

Meditação:
estados alterados,
poderes e paz

Wanju Duli

2016

Imagem de Capa: © Muladhara | Dreamstime.com

Design de Capa: Luigi Ligocky

Sumário

Introdução.....	5
Capítulo 1: Os Cinco Obstáculos e os Oito Jhanas.....	13
Capítulo 2: As Abhinnas e os Quatro Estágios de Iluminação.....	41
Capítulo 3: Técnicas Meditativas e Austeridades.....	58
Capítulo 4: O Retiro.....	73
Leituras Recomendadas.....	98

Introdução

A primeira vez que eu passei por uma experiência meditativa foi aos 13 anos, quando encontrei instruções para meditar num livro de bruxaria. Naquela época eu meditava apenas poucos minutos, sentada ou deitada. Não fazia posição de lótus. Apenas imaginava imagens e cores e, conforme as cores iam mudando, eu percebia que aconteciam coisas estranhas na minha mente.

Antes dessa experiência, o mais próximo que tive disso foram sonhos. Quando eu era criança, lembro de estar deitada na cama, quase dormindo, e o teto começar a girar. Tudo girava, como se eu tivesse girado por muito tempo e depois subitamente parado.

Até então, eu nunca tinha experimentado uma mudança profunda de estado de consciência. Apenas transe leves. Eu não sabia que transe profundos existiam ou para que eles serviam.

Só fui tentar meditar seriamente aos 16 anos, quando comecei a ler sobre hinduísmo e budismo. Foi então que descobri que existia a tal posição de lótus e que era possível fazer coisas com ela.

Devo ter tentado umas cinco meditações na posição de lótus, em torno de meia hora. Achei divertido. Ainda assim, não achei que meditações serviam para alterar o estado de consciência. Achei que eram apenas exercícios bacanas para ficar em paz.

Wanju Duli

Quando completei 17 anos, eu não tinha meditado mais que umas dez vezes. Só fiz visualizações leves, sem ter nenhum objetivo específico com elas. Só estava brincando, experimentando.

Até que, numa noite especial, passei por uma experiência profunda.

Era madrugada. Eu estava sozinha no meu quarto. Sentei-me na posição de lótus. Cinco minutos depois, meu coração e minha respiração aceleraram num ritmo maluco. Tive medo de morrer.

Naquele momento aceitei morrer. Foi minha decisão. Já fazia quase cinco anos desde que eu havia começado a ler livros de religião e espiritualidade, buscando por respostas. Quis agarrar a chance assim que a vi diante de mim.

Tive uma experiência inacreditável. Vi uma luz vermelha, muito forte. Tudo girou, do mesmo jeito que girava na minha infância. Meus olhos piscaram loucamente. Minha respiração estava forte e ruidosa, poderosa. Meu coração batia tanto como se eu estivesse dançando numa festa, ou como se tivesse corrido uma maratona: meu corpo inteiro pulsava com ele.

Até que eu voei em minha mente. Ou em meu espírito. Meu corpo inteiro ficou totalmente rígido. Não senti mais meu corpo. Não sabia onde estavam as pernas e braços, os pulmões, o coração. Tudo parou. Como se minha respiração tivesse terminado e meu coração tivesse parado de bater.

Eu estava em outro lugar. Não estava mais no meu corpo. O meu corpo, provavelmente, continuava sentado na posição de lótus onde o

Meditação: estados alterados, poderes e paz

deixei. Mas ele não funcionava mais da mesma forma. Só estava lá parado, como uma concha vazia.

Eu estava totalmente acordada e de olhos fechados. Mas meu estado de consciência não era o desperto. Só que eu também sabia que não estava dormindo.

Não podia me mexer, porque não tinha corpo. Se eu tentasse levantar o braço ou a perna do meu corpo físico não conseguiria, porque meu corpo inteiro estava rígido como uma pedra e não me obedecia mais.

Dei-me conta que eu não era meu corpo. Eu vivia num tipo de dualismo cartesiano. Peguei aquele corpo emprestado, que no momento não passava de um cadáver. Minha consciência foi para outro lugar.

Segui a luz vermelha. Eu me sentia muito leve, como nunca. Um êxtase intenso, muito maior do que qualquer prazer dos sentidos.

Tive algumas visões e segui alguns caminhos ao longo daquela meditação. Eu percebi o quão fácil era passar de uma dimensão para outra. Eu entendi o que era um “plano dimensional”. Era possível penetrar cada vez mais fundo, se o corpo e a mente seguissem dançando num ritmo específico.

Eu era inexperiente, então quando minha mente voltou a sentir meu corpo, não pude retornar. Mas a impressão que tive foi que tinham se passado somente uns quinze minutos de meditação.

Levantei-me e olhei no relógio. Havia se passado uma hora e meia. Perdi completamente a noção do tempo.

Chorei de emoção após essa meditação, pois eu nunca tinha sentido algo assim antes. Eu viria a

Wanju Duli

chorar muitas vezes em experiências meditativas posteriores.

Alguns dias se passaram. Após essa experiência comecei a meditar todos os dias, pelo menos uma hora. Mas eu não consegui voltar tão facilmente para aquele estado.

Só que agora as coisas eram diferentes. Eu não estava caminhando às cegas. Uma vez que você experimenta seu primeiro estado alterado profundo, passa a não ter mais dúvidas.

Você não se questiona se aquilo foi uma ilusão. Não, é claro que não foi. Se aquilo foi uma ilusão, é porque minha vida inteira é uma ilusão. Pois aquilo foi muito mais real e vívido que meu estado desperto. Talvez minha vida inteira fosse um sonho. Quem sabe eu estivesse sempre dormindo e somente naquela meditação acordei pela primeira vez para o infinito, ou para meu verdadeiro eu.

Levei algumas semanas para conseguir meu segundo estado alterado. Acho que foi quase um mês. Como eu meditava todos os dias, pareceu uma eternidade.

Cheguei a chorar porque eu não conseguia voltar para aquela experiência. Será que ela não voltaria mais? Seria uma coisa única na minha vida? Comecei a ter dúvidas.

Mas todas as dúvidas foram embora quando consegui meu segundo estado alterado, que foi tão forte quanto o primeiro.

A partir daí, tive muitas outras experiências. Perdi a conta.

Novamente, passei por uma “noite escura da alma” em que eu meditava por dias a fio e nada

Meditação: estados alterados, poderes e paz

acontecia. Mas eu estava sedenta por aqueles estados. Estava viciada. Todo o resto parecia pequeno sem eles.

Eu era inexperiente. Não sabia como lidar com o fracasso. Eu via minha incapacidade de alcançar esses estados como um fracasso, mas não era. Eu não percebia, mas mesmo durante os fracassos eu estava avançando cada vez mais. Preparando meu corpo, minha mente, para quando fosse o momento certo.

Eu não desisti. Em breve, passei a alterar meu estado de consciência profundamente, quase todos os dias.

Eu meditava por umas duas horas seguidas, pois uma hora passou a ser muito pouco. Depois cheguei a três horas, quatro, cinco...

Havia momentos em que eu não queria mais levantar. Já pensei em ficar o dia inteiro. Talvez parar de dormir e de comer, porque eu só precisava daquilo.

Mas eu precisava voltar. Sim, eu tinha que voltar.

Felizmente, eu não estava completamente sozinha na minha jornada. Dos meus 17 aos meus 19 anos li livros de budismo, hinduísmo e jainismo. Li textos sobre meditação, com várias dicas valiosas, e experimentei todas elas.

Nesse singelo livrinho eu gostaria de compartilhar tudo o que aprendi nessa época da minha vida.

Agora tenho 29 anos. Isso significa que já faz dez anos desde que parei de meditar seriamente. Mesmo assim, ao longo desses últimos nove anos tive algumas experiências eventuais de meditação. Inclusive, aos meus 25 anos tive a oportunidade de

Wanju Duli

participar de um retiro budista, que me ensinou muito.

Esse não é um livro sobre budismo, mas a maior parte dos textos que li sobre meditação foram do budismo Theravada. Isso significa que falarei muito sobre a meditação vipassana, mas de vez em quando irei compará-la com outras técnicas com as quais me deparei ou descobri.

Quando você pratica meditação acho importante que se tenha um pano de fundo. Ou seja, é ótimo ler sobre uma religião específica que contenha meditações e se familiarizar com seus ensinamentos. Porque meditação (ao menos a técnica clássica indiana na posição de lótus) nasceu no interior de paradigmas filosóficos complexos e elaborados.

Acho que quem deseja aprender a meditar sem ler sobre a filosofia indiana perde muito. É como desejar aprender um novo idioma e não estudar nada sobre a cultura daquele povo. É claro que o próprio estudo do idioma (ou no nosso caso, a meditação) naturalmente já te ensina sobre essa cultura especial. Mesmo assim, recomendo que leiam livros. No final, irei recomendar algumas obras que me ajudaram.

Seu objetivo com meditação pode ser vários. Selecionei três deles para o título desse livro: atingir os estados alterados de consciência (jhanas), alcançar os poderes psíquicos (abhinnas) ou simplesmente obter uma paz profunda.

Há aqueles que também buscam atingir a iluminação, ou libertação, com a meditação. Meu objetivo não é ensinar a fazer isso, até porque não sou uma iluminada e não tenho qualificações para

Meditação: estados alterados, poderes e paz

ensinar algo assim. Mas irei, em certo momento do livro, tecer alguns comentários a respeito.

Na maior parte das vezes irei utilizar os termos em Pali do budismo Theravada. Mas irei tomar a liberdade de usar os termos em sânscrito quando gosto mais, ou mesmo algumas terminologias retiradas do jainismo ou do hinduísmo. Seria um pouco cansativo (tanto para vocês quanto para mim) avisar de onde eu tirei cada termo a cada vez que eu mencioná-los. Por isso, irei apenas usá-los indistintamente.

Além de compartilhar conhecimentos que adquiri na leitura de livros como esses (ao todo, já devo ter lido entre cem e duzentos livros sobre religiões indianas), também irei falar do que aprendi com a minha própria experiência de meditação. Não contei a soma de todas as horas que meditei até hoje, mas na minha época mais dedicada à meditação, era comum que eu meditasse até umas dez horas por dia.

Hoje em dia quase não leio livros sobre isso e raramente medito. Por isso, optei por escrever esse livro: antes que as memórias se percam, já que não pretendo em épocas futuras da minha vida voltar a praticar e ler como naquela época. Tenho outras prioridades na minha vida hoje em dia, mas valorizo com carinho essa época especial de belíssimos aprendizados, que ajudou a moldar a pessoa que sou hoje.

Desejo a todos excelentes meditações! Não importa se você está recém aprendendo a meditar ou se já é experiente. Espero que esse livro possa ser de algum valor para todos. De qualquer forma, sempre se lembre que a meditação é bonita mesmo quando

Wanju Duli

nunca se experimentou um estado alterado. Acho que o simples ato de sentar e respirar, sentindo seu ser inteiro, já é repleto de magia pura. É uma grande felicidade poder fazer esse ato tão simples: experimentar o êxtase de estar vivo e respirando aqui e agora.

A maior parte dos exercícios aqui apresentados podem ser realizados por qualquer pessoa. Caso você não consiga se sentar direito, tenha problemas de postura ou outros problemas de saúde, como cardíacos e respiratórios, a meditação também é possível para você, com algumas adaptações. Não desanime, pois é possível meditar em diversas posições e de diversos jeitos diferentes! A meditação é para todos! Especialmente para aqueles que se dispõem a fazer algumas dessas perguntas: quem sou? Que é a realidade? Que é a verdade?

Vamos desvendar um pouco desse universo!

Wanju Duli, Porto Alegre, 11 de julho de 2016

Capítulo 1: Os Cinco Obstáculos e os Oito Jhanas

Iniciar as suas práticas de meditação é muito simples. As posições clássicas para se meditar são: sentado, deitado, de pé ou andando. Há várias outras posições para se meditar, quase infinitas! Se estiver entediado com essas, experimente novas possibilidades. Mas vejamos as vantagens de cada alternativa.

É dito que meditar sentado é o ideal, pois essa posição gera um equilíbrio entre a posição deitada e a de pé. Qualquer um que já tenha tentado meditar deitado deve ter chegado à conclusão de que essa posição dá muito sono! Se meditar sentado de manhã cedo (ou tarde da noite) já faz alguns de nós ficar cabeceando, imagine só deitado.

Para quem sente muito sono meditando, há duas recomendações principais. Uma: você precisa dormir mais! Durma pelo menos sete horas por noite, por favor, ou quase todas as suas meditações serão sonolentas. Sério, não há nenhum mistério nisso.

Claro que nem todos conseguem esse feito incrível de dormir o suficiente todas as noites. Por isso, existe uma segunda sugestão: experimente meditar de pé ou andando de vez em quando.

Eu já meditei de pé algumas vezes e percebi que essa posição dá pouco sono. É boa para se concentrar. A desvantagem é que ela não garante muita estabilidade. Talvez alguns possam ficar com

Wanju Duli

medo de cair caso atinjam um estado realmente profundo. Não sei se isso pode acontecer, já que nunca alterei profundamente o estado de consciência de pé. Devo ter meditado de pé apenas umas dez vezes até hoje e só alterei o estado de consciência ligeiramente com essa posição.

A meditação andando gera efeitos semelhantes. Algumas pessoas que praticam atividades físicas já devem ter experimentado uma espécie de transe ao realizar movimentos repetitivos. O raciocínio aqui é o mesmo: apenas caminhe de forma concentrada e volta e meia você se torna uma máquina, se esquece de que está se movendo e parece que uma segunda mente, um ser fora de si mesmo, está movendo seu corpo.

Por outro lado, quem é muito inquieto ao meditar e fica pensando em mil coisas talvez se beneficie da meditação deitada. Ela traz certa tranquilidade e paz. Recomenda-se que não se faça essa meditação nas primeiras horas da manhã ou de madrugada. Tente um horário em que não sinta sono e irá colher muitos frutos de uma meditação como essa.

Se você não gosta dessa história de experimentar mil posições diferentes para meditar, apenas faça a posição sentada e será o bastante. Se fizer apenas esta, não precisa fazer nenhuma outra.

Eu não gosto muito de meditar sentada numa cadeira, mas dizem que essa é uma boa alternativa para iniciantes. Eu sugiro que quem está começando sente numa cama ou no chão sobre uma almofada ou travesseiro.

Tem gente que não consegue fazer a posição de lótus, mas não há nenhum problema nisso. Tente

Meditação: estados alterados, poderes e paz

fazer apenas meio lócus. Se também não conseguir, apenas cruze as pernas ou sente com uma posição de pernas que te deixe à vontade.

Algumas pessoas pensam que há alguma coisa errada quando as pernas começam a doer durante a meditação. Achem que sentaram errado. Pode ser que outra posição te faça aguentar mais tempo, mas não há nada errado em sentir dor durante a meditação.

Nós, especialmente os ocidentais, estamos muito desacostumados a sentir dor. Achamos que “dor” é sinônimo de erro, de problema. Mas isso não é totalmente verdade na meditação. A dor frequentemente pode te levar mais longe.

Se você ficou sentado em posição de lócus o suficiente para sentir dor nas pernas, parabéns: significa que seu corpo adquiriu suficiente estabilidade para aguentar mais do que cinco ou dez minutos de meditação e isso já é um começo.

Ajhan Chah sugere que se uma pessoa sente alguma dor ao longo da meditação, não deve mudar a posição imediatamente. Aguarde alguns segundos, se possível alguns minutos. Somente se depois disso a dor ainda permanecer, e for muito forte, mude a posição.

Esse é um aprendizado. Não devemos fugir sempre que a situação estiver ruim. É preciso enfrentá-la. Nós iremos nos deparar com diversos adversários ao longo do processo meditativo. Não fuja. Analise-os mais de perto. Conheça seu inimigo. Com o tempo, descobrirá que um inimigo poderá se transformar em aliado.

No budismo são descritos os cinco obstáculos da meditação. São eles:

1- Desejo sensorial: são os prazeres dos sentidos. É quando, ao longo da meditação, você se apega ao prazer proporcionado pela almofada confortável, por uma música de fundo, por um odor de incenso, por belas imagens na mente. Ou seja, não se refere apenas a prazeres do corpo, mas também a prazeres mentais agradáveis, como lembrar de uma situação boa enquanto se medita.

2- Má vontade: é o oposto do desejo sensorial. Ocorre quando sentimos dores nas pernas, desconforto com calor ou frio, perturbação com mosquitos ou outros insetos dos arredores, irritação com sons como buzinas ou conversas. Também podem ser lembranças desagradáveis.

3- Preguiça-torpor: o mais comum é esse estado surgir quando estamos com muito sono. Não conseguimos nos concentrar porque não somos capazes de nos manter acordados. Também podemos estar exaustos por qualquer motivo, o que impede a concentração. Nossa mente também pode estar preguiçosa e lenta.

4- Inquietação-preocupação: estamos agitados! Tivemos um dia corrido ou estamos ansiosos em relação a alguma coisa. Quando nos sentamos, aqueles mil pensamentos ficam passeando na mente. Parece um macaco pulando de galho em galho ou um cão se coçando (esses dois são exemplos clássicos para se referir a esse estado meditativo). É muito difícil manter o foco da meditação quando estamos preocupados em pagar aquela conta, em estudar para

Meditação: estados alterados, poderes e paz

aquela prova ou fazer qualquer coisa que nos deixe super ansiosos.

5- Dúvida: tido por alguns como o maior dos obstáculos! Dizem que se você der um jeito nesse, os outros quatro serão brincadeira de criança. Por quê? Porque o ser humano é cético. Se ele nunca antes experimentou um estado alterado, pode duvidar que exista. E se existir, será que ele vai conseguir chegar nele? E caso chegue nele, será capaz de reconhecê-lo? E caso o reconheça, depois não duvidará que foi uma ilusão?

Comentarei mais a fundo sobre cada um dos obstáculos e como lidar com eles (antídotos).

Alguns podem se perguntar: por que raios o desejo sensorial seria um problema? Para algumas pessoas, os desejos sensoriais são o próprio objetivo da prática da meditação! Obter prazeres, êxtase e paz.

E, de fato, para quem está recém começando a meditar é importante que essa pessoa aproveite ao máximo os diversos prazeres que a meditação proporciona. Ela não deve ter medo de se deleitar com eles, pois esse poderá ser um primeiro atrativo para que ela se sinta motivada a ir mais longe.

Tente colocar uma pessoa para meditar no chão duro, num calor de quarenta graus ou ao ar livre perto das seis da tarde, quando os mosquitos aparecem. É possível que essa pessoa tenha uma péssima experiência, chegue à conclusão de que meditação é uma droga e nunca mais queira fazer isso.

Então, no dia que quiser convidar seu amigo para meditar, por favor, não faça isso. Leve-o para um templo bem bonito, cheio de almofadas e imagens

Wanju Duli

coloridas. Ele precisa gostar da experiência! Pelo menos o começo dela ou parte dela para que tenha vontade de investigar mais a fundo.

O objetivo da meditação não é transformar a coisa toda numa sessão de tortura. Ela deve ser uma experiência agradável.

No entanto, também é importante entender que meditação não é spa. Claro, se você não pretende atingir estados alterados e medita apenas para relaxar, não há nenhum problema. Transforme sua meditação num hotel cinco estrelas e aproveite!

Mas para aqueles que possuem objetivo de manter a concentração por certo período de tempo, existem alguns treinamentos específicos direcionados para isso.

Ao longo da meditação pode ser que você se sinta tão à vontade que até esqueça que está meditando. Os seus sentidos ficam completamente inebriados pela sensação de paz. Você começa a se imaginar numa floresta, dançando com os passarinhos... e a vida é linda!

Nada de errado nisso. Adoro fazer visualizações enquanto medito e de vez em quando elas podem até ajudar. Mas pode ser que a almofada esteja tão confortável que você sinta sono e que seus pensamentos e lembranças estejam tão agradáveis que você não deseje mais largá-los.

A recomendação é a seguinte: sempre que se distrair com alguma coisa, traga seu pensamento de volta ao foco da meditação, gentilmente. Preste atenção nesse ponto: *gentilmente*. Você não precisa ter uma crise existencial e crise de ansiedade, pensando: “Nossa, sou um fracasso! Como sou ruim, pensando

Meditação: estados alterados, poderes e paz

em porcarias enquanto medito, eu mereço morrer”. Não é hora de ter complexo de inferioridade. Distrações ocorrem até com aqueles que possuem longa experiência de meditação.

A diferença é que aquele que é experiente logo se dá conta quando se distraiu e pensa: “Veja só, uma distração. Está certo, agora vamos voltar a observar o ponto diante dos olhos”. De tanto fazer isso, você vai se acostumar a identificar rapidamente uma distração. O processo de voltar ao foco meditativo será natural e automático.

Há quem sugira meditar prestando atenção na respiração, repetindo um mantra ou observando um ponto diante dos olhos. Escolha seu método favorito e siga com ele.

Eu não gosto muito de contar respirações, mas acho interessante pronunciar um mantra de duas sílabas, como “Bu” na inspiração e “da” na expiração. Também acho bacana aquele conselho de que a inspiração e a expiração tenham a mesma duração: por exemplo, contar até quatro enquanto se inspira e até quatro enquanto se expira. Para mim funciona muito bem.

Mas o meu favorito, de longe, é fixar um ponto diante dos olhos. Pode ser na altura da testa, das sobrancelhas ou dos olhos. Olhe fixamente para frente, de olhos fechados. Mas não precisa forçar muito. Apenas observe. Minhas pálpebras frequentemente começam a “pisar” ou se contrair quando faço isso, o que é um dos gatilhos possíveis para alteração de consciência, que imita o estado REM do sono.

Wanju Duli

Mas o que acontece quando você experimenta o estado da má vontade durante a meditação? Bem, você está cheio de dores, ou achando aquilo tudo um saco. Não queria estar lá. Se pudesse, apenas interromperia a meditação, porque ela está horrível, dolorida e desagradável.

Como mencionei antes, Ajahn Chah recomenda que se aguente mais um pouco. É preciso ter paciência. Mas e se a dor estiver insuportável?

Nesse caso, faça uma pausa. Troque a posição das pernas. Depois de alguns minutos de descanso, tente de novo.

Se estiver realmente horripilante, levante-se e faça uma pausa mais longa, de algumas horas. Ou tente de novo no dia seguinte. Isso não é uma heresia e nem nada assim. Somos todos humanos e todos nós temos o direito de ter uma meditação ruim.

Mas aí é que está: por definição, não existem meditações boas e ruins. Todas nos ensinam algo. Se não existissem meditações ruins, seria terrível. Imagine se todas as nossas meditações fossem maravilhosas! Ficaríamos profundamente entediados e não valorizaríamos as meditações boas. É como a vida.

Pois a vida também não é um spa. Estamos aqui para aprender e para isso a dor e o sofrimento possuem papel fundamental. Existem sofrimentos físicos e mentais tão desesperadores que nessas horas preferiríamos morrer. Na meditação, também iremos passar por algo parecido. Estaremos imóveis por muito tempo e experimentando algo parecido com o inferno.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Mas não se preocupe. O budismo fala na impermanência. Nada dura para sempre. Nem a dor e nem a alegria.

Isso nos dá a seguinte lição: não fique contente demais quando acontecer algo bom na sua meditação. Aquilo não vai durar. E também não fique brabo ou triste quando acontecer algo ruim. Aquilo não dura tampouco.

O objetivo da meditação não é ser capaz de controlar o nosso corpo ou nossa mente. É se dar conta que nem o nosso corpo e nem a nossa mente nos pertencem. Então você não precisa se identificar com os fenômenos de prazer e dor que experimenta.

Sentiu dor na perna? Aquela dor não é sua. A perna não é sua. A sensação de prazer que está sentindo não te pertence. Apenas reconheça: “Nesse instante, sinto uma dor nessa perna, que está nesse corpo que não é meu. Por algum motivo, acho que essa dor é real, mas se fosse real ela não desapareceria. Veja só, agora ela sumiu. Outra hora vai voltar como um fantasma para me assombrar. Mas eu não tenho medo de fantasmas”.

Você deverá lembrar disso e realizar esse exercício mental muitas vezes ao longo da meditação. Com o tempo irá se acostumar com ele e se tornará automático.

Aliás, essas são exatamente as três marcas da existência no budismo: anicca (impermanência), dukkha (sofrimento) e anatta (não-eu).

Traduzindo: há dor na perna (dukkha), mas ela não dura (anicca) e isso significa que ela não é real (não-eu), está desprovida de identidade. Então não há porque se identificar com ela.

Wanju Duli

No hinduísmo e no jainismo o “eu” é identificado com a alma. Mas a alma não é matéria, então fenômenos materiais ou mentais não podem tocá-la. O nosso erro é acreditar que somos nosso corpo e nossa mente e nos identificarmos com os prazeres e dores gerados por eles.

No momento em que entendemos que somos alma (ou “não-eu” no caso do budismo) a dor não pode mais nos tocar, mas o prazer também não poderá. E quando se perde o prazer do corpo e da mente, o que sobra?

Bem, é para isso que serve a meditação. Já vamos chegar lá.

Quando experimentamos o obstáculo da “preguiça-torpor” gerado pelo sono ou pela letargia, não devemos achar que nossa meditação foi uma droga e está perdida. É importante entender que qualquer meditação, por mais desconcentrada que seja, serve para nos fazer avançar.

O simples fato de sentar na posição de lótus pelo maior tempo possível, mesmo que nossa mente seja um bicho-preguiça ou um macaco agitado, já é valioso. O nosso corpo aos poucos vai ficando mais forte.

Para isso que servem as asanas da Yoga: para fortalecer o corpo, para que eles aguentem os altos estados meditativos que virão no futuro.

Por isso, se sua mente experimentar a “inquietação-preocupação”, relaxe: mesmo que seu filho ainda não tenha chegado da festa, seja três da manhã e você esteja pensando em chamar a polícia, ainda assim é possível tirar bons frutos dessa merda de meditação. Porque no fundo ela já preparou um

Meditação: estados alterados, poderes e paz

pouco da sua mente e do seu corpo. Você, com sua lógica cartesiana, ainda não percebeu isso.

Cada meditação acrescenta algumas gotinhas no seu jarro d'água (ou retira algumas gotinhas, conforme a imagem mental que você preferir). Então não se desespere! Mesmo que você pense que aquela meditação não tenha acrescentado em nada em seu desenvolvimento espiritual, acrescentou sim. Você apenas ainda não possui a sagacidade para notar isso. Mas pode possuir sagacidade suficiente para reconhecer que você não sabe de tudo. Não conhece todos os mecanismos do seu corpo e da sua mente.

Então apenas faça sua parte: tente meditar todo dia. Pelo menos meia hora, digamos. Caso você perca um ou dois dias de meditação por causa de compromissos, tente compensar fazendo uma meditação a mais no fim de semana. Ou faça uma meditação de uma hora no dia seguinte.

Se não tiver tempo de compensar, não se desespere. Continue com suas meditações, vá em frente. Se você só consegue meditar por quinze ou vinte minutos, fique calmo. Orgulhe-se disso. Cada um tem seu ritmo. Não se compare com os outros.

Você vai ter ouvido falar do cara que consegue ficar uns dois ou três dias seguidos meditando sem parar, sem mover um músculo. Mas esqueça esse cara. Pode ser que, por outro lado, esse quase Buda sinta dores frequentes nas costas e você jamais tenha sentido isso. Cada um com seus problemas e obstáculos. Eles são diferentes para cada um.

E, como eu já disse antes: problemas nem sempre são problemas. Às vezes uma dor pode te dar um insight sobre a realidade do sofrimento ou da

Wanju Duli

impermanência e exatamente por causa dessa dor você irá alterar seu estado de consciência. Isso já aconteceu comigo incontáveis vezes.

Então, é assim que um inimigo se transforma em amigo. Quando menos se espera.

Apenas observe o que acontece ao seu redor, sem julgar e sem tentar interferir.

E agora chegamos ao último obstáculo: a dúvida! E por que ela é o mais difícil de superar? Porque temos dificuldade em confiar em nós mesmos e nos outros.

Você leu num sutra budista que existe a iluminação e que centenas de pessoas a atingiram na época que o Buda era vivo. Você começa a se perguntar se pode acreditar nisso ou se era só uma metáfora.

Eu tenho verdadeiro horror ao termo “metáfora” em religião. Para quem não acredita, tudo é metáfora. Bem, eu vou te contar uma novidade: algumas (aliás, eu diria muitas) coisas nas religiões não são metáforas e devem ser entendidas de forma literal.

Mas você não precisa escolher aleatoriamente quais você acha que são metáforas e quais toma por realidade. Leia livros, converse com estudiosos e praticantes experientes, medite. Com o tempo saberá diferenciar, mas não se precipite.

Eu afirmo, com toda a certeza e com todas as minhas forças, que estados alterados de meditação (os jhanas) são totalmente reais e literais e não são, de forma alguma, metáforas. Você irá reconhecê-los imediatamente assim que se deparar com eles e não terá a menor dúvida.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Estados alterados são completamente diferentes de qualquer coisa que você já experimentou. Não é um estado desperto e nem adormecido. É outra categoria. É literalmente impossível confundir.

Se você me disser “eu experimentei uma coisa diferente na meditação, mas não tenho certeza se foi um estado alterado” eu te respondo: “então não foi um estado alterado, senão você não teria dúvidas”. Porém, podemos estar na iminência de penetrar um desses estados. “Quase cheguei lá” e isso sim pode gerar dúvida, mas já é um começo para prosseguir.

Por isso os jhanas também são chamados de “absorções”; da forma que eu compreendo, esse nome faz muito sentido, porque podemos entrar completamente nesses estados. Eles não acontecem numa parte de nós, mas em nosso ser inteiro. Nós mergulhamos completamente, de cabeça, até não restar nada.

Mas como não ter dúvidas? Pode ser que você não acredite em mim. Então terá que experimentar por si mesmo. Muitas pessoas que dão seus relatos de que viram Deus são criticadas. Os outros dizem que foi uma “alucinação”.

Esse é um fenômeno comum, especialmente na nossa época: toda experiência religiosa ser taxada de alucinação, de ilusão, de engano. É muito fácil para a ciência e para a psicologia definir como “alucinação” tudo o que não é capaz de explicar, por medo de confessar que a ciência possui falhas e limitações.

Os indianos já experimentavam altos estados meditativos pelo menos uns dois ou três mil anos antes do surgimento do método científico. Existem incontáveis descrições desses estados por parte de

Wanju Duli

diferentes religiões. Oh, é claro que estavam todos mentindo e sofriam de alucinação coletiva!

Eu sugiro que você confie. Eu sempre confio nos meus amigos, pois mesmo que eles me enganem, prefiro ainda assim acreditar no ser humano. Pelo menos assim não trairei a mim mesma, e não agirei contra aquilo em que acredito: na espécie humana.

Não estou dizendo para você acreditar em tudo que escuta. Mas eu particularmente acho admirável confiar nos ensinamentos de antigas religiões e seguir os conselhos das milhares ou milhões de pessoas que já passaram por esse mesmo caminho incontáveis vezes.

Acredite que os jhanas são possíveis e acredite em sua capacidade para atingi-los. Porém, não conte apenas com a sorte. A sorte tem algum papel nas suas meditações, mas você também tem a capacidade de escolher meditar com frequência ou não, para aumentar a probabilidade de sua habilidade melhorar e de a sorte te dar uma força.

Atingir o primeiro jhana costuma ser uma experiência inesquecível. Mas não fantasie esse momento mais que o necessário. É como a primeira vez numa transa. Vai sair coisa errada porque você ainda não sabe direito como aquele treco funciona.

Por isso, acredito que para a maior parte das pessoas a primeira vez que se atinge o primeiro jhana costuma ser uma experiência desajeitada. O jhana pode ser instável e não durar muito. Você não sabe direito o que fazer com ele.

Mas não fique com medo ou ansioso. Apenas curta o momento, sem pensar se está fazendo certo ou errado. OK, esse é o momento mais especial de

Meditação: estados alterados, poderes e paz

sua vida, mas foda-se, porque se você atingiu esse estado uma vez, muito provavelmente irá atingi-lo de novo em breve, mesmo que esse “em breve” seja só dali alguns meses.

Já ouvi relatos de pessoas que atingiram o primeiro jhana apenas uma vez, após anos de prática, e depois só o atingiram de novo após longos anos.

Mas isso geralmente acontece com quem não pratica com frequência ou quem faz meditações de academia de ginástica: só para “relaxar” o estresse diário sem se esforçar muito.

Sinceramente, se você tem realmente intenção de praticar meditação a sério, deve meditar todo dia. Isso é quase um dogma. O seu corpo e a sua mente devem ser exercitados com meditação. Eles precisam dessa “memória”.

Outra coisa: enquanto está se acostumando, tudo bem meditar uns vinte minutos ou meia hora. Mas depois que já passou dessa fase, não acho que deva se contentar com menos de uma hora de meditação. Esse é o tempo clássico e mínimo de qualquer meditação bem feita.

Atualmente, quando eu medito de vez em quando, em geral meu corpo fica satisfeito com uma hora ou uma hora e meia de meditação. Mas isso porque eu já não pratico com frequência. Na época em que eu era hardcore, minha meditação só começava de verdade após duas horas.

Ou seja, as duas horas iniciais eram apenas o “aquecimento”, para meu corpo se acostumar com a situação e se estabilizar, assim como minha mente. Após duras horas de meditação, finalmente eu me

Wanju Duli

sentia à vontade de buscar os estados alterados realmente profundos.

Pela minha experiência, eu digo que alguns estados alterados só se mostram após algumas horas de meditação.

Existem os estados alterados típicos da primeira hora de meditação (quase nenhum) os típicos da segunda hora, da terceira, da quarta, etc.

É claro que as coisas nem sempre são assim tão definidas e podem variar de pessoa para pessoa. E é evidente que qualidade de meditação é melhor que quantidade. Há meditações que duram duas horas e são horríveis e meditações que duram meia hora e são maravilhosas.

Mas essas são exceções. Via de regra, quanto mais longa melhor. Quanto mais meditar, melhor. Quantidade conta sim quando falamos de meditações. Muito mais do que imaginamos.

Para isso é preciso ter paciência e treino. É preciso não mudar de posição imediatamente quando se sente uma dor. É necessário suportar momentos de inferno sem se mover.

Ou, só para ser justa: quando está realmente insuportável faço pausas ou movo as pernas. Saber parar também faz parte do processo de treino. Mas também é preciso saber continuar quando necessário.

Nesse ponto chegamos naqueles tipos de meditações que não se realiza somente num quarto com temperatura agradável e usando uma almofada.

Minhas meditações preferidas sempre foram ao ar livre, sentada na grama debaixo de uma árvore. Já meditei debaixo da chuva, e outras vezes com dezenas de formigas caminhando nas minhas pernas

Meditação: estados alterados, poderes e paz

(elas geralmente não te picam, elas te ignoram completamente).

A maior parte delas são imensamente agradáveis. É muito melhor ouvir os sons da natureza, numa praça ou num parque, do que colocar um CD com sons da natureza. Acho que isso é óbvio.

Mas a natureza não é bondosa. Ela não é boa e nem cruel. Apenas é. E ter esse insight durante a meditação é fundamental. A natureza não está tentando ajudar sua meditação e nem ferrá-lo com você. Ela apenas está lá.

E você também, apenas está lá. Não está num parque de diversões e nem numa sessão de tortura. A vida é apenas a vida. Nem maravilhosa e nem terrível. Nós a julgamos e atribuímos os valores.

Então aprenda a observar seus estados meditativos sem julgá-los. Prazer é apenas prazer. Dor é apenas dor. E nada mais que isso. Eles não são assim tão diferentes.

O primeiro jhana acontece quando os cinco obstáculos são superados conjuntamente, de forma significativa. Às vezes derrubar um obstáculo logo gera a queda do outro, num efeito dominó. Caso você se ocupe apenas com a questão da dúvida, é bastante provável que os outros obstáculos também sejam superados um a um.

Isso é belo de se ver. De presenciar. De estar lá olhando tudo caindo. Tudo sumindo.

Imagine um momento em que você não se apega nem ao prazer e nem a dor. Não está com sono, mas também não está agitado. Está num estado corporal e mental equilibrado. E tem confiança. Não tem

Wanju Duli

dúvidas de que aquilo tudo possa acontecer com você também.

É claro que o momento real de um jhana não é assim tão idealista. A primeira vez do meu primeiro jhana não foi assim. Foi algo violento e emocionante. Isso também é possível.

Existem oito jhanas descritos pelo budismo Theravada: os quatro primeiros são materiais e os quatro últimos são imateriais. O que isso quer dizer?

Nos quatro primeiros jhanas você deixa para trás os prazeres do corpo e se apegas apenas aos prazeres da mente.

Sim, eu falei certo. Você tem que se apegar. Não é possível soltar todos os apegos de uma vez. É preciso fazer como Jack e ir por partes.

Ou, seria mais acertado dizer: nos quatro primeiros jhanas alguns prazeres do corpo ainda estão presentes, mas eles são muito sutis. Você vai soltando cada um deles a cada jhana.

No momento dos jhanas imateriais, você solta os prazeres mentais. Aquele êxtase maravilhoso que sente quando atinge um estado alterado. Você tem que largá-lo também.

“Mas por quê?” você me pergunta “Meu objetivo ao meditar não era exatamente sentir esse prazer mental?” e eu digo: “Não, esse era só o começo. Tem muito mais depois, mas só para aqueles que conseguem largar o primeiro brinquedo para conhecer outro mais divertido”.

Então, vamos às descrições. Conheçamos o que é o primeiro jhana:

Primeiro Jhana: os cinco obstáculos sumiram. Restam apenas os cinco fatores mentais. São eles:

Meditação: estados alterados, poderes e paz

1. Pensamento Aplicado (Vitakka)
2. Pensamento Sustentado (Vicara)
3. Êxtase (Piti)
4. Felicidade (Sukkha)
5. Mente unificada (Ekaggata)

Mas que diabos é isso? É algo muito profundo: para atingir o jhana seguinte você não deve obter mais alguma coisa, mas abandonar.

Quanto mais coisas você abandona no caminho, mais longe vai. Como a carta do Louco, no tarot. É necessário esvaziar o saco da sua viagem para chegar ao fim da jornada.

Segundo Jhana: o Pensamento Aplicado e o Pensamento Sustentado desaparecem. Ou seja, a atividade mental cessa. Restam apenas a sensação de êxtase, felicidade e a mente unificada num só objeto. Isso quer dizer que você não tem mais nenhum tipo de pensamento específico (que ainda estavam presentes em nível sutil no primeiro jhana), mas resta apenas a sensação agradável de êxtase da experiência toda.

Terceiro Jhana: o êxtase some. Restam apenas a felicidade e a mente unificada. Na prática, isso significa que é difícil chegar ao terceiro jhana, porque você precisa se desapegar daquela sensação incrível de prazer que vem junto aos êxtases meditativos.

Quarto Jhana: esse aqui é hardcore, porque além de ter abandonado o êxtase, agora você vai ter que abandonar aquela sensação de paz mental que sente com os jhanas. Ou seja, você perde a sensação de felicidade, de alegria, restando apenas a concentração.

Wanju Duli

A partir daqui, é possível chegar à conquista dos poderes psíquicos, que serão o assunto do próximo capítulo.

Esses quatro foram os Rupa Jhanas, ou jhanas materiais. Agora vamos aos Arupa Jhanas, ou jhanas imateriais.

Mas note que nesse momento existe um imenso risco de se distrair. Após passar pelos quatro primeiro jhanas, você será capaz de adquirir os maravilhosos poderes psíquicos, que são realmente incríveis e capazes de seduzir a muitos.

Isso não significa que seja impossível se deparar com poderes antes do quarto jhana. Falando sobre o que eu mesma experimentei, digo que, sim, existem várias vias mentais no caminho desses jhanas e poderes psíquicos entre eles. Mas buscar os poderes antes de amadurecer os quatro primeiros jhanas pode torná-los instáveis.

Normalmente, é recomendado amadurecer bem o primeiro jhana antes de passar para o segundo. Isso quer dizer que você deve ser capaz de conhecê-lo bem e dominá-lo, ser capaz de atingi-lo, em boa parte das vezes, conforme a sua vontade.

É como aprender a tocar um instrumento: você precisa de uma boa base para ir adiante. É necessário ter paciência e não se exaltar.

Mas depende do tipo de pessoa que você é. Tem gente que atingiu o primeiro jhana e já quer logo pular para o segundo. Tudo bem, isso é possível, mas você precisará aprender por experiência própria o que te dará frutos melhores.

Eu mesma não costumo amadurecer completamente um jhana antes de passar para o

Meditação: estados alterados, poderes e paz

seguinte. O resultado é que eu normalmente enfrento algumas dificuldades por essa escolha. Às vezes preciso voltar para o começo, enfrentar de novo o processo do primeiro jhana e depois prosseguir.

Quando se tem um primeiro jhana forte, você chega ao segundo, mas se o segundo enfraquece você ainda mantém o primeiro. Agora, se você vai direto para o segundo com o primeiro jhana fraco, caso perca a concentração do segundo jhana você pode, quase em seguida, perder junto o primeiro e cair de bunda no chão.

Não sei se fui clara, mas essa foi a forma mais fiel que encontrei de me expressar, pois é realmente assim que acontece: você sente que está quase lá... pronto, foi! Mas, droga, isso aqui é muito forte, muito poderoso! Minha mente não aguentaaaaaa caiu. Calma, calma, ei, voltou de novo. Certo, com mais calma dessa vez, vamos lá. Isso, vai, vai, é goooooo!

Pode parecer uma grande babaquice essa minha descrição, mas garanto que é super divertido e emocionante. Você, como eu, pode chorar das primeiras vezes que chega nesses “lugares”, mas depois que se acostuma a estabilizar cada jhana aí já não chora, porque vira algo comum.

O divertido é que sempre tem um jhana mais forte depois, então nunca perde a graça.

Você pode estar se perguntando quem inventou esse negócio de quatro jhanas materiais e como pode ser possível medir algo assim.

Cada religião possui sua sistematização e todas elas são úteis. Mas é legal escolher uma delas e se ater a esse sistema, para ter uma noção de seu progresso.

Wanju Duli

Nem sempre passar de um jhana para outro é algo bem definido e claro. O próprio Ajahn Chah (quem não conhece esse cara devia dar uma olhada, porque vale a pena) dizia que não era necessário ficar prestando atenção para identificar o momento em que se passar de um jhana para outro. Basta se concentrar. A nossa mente faz o resto.

Caso você não tenha se distraído com a tentação dos poderes psíquicos, poderá se entreter com os próximos quatro jhanas, que são os imateriais. Vamos a eles:

Quinto Jhana: Dimensão do Espaço Infinito: estão contidos nele:

1. Percepção da Dimensão da Infinitude do Espaço
2. Unicidade da Mente
3. Contato
4. Sensação
5. Percepção
6. Intenção
7. Consciência
8. Desejo
9. Decisão
10. Persistência
11. Atenção Plena
12. Equanimidade
13. Atenção

Sexto Jhana: Dimensão da Consciência Infinita: estão contidos todos os anteriores, mas em vez do primeiro item aqui temos Percepção da Dimensão da Infinitude da Consciência.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Sétimo Jhana: Dimensão do Nada: todos os anteriores, mas em vez do primeiro item temos Percepção da Dimensão do Nada.

Oitavo Jhana: Dimensão da Nem Percepção Nem Não-Percepção: sem qualidades mencionadas nessa dimensão.

Há também um nono jhana chamado “Nirodha-Samapatti”, mas aí já foge da minha alçada. Aliás, eu diria que já fugiu há muito tempo.

Eu não dominei os quatro jhanas imateriais. Não totalmente. Só estou repassando aqui a descrição clássica da literatura.

Quando passa dos quatro jhanas materiais eu começo a me perder sobre os momentos em que passo de um estado para outro. Isso pode significar que não fui muito longe nos jhanas imateriais. Ou que é possível ver mais claramente a passagem de um para outro no caso dos materiais.

Esses são os aspectos considerados no processo de maestria de cada jhana:

1. Domínio da referência: a habilidade de referir-se aos fatores dos jhanas; ou seja, identificar claramente cada fator em separado (vitakka, vicara, etc).

2. Domínio ao atingi-los: a habilidade de entrar em cada jhana rapidamente.

3. Domínio na resolução: a habilidade de permanecer no jhana exatamente por um período pré-determinado de tempo.

4. Domínio em emergir: a habilidade de sair do jhana rapidamente e sem dificuldade.

5. Domínio em rememorá-los: a habilidade de lembrar dos jhanas e dos seus fatores em retrospecto, imediatamente após sair deles.

Quanto a esse material de referência que disponho aqui, não estou tirando diretamente dos sutras. Parte dele eu retirei da Wikipedia em inglês, mas todos esses textos contém nos sutras para referência, a quem quiser checar no site Acesso ao Insight.

Alguns dos fatores são mais fáceis de identificar que outros. Na passagem de um jhana para outro fica bem claro o momento em que os pensamentos somem ou que desaparece o êxtase meditativo ou a alegria. Não é tão difícil assim notar essas coisas.

Já outros fatores são mais sutis e difíceis de notar, então é necessário bastante prática.

Houve uma época em que eu era capaz de entrar no primeiro jhana a qualquer momento em que eu desejasse e permanecer nele por um longo período (horas). Atualmente, eu consigo isso somente com um tempo mais longo de meditação e esforço (e eles costumam durar apenas alguns minutos, no máximo meia hora).

Ou melhor, até hoje consigo entrar no primeiro quase instantaneamente, mas se eu forço a entrada saio dele rapidamente. Ou seja, ele se torna instável e frequentemente me mantenho nele por apenas poucos segundos ou poucos minutos.

Nunca consegui um domínio perfeito de resolução: antes mesmo de iniciar a meditação determinar quais jhanas eu desejo e quanto tempo cada um vai durar. Mas isso é totalmente possível, pois já li textos escritos por monges que são capazes de fazer isso.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Antes da meditação começar, não consigo prever o que vai acontecer, então ao entrar num jhana eu apenas tento mantê-lo pelo maior tempo possível.

O problema é tomar a decisão quando você está prestes a passar para o seguinte: será que eu passo para o outro jhana, sob o risco de perder o anterior? Ou eu continuo nesse e o torno mais forte antes de partir para o outro?

Já me deparei com esse dilema incontáveis vezes. Eu frequentemente não resisto e avanço para o seguinte, mas lembro que já houve ocasiões em que optei por manter o anterior, para fortalecê-lo, antes de mergulhar no próximo.

Uma vez essa se mostrou uma decisão brilhante, pois quando parti para o próximo ele tornou-se incrivelmente estável, de uma forma que eu não imaginava ser possível.

Sobre o domínio em emergir, isso pode soar estranho. Você pode se perguntar: “por que alguém teria dificuldade de sair de um jhana, quando o difícil é mantê-lo?”. Essa pergunta surge quando se mantém um jhana por longas horas. Eu já passei pela experiência de finalizar uma meditação, após ficar um longo tempo num jhana (pelo menos umas duas horas), levantar, fazer minhas atividades do dia a dia... e a mente continua no jhana.

Isso é realmente extraordinário e eu também me espantei da primeira vez que aconteceu, mas é totalmente possível e real levantar-se da meditação e continuar no estado meditativo em que você estava.

Essa é uma sensação bastante estranha, mas também belíssima. Você está conversando com as pessoas, fazendo uma coisa qualquer como preparar

Wanju Duli

o almoço. E lá está o jhana! Firme e forte, como se você ainda estivesse meditando.

Já aproveitei essas ocasiões para testar algumas coisas. Por exemplo, já fiquei uma ou duas horas fazendo outras coisas (lendo um texto, conversando, etc) e depois volto para a posição de lótus para prosseguir a meditação.

O resultado é o seguinte: é como se eu jamais tivesse me levantado. Eu retorno exatamente ao estado em que estava antes de me levantar. A mente sabe o caminho, sem que eu nem mesmo precise interferir.

Isso você aprende observando os caminhos da mente. No começo você quer levar a mente para lá e para cá, para a direita ou para a esquerda, para a frente e para trás, acelerando a respiração ou os batimentos, através de movimentos dos olhos, forçando a testa. Mas depois, não precisa. A mente só... vai, sozinha. Ela se lembra.

Mas a mente só se lembra depois de muita prática. Depois de você fazer aquilo dezenas de vezes. Aí sim, ela aprende. A mente precisa ser treinada rigorosamente. Você não deve contar apenas com a sorte, porque a sorte não acontece todos os dias.

O fato de eu continuar no jhana mesmo após levantar consiste numa falha no meu domínio de emergir, mas eu me divertia com isso e aproveitava. Em geral, eu ficava completamente em paz, sem estresse. Sentindo uma leve pressão na testa, que parecia dor, mas não era dor. Era quase um prazer misturado com dor e com outras coisas. Ou seja, os fatores mentais.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

O máximo que durou esse estado meditativo foi um ou dois dias. Acho que já durou três uma vez.

Não sei quanto a vocês, mas eu acho isso incrível: ficar três dias sem meditar e mesmo assim continuar no jhana que você atingiu três dias atrás.

Conforme passa o tempo, ele vai ficando mais fraco, gradativamente. Até que, uma vez que se consuma, ele desaparece completamente.

Nesse momento, ou antes mesmo que ele desapareça, o ideal é ir meditar outra vez para fortalecê-lo e continuar o processo.

Falei sobre pessoas ansiosas para passar logo ao jhana seguinte quando têm o vislumbre dele (eu), mas também existem pessoas que sentem medo de passar para o seguinte e permanecem eternamente no anterior.

Para esse tipo de pessoa, é recomendado que se vá adiante, sem temor. Falando apenas pelo que senti, não há perigo nenhum! Vá fundo, com coragem. É maravilhoso.

Também senti medo das primeiras vezes, é normal. Porque há ocasiões em que parece que você vai morrer. É assustador presenciar o coração parecer parar de bater ou coisas assim. Mas provavelmente é só impressão. Ou mesmo se ele realmente parasse, não há perigo real, se você não possui problemas cardíacos prévios. O corpo se comporta realmente de forma estranha na meditação, mas essa forma estranha é a natural e esperada durante os jhanas.

Sempre quis que algum médico ou cientista acompanhasse meus sinais vitais enquanto altero o estado de consciência. Ainda não tive essa oportunidade, mas eu acharia muito legal me

Wanju Duli

voluntariar para fazer isso. Também tenho curiosidade de saber o que acontece com meu corpo ao longo desses momentos.

Mas para que servem os jhanas? No budismo Theravada é dito que após se passar pelo oitavo jhana se iniciam as etapas de iluminação.

Também é possível atingir a iluminação sem jhanas. Essa é a chamada iluminação pela sabedoria, ou iluminação da flor-de-lótus branca. A iluminação por toda essa etapa sistemática dos jhanas é a via clássica: iluminação pela mente, ou iluminação da flor-de-lótus vermelha.

A iluminação seria, potencialmente, um processo extremamente poderoso que ocorre no corpo e na mente. Para estar preparado para algo tão forte, é altamente recomendado que se domine os jhanas.

Com base naquela experiência que descrevi, em que se levanta dos jhanas e se permanece nas absorções, teoricamente a iluminação seria um processo semelhante, mas eterno. Ele não diminui, seria como permanecer numa absorção para sempre, mas que não gera nenhum tipo de êxtase, como no estado em que não se tem nem percepção e nem não-percepção. Não pode ser descrito pela lógica.

No próximo capítulo falarei primeiro sobre os poderes psíquicos possíveis de se obter com o domínio dos jhanas e como chegar em alguns deles. A seguir, tratarei sobre as etapas da iluminação.

Capítulo 2: As Abhinnas e os Quatro Estágios de Iluminação

Analisemos mais profundamente o papel dos jhanas no caminho da iluminação. Eu já disse antes que eles não são essenciais, mas eles certamente são uma mão na roda. Eles quebram o galho.

Antes de realmente penetrar em cada absorção, a maioria passa por um estágio conhecido como “concentração de acesso”. Há imagens mentais bem fortes, mas estamos plenamente conscientes de que ainda não adentramos o jhana. Estamos quase lá, mas ainda há algum dos cinco obstáculos no meio do caminho que nos negam acesso.

O verdadeiro investigador tentará identificar qual desses obstáculos que está no meio do caminho e tentará superá-lo.

Existe alguma controvérsia sobre o melhor caminho a seguir para iniciar os estágios da iluminação ou chegar na libertação em si. Mas eu simplesmente acho que a via a ser trilhada varia de pessoa para pessoa. Evidentemente, existem práticas facilitadoras, mas nem todos irão se adaptar a elas.

Há a diferença já mencionada entre a libertação que ocorre por etapas graduais (gradualismo) e aquela que ocorre de forma súbita (subitismo). Eu diria que a iluminação súbita é mais enfatizada pelo budismo Mahayana, enquanto o caminho sistemático é seguido

Wanju Duli

pelo budismo Theravada, embora haja possibilidade para ambos nas duas vias.

De fato, o cânone em Pali relata diversas situações de “iluminação súbita”, mas elas frequentemente ocorrem em praticantes que, conforme a descrição usual, “já tinham pouca poeira sobre os olhos”. Eles provavelmente já tinham realizado alguma prática meditativa, jhanas ou atos meritórios que as deixaram na iminência da libertação, e só precisavam de um pequeno empurrão para chegar lá, que pode ser, por exemplo, o discurso de um Buda ou Arahant (o iluminado que não é necessariamente um Buda).

Na escola Theravada se usam os termos samatha e vipassana. Ambos devem ser seguidos em conjunto para gerar melhores resultados. Samatha é a meditação realizada através da concentração sustentada tendo em vista os jhanas. Vipassana é o insight a respeito dos ensinamentos budistas, discernimento a respeito dos agregados da existência.

Eu colocaria dessa forma, embora não seja totalmente preciso: samatha são as absorções, a prática que lida com a eliminação da nossa parte mais orgânica, que inclui corpo e mente. Enquanto isso, vipassana são os estudos das escrituras e a observação diária acerca dos agregados, para alterar nossa visão de mundo e eliminar pensamentos incorretos.

Isto é, não adianta muito ter domínio sobre absorções, mas possuir uma visão incorreta acerca da existência. Esse é o problema de quem somente deseja meditar sem estudar as escrituras. Restarão dúvidas, erros e seria alta a probabilidade de o praticante se perder no meio do caminho, se

Meditação: estados alterados, poderes e paz

maravilhar com algum jhana ou alguma abhinna e se desviar do caminho da libertação.

No entanto, com o estudo não há erro: você sabe o que deve fazer, como deve viver, pois outros trilharam esse caminho antes de você. Esse aprendizado não inclui somente leitura de livros, mas escutar palestras e observar em cada ato diário (comer, caminhar, dormir) como os fenômenos impermanentes da existência se manifestam.

Afinal, nós não meditamos para nos mantermos para sempre no estado meditativo. A meditação é uma fonte que poderá nos auxiliar para termos fortes insights a respeito da existência quando nos encontramos no estado desperto.

É verdade que a meditação também envolve um processo físico. Mesmo alguém que nunca tenha estudado qualquer religião e que medita apenas para dominar absorções, poderá descobrir como fazer isso.

Só que meditação é muito mais do que mera técnica. Essa técnica nos ensina a eliminar alguns agregados mais grosseiros que compõem o nosso ser. Mas nós também temos trabalho a fazer no estado desperto. É preciso desenvolver, como um todo, o Nobre Caminho Óctuplo.

Esse nobre caminho possui três divisões principais: moralidade (sila), concentração (samadhi) e sabedoria (panna). Quem se foca apenas nos jhanas pode acabar deixando de lado a moralidade e a sabedoria, pois elas não necessariamente acompanham as absorções.

Mas aqui chegamos à seguinte questão: se nas religiões indianas se recomenda eliminar tanto o

Wanju Duli

karma bom quanto o ruim, porque, em última instância, tudo é karma, de que serve desenvolver a moralidade?

Porque, para quem ainda está no meio da travessia, não é possível eliminar o karma todo de uma vez. Ao menos não em condições normais. Então faça a coisa toda por etapas: primeiro elimine o karma ruim e acumule karma bom. Somente numa próxima etapa você irá se livrar também do karma bom.

Mas o que é o karma? