução na renovação, a pessoa pode viver terrificada e desconsolada por ver-se isolada, visto que a comunicação das suas experiências raramente é recebida com simpatia. No próprio momento em que a pessoa precisa de uma amorosa atenção, há apenas solidão ou um grupo de profissionais ao seu redor desejando suprimir o processo e levá-la a conformar-se aos modos de ser do eu e do mundo que ela deixou para trás.

Esse medo (e a raiva correlata) produz efeitos bioquímicos no cérebro e no resto do corpo que os médicos preferem ver como a causa primária da desordem psicológica. Esse diagnóstico tendencioso e mecânico não se mantém, visto que, como bem se sabe hoje, se dermos à pessoa que passa por essa perturbação amor, compreensão e encorajamento, a crise espiritual logo se resolve sem que seja necessário interrompê-la com medicação supressiva. A mais fragmentada "confusão mental" pode tornar-se bem coerente e organizada num curto espaço de tempo se alguém capaz de responder com compaixão estiver presente. Na maioria das vezes, esse relacionamento é muito melhor do que um tranqüilizante. Um lugar em que haja atenção às experiências interiores e onde, afastada do contexto da vida diária, a pessoa possa examinar toda a sua existência também é vantajoso.

Descrevi as modalidades mais extremas de estados visionários porque os processos psíquicos são mostrados de forma tão clara nesses casos que é possível compreendê-los. Contudo, a experiência mais comum, embora apresente os mesmos conteúdos e processos psíquicos, pode ser bem menos destrutiva. Os graus de severidade vão do horrendo ao suave, dependendo, talvez, do vigor dos recursos da consciência da pessoa e da riqueza de repertório que a sua psique inconsciente possa apresentar. Mas o processo de renovação requer um parceiro.

Qual o objetivo último da emergência espiritual e do processo de renovação? O mesmo do caminho místico ou da meditação; na prática budista, dão-lhe o nome de sabedoria e compaixão ou amor.

### **O Processo de Renovação**

Qual a maneira pela qual a psique executa o processo de renovação? Nessa discussão, continuarei a descrever as manifestações mais extremas, por serem elas passíveis de observação mais clara.

O momento de entrada na torrente de confusão e na miscelânea de imagens visionárias assemelha-se à experiência de morrer e passar para a vida depois da morte. Para a pessoa chegar a esse ponto, ocorre antes, de modo geral, uma passagem gradual da atenção - que passa do envolvimento com a realidade convencional para preocupações com a realidade mais intensa da vida interior. Nesse ponto, a energia do campo consciente cai de maneira dramática; ao mesmo tempo, o nível arquetípico da psique profunda, com a sua profusão de imagens míticas, sofre intensa ativação. Essa sobrecarga de energia produz o que Roland Fischer denomina "estado de elevada excitação". Esse termo psicológico é adequado como descrição desapassionadamente objetiva desses eventos; mas, do ponto de vista subjetivo, devemos pensar na linguagem das quedas d'água esmagadoras da ideação mítica e das formas simbólicas. Durante esse processo, toda manifestação traz em si uma multiplicidade de significados.

O foco dessa ativação e dessa energia é o arquétipo do centro, aquilo que Jung descreveu como o *Self*, representado por círculos quadrados e mandalas. O curso do processo e as imagens que o acompanham apontam para esse centro (tomado como aquilo que é renovado), e todas as partes e fases da renovação são representadas como eventos que ocorrem nesse centro, seu recipiente de transformação.

Descrevi antes os componentes e estágios do processo de renovação, bem como seus paralelos míticos e ritualísticos da antigüidade (Perry, 1966, 1976). O processo tem uma Venerável história de cinco mil anos e sempre tomou a forma de um drama ritual que se desenrola num centro de trabalho estabelecido no interior do *Self*. Depois da experiência da morte e de vida depois da morte, vem uma regressão no tempo até os primórdios - no caso do passado individual, de volta à mãe, como o seu bebê, ao próprio

nascimento e até o estado intra-uterino -, de volta à dimensão mais ampla do passado do mundo, à criação e até ao estado de caos anterior a ela. A auto-imagem e a imagem do mundo refletem-se mutuamente e seguem em paralelo entre si ao longo dessa seqüência.

Todavia, nem tudo é suave nessa representação dos primórdios. Os opostos passam por uma vívida constelação; forças que se empenham em destruir toda a existência entram em conflito cósmico com as forças benignas de preservação e de regeneração do mundo. Ao mesmo tempo, opostos de todos os níveis batalham entre si pela ascendência. Um par deveras doloroso é o componente contrassexual, que evoca sentimentos de mudança para o outro sexo (que não devem ser transformados em pânico por uma possível homossexualidade).

Esses são os elementos pesados, assustadores e até causadores de terror da progressão da renovação; há elementos mais leves, tais como a imagem inflada de si mesmo, numa apoteose de herói ou heroína, de santo, de salvador, de messias ou rei. Nesse caso, temos a experiência de participar de um *hieros gamos*, de um matrimônio sagrado ou celestial com alguma figura mítica ou divina, com toda a descarga correspondente de emoção erótica. Nessa função messiânica, a pessoa também crê que foi especialmente escolhida para promover reformas religiosas ou sociais em escala universal, realizando assim um aspecto significativo da regeneração do mundo. A auto-imagem é renovada num renascimento ou, por vezes, num novo nascimento provocado por um resultado proveitoso do matrimônio sagrado.

Por meio dessa interação de opostos, podemos discernir o choque, a reversão e a união. Na profusão de desenhos e pinturas que surgiram como expressão desses acontecimentos interiores, cada elemento do processo tende a ser representado em forma de mandala (que simboliza o centro arquetípico, o *Self*), que é bem conhecida como continente de opostos.

Mas, pode-se objetar, o *Self* não é transcendente e eterno? Como pode ele passar pela morte e pela desintegração? Não é do ego que se espera a passagem por uma morte oblativa? Para obter a resposta, examinamos o mito e o ritual.

Na tradição cristã, Jesus foi a encarnação da divindade eterna e a representação do *Self*, sua morte e transfiguração simbolizaram o processo de renovação nessa fé. O batismo, por exemplo, era originalmente uma iniciação no reino espiritual de que Jesus era o rei. Três milênios antes, o cerimonial da coroação sacra do antigo Oriente Próximo foi desenvolvido. Funcionários reais, na qualidade de delegados da divindade e personificações do centro, submetiam-se ao ritual anual de morte-e-renovação nos grandes festivais comunitários do Ano Novo. Eis a fonte de estreitos paralelos dos atuais processos de renovação individual. Podemos pensar nos deuses mortais - Baal no Oriente Próximo, Adônis nas culturas mediterrâneas ou Freyr nas nórdicas - como espíritos da vegetação e da fertilidade, mas cada um desses nomes é traduzido por *Senhor* na conotação real, implicando o papel de centro (*Self*).

A recente ênfase no egocídio ou morte do ego pode deixar de lado o essencial, visto que esses termos implicam um evento conscientemente desejado. A verdadeira morte transformadora costuma vir de modo inesperado, se não mal-recebido, acontecendo conosco e apesar de nós. Trata-se de um processo autônomo, arquetípico, um movimento do espírito no reino do mito e do ritual.

A natureza do centro arquetípico (*Self*) supõe a passagem por seqüências cíclicas de nascimento, morte e ressurreição. As pessoas de culturas antigas ou arcaicas compreendem bem isso. Contudo, essa natureza tornou-se estranha para o homem moderno, que ama o progresso linear (se é que ele existe) ou uma presença residente que de algum modo consegue evitar o mundo cíclico da natureza.

Podemos resolver toda a contradição aí existente se aprimorarmos a nossa compreensão da diferença entre o próprio centro arquetípico e a imagem que o

representa - que não é um retrato, mas a forma e a qualidade que o centro assume na nossa experiência real. Por exemplo, quando minha exploração analítica das profundezas estava em curso, esse centro foi apresentado inicialmente, nos sonhos, na forma de igrejas extraordinárias, semelhantes a mandalas - decorrência da minha formação espiritual. Sonhos ulteriores anunciaram um abalo desse contexto cultural: uma cena mostrou a Abadia de Westminster transformada numa concha de pedra, rara e delicada mas vazia, ao mesmo tempo que um guia apontava para as montanhas misteriosamente moldadas e coloridas da China como a área em que o numinoso, o espírito vivo, passara a viver (essas montanhas marcam o centro e os quatro pontos cardeais do mundo chinês). Hoje, minha visão de mundo é mais taoísta do que cristã.

O centro arquetípico permanece, mas a imagem que o representa precisa ser renovada ciclicamente, com todas as implicações que isso acarreta para o quadro, para o estilo de vida e para o sistema de valores que determinam a existência de cada um.

Só podemos apreender o centro por meio da sua personificação em imagens, que sofrem uma transformação periódica no desenvolvimento da psique; nenhuma de suas formas é estática. A psique em processo de individuação tem tanta ojeriza do estático quanto a natureza tem do vácuo; nela, o espírito se furta à prisão em formas ou estruturas que não possam crescer. Os taoístas entendiam muito bem o fato de os opostos não serem por si entidades reais, mas sim, tal como o Yin e o Yang, elementos num fluxo perpétuo que giram em torno um do outro em suas alternâncias de ascendência e submissão, enquanto o Tao continua sem nome e sem definição.

Portanto, de tempos em tempos, a forma do *Self* é designada por um certo símbolo ou imagem mítica, que capta a essência dinâmica dessa fase da vida de uma pessoa até que ela termine seu trabalho e chegue a hora de sua dissolução. O ego sente que alguma coisa está morrendo e só muda secundariamente, em função da queda da imagem do *Self*, o centro. O que acontece com o ego reflete os dinamismos da psique

arquetípica. Dentre os dois níveis da auto-imagem, cabe ao arquetípico, a realização de transformações profundas, enquanto o pessoal, presente na personalidade consciente, reflete essas mudanças mais superficiais. Desse modo, a reorganização do eu ocorre em ambos os níveis.

O processo de renovação começa com a predominância de imagens e de sentimentos de prestígio e de poder, muitos dos quais compensam uma auto-imagem depreciada, uma baixa opinião sobre si mesmo; essas imagens refletem o idioma da subcultura familiar em que a pessoa foi criada. Mas a direção do processo é a ativação de motivações e de capacidades que levem ao amor e à compaixão. Trata-se do principal fruto do trabalho do espírito, seu alvo primordial e último podendo ser vivido tanto como calor e intimidade nos relacionamentos quanto como um sentido direto da unidade de todos os seres – não apenas como uma crença ou concepção sobre o modo de ser das coisas, mas como a percepção concreta disso. O resultado do processo tem implicações evolutivas; entre os paralelos no mito e no ritual ao longo da história, podemos remontar à ascensão dessa capacidade humana numa percepção e numa expressão culturais que substituem uma predileção anterior pelo domínio e pela violência. Isso ocorreu nas várias partes do mundo em que as culturas sobreviveram por um número de séculos suficiente para alcançarem a sua plena maturidade.

### **Como Lidar com o Processo**

Como o processo de renovação causa um considerável despedaçamento da mente consciente comum, ao furtar-lhe energia, são necessárias condições favoráveis para lidar com essa transição ao longo de suas várias semanas de duração.

A psique busca privacidade por meio do afastamento. Os psiquiatras de modo geral desaprovam, mas os procedimentos rituais incluíam o estabelecimento de lugares fechados de caráter sagrado para que se permitisse uma clara diferenciação entre o sagrado e o secular; o que acontecia nesses santuários seguia diferentes regras. Talvez o

termo "retiro" seja mais adequado do que "afastamento". Uma boa razão para esse asilo seguro é o fato de a atividade mundana ser positivamente dolorosa para pessoas nesse estado de elevada excitação. Essa atividade também pode causar confusão, visto que, nesse período, a pessoa habita um mundo mítico totalmente alheio ao mundano. Essa experiência era aberta e consciente para as pessoas das culturas antigas de cinco mil anos atrás, mas, hoje, é demasiado inconsciente e incompreendida.

A perturbadora discrepância entre os mundos ordinário e não-ordinário também causa tensão às pessoas que cercam quem está nesse estado. Um golfo mutuamente assustador requer uma ponte confortável. É desejável uma atmosfera doméstica e, num tal santuário, o elemento mais importante são pessoas capazes de sentirem empatia com o estado mental em que o cliente se acha aprisionado.

Diabasis, a nossa clínica residencial de São Francisco nos anos 70, foi implantada para receber pessoas com as formas mais perturbadoras de experiências visionárias, o primeiro episódio da psicose aguda. Havia entre todos os membros do corpo clínico o consenso de conceber esse distúrbio dramático como algo não doentio, atitude que hoje se chama não-rotular. Embora o processo de fato exija uma denominação, era importante evitar nomes com implicações danosas. O pessoal era formado por profissionais que sabiam a diferença entre um processo interior significativo e uma patologia, não por ouvirem dizer ou por terem uma visão intelectual liberal, mas como resultado de experiências reais. Do contrário, num momento de crise, a verdade sobre esse conhecimento - ou desconhecimento - viria à tona com muita clareza.

Como o processo envolve uma renovação do *Self* e da auto-imagem, era necessário que o pessoal respondesse à pessoa recém-imersa com genuína atenção, com uma apreciação amorosa das qualidades que se manifestavam. A discriminação sensível entre o que é a essência da pessoa e o que são impurezas decorrentes dos acasos do surgimento dos elementos renovados era uma coisa importante.



Como o processo tende a levar a pessoa de motivações de poder e de prestígio para motivações de amor e de relacionamento, essa capacidade recém-emersa deve ser recebida com reações desse mesmo teor. Uma instituição baseada nos princípios da lei e da ordem, que tanto prevalece nas alas hospitalares hierarquicamente organizadas, é autoderrotadora ou, podemos dizer, derrotadora do *Self*, visto ser demasiado próxima de uma representação do ambiente familiar esquizogênico, o ponto de partida deficiente inicial.

Assim, a seleção do pessoal da Diabasis se afastava dos critérios comuns de avaliação e tinha como base qualidades pessoais, e não qualificações profissionais (os pré-requisitos categóricos da educação e do treinamento). Os atributos procurados eram a receptividade, o respeito pelo estado mental tão diferente da outra pessoa e, em especial, a compreensão da necessidade de ter a sutil qualidade da permissão não intrusiva de liberdade, aliada à experiência de "estar presente" de alguma maneira, mesmo que fosse através da terapia. A vitalidade e o calor emocionais também eram requeridos de um membro capaz de empatia e de interações honestas.

Um corpo dessa espécie forma uma comunidade real e aberta de pessoas próximas umas das outras e dedicadas ao cliente. Os membros são capazes de revelar sentimentos e experiências de todo tipo com honestidade, bem como de se expressarem de forma direta uns com os outros e com os clientes. Se essa for a atmosfera em que o cliente ingressa, temos apenas de testemunhar o efeito para percebermos quão vital é um santuário dessa espécie. Em poucos dias, a mais profunda confusão se torna clareza. O intento não é somente ser humano e "gentil" com os clientes; tudo está vinculado com a difícil tarefa da descoberta do *Self*.

Na Diabasis, parte significativa dessa política era a declaração de que não havia especialistas - todos estavam abertos à aprendizagem e à descoberta. Cada qual fornecia os seus dons e experiências de vários tipos. Não havia chefes, nem diretrizes vindas da

cúpula. Todos estabeleciam políticas e tomavam decisões. Todos usavam suas habilidades num espírito de verdadeira divisão do trabalho, o que incluía administradores e psiquiatras. Todo o projeto era concebido como uma criação de todos por meio de sua própria maneira de ver e do seu próprio esforço - um empreendimento comum.

As vantagens eram evidentes: o sentido de responsabilidade pela casa estava presente em todos, razão pela qual, em momentos cruciais, todo membro se sentia autorizado a agir com liberdade de julgamento. Cada um representava a Diabasis e a sua filosofia; o todo estava representado nas partes; o nosso pequeno microcosmo refletia a natureza do macrocosmo!

A concepção básica dessa maneira de lidar com as emergências espirituais, por mais perturbada que a pessoa possa estar, consiste na idéia de que, no estado de excitação elevada em que o inconsciente arquetípico é energizado e ativado, a psique realiza autonomamente o seu trabalho à sua própria maneira. Para isso, ela não precisa de "tratamento", mas de um relacionamento íntimo e profundo com outra pessoa que mostre simpatia e encoraje sem interferir. Um ambiente terapêutico é bem mais eficaz do que a medicação. Ele oferece a oportunidade de o indivíduo concentrar-se no trabalho interior, de manter o esforço e de avançar no processo. Sem esse ambiente, há a tendência de paralisação do processo, de um andar em círculos em torno dos mesmos conteúdos, sem sair do lugar.

O *Self* ou centro arquetípico tende a se ativar numa relação intensa e a precisar de uma estrutura emocional (um parceiro) para avançar pelo caminho do processo de renovação. A expressão artística desse processo jorra e espera uma resposta. Na "sala da raiva", oferece-se ao impulso de dizer impropérios e de destruir um espaço seguro, transferido para o outro num relacionamento. O passado, com todas as suas mágoas, temores e raivas, é intensamente revivido nas sessões entre duas pessoas, abarcando-se

muitas vezes o período que vai do nascimento ao momento presente, podendo a cura profunda ocorrer.

**Holger Kalweit**

**Quando a Insanidade é uma Bênção: A Mensagem do Xamanismo**

*Meu corpo tremia. Enquanto permanecia nesse estado, eu me sacudia. Um canto saía de mim sem que eu nada pudesse fazer para interrompê-lo. Nesse momento, muitas coisas me apareciam: grandes pássaros e animais... Eles só eram visíveis para mim, e não para as outras pessoas que estavam na minha casa. Essas visões acontecem quando a pessoa está para se tornar xamã; ocorrem por si mesmas. Os cantos abrem o seu próprio caminho e saem inteiros, sem que façamos esforços para compô-los...*

Relato de Isaac Tens, um índio gitskan;

retirado de *The Shaman's Doorway*, de Stephen Larsen

*O conceito de emergência espiritual, que distingue as crises de transformação das desordens psiquiátricas, recebe apoio independente das evidências dos mais diversos campos. Têm particular importância os dados relativos às tradições xamânicas presentes na literatura histórica e antropológica. O xamanismo é a mais antiga religião do mundo e a mais remota arte de curar da humanidade; é provável que sua origem remonte à era paleolítica, há dezenas de milhares de anos.*

*Xamã é um termo usado pelos antropólogos para um tipo especial de curandeiro ou curandeira ou feiticeiro que entra regularmente em estados incomuns de consciência para curar, obter informações por meios extra-sensoriais ou realizar rituais destinados a influenciar o clima ou caçar animais. O xamanismo é quase universal; sua prática cobre o período do tempo entre a Idade da Pedra e o presente, podendo suas várias formas ser encontradas na África, na Europa, na América do Norte e do Sul, na Ásia, na Austrália e na Polinésia. O fato de as culturas xamanistas atribuírem grande valor aos estados incomuns de consciência tem extrema importância para o conceito de emergência espiritual.*

*A carreira de muitos xamãs começa com um episódio dramático de estado alterado de consciência que a psiquiatria ocidental tradicional vê como manifestação de uma grave doença mental. Esse episódio inclui experiências visionárias de descida no mundo inferior, de ataques de demônios e de torturas e provações desumanas, seguidos por uma seqüência de morte e de renascimento, com a subsequente subida para reinos celestiais. No decorrer desse período, o futuro xamã pode passar por um amplo espectro de emoções extremas, podendo exibir os comportamentos mais incomuns.*

*Julgados pelos padrões médicos do Ocidente, esses sintomas sugerem uma grave desordem psiquiátrica. Contudo, se essa crise for superada e completada com sucesso, ocorre uma cura pessoal, uma melhoria do funcionamento social e o desenvolvimento de habilidades xamânicas. O indivíduo é então aceito pela tribo como membro extremamente*

*importante e útil do grupo. Todavia, vale a pena acentuar que as experiências estranhas não bastam para qualificar a pessoa como xamã. Ser xamã requer a complementação bem-sucedida do episódio e um retomo ao pleno funcionamento na vida cotidiana. As culturas xamânicas fazem uma clara distinção entre pessoas que são xamãs e pessoas doentes ou loucas.*

*Tendo passado pela crise iniciatória, o xamã costuma ser capaz de entrar em estados incomuns de consciência por vontade própria, saindo deles quando deseja. Ele faz isso regularmente com o objetivo de curar os outros, de conhecer melhor a realidade e de receber inspiração artística. Tal como as crises xamânicas, esses estados têm muitos elementos que a psiquiatria ocidental tende a considerar patológicos. Além disso, muitos xamãs têm os meios e a capacidade de induzir estados semelhantes em seus clientes, podendo, portanto, realizar curas dramáticas de várias condições emocionais e psicossomáticas.*

*Essas observações sugerem que a compreensão teórica e a abordagem prática dos estados psicóticos no âmbito da atual psiquiatria ocidental devem ser seriamente reexaminadas e reavaliadas. A evidência vinda das culturas xamânicas por certo sustenta o conceito central deste livro: o de que é possível abordar alguns estados incomuns de consciência de modo a produzir resultados benéficos para a pessoa envolvida e para a sua comunidade.*

*Selecionamos um excerto dos escritos de Holger Kalweit, considerado peculiarmente qualificado para discutir a relação entre o xamanismo e a questão da emergência espiritual. Ele é psicólogo, com muitos anos de prática clínica, um profundo interesse pela antropologia e uma ampla experiência em pesquisa de campo como etnólogo no Havaí, nos demais Estados americanos e nos Himalaias. Kalweit combina de maneira deveras original o estudo do xamanismo, a mitologia de vários povos, a psicologia transpessoal e as experiências de proximidade da morte. Em sua abordagem,*

*os dados interculturais obtidos são submetidos a uma análise interdisciplinar cuidadosa. O resultado é uma nova orientação transpessoal que integra a antropologia, a etnologia e a psicologia.*

*Kalweit vive na Suíça e trabalha como escritor free-lance. Seu livro Dreamtime and the Inner Space: The World of the Shaman descreve xamãs de diferentes culturas como pioneiros que prepararam o terreno para a moderna pesquisa da consciência com suas jornadas e descobertas interiores nos territórios desconhecidos da psique humana. A obra Ancient Healers, Medicine Men, and Shamans explora especificamente os aspectos do xamanismo vinculados com a cura. Outro livro seu, escrito em parceria com Amalie Schenk, Healing of Knowledge, discute o caminho interior do conhecimento e o seu relacionamento com a abordagem tradicional do conhecimento praticada pela ciência ocidental.*

\*\*\*

A cultura e a medicina ocidentais declararam guerra total à doença e à morte: à morte porque significa o fim da nossa existência terrena e, à doença, porque impede a fruição da vida. Encaramos a doença como uma coisa ruim, algo de que devemos nos livrar o mais rápido possível, uma coisa com que devemos acabar. Vemo-la como algo que nos invade: um vírus, um bacilo ou qualquer outra coisa, e por isso nós a vivemos, de modo profundo, como um processo externo que incapacita, paralisa ou destrói por dentro o nosso corpo, como um estado de coisas não-natural que deve ser suprimido por todo meio concebível. Em suma, a doença e a morte são as Gárgulas da nossa civilização.

A doença é para nós como uma mancha, um ponto negro no espelho auto-enganador da nossa megalomania tecnológica. Nossa cultura vê o sofrimento e a enfermidade como algo advindo de uma fonte hostil ao corpo, razão por que a nossa luta contra a doença, a morte, o sofrimento e a dor física nos parece totalmente natural. Desagrada à nossa visão estática de mundo toda espécie de mudança, exceto, talvez, a

mudança econômica e tecnológica. Ressentimo-nos, em particular, de toda alteração da consciência e de toda transformação ontológica.

Se pudéssemos entender a doença e o sofrimento como processos de transformação física e psíquica, como o fazem as culturas asiáticas e tribais, poderíamos obter uma visão mais profunda e menos tendenciosa dos processos psicossomáticos e psico-espirituais e começaríamos a perceber as muitas oportunidades que o sofrimento e a morte do ego apresentam. Nossa longa e contínua batalha contra a morte e a doença assentou suas raízes na nossa consciência com tal vigor que mesmo a psicologia moderna sentiu-se compelida a combater a debilidade física e a morte. Em consequência, o sofrimento físico e psíquico permaneceram ignorados como meios de alteração da consciência e como forças e mecanismos de transformação e de autocura.

Nos últimos anos, ocorreu uma reavaliação geral da consciência - essa essência que permeia todas as nossas ações na vida -, acompanhada por uma atitude mais positiva diante dos estados de consciência alterada. Assim, a ciência começou a reavaliar o conhecimento sagrado de culturas passadas e de sociedades tradicionais que não vêem a doença e a morte como coisas primariamente maléficas e hostis, mas reconhecem o seu dinamismo positivo interior. Para essas culturas tradicionais, a enfermidade, o sofrimento e a morte são manifestações da sabedoria inerente do corpo, ao qual precisamos nos render para atingir áreas de percepção capazes de revelar a regra básica de nossa existência na Terra.

Elas consideram o Além e a morte como um meio de regeneração e de recuperação de nossa existência terrena. Elas também consideram a doença um processo que retira de nós os maus hábitos que acumulamos mediante a nossa falsa atitude diante da vida. Morrer e sofrer uma grave doença são parte da experiência básica do caminho do xamã. Isso não significa que todo xamã tenha de passar por esse tipo de iniciação - há várias outras possibilidades; significa que, em estágios mais avançados do



desenvolvimento xamânico, essas experiências são meios de uma maior transformação. Por isso, devemos abandonar os preconceitos que mantemos há gerações e o nosso pessimismo diante da dor e do sofrimento. Temos de aprender a olhar a morte de frente e compreender a enfermidade como algo que resulta de um desequilíbrio interior. Só então descobriremos o seu verdadeiro sentido no contexto da nossa existência. A doença é um chamado à auto-realização, ao autodesenvolvimento e, em casos extremos - como o mostra a narrativa a seguir -, constitui uma variedade da iniciação xamânica.

Em suas viagens pela Sibéria, o explorador húngaro Vilmos Diószegi reuniu muitos relatos sobre vocações xamânicas vividas em consequência de enfermidades. Certo dia, ele perguntou a Kyzlasov, ex-xamã da tribo sagay de Kyzlan, no rio Yes, como este adquirira seus poderes. Kyzlasov reagiu com um pesado silêncio. Mas sua mulher se aproximou e contou a história do marido:

Como ele se tornou um xamã? A doença o tomou quando ele tinha vinte e três anos de idade e ele se tornou xamã aos trinta. Foi assim que ele chegou a ser xamã, depois da doença, depois da tortura. Ele ficou doente durante sete anos. Enquanto estava enfermo, tinha sonhos: Ele era atacado repetidas vezes, em algumas ocasiões era transportado para lugares distantes. Ele viajou muito em sonhos e viu muitas coisas... Quem pega a doença do xamã e não começa a exercer o xamanismo sofre muito. Pode perder a razão, pode até ter de perder a vida. Por isso, o doente é aconselhado: "Você deve assumir o xamanismo para não sofrer!" Alguns até dizem: "Só me tornei xamã para me livrar da doença".(1) Sunchugasev, outro xamã presente, acrescentou:

O homem escolhido para o xamanado é reconhecido em primeiro lugar pelos espíritos negros. Os espíritos dos xamãs mortos são chamados espíritos negros. Eles fazem o escolhido adoecer e o forçam a se tornar xamã.(2)

Suzukpen, ex-xamã importante da comunidade siberiana soyot, perto do rio Suy-Surmak, narrou o seguinte sobre a sua longa doença e sobre o seu chamado ao xamanismo:

Foi há muito tempo. Com dois dos meus irmãos, fui caçar esquilos. Tarde da noite, cruzávamos uma montanha, em perseguição aos esquilos, quando, de repente, vi um corvo negro bem no meio do caminho. Íamos um atrás do outro. Eu era o primeiro. Aproximei-me, mas o corvo continuou agachado no meio do caminho. Ele ficou bem ali e esperou por mim. Quando cheguei, joguei um punhado de neve de um galho em cima dele.

Em nenhum momento ele se mexeu.

Então atingi o seu bico com a minha vara

Toc toc. O barulho ressoou bem alto.

O que significava tudo aquilo? O que ia me acontecer? Porque na noite anterior -antes de eu ver o corvo -, eu já me sentira mal.

No dia seguinte, voltei ao lugar onde tinha visto o corvo. Não havia um único vestígio dele - em lugar nenhum! Embora os outros, isto é, os meus irmãos, também o tivessem visto.

A partir de então, do momento em que atingi o bico do corvo, fiquei muito doente. Minha mente ficou perturbada.

Sofri por uns sete anos.(3)

Entre os soyot siberianos, a maioria dos futuros xamãs fica doente - garotas entre as idades de dez e doze anos e rapazes entre vinte e vinte e cinco anos. Eles têm dores de cabeça, náusea e inapetência. Quando um xamã é chamado para atendê-los, este diz que os espíritos da montanha desejam transformar o doente em xamã. Um xamã de nome Sadaqpan, da região de Ulug Dag, ficou de cama um ano antes da sua iniciação.

Acometido por um quadro cardíaco, gritava com frequência de dor e agia como louco. Tinha então trinta anos. Os soyot denominam o período em que um espírito atormenta um futuro xamã de *albys*. Esse período costuma ser uma lacuna na vida do xamã; ele não consegue se lembrar do que aconteceu. Balbucia palavras incompreensíveis, apresenta curiosos hábitos alimentares e canta sem parar.

O filho de um xamã chamado Sandyk, da área próxima ao Sistigkhem, conta como o pai viveu o seu chamado ao xamanismo:

No início, meu pai ficou doente; o coração ficou fraco e ele sofria ataques. Por isso, as pessoas acharam que ele deveria praticar a arte do xamã. Um espírito o visitou ou melhor, dois: Säräl coydu e Tämür qastaj. O primeiro era o que chamamos de "grande espírito" (Uluy aza). Perto do Khamsara, vivia um famoso xamã da tribo de Aq codu, chamado Amyj ou Taqqa. Ele foi ver meu pai e lhe disse: "No décimo quinto (dia) deste mês, você vai se tornar xamã." Amyj era um grande xamã.(4)

Também entre os tofa da Sibéria os xamãs adoecem antes de sua iniciação e são atormentados por espíritos. Um xamã chamado Anjataj sofreu por três anos de dores de cabeça e de dores nos braços e nas pernas. Em seus sonhos, os espíritos o chamaram para se tornar um xamã. Ele dormiu três dias sem parar. Quando se sentiu melhor, seguiu o seu chamado. O xamã Vassily Mikailovic, do clã Amastayev que foi iniciado aos dezoito anos, ficou tão doente que não levantou da cama durante um ano. Somente quando atendeu às exigências dos espíritos é que sua saúde melhorou.(5)

Franz Boas registrou as experiências de um índio kwakiutl que passou a curar embora sempre tivesse duvidado dos xamãs, chegando a criticá-los. Um dia, ele foi caçar com alguns companheiros, navegando numa canoa ao longo da costa. Ele viu um lobo numa pedra que se projetava de um aglomerado rochoso. O lobo estava rolando de costas e arranhando a boca com as patas. Para surpresa de todos, o lobo não fugiu

quando eles se aproximaram, parecendo muito confiante. Havia um osso de veado preso em sua boca cheia de sangue; ele olhou para os caçadores como se esperasse ajuda.

O jovem caçador acalmou o lobo, dizendo: "Você tem problemas, amigo. Agora eu vou agir como um grande xamã e curar você, amigo. Vou acabar com o seu grande problema e deixá-lo bem, amigo. Mas você vai me recompensar, amigo, fazendo-me capaz de, tal como você, obter tudo com facilidade, tudo o que você obtém, graças à sua fama de arpoador e ao seu poder sobrenatural. Recompensa a minha gentileza contigo, amigo. Vamos! Fica quieto na rocha e deixa-me dar um jeito de tirar esse osso." Mais tarde, ele sonhou que esse lobo lhe aparecia como arpoador. Ele lhe disse onde encontrar focas e lhe garantiu que ele seria sempre um grande caçador.

O tempo passou e ele sempre conseguia uma boa caça. Um dia, outros membros da sua tribo encontraram engradados cheios de comida e de roupas que não pareciam pertencer a ninguém. Mas o conteúdo desses engradados tinha sido contaminado com varíola (talvez intencionalmente, por colonos brancos). Todos os seus companheiros de caçada morreram e ele ficou agonizando entre eles sem esperanças até que chegaram dois lobos, que começaram a lambê-lo. Eles vomitaram espuma em todo o seu corpo, lambendo-a, para então vomitar mais espuma sobre ele. Eles fizeram isso até que recuperasse as forças. Ele reconheceu o lobo que um dia salvara.

Recuperado pelos lobos, ele continuou a vagar com seus irmãos lobos. Um dia, contudo, seu amigo lobo encostou a boca no osso do seu peito e vomitou nele todo o seu poder mágico. Ele caiu num sono profundo e sonhou que o lobo assumira forma humana e lhe dizia que ele agora poderia curar os doentes, projetar a energia que adoce as pessoas e apanhar almas. Ao acordar, ele tremia dos pés à cabeça. Agora ele era um xamã. Parecia bom, e ele ficou todo o tempo numa espécie de delírio, cantando as quatro canções sagradas que o lobo lhe transmitira.

Uma história parecida é a de Lebi'd, outro kwakiutl. Lebi'd ficou doente por muito tempo, por três invernos seguidos. Quando ele morreu, fazia um frio insuportável. A neve e a tempestade não paravam e por isso ele não pôde ser enterrado. O sepultamento foi sendo adiado dia após dia. De repente, as pessoas o ouviram cantar um canto e os lobos que começaram a cercar o seu cadáver ficaram uivando com ele. E as pessoas souberam que Lebi'd se tornara um xamã.

Ele seguiu os lobos na floresta e, embora o procurassem, não conseguiram encontrá-lo. No segundo dia, veio de longe uma canção. Enquanto isso, a sua casa havia sido limpa e todos esperavam o seu retorno. Acenderam um fogo em sua lareira e as pessoas bateram três vezes no tambor. E Lebi'd apareceu, totalmente despido. Entoava uma canção sagrada:

Fui levado terra adentro, até a extremidade do mundo,

pela força mágica do céu, o tesouro, ha, wo, ho.

Só então fui curado por ela, quando ela de fato foi colocada em mim,

o portador da vida passada de Nau'alakume, ha, wo, ho.

Lebi'd dançou por muito tempo e quando todas as pessoas foram embora e só ficaram os outros xamãs, ele começou a contar o que lhe acontecera, como é de costume.

Quando ele morreu, um homem lhe aparecera e o convidara a acompanhá-lo. Ele se pôs de pé e ficou surpreso por ver o seu corpo caído no chão. Eles andaram bastante floresta adentro e então entraram numa casa onde ele recebeu um novo nome dado por um homem chamado Nau'alakume, que transferira para ele seus poderes mágicos ao vomitar sobre ele um cristal de quartzo. Cantando sua canção sagrada, o homem fizera o cristal entrar em Lebi'd pela parte inferior do osso do seu peito. E assim ele se tornara xamã. Enquanto isso, os lobos viraram pessoas. Enquanto cantava, Nau'alakume pressionava o peito de Lebi'd, primeiro com a mão esquerda, mais tarde com a direita e,

por fim, com as duas. Então, passou as mãos por todo o corpo de Lebi'd e tirou a doença dele. Fez isso quatro vezes.

Todas as criaturas presentes retiraram as máscaras de lobo e se aproximaram do seu corpo morto. Enquanto Nau'alakume soprava o seu alento dentro dele, os lobos o lambiam. Antes disso, eles tinham reduzido sua alma ao tamanho de uma mosca. Sua alma foi então reintroduzida no corpo através da cabeça. Imediatamente depois disso, seu corpo voltou à vida. Ele começou a cantar um canto sagrado e - desta feita em seu corpo físico - dirigiu-se com os lobos à floresta, onde Nau'alakume lhe ensinou não apenas a curar doenças, mas a provocar doenças nos outros. Ele também profetizara que Lebi'd sempre sonharia com ele e que podia pedir o seu conselho sempre que precisasse.(7)

Esses exemplos do tipo de experiência que os índios kwakiutl têm com o seu chamado apresentam um encontro com espíritos auxiliares em forma animal - em ambos os casos, lobos, que na verdade eram pessoas disfarçadas. O lobo vomita a sua força mágica no índio que - como costuma acontecer em casos de estados alterados de consciência - ficou eufórico. Na maioria dos casos, a experiência da ressurreição depois de terríveis tormentos, doenças e proximidade da morte é acompanhada por uma sensação de euforia, pois o sofrimento aniquilou todas as características de personalidades anteriores. A doença é um processo de purificação que retira tudo o que é ruim, lamentável e fraco. Ela carrega o indivíduo como um rio violento e o purifica de tudo o que é sombrio e limitado. Assim, torna-se uma porta para a vida. Em todas as culturas, as pessoas que têm experiências de proximidade da morte encontram seres que representam a ressurreição da vida. Esses seres são doadores de vida; são portadores do poder divino. Depois da doença - desde que ela tenha sido suficientemente grave e assustadora -, começa uma nova vida, uma existência transformada.

A história de Lebi'd apresenta outra NDE (near-death experience - experiência de proximidade da morte) típica. Ao "morrer" e deixar o corpo, ele é recebido por um ser do

Além e levado a uma "casa" - símbolo de um estado transcendente - onde recebe não somente um novo nome, para confirmar a sua transformação interior, como cristais de quartzo - símbolos de transparência, iluminação e poder mágico -, que são colocados em seu peito. O espírito doador de vida retira esses cristais de si mesmo e os cospe fora, permitindo que Lebi'd compartilhe da natureza e do poder vivo do espírito.

O que acontece em seguida nos faz recordar muito vividamente os métodos de tratamento magnetopáticos, da imposição de mãos por meio das quais a energia negativa - a doença - é retirada ou literalmente expulsa do corpo. Essa prática é comum a curadores mediúnicos em todo o mundo. O Lebi'd restaurado passa a ser detentor de um conhecimento superior. Os lobos e o doador de vida o acompanham até o seu corpo morto e fazem a sua alma reentrar nele. Doravante, o doador de vida passa a espírito auxiliar de Lebi'd, que fica ao seu lado sempre que ele cura alguém. Lebi'd tornou-se xamã com a ajuda da própria essência da vida, apoiada por lobos, que representam as forças do mundo animal. Ele se torna um Escolhido, capaz de ver a vida e a natureza sem distorções, por ter sido removida dos olhos a máscara da ignorância e da ilusão terrenas.

Nas ilhas indonésias Mentawai, o chamado ao xamanismo também é precedido de uma enfermidade - no caso, a malária - enviada por espíritos celestes. A pessoa destinada a ser xamã sonha que sobe ao céu ou que vai para a floresta procurar macacos. Se os espíritos a levarem ao céu, a pessoa escolhida para xamã recebe um belo corpo novo semelhante ao dos seres espirituais. Voltando à terra, ela é ajudada pelos espíritos em suas curas. Desse modo, nasce um novo vidente, um Si-kerei, alguém que possui poderes mágicos: "olhos que vêem" e "ouvidos que ouvem".(8)

Neste ponto, podemos com razão perguntar se a doença é enviada pelos próprios espíritos celestes ou deve ser vista como um subproduto do crescimento espiritual da pessoa, de um processo voltado para revelar ao iniciado doente o mundo celeste - isto é, o seu mundo interior. Seja como for, em muitas culturas tribais o ímpeto inicial de

transformação vem do céu ou do mundo inferior, pois são esses os domínios em que a pessoa recebe um novo corpo - o corpo espiritual dos seres do Além, que equipa o iniciado com o seu conhecimento e os seus poderes e lhe permite transcender a matéria, o tempo e o espaço.

Entre os zulus, a pessoa destinada a se tornar xamã (*Inyanga*) adoece de repente, age de maneira estranha e não consegue comer a comida normal, limitando sua alimentação a certas coisas. Ela se queixa continuamente de dores em várias partes do corpo e tem os sonhos mais incríveis - torna-se uma "casa de sonhos". Chora com facilidade, primeiro suavemente, de si para si e, depois, soluça diante de todos. Pode ficar doente por vários anos antes de entoar o seu primeiro grande canto. Quando isso acontece, os outros membros da tribo vão correndo ao seu encontro. Agora esperam que ela morra, o que pode acontecer a qualquer momento. A tribo inteira mal concilia o sono à noite, porque uma pessoa prestes a se tornar *Inyanga* provoca uma grande agitação: ela mal dorme e, se isso ocorrer, logo acorda e começa a cantar, mesmo no meio da noite. Ela pode colocar na cabeça a idéia de subir no telhado e ficar pulando ali como uma rã, sacudindo o corpo e cantando. Seu espírito auxiliar fica sussurrando em seu ouvido e lhe promete que ele logo poderá dar conselhos a quem o procurar. Ela pode ouvir o assobio dos espíritos e conversa com eles em língua humana. Contudo, muitas vezes ele não entende de imediato o que os espíritos tentam lhe dizer.

Nesse ponto, ainda não está claro se ele sofre de uma doença que o transformará em *Inyanga* ou se está somente louco. Se pensarem que ele está destinado a ser xamã, as pessoas dizem: "Ah, agora podemos ver. Está na sua cabeça." O espírito auxiliar (*Itongo*) é percebido pelo doente, de início vagamente, sem que ele o compreenda de maneira adequada. Por isso, os outros membros da tribo devem ajudá-lo a entender o que viu e ouviu. Logo o *Itongo* diz: "Procure fulano e ele lhe dará remédio." Depois disso, o iniciado melhora. Quando o espírito auxiliar finalmente lhe promete ficar ao seu lado, diz



ao doente: "Não é você quem vai falar com as pessoas; nós lhes diremos tudo o que elas precisam saber sempre que vierem se aconselhar." Se os parentes da pessoa doente não querem que ele se torne xamã, convidam outro curador reconhecido e lhe pedem que aplaque o espírito. Nesse caso, o espírito vai embora, mas é provável que a pessoa fique doente pelo resto da vida. Mesmo que não se torne um Inyanga, ele ainda detém um conhecimento superior e os outros dizem dele: "Se se tivesse tornado um vidente, ele teria sido um grande vidente, um vidente dos melhores."(9)

O *Mundu mugo*, o xamã dos kikuyu do Quênia, recebe o seu chamado e o seu apoio espiritual de Deus (*Ngai*). Contudo, supõe-se que ele tenha uma disposição congênita para curar. O impulso de iniciação como *Mundu mugo* vem de uma enfermidade caracterizada por sonhos dramáticos, alucinações, incapacidade de concentração, deficiência visual e formas anormais de comportamento. Ao mesmo tempo, a sua família é atingida por uma série de infortúnios e acidentes. Se outro *Mundu mugo* disser que esses indícios são significativos, a iniciação é confirmada e publicamente sancionada.

Segue-se a isso a cerimônia de iniciação. Se o noviço for pobre e não puder pagar pelas caras festividades envolvidas, realiza-se um ritual para aliviar o seu sofrimento e para lhe conferir a posição de *Mundu mugo* "não-confirmado". Se for rico e puder pagar pelas festividades apropriadas, ele se torna um *Mundu mugo* plenamente reconhecido. Daí por diante, ele se especializa em atividades particulares, como a profecia, o diagnóstico de doenças, o conhecimento das ervas, a restauração da fertilidade feminina, o desmascaramento de feiticeiros e a cura de doenças mentais.

Segundo Young Sook Kim, o chamado das xamanesas coreanas se exprime em vários distúrbios psicológicos, formas conspícuas de comportamento social, atividades ultrajantes, grosserias e um estilo de vida que constitui a inversão dos valores culturais tradicionais. Por exemplo, a futura xamanesa pode usar roupas de inverno no verão,

tomar banho frio no inverno, revelar segredos cuja menção é tabu ou passar a dizer o destino de quantos passarem pela rua. Essa doença chama-se Sinbyong, "tomada pelos espíritos" ou "os espíritos desceram", e pode ser acompanhada de alucinações visuais e auditivas. No início, os parentes têm dificuldades para descobrir se a pessoa está mentalmente perturbada ou às voltas com a vocação de xamanesa, pois em muitos casos os sintomas iniciais são praticamente indistinguíveis. Os coreanos acreditam que os espíritos visitam em especial as pessoas cujos *maum* (coração ou alma) estão "divididos" e sobre as quais foi atribuído um destino trágico.(11)

Na Coréia, os xamãs (*Mu dang*) - de que há 60.000 organizados no momento numa associação profissional (o número de xamãs não-registrados é estimado em mais de 140.000) -(12) já não têm uma posição social de destaque, estando entre as camadas mais inferiores, ao lado das prostitutas, sapateiros, adivinhos, monges budistas e coristas. Há muito mais mulheres do que homens chamadas para se tornarem *Mu dang*, embora haja alguns homens ou hermafroditas que sentem atração pelo xamanismo. No continente da Coréia, 90 por cento dos xamãs praticantes são mulheres; na Ilha de Cheju, cerca de 60 por cento. O comportamento e as roupas de xamãs homens são extremamente efeminados.

O chamado para o xamanismo ocorre de três formas:

1. Por nascimento ou adoção por uma família *Mu dang*
2. Pelo aprendizado *Mu dang*
3. Por um sentimento espontâneo de vocação

O caso mais freqüente, a experiência psíquica de um chamado, começa com uma doença que não pode ser curada pelos métodos de tratamento costumeiros. A pessoa em questão ouve vozes, fala línguas estranhas, só absorve alimentos líquidos e fica magra como um esqueleto. Surtos de depressão e de uma compulsão maníaca para dançar até ficar inconsciente se alternam. O doente faz longas caminhadas para as montanhas ou

para o mar e tem sonhos em que espíritos auxiliares dão instruções e razões para a fundação de um novo culto. O xamã noviço é tomado por visões do panteão nativo de Deuses e pode adquirir seus objetos de poder ao caírem de repente no solo. Depois de um evento trágico como a morte de um parente, uma epidemia, fome ou ruína econômica, a pessoa pode se tornar aprendiz de Mu dang se os mosteiros budistas, para onde vão os loucos em busca de cura, não conseguirem aliviar os sintomas da doença. Nesses casos, o chamado espontâneo é seguido por um aprendizado que dura vários anos com um Mu dang mais velho e experiente.(13)

Gostaríamos de ilustrar a gênese dessa enfermidade com relatos sobre o chamado de duas xamanesas coreanas:

O namorado da sra. Lee Kum Sun faleceu quando tinha vinte anos, o que a entristeceu profundamente. Antes disso, seus pais tinham arranjado o seu casamento com o atual marido, mas o namorado morto continuou a aparecer-lhe em sonhos. Aos trinta e dois anos, ela começou a vê-lo continuamente em sonhos e desenvolveu os primeiros sinais de sua doença. Um dia ela sonhou que corria de pés descalços e completamente nua para o sopé de uma montanha, onde lhe apareceu um homem de barbas brancas que lhe prometeu saúde e boa sorte. Aos quarenta anos, ela foi iniciada por uma velha xamanesa. Depois disso, tudo correu bem e sua saúde foi restabelecida.

A sra. Oh Un-sook desgostou do marido desde o início. Depois de alguns anos, desenvolveram-se sintomas incomuns. Ela perdeu o apetite, não conseguia comer carne nem peixe, só bebia água fria e passou a ter dores de cabeça. Passava a maior parte do tempo sozinha. Esses sintomas duraram cerca de dez anos. Aos quarenta anos, ela sonhou com raios e trovões e com uma coluna de luz que lhe atingiu a cabeça por três vezes. Depois disso, três velhos celestes lhe apareceram num sonho. Um dia, ela teve uma visão: um grande general montado

a cavalo aproximou-se dela. Daí por diante, ela sonhou muitas vezes que ia para a cama com esse general. Aos quarenta e sete anos, tornou-se xamanesa e todos os sintomas desapareceram.(14)

Numa dessas xamanesas, o chamado foi precipitado pela perda de um amado e, na outra, por um casamento infeliz. Os psicólogos sem dúvida diriam que esses são exemplos claros de desejo de fugir de uma realidade insatisfatória. Contudo, essa conclusão seria um tanto prematura. Não devemos desprezar o fato de que um casamento infeliz e a morte de um ser amado são experiências traumáticas capazes de oferecer terreno fértil para a entrada num estado alterado de consciência. O choque traumático pode causar o colapso de estruturas psíquicas, com base no qual começa a se desenvolver, a partir das ruínas da consciência normal, uma sensibilidade mais sutil e paranormal. Lee Kum Sun encontrou um velho de barbas brancas - o arquétipo da sabedoria - e Oh Un-sook teve uma visão de um herói cultural coreano, que também é um símbolo de sabedoria e de força. Além disso, Oh Un-sook compartilha o leito do general - um indicador adicional da sua conexão e fusão íntimas com o transpessoal.

A visão de uma coluna de luz por Oh Un-sook também reforça a impressão de que devemos estar lidando com uma manifestação iluminadora que propiciou o seu contato com o Além e com seres celestiais. Essas duas narrativas simples indicam que podemos não estar diante de criações abstrusas de uma mente desviante, mas sim com uma forma superior de percepção intuitiva.

