

A Mente Humana – sua Natureza e seu Bom Uso

Por Swami Paratparananda¹

Editorial da Revista *The Vedanta Kesari* – abril de 1966

O organismo mais desconcertante, para um homem pensante, é a sua própria mente. Usamos deliberadamente a palavra “pensante” aqui para indicar uma classe de pessoas que não estão satisfeitas com a tendência natural dos acontecimentos e da vida. As pessoas, geralmente, não estão interessadas em tomar nota do trabalho de suas próprias mentes. Ou seja: como funciona a mente? Como ela reage às situações? A reação conduz ou não à tranquilidade futura? E assim por diante. As pessoas se preocupam com a satisfação de suas necessidades imediatas, em atender as suas necessidades diárias de qualquer maneira, sem se importar em ver se isso prejudica os outros ou não. Viver uma vida feliz, como eles a consideram, é tudo o que desejam e fazem. Normalmente as pessoas agem dentro dos limites das leis do país, embora possam não respeitar o espírito por trás delas. Às vezes ultrapassam o limite e, por meio de estratégias inteligentes, escapam da mão da justiça. Mas inteligência não é sabedoria. A sabedoria é algo diferente. O homem pode às vezes enganar as leis humanas, mas não aquelas de seu interior. Através de uma manipulação inteligente, ele pode escapar às leis e acumular dinheiro ou desfrutar de outros objetos do mundo, mas isso não lhe dará paz mental, porque estarão escondidas em sua mente todas as impressões (despertadas ou adormecidas) das ações que ele praticou.

A mente humana é um mecanismo que registra tudo aquilo pelo qual alguém se interessa. Por exemplo, podemos ver muitos pontos turísticos ou conhecer várias pessoas, mas a mente registrará indelevelmente algumas cenas, alguns rostos pelos quais nos interessamos. Outros não são mais do que vagas, nebulosas, figuras sombrias. A mente não apenas recebe impressões, mas também as armazena. Tomando emprestada uma expressão de Swami Vivekananda, cada impressão é rotulada e é revivida ou removida para referência, por assim dizer, quando a experiência se repete, ou quando reencontramos a pessoa que vimos em uma ocasião anterior. E então nos lembramos da experiência ou relembremos da pessoa em nossa

¹ Swami Paratparananda foi o líder espiritual do Ramakrishna Ashrama, Buenos Aires, Argentina e do Ramakrishna Vedanta Ashrama, São Paulo, Brasil (1973-1988). Anteriormente, durante o período de 1962 a 1967 foi o editor da revista *The Vedanta Kesari* da Ordem Ramakrishna na Índia.

mente. Esta capacidade específica de lembrar e trazer um exemplo de volta à mente é chamada de memória. E memória forma um dos *vr̥ttis* da *citta* (substância mental)² segundo o psicólogo indiano Patanjali. Faz parte da mente subconsciente, se falarmos na linguagem dos psicólogos ocidentais. Todos nós sabemos que presente maravilhoso é essa memória. Todo mundo tem essa faculdade em menor ou maior medida. Sem memória o homem seria um ser estranho e digno de pena. Como ilustração disso podemos citar pessoas que devido a grandes choques mentais ou concussão cerebral em acidentes que sofrem de amnésia permanentemente ou temporária.

Essa mente subconsciente desempenha um papel muito importante na vida humana. Talvez esta afirmação não seja prontamente aceita por todos. Uma pequena discussão pode ajudar a tirar as dúvidas quanto à sua veracidade. Nós pensamos que estamos agindo conscientemente no estado de vigília. Muito poucos fazem isso. A maioria das pessoas é movida por seus impulsos, seus hábitos e tendências que estão mergulhadas no subconsciente. Podemos observar nossas próprias mentes para verificar o fenômeno. Apesar dos nossos melhores esforços ao contrário, somos forçados a praticar certas ações que sabemos serem prejudiciais para o nosso bem-estar - ações das quais nós, em nossos momentos mais sãos, provavelmente lamentaríamos, ou melhor, teríamos vergonha. E isso vai acontecer não uma vez, mas repetidamente. E sempre, talvez, possamos decidir que não faríamos isso de novo. Mas quando chega o impulso, quando surge o desejo, todo nosso controle escapa como água em uma peneira.

Sri Krishna, com grande *páthos*, diz no Gita: 'De acordo com a natureza de cada um, até mesmo um homem de conhecimento age. As criaturas seguem sua própria natureza. De que servirá a mera proibição [repressão]?'³ Um conselho sábio não tem efeito nesse momento. Os homens fazem más ações ou têm maus pensamentos quando estão bem acordados, conscientes do que estão fazendo, mas não o fazem de todo o coração, um pouco de incômodo persiste, a dor na consciência permanece. Remorso, arrependimento e vergonha se instalam depois. Isso não mostra que as pessoas são movidas principalmente por sua mente subconsciente?

