

# 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**

Resumo da 33ª Aula: 03.12.2015

Boa noite a todos. Hoje é a última aula do nosso curso, este ano.

Abordaremos mais uma vez a passagem da quinta para a sexta fase da vida e depois, para a sétima, desta vez, no reinado de Édipo em Tebas, antes e após a sua descoberta trágica. A seguir, veremos a coragem do **herói de alteridade**, como andarilho, expondo sua Sombra, guiado por sua Anima projetada em Antígone: antes um rei, mas agora, miserável e andrajoso. Veremos na resiliência dessa peregrinação, a ilustração do **Arquétipo da Santidade**.

Indo além, acompanharemos Édipo, abençoado pelas deusas do santuário de Colono, acolhido por Teseus e seus súditos atenienses, para desapegar-se do amor de sua filha Antígone e do próprio corpo, e entregar-se à morte. Esta parte da aula deve ser acompanhada pela leitura do último capítulo da Psicologia Simbólica Junguiana, que inclui a interpretação do Mito de Édipo. Terminaremos a aula e o curso com um **exercício de meditação** e desapego, guiados pela respiração (*Pranayama*), vivenciando **o vazio e a fusão da identidade com ele**, no reconhecimento, na admiração, na gratidão e no amor **por sua natureza, como espírito da criação**.

Como já disse a vocês muitas vezes durante o nosso curso, não concordo com Freud em ter colocado o Complexo de Édipo como a pedra angular do desenvolvimento normal da personalidade. Considero o Mito de Édipo um mito ilustrativo da disfunção psicopática e psicótica da tradição patriarcal de um indivíduo, da sua família e da sua cultura e, por isso, não pode servir como parâmetro de desenvolvimento normal.

Em contraposição a Freud, descrevi o desenvolvimento normal da personalidade e da família, por intermédio do **quatérnio primário**, representando a interação **do complexo materno, do complexo paterno, do vínculo entre eles e das reações da criança para formar a identidade dela dentro do princípio da causalidade e da sincronicidade**. Neste quatérnio, a relação da criança com os pais e dos pais com ela pode apresentar, em diferentes momentos, ódio e amor, inveja e ciúme, atração erótica e repulsão, e quaisquer outras funções estruturantes, tanto na normalidade quanto na patologia, caso sofram fixações e formem defesas e Sombra.

### **O Problema Moral e Científico do Conceito do Complexo de Édipo**

O conceito do **perverso polimorfo** representa na teoria psicológica um deserviço às crianças, à cultura e à educação, pelo fato de projetar defensivamente na fantasia infantil o abuso sexual e a violência dos pais.

Freud (1856-1939) viajou para Paris em 1885 e estagiou até 1886 nos hospitais Salpêtrière (homens) e Bicêtre (mulheres), que eram dirigidos por Jean-Martin Charcot (1825-1893). Nesse estágio, Freud presenciou a hipnose de muitos pacientes histéricos e assistiu a numerosas palestras de Charcot, que relacionava a histeria com uma “fragilidade constitucional” que levava a uma “degeneração mental”. Simultaneamente, Freud assistiu a palestras no Instituto de Medicina Legal, nas quais foram apresentados casos de crianças, sobretudo meninas, abusadas sexualmente por seus cuidadores, não raro, por seus próprios pais, com a conivência de cuidadoras que frequentemente eram sua própria mãe.

Freud retornou a Viena em 1886 e, anos depois, ouviu o caso de Anna O., que hoje sabemos ser Bertha Pappenheim, relatado por seu colega Joseph Breuer (1842-1925). Breuer relatou a Freud, em 1892, que havia tratado Anna O., dez anos antes, de uma fobia que a impedia de beber água, o que a obrigava a beber somente suco de frutas. Sob hipnose, que Anna O. chamava “chimney-sweeping”, (limpeza da chaminé), ela lembrou que havia visto a cachorrinha Pinscher de sua governanta, de quem não gostava, beber água de um copo, em cima da mesa de refeições. Ao despertar da hipnose, Anna pediu água: **estava curada da fobia**. Aqui teve início a psicanálise, com a teoria do inconsciente dinâmico.