Eduardo Calderón, curador (*curandero*) peruano, começou a ser acossado por sonhos e visões inquietantes na infância:

Durante minha infância, mais ou menos aos sete ou oito anos, tive alguns sonhos raros. Ainda me recordo deles. Lembro-me de sonhos em que voei, em que o meu ego saiu do estado em que se encontrava e foi para lugares estranhos na forma de uma espiral. Ou eu voava de maneira vertiginosa: ssssssss, e eu

partia. Eu tentava me conter e não conseguia. Estranhos sonhos, muito estranhos. Tive esses sonhos até mais ou menos os doze ou treze anos... Vi coisas do tipo: alguém abre a porta e ela está fechada. Eu tinha pesadelos, incomuns pesadelos. Vi-me introduzido por um orifício no ar e passei por um vazio imenso, abissal. Sentia todo o meu corpo adormecido, como se minhas mãos fossem grandes, mas eu não pudesse pegar. Eu não podia levantar a mão.(15)

Ele começou a seguir o seu chamado para servir a humanidade muito cedo. Contudo, sua ambição de estudar medicina foi frustrada pela pobreza de sua família. Por isso, sua única opção foi ganhar a vida com seus talentos artísticos. Aos vinte e um anos, desenvolveu uma doença xamânica típica que a medicina moderna não conseguiu diagnosticar nem tratar terapêuticamente:

Em Lima, eu estudava belas artes e, de repente, comecei a beber e a gastar tudo em bebida. Fui acometido de uma rara enfermidade. Aconteceu de, numa certa ocasião, eu ver um gato no meu ombro esquerdo. Bastou essa impressão de um gato para que tudo o que eu fazia se revolucionasse... e eu perdi o poder de segurar as coisas na mão e de me manter de pé. Perdi por completo minhas forças. Eu não conseguia me pôr de pé e caminhava, pelo que me dizem, como um sonâmbulo.(16)

A família de Eduardo tinha fé na capacidade de cura dos curanderos e chamou uma curandeira que conhecia as propriedades das ervas. Ela deu a Eduardo uma mistura de sumos extraídos das plantas que o levou a vomitar um líquido negro, embora ele não tivesse bebido mais nada. Ele melhorou imediatamente. Com base em suas experiências quando doente, ele decidiu tornar-se um curador. Ele ganhava a vida como estivador e com a fabricação caseira de porcelana, ao mesmo tempo que se tornou aprendiz de um curandeiro local. Além disso, estudou com vários xamãs de Chiclayo, Mocupe e

Ferranafe, no norte do Peru. Por vários anos, assistiu a esses curandeiros, até que o seu mestre de Ferranafe o considerou plenamente qualificado.

Ele estava com vinte e oito anos e tinha passado quatro como aprendiz. Ele jurou nunca fazer mau uso dos seus poderes e aplicá-los apenas em benefício da humanidade. Eduardo considera o xamanismo uma mera questão de "ver", uma habilidade ou capacidade que qualquer pessoa pode adquirir se submetida a um treino regular. Mas é questionável que esse treino e essa prática sejam suficientes para se ter sucesso, pois Eduardo - como o mostra a sua história - foi chamado a isso por uma força superior. Além disso, não devemos excluir a possibilidade de que ele tenha herdado certa propensão para o xamanismo, visto que os seus dois avós eram xamãs.

A partir da descrição dada por W. Sieroszewski, podemos ter uma idéia das qualidades curativas e liberadoras da sessão xamânica quando o próprio xamã se sente debilitado e afetado pela doença. O xamã yakut Tüsput, que ficou criticamente enfermo por mais de vinte anos, só conseguiu alívio quando realizou uma sessão em que caiu em transe. No final, recuperou plenamente a saúde com esse método. Mas, caso não realizasse sessões ao longo de um dado período de tempo, começava outra vez a sentir-se mal, exausto e indeciso.(17) De modo geral, os sintomas da doença desaparecem quando o candidato ao xamanismo entra em transe. O mesmo fenômeno foi observado por L. W. Shternberg no caso de um xamã gold siberiano que nem os colegas conseguiram curar. Somente quando ele aprendeu a entrar em transe, a doença o deixou.(18) De igual forma, G. Sancheyev menciona um xamã que no início recusou-se a seguir a sua vocação, mas foi obrigado pela doença a unir-se aos espíritos e a realizar sessões, o que terminou por levar à sua recuperação.(19)

A história do xamã yakut Uno Harva também apresenta uma cura quando ele aceitou o xamanismo:

Adoei aos vinte e um anos de idade e comecei a ver coisas com os olhos e a ouvir coisas com os ouvidos que ninguém via ou ouvia. Por nove anos lutei contra os espíritos, sem dizer a ninguém o que acontecera, pois temia que não me acreditassem ou zombassem de mim. Terminei por ficar tão doente que quase morri. Então comecei a praticar o xamanismo e logo minha saúde melhorou. Mesmo agora sinto-me mal e doente quando não exerço as funções de xamã por um longo período de tempo.(20)

Adrian Boshier descreve a doença de Dorcas, filha de um pregador metodista, que é hoje uma xamanesa zulu reconhecida (*sangoma*). Por três anos ela ficou enferma e, no curso desse tempo, só podia absorver pequenas quantidades de comida e de bebida. À noite, deixava o corpo e visitava lugares distantes; desse modo, viajava para toda parte. Mesmo os médicos brancos não sabiam o que fazer. Então, certa noite, o seu falecido avô lhe apareceu em sonho. Ele disse que entraria no seu corpo e continuaria, dessa maneira, o seu trabalho na Terra. Sendo uma cristã devota, ela não podia concordar com isso. Depois disso, outros xamãs lhe apareceram em sonhos, repreendendo-a e instando-a a se tornar um deles. Essas visões tornaram-se cada vez mais freqüentes, passando pelos seus olhos como imagens numa tela de cinema.

Numa noite, vários *sangomas* famosos foram à sua cabeceira. Entoando um canto, eles lhe deram, graves, o conselho de que se submetesse e fizesse um ornato xamânico para a sua cabeça. Ela ainda não compreendia o que acontecia e desejava ser curada pelas cerimônias e ritos da igreja apostólica. Eles a levaram a um rio para batizá-la. Eles a conduziram até a água e, quando estavam prestes a submergi-la, ela foi levantada pelos pés por uma cobra gigantesca - seu avô! A mãe então a levou para uma tia xamanesa. Logo outros curandeiros e xamãs se juntaram a elas, batendo os seus tambores e exortando-a a se levantar e cantar. E ela dançou e cantou por horas a fio.

Esse foi o início do seu treinamento e ela, a partir de então, seguiu as instruções dos espíritos.

A recusa a seguir o chamado leva a um sofrimento desnecessário. A xamanesa sul-americana guajiro Graziela, por exemplo, foi solicitada pelos espíritos auxiliares a viajar com eles para o outro mundo. Mas ela disse:

Não gosto de viajar para esses lugares distantes. Meus espíritos vivem me convidando para ir, mas prefiro não acompanhá-los. Por vezes, eu lhes digo: "Não quero ir com vocês." Sempre que recuso um desses convites, fico com febre e muito doente. É o meu castigo. Então tenho de mascar cânhamo para melhorar. Recebo muitos convites.(22)

Toda doença é uma tentativa de cura e toda cura é uma tentativa de escapar da neurose cotidiana da consciência ordinária a fim de chegar a uma forma de percepção mais sutil e, em última análise, sobre-humana. A doença que surge por causa de um chamado é por certo a forma mais elevada de doença - uma enfermidade sagrada que, com o seu poder, possibilita o surgimento de intuições místicas e metafísicas. Como vimos, isso costuma acontecer apesar dos sentimentos e desejos do escolhido, que, na maioria dos casos, não sabe que seu corpo está sendo iniciado. Resistir a esse processo de transformação é uma reação natural ao incomum, misterioso e ilimitado. O iniciado luta contra a sua dor, contra o seu sofrimento, ao mesmo tempo que se contrapõe às suas futuras funções sociais de xamã, o que muitas vezes o priva da possibilidade de ter uma vida diária normal.

A resistência à mudança psicofísica e à desintegração da estrutura normal da existência sempre foi parte integrante do processo de transformação. Por essa razão, ela é, ao menos, um aspecto inicial de todo rito de transformação. A rejeição do novo e do desconhecido é uma resposta humana padrão. De fato, a própria existência é uma mudança, mas o salto da percepção e da experiência tridimensionais para as



multidimensionais é a mudança mais fundamental. Alcançar uma modalidade translógica de conhecimento, ou reino de sabedoria, de beleza celestial e de essência espiritual, é um dos mais antigos objetivos experienciais da humanidade.

A principal questão evocada pelo capítulo é, pois: por que temos de adoecer antes de podermos aceitar essa nova maneira de perceber? Por que a entrada num nível mais amplo de experiência é marcada, com tanta freqüência, por uma doença ou, podemos dizer, por um processo de limpeza? A purificação tem papel proeminente na vida de todas as comunidades próximas da natureza. Enquanto nossa cultura dá importância essencial à limpeza física, outras culturas ainda conhecem métodos psíquicos e espirituais de purificação comparáveis às nossas técnicas psicoterapêuticas. Vemos a vida como um processo relativamente contínuo e uniforme marcado por meras mudanças periféricas, ao passo que as chamadas culturas primitivas tendem a encarar o desenvolvimento pessoal como uma série de saltos de um modo de existência para outro. Isso é revelado com clareza nos ritos de passagem tradicionais realizados não apenas no nascimento, na puberdade e na morte, mas, de maneira especial, na passagem da existência cotidiana para uma dimensão espiritual, tal como a vivem os adeptos religiosos - o salto do humano para o sobre-humano.

Os estágios importantes da vida da pessoa têm vínculos com períodos de purificação interior, de modo que o indivíduo, estando adequadamente preparado e com um estado de espírito não distorcido, livre dos processos de pensamento e lembranças costumeiras, possa progredir, chegando a uma existência nova e sem sobrecargas. Essa purificação pode assumir muitas formas: manifestações puramente físicas, como o vômito, a transpiração, o jejum, a dor, a febre e a limpeza do corpo com água, ou o intenso isolamento psíquico, durante o qual a memória da constituição do ego é exibida; a exaustão extrema, que destrói o funcionamento regular do organismo e da psique; e a doença real, que traz à tona obstáculos e impurezas interiores e que, na verdade, os

expulsa, produzindo assim uma sensibilidade aumentada ao processo de ser - sensibilidade que permite ao xamã, em última análise, o diagnóstico e a cura das enfermidades alheias.

Freqüentemente, o xamã penetra a tal ponto no estado do paciente que termina por ter uma experiência direta dos sintomas e dores da enfermidade e, assim, adquire um conhecimento especial da sua causa. Há vários relatos de xamãs que chegaram a ponto de passar a doença para si mesmos a fim de destruí-la. No curso de sua dolorosa experiência, muitos xamãs tiveram a experiência física de inúmeras doenças e, por isso, conhecem uma ampla gama de reações físicas e psíquicas.

A moderna medicina ocidental pode considerar supérfluo e até um tanto incompreensível ou excêntrico o envolvimento tão intenso daquele que cura com o processo da doença. Contudo, a lógica inerente a isso dificilmente poderia ser contestada, visto ter como base a premissa de que alguém que passou pela experiência pessoal e que venceu a dor e o sofrimento de uma doença terá as melhores condições para diagnosticá-la e tratá-la de modo adequado. Com efeito, a medicina ocidental rejeita a imagem do curador ferido, o médico doente que curou a si mesmo. Ela acentua em demasia a manipulação puramente tecnológica do paciente e, por isso, alienou-se cada vez mais da experiência real da condição do paciente.

Se quisermos resumir o efeito de uma prolongada enfermidade psicossomática num xamã, teremos de dizer que o critério essencial reside em seu talento de entrar num intercâmbio intensificado com a realidade, transcendendo assim as demarcações materiais entre objetos e pessoas; reside na própria natureza do xamã como pessoa que percebe o pulsar do universo em si mesmo e nos outros e que, ao acompanhá-lo, o influencia e muda. Sua abordagem baseia-se na empatia e na unidade com forças vitais reais, sendo por isso totalmente incompatível com as dicotomias e diferenciações codificadas de uma filosofia materialista.

Uma doença entendida como processo de purificação, como o início do aumento da sensibilidade psíquica que dá acesso aos potenciais ocultos e mais elevados da existência humana, é marcada, portanto, por características bem distintas das que a psicologia e a medicina modernas atribuem às condições patológicas - isto é, que o sofrimento só tem conseqüências negativas. Segundo a visão moderna, a doença destrói e põe em perigo a vida, enquanto o xamã vive a sua doença como um chamado para destruir a vida que há dentro de si mesmo a fim de ouvi-la, vê-la e vivê-la de modo mais pleno e completo num estado superior de percepção.

Os sintomas da enfermidade xamânica são, em muitos casos, confusos e indefinidos e não obedecem a um padrão conhecido. Além disso, as reações físicas, psíquicas e sociais que se manifestam têm estreitos vínculos entre si. São particularmente notáveis as formas de comportamento que rejeitam os costumes e padrões aceitos, chegando a zombar deles e a ridicularizá-los. Os iniciados tornam-se bobos sagrados que põem de modo sistemático o mundo de pernas para o ar ou têm um comportamento indigno, vergonhoso e perverso, incompatível com a moral estabelecida.

O bobo expõe as limitações dos critérios humanos, apresenta-nos outra vez a natureza indefinida da nossa existência cósmica, levando-nos aos bastidores para nos tornar conscientes do caráter artificial dos nossos valores culturais e que nos mostra então um mundo sem limites, porque não é categorizado nem organizado de acordo com opostos artificiais. O bufão doente remove esses opostos, derruba as barreiras entre o exterior e o interior e nos leva a trocar o nosso mundo sob medida de linhas e demarcações por uma dimensão mais abrangente e holística sem começo nem fim.

Vimos que, com freqüência, não só o próprio xamã como também toda a sua família são atingidos pelo infortúnio, tal como no caso do *kikuyu* ou da xamanesa coreana. Também na Sibéria os parentes do xamã são "sacrificados" tão logo surjam sinais da

enfermidade xamânica num membro do clã. Os efeitos do chamado ao xamanismo são amplos e é preciso sacrificar a esse chamado.

Os coreanos falam de uma "ponte de gente" (*indari*) que surge quando um membro da família é escolhido para xamã e outro membro deve morrer como resultado disso. Elas falam desse processo como uma ação de "estender uma ponte sobre um ser humano" (*indari nonnunda*). Um Deus "entrou" no xamã e, em troca, exige outra vida humana. Contudo, se o clã quiser submeter o membro destinado a xamã à cerimônia de iniciação requerida tão logo os primeiros sintomas da obsessão ou da doença se manifestam, a *indari* não é inevitável. Mas a maioria das famílias não deseja ter um xamã em seu círculo, o que torna muito freqüente o fenômeno da *indari*. Segundo as pesquisas de Cho Hung-Youn, a *indari* ocorre em média sete ou oito vezes em cada vinte casos de vocação xamânica.

É comum encontrarmos uma combinação de doença e experiências de saída do corpo. O sofrimento tira do organismo sua vontade de viver, ponto a partir do qual a consciência se sente livre do corpo e o vê como um recipiente sem vida. Os moribundos são levados a lugares afastados. "Não há um único lugar cuja localização eu não conheça", diz o xamã zulu James. Repetidas vezes, ouvimos: "À noite, em meu sono, vou a toda parte." O curandeiro peruano Eduardo voa "para o ar por um orifício" e Dorcas, a sangoma zulu, deixa o corpo à noite para voar pelo espaço.

Se a experiência de proximidade da morte se aprofunda, a pessoa envolvida estabelece contato com entidades supra-sensíveis. O viajante entra num mundo que lhe é apresentado simbolicamente de várias maneiras distintas: como "uma casa de vida", um "velho sábio de barbas brancas" ou um espírito animal que lhe transmite uma nova compreensão da vida. Por vezes, os espíritos fornecem seres humanos com um corpo à sua imagem, como nos relatos dos nativos das Ilhas Mentawai, ou então o portador da

vida - como no caso de Lebi'd - vomita um cristal dentro do adepto, enchendo-o de força sobrenatural.

As jornadas para o Além costumam levar o xamã ao que ele chama de "a extremidade do mundo", que podemos entender como os limites da existência humana. Equipado com qualidades que só se encontram em geral em espíritos ou em espíritos animais, e tornado sagrado pelo seu contato com sábios e portadores da vida, o xamã agora tem de fato "olhos de ver e ouvidos de ouvir". Ele agora dispõe de "uma alma dividida e um coração dividido" ou se sente como "uma casa de sonhos". O caráter sagrado da palavra deu-lhe poder e, portanto, o escolheu, por vezes contra a sua vontade, para agir de acordo com o seu conhecimento ampliado do ser e para introduzir esse conhecimento no mundo humano. Ele foi aprisionado pelos espíritos e deve servir ao mundo espiritual.

**Lee Sannella**

**Kundalini: Clássica e Clínica**

*(A Kundalini) cria o universo a partir do Seu próprio ser, sendo Ela Mesma quem se torna esse universo. Ela passa a ser todos os elementos do universo e entra em todas as diferentes formas que vemos à nossa volta. Torna-se o sol, a lua, as estrelas e o fogo para iluminar o cosmos que Ela cria. Torna-se o prana, a força vital, para manter todas as criaturas, incluindo os seres humanos e os pássaros, vivos; é Ela quem, para matar a nossa sede, se torna água. Para satisfazer a nossa fome, Ela se torna comida. Tudo o que vemos ou que não vemos, tudo o que existe, da terra ao céu, não é senão... Kundalini. Ela é a energia suprema que move e anima todas as criaturas, do elefante à mais débil formiga. Ela entra em todas as criaturas e coisas que cria, assim como em cada uma delas, mas nunca perde Sua identidade ou Sua pureza imaculada.*

Swami Muktananda, *Kundalini: The Secret of Life*

*O pândita Gopi Krishna, de Caxemira, tornou disponíveis as informações acerca da Kundalini junto a grandes audiências ocidentais de forma geral e popular. O crédito por trazer à atenção dos círculos médicos o processo de despertar da Kundalini e por demonstrar sua significação clínica prática pertence ao pesquisador californiano Lee Sannella, médico. Ele reuniu amplas evidências de que muitos pacientes americanos manifestam uma síndrome que se enquadra nas descrições do despertar da Kundalini e caracteriza um processo fisiológico específico.*

*Vindos de um não-cientista e representando essencialmente um ponto de vista oriental, os livros de Gopi Krishna só causaram alguma impressão nos pesquisadores mais arrojados, que submeteram suas idéias a um sólido exame científico. A obra de Sannella teve importante papel na demonstração, para o público leigo e profissional do Ocidente, de que o fenômeno da Kundalini penetrou de fato na nossa cultura e merece uma séria atenção.*

*Sannella é psiquiatra e oftalmologista, tendo uma experiência especial na área da medicina holística. Tem ainda um amplo conhecimento teórico e prático de vários sistemas espirituais. Graduiu-se na Universidade Yale, onde se envolveu desde o início com pesquisas científicas cujos resultados publicou na Yale Journal of Biology and Medicine. Foi residente de psiquiatria e de oftalmologia, tendo realizado pesquisas em ambos os campos. Foi por dois anos examinador associado das provas para o certificado da American Board of Ophthalmology. Durante sua prática médica ativa, Sannella teve muitos cargos de professor; aposentado, continua a se envolver no trabalho clínico. Hoje, segue uma prática espiritual baseada nos ensinamentos do mestre Da Free John.*

*Ao longo dos anos, Sannella dirigiu pesquisas clínicas sobre a cura, sobre os vários aspectos dos estados de consciência incomuns e sobre as energias do corpo. Seu livro pioneiro, The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence, sugere que uma ampla variedade de distúrbios emocionais e psíquicos, que a ciência tradicional*

*considerava problemas médicos e diagnosticava como doenças mentais e até somáticas, são na verdade manifestações de uma transformação espiritual e psicológica que exhibe todas as características do despertar da Kundalini.*

*Sannella também demonstrou que fenômenos semelhantes têm sido observados em muitas outras culturas, das culturas orientais avançadas às tribos americanas nativas e aos bosquímanos !Kung do deserto de Kalahari. A Kundalini Clinic, fundada por ele, tem o fim de dar aconselhamento e orientação a clientes envolvidos nesse processo. Como o despertar da Kundalini vem se tomando uma das formas mais freqüentemente encontradas de emergência espiritual, o trabalho de Sannella é uma importante contribuição para a nossa compreensão das crises de transformação.*

\*\*\*

Toda tradição espiritual voltada para o processo de renascimento tem o seu próprio modelo. A maioria desses modelos são descrições que acentuam o aspecto subjetivo da experiência, seja tratando como incidentais ou ignorando os elementos objetivos. Assim, esses relatos, mesmo válidos em seus próprios termos, não nos ajudam a fazer comparações objetivas entre diferentes tradições. Quando se trata de interpretações fisiológicas, a maioria desses modelos tem pouca relevância.

Uma exceção é o modelo Kundalini da ioga. A Kundalini é considerada uma "energia" que em geral está "adormecida" na base da espinha. Quando "despertada", essa energia se eleva lentamente pelo canal espinal na direção do topo da cabeça. Isso pode marcar o início de um processo de iluminação.

Em sua subida, a Kundalini faz o sistema nervoso central livrar-se da tensão. Os pontos de tensão em geral provocam dor durante a meditação. Quando encontra esses pontos ou blocos de tensão, a Kundalini começa a agir "por vontade própria", dedicando-se a um processo autodirigido e autodelimitado de expansão por todo o sistema fisiopsicológico a fim de remover esses blocos.



Removido um bloco, a Kundalini flui livre por ele e continua sua jornada ascendente até encontrar a próxima área de tensão. Mais tarde, a energia da Kundalini se difunde em sua jornada, de modo a poder operar em vários níveis ao mesmo tempo, removendo vários blocos distintos. Quando o percurso é completado, toda a energia volta a se concentrar no topo da cabeça.

A diferença entre esse estágio final e a etapa inicial não é simplesmente a concentração da Kundalini num lugar diferente, mas o fato de ter passado por todas as partes do organismo, nelas removendo blocos e despertando a consciência. Logo, o processo de ação da Kundalini pode ser considerado um processo de *purificação* ou de *equilibração*.

Da mesma maneira como a corrente elétrica produz luz ao passar por um tênue filamento de tungstênio, mas não quando passa por um grosso fio de cobre, porque o filamento oferece uma apreciável resistência enquanto o fio não o faz, assim também a Kundalini causa a maior sensação quando penetra numa área "bloqueada" do corpo ou da mente. Mas o "calor" gerado pela "fricção" da Kundalini nessa "resistência" logo "consume" o bloco, fazendo cessar a sensação.

De igual modo, assim como um intenso fluxo de água por uma mangueira grossa provoca o estouro desta, ao mesmo tempo que passa quase despercebido por uma mangueira de bombeiros, assim também o fluxo da Kundalini por "canais" obstruídos do corpo ou da mente provoca movimentos nessas áreas até que as obstruções tenham sido "varridas" e os canais "ampliados". (Os termos "canal", "ampliar", "blocos", etc. devem ser entendidos metaforicamente. Eles não podem referir-se a estruturas, dimensões nem a processos físicos reais, sendo apenas analogias úteis à compreensão do modelo de ação da Kundalini. O processo real é, sem dúvida, muito mais sutil e complexo.)

Os movimentos espontâneos, as sensações corporais mutantes e outros fenômenos relatados em nossa pesquisa intercultural e em nossos próprios casos podem

ser facilmente interpretados como manifestações da ação da Kundalini. Além disso, Itzhak Bentov propôs recentemente um modelo fisiológico da Kundalini que leva em conta muita coisa que relatamos e observamos. Mais tarde, examinamos o seu estudo à luz dos nossos resultados. Dada a orientação objetiva do seu modelo, sua aplicabilidade universal e sua suscetibilidade à interpretação fisiológica, vamos adotá-lo como base da nossa discussão.

Contudo, há diferenças entre nossas observações e o conceito clássico de Kundalini. O mais notável é o fato de observarmos, e de várias tradições relatarem, que a energia ou sensação se eleva dos pés e das pernas, passa pelo corpo, pelas costas e pela espinha e chega à cabeça, mas então desce pelo rosto, passando pela garganta, para terminar no abdômen. Isso corresponde por inteiro às previsões do modelo de Bentov, mas difere um pouco dos relatos de Muktananda, de Gopi Krishna e das escrituras clássicas da ioga.

Por isso, propomos o termo *físio-kundalínico* para nos referirmos aos aspectos fisiológicos e psicológicos do despertar da Kundalini, que podem ser explicados por um mecanismo puramente fisiológico. Faremos referência ao processo *físio-kundalínico*, ao ciclo *físio-kundalínico*, ao mecanismo *físio-kundalínico* e ao complexo *físio-kundalínico*. O modelo de Bentov descreve as mudanças fisiológicas que não requerem forças supranormais.

A lenta progressão ascendente da "energia-sensação" pelo corpo e a sua posterior descida pela garganta, acompanhada por uma variedade de movimentos, de sensações e de distúrbios mentais, que terminam quando esse estímulo móvel chega ao ponto culminante no abdômen, são tão características que as denominaremos ciclo *físio-kundalínico*.

Quando encontra uma resistência, a energia a vence e purifica o sistema no bloco em questão; nesse caso, dizemos que o local do bloco foi "aberto". A "abertura da

garganta" é um exemplo típico. Isso nos dá uma terminologia referente ao conceito de Kundalini que serve ao nosso nível de observação e pode se prestar à interpretação fisiológica. Ao mesmo tempo, preserva a plena integridade do conceito clássico de Kundalini sem nos comprometer com uma crença de que esse conceito mítico seja preciso no tocante a alguma coisa objetivamente real.

Temos agora dois modelos de Kundalini: a descrição clássica da ioga e o modelo fisiológico de Bentov, ao lado das nossas próprias observações clínicas. Os aspectos do processo que *possam* ter uma base puramente fisiológica, seja a proposta por Bentov ou outra qualquer, designamos como físiokundalínicos. A maioria das nossas observações clínicas se enquadra nessa categoria e acabamos de examinar o ponto até o qual elas podem ser explicadas pelo modelo de Bentov. Mas o processo físiokundalínico, tal como o observamos, difere da descrição ióguica clássica em certos pontos importantes.

O mais notável é a trilha seguida pela "energia" da Kundalini ou sensação corporal em sua passagem pelo sistema. Em termos clássicos, a energia "desperta" na base da espinha, passa diretamente pelo canal espinal e completa sua jornada ao chegar ao topo da cabeça. Contudo, diz-se que, ao longo dessa rota, há vários "chacras" ou centros de energia psíquica pelos quais a Kundalini deve passar para alcançar a sua meta. Esses chacras contêm "impurezas" que a Kundalini deve remover antes de seguir seu curso ascendente.

Por outro lado, no quadro clínico comum, a sensação energética percorre a distância entre as pernas e as costas e o topo da cabeça; então desce pelo rosto, passa pela garganta e chega a um ponto terminal no abdômen. Qual a relação entre essas descrições?

Devemos levar em conta que as descrições da ioga costumam ser, além de dogmáticas, muito sutis. Os cientistas ocidentais dizem que a real localização da percepção sensorial é o córtex sensorial, embora as pessoas sintam que a sensação está

na periferia. Do mesmo modo, os iogues podem dizer que as sensações, blocos e aberturas (como a da garganta) que são *sentidas* em várias partes do corpo, estão representadas, de alguma maneira sutil, nos chacras espinais.

Uma outra possibilidade é sugerida pela experiência de um dos discípulos de Muktananda (numa comunicação pessoal); diz ele que sente a energia se disseminando por todo o seu corpo, mas, de modo especial, descendo da sua testa, passando pelo rosto, para a garganta, de onde se dirige para o peito e o abdômen e, *depois*, para a base da espinha, e *só então* para dentro e para o centro da própria espinha. Ele diz que a sensação na espinha é mais sutil e difícil de perceber do que a das áreas periféricas - talvez porque a maior parte da energia ainda não penetrou em sua espinha.

O fator temporal também é distinto das descrições clássica e clínica. Todos os elementos característicos do complexo físeo-kundalínico estão incluídos na descrição clássica. Entretanto, encontramos pessoas bem "comuns" que completam o ciclo físeo-kundalínico em questão de meses, enquanto as escrituras ióguicas prevêem um *mínimo* de três anos para a culminação do pleno despertar da Kundalini no caso dos iniciados *mais avançados*. Aqui temos a sugestão de que o pleno despertar da Kundalini compreende um complexo mais amplo, de que o processo físeo-kundalínico é apenas parte.

Ainda é muito cedo para dizer quais são exatamente as relações, exceto que talvez o mecanismo físeo-kundalínico seja uma entidade distinta que pode ser ativada como parte de um despertar completo da Kundalini. Boa parte do problema decorre da dificuldade de comparar estágios distintos quando muitos processos ocorrem ao mesmo tempo. As diferenças individuais são um outro complicador. Mas seria possível esclarecer as coisas se nos lembrássemos da definição teórica da ação da Kundalini como um processo *purificador* ou equilibrador.

Se as "impurezas" ou desequilíbrios tiverem alguma realidade objetiva, poderemos demonstrá-las com testes fisiológicos e psicológicos, estabelecendo correlação entre a sua remoção e indícios e sintomas observados clinicamente. Visto que hoje sabemos que o processo pode ser provocado e como podemos reconhecer os seus estágios iniciais, relatos de caso de longo prazo, cobrindo todo o curso do processo, são um passo lógico nessas investigações. Eles seriam valiosíssimos na documentação de formas objetivas *específicas* nas quais o processo da Kundalini é benéfico.

### **Considerações sobre o Diagnóstico**

Os nossos resultados indicam uma clara distinção entre o complexo físiokundalínico e a psicose e fornecem alguns critérios para distinguir entre esses dois estados. Vimos, em alguns casos, que uma condição semelhante à esquizofrenia pode se materializar quando a pessoa que passa pela experiência da Kundalini recebe respostas negativas, seja em função da pressão social ou de resistências advindas do seu próprio condicionamento anterior.

Evidências de que esses estados são distintos e separados vêm de dois dos casos que se tornaram "psicóticos", depois de terem sido confinados numa instituição de saúde mental por apresentarem comportamentos impróprios. Cada um deles relatou que, durante a permanência em suas respectivas instituições, tinha plena certeza de que ele (e vários dos outros pacientes) podia dizer quais pacientes estavam "loucos" e quais estavam apenas "distantes e concentrados".

Essa é possivelmente uma situação em que "só quem passa pela coisa a conhece", e a pessoa cuja Kundalini foi despertada pode sentir intuitivamente o "estado kundalínico" de outra pessoa. Isso se reveste de especial interesse, pois pode indicar o aproveitamento dessas pessoas na decisão sobre para que lado pende o fiel da balança entre os dois processos em cada paciente particular.

Os clínicos costumam ter uma aprimorada capacidade de perceber o que é psicótico. É principalmente esse faro que nos indica se o paciente está inclinado para esse ou para aquele lado: se está psicótico ou, em vez disso, inundado por forças psíquicas mais positivas. Além disso, é possível sentir se a pessoa representa um perigo para si ou para os outros. Pessoas nas primeiras fases do despertar da Kundalini, quando hostis ou raivosas, raramente, na nossa experiência, descambam para a ação.

Do mesmo modo, aqueles em que predominam os elementos da Kundalini costumam ser mais objetivos acerca de si mesmos e se interessam por compartilhar aquilo que ocorre em seu íntimo. Os psicóticos tendem a ser muito oblíquos, cheios de segredos e totalmente preocupados com divagações repetitivas sobre algum aspecto subjetivo vago, mas "significativo", da sua experiência, que eles jamais podem comunicar de fato aos outros.

Com os nossos resultados e com o modelo de Bentov, temos várias características distintivas. São comuns as sensações de calor nesses estados "elevados", mas raras nas psicoses. Também são deveras típicas as sensações de "vibrações" ou de alvoroço, de formigamento ou de prurido que se movem pelo corpo de acordo com padrões definidos, em geral na seqüência já descrita. Mas esses padrões podem ser irregulares em casos atípicos ou nas pessoas que têm idéias preconcebidas sobre como as energias "devem" circular.

Com tudo isso, pode haver a visualização interior de luzes brilhantes. Pode haver dores, especialmente na cabeça, que surgem ou cessam de repente em fases críticas do processo. Padrões incomuns de respiração são comuns, bem como outros movimentos espontâneos do corpo. Ruídos como os de trinados e de assobios são ouvidos, mas é rara a intrusão negativa de vozes, comum na psicose. Quando se ouvem *de fato* vozes, são percebidas como vindas de dentro, não sendo tomadas por realidades exteriores.

### **Recomendações e Discussão**

Nossos resultados apóiam o ponto de vista de que essa força é positiva e criativa. Cada um dos nossos casos é hoje bem-sucedido em seus próprios termos. Todos relatam que lidam mais facilmente com a tensão e se sentem mais realizados do que antes nos relacionamentos pessoais. Os casos clássicos indicam que, em função da chegada ao ponto culminante do despertar da Kundalini, podem surgir poderes especiais, bem como uma profunda paz interior. Mas, nos estágios iniciais, a tensão da própria experiência, somada a uma atitude negativa da pessoa ou dos outros, pode ser insuportável, levando a severos desequilíbrios.

A experiência sugere uma abordagem compreensiva, consistente e de gentil apoio. Os transe espontâneos que perturbavam uma certa pessoa cessaram quando nós a encorajamos a entrar espontaneamente num estado de transe. Ao reconhecermos a distinção entre "psicótica" e "psiquicamente ativa", nós lhe comunicamos uma atitude que tomava os transe como experiências válidas e significativas. Diante da nossa aceitação, o paciente também foi capaz de aceitar a sua condição.

Os transe pararam de "controlá-lo" assim que ele parou de resistir a eles e às forças por trás deles. De igual modo, outro caso tinha várias dores de cabeça, que pararam tão logo a paciente cessou de tentar controlar o processo e passou simplesmente a "deixar-se levar por ele". Quer dizer, a dor não resultava do processo mas da sua resistência a ele. Suspeitamos que isso se aplica a todos os efeitos negativos do processo físico-kundalínico.

Os sintomas causados por esse processo desaparecem espontaneamente com o tempo. Dado o seu caráter essencialmente "purificador" ou equilibrador, e dado que cada pessoa tem apenas uma quantidade finita de "impurezas" do tipo removido pela Kundalini, o processo é autolimitador. Por isso, os distúrbios observados não são patológicos, mas terapêuticos, constituindo uma remoção de elementos potencialmente patológicos. A força

da Kundalini surge espontaneamente das profundezas da mente e é, ao que parece, autodirigida. Assim, surgem a tensão e o desequilíbrio, não do processo, mas da interferência consciente ou subconsciente nele. Ajudar a pessoa a compreender e a aceitar o que acontece pode ser a melhor coisa que podemos fazer.

De modo geral, o processo, entregue a si, segue o seu ritmo e o seu equilíbrio natural. Mas se já tiver começado muito rápida ou violentamente, a experiência sugere que pode ser aconselhável tomar medidas como reforçar a dieta, suspender as meditações e manter uma vigorosa atividade física para moderar o seu curso.

As pessoas nas quais o processo físico-kundalínico é ativado com mais facilidade, e em quem ele tem mais probabilidades de ser violento e perturbador, são aquelas com um sistema nervoso particularmente sensível - os médiuns naturais. Muitos dos nossos casos tiveram alguma experiência mediúnica antes do seu despertar. Os médiuns naturais em geral consideram a experiência físico-kundalínica tão intensa que não fazem uso regular dos métodos clássicos de meditação que costumam acelerar o processo, preferindo não meditar ou adotar alguma forma de ação criada por eles mesmos. Mas boa parte da sua ansiedade pode decorrer da compreensão errônea e da ignorância no tocante ao processo físico-kundalínico. Em vez de aumentar o seu temor, devemos transmitir-lhes o conhecimento e a confiança passíveis de permitir que o processo transcorra com o máximo de conforto natural.

Muito se pode conseguir com a mudança de atitude, em primeiro lugar, em torno das pessoas que passam pela experiência da Kundalini, mas, em última análise, na sociedade como um todo. Isso não beneficia apenas essas pessoas, mas todos os que precisam de modelos para a sua própria busca espiritual. Algumas outras culturas são mais avançadas do que a nossa em termos do reconhecimento do valor positivo de pessoas espiritual ou psiquicamente desenvolvidas.



O estado de transe em Bali serve a uma importante função adaptativa das crianças. Em partes da África, o transe é uma necessidade social e religiosa, requerida para o despertar da Kundalini.

Na África do Sul, um estado que a psiquiatria ocidental consideraria esquizofrenia aguda é condição da iniciação sacerdotal de uma tribo kalahari.

Nesse ponto, devemos falar de muitas pessoas criativas que hoje sofrem por causa dos erros que nós, os [psiquiatras] profissionais, cometemos no passado. Temos a especial obrigação de tudo fazermos para corrigir esses erros. Neste momento da nossa sociedade, pode ser que pessoas carismáticas e de comportamento estranho, como os xamãs, os médiuns que entram em transe e os *masts* (os inebriados de Deus) estejam internadas.

É possível que muitos que hoje se encontram nessa situação possam ser localizados e liberados para fins mais positivos em nosso meio. O problema consiste em reconhecê-los entre os outros internos das nossas instituições. Nesse sentido, o trabalho de Meher Baba com *masts* seria um útil precedente a estudar. Se é verdade que, até certo ponto, "só quem passa pela coisa a conhece", um uso especial e valioso de pessoas que já passaram pela experiência do processo físeo-kundalínico seria nos dar assistência nesse projeto.

Há muitas pessoas passando por esse processo que por vezes se sentem deveras insanas. Quando se comportam bem e ficam caladas, elas evitam ser consideradas esquizofrênicas e internadas ou sedadas. Contudo, seu isolamento e a sua sensação de afastamento dos outros pode causar-lhes muito sofrimento. Devemos fazer chegar a essas pessoas, à sua família e à sociedade informações que as ajudem a reconhecer a sua condição como uma bênção, e não como uma maldição.

Certamente não devemos continuar a submeter as pessoas que se acham em meio a esse processo de renascimento a drogas ou terapias de choque, abordagens que constituem o pólo oposto do autodesenvolvimento criativo.

Essas pessoas, embora confusas, temerosas e desorientadas, já estão passando por uma terapia interior, muito superior a toda terapia que sabemos administrar de fora para dentro.

**Anne Armstrong**

**Os Desafios da Abertura Psíquica: uma História Pessoal**

*Nossa consciência desperta normal, que denominamos consciência racional, não passa de um tipo especial de consciência, havendo ao seu redor, dela apartadas pela mais tênue película, formas potenciais de consciência que dela diferem por inteiro. Podemos passar a vida sem suspeitar da sua existência; mas apliquem-se os estímulos necessários e, a um toque, ei-las todas em sua inteireza.*

William James, *Varieties of Religious Experience*

*Quando ocorrem em circunstâncias favoráveis, e se forem deixadas livres para chegar à sua conclusão natural, as crises de abertura espiritual podem levar a resultados bem diferentes. Seu desfecho depende da história, da personalidade, da disposição e da situação de vida da pessoa. Por vezes, o processo iniciado pela emergência espiritual só melhora a qualidade da existência ao curar vários problemas emocionais, psicológicos e físicos ou a levar a uma auto-aceitação e a uma auto-imagem melhores. Devido a essas mudanças, há um considerável aumento da capacidade de aproveitar a vida cotidiana.*

*Contudo, a resolução da crise se associa, em muitos casos, com o surgimento de algum novo talento ou aptidão. Algumas pessoas que superaram e integraram uma crise espiritual desenvolvem subitamente notáveis habilidades artísticas que se expressam na pintura, na escultura, na escrita, na dança ou no artesanato original. Nessas mesmas circunstâncias, outras podem descobrir uma surpreendente competência para trabalhar na cura e no aconselhamento de pessoas.*

*Dentre as modificações que se manifestam, há um perceptível aprimoramento da intuição. Vários fenômenos mediúnicos costumam ocorrer simultaneamente com as fases agudas do processo, sendo o aumento moderado do funcionamento intuitivo parte dos seus efeitos subseqüentes duradouros. Em raros casos, uma crise de transformação pode produzir o desenvolvimento de genuínos dons mediúnicos. Quando isso acontece, as capacidades intuitivas têm tamanha consistência e confiabilidade que podem ser usadas no aconselhamento mediúnico.*

*Selecionamos para nossa antologia a história de Anne Armstrong, conhecida médium americana cujo talento surgiu gradualmente ao longo de vários anos de desafiadora crise emocional, física e espiritual. Ela e seu marido, Jim, são íntimos amigos nossos e tivemos a oportunidade de presenciar repetidas vezes as suas extraordinárias qualidades – a confiabilidade e precisão incomuns de suas percepções mediúnicas, sua*

*humildade e modéstia, sua sólida ligação com a realidade cotidiana e os seus elevados padrões éticos.*

*Anne Armstrong trabalha como conselheira transpessoal e vem dando uma valiosa orientação mediúnica a milhares de clientes de todo o mundo. Os Armstrongs promovem seminários em vários centros americanos e europeus, ensinando os participantes a reconhecerem e a desenvolverem suas habilidades intuitivas.*

*As histórias pessoais são um meio de comunicação muito mais imediato do que os relatos impessoais. A história de Anne Armstrong é um exemplo ímpar da necessidade de distinguir entre processos dramáticos de transformação e de cura dotados de um potencial positivo e desordens mentais que requerem o controle via medicação supressiva. Trata-se de um belo exemplo da ajuda efetiva que um cônjuge sensível e inteligente pode dar numa situação em que a assistência profissional eficaz não está disponível.*

\*\*\*

Foi talvez a minha experiência pessoal que me levou a perceber que há muitas pessoas envolvidas no processo de emergência espiritual; pode ter sido também o fato de essa experiência atingir hoje uma parcela da população bem maior do que há trinta ou quarenta anos. Quando comecei a apresentar o que agora sei serem os sintomas iniciais da expansão da consciência, pareceu-me não haver nenhuma pessoa das profissões de ajuda a quem recorrer. Todas as pessoas estão no processo de desabrochamento espiritual - essa é a nossa razão de viver. O processo chamou a minha atenção por volta dos meus treze anos, com o surgimento do que foi considerado um colapso nervoso. Eu gostaria de partilhar minha experiência porque ela ilustra uma maneira de ocorrência da abertura espiritual.

Jim e eu começamos a ficar juntos quando eu estava no colégio e morava com meus pais. Discutíamos com freqüência assuntos esotéricos, meditação, parapsicologia e

desenvolvimento espiritual, mas como eu era de família católica, não havia muito o que fazer a respeito antes de eu me casar e ter a liberdade de seguir a prática espiritual da minha escolha. Contudo, pouco depois do casamento, inscrevi-me nas aulas de desenvolvimento espiritual oferecidas pela fraternidade Rosa-cruz de Oceanside, Califórnia. Passei a mergulhar em estudos esotéricos e a meditar duas vezes ao dia. Em poucos meses comecei a ter estranhas experiências mas, como tivera algumas experiências incomuns quando mais jovem, não lhes dediquei muita atenção. O "colapso nervoso" dos meus treze anos foi acompanhado de problemas visuais e sensações de desorientação. Da segunda vez, o conjunto de sintomas era um tanto diferente. Eu sofria de vertigens e de desorientação quando caminhava, mas quando deitava tinha a impressão de estar me dividindo em duas. Sei hoje que se tratava de experiências de saída do corpo. Não havia gurus nem mestres espirituais na pequena cidade do Utah onde vivíamos; ninguém podia explicar ou me fazer entender o meu comportamento.

Toda vez que eu ficava parada ou me concentrava em alguma coisa, a separação começava. Parecia que todas as células do meu corpo sofriam uma aceleração. De repente, tudo ficava calmo e eu via uma parte de mim observar a outra. Acontecia com a mesma facilidade numa palestra, no cinema ou em casa durante a meditação. Sempre que eu saía do corpo, havia uma imobilidade absoluta - uma sensação bela, que eu não aproveitava por estar bastante assustada. Eu não sabia se estava louca ou sofria de delírios. Se estava fora do corpo, poderia voltar? Fiz o lógico: fui a médicos, tomei pílulas e injeções. Eles me disseram que eu estava neurótica - o que eu já sabia -, mas não me contaram que eu passava por uma emergência espiritual - nos dois sentidos.

Num certo momento, percebi que, antes de começar a estudar as idéias estranhas e extraordinárias que Jim introduzira na minha vida, antes de pensar ou de meditar sobre elas, eu ao menos levava a vida. Sofro de enxaqueca desde os sete anos, tive asma, febre do feno e um colapso nervoso, mas conseguia permanecer em funcionamento.

Assim, pensando que a causa dos meus problemas era a meditação, deixei os estudos esotéricos e a meditação e dediquei-me à jardinagem e à culinária - alguma coisa que me mantivesse de pés no chão e consciente. Mas muitos dos sintomas continuaram. Eu ainda me sentia com os pés acima do chão, ficava nauseada a maior parte do tempo e voltei a ter a enxaqueca que tivera por quinze ou vinte anos - que se tornou mais freqüente e intensa até que eu tinha dores de cabeça o tempo inteiro. Eu só usava aspirina, que não ajudava muito. As dores ficaram tão fortes que eu pensei que ia enlouquecer. Fiz um exame para descobrir um tumor cerebral e tudo o mais que pudesse ser a causa das dores, mas os médicos nada descobriram.

A minha saúde piorou cada vez mais nos quinze anos seguintes. Um levantamento por alto revelou que eu tinha asma, febre do feno, gota, condições que exigiam uma histerectomia e uma enxaqueca quase contínua. Pelo que eu sabia, estavam esgotados todos os recursos para melhorar. A Clínica Mayo de Rochester, Minnesota, quis fazer uma série de operações, mas não explicava as dores de cabeça. Eu estava prestes a desistir.

Ao longo dos quinze anos posteriores aos primeiros episódios de saída do corpo, mudamos muitas vezes; por fim, chegamos a Sacramento, Califórnia. Mudou-se para a casa ao lado uma nova família, e a vizinha e eu descobrimos o nosso ponto comum: a enxaqueca. Um dia, ela apareceu enlevada - as dores de cabeça tinham desaparecido! Com um médico que usava o hipnotismo, ela fizera uma regressão à época em que tivera um confronto traumático com a mãe e, com mais algumas sessões, cessaram as dores. Como é natural, ela queria que eu consultasse o médico e me livrasse das minhas.

Na superfície, isso parecia uma maravilha, mas eu lera em alguns livros esotéricos que não devia transferir o controle para ninguém, principalmente para um hipnotista. Para afastar minhas reservas, a vizinha me emprestou um pequeno livro do tipo "faça você mesmo" sobre hipnotismo. Numa chuvosa tarde de domingo, pedi a Jim que me

hipnotizasse. Ele achou que finalmente as dores tinham me enlouquecido. Quando ele me levou a sério, expliquei o que ocorrera com a vizinha, mas que eu não queria que qualquer pessoa me hipnotizasse. Como confiava nele, queria que ele o fizesse. Disse-lhe que até tinha um livro onde ele poderia aprender.

Tendo lido algumas páginas do meio do livro, da parte de "técnicas", Jim me proporcionou a minha primeira sessão de hipnose. Ela terminou quando fiquei histérica diante de suas perguntas sobre algumas ocorrências da infância, mas ele conseguiu de algum modo me controlar. Tentamos outra vez depois de ele ler mais algumas páginas, mas não passamos dos gritos histéricos. Concluímos que a hipnose também não funcionava. Mal sabíamos que isso era o começo, e não a conclusão do processo. Na semana seguinte, graças a uma série de circunstâncias curiosas, entramos num clube local de hipnose. Levamos semanas estudando e praticando habilidades hipnóticas. Certa noite, quando eu me encontrava num estado alterado, Jim me garantiu que alguma parte de mim sabia a causa das dores de cabeça e que só precisávamos da chave. Então, com uma combinação de pouca capacidade e muita sorte, ele me fez regredir a uma espécie de vida passada, que, por razões terapêuticas, tratamos como real.

Foi como se eu despertasse no corpo de um homem de uns 115 quilos, há 2.000 anos, num instrumento de tortura de uma fortaleza romana. Mas, ao mesmo tempo, eu percebia "Anne". Quer dizer, eu podia me sentir nesse homem enorme e, ao mesmo tempo, analisar a situação como "Anne", uma pessoa do século XX. O homem torturado era um atleta que vivera na época de César e que se envolvera em alguma intriga política e estava para ser morto por não querer revelar certos segredos.

Além da terapia prática que eu e Jim fazíamos em casa, passei a consultar uma hipnoterapeuta - a instrutora do clube de hipnose - em sessões privadas duas vezes por semana. Nas semanas seguintes, Jim e Irene (a hipnoterapeuta) me fizeram voltar ao



nascimento naquela vida e à morte várias vezes, tentando afastar a carga dos eventos traumáticos e me levar a identificar o soldado que dirigia a tortura.

