

Meditação: A Arte de Esvaziar-se

A prática meditativa aqui proposta não começa com a aquisição de um estado novo, mas com o desfazer de uma atividade contínua. Meditar é, em essência, a arte de fazer cessar todo o esforço mental. Não se trata de conquistar a quietude por força de vontade, porque a própria força é movimento mental e o movimento mental é o que impede a quietude. O que se pede é outra coisa, muito mais simples e muito mais difícil, ficar quieto fisicamente e emocionalmente, e deixar que o corpo e o intelecto caiam em repouso por si mesmos.

Quando a mente se liberta dos seus pensamentos, surge um grande vazio. Esse vazio pode levar muito tempo para se abrir, ou pode surgir em alguns segundos, e nenhuma técnica garante o tempo. É somente através desse vazio que a força divina pode surgir, e foi a esse estado que os antigos místicos deram o nome de descida do Espírito Santo. Nesse estado de cessação do pensamento consciente, a verdade sobre o nosso próprio ser, até então oculta pela atividade mental, é finalmente revelada em toda a sua grandeza. É o mesmo que deixar-se preencher por Deus, e para que isso aconteça a primeira condição é estar vazio.

Preparação do Corpo e da Postura

Normalmente a atenção está dispersa numa sucessão de

objetos externos, saltando de um estímulo a outro sem repousar em nenhum. O trabalho começa por inverter essa dispersão, dedicando-se a concentrar-se num único foco interno simples. Sente-se o mais comodamente possível, mantendo a coluna vertebral ereta, sem esforço e com os músculos totalmente relaxados. Os olhos fecham-se suavemente para o mundo exterior.

Essa postura não é uma disciplina rígida do corpo, mas a criação de uma condição em que o corpo deixa de pedir atenção. Deixe de lado os assuntos terrenos e as distrações do ambiente. Afaste da mente toda preocupação material. Sente-se quieto fisicamente, mentalmente e emocionalmente, de modo a permitir que o corpo e o intelecto caiam em repouso. A firmeza da coluna sustenta a vigilância, e o relaxamento dos músculos impede que a tensão se converta em pensamento.

Pesquisa Teosófica: No livro Cartas que me Ajudaram, William Judge ensina que a cultura espiritual é obtida por meio da concentração e deve prosseguir diariamente e em todos os momentos para ser de utilidade, lembrando que “a meditação foi definida como a cessação do pensamento ativo externo”. Ele acrescenta que a concentração é toda a tendência de uma vida em direção a um determinado objetivo, e não um esforço isolado de alguns minutos. A postura firme e relaxada serve exatamente a essa continuidade, porque treina a mente para permanecer em seu próprio princípio sem energizar a força tangencial que a dispersa.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é estudar

as Cartas que me Ajudaram observando como a concentração é descrita ali não como exercício pontual, mas como orientação de vida inteira, e comparar isso com a recomendação de manter a coluna ereta sem esforço.

A Quietude Como um Navio no Porto

Depois de assentado o corpo, vem a instrução central. Permaneça imóvel. Deixe a mente descansar como um navio que entra em um porto e fica parado. Durante essa pausa, suspenda a atenção aos seus pensamentos e adote uma postura de escuta. Escute atentamente o silêncio que há em você.

A imagem do navio é precisa. O navio não desaparece nem se aniquila, ele apenas cessa de navegar, e no porto não há ondas que o balancem. Assim a mente não é destruída, apenas retirada do alto-mar da atividade. Aos poucos, deixe seu intelecto repousar, sem violentá-lo, deixe-o descansar totalmente. E ao mesmo tempo mantenha uma observação cuidadosa ao aparente vazio da consciência, sem esperar que algo apareça, sem temer que nada apareça.

Se dessa forma você mergulhar na parte mais profunda do seu eu, por fim chegará a um vazio absoluto no qual nada do mundo externo pode refletir-se. Esta é uma quietude divina, onde nenhuma imagem e nenhuma forma pode surgir. É a essência do nosso ser e o nosso verdadeiro espírito. Nesse ponto, apenas fique quieto.

Pesquisa Teosófica: No livro Será que a Humanidade Pode

Mudar, Krishnamurti ensina que ordem significa observar e compreender todo o movimento do pensamento de modo que ele tenha o seu próprio lugar relativo e permaneça inativo, deixando assim que a mente possa ficar completamente silenciosa, e registra que essa qualidade de espaço e silêncio interiores era o próprio domínio da meditação, que ele definia como esvaziar a consciência de todo o seu conteúdo.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é contrastar a escuta passiva do silêncio com a exigência tradicional de concentração num objeto, percebendo que aqui não se fixa a atenção em nada, apenas se retira o alimento do pensamento.

