

O Método Básico de Meditação

(Português)

正定初階(葡文版)

Por Mestre **Ajaan Brahmavamso**

O Método Básico de Meditação

Por

Ajaan Brahmavamso

Somente para distribuição gratuita.

Este trabalho pode ser impresso para distribuição gratuita.

Este trabalho pode ser re-formatado e distribuído para uso em computadores e redes de computadores

contanto que nenhum custo seja cobrado pela distribuição ou uso.

De outra forma todos os direitos estão reservados.

Primeira Parte

Meditação é o processo para lograr o desapego. Na meditação renunciamos ao complexo mundo exterior para atingir o sereno mundo interior. Em todos os tipos de misticismo e em muitas tradições, este processo é conhecido como o caminho para a mente pura e poderosa. Experimentar essa mente pura, libertada do mundo, é algo maravilhoso e bem-aventurado.

Durante este retiro de meditação haverá um certo trabalho duro no começo, mas estejam preparados para suportá-lo, sabendo que ele fará com que vocês experimentem estados muito belos e significativos. Eles valerão o esforço! É uma lei da natureza que sem esforço não há progresso. Quer sejamos leigos ou monges, sem esforço não se alcança nada, na meditação ou em qualquer outra coisa.

Porém, só o esforço não é suficiente. O esforço tem que contar com a habilidade. E isto significa dirigir a sua energia exatamente para o lugar certo e sustentá-la ali até que a tarefa esteja concluída. O esforço com habilidade não causa dificuldades nem perturbações, ao

invés disso, produz a sublime paz da meditação profunda.

Para saber para onde o esforço deve ser dirigido, você precisa ter um claro entendimento do objetivo da meditação. O objetivo desta meditação é o silêncio sublime, a tranqüilidade e a clareza mental. Se você puder compreender esse objetivo, então o lugar onde aplicar o seu esforço, os meios para atingir o objetivo se tornam muito claros.

O esforço é dirigido para o abandono, para desenvolver uma mente que tenha a inclinação pela renúncia. Um dos muitos enunciados simples, porém profundos do Buda, é que “um meditador, cuja mente se incline pela renúncia, com facilidade alcança *Samadhi*, (o objetivo da meditação)”. Esse meditador conquista os estados de bem-aventurança interior quase que de modo automático. O que o Buda disse é que a principal causa para alcançar a meditação profunda, para alcançar esses estados poderosos, é a disposição pelo abandono, para se soltar de tudo, pelo desapego, pela renúncia.

Durante este retiro de meditação, não iremos desenvolver uma mente que acumula coisas e se agarra a elas, mas ao invés disso, desenvolveremos uma mente que está disposta a se soltar das coisas, se soltar dos fardos. Fora da meditação temos de carregar os fardos das nossas muitas responsabilidades, como um sem-número de malas pesadas, mas durante o período de meditação tanta bagagem é desnecessário. Portanto, durante a meditação veja se você pode descarregar tantas malas quantas puder. Pense nessas coisas como fardos, cargas pesadas que o pressionam. Assim, você terá a atitude correta para deixar essas coisas de lado, abandoná-las de modo voluntário, sem olhar para trás. Esse esforço, essa atitude, esse movimento da mente que se inclina pela renúncia, é o que irá conduzi-lo à meditação profunda. Mesmo durante os estágios iniciais deste retiro de meditação, veja se você é capaz de gerar

a energia da renúncia, a disposição para se soltar das coisas, e pouco a pouco o abandono ocorrerá. À medida que na sua mente você abrir mão das coisas, você irá se sentir mais leve, descarregado e livre. No processo de meditação, esse abandono das coisas ocorre em etapas, passo a passo.

Se você desejar, poderá percorrer os estágios iniciais rapidamente, mas muito cuidado, se assim o fizer. Pode ser que, se passar demasiado rápido pelos estágios iniciais, você perceba que o trabalho preparatório não foi concluído. É como querer construir uma casa sobre fundações deficientes. A casa será construída com rapidez, mas também desabarará com rapidez! Portanto, é sábio gastar um bom tempo com os fundamentos e no “primeiro andar” também, fazendo com que o trabalho de base seja bem feito, firme e sólido. Assim, ao prosseguir para os andares mais altos, os estados de bem-aventurança na meditação, também serão estáveis e firmes.

No modo como eu ensino meditação, gosto de começar pelo estágio bem simples de abrir mão da bagagem do passado e do futuro. Você poderá pensar que isso é algo tão fácil de ser feito que é básico demais. No entanto, se você dedicar a essa fase todo o seu esforço, sem sair em disparada para os estágios mais elevados da meditação, até que tenha alcançado adequadamente o primeiro objetivo de sustentar a atenção no momento presente, então mais tarde, você descobrirá que estabeleceu uma fundação muito sólida sobre a qual serão estabelecidos os estágios superiores.

Abandonar o passado significa não pensar nem sequer no seu trabalho, na sua família, nos seus compromissos, nas suas responsabilidades, na sua história, nos bons e maus momentos da sua infância ..., você abandona todas as experiências passadas ao não lhes dar atenção de forma nenhuma. Você se torna alguém desprovido de história durante o período da meditação. Você não deve

nem mesmo pensar de onde veio, onde nasceu, quem são os seus pais ou que tipo de educação teve. Toda essa história é abandonada na meditação. Dessa forma, todos aqui no retiro se tornam iguais, unicamente meditadores. Deixa de ser importante quantos anos você pratica meditação, se você é experiente ou principiante. Se você abandonar toda essa história, então seremos todos iguais e livres. Estamos nos libertando daquelas preocupações, percepções e pensamentos que nos limitam e que nos impedem de desenvolver a paz que tem origem no abandono. Portanto, você finalmente se solta de todas as "partes" da sua história, até mesmo a história do que ocorreu até agora neste retiro, mesmo a recordação daquilo que aconteceu há um instante! Assim, você não carregará nenhum fardo do passado para o presente. Você não está mais interessado e abandona o que quer que tenha acabado de acontecer. Você não permite que o passado ecoe na sua mente.