Parecia que os eventos mais relevantes aconteciam quando eu e Jim trabalhávamos. Por semanas, evitei sabiamente identificar o meu torturador. Eu descrevia o fantástico uniforme romano, das sandálias à tira do queixo do elmo, pulava o rosto e descrevia o elmo, com sua pluma brilhante, mas nunca encarava o oficial romano. Por fim, semanas depois, identifiquei o oficial romano, meu torturador e assassino, como Jim.

Eu não sabia se se tratava ou não de um "vida passada", mas isso foi um grande instrumento terapêutico que me permitiu dizer "estou sendo torturada". Eu sempre permitira que os outros dirigissem a minha vida e jamais me queixava, mas ficava ressentida. Sentia não ter força, ser sempre uma vítima. Jim não sabia, pois jamais desconfiara do meu mal-estar. Mas isso me forneceu um veículo para me exprimir, para ter coragem, para ser direta e honesta pela primeira vez na minha vida.

Jim e Irene continuaram a terapia, aprofundando-se ainda mais nessa aparente vida passada em busca de respostas. Quase imediatamente depois de eu identificar o meu torturador, e de falar sobre isso, as dores de cabeça tornaram-se menos freqüentes e, em mais ou menos seis meses, desapareceram. Poucas semana depois de eu ter identificado Jim como o meu torturador, ele me disse certa noite quando eu estava em estado alterado: "Você nunca teve uma vida em que fosse feliz?" Quase no mesmo momento, senti-me como se estivesse no corpo de um pequena dançarina sagrada siamesa que dançava diante de uma imponente estátua dourada do Buda. Jim me disse para permanecer no estado alterado e para levanta e realizar os rituais que eu dissera que me ensinaram desde a infância. Cantei num registro de voz de que sequer me aproximava no estado normal e executei belas danças sagradas e elaborados rituais manuais nos 45 minutos seguintes, para o profundo espanto de alguma parte de mim que assistia à cena. Essa vida também foi tratada como real e foi acompanhada do

nascimento até a morte, período em que tentamos adquirir da experiência toda a sabedoria possível.

Certo dia, depois do chá com algumas senhoras do clube de hipnose, fui hipnotizada e me vi no corpo paralisado de uma inescrupulosa egípcia. Ela era alta escura e parecia dotada de habilidades que usava para obter e manter poder. Relutei em voltar a essa vida por medo de me contaminar pelos seus procedimentos amaldiçoados. Mas foi essa a vida que Irene, a terapeuta, escolheu para a maior parte da terapia, provavelmente por causa das questões do bem, do mal e da culpa e das habilidades mediúnicas exibidas por essa egípcia.

A idéia de que eu devia estar ativando certas capacidades mediúnicas nunca foi apresentada a Irene, mas ela, muito sutilmente, passou a me dar livros sobre a vida de Edgar Cayce, o médium mais documentado do mundo. Assim, todo o esforço da terapia em torno dessa "vida" era me convencer de que, supondo que eu tivesse de fato sido essa mulher amaldiçoada, com suas estranhas capacidades mediúnicas, eu era agora uma pessoa dotada de ética e moral que usaria as suas habilidades mediúnicas para propósitos construtivos.

Se fôssemos analisar a significação psicológica dessas três "vidas", poderíamos dizer que a vida do atleta romano me deu a oportunidade de recuperar as qualidades masculinas de força, coragem, lealdade e poder. A pequena dançarina siamesa sagrada me permitiu resgatar a minha feminilidade, espiritualidade, graça, habilidades artísticas e talentos. E a egípcia maldita imprimiu em mim a consciência das maneiras impróprias de usar as capacidades mediúnicas. Mas, ao mesmo tempo, permitiu-me sentir o poder dessas, capacidades quando usadas para o bem da evolução da consciência.

A indução hipnótica foi, provavelmente, uma maneira de me fazer voltar ao estado de meditação que eu abandonara há quinze anos. Por meio da hipnose, pude ser levada a entrar num estado semelhante, mas por meios mecânicos. Em poucos meses descobri

que já não precisava ser hipnotizada para fazer a minha terapia. Eu apenas me sentava ou deitava, fechava os olhos, respirava profundamente umas duas vezes e estava pronta para trabalhar. Continuei a fazer terapia intensiva com Jim e Irene por mais ou menos um ano. No final desse período, percebemos que a minha saúde sofrerá significativa melhora. As dores de cabeça desapareceram, a gota ficou adormecida, deixei de precisar de uma histerectomia e a primavera chegou e se foi sem quase nenhuma febre do feno nem asma. Vimos então que estávamos no caminho certo.

Irene, minha hipnoterapeuta, sabia que por muitos meses eu dirigira mais ou menos a minha terapia, fazendo as perguntas e obtendo minhas próprias respostas. Sabia ainda que eu começava a exibir um considerável talento mediúnico. Então, um dia, ela me disse: "Você foi muito bem-sucedida em obter informações que ajudaram a sua própria cura; você acredita que pode obter informações que curem outras pessoas?" Fiquei assustada só de pensar nessa possibilidade. Mas, só para fazer a experiência, ela me passou uma pasta de um dos clientes e me pediu que eu simplesmente a segurasse - sem lê-la - e verificasse se ocorria alguma coisa comigo. Ela só me disse o nome da cliente. Peguei a pasta, fechei os olhos e, em poucos segundos, tive a sensação de que havia vários compartimentos na minha cabeça. Por sugestão sua, "entrei" em cada um deles e descrevi e representei o que senti.

Num dos compartimentos, senti-me e agi como uma senhora da sociedade, sem filhos, e com muito dinheiro, roupas fantásticas, um carro caro e uma casa. Noutro, tornei-me uma deselegante dona de casa, com vários filhos, um marido fracassado, uma casa decadente e roupas horríveis. No compartimento seguinte, senti-me a própria mulher fatal. Toda a minha atenção parecia estar voltada para procurar alguém a quem seduzir. O quarto compartimento parecia conter a personalidade de uma artista frustrada, com roupas gastas, sem marido, sem emprego, só com problemas.

Depois de uns 45 minutos descrevendo e representando essas várias personalidades, Irene me pediu que parasse e me explicou que esse era o comportamento da cliente. Em sua vida diária e na terapia, ela exibia essas e outras personalidades. O seu frustrado marido nunca sabia que personalidade apareceria quando chegava do trabalho. Ela tentara repetidas vezes seduzir terapeutas homens e, desde que começara a trabalhar com Irene, já entrara e saíra dessas e de algumas outras personalidades. Antes de me deixar olhar a pasta, Irene me perguntou se eu poderia descobrir alguma coisa sobre a razão pela qual a cliente precisava apresentar essas várias personalidades. Ela recebeu a informação e a usou com sucesso em futuras sessões terapêuticas.

Embora minha terapia estivesse muito longe de terminar, Irene pediu-me para trabalhar com ela, nos bastidores, em casos difíceis. Fiz isso por quase um ano antes de ter coragem bastante para enfrentar os clientes cara a cara. Mesmo então sempre trabalhava com os olhos fechados, para não sofrer a influência das reações do cliente à informação que eu captava. Foi assim que comecei o aconselhamento transpessoal que já faço há quase vinte e cinco anos.

Outra fase da minha terapia, ou treinamento, começou cerca de um ano depois da minha primeira sessão de hipnose. Na época, era evidente que a minha percepção ultrapassara o chamado mundo real comum. Ficara bem claro que eu tinha acesso a informações que não costumam ser disponíveis ao nosso sistema cerebral/mental familiar. Eu era capaz de perceber presenças para além do meu campo normal de visão e, tendo perguntado alguma coisa, entender de imediato a resposta. Então, num certo dia, durante a minha meditação matinal, tive a sensação de uma presença muito forte e recebi uma bem definida comunicação telepática segundo a qual eu deveria reservar umas duas ou três horas por dia para "instrução". No dia seguinte, começou essa instrução. Senti ou percebi outra vez a presença de alguma forma de inteligência superior à minha. Não seria

correto disse que eu "via" alguma coisa, exceto, talvez, que via da maneira como se vê num sonho - esse tipo de visão. A comunicação telepática era mais uma sensação de "saber".

A instrução começou com o treinamento da respiração - todos os tipos de exercícios -, que ficava a cada dia mais complicado e mais difícil. Vieram depois asanas da ioga. Eu jamais ouvira essa palavra, mas sabia instintivamente o que fazer. Sempre que possível, Jim fazia os exercícios comigo. Eu parecia saber antes o que iria fazer e transmitia as instruções. Ao lado disso, eu recebia instruções sobre alimentação, hábitos de sono, comportamento mental e emocional, técnicas de meditação. Em resumo, instruíam-me sobre como ter uma vida mais produtiva. Como não achava nada nessas instruções que contrariasse o bom senso, e como a minha saúde melhorara muito no ano anterior, eu as seguia. Era como se eu tivesse o meu próprio guru. Irene ficou tão fascinada ao ouvir falar nesse desenvolvimento que por vezes me convidava ao seu consultório durante o meu período diário de instrução. Ao final de mais ou menos um mês, os padrões de respiração e as asanas ficaram deveras complicados. Jim comprou e emprestou livros de ioga e de pranayama apenas para ver que instruções iam sendo dadas. Na maioria dos casos, ele pôde identificar o processo ou as posições.

Mais ou menos um mês depois de o treinamento de ioga ter começado, senti com intensidade uma presença durante a instrução. A consciência disso era tão vívida que eu podia "ver" cada detalhe do rosto e dos cabelos. Cerca de 45 centímetros acima e à direita da minha cabeça, aparecia aquele belo rosto hindu, com turbante e tudo. Ele parecia ser a fonte do treinamento que eu estava recebendo. Também descobri que, sempre que precisava de esclarecimento em quase todos os assuntos, eu podia estender as mãos, com a palma para cima, e sentia uma energia permear o meu corpo; então, aquele belo hindu aparecia e a informação começava a fluir na minha mente.

Isso continuou por vários meses; um dia, estendi as mãos e nada aconteceu. Quando Jim voltou para casa, à noite, eu estava deprimida. Minha linha direta com a "Fonte" desaparecera. O que eu fizera de errado? Jim me ouviu por algum tempo e então me recordou de que, durante meses, eu recebera informações desse "guru" e as transmitira sem assumir responsabilidade pelo seu conteúdo. Ele sugeriu que eu meditasse sobre isso por algum tempo. Eu o fiz. Levei mais ou menos uma hora, analisando de fato tudo o que me acontecera nos últimos dois anos, toda a ajuda que recebera e tudo o que fizera com as informações recebidas. De súbito, meu amigo hindu apareceu mais uma vez e me disse: "Você recebeu a mensagem; adeus, filha"; deu adeus e desapareceu. Mas senti que ele fora para algum lugar dentro de mim. Talvez ele tenha saído daí originalmente.

Embora vivêssemos cercados por uma vizinhança bem "seleta" (de um lado, um psiquiatra e, do outro, um professor de filosofia), as pessoas começaram a ouvir falar da minha notável recuperação e das coisas interessantes que fazíamos. Logo se formou um grupo informal - o Grupo de Sexta à Noite. Havia sempre uma discussão sobre temas variados até que todos chegassem. Então, meditávamos por dez ou quinze minutos, pedindo para receber informações úteis para o crescimento espiritual da nossa vida naquele momento. Quando estava concentrada, e sentia o impulso, eu começava a fazer uma palestra espontânea, ao que parece sob medida para as necessidades do grupo. Nos anos seguintes, os tópicos incluíram ensinamentos esotéricos, alimentação, psicologia e comentários sobre situações econômicas, políticas e sociais, mas tudo voltado para saber como levar uma vida mais útil e produtiva. Não me lembro de dar informações obviamente enganosas ou falsas nessas palestras. O material esotérico, embora mais avançado do que a maioria dos textos que eu conhecia, concordava essencialmente com os escritos esotéricos clássicos, seja do misticismo cristão, da

cabala, do budismo tântrico, dos aspectos esotéricos do islamismo ou do hinduísmo, ou dos ensinamentos do iáqui mexicano Don Juan.

Eu ficava totalmente presente durante a transmissão, mas pensava pouca coisa ou nada. Contudo, parecia haver níveis distintos de consciência e de transmissão. O nível mais baixo ocorria quando me mostravam alguma coisa e eu usava o meu vocabulário, a minha capacidade de organização e a minha estrutura de formação de frase para descrever o que via. O mais alto ocorria quando, embora eu tivesse perfeita consciência e percepção, as palavras simplesmente se formavam na minha laringe sem o meu esforço consciente. Eu literalmente não sabia qual ia ser a próxima palavra. Lembro-me de dizer muitas vezes "agora vou discutir esses cinco pontos..." quando não tinha idéia consciente de qual seria o primeiro - para não falar dos outros quatro. Jim descobriu que, se fosse transcrito de uma fita para ser impresso, esse material quase dispensava revisão, sendo quase perfeito. Havia também, como é natural, várias gradações entre esses dois extremos.

Também descobri que havia gradações de integridade nesse domínio mais sutil. Certa feita, entrei num transe profundo e um pregador apocalíptico assumiu o controle por uns trinta minutos. Quando voltei à consciência e ouvi a gravação, fiquei chocada com o lixo religioso a que eu dera voz. Nunca mais deixei isso acontecer. Mas descobri que, quanto mais resolvesse os meus problemas psicológicos, melhor a qualidade do material das palestras. Também creio ser essa a razão de eu não ter tido uma experiência desagradável nessa área por quinze ou vinte anos.

Sinto que a humanidade pode obter muita ajuda desse reino mais sutil se se preparar para recebê-la. Mas é preciso discriminação. O material recebido do reino mediúnico deve ser julgado com a mesma atitude crítica (ou de modo ainda mais severo) com que devemos encarar o que vem de fontes mais mundanas. As entidades inescrupulosas desses reinos etéricos se aproveitam das fraquezas da personalidade do

sensitivo iniciante. Nossas instituições psiquiátricas estão cheias de exemplos. O exemplo mais flagrante são os médiuns de esquina, que resolvem todos os problemas financeiros, do casamento, do sexo, da profissão e espirituais-por alguma coisa entre 5 e 250 dólares.

O treinamento intensivo iniciado cerca de um ano depois da minha primeira experiência com estados alterados de consciência durou uns seis anos. Além das palestras espontâneas que eu fazia com o Grupo de Sexta à Noite, Jim e eu reservávamos tempo durante a semana para instruções adicionais. Todo o material desse treinamento era gravado. Alguns textos eram organizados e impressos para serem usados pelo Grupo. Alguns outros foram gravados em fita. Mas a maioria serviu apenas como diretrizes para a nossa prática espiritual e para o nosso modo de vida. Assim, Jim e eu sabíamos, sem sombra de dúvida, que é possível ir além do sistema cerebral/mental e obter informações úteis para o desenvolvimento pessoal - físico, mental, emocional e espiritual.

Quero repetir que essa é uma área em que se deve ter discriminação, exame lógico e ceticismo. Os médiuns iniciantes não são mensageiros de Deus, mas apenas membros da raça humana que, por uma ou por outra razão, vislumbraram um reino para além da realidade física. Como a maioria das pessoas quer que alguém resolva os seus problemas e lhes diga como levar a vida, o médium iniciante é terreno fértil a ser arado. Assim, muitos estão prontos a alimentar o seu ego e a lhes dar todo o poder que eles aceitarem. Quando a pessoa começa a se abrir psiquicamente, o material recebido por ela deve ser usado discretamente para melhorar a sua própria vida. Se se tornar uma pessoa significativamente melhor como resultado de suas capacidades mediúnicas/intuitivas, o médium deve levar em conta a possibilidade de compartilhá-las com os outros - se isso lhe for pedido.



**Keith Thompson**

**A Experiência de Contato com OVNI's como Crise de Transformação**

*Eles não me tocaram, mas estenderam as mãos como se me dessem assistência. Parece haver uma plataforma lá... e estou pisando nela. A luz está acima. É brilhante, bem brilhante – e ela tem aquelas faixas de luz saindo dela. Parece que ela está me levando para cima!... A luz está ficando cada vez mais brilhante... Estou envolta em luz... uma brilhante luz branca. Estou parada ali. A luz não parece ferir. Não é quente. É apenas luz branca, em torno de mim e em mim...*

Betty Andreasson Descrevendo o Seu Contato Com

Ocupantes de um OVNI em 1967

em *The Andreasson Affair*

*Embora a existência de vida inteligente fora do planeta continue sendo uma questão aberta, são extremamente comuns, vividas e convincentes as experiências de comunicação e de encontros com seres extraterrestres. Elas são parte dos mais interessantes e curiosos fenômenos do domínio transpessoal. Fica cada vez mais claro que elas merecem um estudo sério, reflitam ou não a realidade objetiva.*

*As experiências que envolvem contatos com a inteligência extraterrestre compartilham muitas das características das experiências místicas e podem levar a uma confusão e a crises psico-espirituais muito semelhantes. O curso mais interessante e promissor da pesquisa dos OVNIs afasta-se do acalorado debate acerca da factualidade da visita de seres de outros universos à terra e se dirige para o estudo da experiência com OVNIs como um fascinante fenômeno em si mesmo.*

*Keith Thompson é um ardoroso estudioso das características psicológicas desses contatos. Graduado em literatura inglesa na Universidade Estadual de Ohio, é um escritor altamente sensível e perceptivo que explora novos desenvolvimentos da filosofia, da psicologia, da psicoterapia, da ciência e da espiritualidade modernas. Seus artigos são publicados regularmente em Common Boudary (de que ele é editor-colaborador), Esquire, New Age, Utne Reader, San Francisco Chronicle e Yoga Journal. Ele também tem uma coluna semanal na Oakland Tribune, onde trata de temas relativos à "alma da ciência moderna e à ciência emergente da alma".*

*Residente em Mill Valley, Califórnia, Thompson tem acompanhado com grande interesse os desenvolvimentos no campo da psicologia transpessoal, uma disciplina que surgiu na área da Baía de São Francisco. Ele se interessa em particular pela sua enriquecedora relação com os avanços revolucionários da ciência. Seu estreito vínculo com o Instituto Esalen, de Big Sur, Califórnia, permitiu-lhe adquirir conhecimento de uma variedade de técnicas psicoterapêuticas.*

*Tendo feito treinamento avançado em hipnose e terapia Gestalt, Thompson usa essas duas abordagens para estudar o significado mais profundo dos estados de consciência incomuns, área que há muitos anos constitui um dos seus apaixonados interesses. As experiências de contato com OVNI's e com a inteligência extraterrestre parecem-lhe especialmente desafiadoras e curiosas. Thompson está escrevendo um livro, Aliens, Angels, and Archetypes, que explora a dimensão mítica do fenômeno dos OVNI's.*

*Embora a contribuição de Thompson trate dos problemas específicos das pessoas que tiveram experiências relacionadas com os OVNI's, os temas por ele desenvolvidos no tocante a esses episódios, entendidos como formas de iniciação, têm algo a dizer a todos quantos foram atingidos por crises espirituais.*

\*\*\*

Dentre todas as perguntas complicadas feitas por pessoas que tiveram contato direto com um OVNI, a mais espantosa - e mais comum - talvez seja: "Por que eu?" Essa questão está presente em todo o conhecido relato feito por Whitley Streiber de sua experiência de raptos, *Communion* (1987), bem como na crônica sobre o fenômeno do raptos por OVNI's feita por Budd Hopkins, *Intruders* (1987).

Desejo tratar precisamente dessa sensação de ter sido escolhido por alguma razão desconhecida para realizar algum propósito ou missão desconhecidos. Por meio de longas conversas com pessoas que decidiram - muito corajosamente, me parece - lidar de perto com a sua experiência, descobri que a questão costuma apresentar-se como "Fui aliciado ou iniciado? Se fui, por que ou por quem? Com que objetivo?" Mais tarde, procurei dados antropológicos a fim de obter uma melhor compreensão dos estágios, das estruturas e da dinâmica das cerimônias de iniciação, e de ver se faz sentido falar de paralelos entre as iniciações da escala humana e as experiências humanas com o Outro desconhecido chamado OVNI's.

Trato aqui daquilo que as pessoas *relatam* acerca da sua *experiência*, e não daquilo que é objetivamente, em última análise, verdadeiro - sendo esta última questão uma outra discussão, que me levaria a seguir uma direção bem distinta. Minha abordagem é fenomenológica: tomo como dados primários *aquilo que a pessoa que recebe o OVNI relata como sua experiência*. Deixarei aos outros as inferências sobre a natureza da realidade que serve de base e que causa "meras aparências". Esse debate é povoado invariavelmente por pressupostos sobre o que pode ou não ser real, enquanto minha abordagem deixa esses pressupostos entre parênteses. Isso permite a exploração das Experiências com OVNI (ou EOVNIs) e outros fenômenos extraordinários sem ser perturbado por tendências metafísicas e crenças exclusivistas no tocante aos dados importantes.

A intensidade da crise existencial ou transpessoal que pode ser precipitada por uma EOVNI não parece depender do fato de o receptor sentir ou não que interagiu com um objeto voador não identificado tradicional ou, em vez disso, teve uma; experiência "mediúnic", "imaginária", "arquetípica", "de proximidade da morte", "de saída do corpo" ou "xamânica". A autenticidade experiencial de uma EOVNI parece depender em larga medida do grau até o qual o receptor passa pela interação com seres, presenças ou objetos de outro mundo como experiência significativamente substancial e fundamentalmente real - e até "mais do que real". Se essas condições forem atendidas, também a profundidade de uma crise transpessoal relacionada com os OVNI não parece depender do tipo de hipótese feita pelo receptor com relação aos "seres do OVNI" - cidadãos do "espaço exterior", de "universos paralelos", do "inconsciente coletivo", do "céu", do "inferno" ou de outros lugares numinosos. Tomo por ponto de partida, na exploração da natureza iniciatória das EOVNIs, os padrões desses relatos.

O professor Arnold Van Gennep definiu os ritos de passagem como "ritos que acompanham toda mudança de lugar, de estado, de posição social e de idade". O nosso

movimento do ventre ao túmulo é pontuado por algumas transições críticas marcada por rituais apropriados que têm como alvo tornar clara a significao do indivíduo e do grupo diante de todos os membros da comunidade. Essas passagens ritualizadas incluem o nascimento, a puberdade, o casamento e a confirmao religiosa, incluindo a introduo em escolas de mistério de vários tipos. Adiciono a essa relao uma nova categoria de experiência: o contato OVNI/ ser humano, uma interao que tem muita semelhanas estruturais e funcionais com outras ocasies iniciatrias.

Diante do que considero o paradoxo central da interao ser humano/alienígena - isto , a contínua irredutibilidade do fenômeno dos OVNI's através de meios e modelos convencionais, aliada  permanente manifestao do fenômeno em formas cada vez mais estranhas -,  difícil evitar a impressão de que a própria tensão que constitui esse paradoxo tem tido um impacto iniciatrio. Enquanto o debate entre o verdadeiros crentes de ambos os lados da questão dos OVNI's segue na sua previsível banalidade, nossos sistemas de crença pessoais e coletivos têm sofrido mudança imperceptíveis e, ao mesmo tempo, significativas.

Sem que nos demos conta, a estrutura mitológica humana tem passado por uma modificação fundamental. As pesquisas de opinião e outros termmetros das tendências coletivas revelam que hoje há um número nunca antes alcançado de pessoa que têm por certo que não estamos sozinhos no universo. A própria relutância do fenômeno dos OVNI's em desaparecer ou em chegar consideravelmente mais próximo de nós de uma vez tem nos condicionado - ou, se se desejar, iniciado - a considerar extraordinárias possibilidades acerca daquilo que somos no íntimo e sobre quais devem ser as condições definitórias do jogo que denominamos realidade.

Van Gennep demonstrou que todos os ritos de transição se desdobram em três fases: separação, marginalidade e agregação ou consumação. A fase um, a separação, envolve o afastamento das pessoas e grupos de uma posição social fixa anterior ou

conjunto prévio de condições culturais, uma saída ou abandono de um estado precedente. Por exemplo, o jovem que participa de uma cerimônia iniciatória masculina numa cultura tradicional é forçado a deixar a sua auto-identificação de "menino" na porta do local de iniciação.

A fase dois, a marginalidade, implica a entrada numa condição de vida à margem, que não está em um nem em outro lugar, que não está propriamente aqui nem ali. A marginalidade (também chamada liminaridade, do latim *limen*, "limiar") se caracteriza por uma profunda sensação de ambigüidade sobre quem a pessoa de fato é. O jovem deixou de ser um menino mas ainda não se tornou, por meio de um ritual especialmente concebido, um homem.

A agregação, por sua vez, é o momento de voltar a conviver com os outros, mas de uma nova maneira, saindo das margens para entrar num novo estado de ser. Trata-se da consumação ou culminação do processo. Agora, o ser humano masculino obteve o direito de ser chamado de homem e de se considerar tal.

Joseph Campbell, que é de longe o mais criativo e perceptivo mapeador dos domínios mitológicos, escreveu muito sobre as muitas formas que a fase de separação pode assumir. Em sua obra clássica sobre o mito universal da jornada do herói, *The Hero with a Thousand Faces* [O Herói de Mil Faces], ele escreve: "Um herói vindo do mundo cotidiano se aventura numa região de prodígios sobrenaturais." Que descrição magnificamente sucinta dos primeiros momentos do contato com um OVNI - embora, com efeito, os OVNI's não sejam mencionados uma única vez no livro de Campbell. Ele prossegue, denominando essa primeira fase da jornada O Chamado da Aventura; ela significa que

o destino convocou o herói e transferiu-lhe o centro de gravidade do seio da sociedade para uma região desconhecida. Essa fatídica região dos tesouros e dos perigos pode ser representada sob várias formas: como uma terra distante,

uma floresta, um reino subterrâneo, a parte inferior das ondas, a parte superior do céu, uma ilha secreta, o topo de uma elevada montanha ou um profundo estado onírico. Mas sempre é um lugar habitado por seres estranhamente fluidos e poliformos, tormentos inimagináveis, façanhas sobre-humanas e delícias impossíveis. O herói pode agir por vontade própria na realização da aventura, como faz Teseu ao chegar à cidade do seu pai, Atenas, e ouvir a horrível história do Minotauro; da mesma forma, pode ser levado ou enviado para longe por algum agente benigno ou maligno, como ocorreu com Ulisses, levado Mediterrâneo afora pelos ventos de um deus enfurecido, Posêidon. A aventura pode começar como um mero erro, como ocorreu com a aventura da princesa do conto de fadas; igualmente, o herói pode estar simplesmente caminhando a esmo quando algum fenômeno passageiro atrai seu olhar errante e o leva para longe dos caminhos comuns do homem. Os exemplos podem ser multiplicados, *ad infinitum*, vindos de todos os cantos do planeta.

[P. 66 da edição em português]

Tomei a liberdade de fazer essa longa citação por que estou cativado pelos muitos paralelos entre o chamado da aventura do herói, na mitologia, e os inúmeros exemplos das aventuras com OVNI's de pessoas convocadas "do seio da sociedade para uma região desconhecida". Muitos contatados se abrem, curiosos, e até excitados, ao encontro com alienígenas dos OVNI's; os raptados são levados contra a sua vontade. Conheci muitas pessoas que estiveram "em contato" com agentes dos OVNI's por meio do que eles consideram ser uma espécie de erro ou apenas em consequência de seguirem com a sua vida, cuidando de suas próprias coisas.

De qualquer maneira, o herói (ou contatado ou raptado) é afastado ou separado do coletivo, da corrente principal, de uma forma forte, transformadora da vida. Isso nos leva à resposta muito freqüente ao Chamado da Aventura: a recusa. Como a separação do

coletivo costuma ser terrível, o herói muitas vezes diz, tão-somente: "Diabos, eu não vou" - ou mais precisamente, "Eu não fui".

Em termos da experiência com OVNI's, o contato ou rapto conclui (freqüentemente para preservar sua própria sanidade) que "Não podia ser real... Não aconteceu comigo... Foi apenas um sonho... Se eu guardar a lembrança para mim, talvez tudo se dissipe..." Recusar o chamado, escreve Campbell, representa a esperança do herói de que o seu atual sistema de ideais, virtudes, objetivos e vantagens possa ser consolidado e garantido por meio do ato de negação. Mas não está prevista essa sorte: "Somos perseguidos, dia e noite, pelo divino ser que é a imagem do eu vivo presente no labirinto fechado da nossa própria psique desorientada. Os caminhos para as portas se perderam; não há saída."

As grandes religiões e tradições filosóficas do mundo falam de várias maneiras desse momento crucial, que podemos descrever como "o combate com o anjo pessoal". O ser ou seres que guardam o limiar não admitem desvios; o caminho para além é a passagem pelo limiar. O Outro numinoso costuma exigir, em todos os seus disfarces, algo que parece inaceitável ao iniciado; mas a recusa parece impossível quando se está nessa zona nova e desconhecida. O terror muitas vezes toma conta da pessoa, como o diz Whitley Streiber ao descrever o seu rapto por um OVNI:

"Whitley" deixou de existir. Restou um corpo num estado de terror tamanho que tomou conta de mim como uma espessa e sufocante cortina, tornando a paralisia uma condição que parecia próxima da morte. Não creio que a minha humanidade comum tenha sobrevivido à transição.

Quão vívida é essa descrição da separação forçada do mais profundo sentido de identidade por um agente alienígena - e do ser deixado nas ambíguas margens do ser! A experiência de Streiber é comum a muitos - mas não a todos - os raptados por OVNI's.

Seria justificável sugerir que o que está em jogo nos contatos alienígena/ser humano é um certo conceito de humanidade? Parece mais do que provável que nossa



ambivalência - que permeia toda a cultura - com relação à aceitação do fenômeno dos OVNIs como uma coisa real reflete a sensação coletiva de que a aposta é de fato alta. Encarar o rosto do Outro requer que enfrentemos a dolorosa admissão de Rainer Maria Rilke: "Não há nenhum lugar além de você mesmo: Você precisa mudar a sua vida."

Como cultura - talvez como espécie -, somos fatalmente atraídos por esse misterioso desconhecido, somos chamados por ele - e, no entanto, o medo de Streiber não é só seu. O reconhecimento de que existe há muito tempo aquilo que Streiber chama de "fenômeno do visitante" nos convida a aceitar, em suas palavras, "que podemos muito bem ser alguma coisa distinta daquilo que acreditamos ser, que podemos estar na terra por razões que podemos não saber e cuja compreensão será um imenso desafio".

Para quem não foi levado e molestado por alienígenas, a recusa do chamado pode ser muito sutil. Muitas pessoas cujo contato com o Outro é telepático, ou caracterizado por fenômenos visionários com motivos mitológicos, podem ver-se, no início, resistindo à experiência simplesmente desligando-se dela. Quem de nós deseja desistir do sentido seguro e familiar de identidade? Todos somos assombrados pela presença da própria Sombra, aquela coisa dentro de nós e ao nosso redor que se recusa a ser facilmente colonizada pelo avaro ponto focal chamado ego. Contudo, uma vez vivida uma certa parcela da vida, fica mais difícil ignorar o constante apelo de reconhecimento que o Outro nos faz, visando retornar a um lugar central e ativo em nossa vida.

Os antigos sabiam a importância de manter um diálogo íntimo com o nosso duplo ou *daemon*, chamado *genius* em latim, "anjo da guarda" pelo cristianismo, "homem reflexo" pelos escoceses, *vardogr* pelos noruegueses, *Doppelgänger* pelos alemães. A idéia era: ao cuidar do desenvolvimento do nosso "gênio", esse ser espiritual nos daria ajuda por toda a vida mortal humana e na próxima. Os seres humanos que não cuidavam do seu Outro pessoal tornavam-se uma entidade maléfica e ameaçadora chamada de

"larva", dada a pairar sobre aterrorizadas pessoas adormecidas e a levar as pessoas à loucura.

Portanto, o herói transcende a recusa do chamado porque, em última análise, é impossível não aceitá-lo. Preferimos trabalhar com os desdobramentos das experiências com OVNI's, trilhar o caminho espiritual ou aceitar aquilo que se apresenta como um chamado pessoal quando percebemos que aceitar o chamado é menos doloroso do que as temidas ramificações do abandono do coletivo, da massa, ou de qualquer coisa que se deseje descrever como o modo de vida anterior. Paracelso disse que todos têm dois corpos, um composto pelos elementos e, o outro, pelas estrelas. Aceitar o Chamado da Aventura - seja na forma da "assimilação" do nosso contato com OVNI's ou na experiência de proximidade da morte ou de algum outro confronto com a realidade não comum - equivale a decidir habitar o nosso Corpo Estelar.

Isso nos leva à segunda - e, de certo modo, ainda mais difícil - fase de iniciação: viver no ambíguo "não-propriadamente-aqui-não-propriadamente-lá". Desejo concentrar a minha atenção nessa transição entre estados de ser, pois creio tratar-se de um terreno fertilíssimo e de enorme potencial, mesmo que a maioria de nós tenda a viver a abertura e a receptividade como vazio e perda. Em seu ensaio clássico: "Betwixt and Between: The Liminal Period of Rites of Passage", Victor Turner afirma que a principal função da transição entre estados é tornar o sujeito invisível. Para propósitos cerimoniais, o neófito - isto é, aquele que passa pela iniciação - é considerado estruturalmente "morto", ou seja, não classificável à maneira antiga nem à nova, invisível: não visto.

No livro em que examina os detalhes de vários raptos praticados por OVNI's, *Intruders*, Budd Hopkins inclui uma enorme passagem de uma carta que recebeu de uma jovem de Minnesota que relatou ter sido raptada por alienígenas quando criança e depois de adulta. Como essa mulher descreve bem a crise existencial que os raptados sofrem, cito um grande trecho de sua correspondência:

Para a maioria de nós, tudo começava com as lembranças. Embora alguns se recordassem de parte da experiência ou de toda a experiência, era mais comum que tivéssemos de fazer um esforço por encontrar essas lembranças - escondidas numa espécie de amnésia. Fazíamos isso, com freqüência, por meio da hipnose, que era, para muitos de nós, uma nova experiência. E que sentimentos confusos advinham quando lidávamos com essas lembranças! Quase sem exceção, ficávamos terrificados quando revivíamos esses eventos traumáticos, com uma sensação de sermos esmagados sob o seu impacto. Mas havia também descrença. *Isso não pode ser real. Devo estar sonhando. Isso não está acontecendo.* E assim começava a vacilação e a dúvida com relação a nós mesmos, os períodos alternados de ceticismo e de crença, em nossa tentativa de incorporar nossas lembranças no nosso sentido do que somos e do que sabemos. Muitas vezes sentíamos que estávamos loucos; continuamos a nossa busca da explicação "real". Tentávamos entender o que havia de errado conosco para que essas imagens subissem à superfície. *Por que a minha mente faz isso comigo?*

Essa mulher mostra que entende muito bem os sentimentos associados com o fato de se tornar "invisível" em virtude de relatar uma experiência que se desvia das possibilidades admitidas pela "realidade consensual":

E havia também o problema de falar com os outros sobre as nossas experiências. Muitos dos nossos amigos eram, naturalmente, céticos, e, embora nos magoasse o fato de não sermos compreendidos, o que poderíamos esperar? Também nós tínhamos os nossos momentos de ceticismo, ou talvez tivéssemos sido céticos no passado. As respostas que obtínhamos dos outros refletiam as nossas. As pessoas com quem falávamos acreditavam em nós... e duvidavam de nós, ficavam confusas e, como tínhamos feito, procuravam outras explicações. Muitas eram rígidas em sua negação, não admitindo a mínima possibilidade

desses raptos e, fossem quais fossem as suas palavras, a mensagem pressuposta era clara: *sei melhor do que você o que é e o que não é real*. Sentíamos-nos num círculo vicioso que parecia imposto a nós, raptados, por uma sociedade cética:

Por que você acredita que foi raptado?

Porque você é louco.

Como sabemos que você é louco?

Porque você acredita que foi raptado.

... Aprendemos do modo mais difícil, por meio de tentativa e erro, em quem podíamos ou não confiar. Aprendemos a sutil diferença entre segredo e privacidade. Mas muitos de nós tiveram uma forte sensação de isolamento. Sentíamos a dor de sermos diferentes, como se apenas estivéssemos "passando" por normais. Alguns chegaram à difícil compreensão de que não havia ninguém com quem pudéssemos ser quem de fato éramos, o que era uma posição muito solitária para se ficar.

Em resumo: muitos contatados e raptados por OVNI's, ao lado dos que tiveram uma experiência direta, imediata e inegável do *Mysterium*, do sagrado, sabem o que é ser invisível para aqueles que não receberam o mesmo chamado - ou que ainda recusam esse chamado. Essa ambivalência é especialmente pronunciada para quem voltou do limiar da morte. Tendo sido declarados clinicamente mortos e tendo fluído na direção de um túnel povoado por seres de luz que acenavam, apenas para voltarem ao mundo dos vivos com um sentido inexplicavelmente radiante de ser e de objetivos, muitos iniciados em experiências de proximidade da morte contam que deixaram de se sentir humanos exatamente da mesma forma anterior à experiência. Essa ambivalência aumenta quando a família, os amigos e várias figuras de autoridade desdenham a experiência.

Ao falar informalmente com iniciados por OVNI sobre essas idéias, percebi que eles em geral reconhecem os *sentimentos* do mundo marginal. É como se o neófito vislumbrasse algo tão profundo que certos "fatos da vida" anteriores à experiência deixam de ser os únicos verdadeiros. É comum que a pessoa sinta frustração porque os outros não vêem que as regras do jogo mudaram, ou que as velhas regras sempre foram uma de muitas maneiras de organização da percepção, em vez de imutáveis "leis da natureza".

Na outra extremidade da frustração do viver à margem está a percepção disponível para quantos desejem entrar nela: o não ser *capaz* de se classificar também significa estar *livre da necessidade* de se apegar a uma única identidade. Viver nem aqui nem lá, no reino da incerteza e do não-saber, pode possibilitar novas percepções, novas maneiras de "construir a realidade". Nesse sentido, a experiência com OVNI serve de agente de desconstrução cultural, incitando-nos a destruir idéias fáceis acerca do hiato supostamente interminável entre a mente e a matéria, entre o espírito e o corpo, entre o masculino e o feminino, entre a natureza e a cultura e outras dicotomias familiares.

Viver na ambivalência da marginalidade pode ser considerado em termos de paraíso perdido ou de uma revigorante libertação da necessidade de manter um sentido unidimensional particular de paraíso intacto. Podemos lamentar a morte das fronteiras claras, do branco e do negro, do certo e do errado, do nós e do eles, assim como podemos entrar voluntariamente nos reinos marginais, liminares e indistintos do ser, descobrindo cara a cara os nossos demônios e anjos desconhecidos - encarando-os, se o desejarmos, com a mesma ferocidade com que eles nos encaram.

Em suma, o jogo pode ser considerado como uma escolha entre penetrar no paradoxo e nele viver, ou, como o diz o meu amigo Don Michael, "pousar com os dois pés apoiados firmemente no ar". Muito pode ser dito sobre o lugar em que extremidades indistinguíveis apresentam não somente um desafio de restauração da ordem perdida como uma oportunidade de brincar na vasta perversidade polimorfa da Matriz Criadora; o

espaço em que reside o Trapaceiro, meio Madre Teresa, meio Pee-wee Herman; em que, como no conto "João de Ferro", dos irmãos Grimm, onde se descobre que o Selvagem seco e peludo descoberto no fundo do poço também tem uma ligação especial com o ouro. Caracteristicamente, sentimos um vazio ao percebermos quão irremediavelmente a nossa herança judeu-cristã negou o vínculo entre a selvageria sensual e afirmadora da vida e a experiência do sagrado.

Há também uma dimensão coletiva da marginalidade, como o torna claro a contínua percepção fronteira dos OVNI's a partir do final dos anos 40: gostemos ou não, nossa cultura, a cultura humana, também vive à margem, nas extremidades, no meio. Heidegger disse que vivemos numa época intermediária entre a morte dos velhos deuses e o nascimento dos novos, e Jung acreditava que os OVNI's eram um símbolo fundamental das "mudanças da constelação de dominantes psíquicos, dos arquétipos - ou 'deuses', como costumavam ser chamados -, que produzem, ou acompanham, transformações duradouras da psique coletiva".

Mas, como vamos fundamentar, concretizar essas idéias? Começando pelo ponto em que estamos - aqui, aumentando a "rachadura do ovo cósmico". Por definição, as transições são fluidas, entidades não definíveis com facilidade em termos estáticos ou estruturais; e é isso que acontece com as iniciações via OVNI's. Muitos que passaram por elas sentem ter deixado de existir. Na verdade, eles deixaram de existir no nível com que estavam familiarizados e com o qual se sentiam à vontade. Também a nossa cultura saiu do colo, do conforto e da segurança do dualismo newtoniano-cartesiano. "Nenhuma criatura pode alcançar um nível de natureza superior sem cessar de existir", disse o filósofo Coomaraswami.

As pessoas que tiveram um contato imediato me dizem que foram forçadas a chegar a um acordo com a idéia de que o mundo não é tão simples quanto parecia enquanto elas cresciam com papai e mamãe por perto. Elas tiveram de perceber que o

mundo está cheio de panoramas e abismos. De que modo a experiência com OVNI's faz isso? Não tenho certeza, mas suspeito que tem alguma relação com a revelação do segredo, a piada cósmica, com o fato de ter "visto tanto" que voltar a um mundo de pensamento atomístico newtoniano ingênuo deixou de ser uma opção honesta.

É possível que os OVNI's, a experiência de proximidade da morte, as aparições da Virgem Maria e outros modernos contatos visionários xamânicos são tanto um estímulo para o nosso próximo nível de consciência quanto o são as premências sexuais em rápido desabrochar para a passagem do adolescente da infância para a idade adulta. Ambos os tipos de processo representam a morte de um estado de ser ingênuo precedente. O privilégio de ser jovem - uma pessoa jovem, um planeta jovem, uma alma jovem - é acreditar que podemos ficar eternamente inocentes. Mas uma vez que o limiar do domínio marginal - nem aqui nem lá - do ser, seja cruzado, só podemos evitar morrer para as identidades precedentes seguindo o caminho do falso ser, a vida de negação.

Parece perfeitamente apropriado, a meu ver, o fato de os OVNI's terem confundido a ciência, os acadêmicos e as comissões governamentais de investigação. A própria perturbação dos nossos sinais cognitivos deve ser considerada, se optarmos por isso, uma maravilhosa oportunidade para parar de montar Humpty Dumpty outra vez começando, em vez disso, a eliminar o ruído dos circuitos de comunicação, as distorções advindas da consciência individualizada, limitada, orientada para o ego, que se toma erroneamente pelo todo. Permitir que o ovo cósmico permaneça quebrado liberta-nos para que comecemos a fugir do lixo da cultura profana, de um modo de vida baseado na negação de um relacionamento simbiótico com Gaia, a Terra, cujo contínuo fluxo de comunicação fingimos não perceber, graças ao estado alterado de consciência especial que chamamos de inteligência racional.

Acredito que não há muito a ganhar em esperarmos por uma "solução" abstrata para o "problema" dos OVNI's, como se uma solução dessas pudesse algum dia ser

separada ou separável do nosso próprio esforço de saber. Afastamo-nos muito daquilo a que tínhamos direito ao nascer - a presença sentida do *mysterium tremendum*, o mistério do ser que nos faz estremecer - e somente nós mesmos podemos dar uma reviravolta nisso. Terence McKenna o formula da seguinte maneira: "A gnose é o conhecimento privilegiado transmitido ao corajoso." Poderemos reunir a coragem para receber o verdadeiro conhecimento?

Joseph Campbell refere-se a quem sai da realidade comum e entra em contato com prodígios sobrenaturais - e que depois retorna a essa realidade - como o Senhor de Dois Mundos. Livre para cruzar em todas as direções as divisões entre os domínios, do tempo para a intemporalidade, das superfícies para as profundezas causais e destas àquelas, o Senhor conhece ambas as realidades e não se instala exclusivamente em nenhuma delas. Diz Campbell:

O discípulo foi abençoado pela visão que transcende o alcance do destino humano normal, equivalente a um vislumbre da natureza essencial do cosmos. Não o seu destino pessoal, mas o da humanidade, da vida como um todo, do átomo de todos os sistemas solares, foi posto diante dos seus olhos; e em termos passíveis de apreensão humana, isto é, em termos de uma visão antropomórfica: o Homem Cósmico. [Página 229 da edição brasileira.]

Observe-se a insistência de Campbell no fato de que a visão transformadora é revelada "em termos passíveis de compreensão humana". Entre outras coisas, isso nos acautela da enorme inflação do ego que costuma acompanhar a experiência com OVNI's, especialmente quando está envolvida a canalização. Precisamente porque a visão de OVNI's parece absurda para a consciência comum, não-iniciada, a experiência (e a pessoa que por ela passou) vai ser ridicularizada pelo coletivo. Com sentimentos de rejeição como o insulto acrescentado à injúria da experiência com OVNI's, que abala a realidade, o iniciado pelos OVNI's é tentado a compensar a sensação de ser *inferior ao*



*comum* fingindo ser *fora do comum*, por vezes assumindo o papel de profeta cósmico que vislumbrou o novo horizonte cósmico.

Todos os que tiverem tido experiências extraordinárias devem estar alertas para essa tendência. Devemos ter em mente que ser invisível para a cultura como um todo pode ser tanto uma bênção como uma maldição - que ser desconsiderado, ignorado e desvalorizado pode ser o impulso para que se tome uma outra rota: o caminho da calma, a trilha suave, firme, que fica nos bastidores. Trata-se do caminho invisível de aquisição do conhecimento, a trilha lenta da alquimia. O trabalho da alma requer tempo. Isso significa que devemos intencionalmente reservar tempo, especialmente em nossa cultura secular extrovertida, cada vez mais hiperativa. A pergunta que devemos formular, envolvidos como estamos na exploração de fenômenos extraordinários desvalorizados pela consciência corriqueira, refere-se a saber se o ônus de ser desconsiderado por não-iniciados é de fato maior do que o de tentar convencê-los de que tivemos uma experiência que, ao menos por implicação, nos faz um tanto "especiais".

Prefiro o primeiro caminho, por causa do sentido de libertação da necessidade de saber o que é a realidade que ele dá. Porque, na medida em que é uma "sacudidela" nos velhos hábitos, uma experiência com OVNI também oferece uma oportunidade de florescimento fora dos domínios aceitos de classificação da nossa cultura, fazer perguntas sobre coisas que antes tínhamos por certo e alcançar a perspectiva de uma transição ainda mais ampla do que a nossa transição pessoal: a passagem para um novo modo de ser para a humanidade.

Posso dizer que tive a sorte de encontrar uns quantos iniciados por OVNI que, tal como aqueles que penetraram no mistério do sagrado por outros caminhos, se tornaram Senhores de Dois Mundos precisamente porque transcenderam a ilusão de que a sua experiência, positiva ou negativa, lhes pertence ou ocorreu com eles  *pessoalmente*. Whitley Streiber, que na verdade tomou a sua experiência como algo pessoal, admite,

num ponto de *Communion*, que, quando perguntou aos seus captores do OVNI "Por que eu?", eles responderam: "Porque a luz estava acesa - nós vimos a luz."

Numa atitude que constitui um golpe para o seu ego, Whitley é informado de que eles foram até onde ele estava não para ungi-lo como avatar da Nova Era, nem sequer para levá-lo a escrever um relato pessoal campeão de vendas sobre as suas experiências, mas porque ele tinha deixado a luz acesa na sala de estar! Mais uma vez, uma maravilhosa oportunidade de aproveitar ao máximo a própria invisibilidade, de permitir que o contato com o OVNI libere novos níveis de identificação do ego, limitações pessoais e temores. "Suas ambições pessoais estão dissolvidas", escreve Campbell, "razão pela qual ele já não tenta viver, mas simplesmente relaxa diante de tudo o que venha a se passar nele; ele se torna, por assim dizer, um anônimo."

Como a pessoa vai viver "anonimamente" no mundo, com o segredo do conhecimento extraordinário tão ao seu alcance? Ouçamos as palavras do erudito religioso Shankaracharya sobre isso:

Por vezes um tolo, por vezes um sábio, por vezes coberto de régio esplendor; por vezes vagando, por vezes imóvel como um píton, por vezes exibindo uma expressão benigna; por vezes honrado, por vezes insultado, por vezes desconhecido - assim vive o homem realizado, eternamente feliz com a bênção suprema. Assim como um ator é sempre um homem, ponha o traje do seu papel ou o retire, assim também é o perfeito conhecedor do Imperecível sempre Imperecível, e nada mais.

\*\*\*

Adaptado de uma apresentação feita em julho de 1987 na Oitava Conferência de Rocky Mountain sobre Investigações de OVNI, realizada em Laramie, Wyoming. Essa conferência anual é conhecida informalmente, nos círculos de ufólogos, como "a Conferência dos Contactados". O promotor, o dr. Leo Sprinkle, procura oferecer um "lugar

seguro" onde pessoas que passaram pelo que consideram ser uma "experiência com OVNI" e investigadores desses eventos possam reunir-se para explorar as dimensões experienciais de um fenômeno perturbador.