Em 1893, Breuer publicou o caso de Anna O. Em 1895, Freud e Breuer publicaram o caso de Anna O. e 4 casos de histeria, de Freud. Breuer afastou-se de Freud, porque

não concordava com a generalização da etiologia da sexualidade. Durante anos, Freud acreditou que os casos de histeria e de neurose obsessiva eram devidos à sedução das crianças por seus pais. **Em 1897, ele mudou radicalmente sua posição e passou a achar que esses relatos não eram verdadeiros: resultavam da imaginação das crianças.**

Na carta de 21.09.1897, dirigida a Fliess, Freud apresentou, pela primeira vez, os motivos da rejeição da teoria da sedução: “Tenho que te confiar o grande segredo que lentamente em mim se ilumina nestes últimos meses. Já não acredito na minha “neurótica”. (Jones, Vol. I, p. 321). Freud passou a achar que as cenas de sedução são, às vezes, produtos das reconstruções imaginadas. Esta suposição foi associada à teoria da sexualidade infantil, do Complexo de Édipo e do complexo de castração.

A autoanálise de Freud, louvada por todos como algo heroico e maravilhoso, foi considerado “o ato fundador da psicanálise” (Gay, p. 103). Iniciada em 1890, atingiu seu ponto importante no início do verão de 1897, exatamente quando ele renegou a teoria da sedução. “Que coragem extraordinária foi necessária para empreendê-la” (Jones, Vol I p. 321).

Em 1914, Freud comentou esta decisão da seguinte forma: “Quando essa etiologia (da sedução dos pais) se desfez, fruto da sua própria inoperabilidade e contradição em circunstâncias definitivamente comprováveis, o resultado imediato foi estupefação. A análise levou para os caminhos corretos de volta a esses traumas sexuais e, entretanto, eles não eram verdadeiros. A realidade foi perdida debaixo dos próprios pés. Naquele momento, eu teria alegremente deixado tudo de lado, da mesma forma que meu estimado colega Breuer, quando ele fez a sua mal recebida descoberta (provavelmente a crise de pseudo-crisis de Anna O.). Talvez eu tenha perseverado somente porque não tinha outra alternativa e não podia naquela época (em 1897, Freud tinha 41 anos), recomeçar essa outra alternativa” (Jones, Tomo I p. 266).

Na carta em que Freud deu essa notícia a Fliess (21.09.1897), apresentou quatro razões para a sua descrença (a veracidade da sedução das crianças por adultos, principalmente da menina pelo pai).

Primeiro, por não poder levar suas análises a um fim satisfatório.

Segundo, para sua surpresa, ter que acreditar que todos os pais de suas pacientes tiveram perversões sexuais (inclusive o seu próprio). Tal fato haveria de ser

muito mais frequente que a histeria, pois, para formar essa síndrome, são necessárias muitas circunstâncias coadjuvantes.

Terceiro, devido à sua clara percepção de que no inconsciente não existe o critério de realidade. Assim, a verdade não pode ser separada da ficção emocional.

Quarto, porque essas memórias nunca emergem nos delírios das mais graves psicoses (Jones, Tomo I, p.266).

Algo pouco lembrado é que Joseph Freud, pai de Freud, faleceu aproximadamente um ano antes, em 23 de outubro de 1896, e a ambiguidade entre sublimação e rejeição vivenciada nesse evento marcaram muito Freud: (Jones, Tomo I, p. 321), a teoria da sedução incluía sintomas histéricos de seu irmão e de várias de suas irmãs, imputados a seu pai. O abandono da teoria da sedução, em 1897, esteve relacionado com tudo isso e, principalmente, com as descrições da sexualidade infantil e com a vivência de “paixão por sua mãe e ciúme de seu pai”, o que ele descobriu em sua autoanálise (Jones, Tomo I p. 326).

