

## MEDITAÇÃO E IMAGINAÇÃO

### Sonia Regina Lyra

Ao buscar um tema para a configuração desta página, ocorreu-me que a questão "meditação" tem surgido com frequência através da maioria dos pacientes em terapia, que a buscam (à meditação) como parte das possibilidades alternativas de contato e aprofundamento consigo mesmos, através de técnicas as mais diversas, sendo que o próprio termo nem sempre é compreendido em seu sentido mais profundo.

Pensei em transcrever aqui, um pouco daquilo que foi pesquisado e experienciado pelo próprio JUNG, iniciando por abordar o tema através de um dos textos do volume XII, Psicologia e Alquimia e, quem sabe, mais adiante, abordando alguns aspectos de "O Segredo da Flor de Ouro" um manual clássico de meditação budista e taoísta escrito na China (LÜ TUNG-PIN), comentado por C.G.JUNG e R. Wilhelm texto este que parece ser portador de um sentido diverso em várias partes, devido à alterações sofridas na tradução do original chinês (estas alterações podem ser encontradas em "Il Segreto del Fiore D'Oro" por Thomas Cleary – Ubaldini Editore – Roma).

"Jung diz: o Lexicon Alchemiae (Dicionário de Alquimia) de Ruland, datado de 1612, define a "meditatio" nos seguintes termos: "A palavra 'meditatio' é usada quando ocorre um diálogo interior com alguém invisível que tanto pode ser Deus, quando invocado, como a própria pessoa ou seu anjo benigno".

Este "diálogo interior" é familiar ao psicólogo – por constituir uma parte essencial da técnica do diálogo com o inconsciente. (Falaremos disso mais adiante). A definição de Ruland prova sem dúvida alguma que os alquimistas, ao falarem em "meditari", não se referem a uma simples reflexão, mas a um diálogo interior e portanto a uma relação viva com a voz do "outro" em nós que responde, isto é, com o inconsciente.

O conceito de meditação no "dictum"(dito) hermético, diz: "E como todas as coisas vêm do Uno, através da meditação do Uno", deve ser entendido na acepção alquímica de um diálogo criativo mediante o qual as coisas passam de um estado potencial inconsciente para um estado manifesto. Assim pois lê-se num tratado de Philalethes (Introitus apertus em: Mus.herm. p. 693) : "O maravilhoso é que a nossa pedra, apesar de já ser perfeita e capaz de transmitir a tintura perfeita, humilha-se de novo voluntariamente e medita uma nova volatilidade, sem nenhuma manipulação". Veremos logo o que se entende por volatilidade meditada, quando ele diz: "Ela ( a pedra) liquefar-se-á voluntariamente... e a uma ordem de Deus será dotada de espírito, o qual erguerá vôo, levando consigo a pedra." "Meditar" significa portanto que através de um diálogo com Deus haverá mais espírito fluindo para a pedra; isto quer dizer que esta se espiritualiza, volatiliza e se sublima cada vez mais.

Khunrath (Hyleal.Chaos, p.274) escreve mais ou menos o mesmo: "Assim pois estuda/ medita/ sua / trabalha/ cozinha... abrir-se-á então para ti uma torrente salutar, a qual nasce do coração do filho do grande mundo", uma água "que nos é dada pelo próprio filho do grande mundo e que jorra de seu corpo e coração, tornando-se uma verdadeira Aqua Vitae natural.... Da mesma forma, a "meditatio caelestium bonorum"(meditação dos bens celestes) mencionada deve ser entendida no sentido de uma relação dialética e viva com certas dominantes do inconsciente.( pgs.286/287/288)

Naturalmente que, dado a complexidade do assunto ( Meditação e Imaginação ) , poderíamos desenvolver aqui, uma centena de páginas informativas, comparando inclusive as pesquisas de Jung com as de outros autores. Mas me ocorre que o próprio "método junguiano" de tratar um assunto como este , parece ser o da "amplificatio", ou seja (paragr. 403- pg.300) segundo Jung : "O método da alquimia, do ponto de vista psicológico, é o da amplificação ilimitada. A "amplificatio"é recomendada sempre que se trate de uma vivência obscura, cuja vaga insinuação deva ser multiplicada e ampliada através de um contexto psicológico a fim de tornar-se compreensível.