**Parte Três**

**A Tempestuosa Busca do Eu:**

**Problemas do Trabalho**

**Espiritual**

**Jack Kornfield**

**Obstáculos e Vicissitudes da Prática Espiritual**

*Somente na medida em que o homem se expõe repetidas vezes à aniquilação pode aquilo que é indestrutível surgir dentro dele. Aí reside a dignidade de ousar... Somente se nos aventurarmos repetidamente por zonas de aniquilação pode o nosso contato com o Ser Divino, que está além da aniquilação, tornar-se firme e estável. Quanto mais o homem aprende profundamente a enfrentar o mundo que o ameaça com o isolamento, tanto mais as profundezas do Fundamento do Ser são reveladas e tanto mais se abrem as possibilidades de uma nova vida e do Vir-a-Ser.*

Karlfried Graf von Dürkheim,

*The Way of Transformation*

*É bem sabido que o caminho espiritual apresenta uma variedade de dificuldades e problemas e que a prática espiritual sistemática pode por vezes provocar sérias complicações psicológicas e até físicas. Grandes profetas, sábios, santos e mestres de todas as religiões tiveram, em momentos importantes do seu desenvolvimento espiritual, experiências dramáticas que, de um ponto de vista tradicional, seriam consideradas psicóticas.*

*A aventura visionária do Buda com o mestre da ilusão do mundo, Kama Mora, e com as hostes demoníacas que tentaram impedi-lo de alcançar a iluminação constitui um exemplo dramático dessa situação. O Novo Testamento descreve um episódio parecido na vida de Cristo, envolvendo a sua tentação pelo demônio. As biografias de santos, padres e monges cristãos estão plenas de vívidos episódios de visões extraordinárias envolvendo tanto demônios como seres celestiais.*

*Inúmeros exemplos adicionais podem ser encontrados na vida de santos hindus, mestres budistas tibetanos, mestres zen e representantes famosos de outras religiões. A mais notável descrição moderna das vicissitudes da jornada espiritual é a autobiografia de Swami Muktananda, Play of Consciousness. O diário espiritual de Irina Tweedie, Daughter of Fire e a famosa série de livros de Carlos Castañeda mostram que os problemas e dificuldades do aprendizado espiritual têm grande relevância para os que hoje fazem a sua busca espiritual.*

*Na nossa antologia, essa importante questão é discutida por Jack Kornfield, Ele possui qualificações pessoais e profissionais deveras especiais para essa tarefa, visto que sua experiência inclui o treinamento em psicologia ocidental tradicional e muitos anos de prática espiritual como monge em vários países orientais.*

*Fascinado pela filosofia e pela cultura asiática desde a infância, Kornfield, tendo-se formado em estudos asiáticos e língua chinesa no Dartmouth College, foi para a Ásia, tendo estudado por mais de seis anos a teoria e a prática do budismo, primeiro como*

*leigo e, mais tarde, como monge ordenado. Passou o tempo que ficou na Tailândia, em Burma e no Laos em centros de retiro budista intensivo e mosteiros da floresta, recebendo a maior parte do seu treinamento na linha de dois dos mais notáveis mestres do budismo theravada, o Venerável Achan Chah e o Venerável Mahasi Sayadaw, de Burma.*

*Tendo voltado aos Estados Unidos, doutorou-se em psicologia clínica no Instituto Saybrook e foi trabalhar como psicólogo e professor de meditação. Nos anos seguintes, voltou várias vezes à Ásia para estudos adicionais com outros mestres em vários mosteiros da Índia e do Sri Lanka. Durante a crise cambojana de 1979, ele esteve como voluntário num campo de refugiados.*

*Ele é também membro fundador do corpo docente do Naropa Institute, a primeira universidade budista do continente americano, bem como fundador da Insight Meditation Society de Barre, Massachusetts e do Spirit Rock Center de Woodacre, Califórnia. Há muitos anos, dirige retiros de meditação budista intensiva em todo o mundo e escreve copiosamente, contando entre suas obras com os seguintes títulos: Guide to Meditation Temples of Thailand, Living Buddhist Masters, Still Forest Pool e Seeking the Heart of Wisdom.*

*Há alguns anos, Kornfield estabeleceu-se na Califórnia com sua esposa, Liana, e sua filha, Caroline, a quem ele classifica, jocosamente, de o seu guru mais importante. Ele possui a habilidade rara e ímpar de equilibrar e integrar profundas experiências e percepções espirituais com a existência cotidiana comum.*

*Em sua contribuição para este livro, ele trata do problema das complicações da meditação e da jornada espiritual em geral do ponto de vista da tradição budista, especialmente dos ensinamentos básicos da escola theravada. Ele discute as dificuldades físicas, os obstáculos mentais, os estados energéticos e a seqüência comum de*

*percepções alteradas que surgem no curso da prática budista intensa. Por vezes, faz breves incursões no hinduísmo, no misticismo cristão e nas tradições xamânicas.*

*O tópico que Kornfield explora em seu ensaio é extremamente popular, dada a crescente popularidade das várias formas de prática espiritual no Ocidente e diante do fato de os desafios emocionais e físicos serem inerentes ao crescimento espiritual. O conhecimento da cartografia desses precários territórios fornece uma valiosa ajuda na trilha espiritual.*

\*\*\*

Nesta apresentação, eu gostaria de tratar de duas espécies de questões e de dificuldades que surgem do seguimento de um caminho sistemático de prática espiritual. O envolvimento nessa prática é uma das mais profundas e excitantes, árduas, maravilhosas e difíceis aventuras que podemos empreender como seres humanos. Trata-se de uma jornada em que podemos explorar os mais remotos limites interiores da consciência, despertar para a miríade de partes de nós mesmos e levar a mente e o coração aos pontos mais distantes a que possam chegar, na direção do nosso vínculo profundo com o todo do universo.

Contudo, não é necessariamente uma jornada fácil nem suave. Ouvi uma história sobre Chögyam Thunpa Rinpoche, que, ao fazer uma palestra em Berkeley, sentou-se diante de um enorme auditório cheio de gente que tinha pago quinze dólares para vê-lo, e disse: "Quem de vocês está apenas começando uma prática espiritual?" Algumas pessoas levantaram as mãos. Ele disse: "Muito bem. Sugiro que voltem para casa. Na porta dos fundos, o dinheiro de vocês será devolvido e vocês podem ir para casa e não iniciar esse processo tão difícil terrível." Ele prosseguiu: "É mais difícil do que se percebe quando se começa. Depois de começar, é muito difícil parar. Minha sugestão é a de que não comecem. O melhor é nem tentar. Mas, se começaram, é melhor terminar."

Isso porque ocorre com frequência de as pessoas, em sua prática espiritual ou em sua vida cotidiana, encontrarem fases do seu desenvolvimento interior em que as coisas se desmancham.

É verdade que essas "crises" não sucedem apenas a pessoas que empreendem uma prática espiritual sistemática, atingindo também muitos que, no curso de sua vida, passam por um despertar espiritual natural. Elas podem ser causadas por muitas coisas, tais como a morte de uma pessoa importante, o nascimento de um filho, uma experiência sexual intensa ou um acidente quase mortal acompanhada da percepção, numa experiência de saída do corpo, de que não se é o corpo físico. Outras vezes, podem ser produzidas pelas iluminações advindas da permanência em altas montanhas, de um divórcio difícil ou de alguma doença que ameace a vida, como o câncer.

Em todas as grandes tradições espirituais, dá-se atenção aos problemas ou dificuldades da prática espiritual. Na tradição cristã, um dos grandes textos disponíveis é *A Noite Escura da Alma*, de São João da Cruz, no qual ele descreve a noite escura pela qual passa a pessoa depois do despertar inicial para a Luz. Evagrius, que escreve em latim, na qualidade de mestre de monges a ser formados como Padres Cristãos do Deserto, no Egito, tem um texto inteiro sobre os demônios que aparecem quando as pessoas vão para o deserto como eremitas e começam a prática da meditação. Estão entre eles os demônios do orgulho, demônios do medo, os demônios da sede, o demônio do meio-dia, que é o demônio do sono, etc.

Nas tradições orientais, há descrições semelhantes sobre os tipos de problemas que se manifestam - as dificuldades iniciais, os problemas do apego, as vicissitudes da falsa iluminação. No zen, as visões e luzes que aparecem chamam-se *makyo*, ou ilusão. São uma espécie de supra-ilusão: aquilo em que nos apoiamos e que experimentamos é considerado um tipo de ilusão, e *makyo* é uma ilusão está além desta.



Como começamos a perceber os problemas e dificuldades? Eu gostaria de iniciar a resposta com uma breve apresentação de alguns dos ensinamentos budistas básicos que falam dos problemas iniciais da prática. Darei uma visão geral, sem maiores detalhes, pois as informações mais específicas estão na literatura budista corrente, especialmente nos escritos de Joseph Goldstein, de Stephen Levine e de tibetanos como Chögyam Trungpa Rinpoche. Vejamos brevemente como lidar com os primeiros obstáculos e dores físicas, passando então aos tipos mais extremos, deliciosos e terrificantes de visões e de estados, bem como para as dificuldades que por vezes se manifestam em pessoas que têm uma prática espiritual mais avançada ou mais intensa.

Quando começamos um *sadhana* espiritual, seja a prática budista de meditação ou alguma outra disciplina sistemática que treine a percepção e a concentração, ele nos faz entrar no presente. Trata-se do primeiro elemento de toda prática espiritual, uma técnica que enfoca e estuda a mente flutuante, vibrátil.

Penetrar no momento presente é a primeira entrada nos domínios espirituais, pois estes não estão no passado nem no futuro. O passado é mera lembrança e o futuro, pura imaginação. O presente fornece a porta de entrada em todos os reinos da consciência que estão além das nossas atividades cotidianas normais. Estar aqui exige uma fixação da mente, uma concentração e uma atenção. É a velha frase dos cassinos de Las Vegas: "Você tem de estar presente para ganhar." Você tem de estar no cassino, assim como deve estar presente na sua prática de meditação.

Portanto, para começar, assimilamos a disciplina, acompanhando a respiração, fazendo uma visualização, fazendo uma meditação de gentileza amorosa ou seguindo uma das várias práticas de focalização e desenvolvimento da atenção. Isso nos faz penetrar de maneira mais completa no presente do nosso corpo e da nossa mente. Quando prestamos atenção, o que começa a acontecer? Antes de tudo, surgem problemas físicos no corpo. Há três categorias de dor.

Primeiramente, há as dores físicas que indicam que estamos sentando de maneira errônea, devendo-se encontrar um modo de ficar sentado confortavelmente. Há as dores físicas que advêm da postura com que ainda não estamos acostumados. Nossa postura deve ser descontraída e natural, livre, para que os joelhos, o corpo e as costas se acostumem a meditar numa posição de imobilidade que permita a abertura das energias do corpo sem fazermos muitos movimentos. Trata-se da fixação e união da mente e do corpo.

O terceiro - e mais interessante - tipo de dor é o provocado pelas várias liberações das tensões e retenções, pela vinda à tona dos padrões de blocos e concentrações de energia do corpo acumulados durante as reações da nossa vida diária. Todos nós temos áreas de retenção: o maxilar, o pescoço, o rosto - todos os pontos que ficam contraídos e acumulam tensão em situações desgastantes. Por meio da imobilidade do sentar, esses padrões de energia ou de retenção são percebidos ou penetram na consciência. Com a sua liberação, podem provocar dores e vibrações, bem como, por vezes, fortes imagens do passado - de cirurgia ou acidentes, de momentos em que sentimos raiva e a contivemos dentro de nós, épocas de antigas feridas ou mesmo de vidas passadas. Todo tipo de situação passada surge e se manifesta graças à abertura do corpo.

A maioria das pessoas que assumiu a postura pelo menos uma vez conhece os vários tipos de dor física. Uma das primeiras tarefas da prática é aprender a sentar de modo confortável, imóvel, e agüentar firme essas aberturas físicas. Depois das aberturas físicas iniciais, surgem empecilhos, ou os difíceis estados mentais que acompanham o início da concentração. Concentrar ou fixar a mente - que no princípio é como um macaco selvagem ou como um peixe fora da água, que se debate na terra seca - é um processo difícil. Damos-lhe uma tarefa bem simples: "Mente, siga por favor a respiração." Ela ouve? Por uns dois segundos. Minha filha, que tem um ano e quatro meses, em geral se comporta melhor do que a minha mente, e olhe que a minha filha está na fase em que diz

toda hora "não, não, não". Ela até acorda no meio da noite e virando-se para um lado e para o outro, meio desperta, afasta um pouco as cobertas e diz "não, não, não, não" - e volta a dormir.

A mente é pior do que isso, caso você já tenha percebido. Ela vem sem treino por muitos anos, por milhões de momentos mentais, senão por muitas vidas. O processo de começar a concentrá-la é árduo. Requer a quebra do nosso hábito de ficar perdidos no passado e no futuro. Exige a vontade firme de estar presente a experiências de que costumamos fugir. Cinco das dificuldades comuns que surgem na prática, denominadas pelo Buda os cinco obstáculos, estão presentes em muitos livros. Uma boa descrição delas está no livro de Joseph Goldstein, *The Experience of Insight*. Esses cinco obstáculos são bem familiares a quem medita.

O espírito do trabalho com os obstáculos é ilustrado na história do discípulo de Gurdjieff. Um velho de sua comunidade era intratável com todos. Era detestável, barulhento, malcheiroso, criador de casos e gostava de discutir. Depois de vários meses brigando com os outros membros da comunidade, ele perdeu o ânimo, ficou quieto e foi viver sozinho em Paris. Quando soube disso, Gurdjieff foi diretamente a Paris, encontrou-se com ele e o convenceu a voltar, mas somente depois de lhe oferecer uma grande soma, uma quantia mensal bem significativa. Enquanto todos pagavam pela sua prática, esse homem ganhava para voltar. Quando o viu retornar e soube que ele estava recebendo por isso, a comunidade ficou revoltada. As pessoas disseram: "O que você está fazendo?" Gurdjieff explicou: "Esse homem é como o fermento para o pão. Sem ele aqui, vocês não entenderiam de fato o significado da paciência, da gentileza amorosa ou da compaixão. Não aprenderiam a lidar com a própria raiva e contra a própria irritação. Por isso eu o trouxe para cá e vocês me pagam para ensinar e eu pago a ele para ajudar."

A prática de trabalho com os empecilhos e obstáculos consiste em permitir o seu surgimento e observá-los com aguda percepção. Usamos a oportunidade para conhecer diretamente a raiva, o medo e o desejo, para aprender a lidar com eles sem nos identificarmos, sem resistência, sem sermos aprisionados por eles. É preciso muita prática para conseguir isso.

Para trabalhar com os obstáculos, precisamos identificá-los claramente. O primeiro é o *desejo* e o *querer*. O segundo é o seu oposto, a *aversão* - a raiva e o desgosto, o julgamento e o medo -, todos os estados que afastam a experiência. O par seguinte é *sonolência*, o *desânimo* e a *letargia*, isto é, a resistência à experiência, e o seu oposto, que é a *agitação* e a *inquietação* mental. O quinto é a *dúvida*, a parte da mente que diz: "Não consigo. É muito difícil; estou muito inquieto; hoje é o dia errado para meditar. Devo esperar para meditar. É melhor esperar até a noite. Pela manhã não é bom. Talvez eu devesse fazer alguma coisa mais estimulante, como a dança sufi. A observação da respiração é muito tediosa ou depressiva."

Ao começar a trabalhar com os obstáculos, nós na verdade os estudamos, observando-os e permitindo que sejam incorporados na prática da meditação. Quando surge o desejo, passamos a examinar a mente que deseja com atenção plena. Observamos "Desejo, desejo" e sentimos a sua qualidade. Olhar para o desejo é ter a experiência da parte de nós mesmos que nunca está satisfeita, que sempre diz "Se ao menos eu visse, ouvisse, cheirasse, provasse, tocasse e sentisse alguma outra coisa, eu ficaria feliz, algum outro emprego, algum outro relacionamento, uma almofada mais confortável, menos barulho, uma temperatura mais amena, uma temperatura mais quente, outro xale de meditação, um pouco mais de sono ontem à noite, eu conseguiria me concentrar direito." Tudo isso vem em forma de desejo. "Se eu ao menos tivesse alguma coisa para comer agora! Eu comeria e ficaria satisfeito e então poderia encontrar a iluminação."

A nossa maneira de lidar com o desejo não consiste em condená-lo mas em voltar nossa atenção para o estado mental do desejo, observando-o e vivendo-o, rotulando-o: "fome, vontade." Assim, podemos aprender a ter consciência de estados mentais como o desejo de modo pleno, sem ser aprisionado por eles e poderemos encontrar um modo de observar com plena liberdade de atenção. Isso gera uma verdadeira compreensão.

Trabalhamos da mesma maneira com a raiva, a aversão ou o medo. Podemos ter de vigiar o medo oito vezes antes de ele se tornar familiar para nós - ou mesmo cem ou duzentas vezes. Mas se nos colocarmos na posição e, sempre que o medo aflorar, observarmos "medo, medo", deixando que a nossa atenção plena perceba o tremor, a frieza, a parada da respiração e as imagens, e simplesmente nos concentrarmos nele, um dia o medo vai surgir e diremos: "O medo, sim, o medo, eu te conheço, és bem familiar!" Toda a relação com o medo terá sido transformada e nós o veremos como um estado impessoal que surge e desaparece, e seremos mais livres e mais sábios no nosso relacionamento com ele.

Isso pode parecer fácil, uma mera observação com uma atenção suave equilibrada, mas nem sempre a coisa se passa assim. Havia alguns terapeutas num longo retiro que dirigi na Califórnia que tinham sido treinados na tradição do grito primal. Sua forma de prática era a liberação e a catarse, e eles costumavam estabelecer um período toda manhã para liberarem e gritarem. Depois de praticarem comigo por alguns dias, eles disseram: "Essa prática não é um trabalho." Perguntei: "Por que não?" Eles replicaram: "Estamos concentrando a nossa energia e a nossa raiva e precisamos de um espaço para expressá-las. Poderíamos usar a sala de meditação numa certa hora do dia para gritar e relaxar? Porque, sem isso, ficamos intoxicados com essa energia retida."

Sugerimos que eles voltassem a praticar assim mesmo, pois provavelmente não morreriam por isso. Pedimos que o fizessem e vissem o que aconteceria, já que estavam ali para aprender uma coisa nova. Eles o fizeram. Passados uns dias, voltaram e

disseram "Assombroso!" Eu disse: "O quê?" Eles disseram: "A coisa mudou!" A raiva, o medo, o desejo - tudo isso pode ser uma fonte de sabedoria quando observado, pois, ao serem submetidos à nossa observação, eles surgem dentro de certas condições. Eles vêm e estando presentes, afetam o corpo e a mente de uma certa maneira. Se não estivermos muito presos a eles, podemos observá-los à vontade, como poderíamos fazê-lo com uma tempestade, e então, depois de ficarem ali por algum tempo, desaparecem.

Quando ficamos treinados na observação desses obstáculos e olhamos para ele: com cuidado e atenção, descobrimos que nenhum estado mental, nenhum sentimento, nenhuma emoção dura de fato mais do que quinze ou trinta segundos antes de ser substituído por algum outro. Mas devemos observar com grande atenção para ver isso. Podemos estar com raiva e, se a observarmos de fato, "raiva, raiva", descobriremos ou perceberemos, de súbito, que ela já não é raiva, que se tornou ressentimento. Este fica ali por algum tempo e se transforma em autopiedade. Esta, observada, vira depressão, que se torna pensamento e volta a ser raiva. Se observarmos, veremos a mente em constante mudança, e isso nos ensina sobre a impermanência, o movimento e o caráter desnecessário da identificação.

De igual modo, quando surgem a sonolência e a inquietação, observamo-las com o olho da percepção e o coração da ternura e do cuidado. É importante permitir que eles surjam, ver a sonolência, descobrir a sua natureza, ou, se a resistência fizer parte dela, apenas sentir e dizer: "O que está ocorrendo para que eu fique sonolento?" Veja se pode despertar a si mesmo com isso.

O mesmo ocorre com a inquietação. Se estiver muito inquieto, você observa, "inquieto, inquieto", sente e, se ela for forte, você se permite e entrega, afirmando: "Está bem, eu vou morrer. Serei a primeira pessoa a morrer de inquietação ao meditar", deixa que ela tome conta de você e vê o que acontece.

Por meio do treinamento sistemático com os obstáculos, você descobre o meio de relacionar-se com eles com sabedoria e com menor identificação, sem ser aprisionado por eles. E, por fim, faz o mesmo com a dúvida. Você pode aprender a vê-la vir e ir sem se identificar ou se preocupar com ela.

Há também uma série de antídotos para esses obstáculos. Para o desejo, a reflexão sobre a permanência e a morte: para a raiva, a gentileza amorosa (que pode ser alcançada, mas somente quando se chega a um certo grau de perdão); para a sonolência, despertar energia por meio da postura, da visualização e da inspiração; para a inquietação, produzir calma ou concentração por meio de técnicas interiores de relaxamento e de tranquilização; e, para a dúvida o antídoto é a fé ou inspiração por meio da leitura ou da conversa com um sábio, bem como através da descoberta de algum modo de auto-inspiração.

Eis um breve relato dos obstáculos comuns que podemos encontrar quando iniciamos a prática. Se você não tiver treinamento nem habilidades para poder trabalhar com eles, eles podem parecer invencíveis e muito difíceis, e você pode querer parar. Por isso precisamos de um mestre ou de treinamento sistemático para começar a trabalhar com a mente: nossa mente e as forças que nela encontramos podem causar uma enorme confusão.

No começo da prática budista, ouvimos as raízes básicas das dificuldades humanas expressas como "cobiça, ódio e delírio". São essas as causas dos nossos problemas. Podemos dizer: "Oh, apenas o nosso desejo e a nossa aversão, as nossas antipatias e a nossa ignorância e um pouco de obscuridade mental. Não é tão ruim." Mas depois de termos meditado por algum tempo, descobrimos que a cobiça significa combater o apego no sentido mais profundo, que os nossos desejos são forças poderosas, do tipo primal, e que o ódio equivale a descobrir em nós uma raiva semelhante à de Átila, o Huno, ou de Hitler. Encontramos tudo isso na mente de cada um

de nós. A cobiça é como a fome do mundo, o tipo mais profundo de fome. O delírio é a mais sombria espécie de confusão e de ignorância.

Essas forças são tremendamente vigorosas. São elas que provocam a guerra no mundo, criam a pobreza e a inanição em um país e a abundância em outro. Elas respondem por todo o ciclo do chamado mundo samsárico da vida e da morte. Por isso deparamos com eles quando tentamos viver no momento presente com atenção concentrada.

Trabalhar com eles não é um processo fácil. É sempre difícil, mas por vezes parece nos esmagar. Mas é aqui que aprendemos. Thomas Merton disse, certa feita, que "A oração e o amor-verdadeiros são aprendidos no momento em que a oração se torna impossível e o coração vira pedra". Às vezes, ao enfrentar os obstáculos mais difíceis, se você se permitir meditar na presença deles, você obtém uma real abertura do coração. Ocorre uma real abertura do coração, do corpo e da mente porque finalmente paramos de fugir do nosso tédio, do nosso medo, da nossa raiva ou do nosso sofrimento.

Além da descrição dos cinco obstáculos, os ensinamentos budistas também oferecem as cinco maneiras seguintes de lidar com as energias difíceis que possam aflorar. Para os fins deste ensaio, vou mencioná-las sem uma elaboração mais detalhada.

A primeira maneira de lidar com alguma eventual dificuldade - como o desejo, o temor ou a raiva intensos - é apenas *afastá-la*. Ou, se não puder fazer isso, *deixar que se manifeste*. "Deixar que se manifeste" é, de qualquer modo, uma expressão melhor do que afastar, porque, em geral, ao ouvirmos a palavra "afastar" pensamos numa ação de livrar-se de alguma coisa, quando na verdade não podemos de fato livrar-nos. Afastar é aumentar a raiva, é dizer, com efeito, "não gosto disso". Mas isso é o mesmo que livrar-se do próprio braço, pois a dificuldade é, de alguma forma, parte de nós. Assim, em vez de afastar, deixar que se manifeste significa vê-la tal como ela é - claramente. Há medo, há raiva, há alegria, há amor, há depressão, há ódio, há ciúmes. Há algo mais que é



incômodo. Há julgamento. E então há autopiedade e, depois, deleite. Trata-se apenas de diferentes disposições da mente. É a mente, a mente universal, que tem todas essas coisas, e a nossa tarefa é aprender a ter com ela uma relação compassiva e sábia.

O segundo passo, caso não consigamos realizar o primeiro, é *sublimar*. Isso significa tirar a energia da dificuldade e transformá-la interior ou exteriormente. Por exemplo, ao trabalharmos com a raiva exteriormente, podemos sair e cortar lenha para o inverno como um modo de transformar e usar essa energia. De igual forma, há exercícios para a transformação interior que movem a energia dentro do corpo, de um lugar onde ela está presa para outro que lhe dê uma expressão mais útil. Por exemplo, a energia da luxúria e do desejo sexual obsessivo pode ser movida interiormente para o coração, onde ela se torna uma energia de desejo de união compassiva ou cuidadosa. A transformação interior é mais difícil.

Um terceiro modo de abordar as dificuldades é o uso apropriado da *supressão*, que é enganosa, mas bem útil em certos momentos. Dá-se o exemplo de uma cirurgia cujo *bip* toca na hora em que ela briga com o marido - ela tem de ir para a sala de emergência do hospital. Lá, ela tem de fazer uma cirurgia cardíaca ou torácica. Não é hora de ela continuar a processar o que estava ocorrendo com o marido, mas de deixar tudo de lado e fazer a cirurgia; só mais tarde, quando as circunstâncias forem propícias, ela poderá ir para casa e continuar o diálogo que precisa terminar.

Assim, há na prática espiritual momentos adequados para suprimir ou descartar energias muito difíceis e esperar por uma circunstância suficientemente calma ou propícia. Pode ser um período calmo ou de trabalho com um mestre ou numa sessão terapêutica; usamos tudo o que possa nos ajudar a lidar com ela de maneira habilidosa ou sábia.

Outras formas de lidar com dificuldades são explorá-las por meio da imaginação ou passar a atos com cuidadosa atenção. Essas práticas vão ficando mais difíceis e mais

tânicas à medida que percorremos a relação de práticas, porque, se não forem realizadas com cuidadosa atenção, elas podem criar mais desejo ou fortalecer a raiva. O quarto modo, *passar a atos na imaginação*, requer uma atenção plena e cuidadosa para ser executado de maneira adequada. Nesse caso, permitimo-nos conceber a ação plenamente, com todas as suas conseqüências. Por exemplo, estando com raiva, você vai ver a si mesmo mordendo ou batendo; com cobiça, você vai visualizar realizando esse desejo, seja de sexo, de comida, de amor ou de qualquer outra coisa. Acumule uma grande quantidade de seu objeto, imagine o que é essa situação e depois verifique em que ponto você está depois de faltar-se. Por meio da liberação e da exageração desses sentimentos, você pode aprender o que significa ficar livre deles.

A quinta maneira é a mais tântrica. Trata-se de *passar a atos o estado mental*. De fato, é isso que fazemos a maior parte do tempo. Mas, aqui, significa “Passe a atos de modo perceptivo, com atenção, com atitude vigilante; por isso, concentre-se na direção, no pagamento das contas ou nas pessoas em volta”. Trata-se de uma dificuldade freqüente e sincera das pessoas que precisa ser discutida.

Essa dificuldade é trabalhada principalmente por meio da técnica de voltas às bases (em inglês, *grounding*) e de práticas que dirigem nossa atenção de modo mais completo para o corpo e despertam os chacras inferiores. Temos de andar mais e fazer mais exercícios, bem como dirigir a atenção para a barriga, em vez de mantê-la na cabeça, nos olhos ou no nariz, para que a prática não fique cerebral, visionária, mental e unilateral. Tem extrema importância a integração dos chacras e estados “superiores” ao corpo e aos sentimentos dessa encarnação física.

Esse *desequilíbrio mental/ físico* é um fenômeno comum, mesmo para pessoas relativamente equilibradas na prática. Um meditador bem equilibrado pode precisar de uns poucos dias de período de integração. Mas sempre que empreendemos uma jornada interior concentrada e intensa num retiro, temos de incluir no sistema um processo de

reentrada e uma maneira de integrar as experiências, seja durante a sua ocorrência ou no final.

Um segundo tipo de dificuldade é a *incapacidade de tomar decisões*. Muitas pessoas que fizeram alguma prática espiritual tendem a perder a capacidade de se lembrarem das coisas e desenvolvem uma crescente incapacidade de decidir. Nos casos extremos, podem tornar-se “cestas espirituais” - amolecidas, fracas e indecisas. Pode ocorrer o seguinte pensamento: “Pois bem, tudo isso está acontecendo e vamos apenas esperar para ver o que o Senhor faz por nós.” Essas pessoas são incapazes de agir e de viver em termos de trabalho, de família e de relacionamentos, nem podem responder a perguntas como “aonde devo ir?” ou “o que devo fazer em seguida?”

Isso ocorre por várias razões. Em primeiro lugar, porque há uma desorientação quando passamos um tempo no ambiente de um retiro ou de um ashram, ou mesmo em casa, para fazer bastante meditação, visto que a nossa atenção não está no mundo, mas em outro conjunto de experiências e referências. Em segundo lugar, o que é deveras significativo, é comum que a prática espiritual consiga solapar genuinamente a motivação mundana. Dirigimos nossa motivação para a descoberta do grau de consciência que somos capazes de atingir ou para o desenvolvimento da mente e de sentimentos de amor universal. Enquanto essas motivações constituírem o foco de sua atenção, sua motivação para conseguir um emprego é quase inexistente; você deixou para trás o ânimo e o interesse pelas coisas do mundo.

Surge um conjunto alternativo de valores que levam muitos discípulos ao conflito em sua reentrada ao mundo. Temos de ver se de fato queremos ser ordenados ou renunciar ao mundo e viver num mosteiro. Se não for esse o caso, temos de chegar a um acordo com a difícil tarefa de viver no mundo de modo espiritual. Isso também faz parte do curso normal da prática espiritual e é o tipo de dificuldade com que a pessoa tem de trabalhar em seu caminho e compreender em si mesma.

A terceira dificuldade surge porque *o processo de pensamento pára* quando nos concentramos. E quando esse processo reduz o seu ritmo, é ainda mais difícil pensar de modo claro, visto ser ele a base da comparação usada na decisão. Sem ele, sentimo-nos vazios ou confusos e incapazes de decidir de fato sobre alguma coisa.

A quarta dificuldade está no fato de que, à medida que aprendemos a desenvolver uma atenção imparcial, a nossa mente fica num estado que *nem percebe o agradável nem resiste ao desagradável*, o que constitui a consciência necessária à exploração interior. Mas essa atenção difere da que é preciso ter para decidir sobre a carreira, sobre o casamento, sobre o cuidado da casa e do carro, que é um segundo tipo de atenção, chamada de “meios dirigidos ou habilidosos”, uma reflexão sábia ou ação sábia que em geral não é fortalecida (nem, por vezes, enfraquecida) pela meditação.

O tipo de atenção desenvolvido na meditação interior é mais uma atenção passiva cujo componente ativo é apenas a clareza da nossa observação ou investigação, mas não inclui o componente ativo da decisão nem da escolha.

O método de trabalho com essas dificuldades logo que elas aparecem consiste em desenvolver uma volta às bases na prática. Há muitos exercícios e formas de meditação que podem nos trazer de volta e nos vincular outra vez com o nosso corpo e com o plano terrestre. Isso também requer a disposição de analisar nossos apegos e perceber que, a não ser que pretendamos viver como monges ou monjas, temos de voltar e integrar a nossa vida ao mundo. Isso significa que devemos ligar outra vez o nosso mecanismo de pensamento, refletir sobre a nossa vida – pensar no dinheiro, nas necessidades particulares da nossa sociedade e na maneira como vamos conviver nela. No início, o processo de lidar com essas coisas quando a mente está serena parece realmente um pouco doloroso. Há uma real reentrada através de um domínio de vertigem e de dor da aceitação de que somos seres limitados numa realidade física que deve ser enfrentada para que o coração se abra e para que a mente possa voltar por inteiro ao mundo.

Outra dificuldade que surge quando se deixam os retiros ou se terminam fortes práticas interiores atinge as pessoas que descobrem que usaram a prática como fuga, como forma de negação ou de supressão de sua volta. Muitos discípulos usam a meditação não somente para descobrir reinos interiores e alcançar o equilíbrio interior como também para fugir. Como tememos o mundo, temos medo de viver plenamente, temos medo dos relacionamentos, do trabalho ou de algum aspecto do que significa viver no corpo físico, fugimos para a meditação. Quem praticou por algum tempo provavelmente viu alguns desses elementos no seu próprio coração e na sua própria mente.

Temos de entender que a meditação, como qualquer outro tipo de terapia ou de disciplina, pode ser usada de modo positivo, para a liberdade, a liberação, para abrir o coração. E também pode ser usada de maneira defensiva, a serviço do ego e dos nossos medos, para nos deixar calmos, para não sermos obrigados a lidar com certas dificuldades; para seguir a nossa respiração de modo a não sentir sequer certas emoções difíceis; para dar atenção à luz e, com isso, evitar certos aspectos da nossa sombra, o nosso lado negro.

Há uma brilhante exposição do uso impróprio da prática espiritual para reforçar o nosso ego ou criar uma nova auto-imagem melhorada; ela está claramente apresentada no livro *Cutting Through Spiritual Materialism, (Além do Materialismo Espiritual)* de Chögyam Trungpa Rinpoche. Exteriormente, podemos, por meio de emoções e, em especial, do apego a novas concepções e a novos ideais, fazer inconscientemente uma imitação de espiritualidade, usando as suas formas e meditações, bem como suas crenças, como esconderijo e refúgio, longe de um mundo em constante mudança.

Com o amadurecimento da nossa prática, temos de levar à consciência e encarar os nossos artifícios de fuga e de imitação e ocultamento, caso desejemos chegar a um sentido mais pleno de liberdade. Quem não fizer isso depois de algum tempo de prática

pode tornar-se um meditador paralisado e crônico, interiormente deprimido, pois o real processo de crescimento parou, e, no exterior, a pessoa segue as formas e ideais da prática e finge ser completada por eles. Isso requer investigação e uma sincera integridade para que voltemos a nos abrir ao crescimento da verdadeira abertura espiritual.

Do mesmo modo, cada qual levará para a prática o seu próprio estilo neurótico, que segundo a psicologia budista tem como base os três tipos fundamentais de cobiça, de aversão e de confusão (em outros sistemas, esboçam-se outras categorias neuróticas). Mais uma vez, para evitar esse problema, devemos tomar consciência do nosso estilo neurótico básico para que ele não venha a ser, na prática, uma armadilha para nós.

Se isso não ocorrer, os tipos ambiciosos ficarão ávidos de experiências espirituais, de conhecimento espiritual, de amigos, de formas e cerimônias espirituais, sem perceberem o aspecto neurótico. Os tipos dominados pela aversão, que costumam não gostar da experiência, podem usar a prática para condenar o mundo e tentar escapar dele ou como meio de considerar erradas muitas outras atitudes. Os tipos confusos correrão o perigo de ficar paralisados na dúvida ou no seu oposto, a fé "cega", que traz alívio, mas não lhes serve de iluminação. Temos também de compreender que cada uma dessas armadilhas apresenta uma grande possibilidade de desenvolvimento interior e de perigo. Todo estilo neurótico pode ser transformado em úteis qualidades positivas por meio do desenvolvimento da nossa percepção. A maioria dos bons livros sobre o tantra descreve esse processo.

Além disso, é comum encontrarmos formas pelas quais a meditação é usada para a fuga ou interpretada de maneira errônea para fortalecer nossos temores e nosso isolamento. Elas nos ensinam que, por meio da prática da meditação, surgem as qualidades divinas da *gentileza amorosa*, da *equanimidade*, do *júbilo simpático* e da

*compaixão*. Mas todas elas têm inimigos próximos, que vêm ao seu lado, disfarçados, razão pela qual há um ensinamento sistemático sobre como reconhecê-los e não ser aprisionado por eles.

O inimigo próximo da gentileza amorosa é o *apego*. Ao surgir, o apego se mascara de gentileza amorosa, mas é, na realidade, um estado de aprisionamento no querer ou desejar certos eventos e pessoas em vez de amá-los. Surge uma sensação de separação, e a pessoa sente que "precisa de você" em vez de amar abertamente a pessoa, coisa ou experiência tal como elas são.

Do mesmo modo, o inimigo próximo da *compaixão* é a  *piedade*, que diz "oh, aquelas pobres pessoas estão sofrendo", como se, de alguma maneira, elas fossem diferentes de nós. Isso leva à separação, enquanto a verdadeira *compaixão* vê que estamos todos no mesmo barco, que todos sofreremos universalmente, que somos parte do coração da mãe do mundo e que, tal como a mãe do mundo, temos todos uma certa quantidade da dor cósmica, um pouco de sofrimento. Isso é parte da condição de ter um coração, de estar vivo. E somos chamados, diz-se, a encarar isso com alegria e não com autopiedade, a aprender a nos relacionarmos com isso antes com abertura do que com temor.

O terceiro inimigo próximo é o da equanimidade, que se chama *indiferença*. Ela diz: "Não me importo, ficarei calmo e esquecerei o resto. É tudo 'vazio' mesmo. Se um casamento fracassar, posso casar com outra pessoa. Se o emprego não der certo, posso conseguir outro. Não sou apegado." É provável que você já tenha ouvido esse tom ou essa frase. Não se trata de equanimidade, mas de indiferença. Cada um desses três inimigos se disfarça no seu oposto - o amor, a *compaixão* ou a equanimidade -, mas se baseia na separação, na ignorância e no medo.

A verdadeira prática espiritual e a verdadeira equanimidade não são um afastamento da vida, mas um equilíbrio que se relaciona total e plenamente com ela. Na

prática, abrimos o corpo, a mente e o coração e, de certo modo, ficamos mais transparentes, capazes, com plenitude cada vez maior, de receber a vida com equilíbrio. A abertura espiritual não é uma fuga para algum reino imaginário ou caverna segura. Não é uma recusa, mas um contato com toda a experiência da vida baseado na sabedoria e no coração puro, sem nenhuma separação.

Nesse ponto, teremos aprendido a lidar com as dificuldades preliminares da nossa prática. Podemos lidar com a dor, sabemos a diferença entre equanimidade e indiferença e aprendemos a trabalhar com os obstáculos. Eles não desapareceram, lembre-se disso; eles ficarão aí por um longo tempo. Mesmo quando pergunto a praticantes bem avançados sobre as dificuldades com que estão tendo de lidar, eles dizem: "A preguiça, o medo, a cobiça, a raiva, o delírio e o autojulgamento" - a mesma coisa de sempre. Ao que parece, nisso não há diferenças entre iniciantes e praticantes avançados. Quando você melhora, aprende a lidar com eles com mais sabedoria, mas demora muito tempo até que eles parem de aparecer.

De todo modo, nesse ponto a mente e o coração estarão mais calmos e mais capacitados a se relacionar, com sabedoria e atenção plena, com o que surgir. Então poderemos ter de decidir avançar na prática. Fazer essa jornada exige uma base de virtude, o estabelecimento de uma moral básica do não-ferir. Os preceitos budistas tradicionais são cinco: (1) não matar, (2) não roubar. (3) não ser falso nem transmitir boatos, calúnias ou mentiras, (4) evitar o comportamento sexual errôneo, a atividade sexual que cause sofrimento ou fira outra pessoa e (5) evitar os tóxicos que levem à perda da atenção ou da consciência. Vimos que a prática não está separada da nossa vida e temos de examinar nossa vida para ver as áreas de conflito e de inconsciência. Um potente recurso de estabelecimento da nossa vida em caminhos que estejam em harmonia com o mundo circundante é seguir o preceito de não ferir os outros seres; do contrário, nossa mente ficará cheia de conflito, de culpa, de remorso e de complexidade.



Seguir os preceitos é uma maneira de estabilizar o coração e de não ferir nem a si mesmo nem aos outros. Há muitos ensinamentos importantes sobre como empregar preceitos de treinamento moral para desenvolver a percepção e uma relação amorosa e reverente com a vida.

Sem essas normas como salvaguardas, não podemos realizar a jornada espiritual de modo profundo. Alguns pioneiros da prática espiritual ocidental recente, particularmente os que usaram substâncias psicodélicas e outros recursos fortes, passaram por momentos de real problema, pois não entenderam o fundamento desses preceitos de não ferir a si nem aos outros por meio de palavras erradas, ações erradas, abuso sexual ou de tóxicos. Essas formas de conduta são a base da tranquilização da mente, a base de uma vida que esteja em harmonia com as plantas, com os animais, com o planeta. Elas são a alavanca da nossa desvinculação das forças mais violentas da ambição, do ódio e da ilusão. Quase todas as ocasiões em que se violam esses preceitos surgem quando a mente está carregada, muitas vezes contra a nossa vontade, dessas forças de ambição, ódio e ilusão. Sempre que isso acontece, os preceitos servem de fonte de consciência. A base do avanço seguro na trilha espiritual requer o cuidado com as nossas palavras, com as nossas ações, com a nossa sexualidade e com o uso de substâncias intoxicantes.

Um segundo ponto que fundamenta o avanço da prática é o entendimento de que a prática pode ser usada, no início, para criar uma sensação de deleite, de calma espiritual e de prazer na vida. Mas há dois níveis de prática espiritual. No primeiro, acalmamo-nos, fazemos um pouco de ioga, abrimos o corpo, fazemos uns poucos exercícios respiratórios, dizemos "om" antes do jantar, damos as mãos às pessoas e mantemos uma vida simples e mais moral. Tudo isso - desenvolver a virtude, ter uma vida moral e acalmar e concentrar a mente - nos traz prazer e alegria. Trazem felicidade e harmonia à nossa vida.

O segundo tipo de prática espiritual, o outro nível, é seguido pelas pessoas interessadas em praticar para fins de liberação, do tipo mais profundo de liberdade possível para um ser humano. E esse nível de prática nada tem que ver com a felicidade nem com o conforto no sentido comum.

Começa-se com a virtude e com a concentração, com a tranquilização e com a suavização do corpo, com a abertura do coração e com o desenvolvimento da gentileza amorosa. Mas então estamos prontos a ir mais fundo, e isso significa abrir a totalidade do mundo interior. Isso exige de nós a disposição para encararmos o prazer e a dor da mesma maneira, para nos abirmos, para tocarmos o que Zorba denominou "toda a tragédia" e para olharmos diretamente para a luz e a sombra do coração e da mente.

Suponhamos que desejamos fazer isso. Já aprendemos a trabalhar com os obstáculos, temos a nossa virtude e as nossas ações no mundo prontas para servirem de base à prática, começamos a concentrar a mente e a escapar da inquietação, do medo e do desejo, e aprendemos a dar mais atenção ao momento presente e a estar mais plenamente nele. O que vem em seguida?

O que em geral acontece em seguida é: a concentração começa de fato a se desenvolver e, com mais treinamento, a mente passa a fixar-se mais no objeto da meditação - a respiração, a visualização, a luz ou qualquer outra coisa. À medida que aumenta, essa fixação mental vai se tornando a porta pela qual começa a emergir a maior parte dos reinos espirituais.

Com o desenvolvimento da concentração, uma grande variedade das chamadas experiências espirituais começa a acontecer. Muitas são, na verdade, meros subprodutos da meditação, e quanto mais as compreendermos, tanto menos provável será a nossa paralisação em função delas ou a confusão entre elas e o alvo. Consideremos o que pode surgir com o desenvolvimento de uma concentração mais forte.

Antes de tudo, surge em muitas pessoas o *enlevo*. O enlevo exibe cinco níveis ou graus tradicionais. Embora aconteça com muitas pessoas, o enlevo tende a ser mais comum em retiro intensos ou longos, de dez ou mais dias, apesar de fazer parte da prática cotidiana de algumas pessoas. Ele não vem para todos, nem é um estágio necessário antes da sabedoria. Mas em certos pontos da prática de muitos indivíduos, ele surge.

Esse processo em geral envolve tremores e até fortes liberações espontâneas de energias físicas – chamadas de *kriyas* – no corpo, capazes de assustar alguns. Isso pode tomar várias formas. Por vezes, vêm como um movimento involuntário simples ou como uma liberação de um nó ou tensão. Outras vezes, podem tomar a forma de movimentos dramáticos e complexos que podem durar dias. Lembro-me do meu retiro de um ano como monge, meditando, alternando a posição parada com o movimento, a cada hora, por umas oito horas por dia, no mosteiro de Thai. Num certo momento, surgiu uma forte liberação e os meus braços começaram a se agitar involuntariamente como se eu fosse uma galinha ou outra ave. Tentei pará-los e mal pude fazê-los – e sempre que relaxava, eles voltavam a se agitar. Fui procurar o mestre, que me disse: “Você tem consciência disso?” “Certamente”, respondi. Ele disse: “Não, você está de fato tendo atenção total? Você não está gostando. Você quer que isso pare.” “Tem razão”, falei. Ele falou: “Volte e apenas observe.” Durante dois dias, sentei lá, vendo os meus braços se agitarem.

É importante compreender e respeitar a profundidade dos nossos padrões de apego. Há tipos deveras profundos de liberação e de abertura no corpo que ocorrem na prática espiritual ao longo de meses e anos. Alguns dos mais profundos tipos de trabalho do corpo ocorrem quando estamos parados em silêncio e a energia do nosso corpo se abre e se equilibra.

Podem acontecer muitos outros tipos de enlevo, como os tipos agradáveis de calafrios que percorrem o corpo, vibrações, formigações ou picadas. Por vezes, parece que formigas ou outros insetos estão caminhando sobre o nosso corpo; outras vezes, sentimos muito calor, como se a espinha estivesse pegando fogo. Isso pode se alternar com sensações de frio, que começa como um mero arrepio e chega a níveis muito profundos. Também é possível ver várias luzes coloridas; no início, azuis, verdes ou púrpura. E com o aumento da concentração surgem luzes douradas e brancas e, por fim, uma luz branca muito intensa. Pode ser algo semelhante a olhar diretamente para o farol de um trem em movimento ou ver o céu totalmente iluminado por um brilhante sol branco. Do mesmo modo, todo o corpo pode dissolver-se em luz. Há alguns graus de enlevo que surgem não somente para iogues como para ocidentais que praticam de modo intenso. Não é incomum que pessoas experimentadas em concentração tenham essas experiências.

Pode ocorrer também toda uma série de estranhas percepções alteradas. Por exemplo, o corpo pode parecer muito alto ou muito pequeno. Podemos sentir que somos pesados como uma pedra ou que estamos sendo esmagados por uma roda. Podemos também sentir que estamos flutuando e precisar abrir os olhos e nos beliscar para sentirmos que ainda estamos no chão. Isso aconteceu comigo muitas vezes.

Há experiências semelhantes quando fazemos meditação caminhando. A pessoa pode andar e ficar tão concentrada nos próprios passos que parece que toda a sala começa a balançar como se a pessoa estivesse num navio; a pessoa põe o pé e se sente bêbada ou se movendo. Pode haver dissolução, e tudo começa a faiscar e se transforma em luz.

Tudo isso pode acontecer. Por vezes, parece que o nariz está fora do corpo e que a respiração está a um metro de distância ou que a cabeça está virada para trás. Há também eventuais dores físicas, particularmente quando da abertura dos diferentes

chacras. Assim como há sensações físicas, pode haver a liberação de fortes sons interiores - sinos, notas, etc. Há centenas de tipos de estados alterados estranhos.

Isso também se aplica ao nível emocional. Com o aprofundamento da prática, há uma liberação dos mais fortes tipos de emoção - desespero, deleite, enlevo, uma tristeza muito profunda e muitos tipos de medo. Também pode haver preocupações, remorsos e culpas referentes a coisas do passado, bem como ansiedade com relação ao futuro. O reservatório emocional inconsciente primário é liberado. No início, ocorrem grandes flutuações emocionais que requerem a orientação de um mestre experiente para nos ajudar a ter um sentido de equilíbrio. E há visões de vidas passadas, de grandes templos, de cenas de outras culturas ou de coisas que a pessoa nunca viu, bem como de cores e luzes. Esses estados recorrem ao inconsciente coletivo, que tem em si todas as visões da humanidade passíveis de surgirem na meditação.

Há grandes aberturas dos sentidos que podem tornar-se incrivelmente aprimoradas. Podemos ouvir, sentir cheiros e ver de uma maneira que supera em muito a percepção cotidiana. Lembro-me de vagar certa feita com a minha tigela de esmolar. Em geral, não sinto muito bem os odores, por causa das minhas alergias. Naquela manhã, eu parecia o cão mais sensível. Enquanto caminhava pelas ruas, sentia um cheiro diferente a cada dois passos - alguma coisa no fogo, excrementos na rua, fertilizantes, o cheiro de tinta fresca em parte do prédio por onde passei ou alguém acendendo um fogareiro de carvão numa pequena loja chinesa. Foi uma extraordinária experiência passar pelo mundo percebendo-o a partir dos odores. Eu mal ouvia ou via alguma coisa, dado o poder dos cheiros. O mesmo pode ocorrer com os ouvidos ou com os olhos, havendo além disso a abertura mediúnica, quando é até possível tocar visões, odores e coisas que se acham num plano temporal distinto, ter visões de vidas passadas e de eventos futuros, etc.