Além disso, quanto de nossa vida vivemos no presente? Muito dela gastamos ruminando sobre nosso passado ou planejando o futuro enquanto o presente passa a cada momento. Bem disse Pascal, o francês matemático e filósofo: 'Que qualquer homem examine seus pensamentos e ele os encontrará sempre ocupados com o passado ou o futuro. Nós mal pensamos no presente ou se o fizermos, é apenas para pedir emprestado a luz que ele dá para regular o futuro. O presente nunca é nosso

² Yoga Sutras, 5 & 6.

³ Bhagavad Gita, III.33.

objetivo; o passado e o presente nós usamos como meios; apenas o futuro é nosso fim. Assim, nunca vivemos, apenas temos a esperança de viver.'

Quaisquer que sejam as outras implicações desta afirmação de Pascal, também revela conclusivamente o fato de que o subconsciente não tem pouca contribuição a dar na formação da vida e do caráter do homem e, portanto, não pode ser negligenciado. Na verdade, os psicanalistas têm mais a fazer com a mente subconsciente de seus pacientes do que com a mente consciente. Eles têm de alguma forma que descobrir as causas das tensões nervosas dos pacientes para saber quais sugestões podem dar para sua remoção.

II

É importante notar aqui, nesta fase, que cada pensamento, palavra ou ato do homem vai formar suas tendências, impressões, *samskara*, no subconsciente. O homem vem a este mundo com uma carga de *samskaras*. Como Swami Vivekananda aponta categoricamente, uma criança não entra este mundo com o que alguns dos primeiros filósofos ocidentais chamaram de *tabula rasa*, uma lousa em branco. 'Esta criança', continua ele, 'nunca alcançaria qualquer grau de poder intelectual, porque não teria nada com que comparar as suas novas experiências. Vemos que o poder de adquirir conhecimento varia em cada indivíduo e isso mostra que cada um de nós veio com seu próprio fundo de conhecimento.' Outra razão pela qual Swamiji justifica a existência dessas impressões é que 'o conhecimento só pode ser obtido de uma forma, a via da experiência; não há outra maneira de conhecer. Se não o experimentamos nesta vida, devemos tê-lo experimentado em outras vidas'. Ele então cita o exemplo do medo da morte que está em toda parte: 'Um pintinho acabou de sair de um ovo e uma águia se aproxima e a pequena galinha voa com medo para sua mãe. Ele teve essa experiência no passado. O mesmo acontece com outros sentimentos. Um jovem patinho embora tenha sido chocado até nascer, cai na água assim que chega perto de um lago. Cada um de nós tem muitas dessas impressões em nossa mente e a soma total dessas impressões formam a natureza do homem, *prakrti*.

Temos agora uma boa ideia da razão porque é tão importante controlar os nossos pensamentos, a fala e as ações. Pois eles vão moldar o nosso futuro. Como canta um poeta:

Nossos atos são nossos anjos, ou bons ou ruins,
Nossas sombras fatais que ainda passam por nós.

Como sombras, as impressões de atos passados nos perseguirão por toda a vida e não há como escapar delas. Sendo assim, temos que ser cautelosos em nossos atos.

Sabemos agora quão formidável é a tarefa que nos cabe para nos adaptar a uma vida religiosa. Mas há uma fresta de esperança nas nuvens escuras. Se as tendências com as quais uma pessoa nasce são boas e o ambiente fornecido para o seu crescimento é propício ao bem-estar espiritual, o impulso destas tendências irá levá-lo por um longo caminho e um pouco de esforço terá grande sucesso. Mas esta fortuna, boa sorte, é dada só para alguns. Outros têm que ganhar tudo com o suor do rosto. Nós estamos falando aqui na linguagem do homem mundano. Pois na verdade, como Swami Vivekananda comenta: 'Ninguém pode conseguir nada a menos que o conquiste. Somos responsáveis pelo que somos'. Se, portanto, vemos disparidades no mundo, devemos lembrar que isso não se deve a nenhum decreto caprichoso da Providência, mas é devido ao mérito ou demérito conquistado pelos seres, que as diferenças existem.

E quanto ao resto de nós? De alguma forma, cometemos erros em nossos nascimentos anteriores. Não há redenção? Não há saída? Essas são as perguntas que surgirão naturalmente para quem deseja liberação. As escrituras hindus nunca falam de condenação eterna. Elas dizem que cada um pode alcançar o Supremo, desde que pacientemente e incessantemente aplique-se à tarefa. E é aqui novamente que o subconsciente entra em cena. Como já observamos, o caráter do homem é o conjunto das impressões que carrega dentro de si. Não há processo químico ou físico pelo qual poderíamos eliminar todas as impressões de nossas ações passadas, por mais que desejemos. Elas foram transformadas em tijolos ou na argamassa do edifício do nosso caráter. Mas podemos construir novamente, como Swamiji afirma: 'E o que desejamos ser, nós temos o poder de tornar-nos'.