A Cessação Como um Esquecimento

Esvaziar-se é como cair nas profundezas do próprio esquecimento. Você simplesmente se esquece, e nesse breve esquecimento está automaticamente livre de todos os seus pensamentos. A base do exercício é a aplicação contínua de um esquecimento simples sobre a própria identidade pessoal.

Aqui a prática se afasta de qualquer forma de concentração positiva. Não se substitui um pensamento por outro, não se repete um mantra como conteúdo, não se visualiza. Solte-se das suas memórias sobre o passado e solte-se dos seus desejos sobre o futuro. Permita-se esvaziar-se completamente. Tenha em mente que toda a sua história pessoal está esquecida, deixe-a ir, livre-se do passado, livre-se do futuro, e aprenda a permanecer nesse estado vazio e atemporal.

Nesse vazio o tempo está suspenso, o mundo inteiro e o espaço que o sustenta se dissolvem, e tudo e todos surgem e desaparecem. Apenas aquilo por si só é o sempre real e o sempre ser. Nesse ponto, mantenha-se concentrado nesta quietude que é o seu próprio ser, sinta apenas o vazio, a quietude da consciência que é a sua verdadeira essência.

Pesquisa Teosófica: No livro A Doutrina Secreta Vol. 2, Helena Blavatsky registra que “o Tempo move-se sobre sete rodas; ele tem sete cubos; a imortalidade é seu eixo”, mostrando que o tempo é uma medida cíclica e condicionada, e não o cenário absoluto em que a consciência se move. Suspender o tempo na prática não é destruir uma coisa real, mas sair de uma moldura que nunca foi a última palavra sobre o ser.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é ler os versos cosmogônicos da Doutrina Secreta que descrevem o tempo como ciclos e compará-los com a experiência de atemporalidade descrita por quem permanece no vazio.

Seria completamente falso considerar o vazio como sendo um nada que contém nada. Na verdade ele é o seu próprio ser e contém em si a realidade por trás de todas as coisas. Essa distinção é decisiva, porque a mente ocidental tende a confundir silêncio com ausência, e o vazio com esterilidade.

O vazio de que se fala é plenitude não manifesta. É o espaço em que as formas aparecem, e por isso não pode ser ele mesmo uma forma. Este ser, que é o seu verdadeiro eu, assemelha-se ao estado de sono profundo sem sonhos, com toda a sua

serenidade e a sua paz, mas em vez de escuridão e inconsciência há aqui uma consciência que está totalmente presente. A diferença entre a inconsciência e o vazio pleno é a vigilância, porque no sono profundo a mente se recolhe e ninguém sabe de nada, ao passo que no vazio a mente se recolhe e alguém está lúcido.

Reconheça este vazio e não se permita desviar-se dele. Sempre que o silêncio interno for perdido, observe este insucesso e faça uma correção instantânea. A atenção contínua sobre a própria quietude interna, acompanhada da entrada automática nela, é a soma e a substância do caminho direto, e essa é a chave prática para o sucesso.

Pesquisa Teosófica: No livro A Doutrina Secreta Vol. 1, Helena Blavatsky escreve que “o Espaço não é nem um vazio sem limites nem uma plenitude condicionada; mas uma e outra coisa”, fórmula que resolve exatamente a confusão entre ausência e plenitude. O mesmo livro, em outro ponto, registra que o mundo fenomênico era chamado por nomes como Kenoma ou Vazio, mostrando que há dois sentidos de vazio: o da carência e o da transcendência.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é ler as primeiras estâncias da Doutrina Secreta que tratam do Espaço e observar como a noção de vazio ali nunca coincide com a de nada, servindo de base para a prática meditativa.

O Ser que Permanece no Sono Profundo

O estado buscado tem um análogo que todos já conhecem. Este ser, que é o verdadeiro eu, assemelha-se ao sono profundo sem sonhos, com toda a sua serenidade e paz, com a diferença essencial da presença de consciência em vez de escuridão. O praticante não produz um estado novo, reconhece aquele em que já esteve sem saber.

Nesse sentido, a meditação é uma recuperação. O que se revela não é um acréscimo, mas aquilo que nunca deixou de estar presente e que o pensamento encobria. A tradição hindu descreve o eu como testemunha permanente dos três estados, vigília, sonho e sono profundo, e é por isso que o quarto estado, o que se busca, não é outro lugar, mas a base dos três.