Toda essa grande variedade de experiências incomuns representa um problemático conjunto de dificuldades e vicissitudes repetidas na jornada espiritual. A principal dificuldade de todos esses estados alterados é o fato de as pessoas ou se assustarem com eles ou resistirem a eles e julgá-los: "O meu corpo está se dissolvendo. Sinto picadas, estou ardendo, estou com muito frio, os sons são muito altos, tenho sons interiores em demasia, que me incomodam." Isso desperta a aversão, a contração e o medo. A cada vez que resistimos à experiência, vamos sendo mais aprisionados por ela - e, com medo e incompreensão, podemos lutar contra isso por muito tempo. Se não tivermos medo dessas experiências e gostarmos delas, podemos cair na armadilha oposta - um apego igualmente forte a elas. Como muitas das experiências incomuns com luzes, enlevo e com outros fenômenos são muito agradáveis e até parecem importantes para a meditação, tendemos a nos apegar imediatamente a elas e, como parecem maravilhosas, tentamos retê-las e repeti-las. Repeti-las é uma ação denominada, em meditação, tentar ganhar "o último prêmio".

A pessoa pode ter uma dessas experiências num certo dia e, na próxima meditação, fazer um grande esforço para fazê-la voltar. Ela mantém o corpo naquilo que julga ser a posição correta e faz a respiração da maneira como a fez da última vez. Pode conseguir, mas isso não a faz abrir-se a outra experiência. Isso pára a pessoa por completo. Com efeito, o verdadeiro caminho é o desapego, e o processo de despertar inclui a abertura de todo domínio do corpo e da mente e a conquista da liberdade.

O Buda declarou que o único propósito do seu ensinamento era, não o mérito, nem as boas ações, o enlevo, a percepção ou a bênção, mas a Segura Liberação do Coração, uma real liberação do nosso ser em todos os domínios. Isso, e somente isso, é o alvo de todo ensinamento verdadeiro.

Naturalmente, a meditação produz experiências de calma, de enlevo e de bem-estar, bem como outros fenômenos menos comuns. Embora de certa maneira benéficos,

é preciso considerá-los como efeitos colaterais no caminho. Esses estados são denominados "as corrupções da percepção": concentração, luz, enlevo, deleite, visões. E o são porque, embora sejam resultados positivos da meditação, temos a tendência de, quando eles surgem, tomá-los, como do "eu", como "pessoais", identificando-nos com eles e apegando-nos a eles. E terminamos presos, sem aprender o que significa a verdadeira liberdade.

Por isso, há um entendimento que deve ocorrer necessariamente nesse ponto perigoso da meditação - o entendimento de que a real liberdade só vem, na prática, quando nos desapegamos de tudo o que estiver presente, por mais belo ou doloroso que seja. Ela requer que aprendamos que, quando observamos com atenção sábia e total, podem ocorrer com a nossa experiência três coisas: o desaparecimento, a permanência por algum tempo ou a piora. E isso não é da nossa conta! Nosso trabalho é viver o mundo fenomênico em toda a sua infinita riqueza - ver, ouvir, cheirar, provar, tocar e pensar - e encontrar a liberdade e a grandeza de coração no centro de todo esse potente influxo sensorial.

Aprender a lidar com os novos fenômenos que se manifestam constitui um grande estágio na prática; nesse ponto, costuma ser necessária a orientação de um mestre experiente. Quando sabemos observar sem nos deixar enredar pelas corrupções da percepção e pelo seu atrativo, fluindo com todas essas experiências positivas, podem surgir níveis mais profundos de percepção e, com eles, novas dificuldades.

Nesse ponto, é importante notar que nem todos passam por esse tipo de experiência em sua vida espiritual e que elas não são necessárias. Elas não devem tornar-se fonte de comparação nem de julgamento, devendo ser vistas apenas como um lembrete de um dos aspectos da jornada espiritual em que alguns ficam presos e outros ficam livres. Mas essas experiências intensas não passam de um aspecto da jornada, que pode inclusive não ser o mais importante.

Há na prática muitos ciclos distintos. Algumas das coisas que encontramos na prática diária mais corriqueira podem ser tão importantes e essenciais quanto esses estados alterados - e até mais essenciais do que eles. Ainda assim, é vital para a nossa prática saber lidar com a variedade desses estados alterados.

Nesse ponto de prática contínua - ou, talvez, antes, para alguns -, pode ocorrer toda uma série de fortes fenômenos energéticos por vezes denominada o despertar da Kundalini. Isso significa apenas uma profunda abertura dos centros energéticos do corpo ou chacras e uma simultânea abertura dos nádis ou canais de energia do corpo. Embora haja um padrão, isso pode ocorrer de muitas maneiras diferentes.

Por vezes, a pessoa se põe na posição e fica mais concentrada e o corpo começa a arder ou surge uma sensação de calor na espinha, acompanhada de vibrações e de formigamento na região. Outras vezes, podemos de fato sentir a energia mover-se fisicamente no corpo como se o fogo, pulsações ou vibrações passassem espontaneamente por canais de energia bloqueados para abri-los e liberá-los. Essas aberturas energéticas podem durar horas, semanas ou meses. Tudo isso é parte de um processo de abertura e de purificação psicofísicas.

Quando se abrem os chacras difíceis, ocorre uma grande variedade de fenômenos físicos incomuns. Pode haver tensão e tosse na garganta - vi pessoas que se colocaram na posição e engoliram secreções durante vários dias. Com os chacras inferiores, a abertura inicial pode envolver tensão e medo; pode haver náusea e vômitos. Com a abertura do chacra sexual, pode haver outras experiências, incluindo visões de todo tipo de encontro sexual que se possa imaginar e tremendas ondas de luxúria e de enlevo.

Quando se abre o chacra do coração, há doçura e amor, mas em geral sobrevêm grandes dores, porque a maioria de nós tem faixas de tensão e de retenção no coração. Em muitos retiros, pessoas, médicos e enfermeiras em especial, vieram a mim e pediram: "Chame uma ambulância, por favor. Estou tendo um ataque do coração. Eu sei, conheço



os sintomas. Sou médico. Entendo disso.” Ou então: “Dói aqui e dói o braço. É a minha angina, mas agora está pior”, etc. E, quase sempre, trata-se da abertura do chacra do coração.

Costumo dizer-lhes: “Que lugar melhor para morrer do que um retiro? Vocês não acham?” Ainda não perdemos ninguém, embora isso possa vir a acontecer. Mas nada disso invalida a importância de abrir o coração. Então digo: “Voltem e continuem. O seu coração vai se abrir dentro do corpo ou fora dele.”

Há muitos tipos de experiências com chacras. A energia liberada pode ficar muito forte, a ponto de haver tanta energia circulante no corpo que a pessoa fica umas noites sem dormir. Todo o corpo vibra. Pode haver semanas em que o corpo fica cheio de fogo e em que a visão é alterada, quase com tanta força quanto a de uma intoxicação com LSD. Os olhos podem arder e doer, podendo estar envolvidos muitos outros tipos de sintomas.

Quando se trata de obstáculos e dificuldades, pode-se muito bem perguntar o que fazer quando a coisa passa dos limites, chegando a um nível de liberação que está além da capacidade pessoal de trabalho correto. A resposta é: reduza o ritmo do processo e faça basicamente coisas voltadas para um retorno à realidade. Tome uma ducha, faça *jogging*, caminhe, pratique tai chi, cave no jardim, faça tudo que o ligue com a terra. Interiormente, faça a atenção voltar-se para o corpo, visualize a terra, faça um bom trabalho corporal ou massagem, ou use todos os movimentos propícios à liberação. A acupuntura também pode ajudar em casos de kundalini fora dos limites, especialmente se aplicada por alguém que saiba equilibrar os elementos do sistema de acupuntura. Também é bom mudar a dieta e comer comidas pesadas, cereais e carnes, para se fixar à terra. Pratique atividades que produzem arrefecimento e volta à terra.

Por vezes, essas experiências podem ficar extraordinariamente fortes. Há o caso de um jovem carateca que praticou meditação num retiro de três meses em nosso centro de Massachusetts. Ele era um daqueles jovens homens espirituais excessivamente

zelosos e, num certo ponto do retiro, decidi fazer tudo para ficar iluminado. Contrariando nossas instruções, ele se posicionou, imóvel, da madrugada de um dia à noite do outro. Na manhã seguinte, ele levantou e foi à sala de almoço depois de mais de vinte e quatro horas de meditação ininterrupta.

Ele passara por sensações de fogo e de dor intensa; quando se faz isso, a consciência, num certo momento, fica quase apartada da identificação com o corpo físico. A dor, o aquecimento, o fogo, ou seja o que for, fica tão forte que a consciência é jogada vigorosamente fora do corpo. Há modos muito mais delicados de ter experiências de saída do corpo, mas isso ocorreu com ele de maneira abrupta e ele voltou com uma enorme energia. E, no meio da sala, ele perdeu totalmente o controle; foi uma psicose de Kundalini temporária. Começou a gritar e voltou à sua rotina do caratê, com uma intensidade três vezes maior. Não era possível chegar perto dele. Ao seu redor havia pessoas que há dois meses faziam meditação em silêncio. Toda a sala ficou cheia da sua energia e, no silêncio, pudemos sentir o medo que surgiu em muitas pessoas, sensíveis por causa de tanta meditação e perturbadas por aquele tipo de energia.

Depois de começar a emitir sons, ele disse: “Olho para cada um de vocês e vejo não somente o corpo, mas toda a cadeia de vidas passadas da pessoa para quem olho.” Ele estava vivendo num nível de consciência bem distinto, que ele atingira ao levar o corpo àqueles extremos. Mas ele não conseguia parar, nem encontrar um foco, e sentia muito medo da agitação e do estado maníaco em que se encontrava. Era como se tivesse ficado temporariamente louco.

E o que fizemos com ele? Fizemo-lo começar a prática de *jogging*, visto ser ele, de todo o modo, um atleta. Fizemo-lo correr 16 quilômetros por dia, de manhã e à tarde. Mudamos a sua dieta, introduzindo carnes e outros alimentos pesados, em vez da comida vegetariana que todos comiam. Fizemo-lo tomar banhos e duchas com mais frequência, andar, trabalhar e, mais tarde, cavar o jardim. Dentro de uns três dias, ele voltou à terra.

Embora possam ter sido abertura mediúnicas e espirituais válidas, suas experiências não foram produzidas de maneira natural e equilibrada e ele não pôde integrá-las.

Há estados semelhantes à psicose que podem surgir em certos pontos da meditação. Tivemos vários milhares de pessoas em nossos retiros nos últimos vinte anos. Dessas, cerca de seis tiveram colapsos psicóticos. Eram na maioria das vezes pessoas que tinham passado por internações por doença mental. Muitas pessoas nessa situação fazem meditação e se vêem repetindo as suas chamadas experiências psicóticas. Isso é quase uma necessidade da prática espiritual, visto que tudo aquilo de que mais temos medo terminará por se manifestar. É como dizer: “Não pense num elefante.”

Quando ficamos em silêncio, a coisa está ali. A maioria das pessoas é capaz de reviver traumas passados no contexto da segurança e do equilíbrio do retiro. A meditação fornece apoio bastante para que elas possam recordar-se dos lugares de medo e tocá-los outra vez, vendo que é apenas outra parte da mente. Mas em algumas pessoas, a meditação pode reativar a psicose e lançá-las para fora do corpo, tornando-as incapazes de se relacionarem de modo normal.

Esses casos incluem alucinações auditivas e visuais tão fortes que o discípulo não pode parar um tempo bastante para comer ou falar com alguém. Outros casos foram marcados por obsessão, sonolência e vários tipos de paranóia e de medo. Embora a maioria dos discípulos tenha sido encorajada a prosseguir com as experiências, nesses poucos casos extremos tentamos acalmá-los ou fixá-los e reduzir o ritmo do processo. Quando isso não dava certo, um dos nossos amigos psiquiatras prescrevia pequenas doses de tranqüilizantes para esfriá-los. Duas dessas pessoas tiveram de ser hospitalizadas por algumas semanas. Usamos a medicação, basicamente, como recurso de devolução da pessoa à terra, pois não temos instalações próprias para continuar o trabalho com elas.

Há um artigo do psiquiatra Roger Walsh que descreve o tratamento que usa com algumas pessoas de vários retiros budistas e hindus, inclusive um dirigido por Ram Dass. O retiro de Ram Dass foi o primeiro em que Walsh viu alguém se descontrolar. Ele disse: "Bem, vou ver Ram Dass lidar com uma pessoa psicótica em termos espirituais." Segundo a história de Walsh, o jovem estava invectivando e delirando e Ram Dass estava fazendo o que podia, entoando cânticos e tentando centrá-lo e acalmá-lo. Mas o rapaz ficou meio violento e, quando tentavam dominá-lo, ele mordeu a barriga de Ram Dass. Nesse ponto, Ram Dass pediu que usassem um tranqüilizante. Tudo tem um limite. Embora eu não seja a favor do uso freqüente ou indiscriminado dessas substâncias, há circunstâncias em que elas são necessárias.

O princípio básico é, aqui, tal como nos fenômenos extremos da Kundalini, uma volta à realidade. Quando trabalhei num hospital de doenças mentais, estava claro que os pacientes não podiam meditar; muitos já estavam por demais perdidos na sua própria mente. De fato, as pessoas que mais precisavam de meditação eram os profissionais - médicos, enfermeiras e assistentes sociais -, muitos dos quais sofriam de tensão e de medo com relação às dificuldades dos pacientes. Mas no nível dos doentes não tentamos ensinar meditação, mas levar as pessoas a saírem da sua própria mente. A meditação útil é trabalhar no jardim, tocar a terra, usar as mãos, fazer ioga, retornar ao corpo, fazer todas as atividades físicas capazes de trazer a pessoa de volta à terra. Na meditação, não tentamos produzir uma experiência de saída do corpo, mas levar as pessoas a terem uma experiência completa no corpo.

Há um texto explícito da tradição zen que trata da psicose induzida por meditação; ela está num livro chamado *The Tiger's Cave*. Conta a história de um dos mais famosos mestres zen japoneses, Hakuin, que começou a prática e, depois de fazer árduos esforços sob a orientação de um grande mestre zen, teve uma experiência de iluminação quando contava apenas trinta anos. Durante meses ele viveu num profundo júbilo e com a

sensação de estar em paz com a imobilidade da floresta. Mas pouco depois descobriu que a harmonia acabara. "Atividade e imobilidade. Eu não era livre para fazer nada, nem para deixar de fazê-lo. Pensei: 'Vou voltar com toda a intensidade à minha prática e dar a minha vida.' Com os dentes rilhados, os olhos esbugalhados, procurei libertar-me dessa nova onda de pensamentos e de insônia."

Isso não adiantou; a situação se agravou. Sua boca ardia, suas pernas ficaram geladas e em seus ouvidos havia um som rumorejante como um córrego. Mesmo depois da confirmação do primeiro *satori*, ou iluminação, por um mestre zen, ele não conseguiu fazer essas coisas pararem. Ele fala de uma profusa sudorese e de olhos cheios de lágrimas, e mesmo depois de tentar curar isso, não houve resultado. Então ele foi aos melhores mestres e curadores zen da época, mas ninguém conseguiu ajudá-lo.

Por fim, alguém disse: "Dizem que há um velho eremita taoísta nas montanhas que pode saber dos segredos da cura da sua meditação." Ele subiu à montanha para ver o taoísta, que no início não falou com ele. Assim, Hakuin sentou-se fora da caverna e esperou até que o eremita percebesse que ele era um monge sincero com um problema real. O eremita falou com ele, que descreveu as dificuldades por que passara.

O eremita deu-lhe uma série de ensinamentos esboçados neste texto, que lidam primeiramente com os dois aspectos da fixação e da equilibração da energia interior. Um deles envolve a retirada da atenção do chacra mais alto, onde esta se perde e deixa o corpo, voltando-a para a barriga, que é usada, ao lado da respiração especial, para manter a energia fixada no corpo físico. Em segundo lugar, o eremita lhe deu uma série de visualizações baseadas na ioga taoísta para criar uma fonte equilibrada de energia e para fazê-la circular pelo corpo. Seguindo essa rotina e alguns outros exercícios aprendidos com o eremita, Hakuin não somente recuperou o equilíbrio como alcançou um nível mais profundo de iluminação e se tornou um grande mestre, particularmente habilidoso em lidar com pessoas que tivessem dificuldade em sua prática de meditação.

Logo, essas dificuldades não ocorrem apenas nos tempos modernos; há descrições de iogues que depararam com elas em todas as épocas e com os principais métodos de prática. Para dar uma idéia mais ampla dos níveis mais profundos de dificuldades na meditação, eu gostaria de descrever uma seqüência de estados encontrados na prática budista avançada. No ponto em que estabilizou a meditação e em que, por meio do poder da concentração, passou pelas várias dificuldades e obstáculos, a pessoa chega ao nível da chamada "concentração de acesso". Trata-se do estágio em que temos acesso a níveis mais profundos de percepção. Nesse ponto, também é possível dirigir a consciência, pelos reinos da absorção, até o nível da consciência cósmica. Esses *dhyanas*, ou níveis de absorção, começam quando a mente fica cheia de enlevo e de luz, e a maioria dos pensamentos e percepções exteriores cessa. Podemos entrar neles dirigindo a atenção para a gentileza amorosa, concentrando-nos numa cor, por meio de um mantra ou visualização particular ou por meio do trabalho com a respiração. O caminho e as práticas que envolvem a entrada nesses estado de alta concentração estão bem descritos no texto budista *The Path of Purification*. De modo geral, trata-se de níveis de prática difíceis de serem alcançados por mentes ocidentais ocupadas, embora sejam atingíveis em poucas semanas de prática intensa por pessoas com facilidade natural de concentração. Uma das dificuldades relativas a esses estados é que, embora a mente fique deveras imóvel e em paz, não há muita razão para que venha a percepção. A concentração provoca uma completa interrupção dos medos e preocupações, suprimindo desejos e planos; mas, ao sairmos desse estado de paz, as dificuldades surgem outra vez de imediato.

Por conseguinte, o Buda recomendava o estabelecimento de um certo grau de concentração, devendo-se usá-lo, não para encontrar uma paz temporária, mas para examinar por inteiro a mente e o corpo. Chega-se ao nível da concentração de acesso quando há uma grande estabilidade, quando a mente não oscila e há muito pouco

pensamento. Nesse ponto, a percepção está deveras concentrada no momento presente e pode então ser dirigida para as mutáveis experiências sensoriais, para a respiração ou para o corpo, a fim de revelar os níveis mais profundos de intuição. Ela vai revelar uma experiência em constante mudança do corpo físico e de rápidos eventos mentais, que surgem e interagem de modo quase mecânico. Serão percebidos movimentos do corpo condicionados por estados mentais e estados mentais induzidos por influxos dos sentidos. Tem-se a impressão de um processo claramente impermanente e desprovido do eu.

Com a estabilização inicial da observação e da percepção do corpo e da mente em mutação, surge uma grande sensação de liberdade e de júbilo, descrita por Daniel Goleman em *The Meditative Mind* (publicado originalmente como *The Varieties of Meditative Experience*) como o pseudonirvana. Encontramos júbilo, equilíbrio, fé forte, concentração e atenção total. Mas todos esses estados, que são frutos importantes da meditação, trazem um novo perigo, as corrupções da percepção. Na primeira experiência deles, ficamos deleitados e os retemos, tentando mantê-los e identificando-nos com eles como o alvo da meditação. Nada há de inerentemente ruim com esses estados; eles se tornam pontos de paralisação porque nós os retemos. Por isso, deve vir agora uma profunda percepção, a de que o verdadeiro caminho da liberação consiste em deixar todas as coisas, inclusive os estados e frutos da prática - em estar aberto ao que está além desse corpo e dessa mente tão limitados. Então, a prática vai se aprofundar.

Chegamos ao nível das corrupções da percepção e as abandonamos. Dizemos: "Não vou ficar apegado à luz, à equanimidade ou ao enlevo, nem ao sentido de poder interior. Não vou me apegar a essas coisas, mas deixar que venham e vão livremente." Esses perigos também foram descritos pelo Don Juan de Castañeda como apego à clareza e ao poder. Surge uma sensação de tremendo bem-estar e de incrível fé ou visões das nossas vidas passadas.

Tudo isso precisa ser abandonado. E, feito isso, passamos ao próximo nível, o da noite escura; o abandono permite a abertura a um nível muito mais profundo e a uma série profunda de novas percepções. Ocorre nesse nível um aumento ainda maior do grau de atenção e de concentração e, de fato, vemos e sentimos o mundo inteiro começar a se dissolver diante de nós.

Seja qual for o nosso foco, o nosso mundo da visão, da audição, do olfato, do paladar e do tato começa a dissolver-se. Olhamos para uma pessoa, vemos-la vir e vemos-la passar. Afastamo-nos dessa imagem e simplesmente a vemos dissolver-se; e surge a próxima coisa e o processo se repete. Surgem sons e sentimos que eles retinem no ouvido e se dissolvem momento a momento. Sensações, odores, gostos, pensamentos, sentimentos - para onde quer que voltemos a nossa atenção, há uma sensação de dissolução.

Para a maioria das pessoas, vem com essa dissolução, espontaneamente, uma grande sensação de medo e de mal-estar e até uma experiência de terror. Não apenas há uma dissolução do mundo exterior quando observamos as luzes e cores e sentimos os objetivos surgirem e desaparecerem, como o mundo interior começa a se dissolver, e perdemos todos os nossos pontos de referência. Perguntamos: "Bem, quem sou eu nisso tudo? Para onde quer que eu olhe, as coisas começam a se dissolver." Nesse ponto, também podem surgir visões impressionantes, por vezes da própria morte do meditador, da morte de outras pessoas, de guerras, de exércitos agonizantes ou de cemitérios. Às vezes, olhamos para baixo e vemos partes do nosso corpo começarem a se dissolver e a decair como se fôssemos um cadáver. Trata-se de visões de enorme impacto que nos fazem ver com clareza cada vez maior, não apenas o modo como o mundo veio a ser - isto é, a parte que antes vimos -, mas também como ele desaparece inexoravelmente.

Isso traz consigo uma sensação de terror, de mal-estar e uma profunda compreensão do sofrimento. Pode haver uma tremenda compaixão pelas dores do



mundo. Não se trata somente do sofrimento decorrente da existência de coisas desagradáveis na nossa vida, nem da experiência de ver as coisas agradáveis se dissolverem diante de nós sem que possamos apegar-nos a elas; trata-se também do sofrimento provocado pelo fim de todas as coisas criadas ou amadas por nós. Temos a impressão de que tudo o que é parte do mundo dos nossos sentidos - membros da nossa família, pessoas que amamos, o nosso próprio corpo—vai se perder.

Nesse reino de terror, haverá períodos de paranóia. Tudo o que nos cerca causa medo. Se passarmos pela porta, algo pode vir e nos esmagar. Se tomarmos água, pode haver micróbios nela e poderemos morrer. Tudo se torna fonte de morte ou de destruição potenciais em certas fases dessa noite escura.

Surgem períodos de claustrofobia e de opressão. Não quero dar muitos detalhes, pois nem sempre acontece da mesma maneira. Não quero que as pessoas pensem que isso é exatamente o que vai acontecer com elas. Alguns têm uma experiência mais forte de um dado aspecto; outras não passam por ele ou seguem em sua prática um caminho diferente. Mas a dissolução da solidez do corpo e do mundo, o medo e a sensação de profundo sofrimento são experiências comuns, que eventualmente levam a um novo nível, um abandono muito profundo.

Disso vem um profundo desejo de libertação. Dizemos: "Quero me relacionar com esse mundo de uma maneira diferente. Quero encontrar, de fato, uma liberdade que não dependa do ver, do ouvir, do cheirar, do provar e do tocar, nem dessa sensação de um eu, de um corpo e de uma mente separada."

Também pode surgir uma sensação da grande dificuldade que é o abandono do eu, e que recebe o nome de "enrolamento da esteira". É a sensação de que não podemos fazê-lo, de que é muito difícil, de que o mundo é demasiado complicado e de que a teia da identificação com todas essas coisas é demasiado profunda. Sentimo-nos incapazes de encontrar uma saída. Só queremos desistir e ir para casa.

Esses estágios de medo e de dissolução costumam ser muito enganosos. Para trabalhar com eles, é muito importante ter um mestre; do contrário, ficamos presos ou nos perdemos neles, somos dominados por eles ou desistimos. E se deixarmos algum desses estágios - o do medo ou da claustrofobia - porque eles tocam um nível muito profundo do coração e da mente inconsciente, eles se tornam correntes subterrâneas do nosso inconsciente e podem durar meses ou anos até que façamos alguma coisa para voltarmos até eles e os resolvermos.

O mesmo pode ocorrer com pessoas que fazem viagens lisérgicas quando têm uma experiência muito profunda, mas difícil, que fica incompleta. O sabor fica próximo da superfície e elas podem ficar deprimidas, temerosas ou raivosas por um longo tempo. Elas terão de voltar em algum momento a esse nível, por meio da terapia profunda, da meditação ou de drogas psicodélicas, para resolver a questão. Nesses estágios, é muito importante trabalhar com um mestre que entenda o que significa passar por isso: ir até o ponto em que os encaramos bem no olho e dizemos: "Isso também vai passar." E nem resistimos nem nos apegamos a eles. Olhamos os horrores e os júbilos com o mesmo coração e com a mente aberta, libertando-nos dos nossos apegos mais profundos.

Quando finalmente fazemos isso, surge a mais bela e profunda equanimidade, em que tudo parece cantar uma única canção, a canção do vazio. Ela diz: "Isso surge por si mesmo, é inapreensível, não é 'eu' nem 'meu'. É apenas um mundo de fenômenos, de consciência, e de jogo entre luz e treva. Não há nisso sentido de separação, de eu."

Há somente momentos de ver, de ouvir, de cheirar, de provar, de tocar, e eventos mentais, todos vistos muito claramente como *anicca*, *dukkha* e *annata*, impermanentes, insatisfatórios, inapreensíveis. Não podemos apreendê-los e dizer, "Eis o lugar em que serei feliz". Dessa perspectiva, todos os movimentos do corpo e da mente têm uma irrealdade e uma natureza insatisfatória inerentes.

Esse nível de equanimidade traz um tipo profundo de repouso, em que a mente se assemelha a uma taça de cristal ou ao céu, em que tudo está equilibrado. Tornamo-nos completamente transparentes, como se todo fenômeno apenas passasse pela mente e pelo corpo e só fôssemos espaço. Toda a identidade se transforma, revelando o caráter vazio ou inverídico da mente antes de sermos aprisionados a um corpo e de nos identificarmos com ele - pensado "eis o que sou" -, e de ficarmos com medo de perdê-lo, embaraçados com a sua aparência e tendo de cuidar dele de todas as maneira possíveis.

Esse longo e profundo processo espiritual de dissolução e abertura nos leva ao que a tradição mística cristã denomina "divina apatia". Não é falta de cuidado, mas como o olho de Deus, que vê a criação e a destruição, a luz e as trevas do mundo com um coração que a tudo abarca, porque é tudo. Vemos que não somos nada e que somos tudo.

Desse ponto de equilíbrio, em que as características de impermanência, de ausência de eu e de não-satisfação ficam mais claras do que todos os conteúdos do mundo, vem por fim a possibilidade de liberação. Experimentamos o que é estar no mundo e não estar preso a nada dele. A partir desse equilíbrio, temos acesso a extraordinários estados mentais, em que podemos entrar no vazio, e a coisa toda simplesmente desaparece e reaparece por si mesma. Todo o universo vem e vai, tal como a mente e o corpo, a visão e o som. Há também a percepção da perfeição e inteireza inerentes de todas as coisas. A liberação não significa mudar o mundo, mas tocar a sua verdadeira natureza.

Trata-se de experiências que muitas pessoas têm na meditação profunda. Por meio delas, chegamos a descobrir a arte do equilíbrio e da grandeza possíveis ao coração humano. Sabemos que isso se traduz em ser livre da ambição, do ódio, da ilusão, do medo e da identificação. E embora nem sempre permaneçamos nesse estado, é como dirigir-se para o topo da montanha. Temos uma vivência do verdadeiro significado da

liberação, e isso dá forma a toda a nossa vida, e a afeta, a partir daí. Nunca poderemos voltar a crer que somos separados. Nem sequer podemos ter de fato medo de morrer, visto que já o fizemos. Isso se chama "morrer antes da morte"; é algo que nos traz o mais prodigioso tipo de desapego e de equanimidade.

Voltamos então ao fim, para percebermos de maneira bem simples os ensinamentos básicos do dharma. Vemo-los repetidas vezes de maneira mais profunda. Vemos com clareza as Nobres Verdades do Buda - há sofrimento na vida, o sofrimento é inerente à vida, a causa do nosso sofrimento é o apego ou identificação. Quando aprendemos a ser livres desse modo, nada pode nos afetar. Descobrimos que há uma real liberação que é possível para todos os seres humanos. Compreendemos os ensinamentos do coração e vemos que é possível que o coração se abra e contenha todo o universo. Percebemos que é tamanha a grandeza do coração que todas as coisas da vida, as dez mil alegrias e as dez mil tristezas, podem ser contidas na totalidade do coração.

Vemos, por fim, que a prática espiritual é de fato muito simples; trata-se de um caminho de abertura e de desapego, de ter consciência de todas as coisas e não se apegar a nenhuma delas. Como disse o meu mestre Aachan Chah: "Todo o ensinamento é muito simples. Quando vejo alguém se perdendo da pista da direita ou se dirigindo para uma vala, grito 'Para a esquerda!' Se essa mesma pessoa desce a estrada e está prestes a se perder na pista da esquerda ou a cair na vala, grito 'Para a direita'. É tudo o que faço. Sempre que estiver apegado, liberte-se e volte ao centro, para ver o movimento da vida de um lugar que tem um sentido de graça, de equilíbrio, de abertura."

Mas, mesmo depois dessa jornada prodigiosa e iluminadora, voltamos inevitavelmente ao chão. Muitas vezes, reencontramos, na volta, as mesmas dificuldades da jornada, mas ao menos podemos trazer-lhes um sentido mais amplo de equilíbrio e de desidentificação, um bem-estar e uma ternura da nossa mente e do nosso coração.

Para terminar, há a história de um velho monge chinês que decidiu sair e praticar no topo da montanha, determinado a iluminar-se ou a morrer. Ele ficara num mosteiro zen e tivera muitos anos de pacífica meditação, mas jamais alcançara a iluminação. Por fim, dirigiu-se ao mestre e disse: "Por favor, eu poderia ir para as montanhas e terminar essa prática? Isso é tudo o que quero da vida agora: ver como é a iluminação." O mestre, sabedor de que ele estava pronto, deu-lhe permissão.

Enquanto subia a montanha, o monge encontrou um velho que descia com um fardo. Tratava-se, na realidade do bodhisattva Manjusri. Diz-se que ele aparece as pessoas que estão prontas para a iluminação. Em geral, ele é descrito portando uma espada que corta todas as ilusões. Mas aqui ele trazia esse fardo.

O velho vem descendo a montanha e diz: "Para onde vais, monge?" O monge responde: "Estou indo para o alto da montanha, com a minha tigela e alguns pertences. Vou ficar lá, meditando, e ou alcanço a iluminação ou morro. É esse o meu único desejo. Sou monge há muito tempo e agora devo saber o que é essa liberação."

Como o velho homem parecesse sábio, o monge perguntou: "Dize-me, velho homem, sabes alguma coisa sobre essa iluminação?" Nesse ponto, o velho simplesmente largou o fardo, que foi ao chão. Como em todas as histórias zen, nesse momento o nosso monge alcançou a iluminação! "Dizes que é simples assim, deixar tudo neste momento e não aprender nada?"

Eis uma verdade difícil de perceber, pois o nosso apego ao processo do corpo e da mente, dos eventos físicos e mentais, é muito forte. Apegamo-nos tão fortemente a isso, que consideramos o nosso ser, que é preciso todo o processo profundo que descrevi para desemaranhar e desfazer o nó do eu. Para a maioria das pessoas, é necessário seguir um caminho deveras profundo, sistemático e disciplinado de prática para abrir a fonte de sujeição interior.

E, no decorrer do processo, passamos por todos os reinos de fogo e de dissolução, por tormentas e emoções, por toda a série de tentações, obstáculos e dificuldades. No final, ainda devemos retornar. Assim, o monge recém-iluminado olha para o velho homem a pergunta: "E agora?" Em resposta, o velho homem se agacha, pega o fardo e marcha para a cidade lá embaixo.

A história tem ambos os lados da prática. Ela nos ensina a nos desapegarmos de modo profundo e amplo para libertar-nos da apreensão, dos temores, da nossa identificação com todas as coisas. Ela nos ajuda a ver diretamente que não somos este corpo, nem os sentimentos ou os pensamentos; que apenas alugamos esta casa por algum tempo. E, uma vez que tenhamos percebido isso, ela nos ensina que devemos retornar ao mundo com um coração amoroso, com uma compaixão universal e com uma boa dose de equilíbrio e de sabedoria. Devemos pegar o nosso fardo e levá-lo de volta ao reino das formas, o reino dos seres humanos. Mas agora podemos viajar como bodhisattvas, como pessoas que cruzaram a fronteira entre a vida e a morte e a compreendem de maneira profunda o bastante para serem livres de um modo inteiramente novo. E podemos, a partir dessa visão, trazer uma profunda sabedoria e um coração compreensivo e compassivo para um mundo tão precisado disso.

**Ram Dass**

**Promessas e Dificuldades do Caminho Espiritual**

*Amigo, dizê-me por favor o que posso fazer com este mundo*

*A que me apego e do qual tento sempre me libertar!*

*Desisti das roupas costuradas e vesti um chambre,*

*mas um dia percebi que a roupa estava bem tecida.*

*Então comprei aniagem, mas ainda*

*a atirei com elegância sobre o ombro esquerdo.*

*Reprimi meus anseios sexuais*

*e agora descubro que estou deveras irado.*

*Renunciei à raiva e agora percebo*

*que passo o dia cobiçando.*

*Labutei muito para dissolver a cobiça*

*e agora estou orgulhoso de mim.*

*Quando a mente quer quebrar sua ligação com o mundo,*

*ainda se apega a alguma coisa.*

*Kabir diz: Ouve, meu amigo,*

*são muito poucos os que encontram o caminho!*

*Kabir, The Kabir Book*

*Na primeira metade do século, a busca espiritual e seus desafios eram relevantes e interessantes para um pequeno círculo de praticantes. A cultura dominante estava voltada para a busca de valores materiais e de objetivos exteriores. Essa situação começou a mudar rapidamente nos anos 60, período que produziu uma onda de interesse pela espiritualidade e pela evolução da consciência. Dentre suas manifestações mais evidentes, houve uma ampla, e com freqüência irresponsável, experimentação com substâncias psicodélicas, a disseminação de várias técnicas não relacionadas com drogas para a auto-exploração profunda - tais como as formas experienciais de psicoterapia e o biofeedback - e a renovação do interesse pelas psicologias e práticas antigas e orientais.*

*Essa época de extraordinária agitação e de rápida mudança deu muitas lições valiosas para uma compreensão mais profunda do impulso transcendental e das promessas e dificuldades do caminho espiritual. Além dos excessos e baixas amplamente divulgados desse tempestuoso desenvolvimento, houve também muitos casos de despertar espiritual genuíno que levou a uma busca séria e a uma vida de serviço. De modo menos dramático e ostensivo, essa onda de fermentação espiritual continuou até hoje.*

*Um número crescente de pessoas parece estar passando por um processo de gradual emergência espiritual, bem como por formas mais violentas de crise de transformação. Seria difícil encontrar uma pessoa mais articulada e informada para transmitir as lições desse período tempestuoso do que o psicólogo, pesquisador da consciência e praticante espiritual Richard Alpert (Ram Dass).*

*Alpert recebeu o seu Ph.D. em psicologia na Universidade Stanford, tendo lecionado em Harvard, Stanford e na Universidade da Califórnia. Nos anos 60, ele foi um dos pioneiros da pesquisa com substâncias psicodélicas. Esse trabalho despertou nele um profundo interesse pela evolução da consciência e pelas grandes filosofias espirituais*



do Oriente. Na época, publicou, com a co-autoria de Timothy Leary e de Ralph Metzner, *The Psychedelic Experience: A Manual Based on the Tibetan Book of the Dead*.

Em 1967, seu interesse pessoal e profissional pela espiritualidade e pela consciência levou-o a uma peregrinação à Índia. Numa cidadezinha dos Himalaias, ele encontrou o seu guru, *Neem Karoli Baba*, que lhe deu o nome de *Ram Dass*, "Servo de Deus". Desde então, ele tem explorado um amplo espectro de práticas espirituais, incluindo a meditação zen, técnicas dos sufis, budismo theravada e mahayana e vários sistemas de ioga ou de caminhos para a união com Deus: a devoção (*bhakti ioga*), o serviço (*karma ioga*), a auto-experimentação psicológica (*raja ioga*) e a ativação da energia interior (*Kundalini ioga*).

*Ram Dass* tem dado grandes contribuições à integração entre filosofia oriental e pensamento ocidental. Ao relatar, com honestidade incomum e com um extraordinário senso de humor, todos os sucessos e malogros de sua busca pessoal, ele se tornou um importante modelo e mestre. Ele divulgou generosamente essas informações por meio de palestras públicas, conferências em seminários profissionais, fitas de áudio e de vídeo e vários livros.

*Ram Dass* é autor de muitos artigos e dos livros *Be Here Now*, *The Only Dance There Is*, *Grist for the Mill*, *Journey of Awakening* e *Mirades of Love*. É co-autor (ao lado de *Paul Gorman*) de um manual incomparável para pessoas que assistem outras durante crises, *How Can I Help?* Escrito da perspectiva espiritual, o livro oferece muitas diretrizes úteis a profissionais, voluntários, amigos e familiares. Muitas das suas descobertas são aplicáveis ao trabalho com emergências espirituais.

Há muitos anos *Ram Dass* dedica a sua vida ao serviço, que ele considera sua ioga primária ou veículo de liberação espiritual. Em 1973, fundou a *Hanuman Foundation*, organização voltada para o aperfeiçoamento da consciência no Ocidente e para a manifestação da compaixão em ações concretas. Dentre os projetos iniciados pela sua

*fundação estão o Prison/Ashram Project, que inspira presidiários a usarem o seu tempo na prática espiritual, e o Living/Dying Project e o Dying Center, que ensina abordagens conscientes da morte. Ram Dass também tem dado uma ajuda fundamental à Seva Foundation, instituição sem fins lucrativos dedicada à manifestação da compaixão em ações concretas em escala global. Ela ajuda a levantar e a distribuir fundos e a criar e fornecer pessoal a uma variedade de projetos de serviço em todo o mundo.*

*Nos últimos vinte e cinco anos, Ram Dass tornou-se um arquétipo cultural do verdadeiro praticante espiritual, devotando quase todo o seu tempo à prática e ao serviço. O ensaio a seguir foi adaptado de uma palestra sobre as promessas e dificuldades do caminho espiritual proferida na Tenth International Transpersonal Conference, em Santa Rosa, Califórnia, em outubro de 1988. Nele, Ram Dass usa a sua profunda experiência pessoal e o seu trabalho com inúmeras pessoas nos Estados Unidos e no exterior.*

\*\*\*

Nos anos 60, passamos por uma grande mudança, que nos afastou da realidade absoluta. Percebemos que o que víamos e compreendíamos não passava de uma espécie de realidade e que havia outros tipos de realidade. William James disse, muitos anos antes disso, que "nossa consciência desperta normal não passa de um tipo de consciência, havendo ao seu redor, dela apartadas pela mais tênue película, formas potenciais de consciência que dela diferem por inteiro. Podemos passar a vida sem suspeitar da sua existência; mas apliquem-se os estímulos necessários e, a um toque, eilas todas em sua inteireza".

Até os anos 60, os principais continentes da espiritualidade e das restrições morais da nossa cultura eram as religiões organizadas. Essas instituições motivavam as pessoas a terem um comportamento ético recorrendo ao medo e ao superego internalizado. O mediador entre a pessoa e Deus era o sacerdote. E os anos 60 conseguiram, inicialmente por meio do uso de substâncias psicodélicas, desmontar esse sistema. Com isso, o

relacionamento com Deus voltou a ser uma experiência direta do indivíduo. É verdade que os quakers e outras tradições também passaram por essa experiência ao longo de sua história. Mas no tocante à corrente dominante, surgia na cultura um novo conceito, um conceito espiritual mas não formalmente religioso.

Em quase todos os momentos anteriores aos anos 60, a experiência mística fora negada e tratada como irrelevante para a nossa cultura. Eu era cientista social e também a desprezava. Rainer Maria Rilke disse desse período:

A única coragem que nos pedem é a coragem para o mais estranho, para o mais singular, para o mais inexplicável que podemos encontrar. Nesse sentido, a humanidade tem sido covarde, tendo causado à vida um malefício infinito. As experiências denominadas visões, todo o chamado mundo do espírito, a morte, todas essas coisas tão intimamente ligadas a nós, foram expulsas da nossa vida, por meio de uma repressão cotidiana, de tal maneira que os sentidos com os quais poderíamos tê-las apreendido ficaram atrofiados, para não falar de Deus.

Mas nos anos 60 muitos de nós reconheceram em si mesmos alguma coisa que jamais havíamos conhecido antes. Vivenciamos uma parcela do nosso ser que não era separada do universo e vimos que boa parte do nosso comportamento tinha como base o desejo de aliviar a dor advinda da nossa separação. Pela primeira vez, muitas pessoas saíram da alienação que tinham conhecido ao longo de toda a sua vida adulta. Começamos a reconhecer a saúde do nosso coração intuitivo e compassivo, a saúde perdida sob o véu da nossa mente e das concepções artificiais que tínhamos criado sobre quem éramos. Transcendemos o dualismo e tivemos a experiência da nossa natureza unitiva com todas as coisas.

Mas é interessante ver quão dominantes essas idéias se tornaram nos últimos vinte e cinco anos. Quando fazia palestras nessa época, eu falava para um público entre quinze e vinte cinco anos, os exploradores de então. Essas palestras pareciam reuniões

do clube de exploradores e comparávamos mapas do território das nossas jornadas. Hoje, quando falo num lugar como Des Moines, Iowa, há mil e quinhentas pessoas e digo mais ou menos o mesmo que dizia naquela época. Eu diria que entre 70 e 80 por cento dessas pessoas nunca fumaram maconha, nunca usaram substâncias psicodélicas nem leram sobre misticismo oriental, mas elas balançam a cabeça em concordância. Como elas sabem? Com efeito, a razão por que sabem é o fato de esses valores - a passagem de uma visão estreita da realidade para uma realidade relativa - terem penetrado na corrente principal da nossa cultura. Temos hoje muitas opções sobre a realidade, refletidas nos muitos tipos novos de instituições sociais voltadas para a educação.

Para compreendermos o que acontecia conosco há vinte e cinco anos, começamos procurando mapas, e os melhores mapas disponíveis na época pareciam ser os orientais, particularmente o budismo e o hinduísmo. Na maioria das religiões do Oriente Médio, os mapas da experiência mística direta eram parte dos ensinamentos esotéricos, e não dos exotéricos, razão por que eram protegidos. A cabala e o hassidismo não eram tão populares como agora. Assim, naqueles momentos iniciais, procurávamos o Livro Tibetano dos Mortos, os Upanishades e o Bhagavad Gita. Voltamo-nos para várias formas e práticas a fim de aprofundarmos nossa experiência com o que nos acontecera por meio das substâncias psicodélicas ou de o integrarmos.

No início dos anos 60, Tim Leary e eu tínhamos na parede da nossa casa em Millbrook um gráfico, uma curva geométrica que mostrava a rapidez com que cada um de nós atingiria a iluminação. Isso envolvia até a colocação de LSD no reservatório de água, mas não apresentava nada muito dramático além disso. A iluminação coletiva parecia tão inevitável e irrevogável por causa da força da experiência psicodélica. Cercávamo-nos de pessoas que tinham passado pela transformação e logo viraram lendas em Harvard, principalmente em decorrência do fato de as pessoas que não tinham passado por esse tipo de ruptura já não conseguirem se comunicar conosco. Como tínhamos feito a

experiência da passagem para o outro lado, nossa linguagem se transformara, criando um abismo intransponível.

Em outro nível, havia uma espécie de expectativa ingênua de que o processo terminaria de imediato. Essa expectativa era negada pelas informações que líamos, mas achávamos que as substâncias psicodélicas teriam sucesso nos pontos em que o budismo e o hinduísmo deixavam a desejar.

Quando falou do longo tempo de jornada na humanidade, bem como de reencarnação, o Buda referiu-se a uma montanha de nove quilômetros de largura, nove quilômetros de altura e nove quilômetros de comprimento. A cada cem anos, um pássaro voaria com um fio de seda no bico e circundaria a montanha com ele uma vez. O tempo que o fio levaria para envolver a montanha é o tempo em que a pessoa está no caminho. Se você aplicar isso a esta vida, começará a ver que esse tempo é menor que um piscar de olhos, sendo cada nascimento um momento, mais ou menos como um instantâneo fotográfico. Com esse tipo de perspectiva temporal, é melhor relaxar e tirar o gráfico da parede.

Mas, ao mesmo tempo, boa parte da literatura espiritual fala de urgência. O Buda diz "Trabalha com todo o afinco possível". Kabir disse:

Amigo, espera o visitante enquanto estás vivo.

Atira-te na experiência enquanto estás vivo...

Aquilo que chamas de "salvação" pertence ao tempo anterior à morte.

Se não cortas as amarras enquanto estás vivo, achas  
que os fantasmas o farão depois?

A idéia de que a alma vai

unir-se ao extático

apenas porque o corpo está podre -

tudo isso é fantasia.

O que encontrarmos agora encontraremos então.

Se nada encontrares agora,

terminarás simplesmente com

um apartamento na cidade da morte.

Se fizeres amor com o Divino agora, na próxima vida

terás o ar do desejo satisfeito.

Por isso, atira-te na verdade, descobre quem é o mestre,

crê no grande som!

Havia, pois, esse desejo de prosseguir, que interpretamos como fazer a jornada espiritual e torná-la uma estrada de realizações. Há a adorável história de um menino que se dirige a um mestre zen e diz: "Mestre, sei que tens muitos discípulos, mas se eu me esforçar mais do que eles, quanto tempo levarei para alcançar a iluminação?" O mestre disse: "Dez anos." Ele replicou: "E se eu trabalhar dia e noite, duplicando meus esforços, quanto tempo levarei?" O mestre respondeu: "Vinte anos." E o menino falou de um esforço ainda maior e o mestre disse: "Trinta anos." Ele retrucou: "Por que continuas a aumentar os anos?" E o mestre disse: "Como terás um olho fixo no objetivo, só te restará um olho para fixar no trabalho, e isso produzirá uma incrível lentidão."

Esse era essencialmente o problema que nos afetava. Estávamos tão apegados ao nosso objetivo que tínhamos pouco tempo para aprofundar a nossa prática para chegar até ele. Mas crescemos com o passar dos anos. Desenvolvemos a paciência e por isso paramos de contar, o que é por si só um grande crescimento numa cultura ocidental. Sigo minhas práticas espirituais porque as sigo; o que será será. Pouco me importa se alcançarei ou não a iluminação, agora ou em dez mil anos. Que diferença faz? Que mais tenho de fazer? De qualquer modo, não posso parar; assim, que diferença isso faz para mim? Mas tenho de me preocupar em evitar o meu aprisionamento nas minhas expectativas com relação à prática.

Há uma bela história sobre Nasrudin, o místico sufi desleixado e desajeitado. Nasrudin vai ao vizinho pedir uma enorme panela. O vizinho diz: "Nasrudin, sabes que não mereces confiança e eu gosto muito desse caldeirão. Acho que não posso cedê-lo a ti." E Nasrudin disse: "Toda a minha família vem, preciso de fato dele. Eu o devolvo amanhã." Por fim, com relutância, o vizinho passa-lhe o caldeirão. Nasrudin o leva para casa com muito cuidado e no dia seguinte estava na porta do vizinho com o caldeirão. O vizinho ficou felicíssimo e disse: "Que maravilha, Nasrudin!" Pegou a panela e, dentro dela, estava uma pequena panela. Ele disse "O que é isso?" Nasrudin respondeu: "A panela grande teve um bebê." E o vizinho ficou realmente contente. Na semana seguinte, Nasrudin voltou: "Preciso do teu caldeirão. Vou dar outra festa." O vizinho disse: "Claro, Nasrudin, leva a minha panela." Nasrudin o fez mas não apareceu no dia seguinte. Nem no outro. O vizinho foi à sua casa e disse: "Nasrudin, onde está a minha panela?" Nasrudin respondeu: "Ela morreu." Vocês vêem como a nossa mente pode nos enganar?