Eu descrevo isto assim: fazer da sua mente uma cela almofadada! Quando qualquer experiência, percepção ou pensamento atinge a parede da "cela almofadada," não há rebote. Eles simplesmente afundam no revestimento almofadado e param exatamente ali mesmo. Assim, não permitimos que o passado ecoe na nossa consciência, porque estamos desenvolvendo a mente que se inclina pelo abandono, pela não resistência e soltamento.

Algumas pessoas pensam que se tomarem o passado como objeto de contemplação, elas poderão de alguma forma aprender algo com isso e solucionar os problemas do passado. No entanto, você deve entender que sempre que você observa o passado, invariavelmente o vê através de uma ótica distorcida. O que quer que você pense ter sido, na verdade não foi exatamente isso! É por isso que as pessoas discutem sobre o que na verdade aconteceu até mesmo depois de passados só alguns momentos. Os policiais que investigam acidentes

de tráfego sabem muito bem que, muito embora um acidente possa ter ocorrido só há meia hora, duas testemunhas distintas, ambas totalmente honestas, irão apresentar relatos diferentes. Nossa memória não é confiável. Se você considerar o quão pouco confiável é a memória, então não irá dar muito valor para o pensar sobre o passado. E assim poderá se soltar disso. Poderá enterrá-lo, da mesma forma como se enterra uma pessoa que morreu. Você a coloca num caixão e depois a enterra, ou crema, e isso está acabado, concluído. Não insista no passado. Não continue a carregar na sua cabeça os caixões dos momentos mortos! Se você fizer isso estará se desencorajando com pesados fardos que na verdade não lhe pertencem. Deixe que todo o passado se vá e você terá a habilidade para estar livre no momento presente.

Quanto ao futuro, as expectativas, temores, planos e esperanças – solte-se disso tudo. O Buda certa vez disse do futuro “o que quer que vocêsensem, assim vai ser, será sempre algo distinto!” O sábio compreende que o futuro é incerto, desconhecido e portanto imprevisível. Com freqüência, antecipar o futuro é uma completa estupidez, e será sempre uma grande perda de tempo pensar no futuro durante a meditação.

Quando você trabalhar com a sua mente, irá descobrir que ela é muito estranha. A mente é capaz de fazer coisas maravilhosas e inesperadas. É muito comum que meditadores, que estejam enfrentando dificuldades, que não estejam obtendo muita tranquilidade, sentar pensando “Lá vamos nós outra vez, mais uma hora de frustração.” Muito embora eles tenham começado pensando dessa forma, antecipando o fracasso, algo estranho ocorre e eles experimentam uma meditação plena de paz.

Recentemente, ouvi o relato da experiência de uma pessoa no seu primeiro retiro de dez dias. Depois do primeiro dia o seu corpo doía tanto que ele pediu para ir

para casa. O mestre disse "Fique um dia mais e a dor irá sumir, eu prometo." Assim ele ficou mais um dia, a dor piorou e ele novamente queria ir embora. O mestre repetiu "só um dia mais e a dor irá embora." Ele permaneceu pelo terceiro dia e a dor ficou ainda pior. Em cada um dos nove dias, à noite ele ia até o mestre e, sofrendo com muitas dores, pedia para ir embora e o mestre dizia, "só mais um dia e a dor irá desaparecer." As expectativas dele foram totalmente superadas quando no último dia, ao começar a primeira meditação pela manhã, a dor havia desaparecido! A dor não voltou mais. Ele foi capaz de sentar por longos períodos sem qualquer dor! Ele ficou surpreso com a maravilha que é a mente e como esta é capaz de produzir resultados tão inesperados. Portanto, você não pode antecipar o futuro. Ele pode ser tão estranho, até mesmo insólito, completamente fora daquilo que pode-se esperar. Experiências como essa proporcionam sabedoria e coragem para abandonar todos os pensamentos sobre o futuro e também todas as expectativas.

Quando você estiver meditando e pensando "Quantos minutos ainda faltam para terminar? Quanto tempo mais tenho de agüentar?" isso será novamente vagar na direção do futuro. A dor poderá desaparecer num instante. O próximo momento poderá ser totalmente livre. Você não pode antecipar o que irá acontecer.

Ao longo do retiro, você medita durante muitas sessões, algumas vezes você pensará que nenhuma dessas meditações trouxe qualquer benefício. Na próxima sessão de meditação você senta e tudo se torna tão pacífico e cômodo. Você pensa "Uau! Agora posso meditar!", mas a meditação seguinte é terrível outra vez. O que está acontecendo aqui?

O primeiro mestre de meditação que tive me disse algo que na época soou muito estranho. Ele disse que não existe tal coisa como uma meditação ruim! Ele tinha razão. Todas as meditações que você chama de ruins,

frustrantes e que não atendem às suas expectativas, todas essas meditações são aquelas nas quais você trabalha duro para receber o seu “salário” ...

É como uma pessoa que trabalha toda a segunda-feira e ao final do dia não recebe nenhum pagamento. “Para que estou fazendo isso?”, ela pensa. Ela trabalha toda a terça-feira e não ganha nada. Outro dia ruim. Toda a quarta-feira, toda a quinta-feira e ainda nada para compensar o trabalho duro. São quatro dias ruins seguidos. Então, chega a sexta-feira, ela faz exatamente o mesmo trabalho que antes e no final do dia o chefe lhe dá um cheque. “Uau! Porque todos os dias não são dia de pagamento?!”