Como podemos refazer-nos? Notamos o que acontece quando prestamos atenção aos estímulos das sensações de prazer. Nós somos atraídos repetidamente para seu vórtice insaciável e então nossa mente discriminativa é, por assim dizer, colocada de lado na prateleira. Está dividida entre a intenção de restringir e a atração dos sentidos. Mas quanto mais você soltar as rédeas dos sentidos, mais eles o atrairão para a lama. No entanto, aqueles que já se cansaram de todos esses prazeres se voltarão para algo que não é transitório, algo que é real e eterno. E para eles, Sri Ramakrishna sugere a oração a Deus como um remédio para superar sua natureza inferior.

Vamos descobrir como a oração ajuda. Nós nos apegamos às coisas quando constantemente entramos em contato com elas, seja física ou mentalmente. Às vezes, no mundo físico, as falhas e defeitos das coisas que amamos são visíveis e provavelmente destruirão a imagem que projetamos sobre elas. Por outro lado, a mente pode construir imagens do que gostamos, mais perfeitas, ideais e imaculadas, induzindo ao homem a envolver-se profundamente cada vez mais nas atrações. Agora, quando oramos para Deus, sinceramente, não pelas coisas do mundo, mas

para revelar-se, nossa mente é retirada do objeto [sensório] que amamos. E enquanto oramos a mente é inundada com as vibrações do Divino. Quando esse processo é repetido constantemente, a mente descansa naturalmente em Deus. Pela prática repetida se é capaz de inundar a mente com a consciência de Deus. O que acontece não é nada extraordinário, nada incomum. A mente que estava sendo perturbada por vários tipos de ondas está agora sujeita a uma vibração de um tipo particular e depois fiel ao seu dever, continua gravando as ondas até que outras impressões se tornem obsoletas e diminuam.

Como direcionar a mente, naturalmente ligada aos sentidos, para Deus? Perguntemo-nos se mesmo uma tentativa de prática é tão difícil. Não perdemos nossos parentes e amigos mais queridos por afastamento ou morte, mas nos recuperamos dos choques? Não ficamos alegres depois de algum tempo? Sim, isso ocorre. Fazemos novos amigos, nos apegamos a outras coisas e seguimos em frente vivendo. Da mesma forma, afastemo-nos dos sentidos que se apresentam como amigos e ainda assim nos traem; voltemos a nossa mente para Deus, que é o nosso. Ele é a essência mais íntima do nosso ser. 'Ninguém que acreditou em Deus veio a sofrer', canta um poeta-santo do sul da Índia, 'são aqueles que não tiveram fé n'Ele que se arruinaram'. Sri Ramakrishna diz que Deus é como a árvore que realiza os desejos. Tudo o que você pedir lhe será dado. Por que então seria impossível voltar nossa mente para Ele, pelo menos um pouco? Só que neste caso temos que lutar conscientemente. Devemos enfraquecer as inclinações inferiores que se enraizaram em nosso subconsciente. A mente deve ser treinada para esquecer seus velhos amigos e cultivar novos. Os sulcos que foram cavados devem ser apagados pelos recém cavados.

Ore a Deus cem e mil vezes mentalmente e pela força faça a mente aceitar e então o subconsciente o aceitará. Uma vez que aquela parte da mente absorver um tema, continuará registrando a ideia todas as horas inconscientes do nosso tempo. Assim criamos um novo hábito. Isso é a reconstrução do homem. Somente aquelas pessoas que conseguem se refazer, vivem uma vida de homem, os outros são muito parecidos com o gado mudo, escravos de suas naturezas.

No entanto, isso não deve ser entendido como significando que a mente ceda imediatamente assim que começarmos a orar. Definitivamente haverá uma luta teimosa. Mas não devemos nos desesperar. Sri Krishna aconselha Arjuna, 'Quando a mente inconstante e instável vagar, deve ser trazida de volta repetidamente e colocada sob o controle do Ātman'.⁴ Pascal, talvez tivesse em vista esta luta e afirmação do homem interior quando fez a declaração sobre viver, citada anteriormente. Quanto tempo essa luta deveria continuar? 'Até adormecer e até o último suspiro, devemos

⁴ Ibid., VI.26.

passar os dias na contemplação da Vedanta', diz um sábio. O que foi dito sobre a Vedanta também pode ser dito sobre outras práticas. As práticas podem ser difíceis, mas não existe caminho mais curto para a imortalidade e se tivermos hombridade, devemos persistir. A afirmação da natureza superior sobre a inferior, de acordo com Sri Ramakrishna, é real hombridade. Jesus disse: "Pois o que aproveita ao homem se alcançar o mundo inteiro e perder a própria alma? Ou o que um homem dará em troca de sua alma?"⁵ Verdadeiramente não há nada que possa ser comparado com a alma.

