

A VISÃO HINDÚ SOBRE A ESTRUTURAÇÃO DO PSIQUISMO

“Quem sou eu ?” é, sem dúvida, a pergunta mais importante do universo humano.

E é claro, “De onde vim e para onde vou ?”, “Quem é Deus ?”, “Qual a finalidade da existência?” e tantas outras perguntas do mesmo teor que vem na seqüência.

E em toda a história da Humanidade o homem mergulhou intensamente na busca desta resposta.

Para tanto, criou inúmeras religiões, filosofias, teologias, mitologias, ciências e psicologias, sempre na ânsia ancestral, atávica e visceral de desvendar aquilo que os índios norte-americanos chamam de “*O Grande Mistério*” e os hindus de *Brahman*, “o primeiro sem segundo”.

A idéia central das culturas orientais e xamânicas – a natureza una da Criação – traz o conceito de que tudo é Um, de que o Universo é um único organismo, consciente e totalmente interligado, interagente e interdependente e que toda a percepção e sensação de separatividade que possamos experimentar, é uma ilusão (*maya*).

Os hindus chegam a dizer que a única doença de que nós realmente sofremos – todas as outras (físicas e psico-emocionais) são apenas um desdobramento desta – é *Avidya*, a ignorância da nossa natureza real, a Unidade.

E é assim que nós nos sentimos: totalmente cindidos, fragmentados. Tanto externamente – nos sentimos separados de cada semelhante, da Natureza e do que acreditamos que seja Deus, quanto internamente – corpo, cabeça e coração raramente estão em equilíbrio.

Na tarefa humana de caminhar para a Luz, em primeiro lugar é importante perceber que quando trabalhamos conosco no auto-conhecimento ou com outra pessoa (se formos terapeutas), estamos fundamentalmente lidando com duas instâncias altamente relevantes da personalidade – a auto-imagem e a persona – que são construções psico-emocionais limitadoras mas paradoxalmente desenvolvidas por nós – inconscientemente, na maior parte do tempo – para nos proteger.

A auto-imagem é "quem eu acredito que eu sou". É o sistema de crenças e padrões que nós construímos em função das nossas experiências dolorosas e sofridas (e claro, das positivas e interessantes também), e que nos dão uma imagem e uma perspectiva geralmente distorcida de nós mesmos, e que na maior parte das vezes nós sentimos como sendo algo limitador e desfavorável.

Às vezes pode se manifestar ao contrário (mas pela mesma razão), quando o ego infla e a pessoa se sente exageradamente o máximo, para não entrar em contato com suas dores, carências e fragilidades.

A persona é "quem eu quero que acreditem que eu sou". São as nossas máscaras e papéis sociais (o filho, o pai, o profissional, o cidadão, o marido, etc.etc.) que funcionam em parceria com a auto-imagem, e que procuram compensar esta, quando ela é desconfortável e desfavorável.

E a auto-imagem e a persona são competente e eficientemente fomentadas, mantidas e monitoradas pelo complexo ego/mente racional.

A auto-imagem e a persona são componentes importantíssimos na construção da nossa visão de mundo, a chamada "realidade" - que em última instância, é o que nós acreditamos que a vida é.

Outro movimento do psiquismo - e que foi percebido por *S. Freud* - são as pulsões da busca do prazer e da evitação da dor. E todo o complexo corpo/mente trabalha neste sentido: o de nos manter afastados do contato com a dor.

Na infância quando passamos por experiências traumáticas, estas impressões (o que nós sentimos com o que supomos que aconteceu) são "escondidas" no inconsciente. *Freud* chamou a isto de recalque. A intenção é que não tenhamos que estar sempre entrando em contato com nossas dores (ou com o que o inconsciente acredita serem dores), pois seria insuportável viver assim, lembrando o tempo todo de tudo o que de ruim e sofrido nos aconteceu.

O problema é que estas dores continuam vivas no inconsciente (e em nosso corpo), forjando e nutrindo a teia de crenças e padrões que irá contribuir decisivamente na formação do caráter e da personalidade, e também na somatização de doenças físicas, psico-emocionais e/ou sociais.