Porque todas as meditações não são um “dia de pagamento”? Agora, você entendeu o símile? É nas meditações difíceis que você acumula créditos, você acumula as causas para o êxito. Trabalhando para obter a paz nas meditações difíceis, você acumula forças, o momentum para a paz. Então quando houver crédito suficiente de boas qualidades, a mente irá para uma boa meditação e a sensação será de um “dia de pagamento”. É ao longo das meditações ruins que você realiza o trabalho.

Num retiro recente que dirigi em Sydney, durante o período das entrevistas, uma senhora me disse que sentiu raiva de mim durante todo o dia, por duas razões distintas. Nas meditações matinais ela estava enfrentando dificuldades e ficava zangada comigo por não tocar o sino para dar um fim à meditação mais cedo. Nas meditações vespertinas ela logrou um estado belo e pacífico e ficava zangada comigo por ter tocado o sino tão cedo. As sessões foram todas com a mesma duração, exatamente uma hora. Como mestre, não é possível ganhar todas tocando o sino!

Isso é o que acontece quando você fica antecipando o futuro, pensando, “Quantos minutos mais até que soe o gongo?” É nisso que você se tortura, agarrando um

pesado fardo que não lhe diz respeito. Portanto, cuidado para não pegar a mala pesada de “Quantos minutos faltam para terminar?” ou “O que vou fazer depois?” Se é nisso que você está pensando, então você não está prestando atenção àquilo que está acontecendo agora. Você não está meditando. Você se perdeu e está procurando encrenca.

Neste estágio da meditação, *mantenha a sua atenção exatamente no momento presente*, ao ponto de não saber nem que dia é hoje ou que hora é – manhã? tarde? não sei! Você sabe qual momento é – agora! Dessa forma você chega nessa bela escala temporal monástica onde você está meditando unicamente no presente momento, sem noção de quantos minutos se passaram ou quantos faltam, sem sequer se lembrar que dia é.

Certa vez, quando eu era um jovem monge na Tailândia, esqueci em que ano estávamos! É maravilhoso viver nesse reino livre do tempo, um reino tão mais livre do que o mundo obcecado pelas horas em que em geral vivemos. No reino livre do tempo, você vivencia este momento, da mesma forma como todos os sábios vivenciaram esse mesmo momento ao longo de milhares de anos. Sempre foi assim e não de outra forma. Você tem que penetrar na realidade do agora.

A realidade do agora é magnífica e impressionante. Quando você tiver abandonado todo o passado e todo o futuro, é como se você revivesse. Você está aqui, você tem atenção plena. Esse é o primeiro estágio da meditação, nada além dessa atenção plena sustentada unicamente no presente. Ao chegar até aqui, você realizou muito. Você abandonou o primeiro fardo que impede a meditação profunda. Portanto, faça um grande esforço para alcançar este primeiro estágio até que ele fique forte, firme e bem estabelecido. Em seguida iremos refinar a atenção no momento presente para o estágio seguinte – *a atenção silenciosa no presente momento*.

Segunda Parte

Na primeira parte deste artigo tripartido, esbocei o objetivo desta meditação que é o silêncio sublime, a tranqüilidade e a clareza mental, repleto do mais profundo insight. Depois, indiquei o tema fundamental que corre como um fio contínuo ao longo de toda a meditação, que é o abandono dos fardos materiais e mentais. Por fim, na primeira parte descrevi de modo extenso a prática que conduz àquilo que chamo de primeiro estágio nesta meditação, e esse primeiro estágio é alcançado quando o meditador permanece confortavelmente no momento presente por períodos de tempo longos e ininterruptos. Tal como escrevi no artigo anterior "A realidade do agora é magnífica e impressionante ... Ao chegar até aqui, você realizou muito. Você abandonou o primeiro fardo que impede a meditação profunda." Mas tendo alcançado tanto, você deveria ir mais além, até o ainda mais sublime e verdadeiro silêncio da mente.

Neste ponto é importante esclarecer a diferença entre a atenção silenciosa no presente momento e pensar sobre isso. Como ilustração tomemos o símile da partida de tênis na televisão. Ao assistir uma partida dessas, você poderá observar que, na verdade, há duas partidas ocorrendo simultaneamente – a partida que você vê na tela e a partida que você ouve descrita pelo comentarista. Realmente, se um Australiano estiver jogando contra um Neozelandês, então as observações do comentarista Australiano provavelmente serão muito distintas daquilo que realmente está ocorrendo! O comentário com freqüência é preconceituoso. Neste símile, observar a tela sem os comentários equivale à atenção silenciosa na meditação, prestar atenção aos comentários significa pensar sobre eles. Você compreenderá que está muito mais próximo da Verdade quando observa sem comentários, ao experimentar a atenção silenciosa no presente momento.

Em certas ocasiões, é através dos comentários internos que cremos conhecer o mundo. Na verdade, esse diálogo interior não conhece o mundo de jeito nenhum! É o diálogo interior que tece as delusões que causam o sofrimento. É o diálogo interior que faz com que sintamos raiva daqueles que convertemos em nossos inimigos e de ter apegos perigosos por aqueles que tornamos os nossos amados. O diálogo interior causa todos os problemas da vida. Ele constrói o temor e a culpa. Ele cria ansiedade e depressão. Ele constrói essas ilusões com a mesma certeza que um hábil comentarista de TV é capaz de manipular uma audiência, gerando raiva ou lágrimas. Portanto, se você está em busca da Verdade, deveria dar valor à atenção silenciosa, considerando-a, ao meditar, mais importante, mais do que qualquer pensamento.

É o alto valor atribuído aos próprios pensamentos o principal obstáculo para a atenção silenciosa. A remoção cuidadosa da importância que se dá aos próprios pensamentos e a compreensão do valor e veracidade da atenção silenciosa constituem o insight que faz com que este *segundo estágio – atenção silenciosa no presente momento* – seja possível.