Pesquisa Teosófica: No livro Vivekachudamani, Shankara diz que “esta entidade conhece tudo o que ocorre nos estados de vigília, sono com sonhos e sono profundo; ela é consciente da presença ou ausência da mente e suas funções e é a base da noção do eu”. Ele ensina também que essa entidade absoluta é a base permanente da consciência do Eu, a testemunha dos três estados, diferente das cinco envolturas feitas de matéria, força, pensamento, conhecimento e bem-aventurança.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é estudar no Vivekachudamani a discriminação entre o eu e as cinco envolturas, e levar essa análise ao sentar-se em silêncio, perguntando a cada camada que se apresenta se ela é aquilo que observa.

A Dissolução dos Pensamentos no Vazio

Neste processo, simplesmente deixe que todas as ideias caiam no vazio. Dissolva os seus pensamentos neste nada e permita-se esquecer-se de todas as coisas. Este apagamento mental do pensamento de ser uma pessoa específica, essa rejeição serena da agitação do ego, constitui a verdadeira renúncia a si mesmo.

O objetivo básico dessa renúncia é transformar a mente num recipiente limpo, como um cálice vazio, para que ela esteja apta a receber o influxo divino. A essência do método é desmesclar a consciência em si dos seus pensamentos, sustentando uma atenção que afasta continuamente cada novo pensamento que surge. A meta é conseguir manter-se puro. Nesse processo a mente deve mergulhar cada vez mais fundo em si mesma, avançando para a plenitude da concentração, até que a consciência física seja totalmente extinta.

Durante toda a prática, lembre-se de não alimentar os pensamentos. Todas as atividades mentais devem ser desconsideradas por meio da atenção desinteressada. Não importa o quão virtuoso ou quão espiritual pareça ser um conteúdo mental, apenas esqueça-se de todas as suas imagens mentais. Somente através do lapso de todo o pensamento, através da perda de toda a capacidade de pensar, é que se terá a força necessária para manter firme e estável a quietude mental. Essa é a chave para o enigma da verdade.

Pesquisa Teosófica: No livro *Ocultismo Prático*, Helena Blavatsky adverte que “o verdadeiro Ocultismo ou Teosofia é a

Grande Renúncia ao eu, incondicional e absolutamente, tanto em pensamento como em ação”. A ênfase recai sobre o pensamento, porque é nele que a identidade separada se mantém viva, e por isso a renúncia praticada em silêncio tem alcance maior do que qualquer gesto externo.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é retomar Ocultismo Prático e observar que a renúncia ali descrita começa no plano do pensamento e não exige abandonar o mundo, mas abandonar a centralidade de si em cada pensamento.

O Desapego e a Transcendência do Ego

A identidade separada se sustenta por memória e por desejo, duas operações que projetam passado e futuro e ocupam inteiramente o presente. Enquanto houver história pessoal sendo remoída e projeto sendo alimentado, o silêncio não se abre. Esse desapego fará com que a transcendência do ego seja possível. O eu separado não é destruído por combate direto, ele se dissolve quando deixa de ser alimentado.

Aqui se entende por que a prática insiste em não alimentar os pensamentos. Cada imagem mental aceita é uma porção de história pessoal renovada, cada argumento acolhido é um fragmento de futuro reafirmado. A atenção desinteressada corta esse suprimento sem discutir com o conteúdo. Nada é preciso refutar, porque não se discute com comida que simplesmente não se leva à boca.

Pesquisa Teosófica: No livro O Poder do Pensamento, Annie

Besant ensina que a paz não se encontra na busca contínua pela gratificação do eu separado, ainda que essa gratificação seja de ordem superior, pois ela “se encontra na renúncia ao eu separado, no repouso sobre o Eu que é Um”. A gratificação de ordem superior é a armadilha sutil, porque o eu também se alimenta de virtude, de espiritualidade e de progresso interior.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é reler em O Poder do Pensamento o capítulo sobre o fortalecimento do poder do pensamento, observando como a autora desmonta as satisfações espirituais que apenas refinam o ego.

A formulação mais concisa de todo o caminho cabe numa frase. Fique quieto e saiba que eu sou Deus. Isto resume todo o caminho. Repousar numa condição de grande vazio expande a capacidade de reconhecer que a divindade infinita já está presente.

A ordem das palavras importa. Primeiro a quietude, depois o saber. Não se conhece a presença divina e então se aquieta, aquieta-se e então se sabe. Ao treinar-se para permanecer estável no mais profundo silêncio surge uma percepção direta de uma felicidade espontânea e um imenso amor por todas as coisas criadas. Nesse estado descobre-se por si mesmo que Deus já está aqui, presente e completo.