Ou seja, paradoxalmente, o mesmo procedimento interno que trabalha para nos proteger, nos limita e (aparentemente) nos sabotar como um eterno exercício de obstáculo X superação e crescimento.

Vamos deixar a Psicologia Hindu dar um subsídio filosófico :

Em primeiro lugar, se tanto as tradições orientais quanto as xamânicas dizem que somos seres multidimensionais e holográficos, isto quer dizer que existimos simultaneamente em infinitos níveis e dimensões, certo ?

Na Filosofia Hindu, temos duas formas de codificar as multi-dimensões do ser humano : uma trina - os *Shariras*, ou corpos - mais usada pelo *Yoga*, e outra quádrupla - os *Koshas*, ou envoltórios - mais usada pela *Vedanta*. São apenas divisões de caráter didático, já que estas dimensões não são tridimensionais - são holográficas - e estão todas simultânea e sistemicamente se interpenetrando (assim como acontece com os *Chakras*).

Os *Shariras* ou corpos, são 3 : o *Sthula Sharira* ou corpo denso (o corpo físico), o *Sukshma Sharira* ou corpo sutil (o corpo de energia, o corpo emocional e o corpo mental) e *Karana Sharira* ou corpo causal.

É no *Sukshma Sharira* onde operam a Homeopatia, a Acupuntura, *Reiki*, Cura Prânica, Aromaterapia, Cristais, Cromoterapia, etc.

Karana Sharira se chama corpo causal, porque é nesse nível onde se localiza a causa da ignorância primordial (*Avidya*). É o nível inconsciente do psiquismo, mas é também neste nível que acontecem as escolhas (é o centro do discernimento) e é onde se localiza a mente Testemunha, a perspectiva interna neutra e observadora buscada na Meditação. É a "Visão da Águia" dos xamãs e é onde acontecem as canalizações e as conexões mediúnicas e sensitivas. E este também é o nível que faz a "interface" do estado de consciência separada com o estado da Unidade Absoluta (*Nirvana*, *Samadhi*, *Moksha*, *Kaivalya*, *Satori*).

Os *Koshas* são chamados de envoltórios (ou bainhas) porque são as camadas que ilusoriamente prendem e condicionam o Espírito (*Atma*).

São 5 :

- *Annamaya Kosha*, ou corpo físico

- *Pranamaya Kosha*, o corpo de energia (que os ocultistas chamam de Duplo-etérico e os espíritas de *Perispírito*). Neste nível circulam as *Pranavaha Nadis* (condutos energéticos que transportam os *Pranas*)

- *Manomaya Kosha*, o corpo psico-emocional. Neste nível circulam as *Manovaha Nadis* (condutos de energia que transportam *Ojas*, a energia mental. *Ojas* é a quintessência energética extraída dos

alimentos pelos *Dhatus* – os 7 tecidos corporais). É o nível consciente do psiquismo.

- *Vijñanamaya Kosha*, o corpo psíquico. É o nível inconsciente do psiquismo.

- *Anandamaya Kosha*, o corpo psico-espiritual.

É em *Vijñanamaya Kosha* onde opera o discernimento, a capacidade de se escolher e discriminar entre o que é real ou irreal.

Assim como o *Karana Sharira*, *Anandamaya Kosha* é o portal, a interface para o estado da Unidade.

O *Sthula Sharira* (bem como sua correspondente *Annamaya Kosha*) está relacionado a *Guna Tamas* ; o *Sukshma Sharira* (e *Prananamaya*, *Mano Maya* e *Vijñanamaya Kosha*) está relacionado a *Guna Rajas*; e *Karana Sharira* (*Anandamaya Kosha*) a *Guna Sattwa*.

O complexo psíquico (que os hindus chamam de *Antahkarana*, ou órgão interno) é formado por :

- *Buddhi*. É a parte mais elevada do complexo psíquico. Num primeiro nível, *Buddhi* trabalha com o discernimento, as escolhas e as opções. Desde as escolhas inconscientes - como, por exemplo, as que faz o sistema nervoso autônomo - passando pelas opções e escolhas conscientes do dia-a-dia, até a mais elevada das formas de discernimento que é o questionamento sobre o que é real e o que é irreal na existência (que é o que os hindus chamam de *Viveka*). Em um nível mais elevado de atuação, *Buddhi* é a Mente Testemunha (a "Visão da Águia" dos xamãs), o nível da Meditação e da neutralidade onde não há julgamento.