Uma das maneiras eficientes para superar o diálogo interior é desenvolver uma atenção no presente momento tão refinada que, ao observar cada momento de forma tão próxima, simplesmente não haverá tempo para comentar acerca do que acabou de acontecer. Um pensamento, com frequência, é uma opinião sobre algo que já aconteceu, por exemplo, "Isso foi bom", "Isso foi desagradável", "O que foi aquilo?" Todos esses comentários se referem a uma experiência que acabou de ocorrer. Se você estiver atento ao fazer um comentário sobre uma experiência que já passou significa que você não está dando atenção à experiência que acaba de chegar. Você está tratando das visitas antigas e negligenciando as novas visitas que estão chegando!

Imagine que a sua mente é o anfitrião de uma festa, recepcionando os convidados à medida que estes chegam à porta. Se um convidado entra e você o cumprimenta e começa a falar sobre este ou aquele assunto, então você não está cumprindo a sua responsabilidade de prestar atenção ao novo convidado que acabou de passar pela porta. Como um convidado passa pela porta a cada momento, tudo que você pode fazer é cumprimentá-lo e depois imediatamente passar para o próximo. Você não pode se ocupar nem mesmo na mais breve conversação com qualquer um dos convidados, visto que isso significaria que você iria perder o convidado seguinte. Na meditação, todas as experiências vêm para a mente através das portas dos meios dos sentidos, uma a uma em seqüência. Se você saudar uma experiência com atenção plena e aí ocupar-se numa conversa, você irá perder a próxima experiência que vem logo em seguida.

Quando você está perfeitamente no momento presente com cada experiência, com cada convidado que entra na sua mente, você simplesmente não tem espaço na mente para o diálogo interior. Você não pode conversar consigo mesmo porque está atento e totalmente ocupado com a recepção de cada um que chega na sua mente. Essa é a atenção no presente momento refinada até o ponto em que se torna a atenção silenciosa do presente em cada momento.

Você irá descobrir, ao desenvolver esse nível de silêncio interior, que isso é como abrir mão de mais um pesado fardo. É como se você tivesse carregado uma pesada mochila nas costas durante quarenta ou cinquenta anos continuamente, e durante todo esse tempo você tivesse se arrastado exausto por muitos e muitos quilômetros. E agora você teve a coragem e a sabedoria de durante algum tempo tirar aquela mochila das costas e colocá-la no chão. Você irá se sentir tão imensamente aliviado, realmente leve, realmente livre, porque agora não mais existirá o pesado fardo daquele diálogo interior.

Um outro método útil para desenvolver a atenção silenciosa é reconhecer o espaço entre os pensamentos, os intervalos entre os diálogos interiores. Se você prestar bastante atenção, com aguçada atenção plena, verá quando um pensamento termina e antes que outro comece – ALI! Essa é a atenção silenciosa! Pode ser apenas um momento no início, mas se você identificar aquele silêncio passageiro irá se acostumar a isso, e à medida que for se acostumando, o silêncio irá durar mais tempo. Você irá começar a desfrutar do silêncio, uma vez que, finalmente, você o tenha encontrado, e é isso que faz com que ele cresça. Mas lembre-se, o silêncio é assustadiço. Se o silêncio ouvir você falar dele, sumirá imediatamente!

Seria maravilhoso para cada um de nós se pudéssemos abandonar o diálogo interior e permanecer com a atenção silenciosa no presente momento por tempo suficiente para compreender o quão delicioso é isso. O silêncio é muito mais fecundo para a sabedoria e clareza do que o pensamento. Só quando você compreende o quão mais prazeroso e valioso é estar em silêncio no seu íntimo é que o silêncio se torna mais atrativo e importante para você. O Silêncio Interior se torna aquilo pelo que a mente se inclinará. A mente buscará o silêncio constantemente, a ponto de só pensar se for realmente necessário, só se existir um bom motivo. Visto que, neste estágio, você se deu conta de que a maior parte do que pensamos é inútil, que não leva a nada, e só cria muitas dores de cabeça, com satisfação e facilidade você passará muito tempo no silêncio interior.

O segundo estágio desta meditação então, é *a atenção silenciosa no presente momento*. Você poderá passar a maior parte do seu tempo desenvolvendo só esses dois estágios, porque se você puder chegar até esse ponto, então de fato você terá avançado muito na sua meditação. Nesse estado de atenção silenciosa, no

“exatamente agora”, você irá experimentar muita paz, alegria e consequentemente sabedoria.

Se você quiser avançar mais, então ao invés de ficar com a atenção silenciosa em qualquer coisa que surja na mente, você escolhe apenas UMA COISA na qual aplicar a atenção silenciosa no presente momento. Essa UMA COISA pode ser a percepção da respiração, a idéia de amor bondade, (*Metta*), um círculo colorido visualizado na mente, (*Kasina*), ou outros pontos focais para a atenção menos comuns. Aqui iremos descrever a atenção silenciosa na respiração no presente momento.

Optar por fixar a atenção numa coisa só é abrir mão da diversidade e mover para o seu oposto, a unidade. À medida que a mente começa a se unificar, sustentando a atenção em apenas uma coisa, a experiência de paz, prazer e poder aumentam significativamente. Você descobre que a diversidade da consciência – tal como ter seis telefones sobre a mesa tocando ao mesmo tempo – é um fardo enorme, e ao abrir mão dessa diversidade – permitindo um telefone só, uma linha privativa somente sobre a mesa – é um alívio tamanho que gera prazer. O entendimento de que a diversidade é um fardo é crucial para capacitar uma pessoa para estabilizar a atenção na respiração.

Se você desenvolveu a atenção silenciosa no presente momento, cuidadosamente, por longos períodos de tempo, irá perceber que é muito fácil dirigir essa atenção para a respiração e segui-la momento a momento sem interrupção. Isso porque os dois principais obstáculos para a meditação da respiração foram subjugados. O primeiro desses dois obstáculos é a tendência da mente de mover-se para o passado ou futuro, e o segundo é o diálogo interior. É por isso que ensino os dois estágios preliminares, da atenção no presente momento e da atenção silenciosa no presente momento, como preparação sólida para uma meditação da respiração mais profunda.