Por isso na psicologia complexa aplicamos a "amplificatio"na interpretação dos sonhos. O sonho é uma insinuação demasiado vaga para o entendimento, devendo portanto ser enriquecido com o material associativo e analógico e reforçado até tornar-se inteligível. Essa "amplificatio"constitui a segunda parte do "opus", sendo concebida como "theoria"pelo alquimista..... ( "theoria no sentido verdadeiro de "visio")...."

Percebo que as associações do próprio Jung vão seguindo uma espécie de "alinhamento" nos ditos de Filósofos e Alquimistas , que vão construindo um texto de complexidades cada vez mais amplas e páro pra me perguntar... não será melhor voltar ao início, na tentativa de encontrar um sentido pro sentido já dado???? Me explico. JUNG diz que esse "diálogo interior" é familiar ao psicólogo – por constituir uma parte essencial da técnica do diálogo com o inconsciente. Mas hoje me ocorre perguntar se, nós modernos, ainda buscamos o sentido originário destas três palavras básicas : diálogo, interior, inconsciente ( seguidas de tantas outras) . Aparentemente , expressões velhas conhecidas nossas e repetidas no dia a dia, mas será que ainda nos provocam algum tipo de reflexão??? Na tradução em português que tenho em mãos (1991) fala-se na sequência : (veja a frase completa no texto acima) ... "diálogo criativo mediante o qual as coisas passam de um estado potencial inconsciente para um estado manifesto"... de que "coisas" está-se tratando aqui??? Logo em seguida , vai ser citado o texto em que surge : "nossa pedra" ... bem, penso : mas será que para entender esse "diálogo interior" tenho que buscar a compreensão analógica destes símbolos? Já coloco a questão no plural pois vão ser citadas outras designações tais como: "tintura, humilha-se de novo, nova volatilidade, nenhuma manipulação" etc... Em seguida ele parece querer explicar o que se entende por "volatilidade meditada" mas não encontrei no próximo texto maior clareza (leia-se a sequencia no texto acima).Penso que podemos refletir alguns aspectos de : diálogo, interior, inconsciente....

DIÁLOGO: vem do grego = discurso ou pensamento. Toda existência humana é, em certo sentido, dialógica ou dialogal, mesmo previamente ao uso da palavra. A própria relação objectal que o recém-nascido estabelece com o rosto da mãe já é uma forma de diálogo. Todo o processo de crescimento espiritual é um esforço por atingir níveis cada vez mais profundos e cada vez mais perfeitos de diálogo...

Segundo Martin Buber (1878-1965) o diálogo é uma forma superior de encontro , definindo-o como "mutualidade da ação interior". Por isso o movimento dialógico fundamental consiste em "voltar-se para outrem". M. Buber opõe à atitude dialéctica e à atitude egológica o que chama dialógica: o exercício da vida espiritual em diálogo com um tu pessoal e concreto, o qual pode revestir as mais diversas formas, nomeadamente o silêncio. No sentido que Heidegger atribui a esta compreensão, o diálogo supõe a superação do individualismo-egoísmo e a superação da vontade de sistema. O diálogo como atitude existencial supõe a vontade de compreender o outro tal como a de, pelo outro, nos compreendermos a nós próprios.....

Também as diversas ciências humanas – de que a corrente psicológica da gênese recíproca é um caso exemplar – apontam ao homem e aos homens esta via dialógica, a qual é um apelo à superação e à transcendência.

A partir desta pequena introdução à etimologia da palavra (que naturalmente é extensa) talvez possamos dar seguimento com a palavra : interior.

INTERIOR: A busca pela compreensão de uma "pequena síntese" desta palavra é o que Jung chama de uma "longíssima via", que não é uma reta, mas uma linha que serpenteia, unindo os opostos à maneira do caduceu ... Nesta via ocorrem as experiências que se consideram de "difícil acesso".. Neste caso Jung está falando (parágr.3 à 7) Vol. XI –Psicologia e Alquimia – de que a Arte requer o homem inteiro! Assim , como proceder ??? buscando o interior do homem? Ou o homem interior? E qual o papel do exterior do homem ou do homem exterior? Como ver a unidade , em sua aparente oposição?????

