

3

A Meditação da Plena Atenção

(O Caminho da Meditação)

Vipassana em linguagem simples

VENERÁVEL BHANTE HENEPOLA GUNARATANA

**Edições Casa de Dharma
2005**

Aos meus pais, Mestres e todos os que buscam a libertação do sofrimento

Ven. Bhante Henepola Gunaratana

Mindfulness in Plain English

VENERÁVEL BHANTE HENEPOLA GUN ARAT AN A

Bhavana Society Direitos autorais, 1991

**I edição em Taiwan, 1991, pela Corporate Body of the Buddha Educational Foundation 2
edição em 1994, pela Wisdom Publications, USA**

**Tradução da equipe da Casa de
Dharma autorizada pelo autor
do original**

Revisão: Arthur Shaker

**Edições Casa de Dharma
2005**

Casa de Dharma
Centro de Meditação Buddfasta Theravada
**R. Dona Antónia de Queiroz, 532/23-
Sab Paulo 01307-010
TeLfax (11)32562824
casadedharma@terra.com.br
<http://casadedharma.virtualave.net>**

ÍNDICE

Assunto	Página
Prefácio.....	005
Prefácio do Autor.....	007
Sobre o Autor.....	008
Introdução: Budismo nas Américas.....	009
Capítulos	
01- Meditação: Por que se preocupar com isso?	013
02- O que não é meditação	023
03- O que é meditação	033
04- Atitude	043
05- A prática	047
06- O que fazer com seu corpo	063
07- O que fazer com a mente	067
08- Estruturando a meditação	077
09- Exercícios preliminares	085
10- Lidando com problemas	093
11- Lidando com distrações - I	109
12- Lidando com distrações - II	115
13- Plena atenção (Sati)	129
14- Plena atenção versus concentração	139
15- Meditação na vida diária	147
16- O que podemos esperar da meditação	159
O Poder da Amizade Amorosa	165

Prefácio

É motivo de muita alegria para nós, da Casa de Dharma, podermos oferecer ao público interessado esta versão de tradução do valioso livro de meditação budista escrito pelo Venerável Henepola Gunaratana. Desde há muito anos o Venerável tem sido o orientador espiritual desta Casa de meditação budista Theravada.

Escrito em linguagem simples, concisa e precisa, é um livro básico de introdução à meditação budista Vipassana, a meditação da visão clara, ensinada pelo próprio Buda, e mantida fielmente pelos seguidores da linhagem Theravada, "a palavra dos antigos".

Procuramos encontrar na língua portuguesa os termos que mantivessem os significados os mais próximos possíveis dos termos originais em pali, a língua dos sermões do Buddha, corporificados nos cânones do Tipitaka, e a partir de suas traduções para a língua inglesa, na qual o Ven. Gunaratana escreveu este livro. Um dos termos de tradução talvez o mais difícil e básico deste livro é o termo (em pali) **Sari**, traduzido para o inglês como **mindfulness**. Optamos pelo termo **plena atenção**. Mas há outras traduções propostas por outros autores, como **conscientização, vigilância**. Especificamente no cap. 13, Ven. Henepola desenvolve os vários aspectos desse conceito fundamental da prática. Pensamos que seus próprios esclarecimentos complementares são o suporte substancial para a compreensão do significado deste importante instrumento da meditação.

Tudo nesta vida deve gratidão a muitos. Queremos expressar em primeiro lugar, nossa gratidão a Ricardo Sasaki e ao Centro Nalanda, por seus meritórios esforços em trazer mestres e publicações

da literatura budista Theravada, bem como por ter possibilitado conhecermos o Ven. Bhante Henepola Gunaratana. Gratidão pelo esforço de toda a equipe de tradução e revisão da Casa de Dharma, por tornar acessível esta versão.

E toda a muitíssima gratidão e reverência ao muito querido Ven. Bhante Henepola Gunaratana, por seu incansável esforço, amorosidade, paciência e dedicação à difusão do Dhamma entre nós.

Que este livro, como tantos outros das várias escolas budistas que se espriam por esta terra brasileira generosa, possa contribuir para arrefecer o sofrimento de todos os seres.

Que todos os seres sejam felizes!

A equipe das **Edições Casa de Dharma** Janeiro de 200

Prefácio do Autor

Descobri através de minha própria experiência que a maneira mais eficaz de se expressar de forma que todos entendam é usar uma linguagem simples. Ao ensinar, também aprendi que quanto mais rígida for a linguagem, menos efetiva ela se torna. As pessoas não absorvem uma linguagem muito rigorosa e inflexível, especialmente quando tentamos ensinar algo que a maioria não se ocupa na sua vida cotidiana. Para essas pessoas a meditação parece ser algo que nem sempre conseguem fazer. Como tem aumentado o interesse das pessoas pela meditação, elas necessitam de instruções mais simples, de modo que possam praticar por si mesmas, sem a presença de um instrutor. Este livro é o resultado de muitos pedidos de meditantes que precisavam de um livro bem simples, escrito na linguagem comum do dia a dia.

Muitos amigos me ajudaram a preparar este livro. Sou profundamente grato a todos eles. Gostaria de expressar minha profunda apreciação e sincera gratidão especialmente a John M. Patticord, Daniel J. Olmsted, Matthew Flickstein, Carol Flickstein, Patrick Hamilton, Genny Hamilton, Bill Mayne, Bhikkhu Dang Pham Jotika e Bhikkhu Sona por suas valorosíssimas sugestões, comentários e críticas nos vários aspectos da elaboração deste livro. E agradeço à Reverenda Irmã Sarna e Chris O'Keefe por seus apoios na produção gráfica.

H.Gunaratana Mahathera
Bhavana Society
Rt. 1 Box 218-3
High View, W V 26808
USA

Sobre o Autor

Venerável Henepola Gunaratana Mahathera foi ordenado monge budista aos 12 anos num pequeno templo na aldeia de Malandeniya, Kurunegala, no Sri Lanka. Seu preceptor foi Ven. Kiribatkumbure Sonuttara Mahathera. Em 1947, aos 20 anos, recebeu a ordenação superior em Karidy. Educou-se no Colégio Vydialankara e no Colégio Missionário Budista em Colombo. Depois viajou para a Índia, onde serviu por cinco anos como missionário na Sociedade Mahabodhi, assistindo os intocáveis (Harijana) em Sanchi, Deli e Bombaim. Em seguida, passou dez anos como missionário na Malásia, servindo como conselheiro religioso da Sociedade Sasana Abhivurdhiwardhana, na Sociedade Budista Missionária e na Federação Juvenil da Malásia. Lecionou na Escola Kishon Dial e na Escola de Meninas de Temple Road e como diretor do Instituto Budista de Kuala Lumpur.

Ao convite da Sociedade Sasana Sevaka, seguiu para os Estados Unidos em 1968 para servir como Secretário-Geral Honorário da Sociedade do Vihara Budista de Washington, D.C. Em 1980 foi designado Presidente da Sociedade. Durante seus atos no Vihara, lecionou cursos de Budismo, dirigiu retiros de meditação e palestras por todo os Estados Unidos, Canadá, Europa, Austrália e Nova Zelândia.

Prosseguiu seus estudos universitários, obtendo o bacharelado, mestrado e doutorado em Filosofia na American University de Washington. Lecionou na American University, na Universidade Georgetown e na Universidade de Maryland. Seus livros e artigos foram publicados na Malásia, Índia, Sri Lanka e Estados Unidos.

Foi capelão budista da American University, orientando alunos interessados no Budismo e na meditação budista. Atualmente é o presidente do Bhavana Society, mosteiro Theravada de tradição de floresta, em West Virginia, no Vale Shenandoah, a 160 km. de Washington, onde conduz retiros de meditação.

Por solicitação de sociedades budistas e grupos interessados em Budismo, o Ven. Gunaratana viaja a várias partes do mundo, dando conferências, cursos, retiros de meditação, e orientando centros de meditação budista.

Introdução

Budismo nas Américas

O assunto deste livro é a prática da meditação Vipassana. Repito, prática. É um manual de meditação funcional, um guia passo-a-passo de meditação do Insight. Pretende ser prático. Feito para ser usado.

Já existem muitos livros sobre Budismo, englobando tanto a filosofia como os aspectos teóricos da meditação budista. Caso esteja interessado neste tipo de assunto recomendo que leia estes livros. A maioria deles são excelentes. Este livro trata do "como". Foi escrito para aqueles que realmente desejam meditar, e em especial para aqueles que desejam começar agora. Aqui nos Estados Unidos existem muito poucos mestres qualificados no estilo de meditação budista. Nossa intenção é fornecer os dados básicos necessários para que você possa decolar e iniciar o vôo. Somente quem seguir as instruções dadas poderá dizer se acertamos ou falhamos. Só os que realmente meditam com regularidade e diligentemente podem julgar nosso esforço. Nenhum livro é capaz de abordar todos os problemas que os meditantes podem encontrar pela frente. Certamente será preciso encontrar um instrutor qualificado. Entretanto, enquanto isso não acontecer, estas são as regras básicas; a plena compreensão dessas páginas o levará bem longe no caminho.

Existem muitos estilos de meditação. Todas as grandes tradições religiosas têm certos procedimentos que denominam meditação, e este termo vem sendo freqüentemente usado se maneira imprecisa. Por favor, entendam que este livro diz respeito exclusivamente ao estilo de meditação Vipassana, tal como a ensinam e praticam os budistas do sul e do sudeste da Ásia. Geralmente o termo é traduzido por meditação do Insight, uma vez que o propósito do sistema é fornecer ao meditante um insight da natureza da realidade e uma compreensão precisa de como todas as coisas funcionam.

O Budismo, em seu conjunto, difere muito das religiões teológicas com as quais os ocidentais estão mais familiarizados. É um acesso direto ao mundo espiritual ou divino, sem a intermediação de deidades ou outros "agentes". Seu sabor é intensivamente clínico,

muito mais relacionado com o que chamaríamos de psicologia do que com o que usualmente denominamos de religião. É uma investigação incessante da realidade, um exame microscópico do processo real de percepção. Sua intenção é por de lado a teia de mentiras e delusões através da qual habitualmente vemos o mundo, e assim revelar a face da realidade última. A meditação Vipassana é uma técnica antiga e elegante para se fazer exatamente isto.

O Budismo Theravada proporciona um sistema efetivo para a exploração das camadas mais profundas da mente, indo até as raízes da própria consciência. Também oferece um significativo sistema de reverência e de rituais nas quais estão contidas estas técnicas. Esta formosa tradição é o resultado natural de 2.500 anos de desenvolvimento dentro das elevadas culturas tradicionais do sul e sudoeste da Ásia.

Neste volume faremos o maior esforço possível para separar o ornamental do fundamental, apresentando apenas a verdade em si mesma, simples e despojada. Os leitores que tenham inclinação para rituais, talvez queiram pesquisar a prática Theravada em outros livros, e acharão neles uma abundância de costumes e cerimônias, uma rica tradição repleta de beleza e significados. Os mais inclinados pelos aspectos clínicos podem usar apenas as técnicas em si, aplicando-as dentro de qualquer contexto filosófico ou emocional de sua preferência. O que importa é a prática.

A distinção entre meditação Vipassana e outros estilos de meditação é crucial e precisa ser plenamente entendida. No Budismo temos dois tipos principais de meditação. São habilidades mentais distintas, modos de funcionamento ou qualidades da consciência. Em pali, idioma original da literatura Theravada elas são chamadas **Vipassana** e **Samatha**.

Vipassana pode ser traduzida por "insight", uma consciência clara do que está exatamente acontecendo no momento em que acontece. **Samatha** pode ser traduzida como "concentração" ou "tranqüilidade". É um estado em que a mente é levada ao repouso, focalizando apenas um item, não se permitindo que ela divague. Quando se alcança isto, o corpo e a mente são tomados de uma profunda calma, um estado de tranqüilidade que deve ser experimentado para ser compreendido.

A maioria dos sistemas de meditação dá ênfase ao componente **Samatha**. O meditante foca a mente em certos itens, tal como uma prece, certos objetos específicos, um cântico, a chama de uma vela, uma imagem religiosa ou qualquer outra coisa, exclui da consciência todos os demais pensamentos e percepções. O resultado é um estado de êxtase que perdura até o término da meditação sentada. É belo, deleitoso, significativo e atraente, mas apenas temporariamente. A meditação Vipassana volta-se para o outro componente, o insight.

O praticante de meditação Vipassana usa sua concentração como um instrumento através do qual sua consciência vai demolindo aos poucos a muralha de ilusão que o separa da luz viva da realidade. É um processo gradual de aumento constante da consciência e dirigido para os processos internos da própria realidade. Demora anos, mas um dia o meditante rompe o muro e de súbito, se encontra na presença da luz. A transformação é completa. Chama-se libertação, e é permanente. A Libertação é a meta de todos os sistemas de prática budista. Porém as rotas para atingir esse fim são muito diferentes.

Dentro do Budismo existe uma enorme variedade de escolas. No entanto, elas podem ser divididas em duas grandes correntes de pensamento: Mahayana e Theravada. O Budismo Mahayana prevalece em todo o leste da Ásia, moldando as culturas da China, Coréia, Japão, Nepal, Tibete e Vietnã. O sistema Mahayana mais conhecido é o Zen, praticado principalmente no Japão, Coréia, Vietnã e nos Estados Unidos. A prática do sistema Theravada prevalece no sul e sudeste da Ásia, nos países do Sri Lanka, Tailândia Birmânia (atual Mianmar), Laos e Camboja. Este livro trata da prática Theravada.

A literatura Theravada tradicional descreve tanto as técnicas da meditação Samatha (concentração e tranquilidade mental) como as da meditação Vipassana (insight ou consciência clara). A literatura pali descreve 40 diferentes objetos de meditação. São recomendados como objetos de concentração e como objetos de investigação que conduzem ao insight. Como este é um manual básico, limitaremos nossa discussão ao mais fundamental dos objetos recomendados: a respiração.

Este livro é uma introdução à obtenção da plena atenção através da pura atenção e da compreensão clara do processo global

da respiração. Usando a respiração como foco primário de atenção, o meditante aplica a observação participativa à totalidade do seu próprio universo perceptivo. Aprende a observar as alterações que ocorrem em todas as experiências físicas, nas sensações-sentimentos e nas percepções. Aprende também a estudar suas próprias atividades mentais e as flutuações na natureza da própria consciência. Todas essas mudanças ocorrem perpetuamente e estão presentes em cada momento de nossa experiência.

Meditação é uma atividade viva e inerentemente experiencial. Ela não pode ser ensinada como uma atividade apenas acadêmica. A essência viva do processo deve vir da própria experiência pessoal do professor. No entanto, há um vasto tesouro de material codificado sobre o assunto, fruto de alguns dos mais inteligentes e profundamente iluminados seres humanos que já passaram pela terra. É uma literatura digna de atenção. A maioria dos pontos abordados neste livro provém do **Tipitaka** que é a coletânea dividida em três partes, em que foram preservados os ensinamentos originais do Buddha. Fazem parte do **Tipitaka** o Vinaya, o código de disciplina dos monges e dos leigos; os Suttas, os discursos públicos atribuídos ao Buddha; e o Abhidhamma, uma série de profundos ensinamentos psico-filosóficos.

No primeiro século da nossa era, um eminente erudito budista de nome Upatissa, escreveu o **Vimuttimaggā** (O Caminho da Liberdade, em que sumarizou os ensinamentos do Buddha sobre meditação. No quinto século da nossa era, outro grande sábio budista de nome Buddhaghosa, focalizou o mesmo assunto em uma segunda obra acadêmica, o **Visuddhimagga** (O Caminho da Purificação), que é o texto de referência sobre meditação até hoje. Os mestres contemporâneos de meditação se apóiam no **Tipitaka** e suas experiências pessoais. É nossa intenção apresentar-lhes as instruções sobre meditação Vipassana da maneira mais clara e precisa disponível. Este livro abre a porta para você. Cabe a você a tarefa de dar os primeiros passos no caminho para descobrir quem é você e o que tudo isto significa. É uma jornada que merece ser empreendida. Desejamos sucesso a você.

Capítulo I

Meditação: Por que se preocupar com isso?

A meditação não é fácil. Leva tempo e consome energia. Também exige firmeza, determinação e disciplina. Requer muitas qualidades pessoais que geralmente consideramos desagradáveis e que sempre que possível gostamos de evitar. Podemos resumir tudo na palavra iniciativa. Meditação necessita iniciativa. Com certeza é muitíssimo mais fácil sentar e assistir televisão. Portanto, para que se incomodar com isso? Por que perder tanto tempo e energia quando poderia estar se divertindo? Por que? É simples. Porque você é humano. Exatamente pelo fato de ser humano você é herdeiro de uma insatisfação que é inerente à vida, algo que simplesmente não vai embora. Você pode suprimi-la de sua consciência por um tempo. Pode distrair-se por horas a fio, mas ela sempre volta e geralmente quando você menos espera. De repente, aparentemente de maneira inesperada, você abre os olhos e percebe qual a sua verdadeira situação na vida.

Você está ali, e de repente se dá conta de que toda sua vida está apenas passando. Você mantém uma boa fachada. Dá um jeito para que todas as contas no final fechem e você pareça OK exteriormente. Mas aqueles períodos de desespero, aquelas ocasiões em tudo parece desmoronar ao seu redor, você os guarda para si mesmo. Você está confuso e sabe disso. Mas isto, você esconde maravilhosamente. Entretanto, apesar de tudo isso, você sabe que existe uma outra maneira de viver, uma maneira melhor de ver o mundo, um modo de tocar a vida plenamente. As vezes, por acaso, compreende isso subitamente. Arruma um bom emprego, se apaixona. Vence o jogo. Por um tempo as coisas estão caminhando de forma diferente. A vida então ganha mais riqueza e clareza, fazendo com que todos os maus momentos e o tédio desapareçam. Toda a tessitura de sua experiência muda e você diz a si mesmo: "OK, consegui, agora sou feliz". Mas até isso se esvai como fumaça ao vento. Isso permanece apenas como memória. Isso e a vaga consciência de que algo está errado.

Mas existe um outro mundo de profundidade e sensibilidade acessível na vida, mas você não está vendo. Você se assusta e se

sente apartado. Você se sente isolado da doçura da experiência por um tufo de algodão sensório. Realmente, você não está tocando a vida. As coisas não parecem estar indo a contento. E depois, até mesmo aquela vaga consciência desaparece, e você se vê de volta àquela velha realidade. O mundo parece com aquele mesmo lugar sem sentido, que é no mínimo entediante. É uma montanha russa emocional, e você dispende muito de seu tempo na parte baixa da rampa, desejando estar nas alturas.

O que está errado com você? Será você um caso raro? Não. Você é apenas humano. Sofre do mesmo mal que infecta todos os seres humanos. Dentro de nós existe um monstro de muitos tentáculos: tensão crônica, falta de genuína compaixão pelos outros, inclusive pelas pessoas próximas, sentimentos bloqueados e entorpecimento emocional. São muitos tentáculos, muitos. Ninguém está completamente livre disso. Podemos tentar negar. Tentamos suprimir. Construimos em sua volta toda uma cultura que esconde isso, fingimos que não é conosco e nos distraímos com metas, projetos e status. Mas o monstro nunca vai embora. Existe uma corrente subjacente constante em todos os pensamentos, percepções, uma pequena voz sem palavra por detrás de nossa cabeça que permanece dizendo: "Ainda não está bom. Ganhe mais. Faça melhor. Seja melhor". É um monstro, um monstro que se manifesta em toda parte em formas sutis.

Vá a uma festa. Escute as risadas. Aquela voz de língua afiada que na superfície diz prazer e no fundo medo. Sinta a tensão, sinta a pressão. Ninguém está realmente relaxado. Estão todos fingindo. Vá a um jogo de futebol. Observe os torcedores nas arquibancadas. Observe a raiva descontrolada neles. Perceba a frustração incontida brotando das pessoas, que as mascaram a guisa de entusiasmo ou espírito esportivo. Vaias, xingamentos e egoísmo sem limites em nome da lealdade ao time. Bebedeiras e brigas nas arquibancadas. São pessoas tentando desesperadamente aliviar suas tensões interiores. Não estão em paz consigo mesmas. Veja os noticiários da TV. Veja as letras das canções populares. Verá sempre o mesmo tema, repetido com algumas variações - ciúmes, sofrimento, descontentamento e estresse.

A vida parece ser uma luta interminável, um esforço enorme contra coisas estranhas. Qual é nossa solução para toda essa insatis-

fação? Agarramo-nos à síndrome do "Se". Se eu tivesse mais dinheiro, então eu seria feliz. Se pudesse encontrar alguém que me amasse de verdade. Se pudesse perder ao menos dez quilos, se tivesse uma televisão a cores, uma banheira de hidromassagem, cabelo crespo, e assim por diante. De onde vem todo esse lixo, e o mais importante, o que podemos fazer a esse respeito? Isso aparece devido às condições de nossa própria mente. É um padrão profundo de hábitos mentais, sutil e penetrante, um nó górdio que construímos ponto por ponto e que só podemos desenredar da mesma forma, ponto por ponto. Podemos afinar nossa percepção, dragar cada peça separadamente, trazê-la à tona e iluminá-la. Podemos trazer aquilo que está inconsciente para o consciente, sem pressa, uma peça de cada vez.

A essência de nossa experiência é mudança. A mudança é incessante. Momento a momento a vida passa e nunca é a mesma. A essência do universo perceptivo é a perpétua transformação. Um pensamento surge na mente e meio segundo mais tarde desaparece. Aparece outro e também se vai. Um som chega aos ouvidos, e depois, o silêncio. Abra os olhos e o mundo entrará, pisque e ele se vai. As pessoas entram em sua vida e logo saem. Amigos se vão, parentes morrem. Suas riquezas aumentam e diminuem. Às vezes você vence, e do mesmo modo freqüentemente perde. E a incessante mudança, mudança, mudança. Não há dois momentos iguais.

Não há nada de errado nisto. É a natureza do próprio universo. Mas a cultura humana nos ensinou estranhas respostas para esse infundável fluir. Categorizamos as experiências. Tentamos colocar cada percepção, cada mudança mental desse fluxo incessante em três escaninhos diferentes. Ela é boa, ruim ou neutra. E daí, conforme a caixa que a colocamos, a percebemos com determinadas respostas mentais habituais fixas. Quando uma certa percepção foi rotulada como "boa", tentamos congelá-la no tempo. Agarramo-nos àquele pensamento particular, o acariciamos, o mantemos e tentamos não deixá-lo escapar. Quando isso não dá certo, fazemos um enorme esforço para repetir a experiência que o causou. Vamos chamar esse hábito mental de "apego".

Do outro lado da mente está o escaninho rotulado de "mau". Quando percebemos algo "mau" tentamos afastá-lo. Tentamos negar, rejeitar da maneira que pudermos. Lutamos contra nossa própria experiência. Fugimos de partes que são nossas. Chamemos esse hábito mental de "rejeição".

Entre os dois está o escaninho "neutro". Aqui colocamos as experiências que não são nem boas nem más. São mornas, neutras, desinteressantes e aborrecidas. Remetemos experiências para a caixa "neutra" para que possamos ignorá-las e voltar nossa atenção ao ponto de ação, isto é, ao ciclo infindável de desejo e aversão. Esta categoria de experiência é banida da atenção. Chamemos de "ignorância" esse hábito mental. O resultado direto de toda essa insensatez é uma corrida rotineira e perpétua para lugar nenhum, perseguindo o prazer e fugindo da dor e ignorando 90% do que experimentamos. Então ficamos nos perguntando por que a vida parece tão aborrecida. Em última análise, esse sistema não funciona.

Por mais que persiga o prazer e o sucesso, às vezes você falha. Por mais rápido que fuja às vezes a dor o captura. Nestas horas a vida é tão aborrecida que desejamos gritar. Nossa mente está repleta de opiniões e criticismos. Construimos à nossa volta uma muralha e ficamos prisioneiros de nossos próprios desejos e aversões.

O sofrimento é um termo muito importante no pensamento budista. Palavra chave que deve ser cuidadosamente compreendida. Em pali a palavra é **dukkha**, e não se refere apenas à agonia do corpo. Significa aquela sensação sutil e profunda de insatisfação, que faz parte de cada momento da mente e resulta diretamente da rotina mental. A essência da vida é sofrimento, disse o Buddha. A primeira vista isto parece excessivamente mórbido e pessimista. Até parece falso. Afinal, há muitos momentos em que somos felizes, não há? Não, não há. Apenas parece que é assim. Pegue um desses momentos em que se sente verdadeiramente realizado e examine-o de perto. Sob a alegria encontrará aquela penetrante e sutil corrente de tensão, que independentemente da grandeza do momento, caminha para um fim. Não importa o quanto acabou de ganhar, ou vai perder uma parte ou vai passar o resto da vida guardando o que restou e planejando como ganhar mais. No fim vai morrer. No fim perde tudo. Tudo é transitório.

Parece muito desolador, não parece? Felizmente, pelo menos não é completamente desolador. Apenas parece desolador quando você olha isto a partir de uma perspectiva mental comum, do mesmo nível em que funciona nossa rotina mental. Em um nível mais profundo, existe uma outra perspectiva, uma maneira completamente

diferente de olhar o universo. Funciona em um nível no qual a mente não tenta congelar o tempo, em que não tentamos nos agarrar às experiências que nos perpassam, em que não tentamos bloquear ou ignorar as coisas. Este é um nível de experiência além do bem e do mal, além do prazer e da dor. É um caminho deleitável de perceber o mundo, e isto é uma habilidade que pode ser aprendida. Não é fácil, mas pode ser aprendida.

Paz e felicidade. Essas são questões fundamentais da existência humana. Isto é tudo que estamos buscando. Geralmente isso é um pouco difícil de ser visto porque cobrimos essas metas básicas com camadas de objetivos superficiais. Queremos comida, dinheiro, sexo, posse e respeito. Sempre dizemos a nós mesmos que a idéia de 'felicidade' é muito abstrata: "olha, eu sou bem prático. Apenas me dê bastante dinheiro, e eu comprarei toda a felicidade que preciso". Infelizmente, esta atitude não funciona. Examine cada um desses objetivos e verá que são superficiais. Você quer comida. Por quê? Porque estou com fome. Você está com fome, mas e então? Bem, se eu comer, não terei mais fome e me sentirei bem. Ah, ah, ah! Sentir bem! Agora vejamos o verdadeiro ponto. O que queremos não são as metas superficiais. Elas são apenas meios para um fim. O que realmente queremos é aquela sensação de alívio que sobrevêm quando o desejo é satisfeito. Alívio, relaxamento e o fim da tensão. Paz, felicidade, não mais desejo.

O que é a felicidade? Para a maioria de nós, a felicidade perfeita significa obter tudo o que queremos, controlar tudo, ser um César, fazer com que o mundo inteiro dance de acordo com a nossa música. Mas isso não funciona assim. Dê uma olhada na história e veja as pessoas que no passado tiveram esse poder absoluto. Elas não foram pessoas felizes. Com toda certeza não viveram em paz consigo mesmas. Por quê? Porque elas queriam controlar o mundo de maneira total e absoluta e não conseguiram. Queriam controlar todas as pessoas, mas sempre existiam aquelas que se recusavam a ser controladas. Eles não podiam controlar as estrelas. Ainda ficavam doentes. Ainda morriam.

Você nunca terá tudo o que quer. É impossível. Felizmente existe uma outra opção. Você pode aprender a controlar sua mente, dar um passo para fora desse ciclo interminável de desejo e aversão. Pode aprender a não querer o que deseja, reconhecer seus desejos

sem deixar-se controlar por eles. Isto não significa que vá deitar na rua e convidar todo mundo a passar por cima de você. Significa que continua levando uma vida normal, mas a partir de uma nova perspectiva. Faz as coisas que devem ser feitas, mas estará livre de ser dirigido por seus desejos obsessivos e compulsivos. Quer algo, porém não precisa correr atrás. Teme algo, mas não precisa ficar tremendo, com as pernas bambas. Este tipo de cultura mental é bem difícil. Leva anos. Mas tentar controlar tudo é impossível, é preferível o difícil ao impossível.

Pare um minuto. Paz e felicidade! Não são estes os objetivos da civilização? Construimos arranha-céus e vias expressas. Temos férias pagas e aparelhos de TV. Temos licenças-saúde, hospitais gratuitos, previdência e benefícios sociais. Tudo isto se destina a prover certo grau de paz e felicidade. Ainda assim, cresce sem cessar o índice de doenças mentais e a taxa de criminalidade. As ruas estão cheias de indivíduos agressivos e instáveis. Ponha o braço para fora da porta da rua e é bem provável que alguém roube seu relógio. Algo não está funcionando bem. Gente feliz não rouba. Gente em paz consigo mesma não é compelida a matar. Gostamos de pensar que nossa sociedade está explorando todas as áreas do conhecimento humano na conquista da paz e da felicidade.

Estamos começando a perceber que desenvolvemos o aspecto material da existência à custa do mais profundo aspecto emocional e espiritual, e estamos pagando o preço deste erro. Uma coisa é falar sobre a degeneração da fibra moral e espiritual dos dias de hoje, e outra é fazer algo sobre isto. Devemos começar por nós mesmos. Olhe atentamente para dentro, verdadeira e objetivamente, e cada um de nós verá momentos quando "o contraventor sou eu" e "eu sou o louco". Aprenderemos a ver estes momentos, vê-los claramente, limpidamente e sem condenação, e estaremos no caminho de deixar de ser assim.

Você não poderá fazer mudanças radicais nos padrões de sua vida até que comece a se ver exatamente como você é agora. Assim que você o fizer, mudanças fluirão naturalmente. Você não precisa forçar ou lutar ou obedecer a regras ditadas a você por uma autoridade. Você simplesmente muda. É automático. Mas chegar até este insight inicial é a questão. Você tem de ver quem você é e como você é, sem ilusão, julgamento ou nenhum tipo de resistência. Você precisa ver seu próprio lugar na sociedade e sua função enquanto um

ser social. Você tem de ver seus deveres e obrigações para com seu próximo, e, acima de tudo, para com você mesmo como indivíduo vivendo com outras individualidades. Tem de ver isto claramente e como unidade, um conjunto único de inter-relacionamentos. Parece complexo, mas freqüentemente ocorre num instante. O cultivo mental através da meditação é impar na ajuda para que você adquira este tipo de entendimento e felicidade serena.

O ***Dhammapada***, antigo livro budista, antecipou Freud em milhares de anos. Ele diz: "O que você é agora é o resultado do que você já foi. O que você será amanhã será o resultado do que você é agora. As conseqüências de uma mente má te seguirão como a carreta segue o boi que o puxa. As conseqüências de uma mente purificada te seguirão como tua própria sombra. Ninguém pode fazer mais por você que sua própria mente purificada- nem os pais, nem parentes, nem amigos, ninguém. Uma mente bem disciplinada traz felicidade".

A meditação tem por objetivo a purificação da mente. Limpa o processo do pensamento daquilo que podemos chamar de irritantes psíquicos, coisas como a cobiça, ódio e ciúmes, coisas que o mantém acorrentado a prisões emocionais. Conduz a mente a um estado de tranqüilidade e conscientização, um estado de concentração e visão interior.

Nossa sociedade acredita muito na educação. Achamos que o saber torna civilizada a pessoa culta. Contudo, a civilização dá à pessoa apenas um polimento superficial. Sujeitemos um cavalheiro nobre e sofisticado às tensões de uma guerra ou a um colapso econômico e vejamos o que acontece. Uma coisa é obedecer às leis quando se conhece as penalidades e se tem temor das conseqüências. Algo completamente diferente é obedecer às leis porque se depurou parte da ganância que pode induzir ao roubo, e do ódio que leva uma pessoa a matar. Atire uma pedra no rio. A correnteza pode polir sua superfície, mas seu interior permanece inalterado. Pegue essa mesma pedra e a submeta ao fogo de uma forja. Toda a pedra se transformará, exterior e interiormente. Ela se fundirá. A civilização muda o homem por fora. A meditação o suaviza a partir do interior e muito profundamente.

A meditação é chamada de "Grande Mestra". É o cadinho purificador do fogo que age lentamente através da compreensão. Quanto maior é a compreensão, mais flexível e tolerante você poderá ser. Quanto mais compreender, mais compassivo será. Pode-se tomar o pai ou mãe perfeita, o mestre ideal. Estará pronto para perdoar e esquecer. Sente amor ao próximo porque compreende. Compreende aos demais porque compreende a si mesmo. Você olhou profundamente em seu interior e viu sua auto-ilusão, suas próprias deficiências humanas. Viu sua própria humanidade e aprendeu a perdoar e amar.

Quando aprender a ter compaixão por você mesmo, a compaixão pelos outros vem automaticamente. Um meditante realizado é aquele que alcançou uma profunda compreensão da vida e por isso liga-se ao mundo com profundo amor e sem críticas.

A meditação é como cultivar uma nova terra. Para transformar uma floresta em campo, primeiro tem de remover as árvores e arrancar os tocos. Depois, arar a terra e adubá-la. Então você semeia e colhe os frutos. Para cultivar a mente, primeiro você tem de remover os vários irritantes que estão no caminho, arrancá-los pela raiz de modo que não mais cresçam. Então fertiliza. Coloca energia e disciplina no solo mental. Semeia e colhe os frutos da fé, moralidade, plena atenção e sabedoria.

Fé e moralidade tem um significado especial neste contexto. O Budismo não advoga fé no sentido de crer em algo apenas porque está escrito em um livro e tenha sido atribuído a um profeta ou lhe foi ensinado por alguma autoridade. Seu significado aqui está mais próximo de confiança. E saber que algo é verdadeiro porque você viu como funciona, porque observou esse fenômeno em si mesmo. De modo análogo, moralidade não é obediência a rituais, a algo exterior, um código imposto de comportamento. É muito mais um padrão de hábitos saudáveis que se escolhe consciente e voluntariamente e que você se impõe a si mesmo porque o reconhece como superior à sua conduta atual..

A finalidade da meditação é a transformação pessoal. O "eu" que entra de um lado da meditação não é o mesmo "eu" que aparece do outro lado. Ao torná-lo profundamente consciente de seus próprios pensamentos, palavras e atos, ela modifica seu caráter pelo processo de sensibilização. Sua arrogância evapora e seu antagonismo seca.

Sua mente toma-se tranqüila e calma. Sua vida se torna suave. Portanto, a meditação, feita como deve ser, prepara a pessoa para os altos e baixos da vida. Ela reduz sua tensão, medo e preocupação. A agitação diminui e a paixão se modera. As coisas começam a se encaixar e sua vida se torna macia ao invés de ser uma batalha. Tudo isto acontece pela compreensão.

A meditação aguça a concentração e seu poder de pensar. Então, peça por peça, seus motivos e mecanismos subconscientes se tornam claros. Sua intuição é aguçada. A precisão de seus pensamentos aumenta e gradualmente se atinge um conhecimento direto das coisas como elas realmente são, sem preconceitos nem ilusões. Isto é razão suficiente para se preocupar? Dificilmente. São apenas promessas no papel. Existe apenas um meio para se verificar se a meditação vale a pena. Aprender a meditar corretamente e praticar. Veja por você mesmo.

Capítulo 2

O que não é meditação

Meditação é uma palavra. Você já ouviu esta palavra antes, caso contrário não teria escolhido este livro. O processo de pensar opera por associação, e idéias de todos os tipos são associadas à palavra "meditação". Algumas são corretas e outras são bobagens. Algumas, mais apropriadamente, pertencem a outros sistemas de meditação e nada tem a ver com a prática Vipassana. Antes de prosseguirmos, e para que novas informações possam penetrar sem impedimentos, é importante removermos de nosso circuito neural alguns desses resíduos.

Começemos pelo mais óbvio. Não vamos ensinar-lhe a contemplar o umbigo ou a cantar sílabas secretas. Você não vai dominar demônios nem utilizar energias invisíveis. Pelo seu desempenho, não lhe será dada nenhuma faixa colorida e nem terá que raspar a cabeça ou usar turbante. Também não terá que se desfazer de seus bens e mudar-se para um mosteiro. De fato, a menos que sua vida seja imoral e caótica, você pode começar imediatamente e fazer algum progresso. Parece encorajador, não acha?

Existem muitos livros sobre meditação. A maioria foi escrita diretamente a partir do ponto de vista de uma religião específica ou de uma tradição filosófica e os autores não se preocuparam em ressaltar isso. Fazem afirmações sobre meditação que parecem leis gerais, mas que na realidade são procedimentos altamente específicos e exclusivos de um sistema particular de prática. Isto resulta em muita confusão. O pior é que elas vêm embaladas em complexas teorias e interpretações, todas estranhas entre si. O resultado é uma bagunça e um emaranhado enorme de opiniões conflitantes ao meio de uma torrente de dados irrelevantes. Este livro é específico. Trata exclusivamente de Meditação Vipassana. Vamos ensinar-lhe a observar como funciona sua própria mente, de uma maneira calma e desapegada, para que possa ter insights sobre seu próprio comportamento. A meta é estar consciente, uma consciência tão inteira, concentrada e afinada que você será capaz de penetrar nos processos interiores da própria realidade.

Existem inúmeros conceitos errados sobre meditação. Periodicamente surgem aqui e ali e os iniciantes sempre repetem as mesmas questões. É melhor falar delas já, porque são preconceitos que podem atrapalhar seu progresso. Vamos examinar esses conceitos errados um por um e dissolvê-los.

EQUIVOCO 1 *Meditação é apenas uma técnica de relaxamento*

O que assusta aqui é a palavra “apenas”. Relaxar é um componente chave da Meditação, mas a Meditação Vipassana visa uma meta muito mais elevada. Todavia, a afirmativa é essencialmente verdadeira para muitos outros sistemas de meditação. Todos os procedimentos de meditação enfatizam a concentração da mente levando-a a repousar em um objeto ou em uma área do pensamento. Caso isso seja feito com suficiente esforço e vigor você alcança um relaxamento profundo e prazeroso que é chamado de *jhana*. É um estado de suprema tranqüilidade que conduz ao êxtase. É um estado de satisfação que está acima e além de qualquer coisa que possa ser experimentado no estado normal de consciência. Muitos sistemas param exatamente aqui. Esta é a meta e quando você a atinge passa apenas a repetir a experiência para o resto da vida. Isto não é assim com a Meditação Vipassana. Ela busca outra meta - a consciência. Concentração e relaxamento são considerados elementos concomitantes da consciência. Eles são pré-requisitos necessários, ferramentas úteis e ao mesmo tempo subprodutos benéficos, mas não são a meta. A meta é o insight. A meditação Vipassana é uma prática profundamente religiosa que visa a nada menos que a purificação e a transformação de sua vida cotidiana. Falaremos mais pormenorizadamente sobre a diferença entre concentração e insight no capítulo 14.

EQUIVOCO 2 *Meditação significa entrar em transe*

Essa afirmativa pode ser aplicada corretamente a certos sistemas de meditação, mas não à meditação Vipassana. A meditação do Insight não é uma forma de hipnose. Você não vai apagar a mente de modo a ficar inconsciente. Não estará tentando se transformar em um vegetal sem emoções. É exatamente o contrário. Você se tornará

cada vez mais afinado com as suas próprias mudanças emocionais. Aprenderá a conhecer a si mesmo com grande clareza e precisão. Ao aprender esta técnica, sobrevêm certos estados que ao observador podem assemelhar-se a transe. Mas na realidade é o oposto. No transe hipnótico, o indivíduo é susceptível ao controle alheio, enquanto que na concentração profunda o meditante permanece totalmente sob seu próprio controle. A semelhança é apenas superficial e de qualquer maneira, esses fenômenos não são a meta do Vipassana. Como dissemos, a profunda concentração de *jhana* é uma ferramenta, base de apoio no caminho da consciência elevada. Por definição, Vipassana é o cultivo da plena atenção ou da consciência. Se perceber que está se tornando inconsciente na meditação, então não estará meditando de acordo com a definição do termo usado no sistema Vipassana. Isto é muito simples.

EQUIVOCO 3 *A meditação é uma prática misteriosa que não pode ser entendida.*

E quase verdade, mas não é. A meditação abrange níveis de consciência mais profundos que o pensamento simbólico. Por isso, alguns dos dados da meditação não podem ser traduzidos em palavras. Mas não são de modo algum incompreensíveis. Existem meios mais profundos de compreensão que não empregam palavras. Você sabe andar. Provavelmente não pode descrever com exatidão a ordem exata com que seus nervos e músculos se contraem durante o processo. Mesmo assim, você anda. A meditação deve ser entendida da mesma forma, meditando. Meditação não é algo que você possa aprender de forma abstrata. Não é algo de se falar a respeito. É algo para ser experimentado.

A meditação não é uma fórmula vazia que fornece resultados automáticos e previsíveis. Na verdade você nunca pode prever com exatidão o que ocorrerá durante uma sessão de meditação. Cada vez é uma investigação, um experimento, uma aventura. Tanto isto é verdadeiro que quando você alcança em sua prática um sentido de predizibilidade e estagnação, pode usar isto como um indicador. Significa, que de certa forma, você se desviou e está caminhando para a estagnação. Aprender a olhar para cada instante como se fosse o primeiro e único instante do universo é o que há de mais essencial na meditação Vipassana.

EQUIVOCO 4 *O propósito da meditação é tornar-se um super-homem psíquico*

Não, o propósito da meditação é tornar-se mais consciente. A meta não é ler a mente. A meta não é levitar. A meta é a libertação. Existe uma relação entre fenômeno psíquico e meditação, mas essa relação é complexa. Durante os primeiros estágios do caminho do meditante, esses fenômenos podem ou não ocorrer. Algumas pessoas podem experimentar alguma compreensão intuitiva ou lembranças de vidas passadas, outras não. Seja como for, isto não é considerado como habilidade psíquica bem desenvolvida e confiável. Nem se deve dar muita importância para isso. Na realidade, esses fenômenos, são até mesmo um pouco perigosos para os iniciantes porque são muito sedutores. Pode ser uma armadilha do ego para conduzi-lo para fora do caminho. O melhor conselho é não lhes dar nenhuma ênfase. Se ocorrerem, está bem; se não ocorrerem, também está bem. É pouco provável que ocorram.

A certa altura da prática do meditante pode-se praticar exercícios especiais para se desenvolver poderes psíquicos. Mas isso acontece esporadicamente. Após ter alcançado um estágio muito profundo de *jhana*, o meditante estará suficientemente avançado para trabalhar com esses poderes sem o perigo de perder o controle deles ou prejudicar sua própria vida. Ele então os desenvolverá com o propósito exclusivo de servir aos outros. Este estágio surge apenas após décadas de prática. Não se preocupe com isso. Apenas se concentre em desenvolver cada vez mais a atenção. Caso apareçam vozes e visões apenas tome conhecimento delas e as deixe ir. Não se deixe envolver.

EQUIVOCO 5 *A meditação é perigosa e uma pessoa prudente deve evitá-la.*

Tudo é perigoso. Ao atravessar a rua você pode ser pego por um ônibus. Ao tomar um banho pode quebrar o pescoço. Ao meditar provavelmente você trará à tona fatos desagradáveis de seu passado. Material suprimido, que foi enterrado durante tanto tempo e que pode ser assustador. Mas ele é também altamente proveitoso. Nenhuma atividade é completamente isenta de riscos, mas isso não

quer dizer que devemos nos embrulhar em um casulo protetor. Isto não é viver. Isto é morte prematura.

A maneira de trabalhar com o perigo é conhecer sua extensão, onde ele pode aparecer e o que fazer quando isto acontece. Este é o propósito deste manual. Vipassana é o desenvolvimento da consciência. Isto em si mesmo não é perigoso; pelo contrário, o aumento da atenção é a salvaguarda contra o perigo. A meditação, quando corretamente feita, é um processo suave e gradual. Pratique aos poucos, tranqüilamente, e o desenvolvimento de sua prática ocorrerá de maneira muito natural. Nada deverá ser forçado. Mais tarde, sob a proteção sábia e exame minucioso de um mestre competente, você poderá acelerar o ritmo de seu desenvolvimento através de períodos de meditação intensiva. No começo, porém vá com clama. Trabalhe suavemente e tudo estará bem.