Frequentemente, acontece aos meditadores começarem a meditação da respiração com as suas mentes ainda saltando entre o passado e o futuro e com a atenção subjugada pelo diálogo interior. Sem uma preparação adequada, a meditação da respiração acaba sendo muito difícil, até mesmo impossível e eles desistem frustrados. Eles desistem porque não começaram no lugar certo. Eles não fizeram o trabalho preparatório antes de tomar a respiração como foco para a atenção. No entanto, se a mente estiver bem preparada depois de completar estes dois primeiros estágios, você perceberá que ao focar na respiração, você será capaz de sustentar a atenção com tranquilidade. Se você encontrar dificuldade para manter a atenção na respiração, isso é um sinal de que você se precipitou nos dois primeiros estágios. Regresse aos exercícios preliminares! A paciência cuidadosa é o caminho mais rápido.

Quando você foca na respiração, você foca na experiência da respiração que está acontecendo agora. Você experimenta "aquilo que lhe diz o que a respiração está fazendo", quer esta esteja indo para dentro, ou para fora, ou no meio desses dois. Alguns mestres dizem para observar a respiração na ponta do nariz, outros para observar no abdômen e outros para movê-la para cá e depois movê-la para lá. Eu descobri através da experiência que não é importante onde você observa a respiração. Na verdade, é melhor não localizar a respiração em nenhum lugar! Se você localizar a respiração na ponta do nariz, ela acabará se tornando atenção no nariz e não atenção na respiração, e se você localizá-la no abdômen, ela acabará se tornando atenção no abdômen. Pergunte a si mesmo neste exato momento "Eu estou inspirando ou expirando? Como sei isso? Ah!" Essa experiência lhe diz o que a respiração está fazendo, é nisso que você foca durante a meditação da respiração. Deixe de lado a preocupação com a localização dessa experiência; foque apenas na experiência em si.

Um obstáculo comum nesta etapa é a tendência para controlar a respiração, e isso faz com que a respiração fique desconfortável. Para superar esse obstáculo, imagine que você é apenas um passageiro num carro olhando pela janela para a sua respiração. Você não é o motorista, nem o “motorista no assento traseiro”, então pare de dar ordens, abandone-se e desfrute do passeio. Deixe que a respiração respire enquanto que você simplesmente observa sem interferir.

Quando você perceber que a inspiração está entrando, ou que a expiração está saindo, digamos por cem respirações seguidas, sem perder nenhuma, então você alcançou o que chamo de *terceiro estágio* nesta meditação, *a atenção silenciosa na respiração no presente momento*. E este, novamente, é mais pacífico e prazeroso do que o estágio anterior. Para ir mais fundo, você agora tem como objetivo a *plena atenção ininterrupta na respiração*.

Este *quarto estágio*, ou a *plena atenção ininterrupta na respiração*, ocorre quando a atenção se expande para abarcar cada único momento da respiração. Você percebe a inspiração no exato primeiro momento, quando a primeira sensação da inspiração surge. Depois você observa essas sensações se desenvolverem gradualmente ao longo de todo o percurso de uma inspiração, sem perder nem mesmo um momento da inspiração. Quando aquela inspiração termina, você percebe aquele momento, você vê na sua mente o último movimento da inspiração. Aí, no momento seguinte você vê a pausa entre as respirações, e depois muitas outras pausas até que a expiração tenha início. Você vê o primeiro momento da expiração e cada sensação subsequente à medida que a expiração evolui, até que a expiração desapareça quando a sua função estiver terminada. Tudo isso ocorre em silêncio e exatamente no momento presente.

Você experimenta cada parte de cada inspiração e expiração, continuamente durante centenas de respirações seguidas. É por isso que este estágio é chamado "PLENA atenção ininterrupta na respiração." Você não poderá chegar a este estágio através da força, através do agarramento ou apego. Você só poderá alcançar este grau de tranquilidade desapegando-se de tudo em todo o universo, exceto dessa experiência silenciosa, momentânea, da respiração ocorrendo neste instante. "Você" não chega a esse estágio; a mente chega a esse estágio. A mente faz o trabalho por si mesma. A mente reconhece este estágio como um estado pleno de paz e prazer, estar só com a respiração. É nesse ponto que o "fazedor", a parte principal do nosso ego, começa a desaparecer.

Você irá perceber que o progresso ocorre desprovido de esforço neste estágio da meditação. Você só tem que sair da frente, soltar-se de tudo e observar o processo acontecendo. A mente irá se inclinar automaticamente se você deixá-la ir na direção dessa unicidade muito simples, pacífica e deliciosa, deixando-a estar só com a respiração em cada um e em todos os momentos. Essa é a unificação da mente, a unificação no momento, a unificação no silêncio.

O quarto estágio é o que chamo de "trampolim" da meditação, porque a partir desse ponto é possível mergulhar nos estados bem-aventurados. Ao manter essa unicidade da atenção, simplesmente, sem interferência, a respiração começará a desaparecer. A respiração começa a se esvaír à medida que a mente, no lugar da respiração, foca naquilo que se encontra no núcleo da experiência da respiração, que é a impressionante paz, liberdade e prazer.

Neste estágio eu uso o termo "a respiração bela". Neste ponto a mente reconhece que essa respiração pacífica é extraordinariamente bela. Você está consciente dessa respiração bela de modo contínuo, um momento após o

outro, sem interrupções na cadeia de experiências. Você só tem consciência da respiração bela, sem esforço e por muito tempo.