A partir dos anos 60, houve um influxo de mestres espirituais orientais no Ocidente. Lembro-me de ir ao Avalon Ballroom na companhia de Sufi Sam para ouvir Alan Ginsberg apresentar A. C. Bhaktivedanta, que cantaria a estranha canção *Hare Krishna*. Os Beatles respiravam Maharishi Mahesh Yogi. Num certo momento, viajei com um grupo de *hippies* de Haight Ashbury para encontrar os anciãos Hopi em Hota Villa. Queríamos promover a convivência Hopi/*hippie* no Grand Canyon. Honrávamos os anciãos como nossos antepassados, mas não creio que eles de fato se sentissem honrados com isso. Porque quando chegamos lá cometemos terríveis erros: demos penas às crianças e alguns de nós fizeram amor junto a uma nascente. Não sabíamos honrar adequadamente os ancestrais.

Ao longo dos anos, aprendemos a fazê-lo graças às nossas ligações com as tradições orientais. Nossos problemas com nossas linhagens surgiram a partir da questão de quanto delas incorporaríamos e quanto modificaríamos. Devem-se modificar as

tradições de dentro para fora, e não de fora para dentro. Muitos ocidentais começaram a pegar uma tradição como o budismo mahayana e dizer: "Isso é bom para budistas tibetanos, mas o que de fato podemos fazer é..." Tentamos fazer essas modificações antes de entender realmente a prática a partir do lugar mais profundo tanto dentro de nós como da nossa linhagem. Carl Gustav Jung escreve sobre Richard Wilhelm no seu prefácio ao *I Ching*. Ele considera Wilhelm um intermediário dos gnósticos, dizendo que este incorporara a essência chinesa ao seu sangue e às suas células. Wilhelm se transformara da maneira necessária para a abordagem adequada da sua linhagem.

Muitos de nós estavam tão ávidos para seguir em frente que terminaram por violar algumas linhagens. Fomos ao Oriente e as trouxemos, mas continuamos a modificá-las segundo a nossa conveniência e o nosso conforto. No Ocidente, somos adoradores do ego. O nosso foco é principalmente "o que *Eu* sou, o que *Eu* desejo, o que *Eu* preciso". Essa atitude não existe nas culturas orientais. A maioria de suas práticas não se concentra na personalidade e, por isso, não é transplantável imediatamente para o Ocidente.

No início, não entendi de fato a importância da linhagem. Lembro-me de fazer um programa de televisão com Chögyam Trungpa Rinpoche; falamos do desapego como uma qualidade altamente desejável da mente. Eu disse: "Bem, se o senhor é tão desapegado, por que não renuncia à sua linhagem?" Ele disse: "O meu único apego é à minha linhagem." E eu disse: "O senhor tem um problema." O meu julgamento decorreu da não consideração do íntimo relacionamento amoroso que temos com um método. Iniciamos um método como diletantes, apegamo-nos a ele com fervor fanático e depois saímos dele e o "vestimos" sem nos atermos a ele.

Nos anos 60, reunimo-nos em torno do nosso despertar espiritual recém-descoberto e de todas as maneiras que conhecíamos para ficar "ligados". Havia grupos voltados para a liberdade sexual, para as drogas, para o canto e para a meditação.



Usávamos nomes orientais como *satsang* e *sangha*, mas no final nossas atividades formaram barreiras ao seu redor. Muitas vezes havia um sentido de elitismo, uma preocupação com quem era e não era parte do grupo. Havia a afirmação comum de que o "nosso" caminho era o único. Muitos de nós reconhecem quanta violência pode ocorrer com essa atitude de exclusividade.

Lembro-me da história de Deus e Satanás caminhando por uma rua. Eles vêem um objeto de resplandecente brilho. Deus vai até ele, pega-o e diz: "Ah, é a verdade." E Satanás diz: "Oh, sim. Dê-ma e eu a organizarei." Foi mais ou menos assim que me senti quando vi a "verdade" começar a ser institucionalizada e estruturada nos anos 70. Era moda fazer parte de amplos movimentos espirituais (que eram belos e deixavam as pessoas incrivelmente "ligadas").

O problema veio do fato de muitos mestres orientais que apareceram terem vindo de caminhos essencialmente celibatários, de renúncia. Eles não estavam preparados para as mulheres ocidentais, em plena experiência da liberdade sexual e do feminismo. Os mestres eram totalmente vulneráveis e foram derrubados como mosquitos.

Eles eram mestres, e não gurus. O mestre aponta o caminho; o guru é o caminho. O guru é um pato cozido; está pronto. Mas nós pegamos o conceito de guru e o limitamos, com a nossa necessidade de um bom pai no sentido psico-dinâmico. Queríamos que o guru "o fizesse por nós", quando ele é antes uma presença que facilita que você faça o seu próprio trabalho ou que lhe permite fazê-lo. Cada qual "faz por si mesmo" de acordo com as suas predisposições cármicas.

Terminamos por introduzir a nossa mente judicativa na cena espiritual. Eu pessoalmente fui cercado pelos boatos sobre esse ou aquele mestre espiritual. Parecia que todos estavam se tornando *connoisseurs* de pés de barro. Muitos estavam ocupados decidindo se podiam ou não receber ensinamentos de alguém que era, aos nossos olhos, impuro. Interpretamos erroneamente o conceito de entrega. Pensávamos que nos

rendíamos a uma pessoa, quando nos rendemos à verdade. Ramana Maharshi diz: "Deus, o guru e o eu são uma só e a mesma coisa." Logo, nós nos entregamos, no guru, à nossa própria verdade superior ou sabedoria superior. A entrega é uma questão interessante. Nós do Ocidente a consideramos uma idéia deveras desagradável. Associamo-la com imagens de MacArthur e com a exibição do pescoço em sinal de vulnerabilidade. O fato de ela ser uma faceta tão importante do caminho espiritual é algo que tivemos de fazer um grande esforço de abertura mental para compreender.

Com o aumento do nosso conhecimento sobre as tradições, percebemos que, caso desejássemos incorporar o que nos acontece por meio das substâncias psicodélicas, teríamos de fazer uma grande purificação. No início, relutamos, mas começamos a ver que teríamos de parar de criar carma se quiséssemos chegar a um lugar elevado e ficar lá. Havia um grande impulso para adotar práticas de renúncia. Havia um sentimento de que o plano terrestre era uma ilusão e representava a fonte do problema. Havia, de qualquer maneira, o consenso de que era um erro termos terminado aqui. O melhor a fazer era seguir "para o alto, para lá", para o plano onde tudo era divino. As pessoas começaram a sentir que, se abandonassem as posses mundanas, ficariam mais puras e mais capazes de ter experiências mais profundas. Muitos o fizeram, mas surgiu um novo problema: essas experiências eram colecionadas como realizações.

Meister Eckhart disse: "Devemos praticar, e não possuir, a virtude." Tentamos usar nossa virtude como marcas na manga para mostrar quão puros éramos. Contudo, nossas práticas e rituais nos afetaram e começamos a ter muito mais experiências espirituais, o que levou a um período em que todos se encontravam num estado de bem-aventurança espiritual.

Reagimos a essa experiência apaixonando-nos por todos os fenômenos decorrentes da nossa prática, da meditação e da purificação espiritual. Éramos muito vulneráveis ao materialismo espiritual. Se tínhamos um Ford na garagem, tínhamos um

ser astral na cabeceira da cama. As tradições nos advertiam dessa atitude; o budismo, por exemplo, alerta contra a prisão nesses estados de transe, pois experimentamos a onisciência, a onipotência e a onipresença quando estamos neles. O budismo aconselha que apenas reconheçamos esses estados e passemos adiante. Mas a tentação de se apegar a essas experiências como realizações persiste. É muito difícil compreender que a liberdade espiritual é uma coisa comum, que nada tem de especial, e que esse caráter comum é o que há de mais precioso nela.

Com todos esses poderes, vinha uma tremenda quantidade de energia, porque, quando meditamos e acalmamos a mente, começamos a sintonizar outros planos da realidade. Se fôssemos torradeiras, isso equivaleria a ligar a tomada em 220 V quando a nossa corrente é 110 V: tudo se dissolve. Muitas pessoas tiveram incríveis experiências de energia ou shakti ou do que se costuma chamar de Kundalini, a energia cósmica que se eleva a partir da espinha. Lembro-me da primeira vez que isso aconteceu comigo; pensei que provocara algum dano a mim mesmo, pois a coisa foi violenta. Quando ela começou a se elevar espinha acima, parecia ser formada por milhares de serpentes. Quando a Kundalini chegou ao meu segundo chacra, ejaculei automaticamente e a energia continuou a subir. Lembro-me de ter ficado muito assustado, principalmente porque eu não esperava por uma coisa tão horrenda.

Recebo telefonemas a todo momento, e imagino que a Rede de Emergência Espiritual (SEN) também receba, de pessoas que estão tendo uma experiência com a Kundalini. Por exemplo, uma terapeuta de Berkeley ligou e disse: "Isso está me acontecendo e eu ando de bicicleta seis horas por dia, sem cansar; não consigo dormir, choro nos momentos mais estranhos e acho que estou ficando louca. Falei: "Vou ler toda a relação dos seus sintomas. Tenho um Xerox." E ela disse: "Pensei que eu fosse a única pessoa a ter essa experiência." Eu falei: "Não, está xerocado. Swami Muktananda

publicou há muito tempo e é apenas mãe Kundalini em ação. Não se preocupe, vai passar. Apenas inspire e expire a partir do coração e mantenha a coisa suave."

Esses fenômenos começaram a acontecer conosco e nos assustaram, enamoraram, excitaram ou nos aprisionaram e paramos de cheirar as flores delicadas. Muitas pessoas levaram para essas experiências o próprio ego e disseram que o poder disponível nesses domínios lhes pertencia. E iniciaram jornadas messiânicas, tentando convencer todos de que eram "o Um". Esses episódios foram dolorosos para todos. Lembro-me de um momento com o meu irmão, internado num hospício por pensar que era Cristo e por fazer coisas terríveis como Cristo. Num certo ponto, o médico, meu irmão e eu nos reunimos no jardim do hospital. O médico não deixava o meu irmão ver ninguém sem a sua presença.

Fui de barba, túnica e colar, enquanto meu irmão usava um terno azul e gravata. Ele estava preso e eu livre, o que não deixou de despertar o nosso senso de humor. Discutimos sobre a possibilidade de o psiquiatra se convencer de que meu irmão era Deus. Enquanto isso, o médico fazia anotações em sua prancheta, obviamente incomodado, porque meu irmão e eu estávamos ali, realmente no ar. Então meu irmão disse: "Não entendo por que estou no hospital e você solto. Você parece um louco." Eu disse: "Você acha que é Cristo?" Ele disse: "Claro." Eu falei: "Eu também sou Cristo." Ele disse: "Não, você não entende." Eu disse: "É por isso que eles mantêm você aqui." No momento em que disser a alguém que *e/le* não é Cristo, tenha cuidado!

Muitas pessoas, quando a energia fica intensa demais em função da prática espiritual, perdem a referência neste plano. A Rede de Emergência Espiritual (SEN) tem assistido pessoas no processo de retorno à terra. Na Índia, consideravam-se as pessoas que passam por esse tipo de separação "inebriadas de Deus". Anandamayi Ma, uma das grandes santas de todos os tempos, era uma bengali muito digna que passou dois anos dando cambalhotas no jardim da frente de sua casa. Diz-se que, nesse período, tirou o

sari. Na nossa cultura, esse comportamento é insano. Na cultura indiana, dizem: "Ah, tem um santo inebriado de Deus. Precisamos cuidar dele no templo."

Na nossa cultura, não temos um sistema de apoio para esse tipo de transformadora perda de referência, processo pelo qual precisamos passar certas vezes. De fato, grande número de pessoas simplesmente foi para o espaço exterior e não voltou. O processo completo envolve perder a referência e voltar a este plano. No início, a questão era levar as pessoas até lá, fazê-las deixar a mente e as cargas que tinham acumulado em sua vida. E você olhava e via todos flutuando. Olho para a platéia e desejo dizer à metade das pessoas: "Ei, venha para o ar, tudo bem. A vida não é tão pesada." À outra metade, quero dizer: "Vamos, se arrume, aprenda o seu CEP, vá procurar um emprego."

Quando a prática espiritual funciona um pouco, mas você não tem estabilidade em sua experiência de transformação, sua fé vacila e os mosquitos do fanatismo ficam mais fortes. A maioria dos discípulos era vitimada por esse tipo de fanatismo, enquanto seus mestres há muito o tinham deixado para trás. Quando encontra um mestre de qualquer tradição - zen, sufi, indígena americana, hindu, budista -, você reconhece outra perspectiva. Eles não se sentam e dizem: "Bem, você não segue o meu caminho e por isso é inferior." Mas todos os discípulos abaixo deles costumam fazê-lo; eles não se aprofundaram o bastante na fé ou foram para o outro extremo.

Para funcionar, o método precisa pegar você por algum tempo. Você passa a ser um meditador, mas se for até o fim como tal, terá perdido. Você quer terminar livre, e não como um meditador. Muitos terminam como meditadores: "Venho meditando há quarenta e dois anos..." Eles olham para você com ar grave, presos que foram pela corrente dourada da retidão. O método deve prender você e, quando funciona, se autodestrói. Então você terá chegado ao outro lado e ficado livre do método.

Eis uma das razões pelas quais o evangelho de Rama Krishna é tão maravilhoso; você começa a vê-lo por meio do culto a Kali, sai do outro lado e então explora outros métodos. Tendo passado por todas as etapas do seu método, você descobre que todos os métodos levam à mesma coisa. As pessoas dizem: "Como você pode ser judeu, fazer meditação budista e ter um guru hindu?" Digo: "Não há problema, qual é o seu problema? Há um único Deus, o Inominado, razão pela qual não há forma e isso é nirvana. Não tenho nenhum problema com isso."

A maneira pela qual abordávamos o caminho espiritual continha em si um elemento de retidão e tínhamos mestres que nos ajudavam a sair desse dilema. O mestre que talvez mais me tenha ajudado foi Chögyam Trungpa Rinpoche. O que se espera de um bom mestre é a qualidade da astúcia. Não de velhacaria, de astúcia! Lembro-me que quando dei aulas em Naropa pela primeira vez, passei maus bocados com Trungpa Rinpoche. Um dos problemas é que todos os seus discípulos viviam bêbados, jogavam ruidosamente e comiam coisas pesadas. Eu pensei: "Que tipo de mestre espiritual é esse?" Eu vinha de um caminho hindu de renúncia. Os hindus sempre têm medo dos extremos. Mas aquele homem os estava conduzindo pelo caminho do inferno, pelo menos na minha opinião.

Na verdade, eu estava preso ao julgamento. Quando olhei para aqueles discípulos vários anos mais tarde, vi-os bem treinados nas Cem Mil Prostrações e nas mais duras práticas espirituais. Trungpa Rinpoche fizera-os passar pelas suas obsessões e depois por práticas mais profundas. Ele não tinha medo, enquanto a maioria das tradições evitava esses riscos por temer que alguém se perdesse no caminho. Um mestre tântrico não teme nos levar a passar pelo nosso próprio lado sombrio. Por isso, nunca se sabe se o mestre tântrico é primoroso ou está dominado pelas suas próprias obsessões. Não há como descobrir. Se quiser ser livre, o máximo que você pode fazer é usar esses mestres

o máximo que puder e os problemas cármicos deles continuarão com eles. É esse o segredo sobre os mestres que acabamos por descobrir.

Você chega ao ponto em que vê que só pode seguir o caminho espiritual numa certa velocidade, devido às suas limitações cármicas. Nesse ponto, você começa a reconhecer o ritmo do trabalho espiritual. Você não pode ultrapassar a si mesmo ou ser falsamente santo, porque a coisa retorna e atinge a sua cabeça. Você pode chegar a grandes alturas, mas pode cair.

Muitos dizem que se "desviaram do caminho". Eu lhes digo: "Nada disso. As impurezas tiveram o seu efeito cármico. O caminho é só isso e vocês, tendo começado a despertar, não podem se desviar dele. Não há como. Onde vocês vão parar? Vão fingir que nunca aconteceu? Vocês podem esquecer por um momento, mas aquilo que pensam ter esquecido vai voltar a vocês. Logo, não se importem, vão em frente e sejam mundanos por algum tempo."

Uma das nossas expectativas era a de que o caminho espiritual nos deixasse psicologicamente saudáveis. Tive treinamento como psicólogo. Fiz análise por muitos anos. Dei aulas de teoria freudiana. Fui terapeuta. Usei substâncias psicodélicas, intensamente, durante seis anos. Tenho um guru. Medito desde 1970 com regularidade. Ensinei ioga e estudei sufismo e muitos tipos de budismo. Em todo esse tempo, não me livre de nenhuma neurose - de nenhuma. A única mudança é que as minhas neuroses deixaram de ser monstros terríveis e se tornaram bichinhos. "Olá, perversão sexual, há quanto tempo! Venha tomar um pouco de chá." Para mim, o produto do caminho espiritual é que agora tenho um quadro contextual que me torna muito menos identificado com as minhas neuroses conhecidas e com os meus próprios desejos. Não obter o que quero tem o mesmo interesse que obtê-lo. Quando começa a acreditar que o sofrimento é graça, você não consegue acreditar. Você pensa que está trapaceando.

Ao percorrer o caminho espiritual, você vai ficando farto das coisas comuns da vida. Gurdjieff disse: "Isso é apenas o começo." Ele disse: "Vem coisa pior. Você já começou a morrer. Ainda falta muito para a morte completa, mas já há alguma tolice saindo de você. Você já não pode enganar a si mesmo com a mesma sinceridade de antes. Você agora conhece o gosto da verdade."

À medida que acontece esse crescimento, os amigos vão mudando e você não muda no mesmo ritmo. Por isso, você perde muitos amigos. Pode ser doloroso ver pessoas a quem você ama, até maritalmente, não crescerem junto com você. É uma dificuldade que levou muitos de nós a se sentirem culpados por abandonarem os amigos e perceberem que precisavam de novos tipos de relacionamento.

Ao longo do caminho, quando você já não pode justificar a si mesmo com realizações, a vida começa a perder o sentido. Quando pensa que ganhou e descobre que na verdade não ganhou nada, você começa a viver a noite escura do espírito, o desespero que advém com o começo da queda das coisas do mundo. Nunca estamos mais perto da luz do que quando as trevas são mais espessas. De certo modo, a estrutura do ego tem como base a nossa separatividade e o nosso desejo de conforto, de felicidade e de familiaridade. Trungpa Rinpoche disse, à sua maneira sagaz: "A iluminação é a última decepção do ego."

Eis o problema. Você descobre que a sua jornada espiritual é totalmente diferente daquilo que você pensava. É muito difícil fazer a transição. Muitos não querem fazê-la, mas tirar força do seu trabalho espiritual e tornar a vida boa. Isso é maravilhoso e eu respeito, mas não é liberdade nem a coisa que o caminho espiritual oferece. Ele oferece liberdade, mas esta exige total entrega - daquilo que você pensa ser e pensa estar fazendo - àquilo que é. É um sofisma pensar que espiritualidade é morrer em si mesmo. Mas há uma morte envolvida nela e as pessoas sofrem. É um sofrimento que ocorre quando aquele que você pensava ser começa a desaparecer.



Kalu Rinpoche disse: "Vivemos na ilusão, na aparência das coisas. Mas há uma realidade, e somos essa realidade. Quando compreende isso, você percebe que nada é e que, nada sendo, é tudo." Quando renuncia à sua especificidade, você se torna parte de todas as coisas. Fica em harmonia, no Tao, no caminho das coisas.

Mahatma Gandhi disse: "Deus exige nada menos que a total entrega pessoal como preço da única liberdade que vale a pena ter. Quando perde a si mesma, a pessoa se vê imediatamente a serviço de tudo o que é vivo. Isso se torna o seu deleite e a sua recreação. Ela passa a ser uma nova pessoa, que jamais se incomoda em dedicar-se ao serviço da criação de Deus."

Lembro-me da história do porco e da galinha que estão passando por uma rua. Eles têm fome e querem o desjejum. Chegam perto de um restaurante e o porco diz: "Eu não vou entrar aí." E a galinha diz: "Por que não?" "Porque tem uma placa que diz 'presunto e ovos'." A galinha diz: "Ora, vamos; comeremos outra coisa." O porco diz: "Para você, tudo bem, pois eles só querem uma contribuição sua. Mas de mim esperam uma entrega total."

Uma das coisas que desenvolvemos ao longo do caminho é o testemunhar, a capacidade de observar sem participação os fenômenos, inclusive o nosso próprio comportamento e as nossas emoções e reações. Com o aprofundamento dessa capacidade, você fica numa espécie de vida simultânea em dois níveis: o nível do testemunho e o do desejo, do medo, da emoção, da ação, da reação. Esse é um dos estágios do processo, e traz um grande poder. O estágio posterior a esse é a entrega. Como afirma um texto budista: "Quando a mente contempla a própria mente, o comboio do pensamento conceitual e discursivo pára e se obtém a suprema iluminação." Quando o testemunho se volta para si mesmo, quando testemunha o testemunho, você vê por trás do testemunho e tudo simplesmente é. Você já não está ocupado com uma parte da mente observando a outra. Você não se ocupa da observação, mas fica simplesmente

sendo. As coisas voltam a ser simples. Passo ultimamente por uma experiência deveras extraordinária. Tentei por muitos anos ser divino e venho recebendo muitas cartas que dizem: "Obrigado por ser tão humano." Não é surpreendente?

Uma das grandes armadilhas do Ocidente é a nossa inteligência, porque queremos saber o que sabemos. A liberdade permite que sejamos sábios, mas você não pode conhecer a sabedoria, você precisa ser a sabedoria. Quando queria me desprezar, o meu guru dizia que eu era "brilhante". Quando queria me recompensar, chamava-me de "simples". O intelecto é um belo servo, mas um mestre terrível. É o instrumento de poder da nossa separatividade. O coração intuitivo e compassivo é o portal da nossa unidade. Na sua melhor expressão, o caminho espiritual nos dá a oportunidade de voltar para a qualidade compassiva inata do nosso coração e da nossa sabedoria intuitiva. O equilíbrio vem quando usamos o nosso intelecto como servo, mas não somos regidos nem aprisionados pela mente intelectiva.

O que fiz aqui foi tentar mostrar que o caminho espiritual é para nós uma oportunidade de graça. O próprio fato de eu e você termos ouvido falar da existência desse caminho constitui, do ponto de vista cármico, uma graça. Cada um de nós deve ser fiel a si mesmo para encontrar o seu próprio caminho. Se você se tornar um falso santo, terminará por levar um chute no traseiro. Você tem de permanecer fiel a si mesmo.

Temos a oportunidade de nos tornar a verdade pela qual ansiamos. Uma das frases mais vigorosas de Gandhi é "A minha vida é a minha mensagem". O rabino disse: "Fui ver o Sadic, o rabino místico da outra cidade. Não fui estudar a Tora com ele, mas ver como ele amarra os sapatos." São Francisco diz: "Não compensa caminhar para pregar, a não ser que a sua pregação seja a sua caminhada." Devemos integrar a espiritualidade à vida cotidiana, trazendo para ela a equanimidade, o júbilo e o assombro. Temos de incorporar ao nosso ser a capacidade de encarar o sofrimento de frente, acolhendo-o em nós, sem desviar o olhar.

Quando trabalho com pacientes aidéticos e dou apoio a alguém, meu coração está partido, pois amo essas pessoas e elas sofrem muito. Mas, dentro de mim, há, ao mesmo tempo, equanimidade e júbilo. O paradoxo é quase grande demais para mim. Mas é isso a verdadeira ajuda. Se tudo o que fizer for ficar aprisionado no sofrimento, tudo o que você fará é afundar ainda mais o outro.

Você trabalha em si mesmo, espiritualmente, como um dom de si aos semelhantes. Porque, até ter cultivado a qualidade da paz, do amor, do júbilo, da presença, da honestidade e da verdade, todos os seus atos são coloridos pelos seus apegos. Você não pode esperar a iluminação para começar a agir; por isso, usa os seus próprios atos como uma maneira de trabalhar em si mesmo. Minha vida inteira é o meu caminho, e isso vale para todas as minhas experiências. Como diz Emmanuel, o meu amigo espiritual: "Ram Dass, por que você não usa o currículo? Tente ser humano." Toda a nossa experiência, os altos e os baixos, são o currículo e ele é extraordinário. Convido vocês a se inscreverem comigo no curso.

**Parte Quatro**

**A Ajuda às Pessoas que Passam por Emergências Espirituais**

**Christina Grof e Stanislav Grof**

**Assistência na Emergência Espiritual**

*We shall not cease from exploration  
And the end of all our exploring  
Will be to arrive where we started  
And know the place for the first time.*

T. S. Eliot, *Four Quartets*

[Não cessemos de explorar  
E o final de toda nossa exploração  
Será voltar ao mesmo lugar  
E conhecê-lo pela primeira vez.]

Há muitas formas de emergências espirituais, envolvendo vários graus de insanidade. Por isso, o grau de assistência necessário depende da situação. Em alguns casos, o tratamento pode limitar-se a um apoio específico à pessoa em crise; outras vezes, pode estender-se, envolvendo parentes e amigos dela ou grupos de apoio. Contudo, em processos particularmente dramáticos, pode ser necessária uma ajuda terapêutica profissional contínua. O modo de lidar com pessoas em crise tem de ser flexível e criativo, baseado na avaliação da natureza individual da crise e lançando mão de todos os recursos disponíveis.

A tarefa mais importante é fornecer à pessoa em crise um contexto positivo para suas experiências e informações suficientes sobre o processo pelo qual ela passa. É essencial que a pessoa afaste da mente o conceito de doença e reconheça a natureza curativa da sua crise. Podem ser muito valiosos o acesso à boa literatura sobre o tema e a oportunidade de conversar com pessoas que compreendem, em especial com aquelas que passaram com sucesso por uma crise semelhante.

É muito bom para a pessoa em crise psicoespiritual estar cercada por indivíduos que ao menos tenham uma compreensão geral da dinâmica básica da emergência espiritual. No tocante ao curso e ao resultado do episódio, faz muita diferença uma atitude e uma interação acalentadora e de apoio, em oposição a uma atitude e a uma interação temerosa, judicativa e manipuladora por parte do círculo mais íntimo de parentes e amigos.

Em termos ideais, a família, o parceiro e os amigos importantes devem fazer parte da rede de apoio desde o início, devendo receber o máximo de informações sobre a situação. Quem deve exatamente ser incluído, em que momento e de que maneira depende das circunstâncias particulares. A qualidade do relacionamento com a pessoa em crise, a compatibilidade geral das características de personalidade das pessoas que poderão vir a ajudar e a sua atitude diante do processo estão entre os critérios mais

importantes em que basear nossas decisões. Além de livros e discussões sobre a emergência espiritual, os grupos de terapia experiencial podem ser uma importante fonte de compreensão dos estados incomuns e do seu potencial positivo para as pessoas em condições de ajudar quem passa pela crise.

Em muitos casos, um bom mestre espiritual que conheça os territórios interiores a partir de suas próprias experiências ou um grupo espiritual local podem ser muito úteis. Essas pessoas podem ser capazes de dar oportunidades de discussão de algumas experiências incomuns e oferecer compreensão e apoio a quem passa pela emergência espiritual. A prática espiritual individual ou grupal orientada pode fornecer um bom contexto para o trabalho com a experiência emergente, caso o processo não seja demasiado intenso.

Seria ideal ter uma rede de grupos de apoio formados especificamente para acolher pessoas que vivem emergências espirituais, bem como a sua família e os amigos, nos moldes dos já existentes no campo das drogas, como os Alcoólicos Anônimos. Pelo que sabemos, não há grupos dessa espécie no campo da emergência espiritual, mas com um pouco de esforço seria possível desenvolver uma rede dessas com bastante rapidez.

Para crises espirituais não extremas, os recursos até agora arrolados seriam suficientes. Muitas pessoas que têm experiências incomuns ficam assombradas e confusas com isso, mas conseguem atuar bem na vida cotidiana. O acesso à informação correta, uma eventual discussão de apoio e um bom contexto para a prática espiritual é tudo o que elas necessitam.

Em circunstâncias favoráveis, e havendo disponibilidade de bons sistemas de apoio, é possível lidar até mesmo com experiências mais complexas que a pessoa em crise não poderia enfrentar sem assistência. Contudo, se o processo ficar demasiado intenso e interferir seriamente na vida diária, é preciso tomar medidas terapêuticas mais específicas. Embora muitos juízos e procedimentos descritos no texto a seguir requeiram

experiência terapêutica, as regras e estratégias básicas que vamos discutir podem servir a todos os que desejem servir.

A primeira e mais importante tarefa para quem trabalha com pessoas em crise é estabelecer uma relação aberta e de confiança. No início, esse relacionamento ajudará a obter um relato o mais honesto e preciso que a pessoa possa dar, nas circunstâncias, daquilo que está acontecendo. No final, a confiança vai ser o fator mais crítico na assistência psicoterapêutica real.

Além das qualidades comuns que inspiram confiança, tais como uma verdadeira preocupação humana, integridade pessoal e honestidade básica, é essencial ter um sólido conhecimento dos estados de consciência incomuns a partir da experiência pessoal e do trabalho com os outros. A pessoa em crise fica muito sensível e reconhece de imediato a base da abordagem daquele que a ajuda: uma real compreensão empática ou uma atitude profissional rotineira advinda do modelo médico. O conhecimento íntimo da cartografia dos estados incomuns pode ajudar nesse processo.

O próximo passo é decidir se o uso de estratégias de psicoterapia transpessoal se aplica ao caso particular ou se o tratamento médico convencional é indicado. Um bom exame médico é parte absolutamente vital dessa decisão. Não queremos deixar passar e, portanto, negligenciar, condições passíveis de diagnóstico pelas modernas técnicas clínicas e laboratoriais e que requerem atenção médica, como infecções, tumores ou doenças circulatórias do cérebro.

Quando os exames médicos apresentam resultados negativos, temos de avaliar a atitude e o "estilo experiencial" da pessoa. É essencial que o indivíduo em crise esteja aberto à idéia de que o problema reside em sua própria psique e que ele não "projete" nem culpe todos e tudo do mundo pelas suas dificuldades. E, como é natural, ele deve estar disposto a enfrentar experiências fortes.

Uma vez que se inicie o trabalho terapêutico, é importante que o facilitador e a pessoa em crise partilhem certos conceitos básicos. Eles devem concordar que as dificuldades não são manifestações de enfermidade, mas de um processo de cura e de transformação. Devem aceitar todas as experiências que surgirem - biográficas, perinatais e transpessoais - como constituintes normais da psique humana. Devem concordar que a condição não é patológica *per se*, embora possa ser extremamente inconveniente e imprópria em condições de vida comuns. O confronto com essas experiências incomuns tem de ser limitado, o máximo possível, a situações em que não crie problemas e em que haja apoio.

O mundo consciente da realidade consensual e o mundo arquetípico do inconsciente são, ambos, aspectos autênticos e necessários da psique humana. Eles se complementam mutuamente, mas são dois reinos separados e muito distintos entre si que não devem ser confundidos. Embora seja importante reconhecer os dois e respeitar com boa discriminação suas exigências, cada qual em lugares e momentos apropriados, responder aos dois ao mesmo tempo traz confusão e pode prejudicar o funcionamento na vida cotidiana.

Essa compreensão geral do processo leva a uma combinação de duas estratégias alternativas. Na primeira categoria, estão várias abordagens que facilitam o processo e cooperam com o seu potencial de cura; estas são definitivamente preferíveis sempre que for possível usá-las. Na segunda, estão várias medidas que podem ser empregadas para reduzir o ritmo do processo; estas só devem ser utilizadas em situações nas quais a pessoa em crise tem de atender a exigências da vida diária e em que as circunstâncias não são favoráveis ao trabalho experiencial.

Dentre as técnicas suaves que facilitam e aceleram o processo de transformação, há vários tipos de meditação, de meditação com movimento, canto grupal e outras formas de prática espiritual. Uma abordagem mais radical consiste em criar situações em que a



pessoa possa mergulhar em si mesma, de preferência por meio da música, e dar plena expressão a emoções e a energias físicas emergentes -por meio do choro, do grito, do sacudir ou dos movimentos corporais plenos -, seguindo a trajetória natural do processo. O trabalho com os sonhos, a dança expressiva, o desenho e a pintura, bem como a manutenção de um diário, também podem ajudar a assimilação das experiências interiores. As energias físicas e emocionais perturbadoras também podem ser dissipadas em várias atividades físicas, tais como o trabalho manual árduo, a natação ou o *jogging*.

A próxima opção de estratégias de facilitação é o trabalho sistemático com um terapeuta treinado, individualmente ou em grupo. Várias abordagens desenvolvidas pela psicologia humanista e transpessoal, tais como a imaginação ativa junguiana, a prática da Gestalt de Fritz Perls, a psicossíntese de Assagioli, várias abordagens neo-reichianas, a terapia do jogo de areia de Dora Kalff e outras, podem ser úteis em crises espirituais. Como as experiências costumam ter um importante componente psicossomático, um bom trabalho corporal deve ser parte integrante de uma abordagem abrangente das emergências espirituais. A acupuntura também tem o seu lugar, podendo ser deveras eficaz na remoção de bloqueios energéticos em várias partes do corpo e equalizar emoções difíceis.

Para resultados ótimos, a estratégia terapêutica geral deve atender a certos critérios. Ela não deve restringir-se à conversa e deve permitir a experiência plena e a liberação direta da emoção. É vital respeitar a visão curativa do processo de transformação, apoiar o seu desenrolar natural e honrar e aceitar todo o espectro da experiência humana, incluindo as faixas perinatal e transpessoal. Com efeito, o terapeuta tem de estar aberto à dimensão espiritual e reconhecê-la como parte importante da vida. Sem essa condição, o processo terapêutico será distorcido e desajeitado e não poderá atingir os seus objetivos.

Desenvolvemos uma técnica experiencial que inclui todos os critérios acima. Essa abordagem, conhecida como Trabalho Respiratório Holotrópico (*Holotropic Breathwork*), combina a respiração controlada, a música evocativa e o trabalho corporal focalizado. Ela pode ativar a psique e trazer para a consciência importantes materiais inconscientes, tornando-os disponíveis para o trabalho terapêutico. Em situações como as emergências espirituais, em que o inconsciente já está ativado, essa técnica pode facilitar e acelerar o processo. Está além dos limites deste artigo a discussão ulterior desse método; todos os seus vários aspectos estão descritos em *The Adventure of Self-Discovery*, de Stanislav Grof.

Criar na vida da pessoa situações especiais em que seja possível enfrentar e processar o material inconsciente emergente ajuda a retirar do resto do dia intrusões indesejadas dos seus elementos perturbadores. Isso requer um lugar em que a pessoa possa exprimir por inteiro - se necessário, em altos brados - essas emoções emergentes. Quando as circunstâncias não permitem essa abordagem e a pessoa tem de cuidar de tarefas práticas urgentes, é possível recorrer a técnicas da segunda categoria, a dos inibidores e controladores do ritmo do processo. Deve-se acentuar que estes últimos são a segunda escolha e só devem ser usados como medida temporária. Assim que a situação o permitir, deve-se voltar às estratégias facilitadoras, já que o trabalho expressivo acelera o processo e facilita a sua complementação bem-sucedida.

Para desacelerar o processo, interrompe-se temporariamente a meditação e todas as outras formas de prática espiritual. A mudança da dieta costuma ser bastante eficaz; a passagem de uma dieta vegetariana para alimentos mais pesados, incluindo carne e queijo, bem como bebidas com mel ou açúcar, tem uma grande influência nesse retorno à realidade. Um banho quente e o trabalho manual simples em casa ou no jardim também podem ajudar. Se se identificarem situações que tendam a ativar o processo, devem-se evitá-las nesse momento, se for possível. Para algumas pessoas, isso pode ser situações

sociais complexas ou áreas com multidões; para outras, música alta e a ruidosa atmosfera das grandes cidades, ou até um tipo específico de vibração, como o ronco das turbinas de um jato. Em situações especialmente importantes, pode ser necessário usar tranqüilizantes mais brandos.

Nesse ponto, parece apropriada e necessária uma advertência. As pessoas que passam por emergências espirituais podem descobrir que o uso regular de álcool e de sedativos pode tornar as experiências mais manejáveis ao desacelerar o processo e ao suprimir sintomas físicos e emocionais difíceis. Entretanto, as pessoas com um problema não identificado de dependência química estão sujeitas a um grande perigo de adquirir o vício. Por isso, é preciso ter a máxima cautela. O fato de algumas dessas drogas poderem ser prescritas por um médico em vez de auto-administradas não as torna nem um pouco seguras.

A situação é muito mais complicada quando a crise fica extrema e a pessoa desenvolve tendências autodestrutivas ou apresenta problemas devido à agitação, à produção de ruídos ou a outras dificuldades. Nessas circunstâncias, o trabalho psicoterapêutico só pode prosseguir se houver supervisão contínua. Infelizmente, são muito poucas as instituições que oferecem apoio 24 horas por dia e não usam rotineiramente medicação supressiva.

Há muitos obstáculos no caminho da criação de estabelecimentos do gênero necessário. Alguns são legais, políticos e econômicos; outros vinculam-se com a inflexibilidade das políticas do seguro-saúde. Enquanto esses retiros não forem instalados e postos à disposição, vai ser difícil usar novas abordagens com pessoas que passam por emergências espirituais agudas. Elas poderão escolher entre a hospitalização com terapias supressivas tradicionais e várias improvisações e acordos *ad hoc*. Apesar dos obstáculos e dificuldades, a criação desses centros é uma condição absolutamente necessária do tratamento bem-sucedido de crises psico-espirituais agudas.

**Bruce Greyson e Barbara Harris**

**O Aconselhamento na Experiência de Proximidade da Morte**

*Chega até mim uma luz branca. Ela não me cega. Era simplesmente a luz mais branca, e a área toda estava tomada por ela... É como se você olhasse para um universo total e não houvesse senão uma luz branca. A coisa mais brilhante do mundo, e não era o tipo de branco que fere os olhos como quando se olha para uma lâmpada... Então eu disse a mim mesmo, com a mesma clareza com que digo a você agora: "Então estou morrendo. Não quero, mas não vou resistir. Se isso é a morte, eu a aceito." Tive uma sensação muitíssimo agradável.*

Experiência de Proximidade da Morte de um  
Homem Durante uma Cirurgia de Emergência.  
Em *Recollections of Death*, de Michael Sabom

*As cosmologias de todas as culturas antigas e pré-industriais descrevem a morte biológica como uma transição, em vez de um fim irreversível da existência humana. As mitologias funerárias de todas as épocas e países, bem como os antigos livros dos mortos, contêm elaborados relatos das aventuras da alma no decorrer da jornada póstuma. A ciência ocidental moderna considerou todos esses relatos meras fantasias de povos primitivos até os anos 70, quando a investigação cuidadosa de experiências de proximidade da morte deu um apoio inesperado a essas alegações.*

*Ficou claro que uma porcentagem de ocidentais contemporâneos, diante do súbito confronto com a morte, passavam por uma colorida aventura visionária que resultava numa profunda abertura espiritual e uma pronunciada transformação da personalidade. Até recentemente, isso costumava levar a uma acentuada crise psico-espiritual, visto que a realidade dessas experiências não era aceita por profissionais nem pela nossa cultura como um todo.*

*Nos últimos anos, muitas pesquisas cuidadosas foram feitas por pioneiros do campo da tanatologia, uma jovem disciplina voltada para a morte e para o morrer. Os notáveis resultados dessas pesquisas foram amplamente divulgados por publicações profissionais e pelos meios de comunicação. Isso tem extrema importância, já que o número de pessoas que passa por experiências de proximidade da morte cresce com rapidez, devido a avanços nas técnicas médicas de ressuscitação. Esse tópico está presente em nossa antologia graças a um artigo escrito especialmente para isso por Bruce Greyson e Barbara Harris, pesquisadores do campo da tanatologia.*

*Bruce Greyson, M.D., é psiquiatra aprovado pelo conselho e tem feito um trabalho pioneiro no campo da morte e do morrer. Graduado em medicina na Universidade Estadual de Nova York, fez residência psiquiátrica no Centro Médico da Universidade da Virgínia, em Charlottesville. É hoje professor associado de psiquiatria na Escola Médica*

da Universidade de Connecticut, em Farmington, Connecticut, e diretor do setor de atendimento a pacientes internados no Hospital John Dempsey, nessa mesma cidade.

Dentre as publicações de Greyson estão vários artigos em revistas profissionais e livros que tratam dos vários problemas das áreas de tanatologia e psiquiatria emergencial, bem como o livro *The Near-Death Experience: Problems, Prospects, Perspectives*, escritos em co-autoria com C P. Flynn. Ele recebeu o Prêmio William James de 1976 da Universidade da Virgínia e o Prêmio William C. Menninger, sendo editor do *Journal of Near-Death Studies*.

Barbara Harris, R.T.T., C E., foi educada na Universidade Oakland em Rochester, Michigan, no Instituto de Terapia Respiratória de Miami, Florida e no Centro de Massagem-Terapia de Connecticut, em Newington, Connecticut. Atualmente, é diretora associada de pesquisa da Associação Internacional de Estudos de Proximidade da Morte (*International Association for Near-Death Studies - IANDS*) em Stons, Connecticut. Harris vem trabalhando há vários anos na pesquisa de experiências de proximidade da morte; tem feito palestras sobre o assunto em vários hospitais e publicou artigos em revistas profissionais.

Embora este artigo enfoque as maneiras pelas quais os profissionais podem ajudar pessoas que passaram por experiências de proximidade da morte, os princípios gerais elucidados lançam luz sobre a natureza da emergência espiritual e podem servir a todos os que estejam em contato estreito com pessoas em crise de transformação.

\*\*\*

Ao se aproximarem da morte, algumas pessoas passam por uma experiência profunda que envolve a saída do corpo e o encontro de algum outro reino ou dimensão e que altera permanente e dramaticamente suas atitudes, crenças e valores. Essas experiências de proximidade de morte ou NDEs (*near-death experiences*) costumam ser

as sementes que, de imediato ou eventualmente, florescem num profundo crescimento espiritual. Graças à tecnologia mediúnica, a NDE pode tornar-se o nosso acesso mais comum ao desenvolvimento espiritual. Mas ela talvez tenha uma peculiaridade como acesso: ela se abre às pessoas independentemente de elas estarem ou não em busca da iluminação. E precisamente por ela ocorrer a pessoas que não estão procurando crescimento espiritual, nem preparadas para ele, é maior a sua propensão a provocar crises espirituais.

A crescente massa de escritos sobre os efeitos produzidos pela NDE tem se concentrado nas transformações pessoais e espirituais benéficas que costumam ocorrer. Apesar do fato de que, segundo a Pesquisa Gallup de 1980-1981, cerca de 8 milhões de americanos já terem passado pela NDE, pouco sabemos sobre os problemas sociais e emocionais que as pessoas que passaram por NDEs com freqüência enfrentam. Embora essas pessoas possam, como é natural, sentir certo mal-estar se a NDE entrar em conflito com as suas crenças e atitudes precedentes, ênfase da imprensa popular nos efeitos positivos das NDEs impede a busca de ajuda por parte das pessoas que têm problemas depois da NDE.

Por vezes, pessoas totalmente despreparadas para enfrentar um despertar espiritual, como o que ocorre numa NDE, podem duvidar da própria sanidade; contudo, elas temem muitas vezes a rejeição ou a ridicularização possíveis caso discutissem seu medo no tocante ao despertar espiritual com amigos ou profissionais. Com demasiada freqüência, elas recebem reações negativas por parte dos profissionais ao descreverem suas experiências - o que, como é de esperar, as desencoraja de procurarem ajuda para compreenderem aquilo por que passam.

Muitas delas se ajustam aos poucos por seus próprios esforços à sua experiência e aos efeitos derivados. Contudo, esse ajustamento muitas vezes requer a adoção de novos valores, de novas atitudes e de novos interesses. Nesse caso, a família e os

amigos podem sentir dificuldade para compreender o seu novo comportamento e as suas novas atitudes, chegando até a evitá-las, por acreditarem que elas estão sob a influência de alguma força maléfica, ou então, submetidos à massa de informações sobre o efeito positivo da NDE, colocá-las num pedestal e esperar mudanças irrealistas. Há casos em que os amigos esperam delas uma paciência e uma capacidade de perdoar sobre-humanas, ou poderes proféticos e de cura miraculosos. Eles terminam por maltratar e rejeitar a pessoa que, tendo passado pela NDE, não faz jus ao seu novo papel de santo vivo.

Os problemas emocionais que costumam decorrer das NDEs inclui a raiva e a depressão por ter voltado, talvez contra a própria vontade, para esta dimensão física. Podem ser difíceis a aceitação do retorno bem como os "problemas de reentrada" - que muito se assemelham aos do astronauta que volta à Terra. São comuns os problemas de assimilação da NDE às crenças religiosas tradicionais ou aos seus valores e estilos de vida tradicionais. Como a experiência parece tão central ao seu "íntimo", e parece apartá-las das pessoas que as cercam, quem passa pela NDE pode identificar-se em demasia com ela e pensar em si mesmo primeira e principalmente como sujeitos da NDE. Como muitas das novas atitudes e crenças diferem bastante das das pessoas ao seu redor, esses sujeitos só podem superar o temor de serem um tanto anormais mediante a redefinição para si mesmos do que é normal.

A NDE também pode criar problemas sociais. Quem passa por ela pode começar a sentir-se distanciado ou separado de pessoas que não tiveram experiências semelhantes, bem como temer o ridículo e a rejeição por parte dos outros- por vezes, com efeito, com carradas de razão. Pode ser difícil a conciliação entre as novas crenças e atitudes e as expectativas da família e dos amigos; por isso, pode ser árdua a manutenção dos velhos papéis e do antigo estilo de vida, que já não têm o mesmo sentido. Pode ser impossível a comunicação com os outros sobre o sentido e o impacto



da NDE em sua vida. Com frequência, a pessoa que passou pela NDE e nela conheceu o amor incondicional não consegue aceitar as condições e limitações dos relacionamentos humanos.

Além de todos esses problemas, que atingem em alguma medida todos os sujeitos de NDEs, quem passou por uma experiência desagradável ou assustadora tem preocupações adicionais com o motivo pelo qual teve esse tipo de experiência e pode ser perturbado por terríveis retrospectos da própria experiência. Do mesmo modo, podem surgir problemas adicionais de uma NDE decorrente de uma tentativa de suicídio ou quando quem tem a NDE é uma criancinha.

A maneira como um conselheiro ou terapeuta - ou um amigo - responde à pessoa que teve a NDE pode ser determinante para a atitude desta última: aceitar a NDE, transformando-a em estímulo para um maior crescimento, ou ocultá-la -mas não esquecê-la - como experiência estranha que não se deve mencionar, por temer que a considerem mentalmente enferma.

Embora muitas das noções aqui descritas se apliquem apenas à assistência ao sujeito da experiência de proximidade da morte, outras refletem o senso comum ou as abordagens que têm utilidade em toda crise espiritual.

### **Abordagens Durante a Experiência de Proximidade**

#### **da Morte ou Imediatamente Depois Dela**

Os profissionais envolvidos na ressuscitação do paciente devem evitar comentários e ações insensíveis. Pacientes que parecem inconscientes podem estar percebendo o que se passa e, mais tarde, recordar-se de ações ou afirmações ofensivas. Quando, no decorrer de uma ressuscitação, é preciso dizer ou fazer coisas passíveis de serem mal-interpretadas, explique ao paciente o que está fazendo, mesmo que ele pareça inconsciente; se você não o fizer, talvez tenha de ajudá-los, depois de eles despertarem, a apagar lembranças assustadoras. Durante o período de inconsciência e imediatamente

depois dele, o contato físico ajuda muito na orientação do paciente. Falar com pacientes inconscientes, tocando neles ao mesmo tempo, marcando gestualmente os contornos do seu corpo enquanto se explica o que se está fazendo, pode ajudá-los a voltar outra vez a atenção para o corpo depois da NDE.

Ao falar com uma pessoa logo depois de um encontro íntimo com a morte, esteja atento para possíveis indicações de que ela teve uma NDE. As pessoas costumam fazer sutis insinuações para testarem a sua disposição para ouvi-las antes de correrem o risco de partilharem a sua experiência. Não pergunte detalhes da NDE; apenas espere indícios de que a pessoa deseja falar mais sobre isso. Em geral, elas não querem falar dos detalhes enquanto não confiarem em você. Deixe-as descreverem a sua experiência em seu próprio ritmo, mantendo-se atento a essas sutis indicações - testes do seu grau de abertura - de que elas desejam contar mais a você.

Antes de abordá-las, explore suas próprias atitudes sobre as NDEs. Conheça seus próprios preconceitos, positivos e negativos, sobre o sentido das NDEs e sobre as pessoas que passam por elas. Não imponha suas próprias crenças ou a sua própria interpretação sobre a experiência, deixando que a conversa seja conduzida pelo próprio relato e pelo próprio entendimento da pessoa que teve a NDE. Veja com atenção as indicações de como ela entende a experiência e ajude-a a esclarecer essa interpretação com as próprias palavras dela. Devemos desenvolver nossas próprias maneiras pessoais de encorajá-las a falar da NDE. Usar o seu estilo pessoal de comunicação, verbal e não-verbal, é a melhor maneira de transmitir a sua disposição de ouvir com abertura.