-

Abarca também o Inconsciente.

Buddhi é quem sedia e administra os *Samskaras* - os registros e impressões psico-emocionais, que vão gerar os *Vasanas* (tendências e padrões).

O *Buddhi* atua no nível de *Karana Sharira* e *Vijñanamaya kosha*.

- *Manas* é a mente pensadora. Administra os estímulos que vem através da aferência dos sentidos (*Jñana Indriyas*) e da atividade da memória (*Chitta* , conteúdos do consciente e do

inconsciente), administra as escolhas e opções de *Buddhi*, e produz os *Vrittis* (pensamentos, movimentos mentais, mente racional) e as respostas psico-motoras (*Vasanas*) através dos *Karma Indriyas* (órgãos de ação).

- *Ahamkara*, o ego. Trabalha em parceria com *Manas* na função de se manter a identificação da Consciência Una com o estado ilusório de separatividade (*Maya*). Os sentidos, o ego e a mente racional mantém a Consciência ilusoriamente identificada com a personalidade e com as *Gunas* (os movimentos impermanentes da Natureza).

E como este *Anthakarana* trabalha ?

Quando os nossos sentidos apreendem algum objeto, informação ou estímulo, dois mecanismos disparam automaticamente : o corpo mental associa ao elemento percebido um nome (*Nama*) e uma forma (*Rupa*) e o corpo emocional avalia se aquele determinado elemento me atrai (*Raga*) ou se eu o rejeito (*Dwesha*) – bem no estilo das pulsões “busca do prazer / evitação da dor” freudianas.

Em outras palavras: os sentidos captam, a mente e o emocional enquadram e o ego identifica com eu/meu.

Assim enquadrámos toda a Realidade Una em pequenas unidades ilusoriamente separadas, mantemos a ignorância da nossa natureza real, e ficamos vivendo aprisionados em uma realidade construída por nós mesmos.

Se o estímulo ou informação que recebemos através dos sentidos (*Jñana Indriyas*) é alguma coisa muito forte e traumatizante, ou se por outro lado, são estímulos ou informações que se repetem com periodicidade, isto vai imprimir *Samskaras* (impressões, registros psico-emocionais) no inconsciente, que vão por sua vez, produzir *Vasanas* (crenças, hábitos, tendências e padrões) e, juntamente com *Citta* (a memória), produzir os *Vrittis* (movimentos da mente, pensamentos, atividade racional).

Algumas imagens para exemplificar :

1. Imagine que o seu complexo psíquico é um lago: o reservatório em si é a mente (*Manas*); o conteúdo – a água – é *Chitta*, a memória consciente e inconsciente; o fundo do lago é o Ser, a Unidade coberta pela “poeira” de *Chitta* que forma “bancos de areia” (*Samskaras*) em função dos movimentos internos e da

superfície (*Vrittis*); por sua vez, os movimentos ondulatórios da superfície são os *Vrittis* (pensamentos, atividade racional) e *Vasanas* (tendências, caráter, personalidade) cujos padrões são produzidos pelo perfil topográfico do fundo (*Samskaras*).

Quanto mais nivelado e liso estiver o fundo, mais tranquilas serão as águas da superfície e vive-versa.

2. Uma carruagem : *Buddhi* é o condutor, *Manas* são as rédeas, *Ahamkara* é a carruagem e os cavalos são os sentidos (*Indriyas*).

3. Estou em um campo e de repente vejo um touro enfurecido correndo em minha direção : os *Jñana Indriyas* captam a imagem, *Manas* processa a informação ("vendo um touro correndo"), *Ahamkara* identifica com o eu ("eu estou vendo um touro correndo") , *Buddhi* faz as escolhas ("eu estou vendo um touro correndo e furioso, e vai me pegar. Tenho que correr"), e os *Karma Indriyas* executam a ação de fugir.