Agora você deixa a respiração desaparecer e o único que resta é “o belo”. O belo incorpóreo se torna o único objeto da mente. A mente agora toma o seu próprio objeto. Você agora não tem em absoluto consciência da respiração, do corpo, do pensamento, do som ou do mundo exterior. Toda a sua consciência estará no belo, paz, prazer, luz ou qualquer outra coisa que a sua percepção mais tarde venha a nomear. Você estará experimentando apenas o belo, de modo contínuo, sem esforço. Já faz muito tempo que você abandonou o diálogo interior, abandonou as descrições e avaliações. Neste ponto, a mente está tão calma que você será incapaz de qualquer diálogo.

Você estará experimentando apenas o primeiro desabrochar do prazer na mente. Esse prazer irá se desenvolver, crescer, se tornar muito firme e estável. E assim você entrará nos estados meditativos chamados Jhana. Mas isso será tratado na terceira parte desta palestra!

Terceira Parte

A primeira e segunda parte descrevem os *quatro primeiros estágios* (tal como eu os classifico) da meditação. Estes são:

1. Atenção no momento presente.
2. Atenção silenciosa no momento presente.
3. Atenção silenciosa na respiração no momento presente.
4. Plena atenção ininterrupta na respiração.

Cada um desses estágios tem que estar bem desenvolvido antes de avançar para o estágio seguinte. Quando a pessoa tem pressa de passar por esses “estágios de desapego” os estados mais elevados se

tornarão inalcançáveis. É como construir um edifício alto com fundações inadequadas. O primeiro andar é construído com rapidez e da mesma forma o segundo e o terceiro andares. E assim, quando o quarto andar é adicionado, a estrutura começa a balançar um pouco. E quando eles tentam adicionar o quinto andar, o edifício desaba. Portanto, por favor, gaste bastante tempo nesses primeiros quatro estágios iniciais, faça com que todos eles tenham firmeza e estabilidade, antes de prosseguir para o quinto estágio. Você deveria ser capaz de manter o quarto estágio, a "plena atenção ininterrupta na respiração", atento a cada momento da respiração, sem um único intervalo, ao longo de duzentas ou trezentas respirações seguidas, com facilidade. Eu não estou dizendo para contar as respirações neste estágio, mas uma indicação do intervalo de tempo durante o qual alguém deveria permanecer com o estágio 4 antes de seguir adiante. Na meditação, a paciência é o caminho mais rápido!

O *quinto estágio* é chamado "*plena atenção ininterrupta na respiração bela*". Frequentemente, este estágio flui naturalmente do estágio anterior de forma contínua e discreta. À medida que a plena atenção permanece com facilidade e de forma contínua na experiência da respiração, sem nada que interrompa o fluxo uniforme da atenção, a respiração se acalma. E muda de uma respiração comum, grosseira, para uma "respiração bela" muito suave e pacífica. A mente reconhece essa respiração bela e se delicia com isso. A mente experimenta o aprofundamento do contentamento. Ela está feliz só em permanecer ali observando essa respiração bela. A mente não precisa ser forçada. Ela permanece com a respiração bela por si mesma. "Você" não faz nada. Se você tentar fazer algo neste estágio, irá perturbar todo o processo, o belo será perdido e como num lance infeliz num jogo de tabuleiro, você voltará atrás muitas jogadas. O "fazedor" tem que desaparecer

neste estágio da meditação e só ficar o “sabedor” observando passivamente.

Um artifício que pode ajudar neste estágio é quebrar o silêncio interior apenas uma vez e gentilmente pensar consigo mesmo: “Calma”. Isso é tudo. Neste estágio da meditação, a mente em geral está tão sensível que apenas um pequeno empurrão como esse faz com que a mente siga a instrução de modo obediente. A respiração se acalma e a respiração bela emerge.

Quando você estiver passivamente observando a respiração bela a cada momento, a percepção de “inspiração” ou “expiração”, ou início, meio e fim da respiração, deveria ser abandonada. E a única coisa a ser percebida é essa experiência da respiração bela acontecendo neste momento. A mente já não se preocupa com que parte do ciclo da respiração ela se encontra, nem em qual parte do corpo isso está ocorrendo. Neste ponto estamos simplificando o objeto da meditação, a experiência da respiração neste momento, eliminando todos os detalhes desnecessários, indo além da dualidade “dentro” e “fora”, ficando apenas com a consciência da respiração bela que se mostra suave e contínua, quase sem nenhuma mudança.

Não faça absolutamente nada e veja como a respiração se mostra suave, bela e atemporal. Veja o quão tranqüila você pode deixar ela ficar. Demore-se em saborear a doçura da respiração bela, cada vez mais tranqüila, cada vez mais doce.

Agora, a respiração não desaparecerá quando “você” quiser que ela desapareça, mas quando houver tranqüilidade suficiente, restando apenas “o belo”. Um símile da literatura Inglesa poderá ajudar. No livro Alice no País das Maravilhas escrito por Lewis Carrol, Alice e a Rainha Branca tiveram uma visão de um gato sorridente aparecendo no céu. À medida que observavam, primeiro o rabo do gato desaparece, depois as patas seguidas pelo resto das pernas. Em breve, todo o corpo do gato

desaparece por completo restando apenas a sua cabeça, ainda com um sorriso. E aí, a cabeça começa a se desvanecer a partir das orelhas e dos bigodes e em pouco tempo toda a cabeça do gato sorridente desaparece por completo – exceto o sorriso que ainda permanece no céu! Um sorriso sem os lábios para sorrir, mas um sorriso visível mesmo assim. Essa é uma analogia acurada para o processo de desapego que ocorre neste ponto na meditação. O gato sorridente equivale à respiração bela. O gato desvanecendo-se representa a respiração desaparecendo e o sorriso incorpóreo ainda visível no céu representa o puro objeto mental “belo”, claramente visível na mente.