**A partir daí, Freud abandonou a teoria da sedução e passou a considerar as fixações e os sintomas histéricos como resultado da fantasia dos pacientes. Assim nasceu o conceito da criança perverso polimorfa, acoplado ao Complexo de Édipo e à sexualidade infantil.**

Em seu livro *Atentado à Verdade: A Supressão da Teoria da Sedução por Freud*, (1984), o psicanalista Jeffrey M. Masson, que foi diretor dos arquivos da Sociedade Psicanalítica de Londres, publicou uma série de cartas até hoje inéditas, com considerações sobre a decisão de Freud de desconsiderar a teoria da sedução. Segundo Masson demonstra com a correspondência de Freud, de Fliess e de outros analistas, Freud se achava isolado e desprestigiado com a teoria da sedução. Por isso, aproveitou um caso de depoimento mentiroso de uma paciente, para invalidar covardemente outros que sabia verdadeiros.

O caso de Sandor Ferenczi, tratado em detalhes por Masson nesse livro, é muito impressionante. Segundo ele demonstra, Ferenczi foi desmoralizado dentro do movimento psicanalítico, não por defender uma relação íntima com pacientes, como foi divulgado, mas por acreditar terem sido muitas pacientes realmente abusadas e serem seus relatos verdadeiros, contrariamente à linha mestra adotada pela Psicanálise que considerava como fantasias seus relatos.

De qualquer forma, por covardia ou não, o fato de Freud ter criado não só o **conceito do perverso polimorfo**, (todas as crianças o teriam, ao nascer), mas também o conceito do Complexo de Édipo, (único responsável por sua patologia, independentemente da conduta criminosa de Laios e Jocasta), **influenciou intensamente a Psicanálise. Foi seguida em grande parte pela Psicologia do desenvolvimento, pela Psiquiatria e pela cultura para atribuir maciçamente o abuso sexual e a violência relatada por pacientes, sobretudo mulheres, a fantasias.**

Não há dúvida de que a intimidade proposta por Ferenczi com paciente era questionável e precisava ser elaborada e melhor estudada. Isso, porém não justificou as artimanhas burocráticas, mas ineficientes, engendradas pela cúpula da psicanálise à época, para impedir que o trabalho de Ferenczi fosse apresentado no 12º Congresso Internacional de Psicanálise de 1932, em Wiesbaden, e, depois, publicado em inglês (Masson, p.143). Segundo Masson, as atribuições de muitos analistas e do próprio Freud de que o questionamento de Ferenczi à rigidez da técnica do afastamento do terapeuta do paciente fosse devido a um distúrbio mental de Ferenczi foi injusto e preconceituoso para manter o conceito do perverso polimorfo. Em 1933, o obituário de Ferenczi mostra que, aparentemente, ele teve uma desestruturação mental antes de falecer, devido a uma anemia perniciosa. É inacreditável saber que aqueles que veladamente o desqualificaram, elogiaram-no despudoradamente (Masson, 1984, p. 144).

Creio que devemos considerar também o fato de Freud ter desenvolvido o conceito do Complexo de Édipo a partir da descoberta em si mesmo de tendências incestuosas e parricidas. Depois de corajosamente publicar sua descoberta, Freud passou a encobrir sua realidade patológica com a teoria do perverso polimorfo, do Complexo de Édipo e do complexo de castração. Foi como se dissesse: “Eu tenho o Complexo de Édipo, mas isso não tem nada demais, porque todas as crianças nascem com ele. Por isso, devem reprimi-lo e sublimá-lo para formar um superego e adquirir uma formação moral”.

Seja por que for, o fato é que **o conceito do perverso polimorfo, do Complexo de Édipo, do complexo de castração e da sexualidade infantil, de um modo geral, têm contribuído muito para encobrir o abuso sexual e a violência contra as crianças, sabidamente tão frequentes.**

Nesse sentido, concebi o **conceito do Quatérnio Primário** para descrever a formação da identidade moral e patológica (Sombra) do Ego e do Outro, desde a

gestação até o início da adolescência. O quaternário primário é formado pelo Complexo Materno (mãe e cuidadoras), pelo Complexo Paterno (pai e cuidadores), pelo vínculo entre eles, inclusive a Sombra e as reações da criança. **Dessa maneira, não se pode atribuir qualquer reação da criança, normal ou sombria, sem contextualizá-la dentro da interação emocional e existencial quaternária.** O conceito do Quaternário Primário torna impensável a existência de um Complexo de Édipo sem levar em conta Laios e Jocasta, ou seja, fora do contexto do Self Familiar.