Tentando pegar o "fio da meada" que venha , passo a passo nos guiando de forma que não nos percamos neste "labirinto" de uma infinidade de conteúdos, textos ou, sucumbir ao feitiço das "dez mil coisas" que parece próprio do homem ocidental , opto por , ao falar de INTERIOR , falar do "homem interior" que segundo Jung (parágr.7) poderia significar: "A exigência da "imitatio Christi", isto é , a exigência de seguir seu modelo, tornando-nos semelhantes a ele, deveria conduzir o homem interior ao seu pleno desenvolvimento e exaltação. Mas o fiel, de mentalidade superficial e formalística, transforma esse modelo num objeto externo de culto; a veneração desse objeto o impede de atingir as profundezas da alma, a fim de transformá-la naquela totalidade que corresponde ao modelo." "Cristo, enquanto modelo, carregou os pecados do mundo. Ora, quando o modelo permanece totalmente exterior, o mesmo se dá com os pecados do indivíduo, o qual se torna mais fragmentário que nunca; o equívoco superficial em que incorre lhe abre o caminho fácil de jogar literalmente sobre Cristo seus pecados, a fim de escapar a uma responsabilidade mais profunda, e isto contradiz o espírito do cristianismo.... No caso do valor supremo (Cristo) e o maior desvalor ( o pecado) permanecerem do lado de fora, a alma ficará esvaziada; faltar-lhe-á o mais alto e o mais baixo... (Um pouco mais de Meister Eckhart não faria mal a ninguém)!"

Como podemos começar a intuir, nisso que Jung está chamando de "lado de fora" parece estar a alma extraviada, e o nome técnico desse extravio é PROJEÇÃO. "Numa forma exterior de religião, em que toda a ênfase repousa na figura externa (tratando-se neste caso, de uma projeção mais ou menos completa) , o arquétipo (tipo, modelo) é idêntico às representações externas, mas permanece inconsciente enquanto fator anímico. Quando um conteúdo inconsciente é quase totalmente substituído por uma imagem projetada, isso determina sua exclusão de qualquer influência e participação no tocante à consciência . Sua própria vida é com isso profundamente prejudicada uma vez que é impedido de exercer sua função natural de formação de consciência; mais ainda , ele permanece inalterado em sua forma originária, pois no inconsciente nada se transforma... Pode acontecer que um cristão, mesmo acreditando em todas as imagens sagradas, permaneça indiferenciado e imutável no mais íntimo de sua alma, porque seu Deus se encontra completamente "fora" e não é experimentado em sua alma. Seus motivos e interesses decisivos e determinantes bem como seus impulsos não provêm da esfera do cristianismo, mas de uma alma inconsciente e indiferenciada que é, como sempre pagã e arcaica... Os grandes acontecimentos do mundo, planejados e realizados pelo homem, não são inspirados pelo cristianismo, mas por um paganismo indisfarçável. Tal fato se origina de uma alma que permaneceu arcaica, não tendo sido tocada nem de longe pelo cristianismo... A cultura cristã mostrou-se assustadoramente vazia: nada mais que um verniz externo, porquanto o homem interior permaneceu intocado, alheio à transformação. Sua alma não corresponde

às crenças exteriores. O Cristo em sua alma não acompanhou o desenvolvimento exterior. Sim, exteriormente, tudo está aí, na imagem e na palavra, na Igreja e na Bíblia, mas o mesmo não se dá , dentro. No interior reinam os deuses arcaicos , como nunca...."(parágr.14)

Será este "interior" um "lugar" ou um "modo de ser"????? Como "reinam os deuses arcaicos" ? a partir de quais "modos de ser", podemos percebê-los ? como seria dialogar com eles? Seria isto o que os alquimistas citados por Jung , querem dizer com Meditação? E qual o papel da Imaginação? Em que consiste o que Jung denominou por inconsciente????