EQUIVOCO 6 *A meditação é para santos e monges e não para pessoas comuns*

Essa atitude é muito comum na Ásia onde monges e homens santos recebem amplíssima reverência ritualizada. É muito parecida com a atitude ocidental de idolatrar artistas de cinema e heróis do esporte. São estereótipos, parecem ser gigantes e lhes atribuem características fabulosas, que na verdade, nenhum ser humano pode ter. Mesmo aqui no Ocidente existe um pouco dessa opinião sobre meditação. Espera-se que o meditante seja uma pessoa prodigiosamente piedosa e em cuja boca a manteiga nunca se derrete. Um ligeiro contato pessoal com essas pessoas afastará rapidamente essa ilusão. Geralmente são pessoas de enorme energia e alegria, pessoas de um vigor assombroso. É verdade que muitos homens santos meditam, mas não meditam porque são homens santos. É o inverso. São homens santos porque meditam. Foi a meditação que os levou à santidade. Começaram a meditar antes de ser santos, pois de outra maneira não seriam santos. Este é o ponto importante.

Um grande número de estudantes pensa que uma pessoa tem que ser completamente ética antes de começar a meditar. Essa é uma estratégia que não funciona. A moralidade exige um certo grau de controle mental. É um pré-requisito. Você não pode seguir uma série de preceitos morais sem um mínimo de autocontrole, pois se

sua mente estiver continuamente girando como um tambor de máquina caça-níquel, o autocontrole será muito difícil. Portanto devemos começar pelo cultivo da mente.

Na meditação budista existem três fatores essenciais: moralidade, concentração e sabedoria. Os três crescem juntos à medida que a sua prática se aprofunda. Cada um influencia os demais, portanto você os cultiva juntos e não um de cada vez. Quando você adquire a sabedoria de entender uma situação verdadeiramente, a compaixão por todas as partes envolvidas é automática, e compaixão significa que automaticamente você evita qualquer pensamento, palavra ou ato capaz de prejudicar a si mesmo ou aos outros. Portanto seu comportamento é automaticamente moral. Apenas quando não compreende profundamente as coisas é que cria problemas. Quando não consegue ver as conseqüências de sua ação, você vai fazer bobagem. Aquele que estiver esperando tomar-se totalmente moral antes de começar a meditar estará esperando por um "mas" que nunca chegará. Os antigos sábios dizem que é como esperar que o oceano se tome calmo para entrar no mar.

Para entender melhor esta relação, pensemos que existem níveis de moralidade. O nível mais baixo é a obediência a um conjunto de regras e regulamentos estabelecidos por alguém. Pode ser, por exemplo, pelo seu profeta favorito. Pode ser pelo Estado, pelo chefe da tribo ou pelo seu pai. Não importa quem tenha estabelecido as regras, nesse nível o que você tem a fazer é conhecê-las e segui-las. Um robô pode fazer isso. Até um chimpanzé as implementaria, se forem bastante simples e no treinamento levasse uma varada cada vez que quebrasse uma das regras. Nesse nível a meditação não é necessária. Tudo que você precisa são as regras e de alguém para aplicar as varadas.

O próximo nível de moralidade consiste em obedecer às mesmas regras até na ausência de alguém que aplique as varadas. Você obedece porque internalizou as regras. Você mesmo se pune quando viola uma delas. Esse nível exige um pouco de controle mental. Quando seu padrão de pensamento é caótico, seu comportamento também o será. A cultura mental reduz o caos mental.

Existe um terceiro nível de moralidade que pode ser chamado de ética. É um nível bem superior na escala, uma verdadeira mudança de paradigma na orientação. Pela ética, não seguimos de modo

rígido e apressado, regras ditadas por uma autoridade. A pessoa escolhe seu próprio comportamento de acordo com as necessidades da situação. Esse nível necessita inteligência genuína e habilidade para que em todas as situações se possa jogar com todos os fatores, e chegar a uma resposta única, criativa e apropriada. Ademais, o indivíduo para tomar essa decisão precisa ter removido seus limitados pontos de vista pessoais. Ele deve ver a situação como um todo a partir de um ponto de vista objetivo, dando igual peso às suas próprias necessidades e às alheias. Em outras palavras, a pessoa deve estar livre da ganância, do ódio, da inveja e de todos os outros entulhos egóicos que comumente nos impedem de enxergar o ponto de vista alheio. Apenas então pode escolher o preciso grupo de ações que será verdadeiramente o melhor para aquela situação. Sem dúvida, a não ser que tenha nascido um santo, esse tipo de moralidade necessita de meditação. Não há outro modo de se adquirir essa habilidade.

Além do mais, esse nível demanda um exaustivo processo de escolha. Caso tente computar todos os fatores de cada situação com sua mente consciente você vai se cansar. O intelecto não consegue manter no ar muitas bolas ao mesmo tempo. Há uma sobrecarga. Felizmente essa escolha pode ser feita com facilidade em um nível mais profundo de consciência. A meditação pode realizar esse processo de escolha. É um sentimento extraordinário.

Um dia você se vê diante de um problema, vamos dizer, lidar com o último divórcio do tio Herman. Soa insolúvel, são tantos "talvez", que colocaria o próprio rei Salomão em dificuldades. No outro dia você está lavando a louça, pensando em outra coisa diferente, e de repente surge a solução. Emerge das profundezas da mente e você diz, 'Ah há!' e tudo se resolve. Esta espécie de intuição só ocorre quando você desliga os circuitos lógicos ante o problema e dá para a mente profunda a oportunidade de elaborar a solução. A mente consciente só faz atrapalhar. A meditação ensina como se desvencilhar do processo de pensamento. É a arte mental de sair do seu próprio círculo vicioso, sendo uma atividade muito útil na vida cotidiana. Com toda certeza, a meditação não é uma prática irrelevante reservada para ascetas e ermitões. É uma habilidade prática, focada nos eventos do dia a dia e tem aplicação imediata na vida de todos. Meditação não é uma coisa do outro mundo.

Infelizmente, esse fato se constitui em uma desvantagem para certos estudantes. Eles iniciam a prática na expectativa de uma revelação cósmica instantânea acompanhada de um coro angelical. O que realmente eles obtêm é um modo mais eficiente de remover o entulho e lidar melhor com o divórcio do tio Herman. Não há necessidade de eles ficarem desapontados. Solucionar o entulho vem em primeiro lugar. As vozes dos arcanjos demorarão um pouco mais.

EQUIVOCO 7 *Meditação é fugir da realidade.*

Incorreto. Meditação é ir ao encontro da realidade. Ela não isola da dor da vida. Permite um mergulho tão profundo em todos os aspectos da vida que você ultrapassa a barreira da dor e atinge para além do sofrimento. Vipassana é uma prática realizada com a intenção específica de enfrentar a realidade, experimentar a vida de uma maneira integral, exatamente como ela é, e suportar aquilo que encontra. Ela permite por de lado as ilusões e libertar-se daquelas educadas pequenas mentiras que vem contando a si mesmo o tempo todo. O que existe está aqui. Você é o que é, e mentir a si mesmo sobre suas próprias fraquezas e motivações apenas o liga mais firme à roda da ilusão. A meditação Vipassana não é uma tentativa de esquecer ou de encobrir seus problemas. É aprender a ver-se como de fato você é. Ver o que está ali e aceitá-lo completamente. Somente assim poderá mudá-lo.

EQUIVOCO 8 *A meditação é uma bela maneira de inebriar-se.*

Bem, sim e não. A meditação às vezes produz sensações de contentamento encantadoras. Mas não é esse o propósito e elas não ocorrem sempre. Ademais, caso medite com esse propósito em mente, isso é ainda mais difícil de ocorrer do que quando o propósito é a meditação correta, que é o de aumentar o estado de atenção. O êxtase resulta do relaxamento e o relaxamento resulta da liberação das tensões. Buscar o êxtase na meditação introduz tensão no processo, o que termina por atrapalhar a cadeia de eventos. É uma pegada ardilosa. Você só alcança o êxtase se não procurá-lo.

Além do mais, caso esteja buscando euforia e boas sensações, existe um caminho mais fácil de obtê-las. Elas estão disponíveis nos bares e com suspeitosos indivíduos pelas esquinas por todo o país. O propósito da meditação não é a euforia. Ela freqüentemente aparece, mas deve ser olhada como um subproduto. Ainda assim, é um efeito colateral muito prazeroso e se torna mais e mais freqüente quanto mais meditar. Entre os praticantes mais avançados não há dúvida sobre esse ponto.

EQUIVOCO 9 A meditação é algo egoísta.

Certamente ela se assemelha a isto. Lá está o meditante sentado sob a sua pequena almofada. Estará doando sangue? Não. Estará ajudando as vítimas de um desastre? Não. Porém, examine-mos sua motivação. Por que procede dessa forma? Sua intenção é purificar sua mente da raiva, do preconceito e do ressentimento. Ele está ativamente engajado no processo de afastamento da cobiça, da tensão e da insensibilidade. Esses são os verdadeiros obstáculos à sua compaixão pelos outros. Enquanto não se livrar deles, qualquer boa obra que tiver feito provavelmente será apenas uma ampliação do seu próprio ego e, a longo prazo, não são de nenhuma ajuda.

Prejudicar em nome da ajuda é um dos mais antigos jogos. O grande inquisidor da Inquisição Espanhola tinha os mais sublimes motivos. A execução das bruxas de Salem teve lugar em nome do "bem público". Examine a vida pessoal de meditantes avançados e com freqüência verá que se dedicam a serviços humanitários. Raramente os verá em cruzadas missionárias prestes a sacrificar alguns indivíduos em nome de alguma idéia piedosa. A verdade é que somos mais egoístas do que supomos. Quando permitimos, o ego encontra um jeito de transformar as atividades mais sublimes em lixo.

Através da meditação nos tornamos cientes de nós mesmos, exatamente como somos, identificando os numerosos artifícios sutis com que manifestamos nosso egoísmo. É então que verdadeiramente começamos a ser genuinamente isentos de egoísmo. Purificar o egoísmo não é uma atividade egoísta.

EQUIVOCO 10 ***Quando você medita, senta e busca pensamentos sublimes.***

Novamente errado. Existem certos sistemas de contemplação que fazem coisas desse tipo. Mas isso não é Vipassana. Vipassana é a prática da atenção. Atenção a tudo que aparece, seja a suprema verdade ou qualquer refugio inútil. O que está ali é o que é. Certamente, pensamentos estéticos sublimes podem aparecer durante a prática. Eles não devem ser evitados. Nem tampouco devem ser buscados. Eles são apenas efeitos colaterais agradáveis. Vipassana é uma prática simples. Consiste em experimentar diretamente os eventos da sua vida diária, sem preferências e sem imagens mentais coladas a eles. Vipassana é ver a sua vida desenrolar-se momento a momento, sem vieses. O que aparecer apareceu. É muito simples.

EQUIVOCO 11 ***Algumas semanas de meditação e todos os meus problemas estarão resolvidos***

Desculpem, mas meditação não é remédio instantâneo para todos os males. Imediatamente você começará a perceber mudanças, mas efeitos realmente profundos apenas após anos de prática. É assim que o universo é construído. Nada de valor se consegue de um dia para o outro. Sob certos aspectos a meditação é difícil. Requer uma longa disciplina e às vezes um processo penoso de prática. Cada vez que sentar em meditação obterá alguns resultados que freqüentemente são muito sutis. Eles ocorrem na profundidade da mente e apenas se manifestam muito tempo depois. Caso se sentar procurando constantemente mudanças enormes e instantâneas você não vai perceber as mudanças sutis. Ficará desanimado, desistirá e jurará que essas mudanças jamais ocorrem.

Paciência é a chave. Paciência. Se na meditação não aprender nada mais, aprenderá a paciência. E esta é a lição mais valiosa.

Capítulo 3

O que é meditação

Meditação é uma palavra e as palavras, segundo quem as usam, são empregadas de modo diferente. Isto pode parecer um ponto trivial, mas não é. Distinguir exatamente o que um determinado orador quer dizer com as palavras que ele usa é muito importante. Todas as culturas da Terra produziram algum tipo de prática mental que poderíamos chamar de meditação. Tudo depende da elasticidade da definição que você lhe der. Todos fizeram isso, desde os africanos até os esquimós. As técnicas variam muito e não faremos aqui nenhuma tentativa de fazer um levantamento sobre elas. Para isso existem outros livros. Para o propósito deste volume, restringiremos nossa discussão às práticas mais conhecidas do público ocidental e mais próxima do termo meditação.

Dentro da tradição judaico-cristã encontramos duas práticas correlatas chamadas prece e contemplação. A prece é dirigida a uma entidade espiritual. A contemplação é um período prolongado de pensamentos conscientes sobre um tópico específico, em geral um ideal religioso ou uma passagem das escrituras. Do ponto de vista da cultura mental, as duas atividades são exercícios de concentração. A avalanche normal de pensamentos conscientes é restringida e a mente opera em uma área consciente. Os resultados são aqueles esperados em qualquer prática de concentração: profunda calma, redução do ritmo metabólico e uma sensação de paz e bem estar.

Da tradição hindu temos a meditação ióguica, que também é puramente concentrativa. Seus exercícios básicos tradicionais consistem em focar a mente em um único objeto, uma pedra, a chama de uma vela, uma sílaba, ou qualquer outra coisa e não permitir que a mente divague. Tendo adquirido esta habilidade básica, o iogue continua a expandir sua prática valendo-se de objetos mais complexos de meditação, tais como, cantos, imagens religiosas coloridas, canais de energia do corpo, e outros. Porém, embora cresça a complexidade dos objetos de meditação, ela continua sendo, por si mesma, um exercício de pura concentração.

Na tradição budista a concentração também é altamente valorizada. Mas um novo elemento é acrescentado e muito reforçado. Este elemento é a atenção. Toda meditação budista tem como meta o desenvolvimento da atenção, usando a concentração como ferramenta. No entanto, a meditação budista é muito vasta e oferece vários caminhos para a mesma meta.

A meditação Zen usa dois métodos diferentes. O primeiro é o mergulho direto na atenção pela pura força de vontade. Você senta e apenas senta, isto é, joga para fora da mente tudo, exceto a pura atenção de estar sentado. Isto parece muito simples, mas não é. Uma pequena tentativa demonstrará, na verdade, o quanto isto é difícil. O segundo método Zen é usado na Escola Rinzai e consiste em manter a mente fora de qualquer pensamento consciente, mergulhando-a na atenção pura. Isto é feito dando ao estudante uma questão insolúvel que deve ser resolvida a qualquer preço, colocando a pessoa em uma situação de treinamento horrorosa. Como não pode escapar da dor daquela situação ele deve fugir para a experiência pura do momento. Não há para onde ir. Zen é difícil. Ele funciona para muitas pessoas, mas na realidade é muito difícil.

O Budismo tântrico usa um estratagema quase oposto ao anterior. O pensamento consciente, pelo menos da maneira que geralmente o usamos, é uma manifestação do ego, do eu que geralmente você pensa que é. O pensamento consciente está estreitamente ligado ao conceito do eu. Esse conceito do eu, ou ego, não é nada mais do que uma série de reações e imagens mentais artificialmente coladas no processo fluido da atenção pura. O Tantra busca obter a atenção pura pela destruição desta imagem do ego. Isto é realizado por um processo de visualização. O estudante recebe para meditar uma determinada imagem religiosa de uma das deidades do panteão tântrico. Ele faz isso com tanta intensidade que se transforma na deidade. Remove sua identidade e coloca uma outra no lugar. Isto é demorado como podem imaginar, mas funciona. Durante o processo a pessoa é capaz de ver como o ego é construído e colocado a funcionar. Reconhece assim a natureza arbitrária de todos os egos, inclusive o seu, e dessa forma escapa das prisões do ego. Fica em um estado em que poderá ter ego, se quiser, optando pelo próprio ou por qualquer outro que escolher; ou pode ficar sem ego. O resultado é atenção pura. Mas o Tantra não é brinquedo para crianças.

Vipassana é a mais antiga das práticas de meditação budista. O método origina-se do ***Sutta Satipatthana***, um discurso atribuído ao próprio Buda. Vipassana é o cultivo direto e gradual da plena atenção ou da consciência. A progressão se faz passo a passo durante anos. A atenção do praticante é dirigida meticulosamente para um intenso exame de certos aspectos de sua existência. O meditante é treinado a perceber, cada vez mais, o fluxo de sua própria vida. Vipassana é uma técnica suave, mas muito completa. É um sistema antigo e codificado de treinar a mente, um grupo de exercícios dedicados a tomar você mais atento sobre a experiência de sua vida. É ouvir com atenção, ver cuidadosamente e testar tudo com cautela. Aprendemos a apurar o olfato e a usar o tato de maneira completa, e realmente prestar inteira atenção ao que sentimos. Aprendemos a ouvir os próprios pensamentos sem neles ficarmos presos.

A finalidade da prática Vipassana é aprender a prestar atenção. Pensamos que já o fazemos, mas isso é uma ilusão. Isto vem do fato de prestarmos tão pouca atenção ao aparecimento continuado de nossas experiências vitais que poderíamos estar dormindo. Prestamos tão pouca atenção que simplesmente não percebemos nossa desatenção. Esta é uma daquelas outras sutis armadilhas.

Através do processo da plena atenção, aos poucos, passamos a perceber o que realmente somos por debaixo da imagem do ego. Acordamos para o que realmente é a vida. Ela não é um mero desfile de altos e baixos, pirulitos e tapinhas nas costas. Tudo isso é uma ilusão. Se nos preocuparmos em olhar, e olharmos na direção certa, veremos que a vida tem uma tessitura muito mais profunda que isso.

Vipassana é uma forma de treinamento mental que lhe ensinará a experimentar o mundo de uma maneira completamente nova, aprenderá pela primeira vez o que realmente está acontecendo com você, em tomo de você e em seu interior. É um processo de auto-descobrimto, uma investigação participativa, em que você observa suas próprias experiências, enquanto participa delas e enquanto elas ocorrem. A prática deve ser estabelecida com esta atitude: "Não importa o que aprendi. Esqueça teorias, preconceitos e estereótipos. Quero compreender a verdadeira natureza da vida. Quero saber o que é esta experiência de estar vivo. Quero aprender sobre as verdadeiras e mais profundas qualidades da vida e não

apenas aceitar as explicações de alguém. Desejo ver isto por mim mesmo."

Se fizer sua prática meditativa com esta atitude você progredirá. Verá que estará observando as coisas objetivamente, exatamente como elas são: fluindo e mudando, de momento a momento. A vida se toma então de uma riqueza tão inacreditável que não pode ser descrita. Deve ser experimentada.

O termo pali para meditação do Insight é **Vipassana Bhavana**. Este último termo vem da raiz **bhu**, que significa crescer, tornar-se. Portanto, **Bhavana** significa cultivar e sempre se refere à mente. **Bhavana** quer dizer cultivo mental. **Vipassana** é composta de dois radicais. **Passana** é ver, perceber. **Vi** é um prefixo com vários significados. O sentido básico é "de uma maneira especial." Tem também o sentido tanto de "dentro", como de "através." O sentido integral da palavra é olhar dentro de algo com clareza e precisão, ver distintamente cada componente, penetrar todo o caminho, vendo assim a realidade mais fundamental de cada coisa. Este processo conduz ao insight da realidade básica de tudo aquilo que estiver sendo investigado. Juntando as duas palavras, **Vipassana Bhavana** significa o cultivo da mente, direcionado para um modo especial de ver que conduz ao insight e à completa compreensão.

Na meditação Vipassana cultivamos essa maneira especial de ver a vida. Treinamos para ver a realidade tal qual ela é, e chamamos esta maneira especial de percepção de plena atenção.

O processo de plena atenção na realidade é bastante diferente daquilo que normalmente fazemos. Geralmente não olhamos para dentro do que temos pela frente. Vemos a vida através de uma tela de pensamentos e conceitos e tomamos erroneamente aqueles objetos mentais pela realidade. Estamos tão presos a esse fluxo interminável de pensamentos que não percebemos o fluxo da realidade. Passamos o tempo absorvidos na atividade, presos na eterna busca de prazer e gratificação e na eterna fuga da dor e do desprazer. Gastamos toda nossa energia tentando nos sentir melhor, tentando enterrar nossos medos. Estamos incessantemente em busca de segurança. Enquanto isso, o mundo da experiência real flui intocado e sem ser provado.

Na meditação Vipassana treinamos para ignorar os constantes impulsos à comodidade, e ao invés disso, mergulhamos na realidade. A ironia é que a paz verdadeira apenas aparece quando você parar de buscá-la. É outra daquelas sutis charadas.

A verdadeira realização vem à tona quando você se soltar da força do desejo por conforto. A real beleza da vida surge quando você abandona sua frenética busca por gratificação. A verdadeira segurança e liberdade apenas aparecem quando você busca conhecer a realidade sem ilusões, com todas suas dores e perigos. Esta não é nenhuma espécie de doutrina que estamos tentando lhe impingir. É a realidade observável, algo que você pode e deve enxergar por si mesmo.

O Budismo tem mais de 2.500 anos e qualquer sistema de pensamento tão antigo como esse, teve tempo de acumular muitos níveis de doutrina e ritual. Entretanto, a atitude fundamental do Budismo é intensivamente empírica e anti-autoritária. O Buda Gautama foi bastante não-ortodoxo e anti-tradicionalista. Ele não oferecia seus ensinamentos como um conjunto de dogmas, mas sim como um conjunto de proposições para que cada um as investigasse por si mesmo. Seu convite para todos era: "Venha e veja." Uma das coisas que ele colocava aos seus seguidores era: "Não coloque nenhuma cabeça acima da tua." Ele queria dizer com isso que não se aceitasse a palavra dos outros. Veja por si mesmo.

Queremos que você tenha essa atitude diante de tudo que ler nesse livro. Não fazemos afirmativas que deverá aceitar apenas porque somos autoridade no assunto. A fé cega não tem nada a ver com isso. Estas são realidades experienciais. Aprenda a ajustar seu modelo de percepção de acordo com as instruções dadas nesse livro e verá por si mesmo. Isto, e apenas isto, proverá a base para a sua fé. A meditação do Insight é essencialmente uma prática de descoberta e investigação pessoal.

Dito isto, apresentaremos uma breve sinopse de alguns pontos-chaves da filosofia budista. Não tentaremos ser exaustivos, uma vez que isso tem sido feito brilhantemente em muitos outros livros. Abordaremos apenas o essencial para a compreensão de Vipassana.

Segundo a visão budista, nós seres humanos vivemos de uma forma muito peculiar. Embora tudo esteja se transformando em

nossa volta, vemos as coisas impermanentes como permanentes. O processo de mudança é constante e eterno. Enquanto você está lendo essas palavras, seu corpo está envelhecendo. Porém você não presta atenção para isso. O livro em suas mãos está se deteriorando. As letras vão se apagando e as páginas vão se tornando quebradiças. As paredes em torno de você estão envelhecendo. No interior das paredes as moléculas estão vibrando a uma velocidade enorme. Tudo muda, cai em pedaços e se dissolve lentamente. Você não dá nenhuma atenção para isso. Mas então, um dia você olha em torno de si mesmo. Seu corpo está arqueado e rangendo e você se magoa com isso. O livro é uma inútil massa amarelada, o edifício está ruindo. E você lamenta a juventude perdida, chora porque seus bens sumiram.

De onde vem essa dor? De sua própria desatenção. Você falhou em ver a vida de perto. Você falhou na observação da passagem que está acontecendo do fluxo constante de mudança. Você estabeleceu uma coleção de construções mentais, "meu", "livro", "prédio", e assumiu que elas são entidades reais sólidas. Assumiu que elas durariam para sempre. Isto nunca acontece. Mas você pode estar ligado na mudança constante. Pode aprender a perceber sua vida como um movimento em constante fluxo, algo de grande beleza como uma dança ou sinfonia. Pode aprender a se alegrar com o fluxo contínuo de todas as coisas condicionadas. Você pode aprender a viver com o fluxo da existência, ao invés de nadar perpetuamente contra a maré. É apenas uma questão de tempo e treinamento.

Nossos hábitos humanos de percepção são, de certa forma, denotadamente estúpidos. Descartamos 99% de todo estímulo sensorial que recebemos e solidificamos o resto em objetos mentais específicos. E depois reagimos a esses objetos mentais de forma habitual programada.

Um exemplo: Eis você sentado sozinho na quietude de uma tranqüila noite. Um cachorro late à distância. A percepção em si é de uma beleza indescritível, se você examiná-la. Daquele mar de silêncio começam a surgir ondas de vibrações sonoras. Você começa a ouvir aqueles acordes complexos e bonitos que se transformam em cintilantes estímulos eletrônicos no sistema nervoso. O processo é belo e satisfatório em si. Mas nós humanos temos a tendência de ignorar completamente isso. Ao invés, solidificamos a percepção em

um objeto mental. Colamos uma figura mental nele e nos lançamos em uma série de reações emocionais e conceituais. "Aquele cachorro novamente. Sempre latindo à noite. Que chateação. Toda noite ele aborrece. Alguém deveria fazer alguma coisa. Vou chamar a polícia. Não, a carrocinha. Chamarei a vigilância sanitária. Não, será melhor escrever uma carta grosseira ao dono do cachorro. Não, isso vai dar muito trabalho. Vou colocar um tampão nos ouvidos."

Estes são apenas hábitos perceptivos e mentais. Você aprendeu a responder dessa maneira desde criança, copiando os hábitos de percepção das pessoas ao seu lado. Estas respostas não são inerentes à estrutura do sistema nervoso. Os circuitos estão lá, mas esta não é a única maneira que o nosso mecanismo mental pode ser usado. O que se aprendeu pode ser desaprendido. A primeira etapa é perceber o que você está fazendo, na medida em que você está fazendo, dar um passo atrás e observar em silêncio.

Na perspectiva budista, nós humanos, temos uma visão muito retrógrada da vida. Olhamos para aquilo que é a verdadeira causa do sofrimento e o vemos como felicidade. A causa do sofrimento é aquela síndrome do desejo-aversão de que já falamos anteriormente. Surge uma percepção. Pode ser qualquer uma - uma bela garota, um lindo rapaz, uma lancha de corrida, um bandido armado, um caminhão em sua direção, qualquer coisa. Seja o que for a primeira coisa que fazemos é, na verdade, reagir ao estímulo com um sentimento sobre o fato.

Preocupação, por exemplo. Preocupamo-nos muito. O problema é a preocupação em si mesmo. A preocupação é um processo. Tem etapas. A ansiedade não é apenas um estado existencial, mas um processo. O que você tem a fazer é olhar para o início do processo. Para antes daqueles estágios iniciais que tomarão conta de nossa cabeça. O primeiro elo da corrente de preocupação é a reação de apego/rejeição. Assim que o fenômeno surge na mente, tentamos mentalmente agarrá-lo ou afastá-lo e isto põe em marcha a preocupação. Felizmente existe uma ferramenta apropriada chamada Meditação Vipassana que você pode usar para fazer um curto-circuito no mecanismo todo.

A meditação Vipassana ensina como esquadrihar nossos processos perceptivos com grande precisão. Aprendemos a prestar aten-

ção no aparecimento do pensamento e da percepção com um sentimento de sereno desapego. Aprendemos a ver nossas reações aos estímulos com calma e clareza. Começamos a ver nossas próprias reações sem nos deixar envolver nelas. A natureza obsessiva dos pensamentos vai lentamente morrendo. Podemos permanecer casados. Podemos sair da frente do caminhão. Mas não precisamos ir para o inferno por causa disso.

Escapar da natureza obsessiva dos pensamentos produz uma visão totalmente nova da realidade. É uma mudança completa de paradigma, uma mudança total no mecanismo da percepção. Isto traz o sentimento de paz e certeza, uma nova vitalidade e o senso de completude em toda atividade. Devido a essas vantagens, o Budismo considera esse modo de olhar para as coisas como a visão correta de vida, e os textos budistas chamam isto de ver as coisas como realmente são.

Meditação Vipassana é um conjunto de procedimentos de treinamento que gradualmente nos abre os olhos para uma nova visão da realidade, como ela realmente é. Acompanha essa nova realidade uma nova visão do aspecto mais central da realidade: "eu". Uma observação mais profunda nos revela que tratamos o "eu" de maneira análoga às outras percepções. Tomamos o fluxo vertiginoso de pensamentos, sentimentos e sensações e o solidificamos mentalmente. Em seguida colocamos um rótulo nele: "eu". Daí em diante o tratamos como se fosse uma entidade estática e permanente. O vemos como se estivesse separado de todas as outras coisas. Colocamo-nos fora do universo de eterna mudança que é o resto do universo. Então nos afligimos por nos sentirmos tão sozinhos. Ignoramos nossa conectividade com todos os outros seres e decidimos que o "eu" deve obter mais para "mim", e estranhamos que os seres humanos sejam tão gananciosos e insensíveis. E assim por diante. Cada má ação, cada exemplo de crueldade no mundo tem sua origem diretamente desse falso sentido do "eu" como sendo distinto de tudo que está fora dele.

Destrua a ilusão desse conceito e todo seu universo muda. Mas não espere realizar isto de um dia para o outro. Você levou a vida toda construindo esse conceito, reforçando-o durante todos esses anos em cada pensamento, palavra e ato. Isto não vai se evaporar instantaneamente. Mas terá êxito se dedicar a isso tempo e atenção

suficientes. A meditação Vipassana é o processo que o dissolve. Apenas prestando atenção nele, pouco a pouco você o remove.

O conceito "eu" é um processo. É algo que vamos construindo. Na meditação Vipassana aprendemos a ver o que estamos fazendo, quando o fazemos e como o fazemos. Então isto se move e desaparece como uma nuvem no céu claro. Somos colocados em um estado em que poderemos ou não fazê-lo, conforme convier à situação. A compulsão desaparece. Temos uma escolha.

Estes são os insights importantes, é claro. Em cada um se alcançará uma compreensão profunda de questões fundamentais da existência humana. Eles não ocorrem rapidamente, nem sem um considerável esforço. Mas a recompensa é enorme. Eles conduzem a uma transformação total de sua vida. Dali em diante, cada segundo de sua vida é transformado. O meditante que se aprofunda nesta trilha sem esmorecer alcança uma saúde mental perfeita, um amor puro por tudo que vive e a completa cessação do sofrimento. Esta não é uma meta pequena. Mas não é necessário percorrer todo caminho para colher os benefícios. Eles começam imediatamente e se acumulam através dos anos. É uma função acumulativa. Quanto mais você sentar, mais aprenderá sobre a natureza real de sua própria existência. Quanto mais tempo dedicar à meditação, maior será sua habilidade de calmamente observar cada impulso e intenção, cada pensamento e emoção assim que aparecer na mente. Seu progresso para a libertação é medido em horas/meditação sentado na almofada. Você pode parar em qualquer hora que achar suficiente. Não há nenhum porrete sobre sua cabeça exceto seu próprio desejo de ver a real qualidade de vida, de melhorar sua própria existência e a dos outros.

A meditação Vipassana é inerentemente experimental. Não é teórica. Na prática da meditação você torna-se sensível à experiência real de viver e de como as coisas são sentidas. Você não senta para desenvolver pensamentos sutis e estéticos sobre a vida. Você vive. Mais do que qualquer outra coisa, a meditação Vipassana é um aprendizado do viver.

Capítulo 4

Atitude

No último século, a ciência e a física ocidental fizeram uma descoberta surpreendente. Participamos do mundo que vemos. O próprio processo de observação muda as coisas que observamos. É o caso do elétron, por exemplo, item extremamente pequeno. Ele não pode ser visto sem instrumentos e o equipamento usado determina o que o observador verá. Se o olharmos de uma maneira ele aparecerá como partícula, uma bolinha rígida que salta em belas linhas retas. Visto de outra forma, ele aparece como onda, não contendo nada de sólido. Ele brilha e saltita por toda parte. Um elétron é muito mais um evento do que uma coisa. E o observador participa desse evento através da própria observação. Não há como evitar essa interação.

A ciência oriental reconheceu esse princípio básico já há muito tempo. A mente é uma série de eventos, e o observador participa desses eventos cada vez que olha para seu interior. A meditação é uma observação participativa. O que você está olhando reage ao processo do olhar. O que você está vendo é você mesmo, e o que você vê depende de como estiver olhando. Portanto, o processo de meditação é extremamente delicado e o resultado depende absolutamente do estado mental do meditante.

As atitudes descritas a seguir são essenciais para o sucesso da prática. Em sua maioria já foram apresentadas antes, mas as apresentamos novamente aqui, juntas, como uma série de regras a serem aplicadas.

1. ***Não espere nada:*** Simplesmente sente-se e veja o que acontece. Considere tudo como um experimento. Tenha um interesse ativo no teste. Mas não se distraia com a expectativa sobre os resultados. Portanto, não fique ansioso por nenhum resultado, qualquer que seja ele. Deixe que a meditação se mova na sua própria velocidade e direção. Deixe que a meditação lhe ensine o que ela deseja que você aprenda. A consciência meditativa busca ver a realidade exatamente como ela é. Corresponda ou não às nossas expectativas, ela exige a suspensão temporária de todos os nossos preconceitos e idéias. Durante o processo devemos por de lado

nossas imagens, opiniões e interpretações para que não atrapassem. Caso contrário, tropeçaremos nelas.

2. **Não pressione:** Não force nada e nem faça esforços exageradamente grandes. A meditação não é agressiva. Não há violência. Deixe apenas que seu esforço seja relaxado e constante.
3. **Não se apresse:** Não há pressa, portanto, vá com calma. Instale-se em uma almofada como se tivesse o dia todo. Tudo de verdadeiro valor leva tempo para se desenvolver. Paciência, paciência, paciência.
4. **Não se apegue a nada e nem rejeite nada:** Deixe vir o que vier, seja lá o que for, e se acomode a isso. Caso surjam imagens mentais boas, está bem. Se surgirem imagens mentais ruins, também está bem. Olhe para todas igualmente e acomode-se ao que aparecer. Não lute contra o que estiver experimentando, apenas observe atentamente.
5. **Solte-se:** Aprenda a fluir com todas as mudanças que aparecer. Solte-se e relaxe.
6. **Aceite tudo que surgir:** Aceite suas sensações/sentimentos, mesmo que aquelas desejasse não tê-las. Aceite suas experiências, mesmo aquelas que detesta. Não se condene por seus defeitos e falhas humanas. Aprenda a ver todos os fenômenos mentais como perfeitamente naturais e compreensíveis. Tente exercitar uma aceitação desinteressada durante todo tempo, e a respeitar tudo aquilo que experimenta.
7. **Seja gentil consigo mesmo:** Seja bondoso consigo. Talvez não seja perfeito, mas você é tudo que tem para trabalhar consigo mesmo. O processo de se tornar aquele que você **será** começa primeiro a partir da aceitação total de quem você é.
8. **Investigue a si mesmo:** Questione tudo. Não aceite nada como fato consumado. Não acredite em nada apenas porque parece sábio e piedoso e dito por algum homem santo. Veja por você mesmo. Isto, porém, não quer dizer que deva ser cínico, insolente ou irreverente. Apenas significa que deve ser empírico. Submeta todas as afirmativas ao teste de sua própria experiência e deixe que os resultados o guiem até a verdade. A meditação do insight se desenvolve a partir de um desejo interior de despertar para a

realidade, e ganhar o liberador insight sobre a estrutura verdadeira da existência. Toda prática depende do desejo de despertar para a verdade. Sem ele a prática será apenas superficial.

9. **Veja todos os problemas como desafios:** Veja as coisas negativas que aparecem como oportunidades de aprender e crescer. Não fuja delas, não se condene e nem enterre seu fardo em santo silêncio. Tem um problema? Excelente, mais grãos para o moinho. Alegre-se, mergulhe nele e investigue.
10. **Não fique matutando:** Você não precisa explicar tudo. O pensamento discursivo não o libertará das armadilhas. Na meditação a mente é purificada naturalmente pela plena atenção, pela pura atenção sem palavras. Para eliminar as coisas que o mantém preso, a deliberação habitual não é necessária. Tudo que é necessário é a percepção não-conceitual e clara de como as coisas são e como elas operam. Apenas isso é suficiente para dissolvê-las. Conceitos e raciocínios apenas lhe atrapalham. Não pense Veja.
11. **Não persista nos contrastes:** Existem diferenças entre as pessoas e insistir nessas diferenças é perigoso. Caso isso não seja cuidadosamente tratado pode conduzir ao egoísmo. O pensamento humano comum está cheio de ganância, ciúmes e orgulho. Um homem vendo outro na rua pode imediatamente pensar: "Ele tem uma aparência melhor que a minha". O resultado imediato é a inveja ou vergonha. Uma garota vendo outra pode pensar: "Eu sou mais bonita que ela". O resultado imediato é orgulho. Este tipo de comparação é um hábito mental e conduz diretamente a sentimentos doentios tais como: ganância, inveja, orgulho, ciúmes e ódio. Muito embora façamos isso o tempo todo, isto é um estado mental não-habilidoso. Comparamos com os outros nossa aparência, nosso sucesso, nossas realizações, nossa saúde, posses ou QI, e tudo isso conduz ao mesmo estado: afastamento e barreiras entre as pessoas, sentimentos doentios. O trabalho do meditante é cancelar esses hábitos não habilidosos por meio de exames rigorosos, e substituí-los por outros. O meditante deve treinar a si mesmo, muito mais em perceber as semelhanças do que as diferenças. Deve centrar sua atenção naqueles fatores que são universais a toda vida, às coisas que o aproximem dos demais.

Portanto, a comparação, caso exista, deve conduzir a sentimentos de afinidades ao invés de acarretar distanciamento.

Respirar é um processo universal. Todos os vertebrados respiram essencialmente do mesmo modo. De um jeito ou de outro, todos os seres vivos trocam gases com o meio ambiente. Esta é uma das razões de se escolher a respiração como foco de meditação. O meditante deve explorar o processo da sua própria respiração como veículo para perceber seu inerente relacionamento com os demais seres vivos. Isto não significa fechar os olhos para todas as diferenças em torno de nós. As diferenças existem. Apenas significa que não enfatizamos os contrastes, e sim os fatores universais que temos em comum. O procedimento recomendado é o seguinte:

Quando o meditante percebe qualquer objeto sensorial, não deve se fixar nele da maneira egoísta comum. É preferível examinar o próprio processo de percepção. Deve verificar o que aquele objeto faz com os seus sentidos e percepções. Deve observar as sensações que aparecem e as atividades mentais que delas resultam. Deve notar os resultados que essas mudanças acarretam em sua própria consciência. Ao observar todos esses fenômenos, deve-se dar conta da universalidade do que está vendo. Aquela percepção inicial acarretará sensações agradáveis, desagradáveis e neutras. Isto é um fenômeno universal. Ocorre na mente das outras pessoas do mesmo modo que ocorre na dele, e é preciso que ele veja isto claramente. Seguindo as sensações podem ocorrer várias reações. Pode sentir ganância, luxúria ou ciúmes. Pode sentir medo, preocupação, inquietude ou aborrecimento. Essas reações são universais. Apenas as percebe e então as generaliza. Deve perceber que essas reações são respostas humanas normais e podem vir à tona em qualquer um.

No início a prática desse modo de comparação talvez pareça forçada e artificial, porém não é menos natural do que aquilo que fazemos normalmente. Apenas não nos é familiar. Com a prática, esse padrão habitualmente substituirá nosso hábito normal de fazer comparações egoístas e com o tempo parecerá muito mais natural. Como resultado, nos tornamos pessoas mais compreensíveis e não mais nos irritamos com as falhas alheias. Progredimos na direção da harmonia com todos os seres vivos.

Capítulo 5

A prática

Embora existam muitos objetos em que possamos meditar para ganhar um grau mínimo de concentração, recomendamos, enfaticamente, que comece focalizando sua atenção total e não dividida em sua respiração. Lembre-se que não estará praticando absorção profunda, nem qualquer outra técnica de pura concentração. Você vai praticar plena atenção e para tanto, precisará apenas de um certo grau de concentração. Deseja cultivar a plena atenção para chegar ao insight e à sabedoria de perceber a verdade como ela é. Você quer saber como funciona seu complexo mente-corpo, exatamente como ele é. Quer afastar todos os entraves psicológicos e tornar sua vida realmente pacífica e feliz.

A mente não pode ser purificada sem ver as coisas exatamente como elas são. "Ver as coisas como elas são", é uma frase muito carregada e ambígua. Muitos estudantes se perguntam o que queremos dizer, pois quem tem bons olhos pode ver os objetos como eles são.

Quando nos referimos ao insight obtido na meditação, não estamos falando da visão superficial dos nossos olhos, e sim, ver as coisas com sabedoria, como elas são em si mesmas. Ver com sabedoria significa ver as coisas na estrutura de nosso complexo corporeamente sem preconceitos ou parcialidades que brotam de nossa cobiça, raiva e delusão. Comumente, quando observamos o funcionamento de nosso complexo corpo-mente, temos a tendência de ocultar ou ignorar aquelas coisas que não nos são agradáveis e apegar-se àquelas prazerosas. Isto acontece porque geralmente nossa mente é influenciada por nossos desejos, ressentimentos e delusões. Nosso ego, self ou opiniões intervêm e colorem nosso julgamento.

Quando observamos atentamente nossas sensações corpóreas, não devemos confundi-las com as formações mentais, porque as sensações corpóreas podem surgir sem nenhuma relação com a mente. Por exemplo, nos sentamos confortavelmente e depois de certo tempo pode surgir alguma sensação desconfortável em nossas costas ou em nossas pernas. Nossa mente, imediatamente, experimenta aquele desconforto e forma inúmeros pensamentos sobre a sensação. Nesse ponto, sem tentar confundir a sensação com as for-

mações mentais, devemos isolar a sensação como sensação e observá-la atentamente. Sensação é um dos sete fatores mentais universais. Os outros seis são: contato, percepção, formações mentais, concentração, força vital e conscientização.

Num outro momento, podemos ter uma certa emoção, tal como ressentimento, medo ou luxúria. Então, devemos observar a emoção exatamente como ela é, sem tentar confundir-la com qualquer outra coisa. Quando misturamos nossa forma, sensação, percepções, formações mentais e consciência como se fossem uma coisa só e tentamos observá-las todas como sensação, ficamos confusos porque não seremos capazes de ver a origem da sensação. Quando apenas contemplamos a sensação, ignorando os outros fatores mentais, nossa realização da verdade torna-se muito difícil. Desejamos ter um insight sobre a experiência da impermanência para vencer nosso ressentimento; nosso conhecimento profundo sobre a infelicidade supera a cobiça que causa a nossa infelicidade; perceber nosso não-eu vence a ignorância que surge da nossa noção do eu. Inicialmente devemos ver nossa mente e corpo como separados. Tendo os compreendido separadamente, podemos ver a inter-conectividade essencial entre eles.

A medida que nosso insight se torna mais aguçado, nos tornamos cada vez mais conscientes do fato de que todos os agregados funcionam juntos e cooperadamente. Nenhum pode existir sem os outros. Podemos ver o sentido real da famosa metáfora do homem cego que tinha um corpo saudável para caminhar e do deficiente físico que tinha bons olhos para ver. Sozinho nenhum deles pode fazer muito por si mesmo. Porém, quando o deficiente físico sobe nos ombros do cego, juntos podem viajar e alcançar facilmente suas metas. De maneira análoga, o corpo sozinho não pode fazer nada. Ele é como um tronco, incapaz de mover-se e realizar algo, exceto tomar-se sujeito à impermanência, ao decaimento e à morte. A mente sozinha também não pode fazer nada sem o suporte do corpo. Quando atentamente percebemos ambos, corpo e mente, podemos ver como juntos podem realizar maravilhas.

A medida que sentamos em um determinado lugar podemos ganhar algum grau de plena atenção. Ir a um retiro e passar vários dias ou meses observando nossas sensações, percepções, incontáveis pensamentos e vários estados de consciência, eventualmente pode

nos tornar calmos e pacíficos. Normalmente não temos tanto tempo para passar em um só lugar meditando o tempo todo. Portanto, para sermos capazes de manejar os eventuais imprevistos, devemos achar uma maneira de aplicar nossa plena atenção em nossa vida diária.

O que enfrentamos em nosso dia a dia é imprevisível. As coisas acontecem devido a múltiplas causas e condições, pois vivemos em um mundo condicionado e impermanente. A plena atenção é o nosso estojo de emergência, colocado à nossa disposição em qualquer momento. Quando enfrentamos uma situação em que nos sentimos indignados, se investigarmos atentamente nossa mente, descobriremos verdades amargas sobre nós. Por exemplo, que somos egoístas, egocêntricos, apegados ao nosso ego, às nossas opiniões; pensamos que estamos certos e os demais errados, somos preconceituosos, parciais; e no fundo não nos amamos realmente. Esta descoberta, embora amarga, é a experiência mais compensadora. Em longo prazo esta descoberta nos liberta das raízes profundas do sofrimento psicológico e espiritual.

A prática da plena atenção é a prática de ser honesto consigo mesmo cem por cento. Quando observamos nossa mente e nosso corpo percebemos certas coisas desagradáveis de serem vistas. Como não gostamos delas tentamos rejeitá-las. Quais são essas coisas que nos desagradam? Não gostamos de estar separados das pessoas que amamos ou de viver com as pessoas que não amamos. Nisso não incluímos apenas pessoas, lugares e objetos materiais, mas também opiniões, idéias, crenças e decisões. Não gostamos de coisas que nos acontecem naturalmente. Por exemplo, não gostamos de envelhecer, ficar doente, ficar fraco ou aparentar idade porque temos um desejo enorme de preservar nossa aparência. Não gostamos que alguém aponte nossas falhas porque temos muito orgulho próprio. Não gostamos que ninguém seja mais sábio que nós porque estamos deludidos sobre nós mesmos. Esses são alguns poucos exemplos de nossa experiência pessoal com a cobiça, a raiva e a ignorância.

Quando ganância, raiva e ignorância se revelam em nossa vida diária, usamos a plena atenção para identificá-las e compreender suas raízes. A raiz de cada um desses estados mentais está dentro de nós. Quando não temos a raiz da raiva, por exemplo, ninguém pode nos tomar raivoso, pois é a raiz de nossa raiva que reage às ações, palavras ou comportamentos alheios. Se estivermos atentos, usare-

mos diligentemente nossa sabedoria para examinar nossa mente. Se não houvesse raiva em nós, não nos zangaríamos quando alguém aponta nossas deficiências. Pelo contrário, seríamos gratos a quem nos chamasse a atenção pelas nossas falhas. É necessário ser sumamente sábio e estar atento para agradecer a quem indica nossas falhas no caminho, para que possamos trilhar o caminho ascendente, nos melhorando. Todos temos pontos cegos e a outra pessoa é o nosso espelho em que, com sabedoria, vemos nossas falhas.

Devemos considerar alguém que mostra nossas falhas como aquele que desenterra um tesouro oculto em nós e do qual não estávamos cômnicos. Através do conhecimento da existência de nossas falhas é que podemos melhorar. O caminho firme para a perfeição, que é nossa meta na vida; é nos tornarmos pessoas melhores. Somente após descartar nossa fraqueza é que poderemos cultivar as qualidades nobres profundamente ocultas em nossa mente subconsciente. Assim, antes de tentar superar nossos defeitos, precisamos saber quais são eles.

Quando estamos doentes devemos descobrir as causas da nossa doença. Somente assim poderemos nos tratar e sarar. Quando apesar de sofrermos, fingimos não estar doentes, nunca nos trataremos. De modo análogo, se pensarmos que não temos falhas, jamais veremos claramente nosso caminho espiritual. Se formos cegos às nossas falhas, é preciso que alguém as aponte. Quando apontarem nossas falhas deveríamos ser gratos, como o Venerável Sariputra que disse : "Mesmo que um monge noviço, de sete anos, aponte minhas falhas, as aceitarei com o máximo respeito por ele." O Venerável Sariputra foi um Arhant sem falhas, que tinha cem por cento de atenção plena. Como não tinha nenhum orgulho, podia manter essa postura. Muito embora não sejamos arhant devemos imitar seu exemplo porque nossa meta na vida é chegar aonde ele chegou.

Certamente, a pessoa que aponta nossas falhas pode não estar totalmente livre de defeitos, mas pode ver nossos problemas, da mesma maneira que podemos ver os dele, que ele também não percebe até que os apontemos. Tanto a identificação dos desvios, como a resposta a eles, deve ser feita com plena atenção. Quando alguém se toma desatento para indicar nossas falhas, ou usa uma linguagem inadequada e dura, pode acarretar tanto para si mesmo como para os outros mais prejuízo que benefício. Quem fala com

ressentimento não pode estar plenamente atento e é incapaz de se expressar claramente.

Ao se sentir ferido por ouvir palavras ásperas, a pessoa pode perder sua plena atenção e não ouvir o que o outro está realmente dizendo. Para sermos beneficiados pelo falar e ouvir, devemos falar e ouvir com plena atenção. Quando ouvimos e falamos plenamente atentos, nossa mente estará livre da cobiça, egoísmo, ódio e delusão.

Nossa Meta

Como meditantes, todos nós devemos ter uma meta, porque se não a tivermos, simplesmente estaremos Tateando no escuro, seguindo cegamente as instruções de alguém sobre meditação. Para tudo aquilo que fazemos de maneira consciente e voluntária deve haver uma meta. A meta do meditante Vipassana não é tornar-se iluminado antes dos outros, nem ter mais poder ou tirar mais proveito que os demais, pois os meditantes da plena atenção não estão em competição entre si.

Nossa meta é alcançar a perfeição de todas as qualidades nobres e saudáveis latentes em nossa mente subconsciente. Essa meta tem cinco elementos: purificação da mente, superação da tristeza e da lamentação, superação da dor e do pesar, seguir o caminho correto que conduz à paz eterna, e seguindo esse caminho, atingir a felicidade. Mantendo essas cinco metas na mente, podemos avançar com esperança e confiança para alcançá-las.

A prática

Tendo sentado, não mude de posição até o final do tempo que previamente tenha estabelecido. Vamos supor que mude de posição porque a posição original tenha ficado incômoda. O que acontecerá é que após mais algum tempo a nova posição também se tornará incômoda e desejará uma outra posição. Após um novo tempo, essa nova posição também se tomará desconfortável e assim se vai mudando, movendo-se, trocando uma posição por outra durante todo o tempo em que estiver em sua almofada de meditação, e por isso talvez não obtenha um nível de concentração mais profundo e significativo. Portanto você deve fazer todo esforço possível para não mudar sua posição original, não importa quão doloroso seja.

Para evitar mudar de posição, determine no início da meditação quanto tempo vai meditar. Caso nunca tenha meditado antes, sente sem se mover no máximo por vinte minutos. Com a repetição da prática poderá ir aumentando esse tempo. A duração da meditação sentada depende do tempo que dispõe para a prática e do período que pode fazê-la sem uma dor torturante.

Não devemos ter uma previsão para o prazo em que se atinge a meta, pois isso depende de nosso progresso na prática, que por sua vez é baseado em nossa compreensão e no desenvolvimento de nossas faculdades espirituais. Devemos trabalhar na direção da meta diligentemente e com plena atenção, sem estabelecer um cronograma. Quando estivermos prontos, chegaremos lá. Tudo que temos a fazer é nos preparar para isso.

Após sentar-se imóvel, feche os olhos. Nossa mente é como um copo de água barrenta. Quanto mais mantivermos o copo quieto, mais a lama decantará e a água ficará mais clara. Da mesma maneira, se mantendo quieto, sem mover o corpo, focando sua atenção plena e não-dividida no objeto de sua meditação, sua mente se assentará e começará a experimentar a benção da meditação.

Para preparar-se para essa realização, devemos manter nossa mente no momento presente. O momento presente está mudando tão rapidamente que um observador casual não percebe sua existência. Cada momento é um momento de eventos e não há momentos sem eventos. Não podemos perceber um momento sem perceber os eventos que estão ocorrendo naquele momento. Portanto, o momento em que tentamos prestar pura atenção é o momento presente. Nossa mente passa por uma série de eventos, como imagens de um filme passando pelo projetor. Algumas dessas figuras vêm de nossas experiências passadas e outras são coisas que imaginamos fazer no futuro.

A mente nunca pode estar focada sem um objeto mental. Portanto, devemos dar a ela um objeto de fácil alcance em qualquer momento presente. Tal objeto é nossa respiração. A mente não precisa fazer grande esforço para descobrir a respiração, pois em todo momento estamos inspirando ou expirando pelas nossas narinas. Como a prática da meditação do insight sempre se processa quando esta-

mos acordados, é fácil para a mente focar a respiração pois ela é mais evidente e constante que qualquer outro objeto.

Após sentar-se da maneira indicada anteriormente e tendo compartilhado sua amizade amorosa com todos, respire profundamente três vezes. Após as três respirações profundas, respire normalmente, deixando a inspiração e a expiração fluírem livremente, sem esforço, e comece a focar sua atenção. Simplesmente perceba a sensação da respiração que entra e sai. Existe um breve intervalo entre o fim da inspiração e o começo da expiração. Perceba isso e perceba também o início da expiração. Existe um outro intervalo entre o fim da expiração e o início da inspiração. Perceba também esse intervalo. Em outras palavras, na respiração existem duas pausas breves: uma no fim da inspiração e outra no fim da expiração. Estas pausas ocorrem em um momento tão breve que você pode não se dar conta dessas ocorrências. Mas quando estiver atento poderá percebê-las.

Não verbalize ou conceitualize nada. Apenas perceba a entrada e saída do ar sem dizer: "estou inspirando" ou "estou expirando". Enquanto focar a atenção na respiração ignore qualquer pensamento, lembrança, som, cheiro, sabor, etc., e focalize a atenção exclusivamente na respiração, nada mais.

No início tanto a inspiração como a expiração são curtas porque o corpo e a mente ainda não estão calmos e relaxados. Perceba as sensações que ocorrem com a inspiração e a expiração curtas sem dizer: "inspiração curta" ou "expiração curta". À medida que continuar a perceber as sensações da inspiração e da expiração, seu corpo e sua mente vão se tornando relativamente calmos. Então a respiração se tornará mais longa. Perceba a sensação dessa respiração mais longa sem dizer: "respiração longa". Então observe o processo completo da respiração do começo ao fim. Na seqüência, a respiração se torna mais sutil, a mente e o corpo se tornam ainda mais calmos. Perceba essa sensação de calma e paz em sua respiração.

O que fazer quando a mente divaga

Apesar do esforço intencional em manter a mente na respiração, ela pode divagar. Pode se dirigir a experiências passadas e de repente você pode se dar conta de estar lembrando de lugares que

visitou, de pessoas que encontrou, de amigos que não vê há muito tempo, de um livro que já leu, do sabor daquilo que comeu ontem e assim por diante. No momento em que perceber que sua mente não está mais na respiração, com plena atenção traga-a de volta e a ancore na respiração. Entretanto, em poucos momentos você pode se pegar novamente pensando em como vai pagar suas contas, em telefonar para um amigo, escrever uma carta para alguém, lavar roupa, fazer supermercado, ir a uma festa, programar as férias, e assim por diante. Assim que perceber que a mente não está mais no objeto de meditação, traga-a com plena atenção de volta. Segue-se algumas sugestões para ajudá-lo a obter a concentração necessária para a prática da plena atenção.

1 - Contagem

Em uma situação como esta, a contagem pode ajudar. A finalidade da contagem é simplesmente focar a mente na respiração. Assim que a mente estiver focada na respiração, pare de contar. Este é um procedimento apenas para se ganhar concentração. Existem numerosas maneiras de se fazer a contagem. Qualquer contagem deve ser feita mentalmente, não faça nenhum ruído quando estiver contando. Eis alguns modos de contagem.

- a) Ao inspirar conte "um, um, um ..." até encher os pulmões de ar fresco. Enquanto expirar conte "dois, dois, dois ..." até esvaziar os pulmões. Então, ao inspirar novamente conte "três, três, três ..." até que os pulmões estejam novamente cheios e enquanto expirar conte novamente "quatro, quatro, quatro ..." até que os pulmões estejam vazios de ar. Conte até dez e repita o processo novamente, quantas vezes forem necessárias para manter a mente focada na respiração.
- b) O segundo método de contagem é contar rapidamente até dez. Enquanto conta "um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, dez", inspire, e novamente, enquanto conta "um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito, nove, dez", expire. Em outras palavras, com uma inalação você deve contar até dez e com uma exalação deve contar até dez. Repita a contagem quantas vezes forem necessárias para focar a mente na respiração.

- c) O terceiro método de contagem é contar gradualmente até dez. No início conte "um, dois, três, quatro, cinco", apenas até cinco, enquanto inspira; e então conte "um, dois, três, quatro, cinco, seis", apenas até seis, enquanto expira. Novamente conte "um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete", apenas até sete, enquanto inspira. Então conte "um, dois, três, quatro, cinco, seis, sete, oito" enquanto expira. Conte até nove enquanto inspira e conte até dez enquanto expira. Repita esta contagem quantas vezes forem necessárias para focar a mente na respiração.

- d) O quarto método é fazer uma inspiração longa. Quando os pulmões estiverem cheios, conte mentalmente "um" e expire completamente até seus pulmões ficarem vazios de ar. Então conte mentalmente "dois". Novamente inspire lentamente e conte "três" e expire completamente como antes. Quando os pulmões estiverem vazios de ar conte mentalmente "quatro". Conte a respiração dessa maneira até dez e faça a retro contagem de dez até um. Conte novamente de um a dez e de dez a um.

- e) O quinto método é juntar a inspiração e a expiração. Quando os pulmões estiverem vazios de ar, conte mentalmente "um". Conte tanto a inspiração como a expiração como um. Novamente inspire e expire e mentalmente conte "dois". Esta maneira de contar deve ser feita apenas até cinco e repetida de cinco até um. Repita até que sua respiração se torne refinada e quieta.

Lembre-se de não continuar contando durante o tempo todo. Assim que sua mente estiver focada na borda das narinas, no local onde o ar toca as narinas na inspiração e expiração, e começar a sentir que a respiração está tão refinada e quieta que não possa nem perceber a inspiração e a expiração como separadas, então deve parar de contar. A contagem é usada apenas para treinar a mente a se concentrar em um ponto.

2 - Ligação

Após inspirar não espere para perceber o ligeiro intervalo para expirar, mas sim, ligue a inspiração com a expiração de modo que possa perceber a inspiração e a expiração como uma respiração contínua.

3 - Fixação

Após ligar a inspiração à expiração, fixe a sua mente no ponto em que sente o toque da entrada e saída do ar. Inspire e expire como um movimento único da respiração tocando ou roçando a borda das narinas.

4 – Focalize a mente como um carpinteiro

O carpinteiro risca uma linha reta na tábua que vai cortar, e então corta a tábua com sua serra, seguindo a linha traçada. Ele não olha para os dentes da serra entrando e saindo da madeira. Para que possa cortar a tábua reta ele foca toda sua atenção na reta que desenhou. Da mesma maneira, mantenha sua mente diretamente no ponto em que sente a respiração na borda das narinas.

5 - Faça de sua mente um porteiro

Um porteiro não leva em conta nenhum detalhe das pessoas que entram na casa. Tudo que faz é controlar as pessoas que entram e saem da casa pela portaria. De maneira similar, quando concentrado, você não deveria levar em conta nenhum detalhe da experiência. Simplesmente perceba a sensação de inspiração e da expiração acontecendo diretamente nas narinas.

À medida que continua praticando, sua mente e seu corpo se tomam tão leves que poderá se sentir flutuando no ar ou na água. Poderá até sentir que seu corpo está subindo ao céu. Quando a respiração grosseira cessa, surge a respiração sutil. Esta respiração muito sutil é o objeto do seu foco da mente. Este é um sinal de concentração. Este primeiro aparecimento de um objeto-sinal será substituído por outro objeto-sinal, cada vez mais sutil.

Esta sutileza do sinal pode ser comparada ao som de um sino. Quando um sino é tocado com uma grande barra de ferro, você ouve no início um som grosseiro. À medida que o som vai se enfraquecendo, se toma cada vez mais sutil. De modo análogo, a inspiração e a expiração aparecem no início como um sinal grosseiro. Na medida em que permanecer prestando pura atenção, isto vai se tomando cada vez mais sutil. Mas a consciência permanece focada na borda das narinas. Com o desenvolvimento do sinal, outros objetos de meditação tomam-se mais claros, mas a respiração toma-se cada vez mais sutil. Devido a essa sutileza, pode ser que não perceba a presença da respiração. Não se desespere pensando que perdeu a respiração ou que nada está acontecendo em sua prática de meditação. Não se preocupe. Esteja atento e determinado a trazer de volta para a borda das narinas a sua sensação da respiração. Este é o momento em que deve praticar mais vigorosamente, equilibrando sua energia, fé, plena atenção, concentração e sabedoria.

O exemplo do lavrador

Vamos supor um lavrador que esteja usando búfalos para arar seu arrozal. No meio do dia, cansado, desatrela os búfalos e vai descansar debaixo da sombra fresca de uma árvore. Quando acorda não encontra os animais. Ele não se preocupa e simplesmente caminha para onde há água, lugar em que os animais se juntam para beber no calor do meio-dia, e encontra os búfalos. Sem qualquer problema ele os traz de volta, os atrela novamente à canga e começa a arar.

De maneira análoga, à medida que continua sua prática, a respiração se toma tão sutil e refinada que talvez nem consiga mais notar a sensação da respiração. Quando isto acontece, não se preocupe. Ela não desapareceu. Ela ainda permanece onde estava antes - exatamente na ponta do nariz. Faça algumas respirações rápidas e perceberá novamente a sensação da respiração. Continue então a prestar atenção à sensação do toque do ar na borda das narinas.

À medida que permanecer focado nas narinas será capaz de perceber o sinal do desenvolvimento da meditação. Sentirá a sensação prazerosa do sinal. Meditantes diferentes experimentam isto de maneira diferente. Poderá ser algo semelhante a uma estrela,

a uma jóia redonda, a uma pérola, a uma semente de algodão, o cerne de uma cavilha, um longo cordel, uma coroa de flores, uma baforada de fumaça, uma teia de aranha, uma nuvem, uma flor de lótus, o disco da lua ou do sol.

No começo da prática, o objeto da meditação é a inspiração e a expiração. Agora você tem o sinal como terceiro objeto da meditação. Quando você foca sua mente neste terceiro objeto, ela atinge um estágio de concentração suficiente para a prática da meditação do insight. Este sinal estará firmemente presente nas bordas da narina. Domine e ganhe completo controle dele para que sempre que quiser, ele esteja disponível. Una a mente a este sinal que está disponível no momento presente, e deixe que a mente flua com todos os momentos sucessivos. Na medida em que prestar pura atenção a ele verá que este sinal estará se modificando a cada momento. Mantenha a mente nos momentos em mudança. Perceba também que sua mente pode estar concentrada apenas no momento presente. Esta unidade da mente com o momento presente é chamada de concentração momentânea. Como os momentos estão passando incessantemente, um após o outro, a mente os acompanha, modificando-se com eles, aparecendo e desaparecendo com eles, sem apegar-se a nenhum deles. Se tentarmos deter a mente em alguns desses momentos, nos frustraremos, porque a mente não pode ser detida de forma rápida. Ela deve permanecer com o que estiver acontecendo no momento presente. Como o momento presente pode ser encontrado em qualquer momento, cada momento desperto pode se transformar em um momento de concentração.

Para unir a mente com o momento presente, devemos descobrir algo que esteja acontecendo naquele momento. Entretanto, você não consegue focar sua mente no presente que está mudando a cada momento, sem certo grau de concentração. Uma vez obtido esse grau de concentração, você pode usá-lo para focar sua atenção em qualquer coisa que experimenta - o movimento do abdômen, do peito, o aparecimento e desaparecimento de qualquer sensação, o aparecimento e desaparecimento da inspiração e a expiração, dos pensamentos, e assim por diante.

Para fazer progressos na meditação do Insight você precisa deste tipo de concentração momentânea. Isto é tudo que precisa para a prática da meditação do Insight porque tudo que experimen-

tamos vive apenas por um momento. Ao focar esse estado concentrado da mente nas mudanças que estão ocorrendo no seu corpo e mente notará que sua respiração é a parte física, e que a sensação da respiração, a consciência da sensação e a consciência do sinal são as partes mentais. Ao tomar conhecimento deles pode perceber que eles estão mudando o tempo todo.

Além da sensação da respiração, podem estar ocorrendo outros tipos de sensações em seu corpo. Observe-as em todo seu corpo. Não tente criar nenhuma sensação que já não esteja naturalmente presente em alguma parte do corpo, mas perceba qualquer sensação que apareça em seu corpo. Quando aparecer um pensamento perceba-o também. Tudo que deve perceber nessas ocorrências é a impermanência, a insatisfatoriedade e a ausência de um self em tudo que experimenta, quer seja mental ou físico.

À medida que sua plena atenção se desenvolve, o ressentimento pelas mudanças, o não gostar das experiências desagradáveis, a avidez por experiências prazerosas e nossa noção de self serão substituídos por uma percepção profunda da impermanência, da insatisfatoriedade e da ausência de um self. Este conhecimento da realidade em sua experiência o ajuda a criar uma atitude mais calma, pacífica e mais madura em relação à sua vida. Verá que aquilo que outrora pensava ser permanente está se alterando com uma rapidez tão inconcebível que a mente não consegue acompanhar. De alguma forma será capaz de notar muitas dessas mudanças. Verá a sutileza da impermanência e do não-self. Este insight mostrará para você o caminho da paz e da felicidade e lhe dará sabedoria para lidar com os seus problemas diários na vida.

Quando a mente está unida à respiração fluindo o tempo todo, seremos capazes de naturalmente focá-la no momento presente. Podemos perceber a sensação surgindo do contato da respiração com a borda das narinas. Quando o elemento terra do ar que respiramos toca o elemento terra de nossas narinas, a mente sente o movimento de ar entrando e saindo. A sensação de calor aparece nas narinas, ou em qualquer outra parte do corpo a partir do contato do elemento calor gerado pelo processo da respiração. A sensação de impermanência da respiração surge quando o elemento terra do movimento da respiração toca as narinas. Embora o elemento água esteja presente na respiração, a mente não pode senti-lo.

Quando o ar fresco é bombeado para dentro e para fora dos pulmões também sentimos a expansão e contração de nossos pulmões, peito, abdômen e baixo ventre. O movimento de contração e expansão do abdômen, baixo ventre e peito faz parte do ritmo universal. Tudo no universo tem o mesmo ritmo de expansão e contração como nossa respiração e nosso corpo. Todos eles estão aparecendo e desaparecendo. Entretanto, nossa atenção principal é o fenômeno do aparecimento e desaparecimento da respiração e das pequenas partes de nossas mentes e corpos.

Junto com a inspiração experimentamos um pequeno grau de calma. Esta calma se transforma em tensão se não expiramos dentro de alguns momentos. Assim que expiramos a tensão é dissolvida. Após a expiração experimentamos desconforto se demorarmos a inspirar ar fresco novamente. Portanto, sempre que os pulmões estiverem cheios devemos expirar e cada vez que estiverem vazios devemos inspirar. Quando inspiramos experimentamos certo grau de calma, o mesmo acontecendo quando expiramos. Desejamos calma e alívio das tensões e não gostamos da tensão e da sensação que resulta da falta de ar. Desejamos que a calma dure bastante e a tensão desapareça o mais depressa possível. Mas nem a tensão se vai com rapidez e nem a calma permanece tanto quanto gostaríamos e novamente ficamos agitados ou irritados porque desejamos que a calma retome e permaneça e a tensão vá embora rapidamente e não volte mais. Isto nos mostra como até mesmo uma pequena dose de desejo de permanência, numa situação de impermanência, produz dor e infelicidade. Como não há um self para controlar a situação ficamos ainda mais desapontados. Entretanto, se apenas observarmos nossa respiração, sem desejar calma e sem se ressentir das tensões que aparecem tanto na inspiração como na expiração, e experimentarmos apenas a impermanência, a insatisfação e a não existência de self de nossa respiração, nossa mente se torna calma e pacífica.

A mente não permanece o tempo todo com a sensação da respiração. Ela também se move para os sons, memórias, emoções, percepções, consciência e formações mentais. Quando experimentamos esses estados, devemos nos esquecer da sensação da respiração e imediatamente focar nossa atenção nesses estados, um de cada vez e não tudo ao mesmo tempo. Assim que eles desaparecerem, permitimos que a nossa mente retorne à respiração que é a base fundamental, e para onde ela pode retornar das longas ou breves

jornadas pelos vários estados da mente e do corpo. Devemos lembrar que todas essas jornadas mentais são feitas dentro da própria mente.

Cada vez que a mente retorna à respiração, volta com um insight cada vez mais profundo sobre a impermanência, a insatisfatoriedade e a ausência de um self. A mente se torna mais intuitiva a partir da observação imparcial e sem preconceitos dessas ocorrências. A mente ganha insight para o fato de que este corpo, essas sensações, os vários estados de consciência e as numerosas formações mentais são para serem usadas apenas com o propósito de se ter insights profundos sobre a realidade do complexo corpo-mente.

Capítulo 6

O que fazer com o seu corpo

A meditação vem sendo praticada há vários milênios. É um bom tempo de experimentação, e o procedimento vem sendo refinado muito, muito rigorosamente. A prática budista sempre reconheceu que a mente e o corpo estão fortemente ligados, cada um influenciando o outro. Portanto existem algumas recomendações práticas sobre o corpo que lhe ajudarão bastante a dominar sua habilidade. Estas práticas são para serem seguidas. Entretanto, tenha em mente que estas posturas são práticas auxiliares. Não confunda as duas coisas. Meditação não significa sentar-se na postura de lótus. Ela é uma habilidade mental que pode ser praticada em qualquer local que você quiser. Contudo estas posturas o ajudarão a aprender essa habilidade, acelerando o seu progresso e desenvolvimento. Portanto use-as.

Regras Gerais

O propósito das várias posturas é tríplice. Primeiro, elas estabelecem uma sensação de estabilidade ao corpo. Isto permite remover a sua atenção de certas questões tais como equilíbrio e fadiga muscular, e centrar a concentração no objeto formal da meditação. Em segundo, promovem uma imobilidade física que por sua vez se reflete na imobilidade da mente. Isto leva a uma concentração assentada e tranqüila. Em terceiro, permitem que se sente por um longo período de tempo sem que o meditante se entregue aos três principais inimigos - dor, tensão muscular e sonolência.

O essencial é sentar-se com as costas eretas. A espinha deve estar em uma linha reta com as vértebras e sendo sustentada como uma pilha de moedas, uma em cima da outra. Sua cabeça deve estar alinhada com o a sua coluna. Tudo deve ser feito de uma maneira relaxada, sem rigidez. Você não é um soldado de madeira, e nem existe nenhum sargento instrutor. Não deverá haver nenhuma tensão muscular para manter as costas eretas. Sente-se de maneira suave e leve. A coluna deve estar como uma árvore nova crescendo firmemente em um solo macio. O resto do corpo apenas acompanha isso de uma maneira solta e relaxada. Isto vai exigir um pouco de

experimentação de sua parte. Geralmente nos sentamos de maneira tensa, nossas posturas são presas quando andamos ou conversamos e espreguiçamos quando estamos relaxados. Não é nenhuma dessas posturas. Esses são hábitos culturais e podem ser reaprendidos.

Seu objetivo é achar uma postura em que se possa sentar por uma seção completa, sem se mover. No começo, provavelmente, sentirá estranho sentar-se com as costas retas. Mas você se acostumará a isto. Requer uma certa prática, mas é uma postura muito importante. Esta postura é conhecida em fisiologia como posição de despertar, propiciando uma mente alerta. O curvar-se é um convite à sonolência. O local onde vai sentar-se é também importante. Dependendo da postura que escolher vai precisar de uma cadeira ou de uma almofada. A firmeza do assento deve ser escolhida com bastante cuidado, pois em um assento muito macio você vai dormir e um assento muito duro pode provocar dores.

Roupas

Para meditar deve-se usar roupas folgadas e macias. Se restringirem a circulação ou pressionarem os nervos, o resultado será dor ou aquele formigamento entorpecido que normalmente denominamos de "pernas adormecidas". Se usar cinto, afrouxe-o. Não use calças justas ou feitas de pano grosso. Saias longas é uma boa escolha para mulheres. Calças folgadas de tecido leve ou elásticas são adequadas para todos. Túnicas macias e finas são o traje tradicional na Ásia onde são encontradas numa variedade enorme de tipos, tais como sarongues e quimonos. Tire os sapatos, e se as meias forem apertadas e aderentes tire-as também.

Posturas Tradicionais

Quando se sentar no chão, na maneira tradicional da Ásia, precisará de uma almofada para erguer sua coluna. Escolha uma que seja relativamente firme e que tenha no mínimo oito centímetros de espessura quando comprimida. Sente-se na borda dianteira e com as pernas cruzadas no chão à sua frente. Se o chão for acarpetado, isto será suficiente para proteger suas coxas e tornozelos. Caso contrário, provavelmente precisará de algum tipo de almofada, ou um cobertor dobrado, para proteger suas pernas. Não sente na parte posterior da almofada. Nesta posição, a parte dianteira pressiona o lado inferior

das coxas, causando fisgadas nos nervos. O resultado será dor nas pernas.

Existem numerosas maneiras de cruzar as pernas. Listamos abaixo quatro delas, na ordem ascendente de preferência.

- a) Estilo do Índio Americano: o pé direito é colocado embaixo do joelho esquerdo e o pé esquerdo sob o joelho direito.
- b) Estilo Birmanês: as duas pernas são colocadas no piso, do joelho ao tornozelo. Elas ficam paralelas entre si, uma diante da outra.
- c) Meio Lótus: os dois joelhos tocam o piso. Uma perna e o pé ficam embaixo da panturrilha da outra perna.
- d) Lótus Completa: os dois joelhos tocam o piso e as pernas são cruzadas sobre as panturrilhas. O pé esquerdo é colocado sobre a coxa direita e o pé direito sobre a coxa esquerda. Ambos com a sola virada para cima.

Em todas essas posturas, as mãos são colocadas em concha, uma sobre a outra, descansando no colo e com as palmas voltadas para cima. Elas são colocadas logo abaixo do umbigo, com os punhos apoiados sobre as coxas. Esta posição dos braços proporciona um firme apoio para a parte superior do corpo. Não enrijeça o pescoço e os músculos do ombro. Relaxe os braços. O diafragma deve ser mantido descontraído e expandido ao máximo. Não deixe surgir tensão na área do estômago. Mantenha o queixo levemente erguido. Os olhos podem estar abertos ou fechados. Quando abertos fixe-os na ponta do nariz ou em um ponto à frente, à meia distância. Não olhe para nada. O olhar deverá ser dirigido apenas em uma direção arbitrária onde não há nada em particular para ser visto, de modo que você possa esquecer a visão. Não se esforce, não se endureça e nem seja rígido. Relaxe; deixe o corpo ser natural e flexível. Deixe-o pendurar-se à coluna como uma boneca de pano num cabide.

As posturas de lótus completa e meio lótus são, na Ásia, as mais tradicionais para meditar. A lótus completa é considerada a melhor delas. De todas é a mais sólida. Uma vez preso nesta postura

você pode ficar completamente imóvel por um período muito longo. Como requer uma considerável flexibilidade nas pernas, nem todo mundo pode adotá-la. Deve-se ressaltar que o principal critério para se escolher uma postura não é o que os outros dizem sobre ela, e sim o seu próprio conforto. Escolha a posição que lhe permita sentar por mais tempo, sem dor e sem mover-se. Experimente as diferentes posturas e com a prática os tendões vão se soltando. Dessa maneira você pode ir trabalhando gradualmente na direção do lótus completo.

Usando uma cadeira

Sentar no chão pode não ser possível por causa de dores ou de qualquer outra razão. Isto não é problema. Você pode sempre usar uma cadeira. Escolha uma com assento plano, espaldar reto e sem braços. É melhor sentar-se sem que as costas se apoiem no espaldar da cadeira. O material do assento não deve incomodar a parte inferior das coxas. Coloque as pernas lado a lado e os pés apoiados no chão como nas posturas tradicionais, coloque as mãos em concha no colo, uma sobre a outra. Não tensione os músculos do pescoço ou do ombro e relaxe os braços. Seus olhos podem ficar abertos ou fechados.

Em todas as posturas descritas, lembre-se de seus objetivos. Você quer alcançar um estado de completa imobilidade física, muito embora não queira cair no sono. Lembre-se da analogia da água barrenta. Você quer promover um estado de total assentamento do corpo para propiciar o correspondente assentamento mental. Deve haver um estado de vigilância física que possa induzi-lo ao tipo de clareza mental buscado. Dessa forma, experimente. O seu corpo é a ferramenta para criar os estados mentais desejados. Use-o judiciosamente.

Capítulo 7

O que fazer com a mente

A meditação que ensinamos é chamada Meditação do Insight. Conforme já dissemos anteriormente, a variedade de possíveis objetos de meditação é quase ilimitada e os seres humanos usaram um número fabuloso deles através dos tempos. Mesmo dentro da tradição Vipassana existem variações. Certos mestres de meditação ensinam seus alunos a acompanhar a respiração observando a expansão e contração do abdômen. Outros recomendam focalizar a atenção no contato do corpo com a almofada, ou no contato das mãos, ou na sensação de uma perna contra a outra. O método que vamos ensinar é considerado o mais tradicional e provavelmente foi aquele que o Buda Gotama ensinou aos seus discípulos. O ***Satipatthana Sutta***, o discurso original do Buda sobre a plena atenção, diz especificamente que se deve iniciar focalizando a atenção na respiração e em seguida notar todos os outros fenômenos físicos e mentais que vão aparecendo.

Sentamos e observamos o ar entrando e saindo de nossas narinas. Inicialmente isto pode parecer um procedimento excessivamente estranho, sem sentido e inútil. Antes de entrarmos nas instruções específicas, examinemos as razões que estão por detrás disto. A primeira pergunta a responder é por que não usamos o foco da atenção sobre outra coisa qualquer? Afinal de contas, estamos tentando desenvolver a consciência. Por que apenas não nos sentamos e permanecemos conscientes de tudo que acontece na mente no presente? Na verdade existem meditações dessa natureza. Ela é chamada, às vezes, de meditação não estruturada, e é muito difícil. A mente é manhosa. O pensamento é um processo inerentemente complicado. Por isto poderemos ser trapaceados, enrolados e imobilizados na cadeia de pensamentos. Um pensamento leva a outro, que por sua vez leva a outro, e outro, e outro, e assim por diante. Quinze minutos mais tarde, repentinamente acordamos e percebemos que gastamos todo nosso tempo em devaneios, fantasias sexuais, preocupados com nossas contas ou qualquer outra coisa.

Existe uma diferença entre estar consciente de um pensamento e pensar um pensamento. Esta diferença é muito sutil. E essencialmente é uma questão de sensação ou textura. O pensamento do qual

você está simplesmente consciente dele, com a pura atenção, tem uma textura leve; existe um sentido de distância entre o pensamento e a consciência que vê o pensamento. Ele surge levemente, como uma bolha e desaparece sem necessariamente dar surgimento ao próximo pensamento naquela cadeia. O pensamento consciente normal tem uma textura mais pesada. Ele é ponderador, controlador e compulsivo. Ele lhe suga e apropria-se do controle da consciência. Pela sua própria natureza ele é obsessivo, e conduz diretamente ao próximo pensamento da cadeia, aparentemente sem nenhum espaço entre eles.

O pensamento consciente estabelece uma tensão correspondente no corpo, tal como uma contração muscular ou aceleração das batidas do coração. Mas você não sente essa tensão até que ela se transforme em dor física, porque o pensamento consciente normal é também ganancioso. Ele absorve toda sua atenção e não lhe deixa perceber seu próprio efeito. A diferença entre estar consciente do pensamento e pensar o pensamento é muito real. Mas é extremamente sutil e difícil de ver. A concentração é uma das ferramentas que precisamos para ver essa diferença.

A concentração profunda tem o efeito de diminuir a velocidade do processo de pensamento e acelerar a consciência que vê o pensamento. O resultado é uma habilidade maior para examinar o processo do pensamento. A concentração é o nosso microscópio para olharmos os sutis estados internos. Usamos o foco da atenção para alcançar unifocalização da mente, com calma e constante atenção aplicada. Sem um ponto de referência fixo você se perderá, dominado pelas incessantes ondas de mudanças que fluem e circulam dentro da mente.

Usamos a respiração como nosso foco. Ela serve como um ponto de referência vital a partir do qual a mente divaga e é trazida de volta. A distração não pode ser vista como distração a não ser que haja um foco central para ser desviada a atenção. Este é o quadro de referência contra o qual podemos ver as incessantes mudanças e interrupções que se sucedem durante todo o tempo como parte do pensamento normal.

Textos do pali antigo comparam a meditação ao processo de domesticar um elefante selvagem. Naquele tempo o procedimento era amarrar o animal recentemente capturado a um poste com uma

corda bem forte. Quando você faz isso, o elefante não fica feliz. Ele grita, esperneia e puxa a corda por dias. Finalmente ele se dá conta que não pode escapar e se acomoda. Neste ponto você pode começar a alimentá-lo e maneja-lo com certa segurança. Eventualmente você pode dispensar a corda e o poste e treiná-lo em várias tarefas. Agora você tem um elefante amansado que pode ser usado em trabalhos úteis. Nesta analogia, o elefante selvagem é a mente selvagem ativa, a corda é a plena atenção, e o poste é nosso objeto de meditação - a respiração. O elefante domado que passou por esse processo é a mente bem treinada e concentrada, que pode então ser usada no trabalho extremamente rigoroso de perfurar as camadas de ilusão que obscurecem a realidade. A meditação adestra a mente.

A próxima questão a que precisamos nos dirigir é: Por que escolher a respiração como objeto primário de meditação? Por que não escolher algo um pouco mais interessante? São numerosas as respostas para essa pergunta. Um objeto de meditação útil é aquele que promove a plena atenção. Ele deve ser portátil, de fácil disponibilidade e barato. Também deve ser algo que não nos enrede naqueles estados mentais dos quais estamos tentando nos livrar, tais como a cobiça, a raiva e a delusão. A respiração satisfaz todos esses critérios e muitos outros. Ela é comum a todos os seres humanos. Todos nós a levamos para todos os lugares que vamos. Ela está sempre lá, disponível o tempo todo, sem cessar desde o nascimento até a morte, e não custa nada.

Respirar é um processo não-conceitual, algo que pode ser experimentado diretamente, sem a necessidade do pensamento. Além disso, é um processo realmente vital, um aspecto da vida que está em constante mudança. A respiração se move em ciclos - inalação-, exalação, inspiração e expiração. Por isto, é o modelo em miniatura da própria vida.

A sensação da respiração é sutil, mas muito diferente quando você aprende a sintonizar-se com ela. Isto requer um pouco de esforço para ser descoberto, muito embora qualquer um possa fazê-lo. Você tem que trabalhar nisso, mas não muito duramente. Por todas essas razões, a respiração se torna um objeto ideal de meditação. Respirar é normalmente um processo involuntário, com seu próprio ritmo e sem a ação da vontade consciente, ainda que, um simples ato da vontade possa diminuir ou acelerar sua velocidade. Este ato pode tomá-la longa e suave ou curta e agitada. O equilíbrio entre respiração involuntária e manipulação forçada da respiração é

muito delicado. Há muito a ser aprendido aqui sobre a natureza da vontade e do desejo. Então, aquele ponto na ponta das narinas pode também ser visto como uma espécie de janela entre o mundo exterior e interior. É um ponto de ligação e de transferência de energia, em que material que vem do mundo exterior se transfere para o interior e se transforma em parte do que chamamos de "eu", e onde uma parte do "eu" segue adiante e mergulha no mundo exterior. Há muito a ser aprendido aqui sobre o conceito do self e como formamos isto.

A respiração é um fenômeno comum a todos os seres vivos. A verdadeira compreensão experimental do processo o aproxima dos outros seres vivos. Ela mostra para você sua inerente conectividade com a totalidade da vida. Ademais, a respiração é um processo em tempo presente. Isto é, ela está sempre ocorrendo aqui e agora. Normalmente não vivemos no presente, é claro. Passamos a maior parte de nosso tempo presos às memórias do passado ou olhando para o futuro, cheios de planos e preocupações. A respiração não tem nada a ver com essas "outras coisas temporais". Quando observamos verdadeiramente a respiração, somos automaticamente colocados no presente. Somos arrancados do pântano de nossas imagens mentais e trazidos à pura experiência do aqui e agora. Neste sentido, a respiração é um elemento vivo da realidade. Uma cuidadosa observação do modelo em miniatura da própria vida conduz à insights que são amplamente aplicáveis ao todo de nossa experiência.

Quando usamos a respiração como objeto de meditação, a primeira etapa é encontrá-la. O que se busca é a sensação física, tátil, do ar que passa pelas narinas. Geralmente ela está dentro da ponta do nariz. Mas o ponto exato varia de pessoa para pessoa, dependendo da forma do nariz. Para descobrir seu próprio ponto, faça uma inspiração rápida e profunda e perceba exatamente o ponto no interior do nariz ou na parte superior dos lábios, em que é mais nítida a passagem do ar. Em seguida exale e perceba a sensação no mesmo ponto. Será a partir desse ponto que seguirá toda passagem da respiração. Uma vez localizado com clareza seu próprio ponto de respiração, não se desvie mais dele. Use este ponto para manter sua atenção fixa. Sem ter selecionado esse ponto ficará se movendo de um lugar para o outro, do interior para o exterior do nariz, para cima e para baixo da traqueia, sempre correndo atrás da respiração que você nunca achará, porque ela estará sempre mudando, movendo-se, fluindo.

Caso tenha serrado madeira você já conhece o truque. Como um carpinteiro, você fica olhando a lâmina do serrote indo para cima e para baixo. Você ficará zozinho. Você fixa a atenção naquele ponto em que os dentes do serrote mordem a madeira. Esta é a única maneira em que se pode serrar em linha reta. Como meditante, você foca sua atenção naquele único ponto da sensação no interior do nariz. Desta posição favorável, você observa o movimento completo da respiração, com atenção clara e calma. Não faça nenhuma tentativa de controlar a respiração. Este é um exercício respiratório do tipo feito em yoga. Focalize o movimento natural e espontâneo da respiração. Não tente regulá-lo ou dar qualquer tipo de ênfase a ele. Alguns iniciantes têm problema com isto. Com a finalidade de ajudar a manter o foco na sensação, inconscientemente acentuam a respiração. O resultado é um esforço forçado e não natural que de fato mais inibe a concentração do que ajuda. Não aumente a profundidade da sua respiração nem o seu ruído. Este último ponto é especialmente importante na meditação em grupo. Uma respiração ruidosa pode ser um verdadeiro inconveniente para aqueles à sua volta. Apenas deixe a respiração se mover naturalmente, como se estivesse dormindo. Solte-se e permita que o processo prossiga em seu próprio ritmo.