Perceba que a felicidade e o amor não são produzidos pela prática como recompensas. São o próprio sabor do estado, o modo como a consciência se sente quando deixa de estar contraída em torno de si.

Pesquisa Teosófica: No livro A Doutrina Secreta Vol. 2, Helena Blavatsky registra o verso que diz que “o Sopro necessitava de um espelho de seu corpo; nós lhe demos o nosso, disseram os Dhyanis”, imagem em que a humanidade é o espelho em que a vida divina se contempla. Fica claro por que se pede um espelho claro, porque a quietude é o polimento desse espelho e o reflexo que nele surge nunca foi nosso.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é meditar sobre a imagem do espelho na Doutrina Secreta e perguntar-se, em silêncio, o que é aquilo que se reflete e o que é aquilo que reflete.

A Graça e a Receptividade

Nada disso se conquista por mérito de esforço. Mais tarde, naturalmente, sem nenhuma ação ou qualquer movimentação mental de autoria própria, a graça conduz aos próximos passos do caminho. A prática prepara o recipiente, e a água vem por outra via. Isso é tudo.

Nesse raro momento o intelecto é cremado e das cinzas do sacrifício pessoal surge a fênix do verdadeiro eu, o imperecível homem divino. Quando a mente humana detém toda a sua atividade incessante, quando se esvazia de toda imagem e ideia, ela se torna tão clara quanto um espelho reluzente. Nessa luz que surge do vazio encontra-se o reflexo inefável de Deus.

O pensamento tal como se conhece nada mais é do que um pesado véu lançado sobre o belo rosto da divindade que vive no

interior. Se levantar um pouco esse véu, verá uma beleza que jamais será esquecida.

Pesquisa Teosófica: No livro Cristianismo Esotérico, Annie Besant ensina que tão reverente é Deus para com aquele Espírito que é Ele mesmo no homem que Ele não derramará sequer um fluxo de força e vida na alma humana a menos que essa alma esteja disposta a recebê-lo, pois “deve haver uma abertura de baixo, bem como uma efusão de cima”. Ela escreve também que esse é o vínculo entre o Cristo e o homem, aquilo que as igrejas chamaram de efusão da graça divina. A receptividade é, portanto, a única colaboração possível, e vazio é o nome dessa abertura.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é ler em Cristianismo Esotérico a passagem sobre a abertura de baixo e a efusão de cima, e observar como a imagem do cálice vazio corresponde exatamente à da alma receptiva.

A Fênix e o Nascimento do Homem Divino

A imagem da fênix resume o processo inteiro. No livro A Doutrina Secreta Vol. 2, Helena Blavatsky registra que “a Fênix, chamada pelos hebreus de Onech, de Phenoch, Enoque, símbolo de um ciclo secreto e de iniciação, e pelos turcos de Kerkes, vive mil anos, após os quais, acendendo uma chama, é consumida por si mesma; e então, renascida de si mesma, vive mais mil anos, até sete vezes sete”.

A ave não sobrevive ao fogo, ela arde e volta de si mesma.

Assim é o intelecto cremado de que fala a prática, não há continuidade do velho, há ressurreição a partir do que foi consumido. As cinzas não guardam a forma antiga, mas são a condição do corpo novo.

A repetição do ciclo, até sete vezes sete, mostra que o renascimento não é um episódio isolado, mas um ritmo que se aprofunda. Cada esvaziamento é uma pequena morte e cada retorno traz algo que não vinha de antes.

Pesquisa Teosófica: No livro *A Sabedoria Antiga*, Annie Besant fala das “raras, súbitas, porém permanentes conversões”, os milagres da graça divina, e observa que tudo isso é perfeitamente inteligível para o conhecedor do karma e está dentro do reino da lei. A fênix, portanto, não viola a ordem do mundo, ela obedece a uma lei mais profunda do que a do ferro.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é pesquisar na Doutrina Secreta as passagens sobre a fênix e sobre Enoque como símbolo de iniciação, e relacioná-las com a ideia de ciclos na natureza e no indivíduo.

O Véu do Pensamento

O pensamento tal como se conhece nada mais é do que um pesado véu lançado sobre o belo rosto da divindade que vive no interior. Esta é a última e mais precisa imagem de todo o ensinamento. O problema nunca foi a distância de Deus, mas a opacidade de um véu que ninguém examina.