INCONSCIENTE: Jung diz: "Confrontar-se com o inconsciente é algo de muito diverso: trata-se de liberar os processos inconscientes que irrompem na consciência sob a forma de fantasias. Pode-se então interpretá-las...vivê-las plenamente e também compreendê-las, uma vez que a compreensão intelectual pertence à totalidade da experiência... A libido nunca pode ser apreendida, senão numa forma determinada, isto é, ela é idêntica às imagens da fantasia. Só podemos libertar a libido do inconsciente, permitindo que afluam as imagens da fantasia que lhe correspondem. É por isso que , em tais casos, devemos dar ao inconsciente a ocasião de trazer suas fantasias à superfície."(parágrs. 342 ss. Do Volume VII – Estudos sobre Psicologia Analítica).

Será que poderíamos entender o "trazer suas fantasias à superfície" como "olhar para elas", talvez inicialmente como o exemplo citado acima, de um "diálogo silencioso"- (do bebê que olha o rosto materno)-? tentando captar o conteúdo manifesto da fantasia ( assim como fazemos com um sonho)?Mas como fazer isso? Jung diz : "Ao ser invadido por uma depressão , não devia tentar distrair-se através de um trabalho ou algo semelhante, mas sim aceitá-la , dando-lhe por assim dizer a palavra. Isto é o oposto de abandonar-se a um capricho, atitude tão característica da neurose; não se trata aqui de uma fraqueza, como quando o indivíduo se abandona sem freio a um estado de ânimo. Pelo contrário , este é um trabalho difícil, que consiste em conservar toda a objetividade, apesar do domínio do capricho, fazendo deste último seu objeto, e deste modo impedindo-o de converter-se em sujeito dominante. O indivíduo deve dar a palavra a seu próprio estado de ânimo; seu capricho dir-lhe-á que aspecto tem e através de que analogia fantástica pode exprimir-se". Permitindo que seu estado de ânimo se exprima através de uma imagem, consegue-se que pelo menos uma pequena parcela da libido, isto é, da energia criadora eidética se converta num conteúdo da consciência , subtraindo-a assim ao inconsciente. Porém, "olhar a fantasia" é ainda muito insuficiente, porque para ser vivida de um modo completo a fantasia exige, não só a visão passiva, mas a participação ativa do sujeito. Mas como considerar "real" o que é "apenas uma fantasia" e tomá-la a sério? Jung diz: "Algo atua por detrás do véu das imagens fantásticas, quer lhe atribuamos um nome bom ou mau."(parágr.353) "A fantasia é uma expressão, uma aparência de algo desconhecido, mas real. Jung prossegue:"A contínua conscientização das fantasias ( sem o que, permaneceriam inconscientes), com a participação ativa dos acontecimentos que se desenrolam no plano fantástico, tem várias conseqüências, como pude observar num grande número de casos. Em primeiro lugar, há uma ampliação da consciência, pois inúmeros conteúdos inconscientes são trazidos à consciência . Em segundo lugar, há uma diminuição gradual da influência dominante do inconsciente; em terceiro lugar, verifica-se uma transformação da personalidade... a qual representa uma transformação da atitude geral...cuja meta é alcançar o ponto central da personalidade." (parágr.365)

Talvez possamos constatar através destas colocações , não "o que é o inconsciente" mas uma parte significativa de seu modo de atuar , isto é, aos estados de posseção de diversos graus, que vão desde os estados de ânimo e "idéias" até as

psicoses. "Todos esses estados se caracterizam por um fator desconhecido, por algo que toma posse da psique num grau maior ou menor, prolongando sua existência nociva ou repugnante contra todos os esforços de compreensão, razão e energia e proclamando desse modo o poder do inconsciente sobre a consciência: o poder soberano da possessão."(parágr. 370) "Se tais conteúdos permanecerem inconscientes, o indivíduo fica inconscientemente misturado a outros indivíduos, isto é, não se diferencia, não se individua. Poder-se-ia perguntar aqui por que é tão desejável que um homem se individue. Eu acrescentaria que não só é desejável como também é absolutamente necessário que o seja. Caso contrário, sua fusão com os outros o levaria a situações e ações que se opõem àquilo que se é realmente. Dessa forma, o homem não pode sentir-se unido consigo mesmo, nem poderá aceitar uma responsabilidade. Sentir-se-á numa condição degradada, carente de liberdade e de ética. A desunião consigo mesmo é a condição neurótica por excelência, que se torna insuportável para o indivíduo e da qual ele quer livrar-se. Mas esta liberdade só ocorre quando ele se torna capaz de agir em conformidade com o Ser que ele é... Quando alguém pode dizer, verdadeiramente, acerca de seus estados interiores e de seus atos: "Assim sou, e assim atuo", então terá alcançado essa unidade consigo mesmo, ainda que dolorosamente; pode assumir a responsabilidade de seus atos contra toda resistência. Reconheçamos que nada é tão difícil quanto suportar-se a si mesmo."(parágr. 373)