Isto parece fácil, mas é mais enganador do que parece. Não se sinta desencorajado se perceber sua vontade de controlar o processo. Apenas use isso como uma oportunidade de observar a natureza da intenção consciente. Observe a delicada inter-relação entre a respiração, o impulso de controlar a respiração e o impulso de parar de controlar a respiração. Por um momento você pode achar isto frustrante, mas é altamente eficaz como uma experiência aprendida, sendo também uma fase passageira. No final, o processo da respiração se processará no seu próprio ritmo e você não sentirá nenhum impulso no sentido de manipulá-lo. Neste ponto você terá aprendido a maior lição sobre sua própria necessidade compulsiva de querer controlar o universo.

Respirar, o que pode parecer à primeira vista tão mundano e desinteressante, é na verdade um enorme procedimento, complexo e fascinante. Se examinar, isto é repleto de delicadas variações. Há inalação e exalação, respiração longa e respiração curta, respiração profunda e respiração superficial, respiração suave e respiração ofegante. Estas categorias se combinam entre si de maneira sutil e intrincada. Observe a respiração de perto. Estude-a realmente. Encontrará variações enormes e um ciclo constante de seqüências de

repetição. É como uma sinfonia. Não observe apenas o simples contorno da respiração. Aqui existe muito mais para se notar do que apenas inspiração e expiração. Cada respiração tem seu começo, meio e fim. Cada inalação passa pelo processo de nascimento, crescimento e morte, e cada expiração também passa pelo mesmo processo. A profundidade e o ritmo da sua respiração variam de acordo com seu estado emocional, os pensamentos que estão fluindo na mente e os sons que você escuta. Estude esses fenômenos. Você os achará fascinantes.

Contudo, isto não quer dizer que deva sentar-se e ter pequenas conversas com você mesmo interiormente: "Existe uma respiração ofegante e existe uma respiração longa. Como será a próxima?" Não, isto não é Vipassana. Isto é pensar. Vai notar este tipo de coisa acontecendo, especialmente no começo. Esta também é uma fase passageira. Apenas observe o fenômeno e retorne sua atenção para a observação da sensação da respiração. Distrações mentais poderão ocorrer novamente. Traga novamente de volta sua atenção para a respiração; novamente, novamente e novamente, o quanto for necessário para que isto não aconteça mais.

Quando começar este procedimento, espere encontrar algumas dificuldades. A sua mente estará divagando, constantemente, dando voltas ao redor, como uma abelha em dificuldades, zunindo e voando desordenadamente. Tente não se preocupar. O fenômeno da mente de macaco é muito bem conhecido. É um estágio que todo meditante avançado teve de passar. De uma maneira ou outra eles foram puxados para isto, e você também o será. Quando isto acontecer, apenas note o fato de que você esteve pensando, sonhando acordado, se aborrecendo, ou qualquer outra coisa. Gentil, porém maneira firme, sem se aborrecer ou julgar a si mesmo por estar divagando, simplesmente retorne à sensação física da respiração. Faça isto novamente da próxima vez, de novo, de novo e de novo.

Em algum lugar deste processo, você se encontrará face a face com uma rápida e chocante observação de estar completamente louco. Sua mente é um hospício sobre rodas, gritando e falando desarticuladamente, girando em alta velocidade montanha abaixo, completamente sem esperança e fora de controle. Não tem problema. Não está mais louco do que já estava ontem. Sempre foi assim, você apenas não sabia disso. Tampouco não está mais louco do que aqueles que estão à sua volta. A única diferença real é que você enfrentou a situação e os outros não. Por isso eles ainda permanecem relativamente confortáveis. O que não quer dizer que estejam em

melhores condições. A ignorância pode ser uma bênção, mas não conduz à liberação. Portanto, não permita que esta percepção lhe desestabilize. Na verdade ela é um marco, um sinal de verdadeiro progresso. O fato de ter olhado o problema de frente significa que está avançando no caminho e se libertando.

Na observação sem palavras da respiração, existem dois estados que devem ser evitados, pensar e afundar¹. A mente pensante se manifesta mais claramente como fenômeno da mente de macaco, que já discutimos acima. A mente submersa é quase o contrário disso. Em termos gerais, a mente submersa significa qualquer turvamento da consciência. Na melhor das hipóteses é uma espécie de vácuo mental em que não há pensamento, nem observação da respiração, nem consciência de nada. É uma lacuna, uma área mental cinzenta e disforme mais parecida com um sono sem sonho. A mente submersa é um vazio. Evite-a².

A meditação Vipassana é uma função ativa. A concentração é uma forte e firme atenção em um único objeto. O estado de atenção é um estado de alerta claro e brilhante. **Samadhi** e **Sari** - estas são as duas faculdades que queremos cultivar. A mente submersa não contém nada disso. Na pior das hipóteses, ela põe você para dormir. Mesmo na melhor, ela apenas desperdiçará seu tempo.

Quando perceber que caiu no estado de mente submersa, apenas no-te o fato e retorne sua atenção para a sensação da respiração. Obser-ve a sensação tátil da inspiração. Sinta o toque da expiração. Inspire e expire e veja o que acontece. Depois de fazer isto por algum tempo talvez semanas ou meses, começará a sentir o toque como um objeto físico. Simplesmente continue o processo; inspire e expire. Observe o que acontece. À medida que sua concentração se aprofunda terá menos problemas com a mente de macaco. Sua respiração vai se tornando mais lenta e você poderá acompanhá-la cada vez mais claramente, cada vez com menos interrupções. Começa a experimentar um estado de grande calma, em que desfruta de completa liberdade daquelas coisas que chamamos de irritantes psíquicos. Nenhuma avidez cobiça inveja, ciúmes, ou ódio. A agitação vai embora. O medo desaparece. Estes são estados mentais belos, claros e abençoados. São temporários e terminarão quando a medita-

¹ **Thinking and sinking**

² **Sinking mind is a void**

tação terminar. Porém, essas experiências apesar de breves mudarão sua vida. Não é ainda a liberação, mas são marcos no caminho que conduz naquela direção. Não espere, entretanto, bênçãos instantâneas. Mesmo essas marcas levam tempo, esforço e paciência.

A experiência da meditação não é uma competição. Existe uma meta definida, mas não há um cronograma. O que se faz é mergulhar, cada vez mais fundo, através das camadas sobrepostas de ilusão, na direção da percepção da suprema verdade da existência. O processo em si é fascinante e completo. Ele é satisfatório em si mesmo. Não há necessidade de apressar-se.

Ao final de uma sessão de meditação bem feita sentirá um delicioso frescor mental. É uma energia pacífica, alegre e jubilosa, que pode então ser aplicada aos problemas da vida diária. Isto já é por si mesmo uma recompensa suficiente. Entretanto, o propósito da meditação não é tratar de problemas, essa habilidade de resolvê-los é um benefício adicional e deve ser visto apenas dessa maneira. Caso coloque muita ênfase no aspecto da resolução de problemas, você verá sua atenção se desviando para esses problemas ao invés de estar dirigida para a concentração. Durante a prática não pense em seus problemas. Ponha-os de lado, muito gentilmente.

Faça uma pausa de tudo aquilo que for aborrecimento ou planejamento. Deixe que sua meditação seja um estado de férias completo. Confie em si mesmo, confie na sua habilidade de tratar desses assuntos mais tarde, usando a energia e o frescor da mente que você construiu durante sua meditação. Acredite em você desse modo e isto realmente ocorrerá.

Não estabeleça metas para si mesmo que sejam difíceis de serem alcançadas. Seja bondoso consigo mesmo. Você está tentando seguir sua respiração sem interrupções e continuamente. Como isto parece fácil, no início tenderá a ser muito escrupuloso e preciso.

Isto não é realista. Divida o tempo em pequenas partes. No início de uma inspiração, faça o esforço de seguir a respiração apenas pelo período da inspiração. Até mesmo isso não é muito fácil, mas é possível. Então, no início da expiração, se empenhe em seguir a expiração apenas por aquela expiração, durante todo o percurso. Você continuará a falhar repetidamente, mas continue tentando.

Sempre que tropeçar comece de novo. Faça uma respiração de cada vez. Este é o nível do jogo em que você pode ganhar. Persista; uma nova decisão a cada ciclo da respiração, unidades pequenas de

tempo. Observe cada respiração com cuidado e precisão, fazendo de cada uma o suporte para a próxima, com decisão renovada, empilhe uma em cima da outra. Desta maneira, o resultado será um estado de consciência contínuo ininterrupto.

Plena atenção na respiração é estar consciente no momento presente. Quando praticada corretamente, você estará ciente apenas do que está acontecendo no presente. Você não olha para trás e nem para frente. Você esquece a respiração anterior e não antecipa a seguinte. Quando a inspiração está começando, você não olha adiante, para o fim dela. Nem salta para a exalação que vai acontecer a seguir. Apenas permanece exatamente com aquilo que está realmente acontecendo. A inspiração está começando e é nisto que você presta atenção; nisto e em nada mais.

Esta meditação é um processo de re-treinar a mente. O estado que se está almejando é aquele de estar totalmente ciente de tudo o que está acontecendo em seu universo perceptível, do modo exato como está acontecendo, no momento exato em que está acontecendo, uma consciência integral e contínua no tempo presente. Esta é uma meta incrivelmente elevada, e não pode ser alcançada de uma vez. Exige prática e por isso começamos de maneira suave. Começamos por nos tornar totalmente cientes em uma pequena unidade de tempo, apenas uma simples inspiração. Quando tiver êxito, estará no caminho para uma inteiramente nova experiência de vida.

Capítulo 8

Estruturando a meditação

Até este ponto tudo tem sido teoria. Agora vamos mergulhar na prática real. Como cuidar disto chamado meditação?

Em primeiro lugar, deve-se estabelecer um horário formal de prática, um período específico em que você estará fazendo meditação Vipassana e nada mais. Quando você era um bebê, não sabia como andar. Alguém teve muito trabalho para ensinar-lhe esta habilidade. Suspenderam-no pelos braços. Encorajaram-no bastante, fizeram você por um pé na frente do outro até você poder fazer isso sozinho. Aqueles períodos de instrução se constituíram em uma prática formal na arte de caminhar.

Na meditação, basicamente seguimos o mesmo procedimento. Reservamos um certo tempo, dedicado especificamente ao desenvolvimento desta habilidade mental chamada plena atenção. Dedicamos esse horário exclusivamente para isso e estruturamos o ambiente para que tenhamos um mínimo de distração. Esta não é a habilidade mais fácil do mundo para aprender. Temos gastado nossa vida inteira desenvolvendo hábitos mentais que na verdade se opõem ao ideal da plena atenção ininterrupta. Descartar esses hábitos requer um pouco de estratégia. Como já dissemos anteriormente, nossa mente é como um copo de água lamacenta. O objetivo é clarificar esta água para que possamos ver o que está acontecendo. A melhor maneira de fazer isto é deixar o lodo se assentar. Dê-lhe tempo suficiente e ele se decantará. No final temos água clara. Na meditação, reservamos um tempo específico para esse processo de clarificação. Quando visto do lado de fora, isto parece tremendamente inútil. Sentamos aparentemente tão produtivos como uma estátua de pedra. Entretanto, interiormente está ocorrendo muita coisa. A sopa mental se assenta e ficamos com uma claridade da mente que nos prepara para lidar com os futuros eventos de nossa vida.

Isto não significa que temos que fazer algo para forçar a decantação. É um processo natural que acontece por si mesmo. O próprio ato de sentar-se quieto e estar em plena atenção acarreta a

decantação. De fato, qualquer esforço de nossa parte para forçar a decantação seria contraproducente. Isto é repressão e não funciona. Tente remover algumas coisas da mente e apenas estará dando energia a elas. Pode agir com sucesso temporariamente, mas a longo prazo você terá apenas tornado-as mais fortes. Elas se ocultarão no inconsciente até que estejamos desatentos e então irromperão e nos deixarão sem condições para lutar contra elas.

A melhor maneira de clarificar o fluido mental é deixar que ele se decante por si mesmo. Não acrescente nenhuma energia à situação. Apenas observe atentamente o redemoinho de lodo, sem qualquer envolvimento no processo. Então, quando ele finalmente se assentar, ficará assentado. Na meditação podemos empregar energia, mas não força. Nosso único esforço é a plena atenção suave e paciente.

O período de meditação é como um corte transversal no seu dia inteiro. Tudo que acontece a você é armazenado na mente de forma mental ou emocional. Durante a atividade normal você se encontra tão preso pela pressão dos eventos, que o fato básico com o qual está trabalhando, raramente é observado a fundo. Eles são enterrados no inconsciente, onde fervilham, espumam e inflamam. Então você se pergunta de onde vem tanta tensão. Todo este material, de uma forma ou de outra, aparece na meditação. Você tem a chance de olhar para ele, ver que é assim e deixar que se vá.

Fixamos um horário formal de meditação para criar um meio adequado para esta libertação. Restabelecemos nossa plena atenção em intervalos regulares. Afastamo-nos das atividades que continuamente estimulam a mente. Afastamo-nos de toda a atividade que estimula as emoções. Retiramo-nos para um lugar quieto, sentamos tranqüilamente, e tudo isto vem à tona. Depois se vai. O efeito é semelhante a recarregar uma bateria. A meditação recarrega sua plena atenção.

Onde Sentar?

Escolha um lugar quieto, um lugar isolado, um local em que possa estar sozinho. Não precisa ser um local ideal, no meio de uma floresta. Isto seria praticamente impossível para a maioria de nós, mas deve ser um local onde se sinta confortável e onde não seja perturbado. Também não deverá ser um local onde se sinta exposto,

como numa vitrina. Vai querer toda sua atenção livre para meditar, e não para gastá-la em preocupações sobre como estarei sendo visto pelos outros. Procure escolher um local que seja o mais silencioso possível. Não precisa ser uma sala à prova de ruído, mas existem certos sons que são altamente distrativos, e por isso devem ser evitados. Música e conversas são os piores. A mente tem uma tendência de ser sugada por esses sons de uma maneira incontrolável, e lá se vai nossa concentração.

Existem certos apoios tradicionais que podem ser empregadas para estabelecer uma atmosfera adequada. Uma sala iluminada apenas com uma vela é boa. Incenso é bom. Um pequeno sino para começar e finalizar a sessão também é bom. Porém, todas essas coisas são apenas acessórias. Eles propiciam encorajamento para algumas pessoas, mas não são de maneira nenhuma essenciais para a prática.

Provavelmente poderá sentir propício sentar-se sempre no mesmo local. Um local especial, reservado apenas para meditação, pode ser uma ajuda para muitas pessoas. O meditador associa este local à tranqüilidade da meditação profunda, e esta associação ajuda a alcançar estados profundos mais rapidamente. O principal é sentar-se em um local em que sinta que contribua à sua prática. Isto requer um pouco de experimentação. Prove vários lugares até encontrar aquele em que se sinta confortável. Apenas precisa descobrir um local em que se sinta bem à vontade e onde possa meditar sem distrações indevidas.

Muitas pessoas acham que sentar com um grupo de meditantes ajuda e fornece apoio. A disciplina da prática regular é essencial e a maioria das pessoas acha mais fácil sentar regularmente, quando têm este compromisso programado com um grupo. Você deu sua palavra e sabe que o esperam. Por isso, a síndrome do "estou muito ocupado" é inteligentemente evitada. Talvez você possa localizar um grupo de meditantes na vizinhança. Não tem importância se praticam outro tipo de meditação, desde que seja uma forma de prática em silêncio. Por outro lado, você deve tentar também ser auto-suficiente na sua prática. Não conte com a presença de um grupo como a única motivação para sentar. Feito de maneira adequada, sentar é um prazer. Use o grupo como ajuda, não como muleta.

Quando Sentar?

Aqui a regra mais importante é: quando for sentar, a descrição budista do Caminho do Meio se aplica. Não exagere e nem faça de menos. Isto não significa que deva sentar apenas quando o capricho tocar-lhe. Significa que deve estabelecer um horário de prática e o manter gentilmente, mas com paciente tenacidade. Estabelecer um horário funciona como um encorajamento. Entretanto, caso perceba que o horário parou de ser um incentivo e se transformou em um fardo, é porque algo está errado. A meditação não é um dever, nem uma obrigação. Meditação é uma atividade psicológica. Estará tratando com a matéria bruta dos sentimentos e emoções. Conseqüentemente é uma atividade muito sensível à atitude com que você se coloca a cada sessão. Provavelmente obterá o que espera. Portanto, sua prática será melhor se sua expectativa for a de sentar. Se sentar na expectativa de ser um trabalho penoso, provavelmente é isto o que vai ocorrer. Portanto, estabeleça um padrão diário com que possa conviver com ele. Faça-o razoável. Faça-o encaixar-se ao seu padrão de vida diário. Se começar a sentir-se como se estivesse fazendo um trabalho penoso e monótono na direção da libertação, faça alguma mudança.

Uma boa hora para meditar é bem de manhã. Sua mente está fresca antes de ver-se enterrado em responsabilidades. A meditação matinal é uma boa maneira de começar o dia. Ela o deixa afinado e pronto para tratar com as coisas eficientemente. Você cruza o dia de uma maneira mais leve. Mas veja se está completamente acordado. Não terá muito progresso se estiver cochilando. Durma o suficiente. Lave o rosto ou tome uma ducha antes de começar. Antes de começar, pode ser bom fazer alguns exercícios leves para ativar a circulação. Faça o que for necessário para estar completamente acordado e então sente para meditar. Entretanto, não se deixe influenciar pelas atividades do dia. É muito fácil deixar de sentar. Faça da meditação a primeira coisa importante a ser feita de manhã.

A noite é uma outra boa hora para a prática. Sua mente está cheia de lixos mentais que você acumulou durante o dia e é bom livrar-se desta carga antes de dormir. A meditação limpará e rejuvenescerá sua mente. Restabeleça sua plena atenção e terá um sono de verdade.

Meditar uma vez por dia é suficiente no começo. Se tiver vontade de meditar mais, isto é bom, mas não exagere. Há um fenômeno de exaustão que se observa nos iniciantes. Mergulham na prática

quinze horas por dia por algumas semanas, e então o mundo real os alcança novamente. Começam a achar que esse negócio de meditação toma muito tempo. Exige muitos sacrifícios. Eles não têm todo esse tempo disponível. Não caia nesta armadilha. Não se queime na primeira semana. Se apresse vagarosamente. Faça seu esforço de maneira consistente e constante. Dê tempo para que a prática da meditação faça parte da sua vida, e deixe que ela vá crescendo de maneira gradual e suave.

À medida que crescer seu interesse pela meditação arrumará mais tempo para meditar. É um fenômeno espontâneo e acontece por si mesmo - não exige força.

Meditantes amadurecidos conseguem três ou quatro horas de prática por dia. Têm vidas normais no mundo cotidiano e arrumam tempo para tudo isso. Eles apreciam isto. E isto acontece naturalmente.

Quanto Tempo Sentar?

Aqui se aplica uma regra similar: sente o maior tempo possível, mas não exagere. A maioria dos iniciantes começa com vinte ou trinta minutos. Inicialmente é difícil sentar mais do que isto com proveito. A postura não é familiar para os ocidentais e leva um tempo para o corpo se ajustar. A habilidade mental também não é familiar e este ajuste também leva tempo.

À medida que cresce sua adaptação ao procedimento, poderá ir aumentando o tempo de meditação aos poucos. Recomendamos que após mais ou menos um ano de prática constante possa estar sentado comodamente por uma hora em cada período.

Aqui há um ponto importante: meditação Vipassana não é uma forma de ascetismo. Sua finalidade não é a auto-mortificação. Estamos tentando cultivar a plena atenção e não a dor. Algumas dores são inevitáveis, principalmente nas pernas. Iremos falar bastante sobre a dor e como trabalhar com ela no Capítulo 10. Veremos técnicas e atitudes especiais que poderá aprender para trabalhar com o desconforto. O ponto a ser ressaltado aqui é: não se trata de um campeonato de tolerância à dor. Você não tem que provar nada a ninguém. Não se force a sentar com dores insuportáveis apenas para poder dizer que senta por uma hora. Isto é um inútil exercício do ego. Não se exceda no início. Conheça seus limites e não se condene por não ser capaz de sentar-se como uma rocha, a vida toda.

À medida que a meditação se transformar cada vez mais em parte de sua vida, poderá prolongar a sessão por um período superior à uma hora. Como regra geral, apenas determine qual o período confortável de tempo para você neste período de sua vida. Então sente cinco minutos a mais que isto.

Não existe nenhuma regra rígida sobre a duração do tempo de sentar. Mesmo que tenha estabelecido um tempo mínimo, poderá haver dias em que esta duração será fisicamente impossível de manter. Isto não quer dizer que deverá cancelar o horário daquele dia. É fundamental sentar-se regularmente. Até mesmo dez minutos de meditação pode ser muito benéfico.

Uma outra coisa, decida sobre a duração da sessão antes de meditar. Não faça isto enquanto estiver meditando. Assim será muito fácil ceder à inquietude, e esta inquietude é um dos principais itens a ser observado com cuidado na plena atenção. Portanto escolha um tempo razoável e se prenda a ele.

Pode usar um relógio para marcar o tempo da sessão, mas não o consulte a cada dois minutos para ver como está indo. Sua concentração estará completamente perdida e a agitação se estabelecerá. Você vai querer levantar-se antes do término. Isto não é meditação - isto é observar o relógio. Não olhe para o relógio até achar que o tempo de meditação acabou. Na verdade, não precisa consultar o relógio toda vez que for meditar. Geralmente, deveria estar sentando por quanto tempo desejar. Não há mágica na extensão do tempo. Entretanto, é melhor estabelecer um tempo mínimo. Caso não estabeleça previamente um mínimo perceberá que estará inclinado a encurtar as sessões. Você abandonará a prática sempre que algo não-prazeroso apareça, ou quando se sentir cansado. Isto não é bom. Estas experiências são algumas das mais proveitosas que o meditante deve enfrentar, mas apenas quando permanecer sentado diante delas. Precisa aprender a observá-las calma e claramente. Olhe para elas com plena atenção. Após fazer isto por algumas vezes, elas não poderão mais controlá-lo. Verá então o que elas realmente são: apenas impulsos, surgindo e desaparecendo, apenas parte do espetáculo que passa. Como conseqüência, sua vida deslizará com bastante beleza.

"Disciplina" é uma palavra difícil para a maioria de nós. Ela evoca imagens de alguém na sua frente com uma vara, dizendo que você está errado. Mas autodisciplina é diferente. É a habilidade de ver através da gritaria vazia de seus próprios impulsos e perfurar seus segredos. Esses impulsos não têm poder sobre você. Tudo é um

show, uma tapeação. Seus desejos gritam e zunem para você, eles seduzem, persuadem, ameaçam; mas na verdade não carregam nenhuma vara. Você cede a partir de seus hábitos. Você cede porque na verdade nunca se preocupou em olhar além da ameaça. É tudo vazio por trás delas. De qualquer forma, existe apenas uma maneira de aprender esta lição. As palavras desta página não irão fazer isto. Olhe interiormente e perceba o material aparecendo - inquietude, ansiedade, impaciência, dor - apenas as observe aparecendo e não se envolva. Para sua surpresa, elas vão embora. Elas surgem e desaparecem. Tão simples quanto isto. Existe outra palavra para auto-disciplina. E "Paciência".

Capítulo 9

Exercícios Preliminares

Nos países onde se pratica o Budismo Theravada, é tradição se iniciar as sessões de meditação com a recitação de certas fórmulas. Os ocidentais provavelmente rejeitem essas invocações tomando-as como simples rituais inúteis. Entretanto, estes assim chamados rituais têm sido desenvolvidos e refinados por pessoas dedicadas e pragmáticas, e têm um propósito rigorosamente prático. Portanto merecem um exame profundo.

O Buda foi considerado em seu tempo um contestador. Nasceu em uma sociedade intensamente ritualizada e tinha idéias que pareciam ser rigorosamente iconoclastas para a hierarquia estabelecida naquele tempo. Em numerosas ocasiões ele desencorajou o uso de rituais por si mesmos, e o fez com grande ênfase. Isto não quer dizer que os rituais não tenham nenhuma utilidade. Apenas significa que quando utilizados estritamente por si mesmos, não lhe tiram da armadilha. De fato, eles fazem parte da armadilha. Caso acredite que recitando palavras poderá ser salvo, apenas estará aumentando sua dependência com palavras e conceitos. Isto é algo que o afasta da percepção silenciosa da realidade, invés de aproximá-lo. Portanto, as fórmulas que se seguem deverão ser praticadas com uma compreensão clara do que são e de como operam. Não são orações e nem mantras. Não são encantamentos mágicos. São estratégias de limpeza psicológica que exigem uma participação mental ativa para serem efetivas. Palavras murmuradas sem intenção são inúteis. Meditação Vipassana é uma atividade psicológica delicada e o estado mental do praticante é crucial para o sucesso. A técnica funciona melhor em uma atmosfera de calma e benevolente confiança. As recitações foram estruturadas para estimular estas atitudes. Corretamente usadas podem ser valiosas ferramentas úteis no caminho da libertação.

A Direção Tríplice

A meditação é uma tarefa difícil. É uma atividade inerentemente solitária. A pessoa luta com forças tremendamente poderosas, que fazem parte da própria estrutura da mente que medita. Quando

praticada a sério, revela de súbito uma realidade chocante. Um dia olha interiormente e percebe a enormidade daquilo que está enfrentando. Está lutando para penetrar uma parede sólida que parece tão fortemente imbricada, que através dela não brilha nenhuma luz. Você se depara sentado, olhando para a estrutura e dizendo a si mesmo, "O quê? Tenho de superar tudo isso? É impossível! Isto é tudo que há. Este é o mundo global. É este o significado de tudo e é assim que costumo definir a mim mesmo e compreender tudo à minha volta. Se tirar um pedaço o mundo todo desaba e morrerei. Não posso penetrar nisso. Não posso".

Este é um sentimento muito assustador, muito solitário. Você se sente como, "Aqui estou, completamente sozinho, tentando penetrar algo gigantesco que nem posso compreender". Para neutralizar este sentimento, é importante saber que não está sozinho. Outros passaram por isso. Confrontaram-se com as mesmas barreiras e com esforço encontraram o caminho para a luz. Estabeleceram o caminho pelo qual o trabalho pode ser feito, e uniram-se numa irmandade para encorajamento e suporte mútuos. Buda descobriu o caminho através dessa mesma parede, e após ele vieram muitos outros. Ele deixou instruções claras na forma do Dhamma para nos guiar ao longo do mesmo caminho. Fundou a Sangha, a irmandade de monges que preservam o caminho e apóiam-se mutuamente. Você não está sozinho e a situação não é de desesperança.

Meditação requer energia. Você precisa de coragem para confrontar-se com enormes fenômenos mentais e de determinação para atravessar vários estados mentais desconfortáveis. A preguiça não serve. Para acumular energia para a tarefa repita a seguinte instrução. Ponha intenção nela. Compreenda o que está falando.

"Estou entrando no verdadeiro caminho que foi trilhado pelo Buda e por seus grandes e santos discípulos. Uma pessoa indolente não pode seguir o caminho. Que minha energia perdure. Possa eu ter sucesso".

Amizade Amorosa Universal

A meditação Vipassana é um exercício de plena atenção, de atenção sem ego. É um procedimento no qual o ego será erradicado pelo olhar penetrante da plena atenção. O praticante inicia o processo

com o ego no total comando do corpo e da mente. Então, à medida que a plena atenção observa o funcionamento do ego, penetra nas raízes do mecanismo do ego e vai extinguindo-o peça por peça. Entretanto, isto parece não fazer sentido. Plena atenção é atenção sem ego. Se começamos com o ego em pleno controle, como colocar plena atenção para começar o trabalho? Há sempre um pouco de plena atenção presente em qualquer momento. O problema todo é juntar o suficiente de plena atenção para que seja eficaz. Para fazer isto podemos usar uma tática hábil. Podemos enfraquecer aqueles aspectos do ego que causam mais dano, e assim a plena atenção encontrará menos resistência para superar.

Cobiça e raiva são as principais manifestações do processo do ego. Enquanto o agarrar e o rejeitar estiverem presentes na mente a plena atenção estará em situação difícil. Os resultados são fáceis de ver. Se sentar para meditar enquanto estiver agarrado a um apego fortemente obsessivo, descobrirá que não vai a parte alguma. Se estiver ligado em seu último esquema de ganhar mais dinheiro, provavelmente passará a maior parte do seu tempo de meditação sem fazer nada, a não ser pensando nisto. Se estiver furioso com algum insulto recente, isto ocupará sua mente totalmente. Um dia tem muitas horas e seus minutos de meditação são preciosos. É melhor não desperdiçá-los. A tradição Theravada aperfeiçoou uma ferramenta útil que lhe permitirá remover estas barreiras de sua mente, pelo menos temporariamente, para que possa continuar com o trabalho de remover suas raízes permanentemente.

Você pode usar uma idéia para cancelar outra. Pode equilibrar uma emoção negativa, introduzindo uma positiva. A generosidade é o oposto da ganância. A benevolência é o oposto da raiva. Compreenda claramente, isto não é uma tentativa de liberação pela auto-hipnose. Você não pode condicionar a Iluminação. O Nirvana é um estado incondicionado. Na verdade a pessoa liberada é generosa e benevolente, mas não por ter sido condicionada a ser assim. Ela será tão pura como manifestação de sua própria natureza básica, que não está mais inibida pelo ego. Portanto isto não é condicionamento. É muito mais um remédio psicológico. Se tomar o remédio de acordo com as recomendações, isto acarretará alívio temporário dos sintomas da doença de que está sofrendo no momento. Então poderá trabalhar seriamente sobre a própria doença.

Você começa banindo os pensamentos de auto-condenação e ódio de si mesmo. Permite primeiramente que bons sentimentos e bons auspícios fluam em primeiro até você, o que é relativamente fácil. Depois faz o mesmo para as pessoas próximas a você. Gradualmente vai alargando seu círculo de amizade até que possa dirigir o fluxo dessas mesmas emoções até seus inimigos e a todos os seres vivos. Isto corretamente feito pode ser em si mesmo, um exercício poderoso e transformador.

No início de cada sessão de meditação, diga as seguintes frases para si mesmo. Sinta realmente a intenção:

1. Que eu esteja bem, feliz e em paz. Que nenhum mal me fira. Que nenhuma dificuldade me atinja. Que nenhum problema me angustie. Possa eu ser sempre bem sucedido.

Possa eu também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida.

2. Possam meus pais ter saúde, felicidade e paz. Que nenhum mal os fira. Que nenhuma dificuldade os atinja. Que nenhum problema os angustie. Possam eles ser sempre bem sucedidos.

Possam também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida.

3. Possam meus mestres ter saúde, felicidade e paz. Que nenhum mal os fira. Que nenhuma dificuldade os atinja. Que nenhum problema os angustie. Possam eles ser bem sucedidos.

Possam também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida.

4. Possam meus parentes ter saúde, felicidade e paz. Que nenhum mal os fira. Que nenhuma dificuldade os atinja.

Que nenhum problema os angustie. Possam eles ser sempre bem sucedidos.

Possam também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida.

- 5. Possam meus amigos ter saúde, felicidade e paz. Que nenhum mal os fira. Que nenhuma dificuldade os atinja. Que nenhum problema os angustie. Possam eles ser sempre bem sucedidos.***

Possam também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida.

- 6. Possam todos os que me são indiferentes ter saúde, felicidade e paz. Que nenhum mal os fira. Que nenhuma dificuldade os atinja. Que nenhum problema os angustie. Possam eles ser sempre bem sucedidos.***

Possam também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida.

- 7. Possam meus inimigos ter saúde, felicidade e paz. Que nenhum mal os fira. Que nenhuma dificuldade os atinja. Que nenhum problema os angustie. Possam eles ser sempre bem sucedidos.***

Possam também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida.

- 8. Possam todos os seres vivos ter saúde, felicidade e paz. Que nenhum mal os fira. Que nenhuma dificuldade os atinja. Que nenhum problema os angustie. Possam eles ser sempre bem sucedidos.***

Possam também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superaras inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida.

Após ter completado a recitação, ponha de lado todos os seus problemas e conflitos durante todo o período da prática. Deixe cair todo o fardo. Caso voltem durante a meditação, trate-os exatamente como eles são, meras distrações.

A prática da Amizade Amorosa Universal é também recomendada para antes de dormir e ao levantar. Ela ajuda a dormir bem e previne pesadelos. Também facilita o levantar-se pela manhã. Torna você mais amigável e aberto na direção de todos, amigos ou inimigos, humanos ou de outras espécies.

O irritante psíquico que causa mais danos quando aparece na mente, particularmente quando a mente está quieta, é o ressentimento. Poderá experimentar indignação recordando algum incidente que lhe tenha causado alguma dor psicológica ou física. Esta experiência pode lhe causar desconforto, tensão, agitação e aborrecimento. Talvez até não possa continuar sentado se experimentar este estado mental. Portanto, recomendamos fortemente que comece a meditação com as palavras que geram a Amizade Amorosa Universal.

Algumas vezes você pode querer saber como podemos desejar:

"Possam meus inimigos ter saúde, felicidade e paz? Que nenhum mal os fira. Que nenhuma dificuldade os atinja. Que nenhum problema os angustie. Possam eles ser sempre bem sucedidos. Possam também ter paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida"?

Deve lembrar-se que pratica amizade amorosa para a purificação de sua própria mente, da mesma maneira que pratica meditação para sua própria realização de paz e libertação da dor e do sofrimento. A medida que pratica a amizade amorosa em seu interior, pode-se comportar de uma maneira mais amistosa, sem preconceitos, parcialidades, discriminação, ou ódio. Sua nobre conduta lhe possibilita ajudar da maneira mais prática os outros a reduzirem suas dores e sofrimentos. São as pessoas com compaixão que podem ajudar aos outros. Compaixão é a manifestação da bondade amorosa

em ação, pois quem não possui amizade amorosa não consegue ajudar os outros. Conduta nobre significa comportar-se de uma maneira mais amigável e cordial. A conduta inclui pensamentos, palavras e atos. Caso este triplo modo de expressão de seu comportamento for contraditório, então algo está errado, pois conduta contraditória não pode ser conduta nobre. Por outro lado, falando de maneira pragmática, é melhor cultivar o nobre pensamento, "possam todos os seres serem felizes", do que o pensamento, "eu o odeio". Nosso pensamento nobre um dia se expressará em conduta nobre e nosso pensamento maldoso se traduzirá em conduta maldosa.

Lembre-se que seus pensamentos são transformados em palavras e atos para se produzir o resultado esperado. O pensamento traduzido em ação é capaz de produzir resultados tangíveis. Você deve sempre falar e fazer as coisas com plena atenção da amizade amorosa. Se ao falar de amizade amorosa, agir ou falar de maneira diametralmente oposta, será censurado pelo sábio. À medida que a plena atenção da amizade amorosa se desenvolve, seus pensamentos, palavras e atos devem ser gentis, agradáveis, cheios de significado, verdadeiros e benéficos tanto para si próprio como para os demais. Caso seus pensamentos, palavras e atos lhe causem danos, ou aos demais, ou a ambos, então deve perguntar a si mesmo se está verdadeiramente atento à amizade amorosa.

Para todos os propósitos práticos, se todos os seus inimigos tiverem saúde, felicidade e paz, não poderão ser seus inimigos. Se estiverem livres de problemas, dor, sofrimento, aflição, neurose, psicose, paranóia, medo, tensão, ansiedade, etc. não poderão ser seus inimigos. Com relação aos inimigos, a solução prática é ajudá-los a superar seus problemas e assim você poderá viver em paz e felicidade. De fato, se puder, deve encher as mentes de todos os seus inimigos com amizade amorosa e fazer com que todos percebam o verdadeiro significado da paz, e dessa forma você poderá viver em paz e felicidade. Quanto mais eles estiverem em neurose, psicose, medo, tensão, ansiedade, etc., mais problemas, dor e sofrimento trarão ao mundo. Caso possa converter uma pessoa cruel e mal intencionada em uma pessoa santa e bem aventurada, estará realizando um milagre. Vamos cultivar a sabedoria adequada e a amizade amorosa interiormente para converter mentes perversas em mentes santas.

Quando você odeia alguém, pensa: "Que ele seja horrendo. Que ele tenha dores. Que ele não prospere. Que ele não enriqueça. Que ele não seja famoso. Que ele não tenha amigos. Que ele, após a morte, reapareça em um estado infeliz de privação, com um mau destino, perdido". Porém, o que de fato acontece é que seu próprio corpo gera uma química tão danosa que experimentará dor, aumento do batimento cardíaco, tensão, alteração fisionômica, perda de apetite, insônia, e vai parecer muito desagradável aos outros. Atravessará tudo aquilo que desejou aos seus inimigos. Também não poderá ver a verdade como ela é. Sua mente é como água fervendo. Você fica como um doente de icterícia, para quem qualquer alimento delicioso não tem gosto. De maneira análoga, toma-se impossível apreciar a aparência, as realizações, o sucesso dos outros, etc. Enquanto perdurar esta situação você não poderá meditar corretamente.

Portanto, recomendo enfaticamente que pratique a amizade amorosa antes de começar a sua séria prática de meditação. Repita as frases muito atenciosamente e de forma significativa. À medida que for recitando as passagens, primeiro sinta a verdadeira amizade amorosa em você mesmo e então divida isto com os outros, porque não pode dividir com os outros o que ainda não tem interiormente.

Entretanto, lembre-se de que estas não são formulas mágicas. Não operam por si mesmas. Caso as use desse jeito apenas perderá tempo e energia. Mas se realmente participar nas afirmações e infundir nelas sua própria energia, elas ajudarão muito. Dê uma oportunidade a elas. Veja por si mesmo.

Capítulo 10

Lidando com Problemas

Durante sua meditação você encontrará problemas. Todo mundo os encontra. Aparecem problemas de todos os tipos e tamanhos e a única certeza absoluta é que você os terá. Quanto a isso, a solução para enfrentá-los é adotar a atitude correta. As dificuldades são partes integrantes da nossa prática. Não devem ser evitadas. Devem ser usadas. Elas fornecem oportunidades inestimáveis de aprendizagem.

O motivo de ficarmos presos no lamaçal da vida é que incessantemente procuramos fugir de nossos problemas e correr atrás de nossos desejos. A meditação é uma espécie de laboratório no qual podemos examinar esta síndrome e desenvolver estratégias para lidar com ela. Os vários empecilhos e atritos que aparecem durante a meditação são grãos para a moenda. São o material com que trabalhamos. Não há prazer sem uma dose de dor. Não há dor sem um grau de prazer. A vida é composta de alegrias e misérias. Elas andam de mãos juntas. A meditação não é uma exceção. Você experimentará tempos bons e ruins, tempos de êxtase e de medo.

Portanto não se surpreenda quando se deparar com alguma experiência cuja sensação é a de uma parede de tijolos. Não pense que você seja especial. Todo meditante amadurecido já teve sua própria parede de tijolos. Elas aparecem repetidas vezes. Apenas fi-que na espera delas e esteja pronto para enfrentá-las. Sua habilidade de lidar com os problemas depende muito das suas atitudes. Se aprender a olhar esses atritos como oportunidades, como chances de desenvolver sua prática, fará progressos. Sua habilidade em lidar com alguns assuntos que aparecem na meditação o acompanhará para o resto da vida e permitirá a você aplinar os grandes problemas que realmente o aborrecem. Se tentar evitar todo tipo de mal que aparecer na meditação, estará simplesmente reforçando o hábito que tem feito sua vida parecer, às vezes, tão insuportável.

É essencial aprender a confrontar-se com os aspectos menos agradáveis da existência. Nosso trabalho como meditantes é aprender a ser pacientes conosco mesmos, nos ver de uma maneira im-

parcial, completa, com todo nosso sofrimento e inadequação. Temos que aprender a ser bondosos conosco. A longo prazo, evitar o desagradável é uma coisa cruel contra você mesmo. Paradoxalmente, bondade implica em um confronto com o desagradável, quando ele aparece. Uma das mais populares estratégias humanas para lidar com as dificuldades é a auto-sugestão: quando algo ruim sobrevém, você convence a si mesmo que ele não está ali, ou se convence que ele é mais agradável do que desconfortável. A tática do Buda é o oposto. Ao invés de esconder ou disfarçar, o ensinamento do Buda encoraja-o a examinar exaustivamente. O Budismo aconselha-o a não acrescentar sensações que na verdade não tenha e a não evitar sensações que você tenha. Se é miserável você é miserável; esta é a realidade, isto é o que está acontecendo, então se confronte com isto. Olhe de frente, sem hesitar. Quando estiver tendo um tempo ruim, examine isto, observe atentamente, estude o fenômeno e aprenda seu mecanismo. O jeito de se escapar de uma armadilha é estudar a própria armadilha, aprender como ela foi construída. Você fez isto tomando a coisa em separado, peça por peça. A armadilha não poderá lhe pegar se tiver sido examinada parte por parte. O resultado é liberdade.

Esse ponto é essencial, mas é um dos aspectos menos compreendidos da filosofia budista. Aqueles que estudam o Budismo superficialmente, rapidamente concluem que ele é um ensinamento pessimista, sempre batendo na tecla de coisas desagradáveis como o sofrimento, sempre nos compelindo a nos confrontar com as incômodas realidades da dor, morte e doença. Os pensadores budistas não se vêem como pessimistas, muito ao contrário na verdade. A dor existe no universo; é inevitável sofrer certa dose de dor. Aprender a lidar com ela não é pessimismo, mas sim uma forma muito pragmática de otimismo. Como lidar com a morte de um cônjuge? Como se sentiria se perdesse sua mãe amanhã? Ou sua irmã, ou seu amigo mais próximo? Suponha que perdeu seu emprego, suas economias e o uso de suas mãos em um mesmo dia; poderia enfrentar a perspectiva de passar o resto de sua vida em uma cadeira de roda? Como irá enfrentar a dor de um câncer terminal caso o tenha, e como lidará com a morte quando ela se aproximar? Poderá escapar da maioria desses infortúnios, mas não escapará de todos eles. A maioria de nós perde parentes e amigos durante nossa vida; todos nós ficamos doentes de vez em quando; e todos vamos morrer um dia. Você pode

sofrer com coisas como estas ou pode encará-las abertamente - a escolha é sua.

A dor é inevitável, mas o sofrimento não. Dor e sofrimento são dois animais diferentes. Caso uma daquelas tragédias se abater sobre seu estado de mente atual, você sofrerá. O padrão habitual que atualmente controla sua mente o prenderá naquele sofrimento e não haverá saída. Um pouco de tempo gasto para aprender alternativas àqueles padrões habituais será um bom investimento de tempo. A maioria dos seres humanos gasta suas energias inventando maneiras de aumentar o prazer e diminuir a dor. O Budismo não aconselha que se pare totalmente com todas essas atividades. Dinheiro e segurança, está bem. A dor deve ser evitada sempre que possível. Ninguém está dizendo a você doar todas as suas posses e buscar desnecessárias dores, mas o Budismo lhe aconselha a investir parte do seu tempo e energia aprendendo a lidar com o desprazer, porque alguma dor é inevitável. Vendo um caminhão vindo para cima de você, pule para fora da estrada de qualquer maneira. Mas gaste algum tempo também em meditação. Aprender a lidar com o desconforto é o único caminho para preparar-se para manejar a situação do caminhão que você nem tinha visto.

Problemas aparecerão na sua prática. Alguns deles serão físicos, outros emocionais, e alguns serão de atitudes. Todos podem ser enfrentados e cada um tem uma resposta específica. Todos são oportunidades de se libertar.

Problema 1

Dor Física

Ninguém gosta da dor, mas todos a sentimos de vez em quando. É uma das experiências mais comuns da vida e de uma forma ou de outra ela vai aparecer na sua meditação.