O conceito do Quaternário Primário impede que responsabilizemos exclusivamente Édipo pelo incesto e o parricídio, pois obriga-nos a considerar a personalidade e a conduta de Laios e Jocasta na formação de sua Sombra.

Por outro lado, o Quaternário Primário de Édipo permite-nos avaliar a complexidade de sua Sombra, ou seja, de suas fixações e defesas, e o extraordinário grau de resiliência demonstrado no seu processo de individuação. Este nos mostra o confronto e o resgate das fixações de sua Sombra, dentro das características de coragem heroica, dedicação, humildade, resiliência e sabedoria do Arquétipo da Santidade.

Para manter as polaridades separadas e relacionadas ao todo do Self de forma sistêmica, o Arquétipo Patriarcal propicia a abstração das polaridades da posição insular matriarcal, na qual elas operam de maneira simbiotizada, formando ilhas dentro do Self.

Julinho tem dois anos e está brincando com um ursinho, na escola. Seu coleguinha Fernando (Fê), vem e pega o ursinho para ele. Julinho sente frustração porque ele e o ursinho estão muito apegados na simbiose. Eles relacionam-se intimamente numa ilha que os separa do todo. Quando Fê praticamente arranca o ursinho, Julinho sente muita frustração (dor e sofrimento) que desencadeia agressividade. Julinho começa a chorar de dor e de raiva. Num primeiro momento, sente-se impotente para consolar sua dor.

**Para apaziguar a frustração inerente à vida, fortemente presente nas relações pessoais, temos a função estruturante do acolhimento.** Como todas as funções estruturantes, o acolhimento também é arquetípico e virtual. Ele é ativado e começa a ser integrado nas relações primárias. Winnikott destacou o “*holding* e o *caring*” dentre as relações primárias mais necessárias para a formação e o desenvolvimento do Ego, ou seja, da identidade. **O acolhimento corresponde ao “*holding*” de Winnikott e o cuidado, ao “*caring*”.**

Julinho lidará com a frustração e com a agressividade desencadeada por ela, dependendo do grau de acolhimento do qual seu Ego disponha, tenha recebido ou ainda receba dos seus cuidadores. Normalmente, ele próprio também começa a acolher seu sofrimento. No momento, sua cuidadora ou seu cuidador complementa o acolhimento. **Caso sua função do acolhimento esteja se tornando fixada e defensiva, Julinho poderá não só repudiar, como até mesmo agredir quem vier acolhê-lo. Quanto mais a função acolhedora torna-se defensiva, mais a frustração passa diretamente para a agressividade e, na vida adulta, para o ódio e a defesa psicopática ou personalidade psicopática (complexo de Kevin).**

Sabemos que Édipo vinha caminhando por uma estrada que levava a Tebas, quando seu pai, de forma autoritária e arrogante, arremessou sua carruagem contra ele para que saísse da frente. Apesar dos soldados que o acompanhavam, Édipo matou o rei.

Ao decifrar o enigma da Esfinge que assolava Tebas a mando de Hera, devido à relação homossexual adúltera de Laios com Crisipo, Édipo consagrou-se e casou com a rainha Jocasta, sem saber que ela era sua mãe.

O enigma da Esfinge: “Qual é a criatura que de manhã caminha de quatro pernas, ao meio dia de duas e ao entardecer de três?” foi corretamente decifrado por Édipo, como se referindo ao ser humano. O deciframento foi um prodígio do intelecto grego, mas não levou em conta a natureza simbólica, emocional e arquetípica do enigma e da própria Esfinge.

A Equidna é uma deusa serpente que se acasalou com o terrível dragão primordial Tifão e concebeu Orthos, o cão de duas cabeças, a Hidra de Lerna e Kerberos, o cão de três cabeças, guardião das portas do Hades. Copulando com seu próprio filho, Orthos, Equidna pariu a Esfinge e o Leão de Nemea.

Assim, a Esfinge é um monstro, produto do incesto de dois monstros. Ela é uma deusa que representa a função estruturante do incesto, fixada e deformada e, por isso, monstruosa.