Seja qual for o sentido ou causa última que você atribui à NDE, é preciso respeitá-la como um agente muito poderoso de transformação. Se ignorar o pronunciado potencial da NDE no sentido de produzir mudanças positivas e negativas na personalidade, nas crenças e na atividade corporal, você estará ignorando o que costuma ser a principal preocupação da pessoa que passa pela NDE. É preciso respeitar não só a experiência

como a pessoa que a tem. Todo tipo de pessoas tem NDEs e não se deve ignorar a rica base pessoal e espiritual de cada um enfocando apenas o seu papel de sujeito da NDE.

Rotular o sujeito ou dar-lhe um diagnóstico baseado no fato de ter tido uma NDE serve mais para atrapalhar a compreensão por parte dele ou para afastá-lo do que para ajudá-lo. Quando a pessoa que passou pela NDE tem de fato alguma enfermidade mental ou emocional, você e ela devem ter claro que a doença não tem relação direta com a NDE. Tentar rotular a experiência como sintoma de doença não é correto nem ajuda.

A honestidade é vital para se obter a confiança de um sujeito de NDE. Se parecer apropriado, você pode falar do modo como encara a NDE, sem negar crédito às percepções e à interpretação da própria pessoa. É preciso garantir a ela que as coisas contadas a você são consideradas confidenciais e só serão relatadas a outras pessoas com a permissão dela. As pessoas costumam ser cautelosas ao falar de uma coisa incomum e íntima como uma NDE até terem a certeza de que você a respeita; e ela terá uma justificada preocupação sobre o respeito e as atitudes das pessoas a quem você poderia vir a contar sobre a NDE.

A coisa mais benéfica a fazer depois de uma NDE é ouvir com cuidado tudo o que a pessoa queira dizer. Quem se sente incomodada com a experiência em geral tem aflição ou urgência de compreendê-la. Elas muitas vezes ficam mais frustradas se você lhes disser que não falem sobre isso ou se você as sedar para mantê-las caladas. Deixar que falem as fará compartilhar e se libertar de sentimentos de medo. Ao contrário dos pacientes sujeitos a alucinações, que podem ficar irados ao falar do seu medo e de sua confusão, os que passam por NDEs costumam ficar aliviados se puderem se esforçar até encontrar as palavras certas para descrever as suas experiências.

Devemos encorajá-las a exprimir todas as emoções evocadas pela experiência. A maioria das pessoas tem emoções intensas em NDEs e ainda podem estar tomadas por esses sentimentos incomumente fortes depois delas. Seja um espelho das sensações da

pessoa, evitando analisá-las. Isso costuma dar a elas a oportunidade de, diante de suas próprias descrições e emoções, esclarecerem o que a princípio pode parecer inexplicável, ao passo que analisar e interpretar essas emoções prematuramente serve apenas para aumentar os temores de má compreensão.

Nos hospitais e em outros lugares em que as pessoas costumam chegar perto da morte, é recomendável fazer um rodízio de profissionais que ouvem as pessoas para evitar o desgaste. As pessoas que passam por NDEs costumam ficar excitadas com as suas experiências e podem precisar de novos ouvintes que tenham tempo e paciência para ouvir o que elas têm a dizer.

Uma das coisas mais úteis a fazer é dar a elas informações precisas. Fatos sobre as NDEs e seus efeitos correspondentes, relatados de maneira direta e neutra, reduzem em muito as preocupações imediatas da pessoa acerca das implicações e conseqüências da NDE. As pessoas em geral ficam aliviadas ao saberem que as NDEs são muito comuns. Por outro lado, pouco importa a universalidade da experiência, visto que ela é peculiar a cada indivíduo, devendo-se ter cautela para não usar os elementos comuns para trivializar a experiência individual ou o seu impacto específico na vida da pessoa.

Quando a pessoa parecer incomodada logo depois da experiência, ajude-a a identificar exatamente o elemento relacionado com a NDE que está causando o problema. Explore as possíveis dificuldades apresentadas na primeira seção deste artigo, usando a compreensão que a pessoa que passou pela NDE tem de sua própria personalidade e situação. Identificado o problema específico, faça a solução adequar-se à pessoa e à situação particulares. Não há duas pessoas que passam por NDEs com a mesma experiência, a mesma personalidade ou a mesma situação de vida para a qual retornar.

Por fim, quem passa por NDEs pode precisar de ajuda imediatamente depois da experiência para lidar com aquilo que a fez chegar perto da morte. Concentrando-se na própria NDE e no seu significado, a pessoa pode achar dificuldade para lidar com

detalhes médicos e sociais práticos. Quando se tratar de preocupações centradas na própria experiência, ponha a pessoa em contato com outros sujeitos de NDEs ou com profissionais locais que tenham trabalhado com sujeitos de NDEs. Muitas cidades [americanas] têm grupos de apoio Amigos da IANDS, nos quais essas pessoas, a sua família e os seus amigos discutem regularmente questões vinculadas com a experiência; para obter o endereço do grupo de apoio mais próximo, contate a International Association for Near-Death Studies (IANDS), Caixa Postal 7767, Filadélfia, PA 19101.

### **Abordagens de Longo Prazo Depois da**

### **Experiência de Proximidade da Morte**

Se espera trabalhar com um sujeito de NDE depois dos contatos iniciais, você deve estar preparado para a possibilidade de ele fazer interrogações sobre a vida e o seu propósito que podem não surgir em outras relações clínicas. As profundas conseqüências de uma NDE podem afetar o seu próprio crescimento psico-espiritual tanto quanto o do sujeito da experiência. Decida se quer correr esse risco antes de começar a trabalhar com ele de modo permanente.

Tendo tomado a decisão, é preciso definir com clareza o que você espera do trabalho e qual a expectativa do sujeito da NDE. Assegure-se de que entendeu o tipo de ajuda que ele espera de você e o que ele acha que vai resultar do trabalho conjunto; e tenha a certeza de que o sujeito entende o que você deseja dele e o que você espera que resulte da relação. Tenha especial cuidado quanto a chegar a conclusões acerca de pessoas que você conheceu antes da NDE, especialmente clientes que você pode ter ajudado antes dela. Não suponha que o trabalho vai seguir o mesmo curso anterior à experiência. Mesmo que os problemas e a personalidade da pessoa possam ser os mesmos, a NDE pode produzir mudanças dramáticas em seus objetivos e prioridades na vida e no trabalho conjunto.

Você pode precisar limitar as áreas que vai tratar no trabalho conjunto. Levando em conta a personalidade e a situação do sujeito antes da NDE, esclareça quais são os novos problemas resultantes da experiência. Você pode descobrir que é impossível ajudar uma pessoa que tenha problemas vinculados com a NDE e problemas emocionais ou psicológicos independentes dela; as técnicas e o objetivo de um tipo de aconselhamento podem entrar em conflito com os da outra. Por exemplo, ajudar o paciente a adaptar-se às normas sociais pode reduzir a gravidade do seu problema psicológico de longa data, ao passo que ajudar o mesmo cliente a adaptar-se a valores que perderam o sentido depois da NDE pode aumentar seus problemas para lidar com a experiência. Se quiser trabalhar com a pessoa em torno de questões vinculadas com a NDE, você pode precisar mandá-la procurar outro profissional para lidar com os problemas não vinculados com ela.

É preciso construir com o cliente, de forma contínua, a confiança mútua. Como a NDE é muito diferente da realidade cotidiana, pode demorar um tempo superior ao comum para que o sujeito da experiência confie ao profissional mais sensível certos detalhes da experiência e de suas conseqüências. A realidade extramundana da NDE também torna difícil, para o profissional de mente mais aberta, acreditar em algumas das lembranças e interpretações da experiência apresentadas pelo cliente.

Não se preocupe demais com os papéis clínicos tradicionais; a adesão rígida à forma e às aparências pode solapar a relação com o sujeito da NDE. Como muitos dos nossos rótulos e definições perdem o sentido depois de uma NDE, é preciso confiar mais na experiência direta com a pessoa do que no treinamento formal e no conhecimento de técnicas clínicas. Rotular os problemas do sujeito da NDE e afastar-se dele por razões de objetividade mais interfere na compreensão dos problemas por que ele passa do que ajuda. Em particular, seja flexível com a duração e com a freqüência do contato com o cliente. Como a NDE é muito peculiar e de difícil descrição verbal, a exploração dela pode

exigir sessões incomumente longas e pode desencadear emoções e pensamentos demasiado intensos que exigem sessões freqüentes.

Esteja preparado para acompanhar os sujeitos de NDE. Eles muitas vezes ficam frustrados ao tentar descrevê-la e aos seus efeitos e podem desistir se acharem que você está desistindo. Particularmente os que sentem ter sido "devolvidos" a esta vida contra a vontade podem sentir-se rejeitados, não merecedores da NDE e podem estar tentando ver rejeição em você.

Não compensa pensar no sujeito de uma NDE como vítima passiva. Ajudar a pessoa a ver seu papel ativo na criação e no desenvolvimento da NDE pode facilitar a compreensão dos problemas decorrentes da experiência e ajudar a lidar com eles.

Lembre-se de que é preciso lamentar partes do ego que possam ter morrido na NDE. Mesmo que os sujeitos fiquem contentes por se livrarem de partes que transcenderam ou das quais foram libertados, ainda há necessidade de lidar com a perda.

As principais características da NDE de uma pessoa podem fornecer indícios sobre as fontes de problemas que continuam a existir depois dela. Por exemplo, se a NDE foi em larga medida uma revisão de vida, visões precognitivas ou certos sentimentos intensos, a exploração dessas características particulares com o cliente pode lançar luz sobre os problemas que permanecem. Explore em especial detalhes que pareçam estranhos ou inexplicáveis, bem como as associações mentais e emocionais feitas pelo cliente. Tal como ocorre com as imagens oníricas, é possível interpretar em muitos níveis as imagens das NDEs.

Toda técnica de indução de estados alterados de consciência que você possa usar pode ajudar o cliente a lembrar-se de detalhes adicionais da experiência e a passar à vontade de um estado de consciência para outro. Podem ser especialmente úteis para ajudar os clientes a encontrar maneiras práticas de aplicar o que aprenderam na experiência as técnicas de integração dos hemisférios direito e esquerdo. A produção de

imagens, as técnicas projetivas e as expressões não-verbais, como a arte, a música e a dança, podem ajudar a descoberta e expressão de sentimentos de difícil expressão verbal.

Explore o sentido do cliente de um propósito ou missão específicos depois de sobreviver à morte. A "questão irresolvida" dessa missão pode ser uma fonte de contínuos problemas. As pessoas que passam por NDEs que preferiam retornar a esta vida podem sentir um arrependimento duradouro ou ter sentimentos confusos com relação a essa decisão. Por outro lado, quem preferia não retornar a esta vida pode sentir-se culpado ou irritado por ter sido "devolvido". Algumas pessoas se sentem manipuladas por uma força superior ao serem mandadas de volta, e esse sentimento é fonte duradoura de problemas.

Explore por inteiro os temores da pessoa em termos de conseqüências indesejadas. Sejam ou não realistas, esses temores causam problemas. É importante distinguir a NDE dos seus efeitos ulteriores. O sujeito deve sentir-se livre para rejeitar ou resistir a conseqüências indesejadas sem ter de desvalorizar a experiência em si. Enquanto a NDE vai ser parte permanente da vida da pessoa a partir de então, várias conseqüências podem ir e vir de maneira natural ou serem desenvolvidas ou eliminadas através do aconselhamento.

As mudanças nos valores e atitudes depois de uma NDE costumam levar a mudanças sutis nas interações familiares passíveis de causar problemas permanentes. Uma reunião com o sujeito da NDE e com a sua família, idealmente em casa deles, pode ser a única maneira de entender a mudança ocorrida na família e de perceber as reações dos membros da família diante dele. Se a dinâmica familiar tiver sofrido uma mudança pronunciada, a terapia familiar pode ajudar.

Evite glorificar ou idealizar a NDE e as suas conseqüências. A novidade e peculiaridade da experiência pode levar você e o sujeito a vê-la - e, por vezes, a vê-lo - de



modo irrealisticamente romântico. Da mesma maneira, é tentador ver os notáveis efeitos ulteriores - físicos, emocionais e mentais - como mais importantes do que são de fato, apenas por serem tão diferentes daquilo que o sujeito da NDE era antes dela. O sujeito deve aprender a ver os espantosos efeitos ulteriores no contexto mais amplo de toda a NDE. Os efeitos paranormais em especial podem captar o seu interesse e o do sujeito apenas por causa de sua novidade, deixando-os cegos para outras partes importantes da experiência ou para outros efeitos ulteriores que tenham mais valor na promoção do crescimento psico-espiritual.

De igual forma, o sujeito deve aprender a considerar a NDE no contexto de sua vida como um todo. Como é evidente, não é possível ignorar a experiência nem suas conseqüências, mas você não deve permitir que o sujeito se concentre nelas em detrimento de outras partes de sua vida. A urgente necessidade de compreender o sentido ou a mensagem da NDE pode levar o sujeito a supervalorizar o seu conteúdo ou as suas conseqüências. Se o sujeito se superidentificar com a experiência, talvez não lhe seja possível lidar com questões não vinculadas diretamente com a NDE. Embora falar com outros sujeitos seja muito útil para normalizar a experiência, identificar-se apenas com outros sujeitos de NDEs pode levar a uma sensação de alienação com relação a pessoas que não tiveram a experiência e a um sentimento de que o reino físico não é significativo nem importante e fazer a pessoa ignorar os problemas básicos da vida no mundo físico.

Você pode ter de ajudar pessoas que ficam "viciadas" em NDEs ou em suas conseqüências a se libertarem gradualmente disso. Pode ser útil assinalar que os problemas muitas vezes não podem ser resolvidos no nível em que foram criados. Os sujeitos de NDEs dizem com freqüência que os problemas do plano físico com os quais vêm lidando há anos só foram resolvidos por meio daquilo que aprenderam na NDE. Da

mesma maneira, problemas criados pela NDE só podem ser solucionados por meio do trabalho no plano físico.

Alguns sujeitos têm de reaprender a lidar com as responsabilidades diárias -que já não parecem relevantes a partir da NDE, mas que ainda são necessárias. A qualidade intemporal da NDE torna difícil para alguns a fixação no momento presente depois do retorno. Depois de uma profunda revisão de vida, eles podem manter-se concentrados no passado, ao passo que, depois de profundas visões precognitivas, podem fixar-se no futuro. Você pode precisar ter uma firme posição no aqui e no agora para ajudá-los a funcionar no presente.

Por outro lado, não espere que o sujeito retome a vida da mesma forma anterior à experiência; suas circunstâncias exteriores podem ter de mudar para atender a mudanças interiores. Se as novas atitudes, crenças e valores do sujeito não se enquadrarem aos velhos papéis e ao antigo estilo de vida, ele vai precisar encontrar novos papéis e um novo estilo que atendam aos novos objetivos e às novas prioridades. Você pode ajudá-lo nas grandes mudanças em termos de carreira e de relacionamentos.

Por fim, sua utilidade última para o sujeito pode ser ajudar a canalizar aquilo que ele aprendeu para uso prático. As mesmas atitudes, crenças e valores novos que criam problemas no ambiente do sujeito podem ser importantes no tocante a mudar esse ambiente para melhor. A melhor maneira de o sujeito se sentir bem com a experiência e com as suas conseqüências é usar aquilo que aprendeu para ajudar os outros. O trabalho do terapeuta acaba quando o sujeito da NDE encontra um meio de levar para a vida diária o amor que recebeu na NDE.

**Paul Rebillot**

**A Jornada do Herói: A Ritualização do Mistério**

*Um herói vindo do mundo cotidiano se aventura numa região de prodígios sobrenaturais; ali encontra fabulosas forças e obtém uma vitória decisiva; o herói retorna de sua misteriosa aventura com o poder de trazer benefícios aos seus semelhantes.*

Joseph Campbell, *The Hero with a Thousand Faces*

*A mitologia vem assumindo crescente relevância para a nossa vida cotidiana. Ela tem atingido um público amplo, graças a programas populares de televisão e a livros de grande vendagem, sendo particularmente penetrante o seu impacto na área da moderna psicologia profunda. A partir das descobertas de C. G. Jung e dos seus seguidores, o conhecimento da mitologia tornou-se um instrumento indispensável para a compreensão da psique humana e para uma psicoterapia eficaz. O conceito de inconsciente coletivo e dos seus princípios organizadores universais, ou arquétipos, criou uma base inteiramente nova para a compreensão e o tratamento das desordens mentais e das psicoses em especial.*

*No entanto, o trabalho prático com elementos mitológicos tinha, no passado, um caráter indireto, tal como na análise dos sonhos, salvo em raros casos. O psicólogo e ator californiano Paul Rebillot desenvolveu um ritual sem par por meio do qual é possível ter acesso à psique mitológica e exprimi-la diretamente no contexto do psicodrama. Sua abordagem pode ser usada para a auto-exploração, para o treinamento de profissionais da saúde mental ou como recurso terapêutico.*

*Escolhemos o artigo de Rebillot para esta antologia por várias razões. O uso que ele faz da mitologia combinada com música e com drama para fins de cura tem particular eficácia. Trata-se de um belo exemplo de como, no futuro, habilidades curativas, o ritual, a arte e o apoio humano poderão substituir ou ao menos complementar as rotinas repressivas, freqüentemente parcas de imaginação e áridas, da psiquiatria contemporânea. Soma-se a isso o fato de Rebillot ter passado por uma crise emocional e espiritual particularmente dramática, que hoje é vista por ele como crise de transformação e de cura. Esse episódio deu a inspiração mais significativa para o seu atual trabalho. Eis um extraordinário exemplo de como uma pessoa talentosa pode usar uma experiência deveras perturbadora e desagregadora de modo altamente criativo, passível de trazer benefícios a muitas outras pessoas.*

*Rebillot nasceu em 1931, em Detroit, Michigan. Bacharelou-se em filosofia na Universidade de Detroit e é mestre em artes teatrais pela Universidade de Michigan. Há muitos anos Rebillot tem uma forte atração pelas artes dramáticas - direção, atuação e montagem - e seus estudos acadêmicos o ajudaram a cristalizar e fixar os aspectos teóricos e práticos dessa paixão.*

*Seu serviço militar o levou a passar um ano no Japão, onde ele trabalhou na Far East Radio Network, no Exército. Sua exposição a uma cultura esteticamente aprimorada com uma antiga tradição cultural marcou de modo profundo sua vida pessoal e profissional. Ele ficou especialmente impressionado com o teatro japonês Kanuki e Nô. Retornando aos Estados Unidos, incorporou vários elementos das artes dramáticas orientais ao seu trabalho.*

*Sua vida sofreu uma repentina reviravolta quando ele teve uma crise existencial acentuada seguida pelo que denominaríamos de uma emergência espiritual. No meio de uma peça que protagonizava, surgiram-lhe sérias dúvidas e interrogações acerca do sentido de sua vida e da vida em geral, o que o fez sentir uma grande necessidade de embarcar numa jornada de autodescoberta.*

*Ele abandonou as artes dramáticas e se afastou do mundo, dedicando-se à prática da meditação intensiva. Esse período culminou num episódio de dois meses em que ele passou por profundos estados de consciência incomuns. Rebillot emergiu disso com uma compreensão inteiramente nova do potencial do teatro em sua melhor forma - seu poder de cura, de ritualização, seu poder mágico e espiritual. Suas experiências pessoais deram-lhe uma nova apreciação das raízes do teatro europeu na tragédia grega, com o seu efeito catártico.*

*Rebillot sentiu-se compelido a explorar as experiências que transformaram tanto a sua vida e a dar-lhes expressão em seu trabalho. Sua busca o levou ao Instituto Esalen, de Big Sur, Califórnia. Durante sua longa estada no Instituto, ele conheceu Fritz Perls, o*

*fundador da terapia da Gestalt, tornando-se um dos seus discípulos mais próximos e dedicados. A prática da Gestalt é uma abordagem psicoterapêutica experiencial ímpar que usa a focalização intensa da consciência nos processos físicos e emocionais que ocorrem no aqui e agora para completar psicologicamente várias questões traumáticas irresolvidas da vida pessoal.*

*Outro pensador e mestre influente a quem Rebillot conheceu em Esalen foi o falecido Joseph Campbell, considerado por todos o maior mitologista do mundo. O livro de Campbell, The Hero with a Thousand Faces,(O HERÓI DE MIL FACES) que descreve o mito universal da jornada do herói, foi para ele uma extraordinária fonte de inspiração. Usando seu conhecimento do teatro, seu talento musical incomum, sua experiência pessoal de estados incomuns, a terapia da Gestalt e as intuições mitológicas de Campbell, Rebillot criou uma original modalidade de ritual terapêutico chamada A Jornada do Herói concebida originalmente para permitir a percepção do mundo dos pacientes psicóticos por parte dos profissionais da saúde mental.*

*Tivemos a sorte de trabalhar com Rebillot em várias oportunidades e ficamos impressionados com a profundidade de experiência e de auto-exploração alcançada pelos participantes desse impressionante amálgama de teatro, ritual, música, canto, feitura de máscaras, terapia e requintada diversão. Depois de explorar as nossas atitudes e sentimentos com relação a nós mesmos, ao nosso lar, ao nosso trabalho e aos nossos entes queridos, a Jornada do Herói nos conduz ao nosso mundo interior para identificarmos o nosso eu heróico e o nosso demônio. Sob a sua orientação, vivemos o confronto entre esses dois aspectos de nós mesmos, uma resolução do conflito e uma integração. Ao voltar à realidade cotidiana, exploramos a maneira como essa transformação interior modificou nossos sentimentos com relação aos principais aspectos da nossa vida.*

*Rebillot vem oferecendo há muitos anos oficinas nos Estados Unidos e na Europa. Ele usa um formato semelhante nos seus seminários Death and Rebirth, The Lovers' Journey, Owing the Shadow e outros. Graças a uma generosa bolsa recebida de Laurance Rockefeller, ele está trabalhando no livro The Hero's Journey, um manual para pessoas interessadas em aprender as técnicas necessárias para guiar outras nessa fascinante aventura interior.*

\*\*\*

Criei o processo de *A Jornada do Herói* há vários anos, depois de passar pela minha própria emergência espiritual. Ele foi concebido originalmente como uma oportunidade para que pessoas das profissões de ajuda pudessem passar por uma experiência que se assemelha, de modo organizado, a um episódio de esquizofrenia. Minha esperança era a de que, no contato com pessoas que passam pelo mesmo tipo de experiência, elas pudessem ter um arcabouço experiencial acrescentado ao conhecimento acadêmico. Eu trabalhava com os psiquiatras de um hospital e pretendia ensiná-los a estar com pessoas em espaços extraordinários, a ter segurança bastante para permitir que seus pacientes completassem seu processo sem uma interferência advinda do medo.

Os budistas dizem que um dos temores básicos é o dos estados mentais incomuns. Nós os tememos em nós mesmos e nos outros. Uma maneira de lidar com esse medo fundamental é passar por um estado mental incomum num situação segura a fim de descobrir como entrar nele e, o que é mais importante, como sair dele. A dança em transe, a meditação sobre a respiração, certas modalidades de ioga e as técnicas de dança dos dervixes são alguns dos diferentes modos de entrar voluntariamente em estados alterados de consciência. Para mim, o modo mais interessante e familiar é o drama ritual. Seu valor está no fato de permitir às pessoas a percepção de que podem entrar num espaço extraordinário e sair dele com plena consciência.

*A Jornada do Herói* é uma oportunidade de representar uma história de transformação de uma maneira que apresenta a ordem e o controle do ritual. O ritual é um evento em que a eternidade e o tempo cronológico se interpenetram. Tomando de uma estrutura arquetípica e reproduzindo-a no aqui e agora, o indivíduo tem a sua vida cotidiana iluminada pelo eterno. Isso cria a possibilidade de um intercâmbio entre duas dimensões; abre-se uma porta por meio da qual o mundo arquetípico pode entrar na vida da pessoa, trazendo ao cotidiano uma nova energia e uma nova forma. Essa interpenetração dos dois mundos é a natureza essencial do drama-ritual.

Quando criei o processo, o primeiro passo era descobrir um padrão, um enredo que eu pudesse usar na construção da técnica. Em *O herói de mil faces*, de Joseph Campbell, há esse enredo. E Campbell, trabalhando com John Perry, descobriu que vários elementos existentes na mitologia do herói parecem ocorrer também em episódios de esquizofrenia - talvez não com a mesma intensidade ou seguindo a mesma ordem, mas com imagens semelhantes. Usando o percurso básico do monomito do herói, criei esse processo para guiar um grupo de pessoas na passagem pelo arquétipo da transformação, para que elas possam aplicar à sua própria vida a experiência que tiveram. Qualquer que seja, a mudança - de lar, de parceria, de emprego ou de opinião - parece seguir um mesmo processo. Mediante a vivência do padrão de *A Jornada do Herói*, muitos descobriram que conhecem o modo como a transformação acontece, razão pela qual, quando há mudança em sua vida, eles não se sentem ameaçados. Eles sabem que essa modificação seguirá uma dada seqüência. Eles têm o mapa.

### **A História**

A história da jornada do herói segue um padrão básico. O herói é alguém que ouve o chamado da aventura e o segue. Em geral, essa pessoa, homem ou mulher, está razoavelmente bem adaptada ao ambiente sócio-cultural mas tem um anseio pelo extraordinário. Em algum ponto, essa inclinação se intensifica, tornando-se experiência de



um chamado. Esse chamado pode vir na forma de um convite ou de uma sugestão de outra pessoa, ou como uma voz interior. Em ambos os casos, ele diz: "A vida é mais do que você está vivendo." Como quer que venha, o chamado penetra no profundo do ser da pessoa e aí permanece até ser realizado pelo herói ou destruído pela pessoa que não segue os ditames do seu próprio coração.

O chamado instala o primeiro nível de resistência: tudo o que, na vida atual, sustenta o *status quo* ou dele depende, como o emprego, o lar, as responsabilidades ou o padrão dos relacionamentos da pessoa. É preciso reconhecer esses elementos e lidar com eles antes de o herói poder iniciar a jornada.

Ao longo do caminho, surgem auxiliares, pessoas que encorajam, guias ou amigos que indicam os pontos perigosos do caminho. Um espírito-guia dá ao herói um instrumento de poder para as batalhas no limiar e para as provas no âmbito do *Mysterium*. O rei Artur recebeu uma espada, Excalibur, de Merlin; Atena dá a Perseu o seu próprio escudo; Cinderela recebe o vestido de baile e a comitiva de sua fada-madrinha.

Assim equipado, o herói vai até o ponto sem retorno, chamado de o limiar da aventura. Esse limiar em geral toma a forma de um portão, de uma entrada de caverna, da orla de uma floresta - a passagem para outro mundo. Quando chega, o herói depara com um dragão, um guarda do castelo, um cão tricéfalo, algum guardião do limiar que impede a entrada. Esse guardião é o segundo nível de resistência e representa todas as forças auto-sabotadoras existentes na personalidade.

Ocorre um confronto entre o herói e esse guardião, que denomino "o demônio da resistência", até se chegar a uma resolução. O herói, por vezes acompanhado pelo demônio, agora transformado, continua a penetrar no misterioso mundo interior.

Trata-se de um lugar extraordinário, uma floresta encantada plena de prodígios sobrenaturais. O herói segue o seu caminho, deparando com o novo, com o incomum. Mas, agora armado do conhecimento decorrente do seu confronto no limiar e provido do

seu instrumento de poder, sente-se preparado para lidar com qualquer situação. Ele logo encontra sua provação suprema, uma batalha monumental com o seu temor básico.

Por fim, o herói consegue a recompensa da jornada. É o Graal, o tesouro ou o casamento interior pelo qual o herói estivera procurando. É o dom de vida que vem depois da longa noite da morte, a cura com a qual o herói volta para casa. Os aspectos mágicos do *Mysterium* são deixados para trás quando o herói cruza outra vez o limiar, mas a percepção e a plenitude da jornada permanecem, para melhorar ou modificar a situação em casa. Assim se completa a jornada.

### **O Processo**

A *Jornada do Herói* se desenvolve em torno do tema do herói e de sua contraparte, o demônio da resistência. Ela consiste numa série de desafios calibrados - riscos que, se a pessoa os correr, liberam a expressão criativa e, por conseguinte, desenvolvem uma base mais ampla para uma auto-realização mais completa. Realizei o processo de *A Jornada do Herói* em um mês, em duas semanas e no curto período de um fim de semana. O tempo preferível é de sete dias e o processo aqui descrito se desenrola nesse período de tempo.

Os participantes formam uma tribo, um grupo de pessoas que concordaram em trabalhar juntas por meio desse ritual particular. A principal função do grupo é apoiar a evolução de cada indivíduo. À medida que cada pessoa passa pelos estágios do seu próprio processo, o grupo lhe dá apoio numa variedade de várias maneiras tribais - música, dança, gritos e exclamações de encorajamento. Isso cria um forte sentimento de conjunto que, por sua vez, cria um sentido de espaço seguro, essencial para que a pessoa mergulhe profundamente em seu próprio processo. Mesmo trabalhando com a história do herói, dedicamos toda a primeira parte da jornada à formação e união do grupo.

Toda jornada começa com um ponto de partida: o lugar que, física, psicológica e espiritualmente, representa o lar. Assim, a "fixação no lar" é o começo. As pessoas passam pela situação de fixação no lar com o corpo, o coração e a mente, da maneira mais dedicada que puderem. Por meio de uma dança equivalente a uma meditação em movimento, elas imaginam estar olhando para quatro aspectos da sua vida: o lar, a vida de trabalho, o amor e elas mesmas.

Em seguida, são guiadas até um trono de ouro: "o trono dos milagres". Recebem a instrução de deixarem se elevar, a partir do seu eu mais profundo, uma imagem daquilo que as tornaria plenas, daquilo que curaria ou eliminaria todas as discrepâncias e desconfortos que encontraram na vida. Elas deixam essa imagem surgir sem saberem necessariamente o que ela significa. Ela passa a ser a visão que as chama para a sua jornada.

Depois disso, elas escolhem um espírito-guia. Esse conceito é muito importante, pois o espírito-guia transcende tanto o herói como o demônio. Se estes são a tese e a antítese, o espírito-guia não é a síntese; ele é, antes, um observador imparcial que vê os dois aspectos da personalidade, sem tomar partido, como o que são - dois aspectos e não dois inimigos. Para espírito-guia as pessoas escolhem uma carta do taro que represente um arquétipo que as atrai, algum ser que possa ser útil na realização do seu milagre. Elas mantêm esse guardião interior consigo ao longo da jornada. Por vezes, até dormem com a carta escolhida para inspirar os seus sonhos. É esse espírito-guia que, mais tarde, lhes dá o instrumento de poder.

Nesse ponto, elas começam a construir o herói recordando-se de imagens de heróis da juventude, animais, estrelas de cinema, figuras importantes de sua vida, imagens de aventureiros, de deuses e deusas. Por intermédio desses ideais, elas descobrem as qualidades e poderes que conceberam. Contudo, também descobrem o que lhes falta, a qualidade particular que mais precisa de auxílio. O grupo passa então a

servir de auxiliares que dão encorajamento para que a pessoa entre em contato com essa qualidade tão necessária.

Esse processo de apoio é a mais primitiva e tribal das estruturas da jornada. Forma-se um círculo. A pessoa vai para o centro e o resto do grupo a cerca, tocando vários instrumentos de percussão como tamborins ou tambores. A pessoa diz o que mais deseja sentir: poder, ternura, etc. O grupo lhe dá apoio com os ritmos e sentimentos apropriados a essa qualidade, criando uma música a partir de uma frase como "Você é forte", "Você é terno", etc. A pessoa, no centro, exprime a resistência a essa mensagem até ficar exausta.

Gradualmente, a pessoa consegue permitir que o impulso rítmico do grupo penetre em seu corpo e em todo o seu ser, acrescentando as palavras "Eu sou forte", "Eu sou terno", etc. e compartilhando-as com as outras.

O passo seguinte é ir ao encontro do herói. Numa fantasia orientada, a pessoa imagina estar indo para uma casa em algum lugar da floresta onde a sua própria presença heróica pode estar vivendo. Ela esteve representando imagens de qualidades heróicas. Agora, ao abrir a porta da casa do herói, ela vive a experiência da tomada de todas essas qualidades pela psique, que as congrega numa figura que se torna a sua própria presença heróica pessoal e ímpar. Ela passa algum tempo com essa figura, sentindo o vínculo. Descobre o nome secreto e a missão do herói. Por fim, ao abraçar o herói para se despedir, ela imagina que os seus corpos se dissolvem e se fundem. A pessoa tornou-se o seu próprio eu heróico.

Nesse ponto, elas põem roupas e maquiagem e fazem um grande banquete onde cada pessoa se proclama herói de sua própria jornada. Trata-se de um evento muito especial; as imagens da sua mente, os sentimentos do seu coração e os movimentos do seu corpo se unem para dramatizar existencialmente o eu heróico de cada uma delas. A celebração do herói combina vários elementos do ritual medieval. Era comum, na época,

que um cavaleiro, antes de empreender uma busca, passasse a noite numa capela, meditando. Pela manhã, o padre se dirigia para lá e dizia a primeira Missa, durante a qual o cavaleiro era ungido e consagrado; esse ritual servia para despertar nele um sentido do aspecto espiritual da sua missão, vinculando assim a sua tarefa individual com a tarefa específica da raça humana. Se um cavaleiro se dirigisse à corte e pedisse aos seus membros que se juntassem a ele em sua busca, o acordo da corte era expresso com a apresentação cerimonial, pela rainha, de uma taça de vinho. Isso simbolizava o selo de uma boa amizade entre a corte e o cavaleiro. Assim, depois de o herói ser ungido, alguém é escolhido para levar até ele a taça cerimonial. Esses dois rituais, com muitas pessoas se levantando e fazendo um pronunciamento diante de um público pela primeira vez, torna a celebração um evento grandioso, assustador e muito tocante.

O estágio seguinte é a descoberta do instrumento de poder. Aqui, contudo, as necessidades do drama ritual se desviam do fio condutor da história. É preciso evocar o caráter do demônio, o sabotador que está no limiar do *Mysterium* e confronta o herói com as suas próprias resistências. Para descobri-lo, as pessoas tomam consciência de todas as tensões e resistências que vivenciam quando meditam sobre o seu chamado:

"Você não é bom o bastante!"

"Você não devia fazer isso!"

"Você é gordo demais!"

"Você é magro demais!"

"Você é velho demais!"

"Você é novo demais!"

O demônio está presente em todos os níveis - físico, emocional e intelectual. É o "Não" arquetípico. Trata-se da limitação interior que sempre enfrentamos numa situação nova, uma situação pela qual desejamos passar e que sabemos que não vai nos causar

danos físicos ou emocionais, mas que ainda assim nos atemoriza - em resumo, uma situação de crescimento potencial.

O demônio surge dos bloqueios físicos e emocionais à auto-expressão, manifestos na couraça do corpo. Examinando a estrutura óssea do corpo, descobrindo seus pontos de equilíbrio e mobilidade e seus pontos de restrição, descobrimos um padrão de resistência. "Que músculos é preciso enrijecer para manter a imobilidade no peito, e como isso se relaciona com a posição da cabeça e com a retração da pélvis?" Logo surge um quadro completo que cria, à medida que cada tensão é exagerada, uma paralisia da armadura corporal intensificada. As pessoas começam a se dar conta de como se mantêm em seu próprio interior e afastam os outros.

São ensinadas técnicas seguras para permitir a descarga de todas as emoções violentas que possam ter sido despertadas. A descarga é encorajada e promovida, mas o foco principal é a complementação do arquétipo. A expressão de emoções negativas evocadas numa situação segura dá à pessoa a oportunidade de aprender várias maneiras de lidar com suas próprias hostilidades e temores. O desenvolvimento do demônio ensina a modificar esses sentimentos, tornando-os auto-afirmação e excitação.

Por meio de uma série de jogos teatrais, os demônios têm a oportunidade de exibir toda a malevolência frustrada da infância com o humor e com o pleno investimento emocional da criança que brinca de monstro.

Nesse ponto, tendo desenvolvido e vivido os aspectos demoníaco e heróico de si mesmos, em termos emocionais e psicológicos, os participantes devem preparar-se para o confronto. Entretanto, depois de eles terem entrado em contato com o aspecto mais primordial de si mesmos, a identificação costuma passar de herói para demônio. Em conseqüência, é necessário voltar à identificação com o herói, para que o confronto seja equilibrado; disso decorre o retorno ao instrumento de poder nesse estágio da jornada.

O instrumento de poder é algum objeto físico que os membros do grupo dotaram de um poder extramundano. Para os heróis, prestes a cruzarem a fronteira entre o mundo ordinário e o mundo miraculoso, é importante ter alguma coisa com que possam enfrentar as forças que poderão encontrar. Eles descobrem esse instrumento imaginando que o espírito-guia os leva para algum ambiente exterior e lhes dá algum objeto que encontram em seu caminho. Dessa maneira, a partir da intensa experiência interior de resistência e da experiência física do demônio, o grupo agora vai para o ar livre. Quando encontra o objeto, a pessoa senta-se diante dele e faz uma imaginação ativa na qual invoca a imagem do espírito-guia e pergunta o nome do instrumento de poder e a magia de que ele é capaz. Assim, alcança a compreensão de como esse instrumento pode ser usado quando ela retorna à fantasia do confronto entre o herói e o demônio. Depois disso, ela leva o objeto de volta à sala do grupo e, num ritual, cada qual dedica seu instrumento de poder à realização de sua missão, à iluminação de sua vida e à grande obra da espécie humana.

Em seguida, numa fantasia dirigida, cada herói imagina a si mesmo encontrando o limiar que a leva para o outro lado, o lado no qual ele pode realizar sua missão ou o milagre pelo qual esperou no trono de ouro. Mas o herói também sabe que, antes de entrar nesse lugar mágico, deve enfrentar o demônio da resistência. Assim, ele chama e exige que o demônio apareça. E o confronto pode acontecer. Nesse ponto, a pessoa se torna um iniciado, pois o confronto no limiar envolve ambos os aspectos ou os muitos aspectos da psique e porque a entrada no *Mysterium* é, na realidade, o passo inicial numa nova dimensão do eu. Portanto, a pessoa já não é tratada como herói ou demônio, mas como iniciado.

O confronto segue os princípios da Gestalt: o iniciado representa todos os papéis do seu próprio drama. São formadas pequenas subtribos de quatro ou cinco pessoas, que trabalham juntas. O iniciado põe uma venda e imagina a cena em que o herói e o

demônio combatem. Os outros membros da tribo representam guias, substitutos e protetores. Seu propósito no drama é intensificar o sentido de teatro interior. Quando o iniciado representa o herói, um dos membros do subgrupo representa o demônio. O guia sugere quando mudar de papéis e lembra o iniciado dos recursos de que ele dispõe. O protetor garante que o ambiente seja seguro. O uso da venda acentua a experiência e permite que o iniciado mergulhe mais profundamente na dimensão interior. Herói e demônio se enfrentam até chegarem a uma solução satisfatória para os dois.

No início, o drama tem a forma de "teatro exterior". Requer uma apresentação levando os participantes a correrem o risco de manifestarem diante de um público seus aspectos heróico e demoníaco. À medida que a jornada progride na direção do *Mysterium*, o foco passa para o "teatro interior", em que o drama é representado, não para um público, mas para o eu mais profundo. Aqui, o desafio é render-se ao próprio processo interior de cura e de evolução e confiar nele.

Resolvido o conflito entre o herói e o demônio, os iniciados entram na terra dos milagres. Deitados e vendados, eles imaginam a si mesmos cruzando o limiar e seguindo o caminho onde se encontram. Um parceiro senta-se com cada iniciado e registra a sua história, pedindo-lhe que a elabore ou comunique com quaisquer imagens que surgirem em sua exploração do lugar mágico. É oferecido um ambiente musical para estimular a imaginação enquanto todos seguem seu caminho para as profundezas de si mesmos.

Tendo vagado em torno do *Mysterium* por cerca de uma hora, os participantes são solicitados a abandonarem as palavras e a se limitarem a seguir em silêncio suas próprias imagens. Aos poucos, introduz-se a idéia da suprema provação. Pede-se a eles que imaginem que encontram em seu caminho uma caverna, na qual está a inscrição "A suprema provação da respiração". Eles entram na caverna e descobrem, no escuro, um divã de veludo negro. Deitam-se no divã e, passo a passo, são guiados pela música para uma intensa meditação concentrada na respiração. Sempre que se passa um período de



tempo meditando-se intensamente sobre a respiração, é muito provável que se tenham recordações da experiência do nascimento e de experiências da morte ou de proximidade da morte, visto serem esses os momentos em que a respiração é mais crucial. Por conseguinte, esse processo pode conclamar o iniciado a enfrentar seus temores básicos e, ao fazê-lo e passar por eles, atingir talvez uma dimensão transpessoal.

A última fase da jornada é a descoberta da recompensa. A recompensa é a dádiva simbólica que a psique apresenta como uma afirmação da resolução da jornada. Numa meditação em movimento, os participantes imaginam-se recebendo essa dádiva dos seus espíritos-guia, que explicam o seu sentido e utilidade na vida. Eles exprimem essa recompensa em canto e dança, levando-a ao ponto onde começaram. Eles exploram a maneira como as imagens do lar, da vida de trabalho, do amor e do eu se modificam com o acréscimo da recompensa. Eles fazem consigo um contrato segundo o qual tomarão medidas concretas simples para levar essa recompensa a se manifestar depois que eles se forem. Trata-se de uma maneira de fixar o material, porque o iniciado sabe que ele é a única pessoa capaz de manifestar a recompensa na vida; ela não vai vir de fora, mas do eu. Por isso, se o amor é a dádiva, há um passo concreto destinado a ajudar a sua manifestação. O passo que leva à saída do mundo mítico e ao conseqüente retorno ao dia-a-dia é o passo da avocação da responsabilidade pela manifestação da recompensa.

Na última parte da meditação, os participantes imaginam que a dádiva recebida se torna uma tênue luz que eles põem no centro do coração, uma luz que podem levar consigo, símbolo de sua nova autoconsciência. É importante deixar os poderes mágicos na terra do outro mundo. Cruzar o limiar de posse dos poderes mágicos é tentar impor aos outros a relação entre o iniciado e o mundo arquetípico, devido ao não reconhecimento da relação ímpar que cada pessoa tem com ele. É também negar a realidade dos dois mundos e as diferenças existentes entre eles. A metáfora ou símbolo pertence ao mundo arquetípico e exprime o relacionamento entre a pessoa e esse

mundo. Quem tenta trazer a magia consigo corre o risco de ser considerado louco ou tratado como santo.

Em ambos os casos, a pessoa não pode ter um contato compassivo com outros seres humanos. Assim, para se protegerem da inflação do ego pessoal, os participantes deixam os poderes mágicos na terra dos milagres e voltam com a consciência daquilo que viveram. Sua jornada do herói está terminada. Uma nova jornada está prestes a começar.

### **Lições de *A Jornada do Herói***

Depois de guiar pessoas por quinze anos, o que aprendi com *A Jornada do Herói*? Aprendi que é possível encontrar terror na psique humana: monstros, vampiros, "coisas com que deparamos na noite". Mas também aprendi que olhar tempo bastante e com profundidade suficiente nos olhos do mais assustador monstro interior pode transformá-lo num tesouro. Muitas vezes sugiro às pessoas que estão prestes a iniciar o confronto entre os seus eus heróico e demoníaco que olhem bem dentro dos olhos do demônio, porque, se puderem fazê-lo o suficiente, a máscara daquele pode cair e elas poderão descobrir o que se oculta por trás dela. Há sempre alguma coisa por trás da resistência. Se perguntar, como Perceval, "O que te perturba?", o herói talvez possa vivenciar a cura que vem com o despertar da compaixão. E a compaixão para com os outros começa com a amorosa aceitação do eu interior perturbado ou ferido. Com frequência descobrimos que o que vivemos como a guerra apocalíptica destinada a encerrar todas as guerras na verdade não passa de uma escaramuça do amor.

Também aprendi que podemos abordar a experiência do caos com mais segurança se houver uma forma ao seu redor. E toda mudança requer a passagem pelo caos. *A Jornada do Herói* estrutura o que é, essencialmente, uma experiência desestruturadora - uma experiência na qual velhas formas e velhas perspectivas são destruídas para que novas possam surgir. Por isso, trata-se de uma experiência fragmentadora, o que pode ser deveras assustador. A estrutura do ritual pode oferecer a

segurança do desenvolvimento ordenado. Saber que depois disso há mais alguma coisa faz que as pessoas enfrentem a mais terrível imagem, pois sabem que isso não é o fim. Como a mudança é inevitável no mundo e na vida, é importante ser capaz de passar pelo caos na direção do novo eu. Porque, como disse Fritz Perls: "O único caminho é através de."

### **Teatro ou Terapia?**

Muitas pessoas me perguntam se isso é teatro ou terapia. Não tenho certeza de que haja uma diferença clara. Afinal, as raízes do nosso teatro estão no drama ritual da Grécia antiga. Eras atrás, as pessoas viajavam quilômetros no lombo das mulas ou a pé para participar do que imagino ser uma espécie de exorcismo tribal. Elas não iam para descobrir o que acontece com Electra ou Medéia; elas já conheciam os mitos que hoje formam a base de muita especulação filosófica. Alguma coisa além do suspense movia aquelas pessoas. Chamava-se entusiasmo, *en theos*, o Deus interior. A intensa identificação com o herói em seu momento de catarse deve ter sido semelhante à liberação sentida durante a descarga de um grito primal. Penso, contudo, que, mais do que terapia, havia uma espécie de transcendência - um despertar do Deus interior. O caos de energias criadoras era liberado na forma e na estrutura da arte. E, para mim, é isso *A Jornada do Herói*: uma oportunidade para que as pessoas criem uma obra de arte a partir dos materiais básicos de sua própria vida.

**Jeneane Prevatt e Russ Park**

**A Rede de Emergência Espiritual (SEN)**

*Dirigi-me a um lugar para além das palavras, para além dos símbolos, para além das imagens - um lugar de inexistência, mas de uma inexistência em que estava todo o conhecimento do que é, do que pode ser e do que será, uma inexistência em que eu era luz esperando para brilhar, som pulsando para nascer.*

*... Enquanto passava pelos níveis de realidade entre o mundo material e a energia pura, eu via o meu corpo encapsulado em palavras, definido, restrito, limitado por palavras. E, ao me dirigir ao lugar para onde ia, libertei-me desses vínculos de palavras e penetrei numa infinidade desprovida de palavras e de temporalidade, uma infinidade de amor, de êxtase, de bênção, da "paz que transcende toda a compreensão". Eu estava - e estou - em sintonia com o universo; eu sou o universo; Deus e eu somos um único ser.*

Deane Browne,

*Psychosis as a Transformational Experience*

*O esclarecimento do conceito de emergência espiritual e o desenvolvimento de novas estratégias de tratamento são os primeiros esforços significativos na abordagem das crises evolutivas. O próximo passo, mais difícil, é a criação de uma ampla rede de apoio para implementar essas novas estratégias. Embora uma rede dessa natureza tenha começado a ser implantada em 1980, ainda nos encontramos em sua infância, havendo muito trabalho a ser feito para que ela possa atender às necessidades urgentes. Neste ensaio, Jeneane Prevatt e Russ Park, pessoas intimamente envolvidas com a Rede de Emergência Espiritual (SEN) em Menlo Park, Califórnia, discutem a sua história e o seu funcionamento.*

*Jeneane Prevatt, M. A., coordenadora da Rede de Emergência Espiritual, é conselheira de formação transpessoal e junguiana, especializada no trabalho com crianças, adolescentes e adultos em crise psico-espiritual. É educadora, consultora, administradora e executora de programas que encorajam o aperfeiçoamento individual. Nos últimos treze anos, tem trabalhado em serviços psicológicos e psiquiátricos para as vítimas de abusos e de abandono. Depois de três anos em Zurique, Suíça, estudando no Instituto Jung, ela iniciou o seu trabalho mais recente com a Rede de Emergência Espiritual (SEN).*

*Russ Park, M.A, é doutorando e interno do Instituto de Psicologia Transpessoal de Menlo Park, que abriga a SEN. Ele emprega uma abordagem psicológica integradora, combinando trabalho corporal, psicoterapia orientada para o processo, sonhos e elementos das perspectivas transpessoal e junguiana. Seus interesses incluem o relacionamento como caminho espiritual, a dependência de drogas, o aperfeiçoamento pessoal, a emergência espiritual, o papel da espiritualidade na vida cotidiana e a pesquisa de métodos transpessoais. Sua formação é de medicina laboratorial clínica, curas alternativas, computadores e questões ambientais.*

\*\*\*

A Rede de Emergência Espiritual (SEN) foi fundada em 1980 como uma resposta imediata a uma crescente necessidade de reconhecimento, informação e apoio para pessoas que passam por emergências espirituais. Pessoas que vivenciaram esses estados de consciência incomuns costumavam ser rotuladas como psicóticas ou drogadas e eram confinadas nas alas psiquiátricas. A SEN, uma alternativa ao sistema de saúde mental tradicional, foi formada por Christina Grof no Instituto Esalen, em Big Sur, Califórnia. Os voluntários da SEN começaram o trabalho pela elaboração de uma relação de pessoas, os "auxiliares" da SEN, que exploravam as fronteiras da consciência humana e as experiências espirituais. Algumas dessas pessoas tinham tido uma experiência pessoal de crise de transformação.