Manejar a dor é um processo em duas etapas. Na primeira, livre-se da dor, ou pelo menos se afaste dela tanto quanto possível. Então, caso a dor se prolongue, use-a como objeto de meditação.

A primeira etapa é uma operação física. Talvez a dor seja um tipo de doença, uma dor de cabeça, uma febre, uma contusão, ou qualquer outra coisa. Nestes casos, empregue o tratamento médico indicado antes de sentar para meditar: tome seu remédio, aplique

seu linimento, faça o que normalmente faria. Há também certas dores que são específicas da postura sentada. Caso nunca tenha passado muito tempo de pernas cruzadas no chão, haverá um período de ajustamento. Algum desconforto será inevitável. Dependendo do local da dor, existem remédios específicos. Se a dor for nas pernas ou nos joelhos, observe suas calças. Se forem apertadas ou de material grosso poderão causar problemas. Tente usar outro tipo. Observe também a sua almofada. Depois de comprimida ela deve ter uma altura de aproximadamente oito centímetros. Se a dor é em torno da sua cintura, tente desapertar o cinto. Solte a cintura da calça se for necessário. Caso sinta dores na parte baixa das costas, provavelmente sua postura está errada. Curvar os ombros nunca será confortável, portanto mantenha-se ereto. Não faça pressão e nem seja rígido, mas mantenha sua espinha ereta. A dor na nuca ou na parte superior das costas tem várias causas. A primeira é a posição imprópria das mãos. Suas mãos devem estar descansando confortavelmente em seu colo. Não as mantenha na altura do umbigo. Relaxe os braços e os músculos do pescoço. Não deixe que sua cabeça caia para frente. Mantenha-a erguida e alinhada com o resto da coluna.

Após fazer todos estes ajustes, talvez você ainda sinta que haja alguma dor que persista. Se este for o caso, tente a etapa dois. Tome a dor como seu objeto de meditação. Não faça disto uma aventura excitante. Apenas observe a dor atentamente. Quando a dor é marcante, verá que ela desvia sua atenção da respiração. Não lute com ela. Apenas deixe sua atenção deslizar até a simples sensação. Vá para dentro da dor completamente. Não bloqueie a experiência. Explore a sensação. Vá para além da reação de evitá-la e entre nas puras sensações subjacentes. Descobrirá que há duas coisas envolvidas nisto. A primeira é a sensação pura - a dor em si. A segunda é a sua resistência àquela sensação. A reação de resistência é em parte mental e em parte física. A parte física consiste na tensão dos músculos na área dolorosa e em torno dela. Relaxe aqueles músculos. Tome-os um a um e relaxe a fundo cada um deles Provavelmente, esta etapa será suficiente para diminuir significativamente a dor. Então vá para o lado mental da resistência. Da mesma maneira que está tenso fisicamente, estará também psicologicamente. Você está mentalmente constricto na sensação da dor, tentando separá-la e rejeitá-la de sua consciência. A rejeição é uma atitude muda, "Não gosto dessa sensação" ou "Vá embora". É muito sutil. Mas ela está lá e você pode descobri-la se realmente olhar. Localize-a e relaxe-a também.

Esta última parte é mais sutil. Realmente não existem palavras humanas para descrever precisamente esta ação. A melhor maneira é por analogia. Examine o que fez com os músculos rígidos e transfira a mesma ação para a esfera mental, relaxe a mente da mesma forma que relaxou o corpo. O Budismo reconhece que corpo e mente estão estreitamente ligados. Isto é tão verdadeiro que muitas pessoas não vêem isto como um procedimento em duas etapas. Para eles relaxar o corpo é relaxar a mente e vice-versa.

Estas pessoas experimentam o relaxamento completo, mental e físico, como um processo único. De qualquer modo, apenas se solte completamente até que sua consciência deslize através da barreira de resistência e relaxe na pura sensação que flui por baixo disto. A resistência era uma barreira que você mesmo erigiu. Era uma lacuna, um sentido de distância entre o seu ego e os outros. Era uma linha divisória entre "eu" e a "dor". Dissolva a barreira e a separação desaparece. Você penetra no mar de sensações que surgem e funde-se com a dor. Você se toma a dor. Observe o fluir e refluir e algo surpreendente acontece. Isto não machuca mais. O sofrimento foi embora. Apenas a dor permanece, uma experiência, nada mais. O "eu" que estava sendo machucado se foi. O resultado é liberar-se da dor.

Este é um processo em etapas. No início, pode esperar ter sucesso com as dores leves e ser derrotado pelas grandes. Como muitas de nossas habilidades, ela cresce com a prática. Quanto mais praticar, mais dor poderá manejar. Por favor, compreenda bem isto. Não se está aqui defendendo o masoquismo. A auto-mortificação não é o ponto. Este é um exercício para se ter consciência, e não de auto-tortura. Caso a dor se tome muito forte, mova-se, mas mova-se lentamente e com plena atenção. Observe seus movimentos. Veja o que sente ao mover-se. Observe o que isto faz com a dor. Observe a dor diminuindo. Em todo caso, tente não se mover muito. Quanto menos se mover, mais fácil será manter a atenção completamente. Meditantes novos dizem ter problemas em permanecer atentos quando a dor está presente. Esta dificuldade se origina de um mal entendido. Estes estudantes estão concebendo a plena atenção como algo diferente da experiência da dor. Não é. A plena atenção não existe por só. Ela tem sempre um objeto e qualquer objeto é tão bom quanto os demais. A dor é um estado mental. Você pode estar atento à dor como estar atento à respiração.

As regras que abordamos no Capítulo 4 se aplicam tanto à dor como a qualquer outro estado mental. Você deve ser cuidadoso para

não ir além da sensação e nem ficar aquém dela. Não acrescente nada e não perca nenhuma parte dela. Não turve a experiência pura com conceitos, imagens ou pensamentos discursivos. E mantenha o estado de consciência diretamente no tempo presente, diretamente na dor, para que não perca seu começo ou seu fim. A dor quando não vista com a luz clara da plena atenção dá surgimento a reações emocionais como medo, ansiedade e raiva. Quando ela é vista de maneira apropriada, não temos estas reações. Será apenas sensação, apenas simples energia. Depois de ter aprendido esta técnica com a dor física, poderá generalizá-la para o resto da sua vida. Poderá utilizá-la com qualquer sensação desagradável. O que funciona com a dor, funcionará para a ansiedade e também para a depressão crônica. Esta técnica é uma das habilidades mais úteis e generalizáveis da vida. É paciência.

Problema 2

Pernas Adormecidas

E muito comum para iniciantes que as pernas adormeçam ou fiquem entorpecidas durante a meditação. Elas apenas não estão acostumadas à postura das pernas cruzadas. Algumas pessoas ficam muito ansiosas com isto. Sentem que devem se levantar e dar uma volta. Alguns estão completamente convencidos que terão gangrena com a falta de circulação. Não deve haver nenhuma preocupação com a dormência das pernas. Ela é causada pelo pinçamento de um nervo e não pela falta de circulação. Não poderá danificar os tecidos de suas pernas sentando. Portanto relaxe. Quando suas pernas adormecerem na meditação apenas observe atentamente o fenômeno. Examine como é. Pode trazer um certo desconforto, mas não é nada doloroso a menos que fique tenso. Fique calmo e observe. Não importa que suas pernas adormeçam e permaneçam assim pelo período todo. Após ter meditado por algum tempo, essa dormência gradualmente desaparecerá. Seu corpo simplesmente se ajusta à sua prática diária. Então poderá sentar por sessões longas sem nenhum problema de dormência.

Problema 3

Sensações Estranhas

As pessoas experimentam tipos variados de fenômenos na meditação. Uns têm coceiras. Outros formigamento, relaxamento profundo, uma sensação de leveza ou uma sensação de flutuar no ar. Você poderá se sentir crescendo, encolhendo ou se elevando no ar. Os iniciantes sempre ficam muito excitados com essas sensações. Não se preocupe, não vai levitar tão rápido. Quando o relaxamento se estabelece, o sistema nervoso começa a transmitir sinais sensoriais de maneira mais eficiente. Uma grande quantidade de sinais sensoriais previamente bloqueados pode transbordar, surgindo tipos de sensações únicas. Isto não significa nada em particular. É apenas sensação. Portanto, apenas continue com a técnica normal. Observe o que surge e o que desaparece. Não se envolva.

Problema 4

Sonolência

É muito comum experimentar sonolência durante a meditação. Você se torna muito calmo e relaxado. É exatamente isto o que se espera que aconteça. Infelizmente, experimentamos este estado agradável apenas quando estamos caindo de sono, e associamos isto com o processo. E assim, naturalmente, somos levados pela corrente. Quando perceber que isto está acontecendo, aplique sua plena atenção ao próprio estado de sonolência. A sonolência tem certas características definidas. Ela influi no seu processo de pensar. Descubra isto. Existem certas sensações corporais associadas a isto. Localize-as.

Este estado de consciência inquisitiva é o oposto direto da sonolência, e a fará desaparecer. Caso isto não ocorra, suspeite de uma causa física para a sonolência. Busque e trabalhe com ela. Caso tenha acabado de comer uma refeição pesada, isto pode ser a causa. Caso vá meditar é melhor comer algo leve. Ou então espere uma hora após uma refeição pesada. Também não ignore o óbvio. Caso tenha carregado tijolos durante todo o dia, naturalmente vai estar cansado. O mesmo é verdade para o caso de ter dormido poucas horas na

noite anterior. Primeiro esteja atento às necessidades físicas do seu corpo. Medite depois. Não ceda à sonolência. Esteja acordado e atento, porque sono e concentração meditativa são duas experiências diametralmente opostas. Não ganhará nenhum novo insight no sono, mas apenas na meditação. Caso esteja muito sonolento, faça uma inspiração profunda e a mantenha pelo maior tempo que puder. Então expire vagarosamente. Faça uma outra inspiração profunda, mantenha-a pelo maior tempo que puder e expire vagarosamente. Repita este exercício até seu corpo se aquecer e a sonolência desaparecer. Então retome à sua respiração.

Problema 5

Dificuldade para se Concentrar

Uma atenção hiperativa, saltitante, é algo que todo mundo experimenta de vez em quando. Geralmente ela é tratada com as técnicas apresentadas no capítulo sobre as distrações. Entretanto, você deve saber também que existem certos fatores externos que contribuem para este fenômeno. A melhor maneira de tratá-los é simplesmente reajustar sua programação. As imagens mentais são entidades poderosas. Podem permanecer na mente por longos períodos. Toda arte de contar histórias é uma manipulação direta desse material e, se o escritor tiver feito bem seu trabalho, os personagens e as imagens apresentadas terão um efeito poderoso e prolongado na mente. Caso tenha ido ao melhor filme do ano, a meditação em seguida será repleta destas imagens. Se estiver no meio da novela mais horripilante que já leu, sua meditação será cheia de monstros. Portanto inverta a ordem dos eventos. Faça sua meditação antes. Em seguida leia ou vá ao cinema.

Outro fator influente é seu próprio estado emocional. Se existir um conflito real em sua vida, esta agitação invadirá a meditação. Caso seja possível, tente resolver seus conflitos diários imediatos antes de meditar. Sua vida se desenvolverá mais leve e isto não irá se refletir inutilmente na sua prática. Mas não use este conselho como um meio de evitar a meditação. As vezes não poderá resolver todos os problemas antes de sentar. Apenas vá em frente e sente assim mesmo. Use a meditação para libertar-se das atitudes egocêntricas que o mantém acorrentado ao seu próprio limitado ponto de

vista. Daí em diante seus problemas serão resolvidos de uma maneira muito mais fácil. Também existirão aqueles dias em que parece que a mente nunca descansará, mas você não localiza nenhuma causa aparente. Lembre-se das alternâncias cíclicas da qual já falamos. A meditação acontece em ciclos. Temos bons e maus dias.

A meditação Vipassana é acima de tudo um exercício de conscientização. Esvaziar a mente não é tão importante quanto estar cuidadosamente atento com o que a mente está fazendo. Se estiver frenético e não puder fazer nada para parar isto, apenas observe. Tudo é você. O resultado será mais um passo à frente na sua jornada de auto-investigação. Acima de tudo, não fique frustrado com a incessante conversa de sua mente. Esta tagarelice é apenas uma coisa a mais para se ter plena atenção sobre.

Problema 6

Tédio

E difícil imaginar algo mais inerentemente tedioso do que sentar quieto por uma hora apenas sentindo o ar entrando e saindo de seu nariz. Você vai se entediar repetidamente na meditação. Acontece com todo mundo. O tédio é um estado mental e assim deve ser tratado. Algumas estratégias simples ajudarão você a superá-lo.

Tática A Restabeleça a Verdadeira Plena Atenção

Caso a respiração pareça ser algo excessivamente aborrecido de ser observada continuamente, pode assegurar-se de uma coisa. Você parou de observar o processo com verdadeira plena atenção. Plena atenção nunca é tediosa. Olhe de uma forma nova. Nunca assuma que você sabe o que é a respiração. Não tome por garantido que você já viu tudo que tinha que ser visto. Caso o faça estará conceituando o processo. Não estará observando sua realidade viva. Quando está claramente atento à respiração ou a qualquer outra coisa, isto nunca será tedioso. A plena atenção olha para tudo com os olhos de uma criança, com um senso de maravilhamento. A plena atenção vê cada momento como se fosse o primeiro e único momento do universo. Portanto olhe novamente.

Tática B Observe Seu Estado Mental

Olhe para seu estado de tédio atentamente. O que é o tédio? Onde está? Com o que parece? Quais são seus componentes mentais. Ele tem alguma sensação física? O que ele faz com seu processo de pensar? Dê uma olhada renovada ao tédio, como se nunca tivesse experimentado este estado antes.

Problema 7 Medo

Sem nenhuma razão aparente, às vezes, alguns estados de medo aparecem durante a meditação. Este é um fenômeno comum e pode ter inúmeras causas. Você pode estar experimentando o efeito de algo reprimido há muito tempo. Lembre-se que os pensamentos aparecem primeiro no inconsciente. O conteúdo emocional de um pensamento complexo geralmente se infiltra no estado de consciência, muito antes do próprio pensamento vir à superfície. Se sentar dentro do medo, a própria memória do medo pode aflorar onde você possa suportá-la. Ou pode também ter diretamente pela frente aquele medo que todos tememos: "medo do desconhecido". Em algum ponto de sua jornada meditativa se surpreenderá com a seriedade do que realmente está fazendo. Você está destruindo o muro de ilusão que sempre usou para explicar a vida para si mesmo e para se defender da chama intensa da realidade. Você está para encontrar a verdade suprema face a face. Isto é assustador. Mas isto, eventualmente tem que ser feito. Vá em frente e mergulhe direto nisto.

A terceira possibilidade: o medo que você sente pode ter sido gerado por você mesmo. Isto pode aparecer por inabilidade na concentração. Você pode ter estabelecido um programa inconsciente para "examinar o que surgir". Então quando uma fantasia assustadora aparece, a concentração a agarra, e a fantasia se alimenta da energia de sua atenção e cresce. O problema real aqui é que a plena atenção é fraca. Se a plena atenção estivesse fortemente desenvolvida ela perceberia este deslocamento da atenção assim que ele ocorresse e trataria a situação da maneira usual. Qualquer que seja a fonte de seu medo, a plena atenção é sua cura. Observe o medo exatamente como ele é. Não se apegue a ele. Apenas observe-o

surgindo e crescendo. Estude seus efeitos. Veja o que ele o faz sentir e como ele afeta seu corpo. Quando se perceber prisioneiro de fantasias de horror, apenas as observe atentamente. Observe as imagens como imagens. Veja as memórias como memórias. Observe as reações emocionais que aparecem junto e as conheça pelo que elas são. Permaneça à parte de todo o processo e não se envolva. Trate toda a dinâmica como se você fosse um espectador interessado. O mais importante é não lutar contra a situação. Não tente reprimir as memórias, os sentimentos ou as fantasias. Apenas saia do caminho e deixe que a confusão toda borbulhe e passe. Ela não poderá feri-lo. São apenas memórias, fantasias. E apenas medo.

Quando deixa o medo seguir seu curso na arena da atenção consciente, ele não retornará ao inconsciente. Ele não voltará a lhe assombrar novamente. Ele terá desaparecido para sempre.

Problema 8

Agitação

A inquietação é sempre a cobertura de alguma experiência profunda que tem lugar no inconsciente. Nós humanos somos os campeões em reprimir as coisas. Ao invés de se confrontar com os pensamentos desagradáveis que experimentamos, tentamos enterrá-los. Assim, não teremos que tratar com eles. Infelizmente, geralmente não temos sucesso, pelo menos não completamente. Escondemos o pensamento, mas a energia mental que usamos para encobri-lo senta junto e ferve. O resultado é aquela sensação de mal estar a que chamamos de agitação ou inquietação. Não há nada que você possa fazer. Mas você não se sente bem. Você não consegue se relaxar. Quando este estado de desconforto aparece na meditação, apenas o observe. Não o deixe ditar as regras. Não pule e fuja. Também não lute com ele tentando fazê-lo ir embora. Apenas deixe-o estar ali e observe-o de perto. Então o material reprimido eventualmente virá à superfície e você descobrirá com o que estava se preocupando.

A experiência desagradável que estava tentando evitar poderia ser qualquer coisa: culpa, ganância ou problemas. Pode ser uma pequena dor, um pequeno mal-estar ou a proximidade de uma doença. Seja o que for, deixe que apareça e olhe para isto cuidadosamente. Se apenas sentar quieto e observar sua agitação, ela acabará desa-

parecendo. Sentar durante a inquietação é um pequeno avanço na sua jornada de meditante. Ensinará a você muita coisa. Descobrirá que a agitação é na verdade um estado mental superficial. É inerentemente efêmero. Vem e vai. Não tem poder sobre você de maneira nenhuma. E, aqui novamente, sairá beneficiado pelo resto de sua vida.

Problema 9

Esforço Excessivo

Meditantes avançados geralmente são pessoas muito joviais. Possuem o valioso dos tesouros humanos, o senso de humor. Não é a gracinha rápida e brilhante dos animadores de programas de entrevistas. É o verdadeiro senso de humor. Sabem rir de suas próprias falhas humanas, podem dar risada até de seus desastres pessoais. Os iniciantes em meditação geralmente são demasiadamente sérios. Por isso ria um pouco. E importante aprender a soltar-se na sua sessão, a se relaxar na sua meditação. Precisa aprender a fluir com o que quer que aconteça. Não poderá fazer isto se estiver tenso, esforçando-se demais, levando tudo exageradamente a sério. Os novatos são excessivamente ansiosos por resultados. Estão repletos de enormes e infladas expectativas. Entram de cabeça e esperam resultados incríveis imediatamente. Esforçam-se. Tensionam-se. Transpiram e se cansam, e tudo é tão terrível, terrivelmente solene e formal. Este estado de tensão é a antítese da plena atenção. É por isto que conseguem pouco. Então decidem que afinal de contas essa meditação não é tão excitante. Eles a abandonam de lado, pois ela não lhes deu o que esperavam. Deve ser ressaltado que você aprende meditação apenas meditando. Você aprende o que é afinal a meditação e para onde ela o leva apenas por meio da experiência direta em si. Portanto o iniciante não sabe para onde é conduzido porque desenvolveu pouco o sentido de para onde a prática o está levando.

Os novatos têm inerentemente uma expectativa irreal e são desinformados. Quando entram no caminho, como recém-chegados à meditação, ele ou ela esperam coisas erradas, e estas expectativas não lhe fazem nada bem. Atrapalham. O esforço excessivo leva à rigidez e a infelicidade, à culpa e à auto-condenação. Quando você se esforça em excesso, seu esforço se torna mecânico e isto derrota a plena atenção antes mesmo que ela tenha iniciado. É um bom con-

selho largar tudo isto. Abandone suas expectativas e seu extenuamento. Simplesmente medite com esforço firme e equilibrado. Desfrute de sua meditação e não se sobrecarregue com transpirações e lutas. Apenas esteja atento. A própria meditação se encarregará do futuro.

Problema 10

Desânimo

O resultado do esforço exagerado é a frustração. Você permanece em um estado de tensão. Não chega a nenhum lugar. Percebe que não está progredindo como esperava e, portanto fica desanimado. Sente que falhou. É tudo um ciclo muito natural, mas totalmente evitável. A causa está no fato de se extenuar atrás de uma expectativa irreal. Todavia, este é um sintoma bastante comum e, apesar dos melhores conselhos pode se deparar com isto acontecendo a você. Existe uma solução. Caso se descubra desanimado, apenas observe claramente seu estado mental. Não acrescente nada a ele. Apenas observe. A sensação de insucesso é apenas uma outra reação emocional efêmera. Caso se envolva, isto alimentará a energia e o crescimento dele. Se apenas permanecer de lado e observar, o desânimo passará.

Se estiver desanimado por perceber ralhas na meditação, isto é especialmente fácil de lidar. Quando sentir que falhou na sua prática, na verdade falhou em estar atento. Apenas se tome atento à sensação de falha. Com esta medida simples você restabeleceu sua plena atenção. A razão para seu sentimento de falha não é nada mais que uma memória. Não existe fracasso na meditação. Existem recuos e dificuldades. Mas só haverá fracasso caso desista completamente. Mesmo que tenha gastado vinte sólidos anos sem chegar a lugar nenhum, poderá estar atento em qualquer segundo que escolher para isto. A decisão é sua. Arrepende-se é apenas mais uma maneira de se estar desatento. No instante em que percebe que esteve desatento, essa realização, em si mesmo, já é um ato de plena atenção. Portanto, continue o processo. Não seja afastado do caminho por uma reação emocional.

Problema 11

Resistência à Meditação

Haverá momentos em que você não terá vontade de meditar. A própria idéia parece detestável. Perder apenas uma sessão de prática tem pouca importância, mas isso muito facilmente se toma um hábito. É aconselhável um esforço para vencer a resistência. Sente assim mesmo. Observe esta sensação de aversão. Na maioria dos casos é uma emoção passageira, um fogo instantâneo na chaleira que evaporará diante dos seus olhos. Cinco minutos após sentar ela se foi. Em outros casos isto se deve ao temperamento irritado daquele dia e pode perdurar por mais tempo. Acalme-se, isto passa. É melhor se ver livre disto em vinte ou trinta minutos de meditação do que carregá-lo consigo e deixar que ele estrague o resto do seu dia. Outras vezes, a resistência pode ser devido à alguma dificuldade que está tendo na própria prática. Você pode ou não saber qual é a dificuldade. Se souber trate-a com uma das técnicas dadas neste livro. Uma vez desaparecido o problema, a resistência também se irá. Caso o problema seja desconhecido, terá que ser um pouco duro com ele. Sente com a resistência e a observe cuidadosamente. Quando tiver finalmente percorrido todo seu percurso, passará. Então o problema causador disto provavelmente virá à tona, e você poderá então lidar com ele.

Caso a resistência à meditação for um fato comum na sua prática, deve suspeitar de algum erro sutil em sua atitude básica. A meditação não é um ritual conduzido em uma postura particular. Não é um exercício doloroso, ou um período de tédio forçado. Também não é uma obrigação carrancuda e solene. Meditação é plena atenção. É uma maneira nova de ver e é uma espécie de jogo. A meditação é sua amiga. Comece a olhá-la dessa forma e a resistência desaparecerá como fumaça na brisa de verão.

Se tentar todas estas possibilidades e a resistência persistir, talvez então possa haver um problema. O meditante pode estar se deparando com certas questões metafísicas que estão para além do escopo deste livro. Não é comum para meditantes novos tê-los, mas pode acontecer. Não desista. Peça ajuda. Procure professores qualificados de meditação Vipassana e peça ajuda para resolver a situação. Estas pessoas existem exatamente para este propósito.

Problema 12

Torpor e Embotamento

Já discutimos o problema do fenômeno da mente que afunda. Mas existe uma rota especial para este estado que você deve prestar muita atenção. O embotamento mental pode resultar de um indesejável subproduto da concentração profunda. À medida que o relaxamento se aprofunda, os músculos se soltam e se altera a transmissão nervosa. Isto produz uma sensação de calma e leveza no corpo. Você se sentirá muito tranqüilo e um pouco separado do corpo. Este é um estado agradável e no início sua concentração é muito boa, gentilmente centrada na respiração. Entretanto, à medida que isto continua, os sentimentos agradáveis se intensificam e começam a distrair sua atenção na respiração. Começa realmente a gostar daquele estado e sua plena atenção começa a cair. Sua atenção se dispersa, sendo levada apaticamente através de vagas nuvens de felicidade. O resultado é um estado de desatenção, um tipo de torpor extático. A cura disso, com certeza, é a plena atenção. Observe estes fenômenos cuidadosamente e eles se dissiparão. Quando estes estados de felicidade aparecem, aceite-os. Não há necessidade de evitá-los, mas não se emaranhe neles. São sensações físicas, por isso as trate dessa maneira. Observe as sensações como sensações. Observe o embotamento como embotamento. Veja-os aparecerem e veja-os passarem. Não se envolva.

Você terá problemas na meditação. Todo mundo os tem. Pode tratá-los como tormentos terríveis, ou como desafios para serem vencidos. Se os olhar como fardos, seu sofrimento apenas aumentará. Caso os olhe como oportunidade de aprender e crescer, suas perspectivas espirituais se tomarão ilimitadas.

Capítulo 11

Lidando com distrações - I

Em algum momento da prática, todo meditante se depara com distrações, portanto são necessários alguns métodos para lidar com elas. Muitas estratégias úteis têm sido aconselhadas para trazê-lo de volta ao caminho mais rapidamente, e atuam melhor do que apenas a força de vontade. Concentração e atenção plena andam de mãos dadas. Uma complementa a outra. Quando uma delas está fraca, a outra também é afetada. Os dias ruins geralmente são caracterizados por concentrações pobres. Sua mente apenas permanece flutuando a esmo. Você precisa de um método para restabelecer sua concentração, até mesmo em face da adversidade mental. Felizmente, isto existe. De fato, você pode fazer sua escolha a partir de uma lista de táticas práticas tradicionais.

Tática 1 ***Medindo o tempo***

A primeira técnica já foi esboçada nos capítulos iniciais. Uma distração o desviou da respiração e repentinamente você percebeu que estivera devaneando. O truque é se afastar de tudo aquilo que o tenha prendido, quebrar aquilo que o mantém preso para que possa voltar à respiração com atenção total. Isto é feito medindo-se a extensão do tempo em que você esteve distraído. Não é um cálculo preciso. Não há necessidade de uma cronometragem precisa, apenas faça uma estimativa aproximada. A estimativa pode ser em minutos ou a partir de um evento significativo. Apenas diga a si mesmo, "Está bem, estive distraído em torno de dois minutos," ou "desde que o cachorro começou a latir," ou "desde que comecei a pensar em dinheiro." No início da prática desta técnica, poderá fazê-la falando dentro de si mesmo. Após o hábito estar bem estabelecido, você pode abandonar este artifício, e a ação se torna sem palavras e muito rápida. Lembre-se que a idéia toda é trazê-lo de volta da distração para a respiração. Você abandona o pensamento fazendo-o objeto de inspeção apenas durante o tempo suficiente para colher dele uma aproximação grosseira da sua duração. Este intervalo, em si mesmo, não é importante. Uma vez livre da distração, abandone esta técnica e volte à respiração. Não se prenda na estimativa.

Tática 2

Respirações profundas

Quando sua mente está desordenada e agitada, poderá sempre restabelecer a plena atenção com algumas rápidas respirações profundas. Inspire fortemente e deixe o ar sair da mesma maneira. Isto aumenta a sensação interior nas narinas facilitando a focalização. Faça uma vigorosa ação de vontade e aplique certa força na sua atenção. A concentração pode ser forçada a crescer, e assim, provavelmente poderá perceber sua atenção voltando gentilmente para a respiração.

Tática 3

Contando

A contagem da respiração é um procedimento muito tradicional. Algumas escolas ensinam esta atividade como sua tática primária de prática. A meditação Vipassana a utiliza como uma técnica auxiliar para restabelecer a plena atenção e fortalecer a concentração. Como discutimos no Capítulo 5, você pode contar a respiração de diferentes maneiras. Lembre-se de manter a atenção na respiração. Provavelmente perceberá uma mudança após a contagem. A respiração diminui ou se torna mais leve e refinada. Este é um sinal fisiológico de que a concentração se restabeleceu. Neste ponto, geralmente a respiração costuma ficar tão leve ou tão rápida e suave que não poderá distinguir claramente a inspiração da expiração. Parecem estar misturadas entre si. Você poderá contar ambas como um único ciclo. Continue o processo de contagem, mas apenas até cinco, cobrindo a mesma seqüência de cinco respirações, e então comece novamente. Quando a contagem se tornar um aborrecimento, vá para a próxima etapa. Abandone a contagem e os conceitos de inspiração e expiração. Apenas mergulhe na sensação pura de respirar. A inspiração se funde com a expiração. Uma respiração junta-se com a próxima em um ciclo interminável de fluxo puro e suave.

Tática 4

O método de Inspiração e Expiração

É uma alternativa à contagem, e funciona do mesmo modo. Apenas dirija a atenção à respiração e identifique mentalmente cada ciclo com as palavras, "Inspiração, Expiração" ou "Inspirando, Expirando". Continue o processo até não necessitar mais desses conceitos, e então os abandone.

Tática 5

Trocando um Pensamento Por Outro

Alguns pensamentos simplesmente não vão embora. Nós seres humanos somos seres obsessivos. Este é um dos nossos maiores problemas. Tendemos a nos apegarmos a coisas como fantasias sexuais, preocupações e ambições. Alimentamos esses conjuntos de pensamentos durante anos e damos a eles muita força brincando com eles em todas as horas vagas. Então, quando sentamos para meditar ordenamos que desapareçam e nos deixem em paz. Não será surpresa se não obedecerem. Pensamentos persistentes como estes requerem um enfoque direto, um ataque frontal total.

A psicologia budista desenvolveu um sistema diferente de classificação. Em vez de dividir os pensamentos em classes tais como "bons" e "maus", os pensadores budistas preferiram classificá-los como "hábeis" e "inábeis". Um pensamento inábil é aquele ligado à ganância, à raiva e à delusão. São os pensamentos que a mente mais facilmente transforma em obsessões. Eles são inábeis no sentido de que lhe conduzem para longe da meta da Liberação. Por outro lado, os pensamentos hábeis são aqueles ligados à generosidade, à compaixão e à sabedoria. São hábeis no sentido de que podem ser usados como remédios específicos contra os pensamentos inábeis, podendo desta forma ajudá-lo na direção da Liberação.

Você não pode condicionar a liberação. Ela não é um estado construído a partir de pensamentos. Tampouco é possível condicionar

as qualidades pessoais que a Liberação produz. Pensamentos de benevolência podem produzir uma aparência de benevolência, mas isto não é a coisa real. Podem se quebrar sob pressão. Pensamentos compassivos produzem apenas uma compaixão superficial. Portanto, estes pensamentos, por si mesmos, não o libertam da armadilha. São hábeis apenas quando aplicados como antídotos ao veneno dos pensamentos inábeis. Pensamentos de generosidade podem temporariamente cancelar a ganância. Varrem para debaixo do tapete por um tempo suficientemente longo para que a plena atenção faça seu trabalho sem estorvo. Depois que a plena atenção penetrar na raiz do processo do ego, a ganância se evapora e surge a verdadeira generosidade.

Este princípio pode ser usado na sua meditação diária. Se um determinado tipo de obsessão estiver atrapalhando, você pode desfazer-se dela gerando o seu oposto. Por exemplo: se detestar o Carlos, e o olhar carrancudo dele permanece pipocando em sua mente, dirija um fluxo de amor e amizade na direção do Carlos. Provavelmente se livrará da imagem mental imediata. Então poderá progredir no trabalho de meditação.

As vezes esta tática não funciona sozinha. A obsessão simplesmente é muito forte. Neste caso, você primeiro precisa enfraquecer um pouco suas garras antes de conseguir removê-la. Aqui é que a culpa, uma das emoções humanas mais impróprias, serve finalmente para alguma coisa. Dê uma olhada bem forte para a reação emocional que está tentando afastar. Pondere realmente sobre ela. Veja o que ela faz você sentir. Veja o que ela está causando em sua vida, sua felicidade, sua saúde e em seus relacionamentos. Veja qual é a impressão que você causa aos outros. Veja como ela impede seu progresso na direção da Liberação. As escrituras pali recomendam que faça isto de uma maneira muito rigorosa. Aconselham a trabalhar com a mesma sensação de repugnância e humilhação que teria se fosse forçado a andar com a carcaça de um animal morto e em putrefação amarrada ao pescoço. Uma verdadeira sensação de repugnância é o que sobrar. Esta etapa pode acabar com o problema por si só. Em caso negativo, remova o que sobrou da obsessão gerando de novo a emoção oposta.

Pensamentos de ganância abrangem tudo o que está ligado ao desejo, desde a avareza direta por ganho material até a necessidade

sutil de ser respeitado como pessoa moral. Pensamentos de ódio variam desde o trivial mau-humor até a raiva assassina. A delusão abrange tudo, desde devaneios até verdadeiras alucinações. A generosidade anula a ganância. Benevolência e compaixão extinguem o ódio. Você pode encontrar o antídoto específico para qualquer pensamento perturbador desde que pense um pouco a respeito dele.

Tática 6

Relembrando seu Propósito

Há momentos em que as coisas brotam em sua mente, aparentemente ao acaso. Palavras, frases ou sentenças inteiras surgem do inconsciente sem qualquer razão discernível. Aparecem objetos. Figuras brilham e desaparecem. É uma experiência perturbadora. Sua mente se parece com uma bandeira oscilando ao vento forte. Tudo vai e volta como ondas do oceano. Nestas horas freqüentemente é suficiente apenas lembrar porque você está ali. Pode dizer a si mesmo: "Não estou sentado aqui apenas para perder o meu tempo com esses pensamentos. Estou aqui para focalizar a mente na respiração, que é universal e comum a todos os seres vivos". Às vezes sua mente se assenta até mesmo antes de completar esta recitação. Outras vezes terá que repetir isto muitas vezes antes de refocar novamente a respiração.

Estas técnicas podem ser usadas isoladamente ou combinadas. Adequadamente aplicadas, se constituem em um efetivo arsenal na sua batalha contra a mente de macaco.

Capítulo 12

Lidando com Distrações - II

E assim, eis você meditando de maneira muito bonita. Seu corpo está totalmente imóvel e sua mente totalmente quieta. Você está tranqüilamente seguindo o fluxo da respiração, inspirando, expirando, inspirando, expirando... calmo, sereno e concentrado. Tudo está perfeito. Então, repentinamente algo completamente diferente aparece em sua mente: "Eu certamente gostaria de ter um daqueles sorvetes". Obviamente, isto é uma distração. Não é isto o que você deveria estar fazendo. Você percebe isto e volta para a respiração. De volta novamente ao fluxo tranqüilo do inspirar, expirar, inspirar... E então: "Será que apaguei conta de gás?" Outra distração. Perceba e volte à respiração. Inspiração, expiração, inspiração, expiração, inspiração ... "Aquele novo filme de ficção científica está em cartaz. Talvez possa vê-lo na terça à noite. Não, na terça não, tenho muita coisa para fazer na quarta. Acho que na quinta é melhor..." Outra distração. Você volta mais uma vez para a respiração, mas você nunca se aquietou lá, porque antes de fazê-lo, aquela pequena voz na sua cabeça diz, "Minhas costas estão me matando". E assim a coisa continua distração após distração, parecendo não ter fim.

Que aborrecimento. Mas é esta exatamente a questão toda. Estas distrações são realmente o ponto principal. O jeito é aprender a lidar com elas. Aprender a percebê-las sem se deixar envolver por elas. É para isto que estamos aqui. Este devaneio mental é desprazeroso, com toda certeza. Mas esta é a maneira normal que sua mente opera. Não pense nisto como um inimigo. É apenas a simples realidade. Caso queira mudar algo, a primeira coisa a fazer é ver isto como ele é.

Quando você se sentar para se concentrar na meditação pela primeira vez, se surpreenderá com a incrível atividade da mente. Ela pula e estanca. Vira e dá pinotes. Desvia e retrocede. Corre atrás de si mesma em círculos Tagarela. Pensa. Fantasia e sonha acordada. Não se irrite com isto. Isto é natural. Quando sua mente se afasta do objeto de meditação apenas observe a distração com plena atenção.

Quando falamos de distração na Meditação do Insight, estamos nos referindo a qualquer preocupação que desvia a atenção da respiração. Isto introduz uma nova e importante regra para sua meditação: Quando um estado mental suficientemente forte aparecer para distraí-lo do objeto de meditação, dirija brevemente a atenção a essa distração. Faça da distração seu objeto temporário de meditação. Por favor, note bem a palavra "**temporário**". Isto é muito importante. Não estamos aconselhando que mude de cavalo no meio da corrida. Nossa expectativa não é a de que adote um novo objeto de meditação a cada três segundos. A respiração sempre permanecerá como seu foco principal. Dirija a atenção à distração apenas o tempo suficiente para perceber algumas coisas específicas sobre ela. Do que se trata? Qual é sua força? Quanto tempo dura?

Assim que responder silenciosamente a estas questões, acabou o exame, volte sua atenção para a respiração. Aqui novamente, note o termo condicionante, **silenciosamente**. Estas questões não são um convite para a tagarelice mental. Isto poderia levá-lo para o lado errado, na direção de mais pensamentos. Desejamos levá-lo para fora do pensar, de volta para a experiência direta, não-verbal e não-conceitual da respiração.

Estas questões são introduzidas para livrá-lo da distração, lhe dar um insight sobre sua natureza e não para que se grude mais nela. Elas irão sintonizá-lo naquilo que o está distraindo, para ajudá-lo a se livrar dele - tudo de uma vez.

O problema é o seguinte: Quando uma distração, ou qualquer outro estado mental surge na mente, ele já floresceu primeiro no inconsciente. Apenas no momento seguinte é que ele surge na mente consciente. Esta fração de segundos é muito importante, porque é o tempo suficiente para que o agarrar-se aconteça. O agarrar-se ocorre quase que instantaneamente e tem lugar primeiramente no inconsciente. Portanto, quando o apego atinge o nível do reconhecimento consciente, nós já tínhamos nos prendido a ele. É muito natural para nós apenas continuar o processo, nos tornando cada vez mais presos na distração, à medida que continuamos a vê-la. A essa altura já estamos definitivamente, muito mais pensando o pensamento do que o vendo com pura atenção. A seqüência toda se desenvolve num piscar de olhos. Isto nos traz um problema. Quando nos tornamos cômicos da distração, já estaremos, em certo sentido, grudados nela. Nossas três questões, "Do que se trata? Qual é sua força? Quanto

tempo dura?", é um remédio inteligente para este mal específico. Para poder responder a estas questões, devemos nos certificar da qualidade da distração. Para fazer isto devemos nos separar dela, voltar a uma etapa anterior, nos desengajar dela e vê-la objetivamente. Devemos parar de pensar o pensamento ou de sentir o sentimento para podermos vê-la como objeto de inspeção. Este processo é na verdade um exercício de **plena atenção**, de consciência desapegada e não-envolvida. Dessa forma, o jugo da distração é quebrado, e a plena atenção volta ao controle. Neste ponto, a plena atenção realiza uma transição suave de volta ao seu foco principal e retornamos à respiração.

Quando você inicia pela primeira vez a prática desta técnica, você provavelmente terá de fazê-la com palavras. Fará suas questões em palavras e obterá as respostas em palavras. Entretanto, não precisa ser algo longo, até que você possa dispensar todo formalismo verbal. Assim que o hábito mental se estabelecer, simplesmente note a distração, as qualidades da distração e retorne para a respiração. É um processo totalmente não-conceitual e muito rápido. A distração pode ser qualquer coisa: um som, uma sensação, uma emoção, uma fantasia, qualquer coisa mesmo. Seja o que for, não tente reprimi-la. Não tente forçá-la a sair de sua mente. Não há necessidade disto. Apenas observe-a cuidadosamente e com pura atenção. Examine a distração, sem palavras, e ela passará por si mesma. Perceberá sua atenção sendo dirigida sem esforço de volta à respiração. Não se condene por ter-se distraído. Distrações são naturais. Elas surgem e desaparecem.

De qualquer maneira, apesar deste conselho sensato, se perceberá condenando-se. Isto também é natural. Apenas observe o processo de condenação como outra distração, e retorne à respiração.

Observe a seqüência de eventos: Respirando. Respirando. Pensamentos distrativos aparecem. A frustração surgindo sobre esses pensamentos distrativos. Você se condena por estar distraído. Você percebe a auto-condenação. Retoma à respiração. Respirando. Respirando. Realmente é um ciclo muito natural e de fluxo suave, desde que o faça corretamente. Certamente o truque aqui é ter paciência. Se puder aprender a observar essas distrações sem ficar envolvido com elas, isto tudo será muito fácil. Apenas desliza por entre as distrações e sua atenção retorna à respiração de maneira muito fácil. Certamente, a mesma distração poderá surgir logo de-pois. Caso isto

ocorra, observe isto com muita atenção. Se estiver lidando com um velho e bem arraigado padrão de pensamento, isto poderá continuar acontecendo por um período longo, às vezes anos. Não fique aborrecido. Isto também é natural. Apenas observe a distração e retome à respiração. Não lute com os pensamentos distrativos. Não fique tenso nem batalhe. Será um desperdício. Cada parte de energia que aplique nesta resistência vai para o complexo do pensamento e o toma cada vez mais forte. Portanto não tente forçar esses pensamentos a saírem de sua mente. Esta é uma batalha que você nunca ganhará. Apenas observa a distração atentamente e ela eventualmente irá embora. É muito estranho, mas quanto mais pura atenção prestar à estas perturbações, mais fraca ela ficará. Observe-as por longo tempo e com a frequência suficiente, com pura atenção, e elas desaparecem para sempre. Lutar contra elas é dar-lhes força. Observe-as com desapego e elas murcharão.

A plena atenção é uma atividade que desarma as distrações, da mesma maneira que um especialista em armamento pode desarmar uma bomba. Distrações fracas podem ser desarmadas de relance. Jogue a luz da atenção sobre elas e elas se evaporam instantaneamente, para nunca mais voltar. Assentados profundamente, os padrões de pensamentos habituais requerem constante plena atenção, aplicada repetidamente com o período de tempo necessário para quebrar suas amarras. As distrações são, na verdade, tigres de papel. Em si mesmas não têm nenhum poder. Necessitam ser alimentadas constantemente, caso contrário morrem. Se você se recusa a alimentá-las com seu medo, raiva e ganância, elas desaparecem.

A plena atenção é o aspecto mais importante da meditação. É a base principal que você está tentando cultivar. Portanto não há de maneira nenhuma necessidade de lutar contra as distrações. O ponto crucial é estar atento ao que está ocorrendo, e não controlar o que está ocorrendo. Lembre-se, a concentração é uma ferramenta. Ela é secundária em relação à pura atenção. Do ponto de vista da plena atenção, não há de fato distração. Tudo que aparecer na mente é visto apenas como mais uma oportunidade para cultivar a plena atenção. Lembre-se que a respiração é um foco arbitrário e é usado como nosso objeto principal da atenção. As distrações são usadas como objetos secundários da atenção. Sem dúvida nenhuma, elas são parte da realidade tanto quanto a respiração. Na realidade faz pouca diferença qual é o objeto da plena atenção. Você pode estar atento à

respiração, ou pode estar atento à distração. Pode estar atento ao fato de a sua mente estar quieta e sua concentração ser forte, ou pode estar atento ao fato de a sua concentração estar em farrapos e sua mente estar numa absoluta bagunça. Tudo é plena atenção. Apenas mantenha a plena atenção e a concentração a seguirá.