III

Como no caso da oração, também no caso das boas ações o subconsciente se remodela. Engajada em boas ações, a mente é forçada a estar ocupada com bons pensamentos e assim, manter afastados, tanto quanto possível, os ladrões à espreita (características malignas). Mas o caminho de ação sem motivo, Karma Yoga, é um caminho difícil. Podemos gostar de fazer ação altruísta, começar bem também, mas o desejo pelos resultados, ou o desejo de nome e fama, de alguma forma manifesta seu caráter furtivo e em pouco tempo se transforma em uma poderosa figueira-da-índia. Essa é a razão por que é conveniente recorrer à oração e à entrega a Deus junto com a realização de ações sem motivos [pessoais]. Sri Shankara, com sua grande percepção sobre a natureza das coisas, provavelmente tinha observado as desvantagens na realização de meros rituais, quando declarou: 'Karmas servem para a purificação da mente e não para a realização da meta. Mesmo milhões de rituais sem meditação no Ātman não podem nos dar nenhuma ideia sobre o Supremo'⁶. Não podemos entender o ponto destacado por Sri Shankara se enfatizarmos apenas a segunda parte de sua declaração. Ele reconheceu o valor e o lugar do *karma* na purificação da mente, de sublimar os pensamentos. A pureza da mente é um grande benefício e se for alcançada será uma grande conquista. Para uma pessoa de mente pura o objetivo não está muito longe.

Quando se diz que a mente é pura? Quando não há desejos, nem anseios, nem qualquer apego à espreita e quando naturalmente descansa em Deus. Se analisarmos as impurezas da mente – são muitas - seremos capazes de rastrear sua origem até um único sentimento, o desejo. Arjuna faz esta pergunta pertinente a Sri Krishna: 'Impelido pelo quê, faz o homem, embora a contragosto, envolver-se em ações perversas, como se fosse compelido pela força?'⁷ A resposta de Sri Krishna nos leva à mesma conclusão: 'Este desejo, essa raiva que é produto de *rajoguna*, é voraz e um

⁵ Evangelho segundo São Mateus, 16.25.

⁶ Vivekachudamani, 11.

⁷ Gita, III. 36.

grande pecador. Saiba que ele é o maior inimigo aqui (neste mundo)'.⁸ É uma afirmação significativa. Sri Sankara comentando sobre esse *sloka* do *Gita* diz: 'Este desejo, por causa do qual, resulta todo tipo de sofrimento, é o inimigo de todos. Este desejo das criaturas quando é obstruído resulta em raiva e, portanto, a raiva também é apenas desejo em outra forma'.⁹ Em cada uma de nossas paixões, em última análise, descobriremos que originou-se com esse desejo. Portanto, tornar-se sem desejos, não por um tempo ou por um dia, mas para sempre, é ter a mente pura. Para uma pessoa de mente pura, a luz do *Ātman* está sempre presente; como tal, a ação quando feita sem motivo [egocêntrico], embora não diretamente, nos leva ao Supremo.

IV

O método de controle psíquico também indica como a mente tem muito a ver com a nossa vida religiosa. 'Só a mente, para o homem, é a causa para a escravidão e a emancipação - a mente que está absorta nos objetos sensórios leva escravidão, ao passo que quando não está emaranhada neles, nos leva a *moksha*¹⁰ [liberação]', diz um dos Upanishads menores.

Do exposto, poderíamos ter tido alguma ideia do valor da mente. É um grande tesouro. Agora depende de cada pessoa de que forma a usar. Podemos desperdiçá-la em falsas atividades ou utilizá-la em esforços nobres. Só deve ter em mente que sua recompensa também será segundo o seu merecimento, que terá que deitar-se na cama que preparou.

Ninguém pode forçar ninguém a seguir nenhum caminho, especialmente em um caminho certo. O máximo que pode ser feito é mostrar os perigos subjacentes a jornada no caminho errado e a paz que o espera no caminho certo e deixar a escolha para o peregrino. Isso é o que Sri Krishna disse para Arjuna depois de lhe ensinar todo o *Gita*. 'Eu te ensinei todo esse conhecimento, que é mais sutil que o mais sutil. Ponderando profundamente sobre seu significado, faça o que quiser.'¹¹ Pensemos também se daremos à mente rédeas soltas para se mover pelas estradas dos sentidos ou dirigi-la ao *Ātman*, a Deus. Se escolhermos o último curso, será o melhor uso que poderemos fazer da mente.



⁸ IBID., III.37.

⁹ Comentário de Shankara.

¹⁰ Amrita Bindu Upanishad.

¹¹ *Gita*, XVIII.63.