O alvo global da SEN é fornecer uma rede que ofereça informações e apoio adequados para pessoas que passam por emergências espirituais ou crises psico-espirituais. Os "auxiliares" da SEN são amigos, psicoterapeutas, médicos, profissionais de trabalho com o corpo, líderes espirituais e membros da comunidade desejosos de ajudar, dando-lhes apoio e cuidado, as pessoas que passam por essas crises interiores. Por meio dessas informações e desse apoio, os indivíduos podem começar a integrar suas experiências e retomar a sua vida normal e, com frequência, mais saudável.

Sediada atualmente no Instituto de Psicologia Transpessoal de Menlo Park, Califórnia, a SEN é uma organização internacional sem fins lucrativos que opera um sistema gratuito de informações e indicações. A SEN dedica-se a informar as comunidades leigas e profissionais acerca das modalidades, da incidência e do tratamento de emergências espirituais.

Depois de nove anos de funcionamento, a SEN está ativa e responde a um público cada vez maior. Ela se tornou uma organização internacional com uma mala direta de mais de 10.000 pessoas. Ela recebe mensalmente cerca de 150 chamadas telefônicas, 46 por cento das quais é feita por pessoas que precisam de referências sobre "auxiliares".

Nossa última análise, de 501 chamadas e 117 cartas, recebidas entre novembro de 1986 e julho de 1987, revelou que o "cliente típico" é a mulher de quarenta anos (69%) que passa por alguma forma de despertar da Kundalini (24%).

Os "auxiliares" da SEN são mais de 1.100 pessoas, profissionais e leigas, que assistem voluntariamente quem passa por crises psíquicas. Além de dar indicações, a SEN oferece informações teóricas atualizadas, bibliografia, treinamento e seminários mensais voltados para o conceito e para a experiência da emergência espiritual. Ela serve de rede de apoio entre muitas organizações psicológicas, de potencial humano e espirituais/religiosas nos Estados Unidos e no mundo.

### **Como a SEN Funciona**

Um dos principais serviços oferecidos pela SEN é a consulta por telefone e a validação das experiências das pessoas. A partir do sistema de crenças revelado pela pessoa, a SEN, por meio dos voluntários ou do seu pessoal, tenta selecionar no mínimo três "auxiliares", próximos da região de onde veio a chamada, experientes no tipo de crise em questão. Nossa abordagem é eclética, pois os membros e os auxiliares da SEN seguem muitas orientações espirituais e psicológicas distintas.

Encorajamos os que ligam para nós a se comunicarem com os auxiliares sugeridos e verificarem por si mesmos qual o mais adequado. Isso leva quem precisa de ajuda a fortalecer a sua autonomia e a participar do processo de cura. Se essas indicações forem insatisfatórias por alguma razão, pedimos à pessoa que ligue outra vez para obter mais algumas. Em alguns casos, a pessoa pode precisar de mais de um tipo de indicação. Há toda uma estrutura de serviços a que a pessoa pode recorrer, o que pode facilitar o seu processo individual. Podemos também indicar o coordenador regional da SEN na área da pessoa. Os quarenta e três coordenadores regionais oferecem recursos e auxiliares adicionais nas suas regiões e personalizam a assistência dada pela nossa coordenação geral.

Além do serviço de informações e referência, a SEN oferece um programa de educação e treinamento para profissionais e leigos que estejam dando uma ajuda ativa a pessoas em emergência espiritual. O componente educacional da SEN oferece um programa permanente de palestras dedicado a apresentar formas variadas de compreensão de crises mentais e espirituais. Esses programas são oferecidos em respeito à riqueza e à variedade da experiência humana, na esperança de promover o tratamento apropriado e compassivo.

Para educar, é preciso definir. Por isso, além desse programa, oferecemos treinamento, dedicado a lidar com algumas das perguntas seguintes:

- 1.O que é emergência espiritual? Como se manifesta e como respondemos a ela?
- 2.Qual a diferença entre psicose e estados místicos? Como os diagnosticamos e tratamos?
- 3.De que maneira a comunidade pode responder melhor a esses eventos e dar apoio tanto à pessoa que passa pela crise como aos seus familiares?
- 4.Como podem os terapeutas se apoiar mutuamente nesses casos? Que modalidades que melhor contenham e apóiem esse processo podem ser desenvolvidas?

O treinamento no campo aperfeiçoa o nosso programa permanente, permitindo-nos reunir histórias pessoais e novos materiais de caso. Isso facilita a atualização da SEN, que revê as necessidades das pessoas para promover um diálogo mais proveitoso com o público. E, por fim, esses programas fornecem uma base orientada para o crescimento para fins de treinamento de internos indicados a nós por faculdades e universidades locais.

Tentamos encorajar a inclusão da estratégia de intervenção transpessoal na psicologia dominante, em vez de excluir ou hostilizar o campo já estabelecido. A exploração e descrição de crises psico-espirituais e sua diferenciação de outros estados



mentais mal começaram. Questões psicológicas e espirituais fundamentais continuam a ser formuladas, mesmo antes de começar a busca de respostas. Com esses elementos em mente, demos início a um programa de pesquisas.

Apresentamos abaixo algumas perguntas que surgem quando começamos a explorar o quadro formado pelo conjunto das experiências de pessoas que entram em contato telefônico com a SEN:

1. Serão as emergências espirituais estados ou experiências passíveis de mensuração através das atuais técnicas de testes psicológicos?
2. Que padrões emergem em termos coletivos? Por exemplo, um quarto das pessoas que nos chamam estão passando por manifestações do despertar da Kundalini. Isso se aplica a outras partes do mundo? Se sim, qual a implicação? Por que, num dado dia, recebemos chamadas de algumas pessoas de uma mesma cidade e que, independentemente, relatam experiências de um mesmo tipo de fenômeno? Qual a correlação entre os fenômenos vividos e o lugar em que ocorrem? Existem disparadores coletivos? Se sim, quais são eles?
3. Serão essas crises psicoespirituais resultado do desenvolvimento humano individual normal, ou representam um evento evolutivo coletivo?
4. Há outras categorias de emergência espiritual ainda não caracterizadas?
5. A descrição das emergências espirituais, tal como se manifestam na psique ocidental moderna, segue as descrições religiosas clássicas?

6.A experiência ocidental contemporânea dessas crises psíquicas, vista através da "janela" oferecida pela Rede de Emergência Espiritual, acrescenta novas dimensões à compreensão clássica desses fenômenos?

7.Com que eficácia podem as modalidades convencionais de tratamento lidar com essas experiências e que novas técnicas terapêuticas são necessárias para compreendermos e integrarmos essas experiências à vida cotidiana?

O banco de dados da SEN, em constante crescimento, pode ajudar muito os pesquisadores que começam a explorar algumas dessas interrogações. No momento, a SEN reúne informações acerca do perfil demográfico dos clientes, dos serviços oferecidos, dos fenômenos vividos, da orientação espiritual e terapêutica e das indicações dadas. Essas informações, coletadas pelo sistema de computadores, são acrescentadas ao banco de dados. Com esse recurso, a rede mantém os arquivos de auxiliares e de instrumentos, a partir dos quais são feitas as indicações. A SEN também mantém, a partir desse banco de dados, uma mala direta, usando-a para divulgar informações importantes e para enviar pedidos de fundos.

O banco de dados e as informações da SEN não apresentam muitos detalhes e, em alguns casos, são incompletos. No momento, está sendo implementado um programa de pesquisas mais profundas para melhor apoiar os pesquisadores em suas atividades.

### **Parar Onde Vai a SEN?**

Com o aumento do número de pessoas que necessitam de ajuda em emergências espirituais, exploramos novas áreas de serviço. Recebemos muitas chamadas pedindo indicações de assistência domiciliar e de um lugar onde as pessoas possam passar por todo o seu processo, sem as perturbações das exigências do cotidiano. Temos apenas algumas poucas fontes de indicação capazes de atender a essas necessidades.

Gostaríamos que a SEN se tornasse um veículo para o desenvolvimento de centros residenciais durante 24 horas.

Com muita frequência, o sistema de saúde mental tradicional requer que a pessoa aceite as modalidades de tratamento existentes, em vez de permitir que o tratamento venha a partir do seu próprio processo. Acreditamos que cada pessoa tem um mapa de sua própria cura. Se pudermos fornecer um ambiente que permita a intervenção criativa, bem como segurança e um cuidado acalentador, o resultado pode ser muito valioso para os clientes.

Além disso, a SEN propõe-se a desenvolver treinamento para equipes capazes de dar assistência domiciliar. Esse cuidado domiciliar facilita a compreensão da família e o seu envolvimento no cuidado e na recuperação da pessoa, de modo que os membros da família possam fazer parte do processo de cura. Isso encoraja a família a participar, em vez de assumir o papel de vítimas indefesas de um evento indesejado.

Para tornar mais completa a rede de assistência, a SEN gostaria de promover grupos de apoio por meio do nosso programa de treinamento. Esses grupos forneceriam um espaço para que as pessoas falassem sobre a sua própria experiência e entendessem de alguma maneira o seu "profundo mergulho" no inconsciente. Eles podem ser desenvolvidos não somente para sustentar e validar o indivíduo que passa pelo processo como também para permitir a cura no âmbito da família e da vida cotidiana. Além disso, os terapeutas que tratam crises psicoespirituais também podem achar útil formar grupos de apoio com outros terapeutas. Isso permite um fórum de exploração criativa e de troca de idéias, bem como um lugar para a integração de suas próprias questões pessoais decorrentes do trabalho profundo com seus clientes.

Outra necessidade a ser atendida tem que ver com a adolescência. Nossa cultura ocidental não reconhece o ritual de passagem de adolescente a adulto. Ignorando esse processo, invalidamos as experiências visionárias por que passam muitos jovens durante

essa transição. Alguns desses estados são induzidos por drogas, mas outros são espontâneos. A SEN está começando a receber muitas chamadas relativas a pessoas dessa faixa etária, mas contamos com muito poucas indicações apropriadas. Por conseguinte, no futuro próximo, a SEN espera promover serviços para adolescentes a cargo de adolescentes.

Por fim, começamos a perceber, na SEN, que as emergências espirituais parecem buscar expressão nas artes. Muitas vezes, o simbolismo inerente à dança, à pintura, à música e à palavra escrita nos permite aprender e falar a linguagem da alma. Reunindo-se materiais relativos à expressão criativa, poder-se-ia implantar um arquivo que refletisse o que a transição pela qual se passa ao longo de uma crise de transformação significou para a pessoa. A SEN também alimenta a esperança de estabelecer um acervo operacional de vídeos, fitas gravadas, literatura pertinente e de materiais mitológicos relevantes para os estados de transição e os estados de consciência incomuns.

A SEN tem uma posição privilegiada para observar várias formas e manifestações de fenômenos espirituais e psicológicos que ocorrem em todo o mundo. Assim sendo, ela serve de "janela" para essas experiências psicoespirituais peculiares e, muitas vezes, intensas. Por essa janela, podemos começar a perceber algo dos padrões e da significação individuais, sociais e até globais da emergência espiritual.

**Stanislav Grof e Christina Grof**

**Epílogo: A Emergência Espiritual e a Crise Global**

*Certa manhã, acordei e decidi olhar pela janela, para ver onde estávamos. Estávamos sobrevoando a América e, de súbito, vi neve, a primeira neve que víamos em órbita. Luz e pó, a neve se confundia com os contornos da Terra, com o veio dos rios. Pensei: outono, neve - as pessoas estão se preparando para o inverno. Alguns minutos depois, sobrevoávamos o Atlântico, depois a Europa e, então, a Rússia. Eu jamais visitara a América, mas imaginei que a chegada do outono e do inverno é a mesma, tanto lá como em outros lugares, e o processo de se preparar para eles é o mesmo. Então, percebi de repente que somos todos filhos da nossa Terra. Não importa o país para o qual olhemos. Somos todos filhos da Terra e devemos tratá-la como a nossa Mãe.*

Cosmonauta Soviético Aleksandr Aleksandrov em

*The Home Planet*

A ciência moderna dispõe de todo o conhecimento necessário para eliminar a maioria das enfermidades, combater a pobreza e a inanição e gerar uma abundância de energia segura e renovável. Contamos com recursos e mão-de-obra suficientes para realizar os mais desvairados sonhos da humanidade.

Contudo, mesmo com todo esse progresso, estamos cada vez mais longe de um futuro feliz, livre de sofrimentos. Os mais importantes triunfos tecnológicos - a energia atômica, a cibernética, os foguetes espaciais, a tecnologia do laser, a eletrônica, os computadores, a química e a bacteriologia - voltaram-se para propósitos belicosos, criando um poder destrutivo inimaginável. Centenas de milhões de pessoas morrem de fome e de doenças, que poderiam ser remediadas pelos bilhões de dólares gastos anualmente na loucura da corrida armamentista. Além disso, vários cenários plausíveis de hecatombe global, da gradual destruição ambiental de vários tipos à devastação repentina e imediata pelo holocausto nuclear, deixam-nos com o dúbio privilégio de sermos a primeira espécie da história do planeta a desenvolver o potencial para cometer suicídio coletivo e, o que é pior, destruir com esse ato todas as outras formas de vida.

Diante dessa perigosa situação, é vital identificarmos as raízes da crise global e desenvolvermos remédios eficazes para aliviá-la. A maioria das atuais abordagens dos governos e de outras instituições tem como foco medidas militares, políticas, administrativas, legais e econômicas que refletem as mesmas estratégias e atitudes que criaram a crise, atacando antes os sintomas do que as causas e, por essa razão, produzem, quando o conseguem, resultados limitados.

Se temos os meios e o conhecimento tecnológico para alimentar a população do planeta, garantir a todos um padrão de vida razoável, combater a maioria das enfermidades, reorientar as indústrias para fontes de energia inesgotáveis e evitar a poluição, o que nos impede de dar esses passos positivos?

A resposta está no fato de todas as situações difíceis acima mencionadas serem sintomas de uma única crise fundamental: os problemas que enfrentamos não são, em última análise, apenas econômicos, políticos e tecnológicos. Eles são reflexos do estado emocional, moral e espiritual da humanidade contemporânea. Dentre os aspectos mais destruidores da psique humana, estão a agressão mal-intencionada e o consumismo insaciável. Trata-se de forças responsáveis pelo desperdício inimaginável da beligerância moderna. Elas também impedem uma divisão mais adequada dos recursos entre pessoas, classes e nações, bem como a reorientação para prioridades ecológicas essenciais à continuidade da vida neste planeta. Esses elementos destruidores e autodestrutivos na atual condição humana são uma consequência direta da alienação da humanidade moderna tanto de si mesma como da vida e dos valores espirituais.

Em vista desses fatos, um dos poucos desenvolvimentos encorajadores e auspiciosos do mundo de hoje é o renascimento do interesse pelas antigas tradições espirituais e pela busca mística. Pessoas que passaram por intensas experiências de transformação e conseguiram aplicá-las à sua vida cotidiana exibem mudanças muito nítidas em seus valores. Esse resultado encerra uma grande promessa para o futuro do mundo, uma vez que representa um movimento que se desvia das características destruidoras e autodestrutivas da personalidade, bem como o surgimento de características que promovem a sobrevivência individual e coletiva.

As pessoas envolvidas no processo de emergência espiritual tendem a desenvolver uma nova apreciação de todas as formas de vida, bem como reverência por elas, ao lado de uma nova compreensão da unidade de todas as coisas, o que costuma levar a intensas preocupações ecológicas e a uma maior tolerância diante dos outros seres humanos. A consideração por toda a humanidade, a compaixão por todos os elementos da vida e o pensamento em termos do planeta como um todo passam a ter prioridade diante dos interesses estreitos das pessoas, das famílias, dos partidos

políticos, das classes, das nações e dos credos. Aquilo que nos une mutuamente e aquilo que temos em comum se torna mais importante do que as nossas diferenças, vistas antes como fator de aperfeiçoamento do que como ameaças. Podemos ver, nas atitudes típicas da emergência espiritual, o contraponto da intolerância, da irreverência para com a vida e da falência moral - raízes da crise global. Dessa maneira, é nossa esperança que o crescente interesse pela espiritualidade e a grande incidência de experiências místicas espontâneas sejam o arauto da mudança da consciência da humanidade numa direção que vai ajudar a reverter o nosso atual curso de autodestruição.

Vimos repetidas vezes que as pessoas que passam por emergências espirituais obtêm enormes benefícios de abordagens que apóiam o potencial transformador estados. Essas novas estratégias também podem ter efeitos muito benéficos ambiente humano imediato dessas pessoas - a família, os amigos e os conhecidos. É estimulante considerar que essa atividade pode, além disso, ter relevância para a sociedade humana como um todo, ajudando a minorar a crise por que todos passam.



APÊNDICE  
LEITURAS ADICIONAIS

**Compreensão Alternativa das Psicoses**

Um dos principais obstáculos à aceitação da idéia de emergência espiritual é o uso indiscriminado do conceito de doença para todos os estados de consciência incomuns. Dentre os mais competentes críticos da maneira como o modelo médico é aplicado à psiquiatria está Thomas Szasz, em especial no seu famoso livro *The Myth of Mental Illness*. Outros representantes significativos dessa tendência crítica são o controverso psiquiatra R. D. Laing, autor de *The Politics of Experience*, e Kazimierz Dabrowski, que, no livro *Positive Disintegration*, acentuou o potencial de cura de muitos estados tradicionalmente confundidos com doenças mentais.

**Abordagens Psicológicas das Psicoses**

Há uma rica literatura psicanalítica dedicada a explicar vários estados psicóticos por meio de mecanismos psicológicos e que os tratam antes pela psicoterapia do que a partir de terapias biológicas. Contribuições significativas a esses esforços podem ser encontradas nas obras de Sigmund Freud, Karl Abraham, Viktor Tausk, Melanie Klein, Harry Stack Sullivan e muitos outros. São relevantes aqui os estudos das estruturas e de interações familiares passíveis de levar a psicoses; podemos encontrá-los nas obras de Theodore Lidz, Gregory Bateson e outros. Esforços por fazer psicoterapia com psicóticos culminaram na obra de Frieda Fromm-Reichmann. Uma grande limitação de todas essas tentativas é o quadro conceitual restrito, que carece de uma genuína compreensão da dimensão transpessoal e reduz a espiritualidade a problemas irresolvidos dos primórdios da infância.

## **O Entendimento Transpessoal dos**

### **Estados de Consciência Incomuns**

Uma rara exceção à desconsideração da espiritualidade no campo da psicologia profunda é a obra de C. G. Jung; ele estendeu o modelo da personalidade humana para bem além da biografia e introduziu a dimensão transpessoal na psiquiatria. Sua obra revolucionou a teoria dos estados de consciência incomuns; seus conceitos de inconsciente coletivo, dinâmica arquetípica, ego e *self*, sincronicidade e muitos outros constituem o alicerce da moderna compreensão das psicoses. Estão presentes nos livros de Jung e na obra dos seus seguidores passagens deveras relevantes da perspectiva da emergência espiritual. Jung também fez estudos específicos sobre áreas problemáticas, como *The Psychogenesis of Mental Disease*. Uma excelente sinopse, de fácil leitura, dos princípios da teoria e da prática junguianas está no livro de June Singer, *Boundaries of the Soul*.

Quem desenvolveu de maneira mais criativa as idéias de Jung sobre a psicose foi John Weir Perry, autor de *The Far Side of Madness*, *Roots of Renewal in Myth and Madness* e de muitos outros escritos sobre o assunto. Seus livros baseados no intenso trabalho psicoterapêutico com clientes que passam por episódios agudos constituem uma rica fonte de informação sobre o papel dos dominantes arquetípicos nas crises transpessoais. Eles também descrevem a abordagem terapêutica desenvolvida por Perry em sua clínica particular e na Diabasis, um inovador centro de tratamento fundado por ele em São Francisco.

A psicologia junguiana demonstrou a importância capital do estudo da mitologia para a compreensão da psique humana em geral e das psicoses em particular. Nesse campo, o melhor recurso são os livros do falecido mitólogo Joseph Campbell, tais como *The Mythic Image* e *The Masks of God*. Ele tratou especificamente do problema da relevância da compreensão mitológica para a espiritualidade e as psicoses em seus livros

*The Hero with a Thousand Faces* [O Herói de Mil Faces, Cultrix/Pensamento, trad. de Adail U. Sobral] e *Myths to Live By*. Uma excelente fonte das idéias de Campbell é *The Power of Myth*, uma série de discussões entre ele e Bill Moyers, disponível em vídeo. Muitas de suas brilhantes descobertas aplicam-se diretamente às crises por que se passa durante o processo de transformação.

Roberto Assagioli, o falecido psiquiatra italiano, fundador do sistema psicológico chamado psicossíntese, criou muitas idéias valiosas vinculadas com a importância psicológica da espiritualidade e com o conceito de emergência espiritual. Elas estão resumidas no livro *Psychosynthesis* [Psicossíntese, Cultrix, trad. de Álvaro Cabral].

Os quatro clássicos da literatura espiritual, *Cosmic Consciousness*, de Richard Bucke, *Ecstasy*, de Marghanita Laski, *Varieties of Religious Experience* [Variedades da Experiência Religiosa, Cultrix, trad. de Octávio Mendes Cajado], de William James e *Mysticism*, de Evelyn Underhill, são ricas fontes de informações diretamente aplicáveis aos problemas das crises transpessoais. Devemos mencionar também, nesse contexto, o livro de Anton Boisen, *The Exploration of the Inner World* e os de Wilson van Dusen, *The Natural Depth in Man* e *The Presence of Other Worlds*, este último inspirado nos escritos filosóficos de Emanuel Swedenborg.

Dentre as mais importantes fontes de psicologia transpessoal que levaram a um novo entendimento da espiritualidade estão as pesquisas de Abraham Maslow, autor dos livros *Religions, Values, and Peak Experiences*, *Toward a Psychology of Being* e outros. Ele demonstrou, sem deixar dúvidas, que as experiências místicas, ou "experiências culminantes", como ele as chamava, não devem ser confundidas com doenças mentais.

A pesquisa clínica de estados de consciência incomuns induzidas por substâncias psicodélicas e por técnicas sem uso de drogas tem muitas implicações para um entendimento alternativo dos estados psicóticos. Boa parte dessas informações está

resumida nos livros de Stanislav Grof, *Beyond the Brain*, *The Adventure of Self-Discovery* e *Beyond Death*, este último escrito com Christina Grof.

Dentre as contribuições recentes ao problema da espiritualidade e da psicose está a obra de Ken Wilber. Numa série de livros bem fundamentados e exaustivos, em especial *The Spectrum of Consciousness* [*O Espectro da Consciência*, Cultrix, trad. de Octávio Mendes Cajado] e *The Atman Project*, ele esboçou os princípios de sua ampla teoria da personalidade humana, que ele denomina psicologia do espectro. Tem particular interesse para o tópico da emergência espiritual o livro *Transformations of Consciousness*, de Wilber, Jack Engler e Daniel Brown; ele aplica os conceitos da psicologia do espectro à compreensão da psicopatologia, incluindo várias crises espirituais.

Devemos mencionar ainda dois estudos voltados especificamente para a questão da emergência espiritual: o guia prático de Emma Bragdon, *Helping People in Spiritual Emergency*, e a dissertação de doutorado de Bonnie Lee Hood, "Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies". Interessantes relatos pessoais de crises espirituais são *An Experience of Enlightenment*, de Flora Courtois, *Daughter of Fire*, de Irene Tweedie, o artigo de Naomi Steinfeld, "Surviving the Chaos of Something Extraordinary" e o capítulo de Christina Grof, incluído num livro sobre emergências espirituais, de nossa autoria, em vias de publicação, *The Stormy Search for the Self*.

## **Informações Específicas Sobre Várias**

### **Formas de Emergência Espiritual**

Para o tipo de emergência espiritual que mostra uma grande semelhança com crises xamânicas, as melhores fontes de informações básicas são o clássico de Mircea Eliade, *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy*, e o livro de Joseph Campbell, *The Way of the Animal Powers*. O excelente livro de Michael Harner, *The Way of the Shaman* [O Caminho do Xamã - Um guia de poder e cura, Editora Cultrix, São Paulo, 1989], que se baseia na sabedoria xamânica de muitas diferentes culturas, dá diretrizes práticas para o trabalho com técnicas e experiências xamânicas. Fontes adicionais são: *The Shaman's Doorway*, de Stephen Larsen, *Shaman: The Wounded Healer*, de Joan Halifax, *Dreamtime and the Inner Space: The World of the Shaman*, de Holger Kalweit, *Shaman's Path*, de Gary Doore, *Cosmic Travelers: A Psychological View of Shamanism*, de Roger Walsh, a ser publicado, e o artigo de Julian Silverman, "Shamans and Acute Schizophrenia". Os campeões de venda de Carlos Castañeda, apesar de sua licença poética, são uma mina de ouro de informações sobre o xamanismo.

A forma de crise transpessoal que tem as características do despertar da Kundalini foi descrita amplamente na literatura tântrica indiana antiga. Incluem-se nas melhores fontes modernas: *Kundalini: The Secret of Life e Play of Consciousness*, de Swami Muktananda; *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy* de Ajit Mookerjee; os livros do pândita Gopi Krishna, em especial *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man* e *Kundalini for the New Age*; *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence [A Experiência da Kundalini*, Editora Pensamento] de Lee Sannella; e o compêndio de John White, *Kundalini: Evolution and Enlightenment*. Uma detalhada discussão erudita do assunto está em *The Serpent Power*, de Sir John Woodruffe.

Os livros de Abraham Maslow sobre "experiências culminantes" e os escritos de John Perry sobre as crises que envolvem renovação pelo retorno ao centro já foram

mencionados. A literatura original sobre reencarnação e experiências de vidas passadas é vasta e sua qualidade varia. As passagens correspondentes no texto psicológico budista *The Path of Purification* dão uma boa introdução clássica ao assunto. Entre os tratados modernos, podem apresentar interesse *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, de Ian Stevenson, e *Other Lives, Other Selves*, de Roger Woolger.

Quando os estados de consciência incomuns têm um importante componente de fenômenos mediúnicos, como experiências de saída do corpo, estados mediúnicos, precognição, telepatia e visualização remota, a moderna literatura parapsicológica pode ter utilidade. O domínio das experiências de saída do corpo foi descrito na obra autobiográfica de Robert Monroe, *Journeys Out of the Body*, e estudado objetivamente por Charles Tart. Dentre os livros que oferecem importantes informações sobre os vários aspectos dos fenômenos mediúnicos, estão: *PSI: Scientific Studies of the Psychic Realm* de Tart; *The Song of the Sirien: A Parapsychological Odyssey e Human Possibilities*, de Stanley Krippner; *Mind Reach: Scientists Look at Psychic Ability*, de Russell Targ e Harold Puthoff; e, de Russell Targ e Keith Harary, *The Mind Race*. Quem deseja saber mais sobre a canalização, deve ler o excelente livro de Jon Klimo, *Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources*. Mais dados sobre sincronicidade podem ser encontrados no original estudo de Jung, *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*, e no livro de David Peat, *Synchronicity: The Bridge between Matter and Mind*.

Maiores informações sobre experiências de proximidade da morte podem ser encontradas nos livros de Raymond Moody, *Live after Live*; de Ken Ring, *Life at Death e Heading Toward Omega*; bem como de Michael Sabom, *Recollections of Death*. Na vasta literatura sobre o fenômeno dos OVNI's, a melhor informação geral está no livro de Jacques Vallee, *UFOs in Space*. Além disso, o estudo de C. G. Jung, *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies* oferece fascinantes intuições psicológicas acerca do assunto.

A mais interessante fonte de informações relevantes sobre o problema dos estados de possessão é a literatura moderna acerca do assunto intimamente relacionado das personalidades múltiplas, que vem recebendo nos últimos tempos uma grande atenção. Uma boa introdução é o livro de R. Allison, *Minds in Many Pieces*.

## **NOTAS E REFERÊNCIAS**

### ***"Auto-Realização e Distúrbios Psicológicos", de Assagioli***

1. Um dos principais interesses de Assagioli, tema importante de seus escritos inéditos, eram as correspondências sociais dos padrões da jornada individual. Considerando-se a sociedade como uma pessoa (ver "*The Synthesis of Nations*", de Donald Keys, *Synthesis*, nº 2, p. 8), os sintomas da crise individual descritos nos últimos parágrafos são familiares; na verdade, eles caracterizam boa parte do comportamento e dos atuais estados mentais coletivos da sociedade moderna. Tomados em conjunto, esses sintomas podem ser considerados como a manifestação de uma crise existencial da própria sociedade. Essa crise aponta para um despertar espiritual da sociedade como um todo - um despertar observado por um crescente número de pessoas. Dessa perspectiva, pode ser valiosa a consideração das muitas dificuldades sociais com que estamos tão acostumados à luz dos padrões e sugestões esboçados por Assagioli neste artigo.
2. Eis por que alguma quantidade de psicossíntese - a integração da personalidade em torno do centro da identidade ou "eu" - precisa ser feita antes da psicossíntese espiritual - a fusão da personalidade com as energias supraconscientes e do eu com o Eu Transpessoal -, ou simultaneamente a ela.
3. Essa distinção entre o "eu" e o "Eu" e a relação entre eles são discutidas no artigo de Betsie Carter-Haar, "Identity and Personal Freedom", *Synthesis*, nº 2, pp. 89-90,1977.
4. Informações adicionais sobre o conceito de níveis de organização podem ser encontradas in "Drive in Living Matter to Perfect Itself", de Albert Szent-Gyorgyi, *Synthesis*, nº 1, p. 14,1977.
5. Esse processo de evocação de um modelo ideal é usado com freqüência pelos mestres espirituais, intencionalmente, para promover o crescimento daqueles a quem guiam. Ver também *Synthesis*, nº 2, p. s40,1977.



6. Ver Assagioli, *Psychosynthesis, A Manual of Principles and Techniques*, Viking Press, Nova York, 1971, pp. 267-277. [*Psicossíntese - Um Manual de Princípios e Técnicas*, Editora Cultrix, São Paulo, 1982.]
7. A situação costuma ser complicada pelo fato de haver uma mistura de fatores "regressivos" e "progressivos". Nesses casos, as pessoas podem alcançar um alto nível de desenvolvimento com algumas partes de sua personalidade, mas permanecerem dominadas por conflitos inconscientes ou perturbadas por certas fixações infantis.
8. O processo como um todo é necessariamente complexo e demorado; tratei dele com maiores detalhes em minhas outras obras.

#### **"Emergência Espiritual e Renovação", de Perry**

Grof, S., *Reabns of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*, Nova York, Dutton, 1976.

Grof, S., *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*, Albany, Nova York, SUNY Press, 1985.

Perry, J. W., *The Selfin Psychotic Process*, Berkeley, University of Califórnia Press, 1953.

Perry, J. W., *Lord of Ihe Four Quarters: Myths of the Royal Father*, Nova York, Braziller, 1966.

Perry, J. W., *The Far Side of Madness*, Englewood Cliffs, Nova Jersey, Prentice-Hall, 1974.

Perry, J. W., *Roots of Renewal in Myth and Madness*, São Francisco, Jossey-Bass, 1976.

#### **"Quando a Insanidade é uma Bênção: A Mensagem do Xamanismo", de Kalweit**

1. Diószegi, V., *Tracing Shamans in Sibéria*, Oosterhaut, 1968, p. 58.
2. Ibid., p. 57.
3. Ibid., p. 279.
4. Diószegi, V., "Der Werdegang zum Schamanen bei den nordoestlichen Sojoten", *Acta Ethnographica*, nº 8, 1959, pp. 269-291.

5. Diószegi, V., "Zum Problem der ethnischen Homogenität des tofischen (karagassischen) Schamanismus", *Glaubenswelt und Folklore der sibirischen Völker*, Budapest, 1963, p. 267.
6. Boas, F., *The Religion of the Kwakiutl Indians* (parte 2), Nova York, AMS Press, 1930, p. 41.
7. Ibid., p. 46.
8. Loeb, E. M., "Shaman and Seer", *American Anthropologist*, nº 31, 1929, p. 66.
9. Callaway, C. H., *The Religious System of the Amazula*, nº 15, Londres, Publications of the Folk-Txire Society, 1884, p. 259.
10. Good, C. M. et al., "Gükunüra mündü: The Initiation of a Kikuyu Medicine Man", *Antropos*, 75, nº 1-2, 1980, pp. 87-116.
11. Harvey, Y. K., "Possession Sickness and Women Shamans in Korea", *Unspoken Worlds: Womens's Religious Lives in Non-Western Cultures*, organizado por NA. Falk e R. M. Gross, São Francisco, Wadsworth Publishing, 1980.
12. Sich, D., "Ein Beitrag zur Volksmedizin und zum Schamanismus in Korea", *Curare*, nº 4, 1980, pp. 209-216.
13. Beuchelt, E., "Zur Status-Persönlichkeit koreanischer Schamanen", *Sociologus*, 25, nº 2, 1975, pp. 139-154.
14. Lee, J. Y., *Korean Shamanistic Rituals*, Haia, Holanda, Mouton, 1981, p. 173.
15. Sharon, D., *Wizard of the Four Winds: A Shaman's Story*, Nova York, Free Press, 1978, p. 11.
16. Ibid., p. 12.
17. Sieroszewski, W., "Du chamanisme d'après les croyances des Yakoutes", *Revue de l'Histoire des Religions*, nº 46, 1902, pp. 299-338.
18. Shtemberg, L. J., "Shamanism and Religious Election", *Introduction to Soviet Ethnology*, vol. 1, organizado por S. P. Dunn e E. Dunn, Berkeley, 1974, p. 476.

19. Sancheyev, G., "Weltanschauung und Schamanismus der Alaren-Burjaeten", *Anthropos*, n° 23, 1928, pp. 967-986.
20. Harva, U., *Die religioesen Vorstellungen der altaischen Voelker*, n° 52, Helsinki, Folklore Fellows Communications, 1938, p. 453.
21. Boshier, A. K., "African Apprenticeship", *Parapsychology Review*, 5, n° 4, 1974.
22. Watson-Franke, M. B., "Guajiro Schamanen" (Kolumbien und Venezuela)", *Anthropos*, n° 70, 1975, pp. 194-207.
23. Hung-Youn, C., *Koreanischer Schamanismus*, Hamburgo, Hamburgisches Museum fuer Voelkerkunde, 1982, p. 28.

**Thompson: "A Experiência de Contato com OVNIs como Crise de Transformação"**

Campbell, Joseph, *The Hero with a Thousand Faces*, Princeton, Nova Jersey, Princeton University Press, 1949.

Hillman, James, *Re-Visioning Psychology*, Nova York, Harper & Row, 1975.

Hopkins, Budd, *Intruders*, Nova York, Random House, 1987.

Jung, C. G., *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies*, Princeton, N. J., Princeton University Press, 1978.

Streiber, Whitley, *Communion*, Nova York, Beach Tree/Morrow, 1987.

Turner, Victor, "Betwixt and Between: The Liminal Period in Rites of Passage." *Betwixt and Between: Patterns of Masculine and Feminine Initiation*, organizado por L. C. Mahdi, Steven Foster e Meredith Little, 3-19. La Salle, Illinois, Open Court, 1987.

## BIBLIOGRAFIA

- Allison, R., *Minds in Many Pieces*, Nova York, Rawson and Wade, 1980.
- Boisen, A., *The Exploration of the Inner World*, Nova York, Harper & Row, 1962.
- Bragdon, E., *Helping People in Spiritual Emergency*, Los Altos, Califórnia, Lightning Up Press, 1988.
- Bucke, R., *Cosmic Consciousness*, Nova York, Dutton, 1923.
- Campbell, J., *The Masks of God*, Nova York, Viking Press, 1968.
- , *The Hero with a Thousand Faces*; Cleveland, World, Publishing, 1970  
.[*O Herói de Mil Faces*, Editoras Cultrix/Pensamento, São Paulo, 1988.]
- , *Myths to Live By*, Nova York, Bantam, 1972.
- , *The Mythic Image*, Princeton, Princeton University Press, 1974.
- , *The Way of the Animal Powers*, Nova York, Harper & Row, 1984.
- Campbell, J. e Moyers, B., *The Power of the Myth*, Nova York, Doubleday, 1988.
- Castañeda, C., *Teachings of Don Juan: A Yaqui Way of Knowledge*, Berkeley, University of Califórnia Press, 1968.
- , *A Separate Reality: Further Conversations with Don Juan*, Nova York, Simon and Schuster, 1971.
- , *Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan*, Nova York, Simon and Schuster, 1973.
- Courtois, F., *An Experience of Enlightenment*, Wheaton, Illinois, Theosophical Publishing House, 1986.
- Dabrowski, K., *Positive Disintegration*, Boston, Little, Brown, 1966.
- Doore, G., *Shaman's Path: Healing, Personal Growth, and Empowerment*, Boston, Shambhala, 1988.

Eliade, M., *Shamanism: The Archaic Techniques of Ecstasy*, Nova York, Pantheon, 1964.

Greeley, A., *The Sociology of the Paranormal*, Beverly Hills, Califórnia, Sage, 1975.

Grof, S., *Beyond the Brain*, Albany, State University of New York Press, 1985.

, *The Adventure of Self-Discovery*, Albany, State University of New York Press, 1987.

Grof, S. e Grof, C., *Beyond Death*, Londres, Thames and Hudson, 1980.

Halifax, J., *Shamanic Voices: A Survey of Visionary Narratives*, Nova York, Dutton, 1979.

, *Shaman: The Wounded Healer*, Londres, Thames and Hudson, 1982.

Harner, M., *The Way of the Shaman*, Nova York, Harper & Row, 1980. [O Caminho do Xamã - Um guia de poder e cura, Editora Cultrix, São Paulo, 1989.]

Hastings, A., "A Counseling Approach to Parapsychological Experience", *Journal of Transpersonal Psychology*, 15, 1983, pp. 143-167.

Hood, B. L., "Transpersonal Crisis: Understanding Spiritual Emergencies", Dissertação de Ph. D., University of Massachusetts, Boston, 1986.

James, W., *Varieties of Religious Experience*, Nova York, Collier, 1961. [As Variedades da Experiência Religiosa, Editora Cultrix, São Paulo, 1990.]

Jung, C. G., *Collected Works*, Bollingen Series XX, Princeton: Princeton University Press, 1960.

, *Flying Saucers: A Modern Myth of Things Seen in the Skies*. Vol. 10,

*Collected Works*, Bollingen Series XX, Princeton, Princeton University Press, 1964.

, *Synchronicity: An Acausal Connecting Principle*, Vol. 8, *Collected Works*,

Bollingen Series XX, Princeton, Princeton University Press, 1980.

, *Psychological Commentary on Kundalini Yoga*, Nova York, Spring Publications, 1975.

Kalff, D., *Sandplay: Mirror of A Child's Psyche*, São Francisco, Hendra & Howard, 1971.

- Kaiweit, H., *Dreamtime and the Inner Space: The World of the Shaman*, Boston, Shambhala, 1988.
- Klimo, J., *Channeling: Investigations on Receiving Information from Paranormal Sources*, Los Angeles, Jeremy P. Tarcher, 1987.
- Krippner, S., *The Song of the Siren: A Parapsychological Odyssey*, Nova York, Harper & Row, 1977.
- , *Human Possibilities*, Garden City, Nova York, Anchor/Doubleday, 1980.
- Krishna, G., *Kundalini: The Evolutionary Energy in Man*, Berkeley, Shambhala, 1970.
- , *Kundalini for the New Age*, organizado por G. Kieffer, Nova York, Bantam, 1988.
- Laing, R. D., *The Divided Self*, Baltimore: Penguin, 1965.
- , *The Politics of Experience*, Nova York, Ballantine, 1967.
- , "Metanoia: Some Experiences at Kingsley Hall". In *Going Crazy*, organizado por N. Ruitenbeck, Nova York, Bantam, 1972.
- Larsen, S., *The Shaman's Doorway: Opening the Mythic Imagination to Contemporary Consciousness*, São Francisco, Harper & Row, 1976.
- Laski, M., *Ecstasy: A Study of Some Secular and Religious Experiences*, Nova York, Greenwood, 1968.
- Lukoff, D., "Diagnosis of Mystical Experiences with Psychotic Features", *Journal of Transpersonal Psychology*, 17, 1985, pp. 155-181.
- Lukoff, D. e Everest, H., "The Myths of Mental Illness" *Journal of Transpersonal Psychology*, 17, 1985, pp. 123-153.
- Maslow, A., *Toward a Psychology of Being*, Princeton, Van Nostrand, 1962.
- , *Religions, Values, and Peak Experiences*, Cleveland, Ohio State University, 1964.
- Monroe, R., *Journeys Out of the Body*, Nova York, Doubleday, 1971.
- Moody, R., *Life after Life*, Atlanta, Mockingbird, 1975.
- Mookerjee, A., *Kundalini: The Arousal of the Inner Energy*, Nova York, Destiny, 1982.

Mosher, L. e Menn, A., *Soteria: An Alternative to Hospitalization for Schizophrenics*, Vol. 1, *New Direction for Health Services*, São Francisco; Jossey-Bass, 1979.

Muktananda, Swami, *Play of Consciousness*, South Fallsburg, Nova York, SYDA Foundation, 1974.

, *Kundalini: The Secret of Life*, South Fallsburg, Nova York, SYDA Foundation, 1979.

Peat, D., *Synchronicity: The Bridge between Matter and Mind*, Nova York, Bantam, 1987.

Perry, J., *The Self in Psychotic Process*, Berkeley, University of California Press, 1953.

, *Lord of the Four Quarters*, Nova York, Braziller, 1966.

, *The For Side of Madness*, Englewood Cliffs, Nova Jersey, Prentice-Hall, 1974.

, *Roots of Renewal in Myth and Madness*, São Francisco, Jossey-Bass, 1976.

Rappaport, M. et al., "Are There Schizophrenics for Whom Drugs May Be Unnecessary or Contraindicated?", *International Pharmacopsychiatry*, 13, 1978, p. 100.

Ring, K., *Life at Death*, Nova York, Coward, McCann & Geoghegan, 1980.

, *Heading toward Omega*, Nova York, Morrow, 1984.

Sabom, M., *Recollections of Death*, Nova York, Simon and Schuster, 1982.

Sannella, L., *The Kundalini Experience: Psychosis or Transcendence*, Lower Lake, Califórnia, Integral Publishing, 1987. [Edição Brasileira: *A Experiência da Kundalini*, Cultrix, São Paulo, 1990.]

, "The Many Faces of the Kundalini", *The Laughing Man Magazine*, 4, nº3, 1983, pp. 11-21.

Silverman, J., "Shamans and Acute Schizophrenia", *American Anthropologist*, 69, 1967, p.21

, "Acute Schizophrenia: Disease or Dis-ease", *Psychology Today*, 4, 1970, p.62.

, "When Schizophrenia Helps", *Psychology Today*, 1971.

- Singer, J., *Boundaries of the Soul: The Practice of Jung's Psychology*, Garden City, Nova York, Anchor/Doubleday, 1972.
- Steinfeld, N., "Surviving the Chaos of Something Extraordinary", *Shaman's Drum*, 4, 1986, pp. 22-27.
- Stevenson, I., *Twenty Cases Suggestive of Reincarnation*, Charlottesville, University Press of Virginia, 1966.
- Szasz, T., *The Myth of Mental Illness*, Nova York, Hoeber-Harper, 1961.
- Targ, R. e Puthoff, H., *Mind React- Scientists Look at Psychic Ability*, Nova York, Delta, 1977.
- Targ, R., e Harary, K., *The Mind Race*, Nova York, Villard, 1984.
- Tart, C., *PSI: Scientific Studies of the Psychic Realm*, Nova York, Dutton, 1977.
- , *States of Consciousness*, Nova York, Dutton, 1975.
- Tweedie, I., *Daughter of Fire: A Diary of a Spiritual Training with a Sufi Master*, Grass Valley, Califórnia, Blue Dolphin, 1986.
- Underhill, E., *Mysticism: A Study in the Nature and Development of Man's Spiritual Consciousness*, Nova York, Meridian, 1955.
- Vallée, J., *UFOs in Space: Anatomy of a Phenomenon*, Nova York, Ballantine, 1965.
- Van Dusen, W., *The Natural Depth in Man*, Nova York, Harper & Row, 1972.
- , *The Presence of Other Worlds: The Teachings of Emanuel Swedenborg*, Nova York, Harper & Row, 1974.
- Walsh, R., *Cosmic Travelers: A Psychological View of Shamanism*, a ser publicado.
- White, J., (org.), *Kundalini: Evolution and Enlightenment*, Garden City, Nova York, Anchor/Doubleday, 1979.
- Wilber, K., *The Spectrum of Consciousness*, Wheaton, Illinois, Theosophical Publishing House, 1977. [O Espectro da Consciência, Editora Cultrix, São Paulo, 1990.]



, *The Atman Project: A Transpersonal View of Human Development*, Wheaton, Illinois, Theosophical Publishing House, 1980.

Wilber, K., Engler, J. e Brown, D., *Transformations of Consciousness*, Boston e Londres, New Science Library/Shambhala, 1986.

Woodruffe, Sir J., *The Serpent Power*, Madras, Ganesh, 1964.

Woolger, R., *Other Lives, Other Selves*, Nova York, Bantam, 1988.

## **SOBRE OS ORGANIZADORES**

**Christine Grof** foi criada em Honolulu, Havaí, e graduou-se na Sarah Lawrence College de Nova York. Sua carreira original de professora de arte foi interrompida quando uma intensa experiência espiritual durante um parto lançou-a em muitos anos de distúrbios emocionais, mais tarde identificados como manifestações do despertar da Kundalini. Deu aulas de Hatha-Yoga e sofreu uma profunda influência de Swami Muktananda Paramahansa, dirigente na linhagem Siddha-Yoga; foi discípula de Muktananda até a morte deste, em 1982.

Suas próprias experiências incomuns despertaram nela um profundo interesse pelos estados de consciência extraordinários e pela psicologia transpessoal. Ao lado do marido, Stanislav Grof, desenvolveu o Trabalho Respiratório Holotrópico, uma técnica psicoterapêutica experiencial que combina a respiração controlada, a música evocativa e o trabalho corporal. Além disso, eles têm organizado conferências transpessoais internacionais em Boston, Melbourne, Bombaim e Santa Rosa, Califórnia.

A área particular de interesse de Christina é o relacionamento entre misticismo e psicose. Em 1980, ela fundou a Rede de Emergência Espiritual (SEN), uma organização internacional que dá apoio a indivíduos que passam por crises de transformação. Mais recentemente, sua área de interesse estendeu-se aos aspectos espirituais do alcoolismo e da dependência de drogas. Nesta última década, ela encarregou-se de palestras e de seminários práticos na América do Norte e do Sul, na Europa, na Austrália e na Ásia. É co-autora do livro *Beyond Death*.

**Stanislav Grof**, M.D., é psiquiatra com mais de trinta anos de experiência de pesquisa de estados de consciência incomuns. Nasceu e foi educado em Praga, Tchecoslováquia, tendo recebido o seu grau de médico na Escola de Medicina da Universidade Charles, de Praga, onde se especializou em psiquiatria. Foi pesquisador-chefe de um programa do Instituto de Pesquisas Psiquiátricas de Praga, que explorou o

potencial da terapia com substâncias psicodélicas. Recebeu, pela sua dissertação sobre esse assunto, um Ph. D. (doutorado de filosofia na área de medicina) da Academia Checa de Ciências.

Foi convidado em 1967, pela Universidade Johns Hopkins, para o cargo de professor na área clínica e de pesquisas, e pela unidade de pesquisas do Hospital Estadual de Spring Grove, Maryland, onde deu prosseguimento às suas investigações sobre substâncias psicodélicas. Recebeu em 1969 a oferta do cargo de chefe de pesquisa psiquiátrica do Centro de Pesquisa Psiquiátrica de Maryland e de professor assistente de psiquiatria da Clínica Henry Phipps. A equipe de pesquisa chefiada sistematicamente por ele explorou o valor da terapia com substâncias psicodélicas em neuróticos, alcoólatras, viciados em drogas e pacientes terminais de câncer.

Stanislav desempenhou essas funções até 1973, quando se mudou para a Califórnia e se tornou residente do Instituto Esalen, de Big Sur. A partir de então, concentrou-se na exploração do potencial da psicoterapia experiencial sem drogas, além de se dedicar a escrever e dirigir seminários em todo o mundo. É um dos fundadores e principais teóricos da psicologia transpessoal e presidente fundador da Associação Transpessoal Internacional. Publicou mais de noventa artigos em periódicos profissionais e é autor de *Realms of Human Unconscious*, *The Human Encounter with Death*, *LSD Psychotherapy*, *Beyond the Brain* e *The Adventure of Self-Discovery*. Organizou os volumes *Ancient Wisdom and Modern Science* e *Human Survival and Consciousness Evolution*.

F I M