O propósito da meditação não é concentrar-se na respiração, sem interrupção, para sempre. Isto em si mesmo seria uma meta inútil. O propósito da meditação não é alcançar uma mente perfeitamente quieta e serena. Embora este seja um estado deleitoso, ele não conduz à liberação por si mesmo. O propósito da meditação é alcançar a plena atenção ininterrupta. Plena atenção, apenas plena atenção produz Iluminação.

Distrações aparecem de todos os tipos, formas e gostos. A filosofia budista as organizou em categorias. Uma delas é a categoria dos impedimentos. São chamadas de impedimentos porque bloqueiam o desenvolvimento dos dois componentes da meditação, a plena atenção e a concentração. Cuidado com este termo: A palavra "impedimentos" leva consigo uma conotação negativa, e de fato são estados mentais que queremos erradicar. Entretanto, isto não quer dizer que devam ser reprimidos, evitados ou condenados.

Usemos a cobiça como exemplo. Queremos evitar o prolongamento de qualquer estado de cobiça que surge, porque a continuação daquele estado nos conduz à escravidão e ao sofrimento. Isto não significa que quando ele aparecer, tentemos jogá-lo para fora da mente. Apenas nos recusamos a encorajá-lo a ficar. Deixamo-lo aparecer e deixamo-lo ir embora. Quando a cobiça é observada em seu início com pura atenção, não é feito nenhum julgamento de valor. Apenas recuamos e observamos seu aparecimento. A dinâmica global da cobiça, de seu início ao fim, é simplesmente observada dessa maneira. Não a ajudamos, sustentamos ou interferimos nem da forma mais leve. Ela ficará o tempo que ficar. E aprendemos o máximo possível com ela enquanto estiver lá. Observamos o que a cobiça faz. Observamos os problemas que ela nos causa e como ela atrapalha os outros. Vemos como ela nos mantém perpetuamente insatisfeitos, sempre em um estado de desejos não realizados. A partir desta experiência de primeira mão, nos certificamos de maneira visceral que a cobiça é uma maneira não-habilidosa de conduzir a vida. Não há nada teórico sobre esta descoberta.

Todos os impedimentos são tratados da mesma maneira, e vamos olhá-los aqui um por um.

Desejo: Vamos supor que na meditação você tenha se distraído com uma bela experiência. Pode ser uma fantasia agradável ou um pensamento de orgulho. Pode ser um sentimento de auto-estima. Pode ser um sentimento de amor ou até mesmo uma sensação física de bem-estar que aparece com a própria experiência de meditação. Seja o que for, o que segue é um sentimento de desejo - desejo de obter aquilo em que esteve pensando ou desejo de prolongar a experiência que está sentindo. Independentemente de sua natureza, deve tratar o desejo da maneira que segue. Perceba o pensamento ou a sensação como aparece. Perceba o estado mental que acompanha isto como algo separado. Avalie o exato tamanho ou grau daquele desejo. Então perceba por quanto tempo ele perdura e quando ele finalmente desaparece. Após ter feito isto, retome sua atenção à respiração.

Aversão: Suponha que tenha estado distraído com alguma experiência negativa. Pode ser alguma coisa de que você tenha medo ou alguma preocupação incômoda. Pode ser culpa, depressão ou dor. Seja qual for a substância do pensamento ou sensação, você se vê rejeitando ou reprimindo - tentando evitá-lo, resistir a ele ou negá-lo. O tratamento aqui é essencialmente o mesmo. Perceba o aparecimento do pensamento ou da sensação. Perceba o estado de rejeição que o acompanha. Estime o tamanho ou grau dessa rejeição. Veja por quanto tempo perdura e quando vai embora. Então volte sua atenção à respiração.

Letargia: A letargia aparece em vários graus de intensidade, variando desde a leve sonolência até o torpor total. Estamos aqui falando de um estado mental, e não de um estado físico. Sonolência ou fadiga física são coisas muito diferentes, e no que diz respeito ao sistema de classificação budista, seriam classificados como sensações físicas. A letargia mental está muito próxima da aversão, no sentido de ser um expediente da mente para evitar aquilo que acha não-prazeroso. Letargia é uma espécie de desligamento do aparato mental, um entorpecimento da acuidade sensorial e cognitiva. É uma estupidez forçada que finge ser sono. Pode ser algo muito difícil de ser tratado, porque sua presença é diretamente contrária ao emprego da plena atenção. A letargia é quase o inverso da plena atenção. En-

tretanto, a plena atenção é também a cura para esse obstáculo, e o tratamento é o mesmo. Perceba o estado de sonolência quando ele aparece, e a sua extensão ou grau. Perceba seu aparecimento, quanto tempo perdura e quando passa. Aqui, a única coisa especial é a importância de capturar o fenômeno bem no começo. Deve percebê-la ainda em sua gestação e aplicar de imediato doses generosas de pura atenção. Caso deixe o processo avançar, seu crescimento provavelmente ocupará todo o poder da plena atenção. Quando a letargia vence, o resultado é o afundamento da mente, ou até mesmo o sono.

Agitação: Estados de inquietação e preocupação são expressões de agitação mental. Sua mente está sempre em movimento, recusando-se a se fixar sobre uma única coisa. Você permanece indo e voltando sobre os mesmos assuntos. Aqui a sensação de turbulência é o componente predominante. A mente se recusa a se assentar em determinado lugar. Fica pulando constantemente de um lugar para outro. A cura desta condição é a mesma seqüência básica. A inquietação transmite certa sensação à consciência. Poderíamos chamar isto de sabor ou textura. Qualquer que seja o nome que se lhe dê, esta sensação de perturbação está lá com uma característica bem definida. Olhe para ela. Uma vez que a tenha encontrado, note o quanto dela está presente. Note quando surge. Observe o quanto dura e veja quando ela se vai. Então retome sua atenção à respiração.

Dúvida: A dúvida em uma sensação própria e distinta na consciência. Os textos pali a descrevem muito bem. É a sensação de um homem que cambaleia por um deserto e chega a um cruzamento sem sinalização. Que caminho seguir? Não há forma de saber. Então permanece lá, vacilando. Uma das formas comuns que isto tem lugar na meditação é um diálogo interno semelhante a isto: "O que estou fazendo aqui sentado desta maneira? Será que obterei alguma coisa disto? Ah, certamente que sim. Isto é bom para mim. Os livros dizem isto. Não, isto é loucura. É uma perda de tempo. Não, eu não vou desistir. Disse que iria fazer isto e vou fazê-lo. Ou será que estou apenas sendo teimoso? Não sei, certamente não sei." Não caia nessa cilada. Isto é apenas outro obstáculo. Apenas outra daquelas pequenas cortinas de fumaça da mente para impedi-lo de fazer a coisa mais terrível do mundo: que se torne consciente do que realmente está acontecendo. Para lidar com a dúvida, simplesmente torne-se consciente desse estado mental de oscilação como um objeto de inspeção.

Não se deixe envolver. Recue e olhe para ela. Estime a força dela. Veja como ela aparece e quanto tempo dura. Observe então o seu desaparecimento e volte para a respiração.

Este é o padrão geral que usará para qualquer distração que aparecer. Lembre-se que distração é qualquer estado mental que aparece para impedir a meditação. Alguns desses estados são muito sutis. É útil listar algumas dessas possibilidades. Estes estados negativos são muito fáceis de serem reconhecidos: insegurança, medo, raiva, depressão, irritação e frustração.

O apego e o desejo são um pouco mais difíceis de reconhecer porque podem dizer a respeito das coisas que normalmente vemos como virtuosas ou nobres. Você pode sentir um desejo de se aperfeiçoar mais. Pode ambicionar estados mais virtuosos. Pode até mesmo desenvolver um apego ao bem-estar que a própria experiência da meditação acarreta. É um tanto difícil se despojar desses sentimentos altruístas. Ao final, tudo isto não passa de formas de mais ganância. É um desejo por gratificação e uma maneira engenhosa de ignorar a realidade presente.

Entretanto, os estados mentais mais ardilosos são aqueles positivos, que se insinuam sorratamente em sua meditação. Felicidade, paz, contentamento interior, solidariedade e compaixão por todos os seres. Estes são estados mentais tão doces e tão benevolentes que dificilmente conseguirá livrar-se deles. Eles o fazem sentir como um traidor da humanidade. Não há necessidade de sentir-se dessa maneira. Não o estamos aconselhando a rejeitar estes estados mentais nem tomar-se um robô sem coração. Apenas queremos que os veja pelo que são. São estados mentais. Vêm e vão embora. Aparecem e somem. À medida que prosseguir na meditação, estes estados aparecerão com maior frequência. O truque é não se apegar a eles. Apenas veja como cada um deles surge. Veja o que é, qual a sua força e quanto dura. Então veja-o indo embora. Tudo isto não é nada mais que um espetáculo passageiro do seu próprio universo mental.

Os estados mentais também aparecem em fases, como a respiração. Cada respiração tem seu começo, meio e fim. Cada estado mental tem seu nascimento, crescimento e sua decadência. Você deve esforçar-se para ver esses estágios claramente. Entretanto, esta

não é uma coisa fácil de ser feita. Como já dissemos anteriormente, todo pensamento e sensação surge primeiro na região do inconsciente da mente e somente mais tarde aparece no consciente. Geralmente nos tornamos cômnicos destas coisas apenas após elas terem chegado à estrutura do consciente e permanecido lá por algum tempo. Realmente, nos tomamos cômnicos das distrações quando elas já soltaram suas presas sobre nós e já estão prestes a ir embora. Pois é neste ponto que de repente nos damos conta de que estivemos em algum lugar, sonhando, fantasiando ou qualquer outra coisa. É muito óbvio que, na cadeia dos eventos, isto já é muito tarde. Podemos chamar este fenômeno de pegar o leão pela cauda, sendo esta uma maneira não-habilidosa de fazê-lo. Como em um confronto com qualquer animal perigoso, devemos nos aproximar dos estados mentais de cabeça erguida. Pacientemente, aprenderemos a reconhecê-los assim que aparecerem nos níveis cada vez mais profundos de nossa mente inconsciente.

Como os estados mentais surgem primeiro no inconsciente, para captar o surgimento de um estado mental, você tem que estender sua atenção até esta área inconsciente. Isto é difícil porque você não pode ver o que está acontecendo lá embaixo, pelo menos não da mesma maneira que pode ver um pensamento consciente. Mas você pode aprender a ter um vago senso de movimento e operar por uma espécie de senso mental de tato. Isto vem com a prática e esta habilidade é outro dos efeitos da profunda calma da concentração. A concentração reduz a velocidade do aparecimento destes estados mentais e lhe dá tempo para sentir quando cada um deles surge do inconsciente, mesmo antes de vê-los na consciência. A concentração o ajuda a estender seu estado de consciência até aquela escuridão efervescente, onde começam os pensamentos e as sensações.

À medida que sua concentração se aprofunda, você adquire habilidade para enxergar pensamentos e sensações aparecendo vagorosamente, como bolhas separadas, cada qual distinta entre si e com espaços entre elas. Elas sobem vagorosamente a partir do inconsciente. Permanecem por um período na mente consciente e então vão embora.

A aplicação da plena atenção aos estados mentais é uma operação precisa. Isto é particularmente verdadeiro para os sentimentos ou as sensações. É muito fácil ir além da sensação. Isto é,

acrescentar algo ou ir além do que realmente existe. Também é igualmente fácil subestimar a sensação, captar parte dela, mas não tudo. O ideal, que você está se esforçando para, é experimentar completamente cada estado mental, exatamente como ele é, não adicionando nada e nem perdendo nenhuma parte dele. Usemos a dor na perna como um exemplo. O que existe realmente é um puro fluxo de sensação. Muda constantemente, a dor nunca é a mesma de um momento para outro. Troca de lugar e sua intensidade aumenta e diminui. A dor não é uma coisa. Ela é um evento. Não se deve guardar-lhe ou associar-lhe conceitos. A plena atenção pura e sem obstrução deste evento experienciará a dor apenas como um padrão fluido de energia e nada mais. Nem pensamento e nem rejeição. Apenas energia.

No início da nossa prática de meditação, precisamos repensar nossos fundamentos conceituais assumidos. A maioria de nós obteve boas notas tanto na escola como na vida, por conta de nossa habilidade de manipular os fenômenos mentais - os conceitos logicamente. Nossas carreiras, muito de nosso sucesso na vida diária, os nossos relacionamentos felizes, tudo isto é visto como resultado bem sucedido da manipulação de conceitos. Entretanto, no desenvolvimento da plena atenção, suspendemos temporariamente o processo de conceitualização e focalizamos a pura natureza dos fenômenos mentais. Durante a meditação buscamos experimentar a mente no nível préconceitual.

Porém a mente humana conceitualiza estas ocorrências, como a dor por exemplo. Você percebe que está pensando nela como "a dor". Isto é um conceito, um rótulo colado sobre a sensação em si. Você se descobre construindo uma imagem mental, uma figura da dor, vendo-a como forma. Talvez veja um diagrama da perna em que a dor é realçada em belas cores. Este é um entretenimento muito criativo e terrível, mas não é o que queremos. São conceitos aplicados sobre a realidade viva. Na maioria das vezes provavelmente se verá pensando: "Eu tenho uma dor na minha perna". O "Eu" é um conceito. É algo extra que se agrega à experiência pura.

Quando você introduz o "eu" no processo, estará construindo uma lacuna conceitual entre a realidade e a visão conscientizando aquela realidade. Pensamentos tais como "eu", "para mim", "meu", não têm lugar na atenção direta. São acréscimos estranhos e insi-

diosos. Quando você traz o "eu" para a cena, estará se identificando com a dor. Isto apenas adiciona ênfase a ela. Caso deixe o "eu" fora da operação, a dor não será dolorosa. Será apenas o aparecimento de um fluxo de energia pura. Ela pode até ser bela. Caso descubra o "eu" insinuando-se na sua experiência da dor ou mesmo em qualquer outra sensação, apenas observe isto com plena atenção. Preste pura atenção ao fenômeno da identificação pessoal com a dor.

A idéia geral é muito simples. Você quer ver realmente cada sensação, quer seja ela dor, bem-aventurança, ou tédio. Quer experimentá-la completamente, em seu estado natural e em sua forma não-adulterada. Existe apenas uma maneira de fazer isto. Sua coordenação deve ser precisa. Sua consciência de cada sensação deve coordenar-se precisamente com o aparecimento dessa sensação. Se perceber isto um pouco atrasado, perderá o começo. Não a terá em sua inteireza. Se apegar-se a uma sensação após o momento que ela já tiver passado, o que estará mantendo é apenas uma memória. A coisa em si já se foi, e por estar preso àquela memória perderá a próxima sensação que aparecer. É uma operação muito delicada. Deve navegar junto exatamente aqui no momento presente, vendo as coisas aparecerem e deixando-as irem, sem nenhuma delonga. Isto exige um toque muito leve. Sua relação com a sensação não deve nunca estar no passado ou no futuro, mas sempre no simples e imediato agora.

A mente humana anseia conceitualizar os fenômenos, e desenvolveu muitas habilidades para fazer isso. Caso deixe a mente solta, cada simples sensação desencadeia uma onda de pensamentos conceituais. Tomemos a audição como exemplo. Você se encontra sentado meditando e alguém na sala ao lado deixa cair uma bandeja. Os sons chegam aos seus ouvidos. Instantaneamente você visualiza aquela sala. Provavelmente também vê uma pessoa deixando cair a bandeja. Caso seja um ambiente familiar, sua casa por exemplo, provavelmente passará um filme em sua mente, em terceira dimensão e colorido, sobre quem derrubou a bandeja e qual era a bandeja. Toda esta seqüência aparece em sua mente instantaneamente. Irrompe do inconsciente tão brilhante, clara e compulsiva que empurra todo o resto para fora do campo da visão. O que houve com a sensação original, a pura experiência auditiva? Ela se perdeu na confusão, completamente suprimida e esquecida. Perdemos a realidade. Entramos no mundo da fantasia.

Outro exemplo: Você está sentado em meditação e um som lhe chega aos ouvidos. É um barulho indistinto, assim como um esmagamento abafado. O que acontece em seguida é mais ou menos o seguinte. "O que foi isto? Quem fez isto? De onde veio? Qual a distância? Será perigoso?" E assim por diante, sem que obtenha nenhuma resposta, apenas projetando sua fantasia. A conceitualização é um processo arguto insidioso. Entra sorrrateiramente em sua experiência e simplesmente toma o comando. Quando durante a meditação ouvir um som, preste atenção apenas à experiência do ouvir. Isto e apenas isto. O que acontece de fato é absolutamente tão simples que o perdemos por completo. As ondas sonoras golpeiam nossos ouvidos de acordo com um padrão único. Essas ondas são transformadas em impulsos elétricos no cérebro e esses impulsos apresentam um padrão de som para a consciência. Nada mais que isto. Sem imagens. Sem filme mental. Sem conceitos. Sem diálogo interno sobre a questão. Mero ruído. A realidade é elegantemente simples e sem adornos. Quando ouvir um som, esteja atento ao processo do escutar. Tudo mais é tagarelice acrescentada. Abandone-a. A mesma regra aplica-se a todas as sensações, a todas as emoções, a todas as experiências que tiver. Olhe de perto a sua própria experiência. Escave através das camadas de antigüidades mentais e veja o que realmente está lá. Ficaré surpreendido de ver o quanto é simples e belo.

Existem momentos em que podem aparecer de uma só vez inúmeras sensações. Você pode ter um pensamento de medo, um aperto no estômago, uma dor nas costas, e uma coceira no lóbulo da orelha esquerda, tudo ao mesmo tempo. Não fique perplexo com isto. Não permaneça indo de um lado para o outro ou na dúvida sobre qual sensação escolher. Uma das sensações será a mais forte. Apenas se abra e a mais insistente delas se intrometerá e exigirá sua atenção. Então dê a ela a atenção apenas o suficiente para vê-la desaparecer. Retome então à respiração. Caso se intrometa alguma outra, deixe-a entrar. Quando se for, retome à respiração.

Este processo pode, entretanto, ir longe demais. Não fique sentado procurando coisas para estar atento. Mantenha sua plena atenção na respiração até que alguma coisa surja e leve sua atenção embora. Quando sentir isto acontecendo, não lute contra. Deixe sua atenção fluir naturalmente sobre a distração, e mantenha-a lá até que a distração se evapore. Então retome à respiração. Não fique em

busca de outros fenômenos físicos ou mentais. Apenas volte para a respiração. Deixe que eles venham até você. Certamente haverá ocasiões em que será levado pela corrente. Mesmo após longa prática você de repente desperta e se dá conta de que esteve fora dos trilhos por um período. Não se desencoraje por isto. Perceba que esteve fora dos trilhos por um determinado tempo e volte para a respiração. Não há nenhuma necessidade de uma reação negativa. O próprio ato de perceber que esteve fora dos trilhos é um estar consciente ativamente. Isto é um exercício, por si mesmo, de pura plena atenção.

A plena atenção cresce pelo exercício da plena atenção. É como exercitar um músculo. Cada vez que trabalhar nele estará tornando-o um pouco mais robusto. Você o estará tomando mais forte. O simples fato de ter percebido aquela sensação de despertar significa que aumentou seu poder de plena atenção. Quer dizer, está vencendo. Retome à respiração sem lamentação. Porém, a lamentação é um reflexo condicionado, e ele pode reaparecer - outro hábito mental. Se perceber que está ficando frustrado, sentindo-se desencorajado ou se auto-condenando, apenas observe isto com pura atenção. É apenas outra distração. Dê-lhe um pouco de atenção, perceba-a indo embora e volte para a respiração.

As regras que acabamos de rever, podem e devem ser integralmente aplicadas a todos os seus estados mentais. Você vai achar isto uma injunção totalmente rigorosa. É a tarefa mais dura que você jamais realizou. Perceberá que está disposto a aplicar estas técnicas apenas em certas partes da sua experiência, mas que rejeita aplicá-las em outras partes.

A meditação é um pouco semelhante a um ácido mental. Corrói vagarosamente tudo que é posto nela. Nós humanos somos criaturas muito estranhas. Apreciamos o sabor de certos venenos e continuamos teimosamente a tomá-los, mesmo que estejam nos matando. Os pensamentos aos quais estamos apegados são venenos. Notará a avidez com que arranca pela raiz certos pensamentos, enquanto de modo ciumento conserva e cultiva outros. Esta é a condição humana.

A meditação Vipassana não é uma brincadeira. Estar consciente com clareza é muito mais do que um passatempo prazeroso. É um caminho para acima e além do pântano em que todos estamos ato-

lados, o lamaçal de nossos próprios desejos e aversões. É relativamente fácil aplicar a plena atenção aos aspectos mais sujos de nossa existência. Uma vez que tenha visto o medo e a depressão se evaporar sob o facho intenso e ardente da plena atenção, vai querer repetir o processo. Estes são estados mentais desagradáveis. Machucam. Você deseja livrar-se destas coisas porque elas o aborrecem. Porém é muito mais difícil aplicar este mesmo processo aos estados mentais que acarinhamos; tais como, patriotismo, proteção paternal ou verdadeiro amor. Aqui também é preciso se proceder da mesma forma. Da mesma maneira que os apegos negativos, os apegos positivos o prendem na lama. Será capaz de se elevar acima da lama, pelo menos o suficiente para respirar um pouco mais facilmente, se praticar com aplicação a meditação Vipassana. A meditação Vipassana é o caminho para o Nirvana. Considerando os relatos daqueles que trabalharam seu caminho para aquela meta sublime, vale a pena todo o esforço envolvido.

Capítulo 13

Plena Atenção

(Sati)

Plena atenção é uma tradução para a palavra **Sati** em pali (Mindfulness em inglês). **Sati** é uma atividade. Qual seu significado exato? Pelo menos em palavras, não pode haver uma resposta precisa. As palavras foram criadas pelos níveis simbólicos da mente, e descrevem aquelas realidades com as quais o pensamento simbólico lida. A **plena atenção** é pré-simbólica. Não está presa à lógica. Entretanto, a **plena atenção** pode ser experimentada - de maneira muito fácil - e pode ser descrita, contanto que se tenha em mente que as palavras são apenas os dedos que apontam para a lua. Não são a coisa em si. A experiência real está para além das palavras e acima dos símbolos. A **plena atenção** pode ser descrita em termos completamente diferentes daquele que será usado aqui, no entanto, cada uma das descrições pode ainda assim estar correta.

A **plena atenção** é um processo sutil que você está usando neste momento presente. O fato de esse processo estar acima e além das palavras não o torna irreal - muito pelo contrário. A **plena atenção** é a realidade que dá nascimento às palavras. As palavras que a acompanham são apenas uma pálida sombra da realidade. Portanto, é importante compreender que tudo que aqui se segue é apenas uma analogia. Não vai fazer um sentido perfeito. Continuará sempre além da lógica verbal. Porém você pode experimentá-la. A técnica de meditação denominada Vipassana (Insight), introduzida pelo Buda há mais de vinte e cinco séculos, é um conjunto de atividades mentais especificamente orientadas para experimentar um estado ininterrupto de **plena atenção**.

Quando pela primeira vez você se torna cômico de algo, existe aí um instante fugidio de pura consciência, exatamente antes de você conceituar esta coisa, antes de você identificá-la. Este é um estado de plena atenção. Em geral, este é muito breve. É aquele lampejo instantâneo, no exato momento em que você focaliza a mente sobre algo, imediatamente antes de objetivá-la, prendê-la mentalmente e segregá-la do resto da existência. Isto acontece exatamente antes de você começar a pensar sobre o assunto - antes de sua mente dizer,

"Ah, é um cachorro". Este momento fluido de focalização leve, de pura consciência é **plena atenção**. Naquele breve momento-lampejo da mente você experimenta a coisa como não-coisa. Experimenta fluindo suavemente um momento de experiência pura, ligada ao resto da realidade e não separada dela. A **plena atenção** é muito semelhante ao que se vê com a visão periférica, em contraste com a dura focalização da visão normal ou central. Mesmo assim, este momento de consciência suave e não-focalizada contém um tipo muito profundo de saber, que é perdido assim que você focaliza sua mente e objetiva o objeto como uma coisa. No processo comum de percepção, a etapa da **plena atenção** é tão fugaz que se toma não-observável. Nós desenvolvemos o hábito de dissipar nossa atenção em todas as outras etapas remanescentes, focalizando a percepção, conhecendo-a, dando um rótulo a ela, e acima de tudo, nos envolvendo em um longo fio de pensamentos simbólicos a seu respeito. Aquele momento original de **plena atenção** é rapidamente ignorado. O propósito da meditação Vipassana é treinar-nos para prolongar este momento de consciência.

Quando esta plena atenção é prolongada pelo uso de técnicas apropriadas, você descobrirá que esta experiência é profunda e muda completamente sua visão do universo. Este estado de percepção deve ser aprendido através de uma prática regular. Uma vez que tenha aprendido a técnica verá que a plena atenção tem muitos aspectos interessantes.

As Características da Plena Atenção

A plena atenção é um pensamento-espelho. Reflete apenas o que está acontecendo no momento, e exatamente da maneira que está acontecendo. Não há distorções.

A plena atenção é uma observação sem julgamento. É aquela habilidade da mente em observar sem criticismo. Com esta habilidade, pode-se ver as coisas sem condenação ou julgamento. Nada nos surpreende. Simplesmente temos um interesse equilibrado nas coisas como elas são em seu estado natural. Não se decide nada nem se julga nada. Apenas se observa. Por favor, perceba que quando digo "Não se decide nada nem se julga nada", quero dizer que o meditante observa a experiência de maneira semelhante a um cientista que observa um objeto ao microscópio, sem nenhuma idéia pré-

concebida, apenas vendo o objeto como ele é. Da mesma maneira, o meditante percebe a impermanência, a insatisfatoriedade e a ausência de ego.

Para nós é psicologicamente impossível observar com objetividade o que está acontecendo em nosso interior, se ao mesmo tempo não aceitarmos a ocorrência de nossos vários estados mentais. Isto é especialmente verdade no caso de estados mentais desagradáveis. Para observar nosso próprio medo temos de aceitar o fato de que estamos com medo. Não é possível examinar nossa própria depressão sem admiti-la plenamente. O mesmo é verdade com relação à irritação, agitação, frustração e todos os demais estados mentais desconfortáveis. Você não poderá examinar algo completamente se estiver ocupado em rejeitar a existência dele. Seja qual for a experiência que possamos estar tendo, a plena atenção apenas aceita-a. É outra simples ocorrência da vida, apenas algo para se estar consciente. Nenhum orgulho, nenhuma vergonha, nada pessoal para ser sustentado - o que está lá, está lá.

A plena atenção é uma vigilância imparcial. Não toma qualquer partido. Ela não se gruda naquilo que é percebido. Apenas percebe. A plena atenção não fica embriagada com os bons estados mentais. Não tenta passar de lado dos estados mentais ruins. Não há nenhum apego ao agradável nem fuga do desagradável. A plena atenção vê todas as experiências igualmente, todos os pensamentos igualmente, e todas as sensações igualmente. Nada é suprimido. Nada é reprimido. A plena atenção não tem favoritismos.

A plena atenção é um estado de consciência não-conceitual. Um outro termo para **Sati** é "pura atenção" (bare attention). Não é pensar. Ela não se envolve com pensamentos ou conceitos. Ela não se prende à memórias, idéias ou opiniões. Apenas olha. A **plena atenção** registra experiências, mas não as compara. Não as rotula nem as categoriza. Apenas observa tudo como se estivesse ocorrendo pela primeira vez. Não é análise a qual é baseada na reflexão e na memória. É, antes, a experiência direta e imediata de tudo que estiver acontecendo, sem a intermediação do pensamento. No processo perceptivo ela vem antes do pensamento.

A plena atenção é o estado de consciência no tempo presente. Ela tem lugar no aqui e agora. É a observação do que está aconte-

cendo exatamente agora, no momento presente. Ela permanece sempre no presente, flutuando permanentemente na crista da onda do tempo que está passando. Se estiver lembrando-se de seu professor de segundo grau, isto é memória. Quando então se der conta de que está se lembrando dele, isto é plena atenção. Se a seguir conceituar o processo é disser a si mesmo, "Ah, estou lembrando", isto é pensar.

A plena atenção é um estado de alerta não-egoísta. Acontece sem referência ao self. Com a plena atenção vêem-se todos os fenômenos sem referências a conceitos tais como, "eu", "meu", "mim". Por exemplo, vamos supor que haja dor em sua perna esquerda. A consciência comum diria, "Eu tenho uma dor". Usando a plena atenção poderia simplesmente notar a sensação como sensação. Não se agregaria um conceito extra "eu". A plena atenção pára o processo de se acrescentar ou subtrair algo à percepção. Não se realça nada. Não se enfatiza nada. Apenas se observa exatamente o que está lá, sem distorção.

A plena atenção é consciência sem meta. Na plena atenção, não se busca resultados. Não se procura realizar nada. Quando alguém está plenamente atento, experiencia a realidade no presente momento sob qualquer forma que ela tome. Não há nada a ser obtido. Existe apenas observação.

A plena atenção é a consciência da mudança. É a observação do fluxo da experiência que passa. É observar as coisas à medida que vão se mudando. É ver o nascimento, o crescimento e a maturidade de todos os fenômenos. É observar a decadência e morte de todos os fenômenos. Plena atenção é observar as coisas, momento a momento, continuamente. É observar todos os fenômenos físicos, mentais e emocionais, o que quer que esteja ocorrendo na mente naquele momento. Apenas se senta de lado e observa o espetáculo. Plena atenção é a observação da natureza básica de todo fenômeno transitório. É observar as coisas surgindo e desaparecendo. É ver como as coisas nos fazem sentir e como reagimos a elas. É observar como isto afeta os outros. Em plena atenção, somos um observador imparcial, cuja única tarefa é manter o foco no espetáculo que passa constantemente em seu universo interior. *Por favor, note este último ponto.* Na **plena atenção** observa-se o universo interior. O meditante que está desenvolvendo a plena atenção não está preocupado com o universo exterior. Ele está lá, mas na meditação, o campo de estudo é a

própria experiência, seus pensamentos, sensações e percepções. Na meditação cada um é seu próprio laboratório. O universo interior possui um enorme cabedal de informações que contém o reflexo do mundo externo e muito mais. O exame deste material conduz à liberdade total.

A plena atenção é uma observação participativa. O meditante é simultaneamente participante e observador. Quando se observa a própria emoção ou a sensação física, se está ao mesmo tempo sentindo-as. A plena atenção não é um estado de consciência intelectual. É apenas conscientização. Aqui se desfaz a metáfora do pensamento-espelho. A plena atenção é objetiva, mas não é fria nem insensível. É uma experiência desperta de vida, uma participação alerta no movimento processual de viver.

A **plena atenção** é um conceito extremamente difícil de se definir em palavras, não porque ela seja complexa, mas sim, por ser muito simples e aberta. O mesmo problema surge em todas as áreas da experiência humana. O conceito mais básico é sempre o mais difícil de ser delimitado. Consulte um dicionário e verá exemplos claros. As palavras longas geralmente têm definições concisas, mas as palavras curtas e básicas, tais como "o" e "é", têm definições que podem ter até uma página de extensão. Na física, as funções mais difíceis de serem descritas são as mais básicas - aquelas que tratam da realidade mais fundamental da mecânica quântica. A **plena atenção** é uma função pré-simbólica. Você pode brincar com simbolismos verbais durante o dia todo, mas nunca conseguira fixá-la completamente. Jamais poderemos expressar precisamente seu significado. Entretanto, podemos descrever como funciona.

As Três Atividades Fundamentais

Existem três atividades fundamentais da **plena atenção**. Podemos usar estas atividades como definições funcionais do termo: (1) a **plena atenção** nos faz lembrar do que deveríamos estar fazendo; (2) vê as coisas como elas realmente são; e (3) vê a natureza profunda de todos os fenômenos. Vamos examinar estas definições com mais detalhes.

A **plena atenção** nos faz lembrar daquilo que deveríamos estar fazendo. Na meditação, você centra sua atenção em um único item.

Quando sua mente se afasta desse foco, é a **plena atenção** que lhe lembra que sua mente está devaneando e lhe recorda daquilo que deveria estar fazendo. É a **plena atenção** que traz você de volta para o objeto da meditação. Tudo isto ocorre instantaneamente e sem nenhum diálogo interno. **Plena atenção** não é pensar. A prática repetida da meditação estabelece esta função como um hábito mental que continua em ação para o resto da sua vida. Um meditante sério presta a pura atenção às ocorrências durante todo o tempo, dia após dia, quer esteja formalmente sentado em meditação ou não. Este é um elevado ideal que aqueles que meditam poderão trabalhar durante anos, ou mesmo décadas. Nosso hábito de nos imobilizar nos pensamentos é muito antigo, e nos prenderá de maneira a mais tenaz. A única saída é ser igualmente persistente no cultivo constante da **plena atenção**. Quando a **plena atenção** está presente, perceberá quando estiver preso nos seus padrões de pensamentos. É esta verificação que lhe permite sair desse processo de pensar e se libertar deles. A **plena atenção** então retorna sua atenção ao foco apropriado. Se naquele momento estiver meditando, seu foco será o objeto formal da meditação. Caso não esteja em meditação formal, será apenas uma aplicação da própria pura atenção, apenas a pura percepção de tudo aquilo que aparece, sem deixar-se envolver. - "Ah, isto apareceu... agora isto, agora isto... agora isto".

A **plena atenção** é ao mesmo tempo a própria pura atenção e a função de lembrar-nos de prestar pura atenção, caso tivermos cessado de fazê-lo. A pura atenção é notar. Ela se restabelece simplesmente por notar que não estava presente. Assim que notar que não estava notando, então por definição você estará notando e dessa forma você está de volta novamente prestando pura atenção.

A **plena atenção** cria sua própria sensação na consciência. Ela tem um sabor - um leve, claro e energético sabor. Em contrapartida, o pensamento consciente é pesado, ponderado e inquieto. Porém, mais uma vez repetimos isto são apenas palavras. Sua própria prática lhe mostrará a diferença. Então, provavelmente você achará suas próprias palavras, e os termos aqui usados se tornarão supérfluos. Lembre-se, a prática é tudo.

A **plena atenção** vê as coisas como elas realmente são. Ela não acrescenta nem subtrai nada à percepção. Não distorce nada. Ela é uma pura atenção e apenas olha para o que quer que surja. O pensamento consciente cola coisas sobre nossa experiência, sobre-

carrega-nos de conceitos e idéias, afunda-nos num redemoinho frenético de planos e preocupações, medos e fantasias. Quando está atento você não participa desse jogo. Apenas percebe exatamente o que surge na mente e percebe o que vem a seguir. "Ah, isto... isto...e agora isto". Na verdade é muito simples.

A **plena atenção** vê a verdadeira natureza de todos os fenômenos. A **plena atenção** e apenas a **plena atenção** pode perceber as três características essenciais que o Budismo ensina como as mais profundas verdades da existência. Em pali essas três características são chamadas **Anicca** (impermanência), **Dukkha** (insatisfatoriedade) e **Anatta** (não-ego — a ausência de uma entidade permanente, imutável que chamamos de Alma ou Self). Estas verdades não são apresentadas nos ensinamentos budistas como dogmas que exigem fé cega. Os budistas sentem que essas verdades são universais e auto-evidentes para todos aqueles que investiguem cuidadosamente de uma forma apropriada. A **plena atenção** é este método de investigação. Só a **plena atenção** tem o poder de revelar o nível mais profundo da realidade disponível para a observação humana. Neste nível de investigação, vê-se o seguinte: (a) todas as coisas condicionadas são inerentemente transitórias; (b) todas as coisas do mundo são, em última instância, insatisfatórias; e (c) não há na verdade entidades imutáveis ou permanentes, apenas processos.

A **plena atenção** funciona como um microscópio eletrônico. Isto é, opera em nível tão refinado que se pode perceber diretamente aquelas realidades que, na melhor das hipóteses, são construções teóricas para o processo de pensamento consciente. A **plena atenção** efetivamente vê o caráter impermanente de toda percepção. Vê a natureza transitória e passageira de tudo que é percebido. Também vê a natureza inerentemente insatisfatória de todas as coisas condicionadas. Percebe que não há nenhum sentido agarrar-se a qualquer desses espetáculos passageiros. A paz e a felicidade não podem ser encontradas dessa maneira. Finalmente, a **plena atenção** vê a ausência de substância inerente em todos os fenômenos. Vê a maneira com que arbitrariamente selecionamos certos tipos de percepção, isolando-os do resto do fluxo contínuo da experiência e então os conceituamos como entidades independentes e duradouras. A **plena atenção** realmente vê essas coisas. Ela não pensa a respeito delas, as vê diretamente.

Quando a **plena atenção** é plenamente desenvolvida, vê esses três atributos da existência diretamente, instantaneamente, sem a intervenção do pensamento consciente. Na verdade, mesmo esses atributos do qual acabamos de falar são inerentemente arbitrários. Na verdade esses atributos não existem como itens separados. São apenas o resultado de nosso esforço para tornar este processo fundamentalmente simples chamado de **plena atenção** e expressá-lo através dos pesados e inerentemente inadequados pensamentos simbólicos do nível consciente. A **plena atenção** é um **processo**, mas não acontece em etapas. É um processo holístico que ocorre como uma só unidade: você nota sua falta de **plena atenção**, e este notificar em si mesmo é o resultado da **plena atenção**; e a **plena atenção** é pura atenção; e pura atenção é notar as coisas exatamente como elas são sem distorção; e elas são impermanentes (**Anicca**), insatisfatórias (**Dukkha**), e sem ego (**Anatta**). Tudo isto tem lugar no espaço de uns poucos momentos mentais. Entretanto, isto não significa que como resultado de seu primeiro momento de **plena atenção**, atingirá instantaneamente a liberação (libertação de todas as fraquezas humanas). Aprender a integrar este material em sua vida consciente é todo um outro processo. E aprender a prolongar este estado de **plena atenção** é ainda outra coisa. São processos plenos de júbilo e vale a pena o esforço.

Plena Atenção (Sati) e a Meditação do Insight (Vipassana)

A **plena atenção** é o coração da meditação **Vipassana** e a chave de todo o processo. É ao mesmo tempo a meta dessa meditação e o meio de alcançá-la. Você alcança a **plena atenção** estando cada vez mais atento. Outra palavra **pali** que se traduz por **plena atenção** é **Appamada**, que significa não-negligência ou ausência de loucura. Quem presta atenção constantemente naquilo que está realmente acontecendo em sua mente alcança o estado de sanidade última.

O termo pali **Sati** também tem a conotação de **relembrando**. Não se trata de memória no sentido de idéias e imagens do passado, mas sim, de um conhecimento claro, direto e sem palavras, do que é e do que não é, do que é correto e do que é incorreto daquilo que estamos fazendo e de como deveríamos começar a trabalhar sobre isto. A **plena atenção** lembra ao meditante de aplicar sua atenção ao

objeto apropriado, no momento apropriado e aplicar com precisão a quantidade de energia necessária para aquele trabalho. Quando esta energia é aplicada apropriadamente, o meditante permanece em um estado constante de calma e vigilância. Enquanto esta condição for mantida, os estados mentais chamados "obstáculos" ou "irritantes psíquicos" não poderão surgir - não há avidez, ódio, luxúria ou preguiça. Mas somos todos humanos e cometemos erros. A maioria de nós somos muito humanos e erramos repetidamente. Não obstante seu esforço honesto, o meditante deixa sua **plena atenção** escapar e então se descobre preso em falhas humanas, lamentáveis, mas normais. É a **plena atenção** que nota esta mudança. E é a **plena atenção** que o lembra de aplicar a energia necessária para tirá-lo desse estado. Estes tropeços acontecem muitas e muitas vezes, mas sua frequência diminui com a prática. Tendo sido retiradas essas contaminações mentais com a prática da **plena atenção**, estados mentais mais saudáveis tomam o seu lugar. O ódio é substituído pela bondade amorosa, a luxúria é substituída pelo desapego. É também a **plena atenção** que percebe esta mudança e que lembra ao meditante **Vipassana** para manter aquela pequena acuidade mental extra, necessária para reter estes estados mentais mais desejáveis. A **plena atenção** torna possível o crescimento da sabedoria e da compaixão. Sem a **plena atenção** elas não podem se desenvolver até a maturidade completa.

Enterrado profundamente na mente existe um mecanismo mental que aceita aquilo que a mente percebe como experiências belas e prazerosas, e rejeita aquelas experiências que são percebidas como feias e dolorosas. É este mecanismo que dá origem àqueles estados da mente que estamos tentando evitar através de nossa prática, coisas tais como avidez, concupiscência, ódio, aversão e ciúmes. Escolhemos evitar esses obstáculos, não porque sejam maus no sentido comum do termo, mas porque são compulsivos; porque apoderam-se da mente e capturam completamente a atenção; porque ficam indo e vindo em pequenos e rígidos círculos de pensamentos, e porque nos isolam da realidade viva.

Esses obstáculos não podem surgir quando a **plena atenção** está presente. A **plena atenção** é estar atento à realidade presente, e portanto, diretamente oposto ao estado de mente confusa que caracteriza os impedimentos. Como meditantes, apenas quando deixamos a nossa **plena atenção** escorregar é que os mecanismos profundos de nossas mentes tomam o comando - agarrando,

grudando ou rejeitando. Dessa forma a resistência emerge e obscurece nossa conscientização. Não notamos que a mudança está se realizando - estamos muito ocupados com os pensamentos de vingança, de ambição ou qualquer outro. Uma pessoa não-treinada continuará neste estado indefinidamente, porém o meditante treinado logo perceberá o que está acontecendo. É a **plena atenção** que nota a mudança. É a **plena atenção** que lembra do treinamento recebido e isto focaliza a nossa atenção para assim a confusão desaparecer. É a **plena atenção** que então procura manter-se indefinidamente para que a resistência não possa-voltar novamente. Portanto, a **plena atenção** é o antídoto específico para os obstáculos. Ela tanto é a cura como a medida preventiva.

A **plena atenção** completamente desenvolvida é um estado de total desapego e absoluta ausência de agarramento a qualquer coisa no mundo. Se pudermos manter este estado, não há necessidade de outros meios ou dispositivos para permanecermos livres de obstruções, para alcançarmos a libertação de nossas fraquezas humanas. A **plena atenção** é uma conscientização não superficial. Vê as coisas profundamente, por debaixo do nível dos conceitos e opiniões. Este tipo de observação profunda conduz à certeza total, à completa ausência de confusão. Manifesta-se fundamentalmente como atenção constante e firme, que nunca oscila nem se desvia.

Este estado de consciência de investigação pura e não contaminada, não apenas mantém à distancia os obstáculos mentais, como lhes desnuda os mecanismos e os destrói. A **plena atenção** neutraliza as contaminações na mente. O resultado é uma mente que permanece impoluta e invulnerável, completamente inafetada pelos altos e baixos da vida.

Capítulo 14

Plena Atenção Versus Concentração

A meditação Vipassana de certa forma é uma ação de balanceamento mental. Você estará cultivando duas qualidades separadas da mente - plena atenção e concentração. Idealmente, as duas trabalham juntas, como uma equipe. É como uma daquelas bicicletas de dois assentos. Portanto é importante cultivá-las lado a lado e de uma maneira balanceada. Caso um desses fatores seja fortalecido às custas do outro, o equilíbrio da mente se perde e a meditação se torna impossível.

Concentração e plena atenção são funções distintas. Cada qual desempenha seu papel na meditação, e a relação entre elas é bem definida e delicada. A concentração é freqüentemente chamada de unifocalização da mente. Consiste em forçar a mente a permanecer em um único ponto estático. Por favor, notem a palavra *forçar*. A concentração é sempre um tipo forçado de atividade. Pode ser desenvolvida pela força e pela pura e ininterrupta força de vontade. E uma vez desenvolvida, retém algo daquele sabor forçado. Por outro lado, a plena atenção é uma função delicada que conduz a refinadas sensibilidades. Estas duas são parceiras no trabalho de meditação. A plena atenção é a parte sensitiva. Ela nota as coisas. A concentração fornece o poder. Mantém a atenção fixa em um item. Idealmente, a plena atenção está nesta relação. Ela escolhe os objetos da atenção, e nota quando a atenção se extraviou. A concentração faz o trabalho efetivo de manter a atenção firme no objeto escolhido. Se uma das parceiras se debilita, sua meditação se desorienta.