Em *Mysterium Coniunctionis* vol. XIV/I, parágr. 183, Jung adentra a questão de que para interpretar sonhos precisa-se de alguns conhecimentos de pressupostos pessoais do sonhador; e para a compreensão das parábolas alquímicas devemos conhecer os pressupostos da alquimia.

No primeiro caso, amplificamos com a história da vida pessoal, no segundo com os enunciados dos textos alquímicos. Por exemplo - texto: "se souberes irrigar esta terra árida com a água apropriada, dilatarás (ou afrouxarás) os poros da terra", - interpretação: "quando sentires como estagnação e ermo estéril a tua falta de fantasia, de idéias súbitas, de vivacidade interior, e te puseres a contemplar isso com grande interesse (= o tornares prenhe) que em ti desperta tanto o alarme por perceberes a morte interior, como também o clamor do deserto, então fica sabendo que poderá acontecer algo contigo, pois o vazio interior oculta uma plenitude tão grande como ele, contanto que apenas permitas que ela possa penetrar em ti. ..."isso significa que quando a atenção se volta para o inconsciente, então o inconsciente também libera os seus conteúdos, os quais por seu turno, à semelhança de uma fonte de água viva, fecundam a consciência. Tanto a consciência quanto o inconsciente constituem uma terra árida, enquanto estiverem separadas entre si estas duas metades da vida psíquica.

Em outras palavras, "O ponto de vista do homem interior está ameaçado na mesma medida em que domina o do exterior. Ele (o homem interior) é tão reduzido que ninguém sentiria falta dele, se ele não fosse a *conditio sine qua non* da paz interior e da felicidade".(parágr.189) e na nota de rodapé Jung cita a seguinte passagem para explicitar: "Na variedade não encontrarás o UNO; antes de tudo deve teu olhar estar voltado para dentro; e se ainda puderes esquecer-te de ti e te perder, então em breve sentirás Deus em ti, o verdadeiro UNO". (Gerhard Tersteegen: *Geistliches Blumengärtlein inniger Seelen*, 1729).

Os textos alquímicos prosseguem orientando o buscador em direção de si mesmo o que seria equivalente ao "Volgere interiormente la luce e mantenersi al centro" (cap. III – Il segreto del fiore d'oro) ... "questa energia, una volta raffinata attraverso il fuoco, diventa indistruttibile ed eterna, per cui è chiamata 'la pillola d'oro'(outro nome dado à flor de ouro).

Neste momento gostaria que nos ativéssemos um instante neste : "raffinata attraverso il fuoco"... , sendo o fogo um dos temas centrais de toda alquimia bem como de todo processo de individuação; lembrando que o fogo da aflição e do conflito quando suportado e compreendido de modo adequado vai conduzindo como que a um refinamento cada vez mais sutil da compreensão e da "opus"...

Diz Jung: "A dificuldade e a aflição encontradas no início da obra coincidem outra vez com a 'nigredo', tal como as 'pavorosas trevas do nosso espírito'mencionadas na Aurora Consurgens; e estas, por sua vez, devem ser o mesmo que a 'afflictio animae' o sofrimento da alma mencionado por Morienus. O termo "amor perfectissimus" com o qual ele caracteriza a atitude do adepto exprime uma devoção extrema para com a obra. Se essa "seria meditatio"(séria meditação) não for apenas mero palavrório – suposição esta que não temos razão alguma para levantar – então podemos imaginar que os antigos adeptos se dedicavam à obra com uma concentração incomum e com um verdadeiro fervor religioso...."

Assim pois , esta página inicial, ficará em aberto com a finalidade de , se possível, ir sendo amplificada aos poucos, juntamente com a participação dos interessados, através de textos, questionamentos, etc....e ao mesmo tempo, sem nenhuma pretensão de ter dado qualquer resposta definitiva ou única ao tema proposto...