Bem, é claro que todos os processos de auto-conhecimento e crescimento, deve ser acompanhados da fundamental fórmula : conscientizar → aceitar → entender a função → transformar e integrar.

Sem a consciência e a aceitação amorosa dos nossos padrões e movimentos internos dolorosos e limitadores (ou da sombra, como bem denominou *C.G.Jung*) não podemos nos transformar e melhorar.

Mas a conscientização da sombra sem a sua aceitação com compreensão, neutralidade e compaixão, também não leva ao crescimento. Pode talvez levar à depressão.

Isto acontece também porque estamos terrivelmente infectados por um veneno criado pelo homem que é a culpa.

A culpa foi fomentada por algumas religiões com a exclusiva finalidade de manter a auto-estima pessoal baixa para assim poder-se dominar e manipular mais facilmente as pessoas.

Para respaldar a culpa inculcou-se a idéia de que somos pecadores congênitos, e que só teremos nossa salvação se nos submetemos a um Deus que nos julgará e que vive em um paraíso distante distribuindo castigos e recompensas. Isso tudo

poluiu terrivelmente o saudável processo da evolução psico-emocional / espiritual humana, especialmente da cultura ocidental.

Junto com a aceitação de nossa sombra (que é apenas a ilusória – e temporária - ausência da Luz), precisamos também aceitar e resgatar nossa natureza divina e perfeita, e aceitar o fato de que nossa sombra é apenas a ignorância de nossa natureza real – a Unidade.

A sombra é o material de que dispomos para trabalhar nosso crescimento, é nossa natureza mais animal, bem como os exercícios, obstáculos, provas e testes que aceitamos trabalhar para evoluir. E também é todo o nosso potencial não reconhecido e, portanto, sub utilizado.

É absolutamente necessário que substituamos a culpa pela responsabilidade. Não somos passivas marionetes do Universo. Somos seus co-criadores ativos.

Não existe necessariamente nenhum Deus em guerra constante contra o Mal.

O chamado “mal” são os obstáculos, testes, dificuldades, exercícios, conflitos e confrontos que temos que lidar em nossa caminhada de crescimento.

Ou seja, a função do mal não é vencer o Bem, é se transformar em Bem. Assim como a função da sombra não é apagar a Luz, é se transformar em Luz.

Na Mitologia Hindú esta visão fica bem clara, ao colocar os demônios (*asuras*) como devotos de Deus (*Shiva*) que eram geralmente *Saddhus* ou monjes que por alguma razão foram amaldiçoados e transformados em demônios para cumprirem alguma função e normalmente recebem de Shiva grandes poderes

E aí eles tem que ser mortos e liberados por Deus (*Vishnu*) para voltarem a sua condição original de Santos e Sábios.

A vida que vivemos, o que somos e o que nos acontece é fruto 100% das nossas escolhas e opções – conscientes ou inconscientes, feitas nesta ou em outra(s) vida(s). E isto é a grande maravilha da vida, pois nos confere o poder de nos responsabilizarmos totalmente por nós mesmos e transformar totalmente nossa existência em qualquer tempo.

O fato de que o Universo é um único Ser totalmente integrado como uma grande teia holográfica, onde cada componente funciona como um ímã atraindo e repelindo energia, coisas, pessoas e situações – tudo devidamente gerenciado pela lei do *Karma* (especialmente em sua manifestação como Sincronicidade e Ressonância) – faz com que estejamos constantemente atraindo as coisas, pessoas e situações necessárias para nosso aprendizado e evolução. Esta é a forma que a Vida utiliza para nos ensinar.

Isto, além de demonstrar o funcionamento da fantástica Inteligência Universal, anula completamente qualquer possibilidade de culpas, castigos divinos, azar e vitimismos.

Então, a grande pergunta que devemos estar sempre nos fazendo cada vez que algo ou alguém desagradável cruza nosso caminho é : “O que eu tenho que aprender com isso ? Porque eu atraí esta pessoa ou situação ?”

ERNANI FORNARI