A concentração pode ser definida como a faculdade da mente de se fixar em um objeto, com foco único, sem interrupção. Deve ser enfatizado que a verdadeira concentração é uma unifocalização saudável da mente. Isto é, um estado livre de ganância, ódio e delusão. Uma unifocalização não-saudável também é possível mas ela não lhe conduzirá a liberação. Você pode estar unifocado em um estado de luxúria. Mas isto não lhe levará à parte alguma. Focalizar de forma ininterrupta em alguma coisa que você odeia de maneira nenhuma o

ajuda. De fato, esta concentração não-saudável, mesmo quando obtida, tem uma vida curta, especialmente quando é usada para prejudicar outras pessoas. A concentração verdadeira é livre desses contaminantes. É um estado em que a mente está reunida, ganhando com isso forma, energia e intensidade. Podemos usar a analogia de uma lente. Ondas paralelas da luz solar caindo sobre uma folha de papel podem apenas aquecer-lhe a superfície. Mas aquela mesma intensidade de luz, quando centrada por uma lente e caindo em um único ponto do papel, faz com que ele se incendeie em chamas. A concentração é a lente. Ela produz a intensidade ardente necessária para se ver por dentro das camadas mais profundas da mente. A plena atenção seleciona o objeto que a lente irá focalizar e olha através da lente para ver o que está lá.

A concentração deve ser vista como uma ferramenta. Como qualquer ferramenta, pode ser usada para o bem ou para o mal. Uma faca afiada pode ser usada para criar um belo entalhe ou para ferir alguém. Depende de quem está com a faca na mão. Com a concentração é similar. Usada de maneira apropriada, ela pode auxiliá-lo na direção da Liberação. Todavia, ela pode também ser usada a serviço do ego. Pode operar no âmbito da ambição e da competição. Você pode usá-la para dominar aos demais. Pode usá-la a serviço do seu egoísmo. O problema, porém é que sozinha, a concentração não lhe dará uma perspectiva sobre você mesmo. Não lançará luz sobre os problemas básicos do egoísmo e da natureza do sofrimento. Ela poderá ser usada para penetrar estados psicológicos profundos. Mas mesmo nestes casos, as forças do egoísmo não serão compreendidas. Apenas a plena atenção pode fazer isto. Se a plena atenção não estiver presente para olhar através das lentes e ver o que foi descoberto, tudo isto terá sido sem valor. Apenas a plena atenção compreende. Apenas a plena atenção traz sabedoria. A concentração ainda tem outras limitações.

A concentração realmente profunda apenas pode atuar em certas condições específicas. Os budistas trabalham duro para construir salas de meditação e mosteiros. O propósito principal disto é criar um ambiente físico livre de distrações para que se possa aprender esta habilidade. Nenhum barulho, nenhuma interrupção. Igualmente importante é a criação de um ambiente emocional livre de distrações. O desenvolvimento da concentração é bloqueado pela presença de certos estados mentais que denominamos de cinco impedimentos. Eles são a avidez por prazeres sensuais, o ódio, a

letargia mental, a inquietação e a hesitação mental. Já examinamos esses estados detalhadamente no capítulo 12.

O mosteiro é um local controlado onde estes tipos de ruídos emocionais são mantidos em um mínimo. Não se permite que nele membros do sexo oposto morem juntos. Portanto, existem menos oportunidades para o aparecimento da luxúria. Tampouco se permite posses pessoais. Portanto não há briga por posses e menos chance de cobiça e inveja. Um outro obstáculo para a concentração deve ser mencionado. Na concentração realmente profunda você fica tão absorvido no objeto de concentração que esquecerá das trivialidades. Como por exemplo, seu corpo, sua identidade e tudo quanto esteja à sua volta. Aqui novamente o mosteiro é muito conveniente. É bom saber que há alguém cuidando de você zelando por todas as coisas mundanas tais como alimentação e segurança física. Sem esta garantia, pode-se hesitar em ir tão profundamente à concentração como se gostaria.

A plena atenção, por outro lado, é livre de todos esses inconvenientes. A plena atenção não depende de nenhuma circunstância particular, física ou outra qualquer. É um fator de pura observação. Portanto é livre para notar tudo que surgir - luxúria, ódio, ou barulho. A plena atenção não é limitada por nenhuma condição. Ela existe em uma certa medida em cada momento, em cada circunstância que aparecer. A plena atenção também não tem um objeto fixo para se focalizar. Ela observa mudanças. E dessa forma tem um número ilimitado de objetos de atenção. Apenas olha para o que estiver passando pela mente sem categorizar. São percebidas distrações e interrupções com a mesma quantidade de atenção que os objetos formais de meditação. Em um estado de pura plena atenção, sua atenção simplesmente flui com qualquer mudança que estiver ocorrendo na mente. "Mudança, mudança, mudança. Agora isto, agora isto, e agora isto".

Você não consegue desenvolver a plena atenção à força. A força de vontade feito ranger de dentes não lhe ajudará em nada. Na verdade, bloqueará o progresso. A plena atenção não pode ser cultivada pela força. Cresce pelo percebimento, pelo soltar-se, pelo simples aquietar-se no momento e deixar-se sentir confortável com o que quer que esteja experimentando. Isto não significa que a plena atenção aconteça por si só. Longe disto. Exige energia. Exige esforço. Mas este esforço é diferente de força. A plena atenção é cultivada pelo esforço gentil, pelo esforço sem-esforço. O meditante cultiva a plena

atenção pelo constante lembrar a si mesmo, de uma maneira gentil, a manter sua atenção em tudo que estiver acontecendo exatamente neste momento. Persistência e um leve toque são os segredos. A plena atenção é cultivada pelo constante se retrazer ao estado de conscientização de maneira gentil, gentil, gentil.

A plena atenção também não pode ser usada de nenhuma maneira egoísta. É um estado de alerta sem ego. Não existe "eu" em um estado de pura plena atenção. Portanto, não há nenhum self para ser egoísta. Ao contrário, é a plena atenção que lhe dá a real perspectiva sobre si mesmo. Possibilita que você dê aquele passo mental crucial para trás, no sentido de se afastar de seus desejos e aversões, para que possa então, olhá-los e dizer: "Ah, então é assim que na verdade eu sou".

No estado de plena atenção, você se vê como realmente é. Vê seu próprio comportamento egoísta. Vê seu próprio sofrimento. E você vê como você cria aquele sofrimento. Você vê como machuca os outros. Você perfura aquelas camadas de mentiras que geralmente você conta a si mesmo e vê o que realmente se encontra lá. A plena atenção conduz à sabedoria.

A plena atenção não tenta alcançar nada. É apenas olhar. Portanto, desejo e aversão, não estão envolvidos. Competição e luta por alcançar algo não tem lugar neste processo. A plena atenção não almeja nada. Ela apenas vê o que já está lá.

A plena atenção é uma função mais abrangente e ampla que a concentração. É uma função que tudo abraça. A concentração é exclusiva. Escolhe um único item e ignora todo o resto. A plena atenção é inclusiva. Coloca-se atrás do foco da atenção e vê com um foco amplo, com rapidez para notar qualquer mudança que ocorrer. Se você tiver focando a mente sobre uma pedra, a concentração verá apenas a pedra. A plena atenção se coloca por detrás desse processo, consciente da pedra, consciente da concentração focando na pedra, consciente da intensidade daquele foco e instantaneamente consciente da mudança de atenção quando a concentração se distrai. É a plena atenção que nota que a distração ocorreu, e é ela que redireciona a atenção para a pedra. A plena atenção é mais difícil de cultivar que a concentração porque é uma função de profundo alcance. A concentração é apenas a focalização da mente, como a de

um feixe de raios laser. Tem o poder de queimar e abrir o caminho até as profundezas da mente e iluminar o que está lá. Mas não compreende o que vê. A plena atenção pode examinar os mecanismos do egoísmo e compreender o que está vendo. A plena atenção pode penetrar o mistério do sofrimento e o mecanismo do desconforto. A plena atenção pode tomá-lo livre.

Aqui existe novamente aquela mesma charada da chave esquecida dentro da casa trancada. A plena atenção não reage ao que vê. Apenas vê e compreende. A plena atenção é a essência da paciência. Portanto, o que quer que você veja deve ser simplesmente aceito, conhecido e observado sem paixão. Isto não é fácil, mas é absolutamente necessário. Somos ignorantes. Somos egoístas, cobiosos e prepotentes. Somos luxuriosos e mentimos. Estes são fatos. Plena atenção significa ver esses fatos e sermos pacientes conosco, nos aceitando como somos. Isto é nadar contra a correnteza. Não gostamos de aceitar isto. Queremos negar isto. Mudá-lo ou justificá-lo. Mas a aceitação é a essência da plena atenção. Se quisermos crescer em plena atenção, devemos aceitar o que ela descobre. Pode ser tédio, irritação ou medo. Pode ser fraqueza, inadequação ou deficiências. Seja o que for, é assim que somos. Esta é a realidade.

A plena atenção simplesmente aceita o que está lá. Se você desejar crescer na plena atenção, o único caminho é aceitar pacientemente. A plena atenção só cresce de uma maneira: pela prática contínua da plena atenção, apenas tentando estar atento, e isto significa ser paciente. O processo não pode ser forçado nem apressado. Ele se desenvolve no seu próprio ritmo.

Concentração e plena atenção andam de mãos dadas no trabalho de meditação. A plena atenção direciona o poder da concentração. A plena atenção é o administrador da operação. A concentração fornece a força através da qual a plena atenção pode penetrar até os níveis mais profundos da mente. A cooperação entre ambas resulta em insight e compreensão. Elas devem ser cultivadas juntas, de uma maneira equilibrada. Deve-se dar um pouco mais de ênfase à plena atenção porque a plena atenção é o centro da meditação. Os níveis mais profundos de concentração, na verdade, não são realmente necessários para se realizar o trabalho da liberação. Ainda assim, um equilíbrio é essencial. Muita conscientização sem a devida calma para equilibrá-la resultará em um estado de excessiva e de-

senfreada sensibilidade, similar ao abuso de LSD. Por outro lado, concentração exagerada sem uma proporção de equilíbrio da conscientização resultará na síndrome do "Buda de Pedra". O meditante fica tão tranqüilo que senta-se ali como uma pedra. Ambas as situações devem ser evitadas.

Os estágios iniciais do cultivo mental são particularmente delicados. Neste ponto, dar muita ênfase à plena atenção apenas servirá para retardar o desenvolvimento da concentração. No início da meditação, uma das primeiras coisas que perceberá é como a mente é extraordinariamente ativa. A tradição Theravada chama este fenômeno de "mente de macaco". A tradição Tibetana a compara a uma cachoeira de pensamentos. Caso você nesta fase enfatize a função da conscientização, haverá tanto a perceber que a concentração será impossível. Mas não se desencoraje. Isto acontece com todo mundo. Existe uma solução simples. No começo, ponha todo seu esforço na unifocalização. Apenas continue trazendo a atenção de volta dos devaneios. As instruções completas sobre como fazer isto estão nos capítulos 7 e 8. Após alguns meses terá desenvolvido a força da concentração. Então poderá usar sua energia para a plena atenção. Entretanto, não vá muito longe com a concentração ao ponto de entrar em estupor.

A plena atenção ainda é o mais importante dos dois componentes. Deve ser construída assim que puder fazê-lo confortavelmente. A plena atenção fornece o fundamento necessário para o desenvolvimento subsequente de uma concentração mais profunda. Os maiores erros nesta área de equilíbrio se auto-corrigirão com o passar do tempo. A concentração correta se desenvolve naturalmente no despertar da forte plena atenção. Quanto mais desenvolver o fator de percebimento, mais rápido notará a distração e mais rápido se afastará dela, retornando ao objeto formal da atenção. O resultado natural é um aumento da concentração. E à medida que a concentração se desenvolve, ela ajuda o desenvolvimento da plena atenção. Quanto maior for seu poder de concentração, menor será a possibilidade de ser lançado em uma longa cadeia de análises sobre a distração. Apenas note a distração e volte a atenção para onde ela supostamente deveria estar.

Portanto os dois fatores tendem a se equilibrar e muito naturalmente apoiam o crescimento um do outro. A única regra que você

deve seguir neste ponto é, no começo, colocar seu esforço na concentração até que o fenômeno da mente de macaco tenha se arrefecido um pouco. Depois disto, dê ênfase à plena atenção. Caso perceba que esteja ficando frenético, enfatize a concentração. Se notar que está entrando num estupor, enfatize a plena atenção. Acima de tudo, deve se enfatizar a plena atenção.

A plena atenção guia seu desenvolvimento na meditação porque a plena atenção tem a habilidade de ser consciente de si mesma. É a plena atenção que lhe dará uma perspectiva na sua prática. A plena atenção lhe dirá como está agindo. Mas não se preocupe muito com isto. Isto não é uma corrida. Não está competindo com ninguém, e não há nenhuma programação.

Uma das coisas mais difíceis de aprender é que a plena atenção não depende de nenhum estado emocional ou mental. Temos certas imagens sobre meditação. A meditação é algo feito em cavernas quietas, por pessoas tranqüilas que se movimentam vagarosamente. Estas são condições de treinamento. São estabelecidas para estimular a concentração e para se aprender a habilidade da plena atenção. Uma vez que tenha aprendido esta habilidade, você pode e deve dispensar estas restrições de treinamento. Não precisa andar em passo de caracol para estar em plena atenção. Nem mesmo precisa estar calmo. Pode estar com plena atenção enquanto resolve problemas difíceis de cálculo. Pode estar com plena atenção no meio de uma partida de futebol. Pode até mesmo estar com plena atenção no meio de um acesso de fúria. Atividades físicas ou mentais não são barreiras para a plena atenção. Caso perceba sua mente extremamente ativa, apenas observe a natureza e o grau desta atividade. Isto é apenas parte do espetáculo que está passando no seu interior.

Capítulo 15

A Meditação na vida diária

Todo músico pratica escalas. Quando você começa a estudar piano, esta é a primeira coisa que aprende, e nunca mais para de praticar escalas. Os melhores concertistas de piano do mundo ainda praticam escalas. É uma habilidade básica que não se pode deixar enferrujar.

Todo jogador de beisebol pratica rebater a bola com o bastão. Esta é a primeira coisa que você aprende nas agremiações juvenis, e nunca mais pára de praticar isto. Todo jogo do campeonato mundial começa com a prática do bastão. As habilidades básicas devem sempre ser mantidas em forma.

A meditação sentado é o campo em que o meditante pratica sua própria habilidade fundamental. O jogo que o meditante está participando é o da experiência de sua própria vida, e o instrumento com que pratica é seu próprio aparato sensorial. Até mesmo o meditante mais experiente continua a praticar meditação sentado, porque assim afina e aguça as habilidades mentais básicas que ele precisa para seu jogo particular. Entretanto, nunca devemos nos esquecer que a meditação sentado, em si mesmo, não é o jogo. É a prática. O jogo em que essas habilidades básicas vão ser aplicadas é por toda a sua experiência de vida. A meditação não aplicada à vida diária é estéril e limitada.

O propósito da meditação Vipassana não é nada menos do que a transformação permanente e radical de toda sua experiência sensorial e cognitiva. Sua meta é revolucionar toda a sua experiência de vida. Os períodos de prática sentado são tempos de se estabelecer e difundir novos hábitos mentais. Você aprende novas maneiras de receber e compreender as sensações. Desenvolve novos métodos de trabalhar com os pensamentos conscientes, e novos modos de cuidar do turbilhão incessante de suas próprias emoções. Esses novos comportamentos mentais devem ser feitos para durar para o resto da sua vida. Caso contrário, a meditação permanece seca e sem frutos, apenas um fragmento teórico da sua existência, sem conexão alguma com o resto das coisas. É essencial algum esforço para conectar es-

ses dois segmentos. Uma parte disso ocorrerá espontaneamente, mas será um processo vagaroso e não-confiável. Terá a sensação de que não está chegando a lugar nenhum e abandonará o processo por achá-lo sem benefícios.

Um dos eventos mais memoráveis na sua jornada de meditante é o momento quando pela primeira vez percebe que está meditando durante uma atividade corriqueira. Está dirigindo na estrada ou indo jogar o lixo, e a meditação se dá por si mesma. É uma alegria genuína esta efusão não-planejada das habilidades que tão cuidadosamente você tem desenvolvido. Ela lhe abre uma pequena janela para o futuro. Percebe num relance espontâneo o que realmente significa a prática. Esta possibilidade mostra que a transformação da consciência pode se tornar um fato permanente na sua experiência. Percebe que realmente poderia passar o resto de seus dias apartado dos clamores debilitantes de suas próprias obsessões, não mais acosado freneticamente por suas próprias necessidades e cobiças. Você experimenta um pequeno sabor do que é se colocar de lado e observar que tudo passa. É um momento mágico.

Entretanto, essa visão pode permanecer incompleta se ativamente você não buscar promover a continuidade. O momento mais importante da meditação é aquele em que você se levanta da almofada. Quando a sua sessão de prática termina, você pode saltar e esquecer tudo, ou pode trazer essas habilidades com você para suas outras atividades.

É muito importante que você entenda o que é a meditação. Não é uma postura especial, e nem tampouco uma série de exercícios mentais. Meditação é o cultivo da plena atenção e a aplicação da plena atenção que foi cultivada. Você não precisa se sentar para meditar. Pode meditar enquanto lava louça. Pode meditar no chuveiro, patinando ou digitando um texto. Meditação é conscientização, e isto deve ser aplicado em cada uma e todas as atividades de sua vida diária. Isto não é fácil.

Cultivamos a conscientização especialmente através da posição sentada e em um local quieto, porque esta é a situação mais fácil para se fazer isto. A meditação em movimento já é um pouco mais difícil. A meditação em meio à uma atividade ruidosa e acelerada é ainda mais difícil. E a meditação no meio de atividades intensamente

egoístas tais como romances ou discussões é o desafio máximo. As atividades menos estressantes são mais adequadas para os iniciantes.

A meta última da prática ainda permanece: consolidar sua concentração e plena atenção em um nível de intensidade que permaneça estável até mesmo em meio às pressões da vida da sociedade contemporânea. A vida oferece muitos desafios e um meditante sério dificilmente se aborrecerá.

Levar a meditação para os eventos da sua vida diária não é um processo simples. Tente isto e verá. O ponto de transição entre o fim da sessão de meditação e o início da "vida real" é um salto muito longo. Para a maioria de nós, é demasiadamente longo. Vemos nossa calma e nossa concentração se evaporar em minutos, nos deixando aparentemente em um estado nada melhor do que antes. Com a finalidade de se fazer uma ponte sobre este abismo, os budistas desenvolveram ao longo dos séculos uma série de exercícios cuja finalidade é suavizar esta transição. Eles quebraram este salto em pequenas etapas. Cada etapa pode ser praticada separadamente.

Meditação Andando

Nossa existência diária é repleta de movimentos e atividades. Sentar-se absolutamente imóvel por horas a fio é quase o oposto da experiência normal. Aqueles estados de clareza e tranqüilidade que fomentamos no meio da quietude absoluta tendem a se dissolver assim que nos movemos. Precisamos de algum exercício de transição que nos ensine a habilidade de permanecermos calmos e conscientes no meio do movimento. A meditação andando nos ajuda a fazer esta transição do repouso estático para a vida diária. É uma meditação em movimento e com freqüência é usada como alternativa para a meditação sentado. Andar é especialmente útil para as ocasiões em que você se encontra extremamente irrequieto. Uma hora de meditação andando lhe ajudará no meio daquela irrequieta energia e ainda lhe dará uma grande quantidade de clareza. Poderá então voltar para a meditação sentado com maior proveito.

A prática budista advoga freqüentes retiros como complemento de sua prática diária de meditação sentado. Retiro é um período rela-

tivamente longo dedicado exclusivamente à meditação. Retiros de um ou dois dias são comuns para pessoas leigas. Meditantes habituais em situação monástica podem passar meses fazendo apenas isto. Tal prática é rigorosa e impõe fortes exigências ao corpo e a mente. A menos que esteja praticando há vários anos, existe um limite de quanto tempo você pode sentar-se com proveito. Dez horas contínuas na postura sentada produzirá na maioria dos iniciantes um estado de agonia que excede em muito sua capacidade de concentração. Portanto, um retiro produtivo deve ser conduzido com variações de postura e movimento. O formato mais comum é intercalar períodos de meditação sentado com períodos de meditação andando. É comum uma hora de cada, com pequenos intervalos entre eles.

Para fazer a meditação andando precisará de um local reservado e com espaço pelo menos suficiente para se dar de cinco a dez passos em linha reta. Você estará caminhando de uma extremidade à outra muito vagorosamente, o que para os olhos da maioria dos ocidentais você parecerá esquisito e desconectado da vida diária. Este não é o tipo de exercício a ser feito na parte da frente de um gramado onde desnecessariamente você chamará a atenção. Escolha um local reservado.

As instruções físicas são simples. Escolha uma área desobstruída e comece por um dos extremos. Permaneça por um minuto em uma atitude atenta. Os braços podem permanecer em qualquer posição que seja confortável, na frente, atrás ou de lado. Então, enquanto inspira, levante o calcanhar de um dos pés. Enquanto expira, descanse aquele pé na ponta dos dedos. Enquanto inspira novamente, suspenda o pé e o leve para frente, e enquanto expirar, leve o pé para baixo e toque o chão. Repita isto para o outro pé. Caminhe vagorosamente para o lado oposto, pare por um minuto, gire muito vagorosamente e permaneça nesta posição por mais um minuto antes de voltar. Então repita o procedimento. Mantenha a cabeça erguida e o pescoço relaxado. Permaneça com os olhos abertos para manter o equilíbrio, mas não olhe para nada em particular. Caminhe naturalmente. Mantenha o menor passo que seja confortável e não preste atenção ao seu redor. Observe as tensões que podem aparecer no corpo e as alivie assim que as perceber. Não faça nenhuma tentativa de ser elegante. Não tente parecer bonito. Isto não é um exercício atlético nem uma dança. É um exercício de conscientização.

O seu objetivo é alcançar a total vigilância, elevada sensibilidade e a total e desbloqueada experiência do movimento de andar.

Coloque toda sua atenção nas sensações que vêm dos pés e pernas. Procure registrar o máximo de informação possível sobre o movimento de cada pé na medida em que eles se movem. Mergulhe na pura sensação de andar e perceba todas as sutilezas do movimento. À medida que se move sinta cada músculo individualmente. Perceba todas as pequenas variações da sensação tátil na medida em que o pé pressiona o chão e quando ele se levanta novamente.

Note como esses movimentos aparentemente macios são compostos de uma série complexa de pequenas sacudidas. Procure não perder nada. Para aumentar sua sensibilidade, você pode dividir o movimento de descida em componentes distintos. Cada pé levanta, impulsiona e se abaixa de maneira distinta. Cada um desses componentes tem um começo, meio e fim. Para se sintonizar nesta série de movimentos, você pode começar fazendo notas mentais explícitas de cada estágio.

Faça uma nota mental de "levantando, impulsionando, abaixando, tocando o chão, pressionando," e assim por diante. Este é um procedimento de treino para lhe familiarizar com a seqüência dos movimentos e certificar-se de que não você vai perder nenhum elo da seqüência. À medida que se tornar mais consciente da miríade de eventos sutis que acontecem, não terá tempo para palavras. Você vai se descobrir imerso na conscientização fluida e contínua do movimento. Os pés terão se transformado em todo o seu universo. Se a mente vagar, note a distração da maneira usual, e volte sua atenção ao andar. Não olhe para os pés enquanto estiver praticando e não caminhe olhando uma imagem mental de seus pés e pernas. Não pense, apenas sinta. Você não precisa do conceito de pés e nem de imagens. Apenas registre as sensações na medida em que fluem. No início provavelmente terá alguma dificuldade com o equilíbrio. Você está usando os músculos das pernas de uma maneira nova e é natural um período para o aprendizado. Caso apareça alguma frustração, apenas a observe e deixe que se vá.

A técnica Vipassana de andar foi planejada para inundar sua consciência com sensações simples, e para ser feita tão rigorosamente que tudo mais é posto de lado. Não há lugar para pensamen-

tos nem para as emoções. Não há tempo para apego nem para imobilizar as atividades em uma série de conceitos. Não há necessidade do senso do ego. Existe apenas a varredura da sensação tátil e sinestésica, uma corrente incessante e sempre variável de experiência despojada. Estaremos aprendendo muito mais a fugir para dentro da realidade do que escapar dela. Quaisquer insights que ganhemos são diretamente aplicáveis ao resto de nossas vidas cheia de noções.

2. Posturas

O objetivo da prática é adquirir plena consciência de todas as facetas de nossa experiência, num fluxo contínuo, momento a momento. Muito daquilo que fazemos e experimentamos é completamente inconsciente, no sentido de que o fazemos com pouca ou nenhuma atenção. Nossa mente está completamente em outro lugar. Passamos a maior parte do tempo ligados no piloto automático, perdidos na bruma de nossos devaneios e preocupações.

Um dos aspectos mais freqüentemente ignorados de nossa existência é nosso corpo. Os desenhos animados coloridos mostrados no interior de nossas cabeças são tão sedutores que tendemos a remover toda nossa atenção dos sentidos tácteis e cinestéticos. Aquela informação trafega pelos nervos para o cérebro a cada segundo, mas fechamos seu caminho para a consciência. Flui para os níveis inferiores da mente e de lá não saem. Os budistas desenvolveram um exercício para abrir as comportas e deixar este material chegar à consciência. É uma outra maneira de tornar consciente o inconsciente.

Seu corpo sofre todo tipo de contorções durante um único dia. Você senta e levanta. Caminha e deita. Inclina-se, corre, rasteja e se alonga. Os mestres de meditação o aconselham a se tornar cômico desta dança incessante. Ao longo do dia tome alguns segundos de tempo em tempo para conferir sua postura. Não faça isto em uma maneira de julgamento. Não é um exercício para corrigir sua postura, ou para melhorar sua aparência. Perpasse sua atenção através do corpo e sinta como o está mantendo. Faça uma silenciosa nota mental, "andando" ou "sentado" ou "deitado" ou "em pé". Tudo isto parece absurdamente simples, mas não desdenhe este procedimento.

Este é um exercício poderoso. Se o fizer minuciosamente, se realmente infundir este hábito mental profundamente, ele poderá revolucionar sua experiência. Isto o coloca em uma dimensão totalmente nova da sensação, e se sentirá como um cego que recuperou a visão.

3. Atividade em Câmara Lenta

Qualquer ação que realizar é feita de componentes separados. O simples ato de amarrar os cordões dos sapatos é composto de uma série complexa de sutis movimentos. A maioria dos detalhes passa despercebido. Para promover o hábito global da plena atenção você pode realizar as atividades simples de maneira muito lenta, esforçando-se para prestar atenção a cada nuance do ato.

Um exemplo é sentar-se à uma mesa e tomar uma xícara de chá. Nisso há muito a ser experimentado. Veja como está sentado e sinta o segurar da xícara entre seus dedos. Sinta o aroma do chá. Observe a colocação da xícara, o chá, seus braços e a mesa. Perceba que a intenção de levantar o braço aparece dentro de sua mente, sinta o braço à medida que ele se eleva, sinta a borda da xícara contra seus lábios e o líquido escorrendo para o interior de sua boca. Saboreie o chá, e então observe o surgimento da intenção de baixar os braços. Todo o processo é fascinante e belo, caso esteja completamente atento, prestando desapegada atenção a cada sensação e ao fluxo do pensamento e da emoção.

A mesma tática pode ser aplicada a muitas de suas atividades diárias. Tornar intencionalmente mais lento seus pensamentos, palavras e movimentos permite que penetre mais profundamente neles do que faria em qualquer outra maneira. O que descobre lá é absolutamente surpreendente. No início será muito difícil manter deliberadamente esse ritmo lento durante a maioria das atividades diárias, mas esta habilidade cresce com o tempo. Profundas percepções ocorrem durante a meditação sentado, mas revelações ainda mais profundas podem ocorrer quando realmente examinamos nosso funcionamento interior no meio das atividades diárias. Este é o laboratório onde realmente começamos a ver o mecanismo de nossas emoções e as operações de nossas paixões. Aqui é onde podemos medir realmente a confiabilidade de nosso raciocínio e vislumbrar a diferença

entre nossos verdadeiros motivos e a armadura de fingimento que usamos para enganar a nós mesmos e aos outros.

Vamos achar a maioria destas informações surpreendentes, muitas delas perturbadoras, mas todas úteis. A pura atenção coloca ordem na confusão do amontoado de pequenas coisas desconexas encontradas nos recantos ocultos de nossa mente. À medida que alcança uma clara compreensão em meio às atividades diárias da vida, você ganha habilidade em permanecer racional e pacífico, enquanto você lança a luz penetrante da plena atenção naqueles recantos e fissuras mentais irracionais. Você começa a ver o quanto é responsável pelo seu próprio sofrimento mental. Vê que suas misérias, medos e tensões são auto-geradas. Você vê o modo como você causa seu próprio sofrimento, fraqueza e limitações. E quanto mais profundamente compreender esses processos mentais, menor controle eles terão sobre você.

4. Coordenação da Respiração

Na meditação sentado, nosso foco principal é a respiração. A concentração total na respiração, sempre variável, nos mantém diretamente no momento presente. O mesmo princípio pode ser empregado no meio do movimento. Você pode coordenar sua respiração com a atividade em que estiver envolvido. Isto proporciona um ritmo fluido a seu movimento, e suaviza muita das bruscas transições. A atividade se torna mais fácil de ser focada, e a plena atenção aumenta. Sua conscientização, com isto, permanece mais facilmente no presente. De um ponto de vista ideal, a meditação deveria ser praticada vinte e quatro horas por dia. Esta é uma sugestão altamente prática.

O estado de plena atenção é um estado de prontidão mental. A mente não é perturbada com preocupações nem está presa em aflições. O que quer que apareça pode ser lido de imediato. Quando você está realmente em plena atenção, seu sistema nervoso goza de um frescor e uma energia que fomenta o insight. Surge um problema e você simplesmente lida com ele, rápida e eficientemente, com um mínimo de estardalhaço. Você não fica agitado nem corre para um lugar tranquilo onde possa sentar-se e meditar a respeito. Simplesmente o enfrenta. E nas raras circunstâncias em que parece não

haver solução possível, você não se preocupará com isto. Você simplesmente vai para o próximo assunto que necessita sua atenção. Sua intuição se torna uma faculdade muito prática.

5. Momentos Roubados

O conceito de perda de tempo não existe para um meditante sério. Os pequenos espaços mortos do dia podem ser empregados com proveito. Cada momento livre pode ser usado para a meditação. Sentado ansioso no consultório do dentista, medite sobre sua ansiedade, irritado, na fila de um banco, medite na irritação. Chateado, estalando os dedos no ponto de ônibus, medite sobre o seu tédio. Procure estar alerta e cômico o dia todo. Esteja atento ao que estiver acontecendo exatamente no momento, mesmo que esta seja uma tarefa tediosa e penosa. Aproveite os momentos em que estiver sozinho. Aproveite as atividades que são muito mecânicas. Use todo segundo disponível para estar atento. Use todos os momentos que puder.

6. Concentração em Todas as Atividades

Você deve tentar manter a plena atenção em todas as atividades e percepções ao longo do dia, começando com a primeira percepção quando você acorda e terminando com o último pensamento antes de cair no sono. Este é um grande empreendimento para se impor. Não espere ser capaz de fazer este trabalho logo. Proceda devagar e deixe que suas habilidades cresçam com o tempo. A maneira mais fácil de começar é dividir o dia em partes. Dedique certo tempo à plena atenção da postura, e então estenda esta plena atenção para outras atividades simples: comer, lavar, vestir-se, e assim por diante. A certa altura durante o dia você pode fixar uns quinze minutos, mais ou menos, para praticar a observação de tipos específicos de estados mentais: sentimentos agradáveis, desagradáveis e neutros, por exemplo; ou os impedimentos, ou os pensamentos. A rotina específica fica ao seu critério. A idéia é ganhar prática na identificação de vários itens, e preservar seu estado de plena atenção, da maneira mais completa que puder e durante o dia todo.

Tente encontrar uma rotina diária em que haja pouca diferença entre a meditação sentado e o resto de sua experiência. Deixe que uma penetre na outra naturalmente. Seu corpo quase nunca está quieto. Sempre há algum movimento para ser observado. No mínimo há a respiração. Sua mente nunca pára de tagarelar, salvo nos estados mais profundos de concentração. Há sempre algo aparecendo para ser observado. Se você aplicar-se seriamente à meditação sempre encontrará algo em que vale a pena estar atento.

Sua prática deve abranger todas as situações do dia a dia. Este é o seu laboratório. Ele fornece os testes e os desafios necessários para tomar a prática profunda e autêntica. Ela é o fogo que purifica sua prática das decepções e erros, o teste de tornassol que lhe mostra quando está chegando a algum lugar e quando você está se enganando. Caso sua meditação não o ajudar a lidar com os conflitos e batalhas do dia a dia, é porque ela ainda é muito superficial. Se as suas reações emocionais do dia a dia não estão se tomando claras e fáceis de manejar, então está perdendo seu tempo. E nunca saberá como está indo se não fizer o teste.

Pretende-se que a prática da plena atenção seja uma prática universal. Não pode fazê-la de vez em quando e largá-la no resto do tempo. Você a faz durante o tempo todo. A meditação que é bem sucedida apenas quando você se isola em uma torre de marfim à prova de som, ainda não está desenvolvida. A meditação do insight é a prática da plena atenção momento a momento. O meditante aprende a prestar pura atenção ao nascimento, crescimento e declínio de todos os fenômenos mentais. Não foge de nenhum deles e não deixa nada escapar. Pensamentos e emoções, atividades e desejos, o espetáculo completo. Observa tudo e observa continuamente. Não importa que seja agradável ou horrível, bonito ou vergonhoso. Ele o vê como é e como se modifica. Nenhum aspecto da experiência é excluído ou evitado. É um procedimento muito meticuloso.

Se nas atividades da vida diária se achar em um estado de tédio, medite nele. Descubra o que o provoca, como ele trabalha e do que ele é composto. Se estiver com raiva, medite sobre a raiva. Explore o mecanismo da raiva. Não fuja dela. Se estiver sob as garras de uma sombria depressão, medite sobre essa depressão. Investigue a depressão de uma maneira desapegada e inquisitiva. Não fuja dela

cegamente. Explore o labirinto e mapeie seus caminhos. Este modo lhe ajudará a enfrentar melhor a próxima depressão, quando vier.

Meditar sobre os altos e baixos da vida diária é todo o objetivo do Vipassana. Este é um tipo de prática extremamente rigoroso e exigente, mas gera um estado de flexibilidade mental incomparável. O meditante mantém sua mente aberta cada segundo. Ele está constantemente investigando a vida, inspecionando sua própria experiência, vendo a existência de uma maneira desapegada e inquisitiva. Dessa forma, estará sempre aberto à verdade, qualquer que seja sua forma e origem, a qualquer hora. Este é o estado da mente que você necessita para a Liberação.

É dito que se pode atingir a Iluminação a qualquer momento se a mente permanecer em um estado de prontidão meditativa. A menor e mais comum percepção pode ser o estímulo: a visão da lua, o canto de um pássaro, o sussurro do vento entre as árvores. Não é importante o que é percebido, mas sim a forma com que se responde à percepção. O estado de prontidão aberta é essencial. Isto pode acontecer a você agora mesmo se estiver preparado. A sensação tátil deste livro em seus dedos pode ser o motivo. O som destas palavras na sua cabeça pode ser suficiente. Você pode atingir a iluminação neste exato momento, se estiver pronto.

Capítulo 16

O que podemos esperar da Meditação

Você pode esperar certos benefícios da sua meditação. Os benefícios iniciais são coisas práticas, triviais; mas as fases seguintes são profundamente transcendentais. Variam do simples aos sublimes. Falaremos aqui de alguns deles. Sua própria prática é que lhe mostrará a verdade. É sua própria experiência que conta.

Aquilo que chamamos impedimentos ou contaminações são bem mais do que meros hábitos mentais desagradáveis. São manifestações primárias do próprio processo do ego. O ego percebe a si mesmo essencialmente como uma sensação de separação - a percepção da distância entre o que chamamos eu e o que chamamos o outro. Esta percepção persiste apenas quando exercitada constantemente, e os impedimentos se constituem nesse próprio exercício.

A cobiça e a luxúria são esforços para se obter "algo daquilo" para mim, ódio e aversão são tentativas de aumentar a distância entre "eu e aquilo". Todas as impurezas dependem da percepção da barreira entre o self e os outros, e todas estimulam esta percepção sempre que são exercitadas. A plena atenção percebe as coisas profundamente e com grande clareza. Ela traz nossa atenção para a raiz das impurezas e desnuda seus mecanismos. Vê seus frutos e os efeitos que têm sobre nós. Não pode ser enganada. Uma vez que você tenha visto claramente o que é a cobiça e seus efeitos sobre você e os demais, você naturalmente pára de se engajar nela. Quando uma criança queima as mãos no forno quente, não é preciso dizer-lhe para que tire as mãos; ela o faz naturalmente, sem pensar ou decidir conscientemente. Há uma ação reflexiva no sistema nervoso apenas para este propósito, e que age mais rápido que o pensamento. Quando a criança se dá conta da sensação de calor e começa a chorar, muito antes já tirou a mão da fonte da dor. A plena atenção atua de forma parecida: sem palavras, espontânea e muito eficientemente. A plena atenção clara impede o crescimento dos impedimentos e a plena atenção contínua os extingue. Assim, à medida que a genuína plena atenção vai sendo construída, as paredes do ego vão sendo quebradas, a avidez diminui, a defensividade e a rigidez se afrouxam, você se torna mais aberto, flexível e aceitando mais. Você aprende a compartilhar sua bondade amorosa.

Tradicionalmente, os budistas relutam em falar sobre a natureza última dos seres humanos. Porém, aqueles que se dispõem a falar dela, em geral dizem que nossa essência última ou natureza de Buda é pura, sagrada e inerentemente boa. A única razão de os seres humanos parecerem o contrário disto é que a experiência desta essência última tem sido bloqueada, detida como água dentro de uma represa. Os impedimentos são os tijolos com os quais esta represa é construída. À medida que a plena atenção dissolve esses tijolos, são perfurados buracos na represa, e daí em diante, a compaixão e alegria apreciativa passam a inundar tudo. À medida que a plena atenção meditativa se desenvolve, sua experiência de vida se transforma por completo. A experiência de estar vivo a própria sensação de estar consciente se torna lúcida e precisa, e não mais como o despercebido pano de fundo para as suas preocupações. Torna-se algo constantemente percebido.

Cada momento passado se destaca por si mesmo; os momentos não se misturam mais como uma mancha despercebida. Nada é encoberto ou tomado como óbvio, nenhuma experiência é rotulada como "comum". Tudo parece brilhante e especial. Você pára de categorizar suas experiências em escaninhos mentais. As descrições e interpretações são postas de lado, e se permite que cada momento do tempo fale por si mesmo. Você ouve o que cada momento tem a dizer, e você ouve como se estivesse sendo dito pela primeira vez. Quando sua meditação se tornar verdadeiramente poderosa, também se torna constante. Você consistentemente observa com pura atenção tanto a respiração quanto todos os fenômenos mentais. Você se sente cada vez mais estável completamente ancorado na simples e completa experiência da existência, momento a momento.

Neste estado de percepção, nada permanece igual por dois momentos consecutivos. Tudo é visto em constante transformação. Todas as coisas nascem todas as coisas envelhecem e morrem. Não há exceções. Você desperta para as incessantes mudanças de sua própria vida. Olha em volta e vê tudo fluindo, tudo, tudo, tudo. Tudo está aparecendo e desaparecendo, aumentando e diminuindo, vindo à existência e indo embora. Toda a vida, qualquer parte dela, desde o infinitesimal até o Oceano Pacífico, está em constante movimento. Você percebe o universo como um grande rio de experiência fluindo. Seus pertences mais queridos estão indo e o mesmo está acontecen-

do com sua própria vida. Mesmo assim, esta impermanência não é motivo de pesar. Você permanece silencioso, olhando fixo, essa atividade incessante e sua resposta é uma alegria fantástica. Tudo está em movimento, dançando, cheio de vida.

À medida que você continua a observar essas mudanças e vê como tudo isto se combina, você se torna cômico da íntima conectividade de todos os fenômenos mentais, sensoriais e afetivos. Vê um pensamento levando a outro, vê a destruição dando lugar a reações emocionais e sentimentos dando lugar a mais pensamentos. Ações, pensamentos, sentimentos, desejos - vê tudo isto intimamente entrelaçado em uma textura delicada de causa e efeito. Observa experiências prazerosas aparecendo e desaparecendo e vê que elas nunca perduram; vê como a dor aparece sem ser convidada, e observa seu anseio e esforço para livrar-se dela; você se vê falhando. Tudo ocorre reiteradamente, enquanto permanece quieto, apenas observando se tudo funciona.

A partir desse laboratório vivo, chega-se a uma conclusão interior e irrefutável. Você vê que sua vida é marcada por desapontamentos e frustrações, e claramente vê a fonte de tudo isto. Estas reações brotam de sua incapacidade de conseguir o que deseja, de seu medo de perder o que já conquistou, e de seu hábito de nunca estar satisfeito com o que tem. Estes não são mais conceitos teóricos - viu essas coisas por si mesmo e sabe que são reais. Percebe seu próprio medo, sua insegurança básica frente à vida e à morte. É uma tensão profunda que vai até a raiz do pensamento e torna toda a sua vida uma batalha. Vê a si mesmo ansiosamente tateando em busca de algo, agarrando-se com temor a algo sólido e confiável. Você vê a si mesmo tentando se agarrar incessantemente em alguma coisa, qualquer coisa em que você possa se segurar no meio dessa areia movediça, e você vê que não há nada em que possamos nos segurar, nada que não esteja em mudança.

Você vê a dor da perda e da mágoa, vê a si mesmo sendo forçado a se ajustar a acontecimentos dolorosos dia após dia em sua existência normal. Você testemunha as tensões e os conflitos inerentes ao processo real da vida diária e vê como em sua maioria, suas preocupações são superficiais. Observa o avanço da dor, da doença, da velhice, e da morte. Aprende admirado que todas essas coisas

horríveis não são na verdade atemorizantes. Elas são apenas a realidade.

Através deste estudo intensivo dos aspectos negativos de sua existência, você toma-se um conhecedor profundo de **dukkha**, a natureza insatisfatória de toda existência. Começa a perceber **dukkha** em todos os níveis da nossa vida humana, do óbvio até os níveis mais sutis. Vê o modo como o sofrimento inevitavelmente decorre do apego; assim que você se agarra a algo, inevitavelmente se segue a dor. À medida que se torna totalmente conhecedor da dinâmica global do desejo, você se torna sensível a ele. Vê onde ele aparece, quando aparece e como isto o afeta. Vê isto acontecendo muitas vezes; manifestando-se através de todos os canais dos sentidos, controlando a mente e fazendo da consciência seu escravo.