Esse objeto mental puro é chamado de *NIMITTA*. “*Nimitta*” significa um “sinal” e neste caso um sinal mental. É um objeto real no cenário da mente, (*citta*), e quando aparece pela primeira vez é muito estranho. Não existe nada que possa ser comparado a ele. Entretanto, a atividade mental chamada “percepção” busca algo, nos bancos da memória das experiências de vida, nem que seja apenas um pouco parecido, para proporcionar uma descrição para a mente. Para muitos meditadores, esse “belo incorpóreo”, esse prazer mental, é percebido como uma luz bela. Não é uma luz. Os olhos estão cerrados e a consciência na visão já foi desligada faz muito tempo. Trata-se da consciência da mente libertada pela primeira vez do mundo dos cinco sentidos. É semelhante à lua cheia, neste caso representando a mente luminosa, que surge detrás das nuvens, neste caso representando o mundo dos cinco sentidos. É a mente se manifestando e não uma luz, mas para muitos parece uma luz, é percebido como uma luz porque essa descrição imperfeita é a melhor explicação que a percepção é capaz de oferecer.

Para outros meditadores, a percepção opta por descrever essa primeira aparição da consciência da mente como sensações físicas, tal como uma intensa tranquilidade ou êxtase. Outra vez, a consciência no

corpo, (aquilo que experimenta o prazer e a dor, o calor e o frio, e assim por diante), já faz tempo foi bloqueada e isso não é uma sensação física. Mas é “percebido” como algo semelhante ao prazer. Alguns vêem uma luz branca, alguns uma estrela dourada, alguns uma pérola azul ... o fato importante a saber é que todos estão descrevendo o mesmo fenômeno. Todos experimentam o mesmo puro objeto mental e esses detalhes diferentes são adicionados pelas distintas percepções.

Você pode identificar um *nimitta* através das 6 características seguintes: 1) Ele aparece apenas depois do quinto estágio da meditação, depois do meditador ter estado com a respiração bela por muito tempo; 2) Ele aparece quando a respiração desaparece; 3) Ele surge com a completa ausência dos cinco sentidos da visão, audição, olfato, paladar e toque; 4) Ele se manifesta apenas na mente silenciosa, quando o pensamento discursivo, (diálogo interior), estiver totalmente ausente; 5) É estranho, mas com poderosa atração; 6) É um objeto que possui beleza singela. Menciono essas características para que vocês possam distinguir os *nimittas* verdadeiros dos imaginários.

O *sexto estágio*, então, é chamado *experimentando o nimitta belo*. Ele é alcançado quando o desapego em relação ao corpo, ao pensamento e aos cinco sentidos, (incluindo a consciência da respiração), é tão completo que só resta o *nimitta* belo.

Algumas vezes, quando o *nimitta* surge pela primeira vez ele pode parecer “monótono”. Nesse ponto, o meditador deveria regressar imediatamente ao estágio anterior da meditação, da *plena atenção ininterrupta na respiração bela*. O meditador avançou para o *nimitta* demasiado cedo. Outras vezes o *nimitta* é brilhante mas instável, brilhando de forma intermitente como o fecho de um farol. Outra vez, isso mostra que você abandonou a respiração bela demasiado cedo. O meditador precisa ser capaz de sustentar a atenção na respiração bela com

tranquilidade por muito, muito tempo antes da mente estar apta para manter a clara atenção num nimitta muitíssimo mais sutil. Portanto, treine a mente na respiração bela, treine-a com paciência e diligência, e quando chegar o momento de ir para o nimitta ele será luminoso, estável e fácil de ser mantido.

A principal razão pela qual o nimitta poderá parecer monótono é que a satisfação não é demasiado profunda. Você ainda está "desejando" algo. Em geral, você está desejando o nimitta luminoso ou desejando Jhana. Lembre-se, e isto é importante, Jhanas são estados de desapego, estados incríveis de profunda satisfação. Portanto, solte-se da mente faminta, desenvolva a satisfação pela respiração bela e o nimitta e Jhana acontecerão por si mesmos.

A principal razão para a instabilidade do nimitta é porque o "fazedor" não quer deixar de interferir. O "fazedor" é o controlador, o motorista no banco traseiro, sempre se intrometendo onde não é chamado e criando confusão. Esta meditação é um processo natural de trégua e requer que "você" saia da frente completamente. A meditação profunda só ocorre quando você realmente se desapega, e isso significa REALMENTE SE DESAPEGAR ao ponto do processo se tornar inacessível para o "fazedor".

Um meio hábil para alcançar essa renúncia profunda é depositar de modo deliberado plena confiança no nimitta. Interrompa o silêncio só por um momento, de modo muito gentil, e sussurre, como se fosse dentro da sua mente, que você deposita plena confiança no nimitta, para que o "fazedor" renuncie a todo e qualquer controle e desapareça. A mente, representada neste caso pelo nimitta à sua frente, irá então assumir o processo enquanto você só observa tudo isso acontecendo.

Neste ponto, você não precisa fazer nada porque a intensa beleza do nimitta é mais do que suficiente para reter a atenção sem a sua ajuda. Cuidado para não fazer

avaliações neste estágio. Questões como “O que é isso?”, “Isso é Jhana?”, “O que devo fazer a seguir?”, e assim por diante são todas o labor do “fazedor” tentando novamente se intrometer. Isso atrapalhará o processo. Você poderá avaliar tudo, uma vez que a jornada tenha sido concluída. Um bom cientista avalia o experimento apenas no final, quando todos os dados foram coletados. Portanto, agora, não faça avaliações ou tente chegar a conclusões. Não é necessário prestar atenção às bordas do nimitta “É redondo ou oval?”, “As bordas estão nítidas ou indistintas?” Tudo isso é desnecessário e só conduz a mais diversidade, mais dualidade de “interior” e “exterior”, e mais perturbação.