Note que o véu é feito do próprio material que usamos para buscar. Cada ideia sobre o divino é também um véu sobre o divino. Por isso a prática não propõe pensar corretamente sobre o sagrado, mas suspender o ato de pensar. Se levantar um pouco o véu, verá uma beleza que jamais será esquecida.

A tradição reconhece esse mecanismo em várias linguagens. Giordano Bruno dizia que a alma humana tem janelas e pode fechá-las bem. A janela não é uma porta a construir, é uma abertura a desobstruir, e o praticante não faz a luz, apenas deixa de impedir a entrada.

Pesquisa Teosófica: No livro *O Futuro Imediato e Outras Palestras*, Annie Besant ensina que, citando os Upanishads, na tranquilidade dos sentidos e no silêncio da mente ele contemplará a glória do Self, e diz que a tarefa seguinte é “esvaziar a mente, esvaziar as emoções; nesse silêncio e nessa quietude, surge o alvorecer de uma nova luz, o sussurro de uma voz até então inaudita”. Ela acrescenta que as primeiras notas do Espírito penetram suavemente sobre a quietude dos sentidos e a imobilidade da mente.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é acompanhar em *O Futuro Imediato e Outras Palestras* a descrição da escuta que mal sabe que escuta, para compreender por que a recepção é gradual e exige dias e semanas de permanência.

Prática Diária e a Correção Instantânea

O método não termina no fim da sessão. Sempre que o silêncio interno for perdido, observe este insucesso e faça uma correção instantânea. A queda é parte do caminho, e o que a torna inofensiva é a rapidez do retorno. Não se trata de julgar a falha nem de se lamentar, mas de notar e voltar.

A atenção contínua sobre a própria quietude interna, acompanhada da entrada automática nela, é a soma e a substância do caminho direto. Quando se repete muitas vezes, a entrada deixa de ser um esforço e se torna um hábito profundo, algo que acontece à menor lembrança. O praticante descobre então que o silêncio não é um lugar ao qual se chega, mas uma condição à qual se retorna.

Silencie e dê toda a atenção a este espaço sublime. Neste processo, simplesmente deixe que todas as ideias caiam no vazio. Com o tempo, a própria sessão formal deixa de ser necessária como moldura, e o que era exercício se torna respiração.

Pesquisa Teosófica: No livro Cartas que me Ajudaram, William Judge diz que a concentração deve prosseguir diariamente e em todos os momentos para ser de utilidade, e afirma que a concentração é toda a tendência de uma vida em direção a um determinado objetivo. Ele ilustra com a mãe devotada, que considera os interesses dos filhos e todas as suas ramificações antes de todas as coisas, e não aquela que se senta para refletir fixamente sobre uma dessas ramificações o dia todo. A correção instantânea ao longo do dia é a forma prática dessa continuidade.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é ler as Conversas sobre a Senda do Ocultismo, no volume 2, observando como a meditação do iniciado conduz a uma união de buddhi e Atma, e entender a prática diária como preparação de longo prazo e não como expediente de curta duração.

O Silêncio que Restaura a Percepção

O resultado da prática não é o afastamento do mundo, mas o retorno a ele com os sentidos limpos. Quem mergulha no vazio volta com uma percepção direta de felicidade espontânea e imenso amor por todas as coisas criadas. O amor não é um sentimento cultivado, é o que resta quando a contração em torno de si cessa.

Nesse estado descobre-se por si mesmo que Deus já está aqui, presente e completo. O que muda não é a presença divina, mas o reconhecimento. Por isso o caminho não acrescenta nada ao mundo, retira o filtro que impedia de vê-lo como ele é. Fique quieto, e saiba.

Pesquisa Teosófica: No livro Ocultismo Prático, Helena Blavatsky ensina que o verdadeiro ocultismo é a Grande Renúncia ao eu, e o próprio texto acrescenta que ela é altruísta e lança aquele que a pratica fora do cômputo das fileiras dos vivos. A formulação parece dura, mas aponta exatamente isso: morre o eu separado, e o que resta não é ausência, é uma vida que já não se mede por si mesma.

Dica de Aprofundamento: A dica de aprofundamento é manter

um caderno de uma linha por dia registrando apenas quando o silêncio foi notado e quando se perdeu, sem analisar o conteúdo, para verificar por si mesmo se a correção instantânea está se tornando automática.

Gerado por GET HERMES • 2026-10-26 • Corvo Seco

Bibliografia utilizada: Cartas que me Ajudaram; Será que a Humanidade Pode Mudar; A Doutrina Secreta Vol. 2; A Doutrina Secreta Vol. 1; Vivekachudamani; Ocultismo P