

Instituto Sedes Sapientiae
Curso de Pedagogia Simbólica Junguiana
1º Ano
Curso de Supervisão com Técnicas Expressivas
3º Ano
Curso de Psicologia e Psicopatologia Simbólica Junguiana
6º Ano

Docente: Dr. Carlos Amadeu Botelho Byington

Reflexões sobre a aula 2 – 12.03.2015

Caros colegas e alunos

Peço a todos que ainda não mandaram sua foto digitalizada, que o façam com a brevidade possível, pois isso é importante para eu identificar cada um.

Já abordamos a formação do Ego, como gerente da Consciência, pela interação de símbolos e funções estruturantes coordenada pelo Arquétipo Central.

Ao se formar, o Ego estabelece **relações de apego** com todas as entidades (os Outros) que o formaram. Desta maneira, nos apegamos às relações de nossas origens, aos costumes que adquirimos durante a nossa história e aos seus significados. Por isso, quando o Ego deseja se relacionar livremente com o Arquétipo Central e com a totalidade, ele precisa aprender a se desapegar.

Hoje começaremos o estudo e a prática da **meditação**, que é uma técnica expressiva muito poderosa, tanto para o aprendizado, quanto para a elaboração do normal e do patológico, ou seja, das defesas e da Sombra.

A meditação é uma função estruturante baseada no desapego, e por isso, ela teve um papel fundamental na construção das grandes religiões do Oriente: Hinduísmo, Budismo, Taoísmo. Budismo Zen no Japão e Budismo Tibetano.

Há mais de cinco mil anos, quando os Indo-Arianos invadiram o norte da Índia, eles trouxeram a religião dos Upanishads e dos Vedas. Eles possivelmente trouxeram a prática da meditação com seus sacerdotes Brahmanes. No entanto, moedas de escavações antigas mostram o Deus Shiva, em posição de lótus, posição essa

característica da meditação. Como Shiva é um deus autóctone, pré Indo-Ariano, a meditação possivelmente já existia na Índia com a Yoga, quando os Indo-arianos chegaram.

Não se trata de darmos um curso de meditação, pois estes já existem à vontade. Quero que vocês aprendam a meditação como técnica expressiva especificamente para produzir o vazio com o desapego. Quero que vocês aprendam a vivenciar o vazio para ensinar seus alunos e pacientes a relaxar e entrar na dimensão da totalidade. Essa técnica é muito importante para combater o stress das síndromes de ansiedade, elaborar a regressão e, também, para ampliar sua capacidade psíquica, além do pensamento racional.

As religiões do Ocidente sempre vivenciaram Deus por intermédio da projeção (**Pai nosso (Tu) que estás nos céus, santificado...**). O que a Índia descobriu foi a **vivência de transcendência do Ego por intermédio da introjeção.**

Sentem numa posição confortável, fechem os olhos e prestem atenção na sua respiração. Procurem relaxar e sintonizar sua atenção com o ritmo respiratório. Retirem a atenção dos pensamentos e emoções e focalizem a respiração. Não briguem com a mente, apenas retirem a atenção dos seus conteúdos. Esse desapego provoca o vazio que é a porta para a totalidade.

No Ocidente, quando desapegamos, sentimos o vazio e achamos que não há mais nada a fazer e vamos dormir.

A Índia descobriu que a vivência do vazio é a entrada na totalidade. Ela descobriu, por intermédio da meditação e do desapego, a maneira de o Ego entrar em sintonia com o Arquétipo Central. **O Ego produz a vivência do vazio por intermédio do desapego.** Trata-se do *wu-wei*, o caminho do não fazer, do Taoísmo, que permite a vivência do Tao.

No Zen-Budismo, encontramos o vazio por intermédio de *ko-ans*, que são pequenas imagens **que quebram a lógica racional da mente.** “Quantas gotas de água você precisa para lavar suas mãos?” é uma *ko-na*, que permite a vivência do Zen e do todo.

Podemos chegar ao vazio também por mantras que “distraem” a nossa atenção, como, por exemplo, recitando o terço católico. **Ao pronunciar qualquer mantra, repetidamente, esvaziamos a mente,** nos desapegamos das coisas e vivenciamos o vazio. Repita: OHM várias vezes e imagine que ele é a respiração do universo. Perceba o vazio se formando durante a repetição do mantra.

O vazio é a totalidade. Pensem que existem 100 bilhões ou mais de estrelas em cada galáxia. A nossa *Via Láctea*, por exemplo, tem 400 bilhões de estrelas. Pensem agora que existem 100 bilhões de galáxias. Juntem toda essa matéria e pensem que ela cabe num cantinho do vazio. Entrem outra vez no vazio pela meditação e convivam com a sua imensidão. Percebam, agora, a capacidade da psique de vivenciar essa imensidão infinita. Quando o Ego convive com ela, ele tem a experiência do que é o Arquétipo Central. **Essa é a vida espiritual dentro do paradigma simbólico.**

Peço a vocês praticarem essa meditação cinco minutos pela manhã e cinco à noite, para condicionarem o desapego das coisas, a entrada no vazio e na vivência da totalidade. Essa experiência é essencial para sentirem a grandiosidade da psique. Nosso curso buscará sempre relacionar os símbolos com essa grandiosidade. Quando desapegamos deles e vivenciamos o desapego e o vazio, estamos sempre comprovando que todo e qualquer símbolo existe dentro desse vazio que é o todo.

O vazio é o Ser, o Atman, o Tao, o Zen ou Deus. Ele é a totalidade maior que abriga tudo o que existe. Aprender a desapegar das coisas significa adquirir a capacidade de vivenciar e transcender a literalidade dos símbolos e situar a vida dentro da eternidade e do infinito.

Na próxima aula, situaremos o desenvolvimento da Psique dentro do processo de humanização e de individuação.

Até quinta-feira,
Byington