**Ao decifrar o enigma, Édipo revela ter o ser humano um processo existencial que se desenvolve ao longo do tempo.** Possuído pela *hybris*, ou seja, pela onipotência intelectual, dentro da inflação racional do pensamento lógico, Édipo e os tebanos acreditaram erroneamente que ele destruíra a Esfinge porque, ao decifrar o enigma racionalmente, ela atirou-se no abismo, onde teria morrido.

Para sua desgraça, Édipo deixou-se glorificar e não perguntou à Esfinge quem era ela e para onde iria, depois de decifrado seu enigma. Se o houvesse feito, ela possivelmente teria respondido: -“Eu represento o incesto. Todos têm que lidar comigo durante o processo de individuação, porque **o incesto é uma função estruturante e, por conseguinte, um arquétipo**. Se o incesto for normal, ele estrutura o Ego, na fantasia de namoro dos filhos com os pais ou em mitos de nascimento de grandes reis, filhos de deuses, como eram os faraós. Mas, se o incesto for fixado e transformado em defesa, como aconteceu com você, torna-se monstruoso, fixa o tempo da transformação existencial e passa a ser extraordinariamente destrutivo. “Se Édipo tivesse decifrado o enigma, e se houvesse consultado humildemente a Esfinge, no fundo dos abismos onde moram os arquétipos, sobre o seu processo, talvez ela tivesse respondido: - “Édipo, pergunte aos deuses sobre sua origem e elabore sua vida para evitar o incesto fixado e monstruoso. Cuidado, Édipo! Você já matou seu pai e só lhe falta casar com sua mãe, para terminar sua transformação em um monstro parricida e incestuoso”.

Mas Édipo não fez isso. Acreditou na resolução do mistério da vida por intermédio da inteligência racional e deixou-se festejar e coroar. O incesto, no entanto, é um arquétipo que inclui também, o emocional e o irracional. Ele pode sofrer fixações e formar a Sombra, que o deforma. Quando o caso é esse, a fixação incestuosa transforma-se em monstro e ataca o Ego como sua Sombra, em algum momento do processo existencial, como aconteceu com Édipo.

A passagem para a sexta fase arquetípica da vida, que consiste na integração da Anima, do Animus e do Arquétipo da Alteridade **inclui o confronto da Sombra**. Durante a dominância patriarcal, a Sombra é reprimida e empurrada para baixo do tapete, como **racionalizou defensivamente Freud, ao revelar que tinha vivências incestuosas com sua mãe, e parricidas com seu pai, “como todas as crianças”, por nascerem perverso-polimorfos**.

Dentro da perspectiva do Arquétipo da Alteridade, é necessário elaborar todos os símbolos que se apresentam e ver se eles estão normais ou fixados. No caso de os símbolos estarem fixados, é necessário confrontá-los e elaborá-los para resgatar seus significados e integrá-los no processo de individuação. O mesmo acontece com a função estruturante do incesto.

Édipo não pensou na existência da Sombra. Aceitou a glória e considerou-se um rei acima de seus súditos. Foi dominado pela *hybris* e caiu vítima da soberba sombria,

patriarcal, parricida e incestuosa. Como sempre acontece quando não elaboramos a Sombra, ao necessitarmos dos símbolos nela fixados, ela atua sobre a consciência e semeia a destrutividade.

Ao confrontar a fixação parricida e incestuosa, durante anos guardada inconscientemente em sua Sombra, Jocasta e Édipo são possuídos defensivamente por ela e têm uma reação psicótica. Ela se enforca e ele se mutila arrancando seus próprios olhos.

Podemos perceber essa reação psicótica como produto da culpa e da castração, ou seja, como autodestruição punitiva, como tem sido feito tradicionalmente. Simbolicamente, porém, temos de vê-la também como a expressão da impossibilidade de conscientizar diretamente a monstruosidade humana, como nos ensinou Medusa.

Num primeiro momento, Édipo psicotiza e arranca seus olhos, e Jocasta se mata para não continuar vendo sua Sombra. Édipo continua a vida e passa a elaborar sua Sombra e ver sua monstruosidade pelos olhos dos outros, pela visão do Self Cultural. **Andrajoso, cego, miserável e marcado pelo opróbrio, ele expõe sua fixação como uma forma de elaborá-la dentro da resiliência.**

Édipo não caminha só. Ele se apoia em Antígone em quem projeta sua Anima, que o guia na continuação do processo de individuação, só que agora, elaborando sua Sombra por intermédio da exposição pública.