No meio de qualquer experiência prazerosa, você observa sua própria avidez e apego acontecendo. No meio de experiências desagradáveis, você observa uma poderosa resistência tendo lugar. Você não bloqueia esses fenômenos, apenas os observa; os vê então como material real do pensamento humano. Você procura por esta coisa chamada "eu", mas o que encontra é um corpo físico e como você tem identificado o sentido de si mesmo com este saco de pele e ossos. Vai mais fundo e descobre todos os tipos de fenômenos mentais, tais como emoções, padrões de pensamentos e opiniões, e você vê como identifica o sentido de si mesmo com cada um deles. Você se observa tornando-se possessivo, protetor e defensor de todas essas coisas lastimáveis e você percebe a loucura de tudo isto. Remexe furiosamente todos esses itens, procurando constantemente por si mesmo - matéria física, sensações corporais, sentimentos e emoções - tudo isto permanece girando como um redemoinho à medida que escava o interior disso tudo, esquadrinhando todos os cantos e rachaduras, na busca incessante pelo "eu".

Vocês não encontram nada. Em todo este conjunto de ferragens mentais, neste infindável fluxo de experiências que estão sempre mudando, tudo que você pode descobrir são inúmeros processos impessoais, causados e condicionados por processos anteriores. Não há um self estático a ser encontrado; tudo está em processo. Você descobre pensamentos, mas não o pensador, descobre emoções e desejos, mas ninguém gerando-os. A casa em si está vazia. Não há ninguém em casa.

Neste ponto sua visão do self modifica-se por completo. Começa a olhar para si mesmo como se fosse uma foto no jornal. Quando olhada a olho nu a foto parece uma imagem bem definida. Quando vista com uma lupa a estampa se fragmenta em uma intrincada massa de pontinhos. De maneira similar, sob o olhar penetrante da plena atenção, a sensação de um self, um "eu" ou "ser" algo, perde sua solidez e se dissolve. Chega-se a um ponto na meditação do insight onde as três características da existência/impermanência, insatisfatoriedade e ausência de eu - se apresentam com força abrasadora. Você experimenta vividamente a impermanência da vida, a natureza sofredora da existência humana, e a verdade do não-eu. Você experimenta essas coisas de forma tão clara que repentinamente desperta para a futilidade absoluta da avidez, do apego e da resistência. Nossa consciência é transformada na claridade e pureza deste momento profundo. Evapora-se o eu como entidade. Tudo que fica é uma infinidade de fenômenos não-pessoais interrelacionados, condicionados e em incessante mudança. A avidez é extinta e com isto uma grande carga é suspensa. Permanece apenas um fluxo sem esforço, sem nenhum traço de resistência ou tensão. Permanece apenas a paz, e o abençoado Nirvana, o incriado, se torna realidade.

O Poder da Amizade Amorosa

Caso você tenha optado por obter benefícios a partir dos instrumentos da plena atenção discutidos neste livro, eles, com certeza, poderão transformar toda a sua experiência. No final desta nova edição, gostaria de me estender enfatizando a importância de outro aspecto do caminho do Buda que segue passo a passo com a plena atenção: **metta** ou amizade amorosa. Sem amizade amorosa, nossa prática da plena atenção nunca superará com sucesso o desejo e nosso rígido sentido do eu. A plena atenção, por seu turno, é a base necessária para o desenvolvimento da amizade amorosa. Ambas desenvolvem-se sempre conjuntamente.

Na década subsequente à da primeira edição deste livro, muitos acontecimentos no mundo acentuaram os sentimentos de insegurança e medo nas pessoas. Neste clima perturbador, a importância de cultivar um senso profundo de amizade amorosa é especialmente crucial para nosso bem-estar e é a maior esperança para o futuro do mundo. A preocupação com o outro, incorporada na amizade amorosa constitui o cerne da promessa do Buda - pode-se observá-la em todo seu ensinamento e na maneira como viveu sua vida.

Cada um de nós nasce com a capacidade de sentir a amizade amorosa. Entretanto, apenas numa mente calma, numa mente livre do ódio, da cobiça e da inveja, as sementes da amizade amorosa podem se desenvolver; apenas no solo fértil de uma mente pacífica a amizade amorosa pode florescer. Precisamos nutrir as sementes da amizade amorosa em nós próprios e nos outros, ajudando-as a formar raízes e a amadurecer.

Viajo pelo mundo inteiro ensinando o Dhamma e, conseqüentemente, passo muito tempo em aeroportos. Encontrava-me certa ocasião no Aeroporto de Gatwick, próximo a Londres, esperando por um voo. Tinha de aguardar um bom tempo, mas, para mim, ter bastante tempo pela frente não é problema. De fato, é um prazer, uma vez que significa mais oportunidade para meditar! Então, lá estava eu, sentado de pernas cruzadas num dos bancos do aeroporto com os olhos fechados, enquanto à minha volta pessoas iam e vinham, chegando e correndo para pegar seus voos. Quando medito em situações desse tipo preencho minha mente com pensamentos de amizade amorosa e compaixão por todo mundo em todos os lugares. A cada

respiração, a cada pulsação, a cada batida do coração tento permitir que todo o meu ser seja permeado com o brilho da amizade amorosa.

Naquele aeroporto movimentado, absorvido nos sentimentos de **metta**, eu não prestava atenção ao grande movimento ao meu redor, mas logo tive a sensação de que alguém estava sentado bem próximo a mim no banco. Não abri os olhos, mas simplesmente continuei a meditação, irradiando amizade amorosa. Então, senti duas minúsculas mãos alcançando meu pescoço. Abri os olhos devagar e deparei com uma criança muito bonita, uma menininha com cerca de dois anos de idade. A menina, de olhos azuis brilhantes e cabelos loiros encaracolados, estava me abraçando. Eu já havia visto aquela doce criança anteriormente enquanto observava as pessoas; ela estava de mãos dadas com a mãe. Aparentemente, ela havia se soltado da mãe e corrido até mim.

Olhei ao redor e vi que a mãe a estava procurando. Ao ver que a menina estava me abraçando, a mãe pediu. "Por favor, abençoe minha filhinha e deixe-a ir". Eu não sabia que idioma a menina falava, mas pedi a ela em inglês: "Por favor, vá agora. Sua mãe a espera com um monte de beijos, abraços, brinquedos e doces. Eu não tenho nada disso. Por favor, vá". A menina me abraçou com mais força sem querer ir embora. Novamente, a mãe uniu suas mãos em sinal de súplica e pediu num tom de voz muito gentil: "Por favor, senhor, dê-lhe sua bênção e deixe-a ir".

A esta altura, outras pessoas no aeroporto começaram a reparar. Elas devem ter pensado que eu conhecia aquela menina, que talvez ela tivesse algum parentesco comigo. Certamente pensaram que havia algum forte vínculo entre nós. Mas antes desse dia eu nunca havia visto aquela adorável criancinha. Eu nem ao menos sabia que idioma ela falava. Novamente insisti: "Por favor, vá. Você e sua mãe têm que pegar o avião. Vocês estão atrasadas. Sua mãe tem brinquedos e doces para você. Eu não tenho. Por favor, vá agora". Mas a menina não se mexia. Ela se agarrou ainda mais fortemente a mim. Então, muito gentilmente, sua mãe tirou seus braços de meu pescoço e pediu-me para abençoá-la. "Você é uma boa menina", eu disse. "Sua mãe a ama muito. Agora, apresse-se, senão vocês podem perder o avião. Por favor, vá". Mas ainda assim a menininha não queria ir. Ela chorava e chorava. Finalmente, sua mãe a pegou. A menina esperneava e gritava. Ela tentava se livrar e voltar para mim. Mas desta vez a mãe deu um jeito para levá-la para o avião. A última coisa que vi foi sua luta para se desvencilhar e voltar para mim.

Talvez por causa de minha túnica, a menina tenha pensado que eu fosse o Papai Noel ou algum tipo de personagem de contos de fada. Mas há uma outra possibilidade. Enquanto me encontrava sentado no banco, eu praticava **metta**, enviando pensamentos de amizade amorosa a cada respiração. Talvez aquela menininha tenha sentido isto, as crianças são extremamente sensíveis a esse tipo de coisa, seus psiquismos absorvem todos os sentimentos ao seu redor. Quando você está com raiva, elas sentem essas vibrações; e quando você está repleto de amor e compaixão, elas também sentem. Aquela menina pode ter sido atraída por mim em razão dos sentimentos de amizade amorosa que sentiu. Havia um vínculo entre nós - o vínculo da amizade amorosa.

Os Quatro Estados Sublimes

A amizade amorosa opera milagres. Temos a capacidade de agir com amizade amorosa. Podemos nem saber que possuímos essa qualidade em nós, mas o poder da amizade amorosa está dentro de todos nós. Amizade amorosa é um dos quatro estados sublimes definidos pelo Buda juntamente com a compaixão, a alegria apreciativa e a equanimidade. Todos esses quatro estados estão inter-relacionados; não podemos desenvolver um deles sem o outro.

Uma forma de compreendê-los é pensar nos diferentes estágios da paternidade e maternidade. Quando uma jovem mulher descobre que está grávida, sente um tremendo transbordamento de amor pelo bebê que virá. Ela fará qualquer coisa ao seu alcance para proteger o bebê que se desenvolve dentro dela e todos os esforços para assegurar que ele esteja bem e saudável. Ela sente-se cheia de pensamentos de amor e esperança com relação à criança. Assim como **metta**, o sentimento que a nova mãe tem pelo filho é ilimitado e abarca tudo; e, assim como **metta**, não depende das ações ou comportamento de quem recebe nossos pensamentos de amizade amorosa.

À medida que a criança cresce e começa a explorar o mundo, os pais desenvolvem compaixão. Cada vez que o filho machuca o joelho, cai ou bate a cabeça eles sentem a dor da criança. Alguns pais

dizem que quando seus filhos sentem dor é como se eles próprios também sentissem. Não há piedade nesse sentimento; a piedade coloca distância entre os outros e nós. A compaixão leva-nos à ação apropriada, e a ação apropriada e compassiva é justamente a esperança pura do fundo do coração de que a dor acabe e a criança não sofra.

Com o passar do tempo, a criança entra na escola. Os pais observam se o filho faz amizades, se está indo bem na escola, nos esportes e nas outras atividades. Talvez o filho tenha êxito no teste de soletrar, pertença ao time de beisebol, ou seja, eleito representante da classe. Os pais não se sentem ressentidos ou invejosos com o sucesso do filho, mas cheios de alegria por ele. Essa é a alegria apreciativa. Pensando sobre como nos sentiríamos a respeito de nosso próprio filho, podemos sentir o mesmo pelos outros. Até mesmo quando pensamos em outras pessoas cujo sucesso é maior que o nosso, podemos apreciar suas realizações e alegrar-nos com sua felicidade.

Prosseguindo com nosso exemplo: após muitos anos, a criança cresceu, terminou a escola e vai cuidar de si; talvez se case e forme uma família. Essa é a fase na qual os pais devem praticar a equanimidade. Obviamente, o que os pais sentem pelo filho não é indiferença. É uma apreciação de que fez por ele tudo o que estava ao seu alcance. Eles reconhecem suas limitações. Claro que os pais continuam a se importar e a respeitar o filho, mas fazem-no com a consciência de que não mais conduzem sua vida. Esta é a prática da equanimidade.

O objetivo final da prática da meditação é o cultivo desses quatro sublimes estados: amizade amorosa, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade.

A palavra **metta** origina-se de uma outra palavra páli, **mitra**, que significa "amigo". É por esse motivo que prefiro usar a expressão "amizade amorosa" como tradução de **metta** ao invés de "bondade amorosa". A palavra em sânscrito **mitra** também se refere ao sol no centro de nosso sistema solar, que torna toda a vida possível. Assim como os raios do sol fornecem energia para todas as formas de vida, assim também o calor e o brilho de **metta** fluem no coração de todos os seres vivos.

A Semente está em Todos Nós

Diferentes objetos refletem a energia do sol de diferentes maneiras. De forma semelhante, as pessoas diferem em suas habilidades de expressar a amizade amorosa. Algumas parecem ser naturalmente calorosas, enquanto outras são mais reservadas e relutantes em abrir seus corações. Algumas pessoas se esforçam para cultivar **metta**, outras cultivam sem dificuldade, mas não há nenhuma que seja totalmente destituída da amizade amorosa. Todos nós nascemos com o instinto para **metta**. Podemos observar isso até mesmo em pequenos bebês que sorriem prontamente quando vêem outro rosto humano, qualquer rosto humano. Infelizmente, muitas pessoas não têm idéia de quanta amizade amorosa possuem. Sua capacidade inata para a amizade amorosa pode estar enterrada sob camadas de ódio, raiva e ressentimento acumuladas ao longo de uma vida (quem sabe, de muitas vidas) de pensamentos e ações prejudiciais. Mas, a despeito de tudo isso, todos nós podemos cultivar nossos corações. Podemos alimentar as sementes de amizade amorosa até que a força da amizade amorosa floresça em cada um de nossos esforços.

Na época do Buda, havia um homem chamado Angulimala. Este homem era, para usar a linguagem atual, um "serial killer", um assassino. Era tão perverso que usava um colar de dedos decepados das pessoas que havia massacrado ao redor do pescoço e planejava transformar o Buda em sua milésima vítima. Apesar da reputação e da aparência horrível de Angulimala, o Buda foi capaz de ver sua capacidade para a amizade amorosa. Assim, a partir de seu amor e compaixão - sua própria amizade amorosa - o Buda ensinou o Dhamma àquele cruel assassino. Como resultado do ensinamento do Buda, Angulimala desfez-se de sua espada e se rendeu ao Buda, reunindo-se aos seus seguidores e ordenando-se.

Mais tarde, soube-se que Angulimala começou sua viciosa manança muitos anos antes influenciado (por razões obscuras) por um homem a quem considerava seu mestre. Angulimala não era cruel por natureza nem tampouco uma pessoa má. Na verdade, ele havia sido um menino gentil. Em seu coração havia amizade amorosa, gentileza e compaixão. Assim que se tomou um monge sua verdadeira natureza se revelou e, não muito tempo após sua ordenação, atingiu a iluminação.

A história de Angulimala mostra que algumas vezes as pessoas podem parecer muito cruéis e perversas. Apesar disso, devemos

perceber que elas não são dessa maneira por natureza. Circunstâncias em suas vidas as fazem agir de maneira prejudicial. No caso de Angulimala, ele se tomou um assassino em consequência de sua devoção ao seu mestre. Para cada um de nós, não apenas para os criminosos violentos, há incontáveis causas e condições - benéficas e prejudiciais - que nos fazem agir da maneira como agimos.

Juntamente com a meditação oferecida anteriormente neste livro, gostaria de oferecer uma outra maneira de praticar a amizade amorosa. Novamente, inicia-se eliminando pensamentos de ódio a si mesmo e de auto-condenação. No início da sessão de meditação, diga a si mesmo as frases que se seguem. Novamente, sinta realmente a intenção:

Que minha mente seja preenchida por pensamentos de amizade amorosa, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade. Que eu seja generoso. Que eu seja gentil. Que eu permaneça relaxado. Que eu seja alegre e pacífico. Que eu seja saudável. Que meu coração se torne leve. Que minhas palavras sejam amáveis para os outros. Que minhas ações sejam gentis.

Que tudo o que eu veja, ouça, cheire, deguste, toque e pense me ajude a cultivar a amizade amorosa, a compaixão, a alegria apreciativa e a equanimidade. Que todas as experiências me ajudem a cultivar pensamentos de generosidade e gentileza. Que todas elas possam ajudar-me a relaxar. Que elas inspirem um comportamento amigável. Que estas experiências sejam fonte de paz e felicidade. Que elas me ajudem a me livrar do medo, da tensão, da ansiedade, da preocupação e da inquietação.

Seja qual for a direção que eu tome nesse mundo, que eu saúde as pessoas com alegria, paz e amizade. Que em todas as direções eu esteja protegido da cobiça, da raiva, da aversão, do ódio, da inveja e do medo.

Quando cultivamos a amizade amorosa em nós próprios, aprendemos a ver que os outros têm essa natureza bondosa e gentil - embora ela possa estar oculta. Algumas vezes, temos que cavar bem fundo para achá-la, outras vezes ela pode estar próxima da superfície!

Enxergando Através da Imundície

O Buda contou a história de um monge que encontrou um pedaço imundo de pano na estrada. O trapo era tão asqueroso que, a princípio, o monge não queria nem tocá-lo. Ele chutou o pano com o pé para afastar um pouco da sujeira. Em seguida, com nojo, pegou o pedaço de pano com apenas dois dedos, mantendo-o longe de si. Mesmo assim, o monge enxergou naquele trapo sujo algum potencial, e o levou para casa, e o lavou várias vezes. Depois de várias lavadas, a água finalmente escorreu limpa e, por detrás da imundície e da sujeira, aquele pedaço de pano acabou revelando-se útil. O monge percebeu que se pudesse encontrar mais pedaços de pano como aquele talvez pudesse fazer uma túnica com aquele retalho.

Da mesma forma, em razão das palavras desagradáveis que alguém profere, ela pode parecer totalmente desprezível; pode parecer impossível enxergar naquela pessoa o potencial da amizade amorosa. Mas é nesse ponto que entra em ação a prática do Esforço Hábil. Por detrás das aparências exteriores rudes de uma pessoa pode-se encontrar a calorosa e radiante jóia que é sua verdadeira natureza.

Uma pessoa pode se dirigir a outras com palavras muito cruéis, apesar de algumas vezes agir com compaixão e bondade. Apesar de suas palavras, ela pode praticar boas ações. O Buda comparou esse tipo de pessoa a um lago coberto por musgo. Para usar a água do lago, devemos afastar o musgo. Da mesma forma, algumas vezes precisamos ignorar a fraqueza superficial de uma pessoa para encontrar seu bom coração.

Mas o que fazer se, além das palavras, as ações dessa pessoa também são cruéis? Será ela totalmente má? Mesmo uma pessoa assim pode ter um bom coração. Imagine que você está andando num deserto. Está sem água e não há água por perto; está cansado e com muito calor. A cada passo, você fica com mais e mais sede. Está desesperado por água. De repente, você encontra uma pegada de vaca no caminho. Há água empossada no sulco formado pela pegada, mas não muita, porque a pegada não é profunda. Se tentar recolhê-la com a mão em concha, ela poderá ficar muito barrenta. Mas você está tão sedento que se ajoelha e se inclina. Muito devagar, leva a boca em direção à água e dá um gole, muito cuidadosamente para não revolver a lama. Apesar da sujeira ao redor, um pouco da água ainda está límpida. É possível matar a sede. Com esforço semelhante,

podemos encontrar um bom coração mesmo numa pessoa que pareça totalmente irrecuperável.

O centro de meditação onde ensino com mais frequência fica localizado nos vales do interior do Estado de West Virgínia, nos Estados Unidos. Assim que abrimos o centro, havia nas proximidades um homem muito pouco amigável. Eu costumava caminhar todos os dias e sempre que o via acenava para ele. Em resposta, ele ficava carrancudo e desviava o olhar. Mesmo assim, sempre acenava para ele e tinha pensamentos bondosos, enviando-lhe **metta**. Não me intimidava com sua atitude e nunca desisti de agir dessa maneira. Assim que o via, acenava. Cerca de um ano após este primeiro encontro, seu comportamento começou a mudar. Ele parou de ficar carrancudo. Senti-me exultante. A prática da amizade amorosa estava começando a dar frutos.

Mais um ano se passou e, certa ocasião, quando eu passava por ele durante minha caminhada algo milagroso aconteceu. Ele passou de carro e levantou um dos dedos do volante do carro numa espécie de cumprimento. Pensei novamente: "Puxa, isto é maravilhoso! A amizade amorosa está funcionando". Outro ano se passou e eu continuava acenando para ele todos os dias e desejando-lhe o bem. No terceiro ano, certa ocasião em que passava de carro por mim, ele levantou dois dedos em minha direção. E, então, no ano seguinte, ele levantou quatro dedos do volante do carro para me cumprimentar. Mais tempo se passou. Um dia eu caminhava pela estrada quando ele entrava em sua garagem. Ele tirou completamente sua mão do volante, colocou-a para fora da janela do carro e acenou de volta para mim.

Não se passou muito e então, certo dia, vi que o carro deste homem estava estacionado no acostamento de uma das estradas que margeiam a floresta. Ele estava sentado no banco do motorista fumando um cigarro. Fui em sua direção e comecei a puxar conversa. Primeiramente conversamos sobre o tempo e então, aos poucos, ele revelou sua história: muitos anos antes ele sofrera um terrível acidente — uma árvore caiu sobre seu carro. Ele quebrou boa parte dos ossos de seu corpo e ficou em coma por um tempo. Quando eu o vi pela primeira vez na estrada ele estava começando a se recuperar. O motivo pelo qual ele não acenava para mim não era porque se tratasse de uma pessoa má; mas simplesmente porque não podia mover todos os dedos da mão! Se eu tivesse desistido de acenar para ele não teria tido a chance de descobrir que era um bom homem.

Certa vez, quando eu estava viajando, ele foi ao centro procurar por mim. Estava preocupado pelo fato de não ter me visto mais caminhando. Hoje em dia somos amigos.

Praticando a Amizade Amorosa

O Buda disse: "Ao analisar o mundo inteiro com minha mente, não encontrei ninguém que amasse aos outros mais do que a si mesmo. Portanto, quem ama a si mesmo deve cultivar esta amizade amorosa". Cultive em primeiro lugar a amizade amorosa com relação a si próprio com a intenção de partilhar seus pensamentos bondosos com os outros. Desenvolva este sentimento. Torne-se repleto de bondade para consigo mesmo. Aceite-se como é. Faça as pazes com seus defeitos. Aceite até mesmo suas fraquezas. Seja gentil e perdoe-se pelo que é nesse momento. Se aparecerem pensamentos sobre como você deveria ser, deixe que se vão. Estabeleça plenamente a profundidade desses sentimentos de boa vontade e bondade. Deixe que o poder da amizade amorosa preencha inteiramente seu corpo e sua mente. Relaxe em seu calor e em sua radiância. Envie esse sentimento para as pessoas amadas, para as pessoas desconhecidas, para as que lhe são indiferentes - e até mesmo para seus adversários!

Vamos todos imaginar que nossas mentes estão livres da ganância, da raiva, da aversão, da inveja e do medo. Deixemos que o pensamento de amizade amorosa nos envolva. Deixemos que cada célula, cada gota de sangue, cada átomo, cada molécula de nossos corpos sejam preenchidos com o pensamento de amizade. Deixemos que nosso corpo relaxe. Deixemos que a mente relaxe. Deixemos que nossas mentes e corpos sejam preenchidos com o pensamento de amizade amorosa. Deixemos que a paz e a tranquilidade da amizade amorosa impregne nosso ser.

Que todos os seres em todas as direções, em todo o universo, tenham o coração bom. Que sejam felizes, que tenham prosperidade, que tenham bondade, que tenham amigos bons e dedicados. Que todos os seres em todos os lugares sejam preenchidos com o sentimento de amizade amorosa de forma abundante, enaltecida e ilimitada. Que estejam livres da inimizade, da aflição e da ansiedade. Que todos vivam felizes.

Assim como caminhamos, corremos ou nadamos para fortalecer os nossos corpos, a prática regular da amizade amorosa fortalece os nossos corações. No início pode parecer que se está apenas cumprindo uma obrigação. Mas a associação com o pensamento de *metta* várias e várias vezes torna-se um hábito, um bom hábito. Com o tempo o coração se fortalece e a resposta da amizade amorosa torna-se automática. À medida que nossos corações se fortalecem, somos capazes de ter pensamentos de bondade e amor até mesmo em relação a pessoas difíceis.

Possam meus adversários estar bem, felizes e em paz. Que nenhum mal lhes aconteça, que nenhuma dificuldade lhes ocorra, que nenhum sofrimento os atinja. Que eles sempre alcancem o sucesso.

“Sucesso?” Perguntariam alguns. “Como desejar sucesso aos nossos adversários?” E se eles estiverem tentando me matar? Quando desejamos sucesso aos nossos adversários não se trata de sucesso mundano ou em empreendimentos imorais ou antiéticos; significa sucesso no plano espiritual. Nossos adversários obviamente não são bem-sucedidos espiritualmente; caso o fossem, não estariam agindo de forma a nos causar mal.

Sempre que desejamos aos nossos adversários “Que tenham sucesso”, isto significa “Que meus inimigos estejam livres da raiva, da ganância e da inveja. Que possam ter paz, conforto e felicidade”. Por que motivo alguém é mau ou cruel? Talvez porque tenha sido induzido a isto por circunstâncias infelizes. Talvez tenham ocorrido na vida dessa pessoa situações que desconhecamos e que a levem a agir de modo cruel. O Buda pediu que considerássemos pessoas assim da mesma forma que consideramos pessoas que sofrem de uma doença terrível. Ficamos com raiva de pessoas doentes? Ou temos simpatia ou compaixão por elas? Talvez nossos adversários mereçam mais a nossa bondade do que as pessoas que nos são caras, uma vez que seu sofrimento é muito maior. Por esta razão, sem nenhuma reserva, devemos cultivar pensamentos bondosos em relação a eles. Incluímos essas pessoas em nossos corações como o faríamos com as que nos são mais queridas.

Possam todos os que nos feriram estar livres da raiva, da ganância da aversão, do ódio, da inveja e do medo. Que estes pensamentos de amizade amorosa os envolvam.

Que cada célula, cada gota de sangue, cada átomo, cada molécula de seus corpos e mentes sejam impregnadas com pensamentos de amizade. Que seus corpos estejam relaxados. Que suas mentes estejam relaxadas. Que a paz e a tranqüilidade penetrem por inteiro em seu ser.

A prática da amizade amorosa pode mudar nossos padrões negativos habituais e reforçar os positivos. Quando praticamos a meditação de **metta**, nossas mentes ficam repletas de paz e felicidade. Ficamos relaxados. Adquirimos concentração. Quando nossa mente fica calma e pacífica, nosso ódio, raiva e ressentimento desaparecem. Mas a amizade amorosa não se limita a nossos pensamentos. Devemos manifestá-la em palavras e ações. Não podemos cultivar a amizade amorosa isolados do mundo.

Você pode começar por cultivar pensamentos bondosos relacionados a todas as pessoas com quem tem contato diariamente. Se você tiver plena atenção, pode fazer isto a cada minuto de vigília com todos com quem lida. Sempre que vê alguém, considere que, assim como você, esta pessoa deseja ser feliz e evitar o sofrimento. Todos nós nos sentimos dessa maneira. Todos os seres sentem-se assim. Até mesmo o menor inseto recua diante do mal. Quando reconhecemos esta base comum, vemos o quanto estamos conectados. A mulher atrás do balcão, o homem que passa por você na estrada, o jovem casal atravessando a rua, o idoso no parque alimentando os passarinhos. Sempre que vê outro ser, qualquer ser, tenha isto em mente, deseje-lhes felicidade, paz e bem-estar. Esta é uma prática que pode mudar sua vida e a vida daqueles ao seu redor.

No começo, você pode experimentar resistência a esta prática. Talvez ela pareça forçada. Talvez você se sinta incapaz de se fazer sentir esses tipos de pensamentos. Em consequência de experiências em sua própria vida, poderá ser mais fácil sentir amizade amorosa por algumas pessoas e mais difícil por outras. Crianças, por exemplo, freqüentemente inspiram nossos sentimentos de amizade amorosa muito naturalmente, enquanto com outras pessoas poderá ser mais difícil. Observe seus hábitos mentais. Aprenda a reconhecer suas emoções negativas e comece a derrubá-los. Com plena atenção, aos poucos você poderá mudar suas reações.

Ao enviar pensamentos de amizade amorosa realmente transformamos o outro? A prática da amizade amorosa pode mudar o

mundo? E claro que quando você envia amizade amorosa a pessoas distantes ou a pessoas que você pode nem conhecer, não é possível saber o resultado. Mas você pode notar o efeito que a prática da amizade amorosa exerce sobre sua própria paz de espírito. O importante é a sinceridade de seu desejo de felicidade para os outros. Realmente, o efeito é imediato. A única maneira de verificar isto por si mesmo é tentando.

Praticar **metta** não significa ignorar as ações prejudiciais dos outros. Significa simplesmente que respondemos a ações desse tipo de um modo apropriado.

Havia um príncipe chamado Abharaja Kumara. Certo dia, ele foi até o Buda e perguntou a ele se já havia sido rude com os outros alguma vez. Na ocasião, o príncipe levava seu filho no colo. "Suponha, príncipe, que seu filho pusesse na boca um pedaço de madeira. O que você faria?", perguntou o Buda. "Se ele pusesse na boca um pedaço de madeira, eu o seguraria bem firme entre minhas pernas e colocaria meu dedo indicador em sua boca. Ainda que ele chorasse e se debatesse por causa do desconforto, eu puxaria o pedaço de madeira para fora mesmo que ele sangrasse", disse o príncipe.

"Por que você faria isso?"

"Porque amo meu filho e salvaria sua vida", foi sua resposta.

"De forma semelhante, príncipe, algumas vezes tenho de ser duro com meus discípulos, não por crueldade, mas por amor a eles", disse o Buda. Era a amizade amorosa e não a raiva que motivava suas ações.

O Buda nos muniu de cinco ferramentas básicas para lidar com os outros de maneira amorosa. Estas ferramentas são os cinco preceitos. Algumas pessoas pensam na moralidade como uma restrição à liberdade, mas o fato é que esses preceitos nos libertam. Eles nos libertam do sofrimento que causamos a nós mesmos e aos outros quando agimos de maneira errada. Essas diretrizes nos treinam para proteger os outros do mal; e ao proteger os outros protegemos a nós mesmos. Os preceitos fazem com que nos abstenhamos de tirar a vida, roubar, ter conduta sexual inapropriada, falar de maneira falsa ou

rude, e usar substâncias tóxicas que podem nos induzir a agir de maneira impensada.

O desenvolvimento da plena atenção através da prática da meditação também nos auxilia a nos relacionar com os outros com amizade amorosa. Na almofada de meditação, observamos nossas mentes à medida que o apego e a aversão aparecem. Ensinamos a nós mesmos a relaxar nossas mentes quando pensamentos desse tipo aparecem. Aprendemos a enxergar o apego e a aversão como estados momentâneos e a abrir mão deles. A meditação nos ajuda a olhar o mundo com uma nova luz e nos oferece uma saída. Quanto mais aprofundamos nossa prática, mais habilidades desenvolvemos.

Lidando com a Raiva

Quando estamos com raiva de alguém, freqüentemente vislumbramos um aspecto particular dessa pessoa. Normalmente, trata-se de um momento ou dois, suficientes para que digamos palavras rudes, lancemos um olhar raivoso ou façamos algo impensado. Em nossa mente, o restante daquela pessoa desaparece. Tudo o que permanece é aquela parte que mexeu conosco. Quando fazemos isso, isolamos uma minúscula fração daquela pessoa como algo real e sólido. Não vemos todos os fatores e forças que a constituíram. Focalizamos apenas um aspecto seu - aquele que nos enraiveceu.

Ao longo dos anos, tenho recebido muitas cartas de prisioneiros que desejam aprender o Dhamma. Alguns fizeram coisas terríveis, tendo até mesmo cometido assassinatos. Apesar disso, eles agora vêem as coisas de forma diferente e querem mudar suas vidas. Uma dessas cartas foi particularmente tocante e sensibilizou profundamente meu coração. Nela, o remetente descreveu como os outros prisioneiros gritavam e zombavam do carcereiro sempre que ele aparecia. Este prisioneiro tentou explicar aos outros que aquele guarda também era um ser humano, mas eles estavam cegos de raiva. Eles viam apenas o uniforme, disse ele, e não o homem dentro dele.

Quando estamos com raiva de alguém, podemos nos perguntar: "Estou zangado com o cabelo na cabeça daquela pessoa? Estou com raiva de sua pele? De seus dentes? De seu cérebro? De seu coração? De seu senso de humor? De seu carinho? De sua gene-

rosidade? De seu sorriso?". Quando nos damos ao trabalho de considerar todos os elementos e processos que constituem uma pessoa, nossa raiva naturalmente se suaviza. Através da prática da plena atenção, aprendemos a enxergar tanto a nós próprios quanto aos outros mais claramente. A compreensão nos ajuda a nos relacionarmos com os outros com amizade amorosa. Dentro de cada um de nós há um centro de bondade. Em alguns, como no caso de Angulimala, não podemos ver essa natureza verdadeira. Compreender o conceito de não-eu suaviza nosso coração e nos ajuda a perdoar as ações cruéis dos outros. Aprendemos a nos relacionar conosco e com os outros com amizade amorosa.

Mas, e se alguém o magoa? E se alguém o insulta? Você pode querer retaliar, o que é uma reação muito humana. Mas a que isso leva? "O ódio nunca é apaziguado com mais ódio", é dito no **Dhammapada**. Uma reação raivosa leva somente a mais raiva. Se você responde à raiva de outra pessoa com amizade amorosa, esta não aumentará. Poderá aos poucos desaparecer. "Apenas com o amor a raiva é apaziguada", prossegue o verso do **Dhammapada**.

Um inimigo do Buda chamado Devadatta concebeu uma estratégia para matá-lo. Tendo embebedado um elefante, Devadatta o deixou solto na hora e no lugar no qual sabia que o Buda estaria. Todos que se encontravam na estrada fugiram. Todos que viram o Buda o alertaram para que fugisse. Mas o Buda continuou caminhando. Seu devotado companheiro, Ananda, pensou que poderia deter o elefante postando-se em frente ao Buda para protegê-lo, mas este pediu que ele ficasse de lado; apenas a força física de Ananda naturalmente não poderia conter o elefante.

Quando o elefante alcançou o Buda, sua cabeça, assim como suas orelhas estavam levantadas e sua tromba elevava-se numa fúria raivosa. O Buda simplesmente permaneceu na frente do animal irradiando pensamentos de amor e compaixão - e o elefante se deteve. O Buda gentilmente levantou a palma da mão em sua direção enviando ondas de amizade amorosa e o elefante ajoelhou-se diante dele, gentil como uma ovelha. Apenas com o poder da amizade amorosa, o Buda subjugou o animal enfurecido.

Responder com raiva à raiva é uma reação condicionada; ela é aprendida ao invés de inata. Se tivéssemos sido treinados desde a infância a ser pacientes, bondosos e gentis, a amizade amorosa teria se

transformado em parte de nossas vidas. Toma-se um hábito. De outra forma, a raiva se transforma em hábito. Mas mesmo como adultos, podemos mudar nossas reações habituais. Podemos nos treinar a reagir de modo diferente.

Há uma outra história da vida do Buda que nos ensina como responder a insultos e a palavras cruéis. Os rivais do Buda haviam instruído uma prostituta chamada Cinca a insultar e humilhar o Buda. Cinca amarrou um punhado de gravetos à barriga sob suas roupas ásperas para fazer parecer que estava grávida. Quando o Buda fazia um sermão para centenas de pessoas, ela apareceu à sua frente e disse. "Seu ordinário! Você finge ser um santo pregando para todas essas pessoas, mas olha o que fez a mim! Estou grávida". Calmamente, o Buda falou a ela sem raiva, sem ódio. Com sua voz cheia de amizade amorosa e compaixão, disse. "Irmã, nós dois somos os únicos que sabem o que aconteceu". Cinca ficou surpresa com a resposta do Buda. Ficou tão atordoada que tropeçou no caminho de volta. Então, as cordas que seguravam o punhado de gravetos à sua barriga se desamarraram e eles caíram no chão. Todo mundo percebeu o embuste. Muitas pessoas presentes quiseram bater nela, mas o Buda os impediu. "Não, não. Não é deste modo que devemos tratá-la. Devemos ajudá-la a compreender o Dhamma. Esta é uma ação muito mais efetiva". Depois que o Buda ensinou o Dhamma a ela, sua personalidade mudou completamente. Ela também se tornou gentil, bondosa e compassiva.

Quando alguém o tenta enraivecer ou faz algo para o magoar, mantenha seus pensamentos de amizade amorosa com relação a essa pessoa. Alguém cheio de pensamentos de amizade amorosa, disse o Buda, é como a terra. Pode-se tentar fazer com que a terra desapareça cavando-a com uma enxada ou com uma pá, mas é inútil. Não importa o quanto se cave numa vida ou em muitas vidas, é impossível fazer com que a terra desapareça. A terra permanece inalterada. Assim como a terra, a pessoa repleta de amizade amorosa toma-se intocada pela raiva.

Em outra história da vida do Buda, havia um homem chamado Akkosina, que significa "aquele que não se enraivece". Mas a verdade é que esse homem era exatamente o oposto disto: estava sempre encolerizado. Quando ouviu que o Buda nunca se zangava com ninguém, decidiu visitá-lo. Foi até ele e o ameaçou com todo tipo de

coisas, destratando-o com insultos horríveis. Ao final dos impropérios, o Buda perguntou ao homem se ele tinha amigos ou parentes "Sim", respondeu ele. "Quando você os visita, leva presentes para eles?", perguntou o Buda. "Claro", disse o homem. "Sempre levo presentes para eles". "O que acontece se eles não aceitam seus presentes?", perguntou o Buda. "Bem, eu simplesmente levo-os de volta para casa e desfruto deles com minha família". "Da mesma forma", disse o Buda, "hoje você me trouxe um presente que não aceito. Você pode levá-lo de volta para a sua casa e para a sua família".

Com paciência, presença de espírito e amizade amorosa, o Buda nos convida a transformar o modo de considerar o "presente" representado pelas palavras rancorosas.

Se respondermos a insultos ou palavras rancorosas com plena atenção e amizade amorosa, somos capazes de enxergar de perto toda a situação. Talvez a pessoa que se dirigiu a nós dessa forma não soubesse o que estava dizendo. Talvez as palavras não pretendessem feri-lo. Ela pode ter agido assim inadvertidamente ou em total inocência. Talvez tenha agido dessa forma em consequência de seu estado de espírito no momento em que as palavras foram ditas. Talvez você não tenha ouvido as palavras claramente ou tenha compreendido mal o contexto em que foram ditas. Também é importante considerar cuidadosamente o que aquela pessoa está dizendo. Se responder com raiva, não será capaz de ouvir a mensagem por detrás das palavras. Talvez aquela pessoa esteja apontando algo que você precisa ouvir.

Todos nós encontramos pessoas que nos aborrecem. Sem plena atenção e amizade amorosa, respondemos automaticamente com raiva e ressentimento. Com plena atenção, podemos observar como nossa mente reage a certas palavras e ações. Da mesma forma que fazemos na almofada de meditação, podemos observar o aparecimento do apego e da aversão. A plena atenção é como uma rede de segurança que amortece as ações inábeis. A plena atenção nos proporciona um intervalo; e esse espaço de tempo nos oferece alternativa. Não temos de ser arrastados por nossos sentimentos. Podemos reagir com sabedoria ao invés de delusão.

A Amizade Amorosa Universal

Amizade amorosa não é algo que fazemos sentados numa almofada em determinado lugar, pensando, pensando e pensando. Devemos deixar o poder da amizade amorosa brilhar em todas as nossas relações com os outros. Amizade amorosa é o princípio subjacente a todos os pensamentos, palavras e ações saudáveis. Com amizade amorosa, reconhecemos mais claramente as necessidades dos outros de forma a ajudá-los prontamente. Com pensamentos de amizade amorosa, apreciamos o sucesso alheio com sentimentos calorosos. Precisamos de amizade amorosa para viver e trabalhar com os outros em harmonia. A amizade amorosa nos protege do sofrimento causado pela raiva e pela inveja. Quando cultivamos a amizade amorosa, a compaixão, a alegria apreciativa pelos outros, e a nossa equanimidade, não só tornamos a vida mais agradável para aqueles ao nosso redor, como também nossas próprias vidas ficam mais pacíficas e alegres. O poder da amizade amorosa, assim como o brilho do sol, não tem medida.

Que todos aqueles que se encontram presos, legal ou ilegalmente, que todos que se encontram sob a custódia da polícia em qualquer lugar do mundo possam encontrar a paz e a felicidade. Que possam estar livres da cobiça, raiva, aversão, ódio, inveja e medo. Que seus corpos e mentes estejam repletos de pensamentos de amizade amorosa. Que a paz e a tranquilidade da amizade amorosa impregnem completamente seus corpos e mentes.

Que todos aqueles que sofrem de numerosas doenças nos hospitais possam encontrar paz e felicidade. Que possam se livrar da dor, das aflições, da depressão, da frustração, da ansiedade e do medo. Que os pensamentos de amizade amorosa os envolvam a todos. Que suas mentes e corpos sejam preenchidos com pensamentos de amizade amorosa.

Que todas as mães que se encontram nas dores do parto possam encontrar paz e felicidade. Que cada gota de sangue, cada célula, cada átomo, cada molécula de seus corpos e mentes sejam preenchidas com pensamentos de amizade amorosa.

Que todos os pais solteiros que cuidam de seus filhos possam encontrar paz e felicidade. Que eles tenham paciência, coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida. Que eles estejam bem, felizes e pacíficos.

Que todas as crianças que sofrem todo tipo de abuso por parte de adultos possam encontrar a paz e a felicidade. Que elas sejam preenchidas com pensamentos de amizade amorosa, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade. Que possam ser gentis. Que possam ficar relaxadas. Que seus corações possam se suavizar. Que suas palavras sejam agradáveis para os outros. Que elas se libertem do medo, tensão, ansiedade, preocupação e agitação

Que todos os líderes sejam gentis, bondosos, generosos e compassivos. Que possam adquirir compreensão sobre os oprimidos, os não-privilegiados, os discriminados e carentes. Que seus corações amoleçam diante do sofrimento dos seus cidadãos desafortunados. Que os pensamentos de amizade amorosa os envolvam. Que cada célula, cada gota de sangue, cada átomo, cada molécula de seus corpos e mentes sejam recarregados com pensamentos de amizade amorosa. Que a paz e a tranqüilidade da amizade amorosa permeie seu ser por inteiro.

Que os oprimidos e não-privilegiados, os carentes e discriminados encontrem a paz e a felicidade. Que estejam livres da dor, das aflições, da depressão, da frustração, da ansiedade e do medo. Possam todos eles, em todas as direções, em todo o universo estar bem, felizes e em paz. Possam todos ter coragem, compreensão e determinação para enfrentar e superar as inevitáveis dificuldades, problemas e fracassos da vida. Que os pensamentos de amizade amorosa os envolvam a todos. Possam suas mentes e corpos ser preenchidos com pensamentos de amizade amorosa.

Possam todos os seres de todos os formatos e formas, com duas, quatro, muitas pernas, ou sem pernas, nascidos ou por nascer, neste reino ou no próximo, ter mentes felizes. Que

ninguém engane ou despreze ninguém em nenhum lugar. Que ninguém deseje mal a ninguém. Que eu possa cultivar um coração ilimitado em relação a todos os seres vivos, acima, abaixo e ao redor, livre de ódio ou ressentimento. Possam todos os seres se libertar do sofrimento e obter a paz perfeita.

A amizade amorosa ultrapassa todas as fronteiras de religião, cultura, geografia, idioma e nacionalidade. É uma lei antiga e universal que nos une a todos - não importa qual forma possamos adotar. A amizade amorosa deve ser praticada de forma incondicional. A dor de meu inimigo é minha dor. Sua raiva é minha raiva. Sua amizade amorosa é minha amizade amorosa. Se ele está feliz, estou feliz. Se ele está em paz, estou em paz. Se ele tem saúde, estou saudável. Assim como todos nós compartilhamos o sofrimento não importando quais sejam nossas diferenças, deveríamos compartilhar a nossa amizade amorosa com todas as pessoas em qualquer lugar. Assim como nenhuma nação pode permanecer isolada sem a ajuda e o apoio de outras nações, da mesma forma ninguém pode existir em isolamento. Para sobreviver, precisamos de outros seres vivos, seres que são diferentes de nós. É assim que as coisas são. Em razão das diferenças existentes, a prática da amizade amorosa é absolutamente necessária. É aquilo que nos une a todos.