Deixe que a mente se incline para onde ela quiser, que em geral é na direção do centro do nimitta. O centro é onde se encontra a parte mais bela, onde a luz é mais brilhante e pura. Solte-se de tudo e desfrute apenas do processo, quando a atenção é atraída para o centro e ali se deposita ou quando a luz se expande por todos os lados envolvendo-o totalmente. Isto é, na verdade, uma única e a mesma experiência percebida sob distintos ângulos. Permita que a mente se funda com o êxtase. Deixe que o *sétimo estágio* desta meditação, *Jhana*, ocorra.

Há dois obstáculos comuns ao entrar em Jhana: exultação e temor. A exultação é ficar excitado. Se, neste ponto, a mente pensar “Uau, é isso aí!” então é muito improvável que Jhana ocorra. Essa reação, “Uau”, tem que ser subjugada dando lugar à absoluta passividade. Você pode deixar todos os “Uaus” para depois de emergir de Jhana, esse é o seu lugar adequado. O obstáculo mais provável, no entanto, é o temor. O medo surge com o reconhecimento do absoluto poder e prazer do Jhana, ou então do reconhecimento que para entrar completamente em Jhana, algo terá que ser deixado para trás – Você! O “fazedor” está em silêncio antes do Jhana, mas ainda está presente. Dentro do Jhana, o “fazedor” desaparece

completamente. O “sabedor” ainda está operando, você tem plena consciência, mas todos os controles agora estão fora de alcance. Você não é capaz de formular nem um único pensamento, quanto mais tomar uma decisão. A volição está congelada, e isso parecerá assustador para o iniciante. Nunca antes, em toda a sua vida, você teve a experiência de estar tão desprovido de controle e ainda assim com tão plena consciência. O temor provém do medo de renunciar a algo tão fundamentalmente pessoal como a volição.

Esse temor pode ser superado através da confiança nos ensinamentos do Buda juntamente com o prazer tentador à frente, que pode ser visto como uma recompensa. O Buda com frequência disse do prazer de Jhana que “esse tipo de prazer deve ser buscado, deve ser desenvolvido, deve ser cultivado e não deve ser temido” (**MN 66 –Latukikopama Sutta**). Portanto, antes que o temor surja, deposite a sua total confiança naquele prazer e mantenha a fé nos ensinamentos do Buda e no exemplo dos Nobres Discípulos. Confie no Dhamma e deixe que o Jhana o envolva calorosamente numa experiência prazerosa desprovida de esforço, tanto do corpo como do ego; experiência essa que será a mais profunda da sua vida. Tenha coragem de abandonar por completo o controle durante algum tempo e experimentar tudo isso por você mesmo.

Se for Jhana, terá uma duração longa. Não merece ser chamado de Jhana se durar só alguns poucos minutos. Em geral, os Jhanas mais elevados persistem por muitas horas. Uma vez dentro deles, não há escolha. Você emergirá do Jhana apenas quando a mente estiver pronta para sair, quando o “combustível” do desapego, que foi acumulado antes, tiver sido esgotado. Esses são estados de consciência com tanta paz e satisfação que é a sua própria natureza persistir por muito tempo. Uma outra característica é que Jhana ocorre apenas depois que o nimitta é discernido da forma descrita acima. Além disso, você precisa saber que enquanto estiver em

Jhana será impossível sentir o corpo, (por exemplo: dores físicas), ouvir sons do exterior ou formular algum pensamento, nem mesmo pensamentos "bons". Há apenas uma clara unicidade de percepção, uma experiência de prazer não dualista que permanece inalterada por muito tempo. Não é um transe, mas um estado elevado de consciência. Isso é dito para que você possa saber por si mesmo se o que você toma por Jhana é real ou imaginário.

Há muito mais para ser dito sobre meditação, mas aqui foi descrito apenas o método básico usando sete estágios que culminam com o Primeiro Jhana. Muito mais poderia ser dito acerca dos "cinco obstáculos" e como estes são superados, sobre o significado da atenção plena e como esta é empregada, sobre os Quatro Satipatthana e os Quatro Caminhos para o Sucesso, (*Iddhipada*), e sobre as Cinco Faculdades, (*Indriya*), e, é claro, sobre os Jhanas superiores. Tudo isso diz respeito a esta prática de meditação, mas tem de ser deixado para uma outra ocasião.

Para aqueles que erroneamente entendem tudo isto exclusivamente como uma "prática *desamatha*", sem considerar o Insight, (*Vipassana*), por favor, tenham claro que isto não é nem *Vipassana* e nem *Samatha*. Isto se chama "*Bhavana*", o método ensinado pelo Buda e reiterado na Tradição de Florestas do Nordeste da Tailândia, da qual fazia parte o meu mestre, o Ven. Ajaan Chah. Frequentemente, Ajaan Chah dizia que *Samatha* e *Vipassana* não podem ser separados, e que tampouco é possível desenvolver esse par separado do Entendimento Correto, Pensamento Correto, Conduta Moral Correta e assim por diante. De fato, para progredir nos sete estágios descritos acima, o meditador necessita ter uma compreensão e aceitação dos ensinamentos do Buda e uma conduta moral pura. O insight será necessário para alcançar cada um desses estágios, isto é, o insight do significado do desapego, da renúncia. Quanto mais esses estágios forem

desenvolvidos, tão mais profundos serão os insights, e se você lograr alcançar os Jhanas, então isso mudará toda a sua compreensão. Pode-se dizer que o Insight gira ao redor de Jhana e que Jhana gira ao redor do Insight. Esse é o caminho para Nibbana, pois, o Buda disse, "Para aquele que se entrega a Jhana, quatro resultados podem ser esperados: entrar na correnteza, retornar uma vez, não retornar ou o status de arahant" (**Pasadika Sutta – DN 29.25**).

Fonte:

http://www.acaoinsight.net/arquivo_textos_theravada/meditacao.php