Ao elaborar o Mal, mutilado diante de tudo e de todos, expondo o parricídio e o incesto que formaram sua Sombra e aceitando humildemente ser guiado pela sabedoria do amor de sua filha – Anima Antígone, Édipo vive, ensina e divulga por toda a Grécia, o **Arquétipo da Purificação e da Santidade.**

Temos inúmeros santos na história da Igreja, mas muitos foram considerados santos, patriarcalmente, porque foram martirizados. Neste contexto de alteridade, porém, **o Arquétipo da Santidade expressa-se na interação do Ego e da Sombra, com o resgate das fixações incompatíveis com a Persona tradicional.** É este o sentido da pregação de Jesus, sem dúvida o maior exemplo do Arquétipo da Santidade. Jesus expressa a essência do caminho para a santidade ao expor com seu sacrifício, o pecado da repressão patriarcal: a Sombra da humanidade que o crucificou, e que era também dele, por ser de seu povo.

A maldição dos Labdácidas proferida por Tântalo, após a morte de seu filho Crispos, que havia se apaixonado por seu hóspede Laios e fugido com ele, atinge todo o

clan, inclusive Édipo e seus quatro filhos com Jocasta. A luta fratricida entre Polinikes e Eteokles, filhos de Édipo, faz parte da maldição, bem como o emparedamento de Antígone por ter querido enterrar os restos mortais de Polinikes, seguido pelo suicídio de Hemon, filho de Creonte. Quando Édipo nega o pleito de Polinikes para aliar-se a ele na luta fratricida, ele está exorcizando a maldição na sua peregrinação e na elaboração da Sombra patriarcal em direção à santidade.

É importante percebermos simbolicamente por que a interpretação do Complexo de Édipo, como parte do desenvolvimento normal pela Psicanálise, foi por muitos aceita e incorporada à teoria do processo de desenvolvimento. O Complexo de Édipo patológico, ou seja, a fixação do incesto com a mãe junto com a agressividade defensiva contra o pai, é frequente, **para não dizer a norma da patologia**, durante a dominância patriarcal cultural dos últimos doze milênios. É esta tendência parricida que o Oráculo de Delphos revela a Laios e o leva a tentar matar Édipo.

Nesse sentido, é significativo o trabalho do psicanalista argentino Arnaldo Razkowsky, *O Filicídio*, enviado às Nações Unidas. Seu tema é o seguinte: se os filhos tivessem que assinar as declarações de guerra para os pais morrerem nas linhas de frente, não haveria tantas guerras. Razkowsky interpreta que, dentro da dinâmica de poder que rege a dominância patriarcal, a agressividade tornada defensiva envolve a polaridade ou complexo filho-pai e a torna frequentemente filicida-parricida e incestuosa. A agressividade entre pai e filho, frequentemente, fragiliza o filho e deixa-o sem opção afetiva, a não ser o apego à mãe. A agressividade do pai com o filho abrange também a mãe, afasta-a, infelicita-a e torna-a propensa a apegar-se afetiva e defensivamente ao filho.

**Ao entrarmos na sétima etapa, desapegamo-nos paulatinamente de todos os relacionamentos que tivemos durante a vida no dinamismo matriarcal, patriarcal e de alteridade.** Para que isso ocorra, é necessário elaborar fixações e a Sombra que formamos, Se não o fizermos, o apego defensivo resultante das fixações impedirá nosso caminho em direção à totalidade. Como vimos, foi isso o que Édipo fez, para não se tornar uma alma penada, indigno da extrema união. Nesta última fase, passamos a vivenciar o desapego ao corpo físico, acompanhando o enfraquecimento progressivo dele, junto com as patologias frequentes da velhice. É chegado o momento de exercermos realmente a vida espiritual, presente nas projeções esotéricas das religiões, da vida após a morte do corpo físico, dentro da eternidade, do infinito e da paz.

Na Psicologia Simbólica Junguiana, a vida espiritual da sétima etapa, para elaborarmos a transcendência da morte do corpo físico, faz-se pela meditação, dentro da realidade subjetiva e objetiva do universo, como vimos no capítulo XII, p. 258, do livro *Psicologia Simbólica Junguiana*.

Repetiremos agora, sumariamente **esse ritual de desapego do corpo físico**. Ele consta da saída psicológica do corpo, da viagem cósmica e da vivência do espírito criador, dentro da eternidade, do infinito e da paz (Nirvana).

Da mesma forma que oramos nos templos religiosos, para cultivar a vida espiritual, necessitamos praticar esta meditação psicológica muitas vezes, para nos prepararmos espiritualmente e vivenciarmos completamente a sexta fase do processo de individuação e a vida após a morte.

Fechem os olhos e concentrem-se na respiração, como manda a **pranayama**, na qual “*prana*” é a energia vital e “*yama*”, o caminho. Inspirem, expirem. Deixem-se guiar pelo ritmo respiratório cadenciado pelo diafragma.

Na medida em que condicionam a respiração e a mente à regularidade do ritmo respiratório, pratiquem o desapego e percebam o vazio. Para fazê-lo, não repudiem o que venha à sua mente; não lhe dêem atenção e a coisa, seja ela pensamento, imagem ou emoção, irá embora. **O desapego crescente revelará o vazio** que abriga todas as coisas. Para a cultura ocidental, o vazio é o nada, e está na hora de dormir. Para as grandes religiões ou filosofias do Oriente, o vazio é o Todo, o OM, o Ser universal, o Atman, o Self ou Deus, se quiserem. Temos que entrar no vazio, viajar com o Ser para a sua essência, para vivenciá-lo na sua morada eterna e infinita, e encontrar a paz (Nirvana).

Quando vocês conseguirem desapegar-se de tudo e entrar no vazio e alguma coisa entrar de novo no seu pensamento, não se irrite. Aceitem a intromissão e voltem ao ritmo respiratório e ao desapego, retirando a atenção da coisa invasiva e ela logo se desvanecerá.

Permaneçam com o vazio, reconhecendo a sua grandiosidade. Pensem que, ao descobri-lo, muitos sábios de todas as religiões, deixaram sua vida mundana (Samsara) e foram viver nos Ashrams e nos mosteiros, para conviver com esse vazio dia e noite até o fim dos seus dias. Esqueçam agora os mestres e voltem ao ritmo respiratório, ao desapego e ao vazio.

Começemos agora a viagem da saída do corpo para entrarmos na essência do vazio. Imaginem os raios de Sol que mantêm a vida na Terra e formam a fotossíntese. Sigam essa luz. Saiam do corpo e acompanhem a luz em direção ao Sol. Ultrapassem a atmosfera, a estratosfera e entrem no espaço cósmico. Olhem para a Terra que ficou lá embaixo e vejam o seu corpo sentado aqui na classe, meditando.

Continuem avançando, saiam da Via Láctea, que contém o nosso Sol e entrem no vazio intergaláctico. Vejam as galáxias ao longe, com seus bilhões de estrelas e sintam o imenso vazio à sua volta, onde cabe toda a matéria do universo, inclusive nós.

Entrem na relação humana com o Espírito da Criação dentro da imensidão desse vazio e permitam-se sentir admiração, gratidão e amor por terem sido criados por ele. **Sintam, finalmente, que vocês também são ele.** Deixem essa vivência envolver vocês completamente. Com a prática, vocês conseguirão essa identificação cada vez mais e terão a vivência do Nirvana, da libertação e da paz.

Preparem-se agora para voltar ao seu corpo. Procurem a fotossíntese do Sol, orientem-se por sua luz e voltem ao seu corpo. Abram os olhos, guardem na memória o caminho espiritual para continuar preparando a transcendência da morte do corpo físico.

Foi um grande prazer conhecê-los e dar este curso para vocês. Lembrem-se dele sempre que repetirem este mantra do budismo tibetano:

OM mani padme hum!

“Como é maravilhosa a flor de lotus”.

Adeus, desejando a todos nós muita luz,

NAMASTÊ!

Byington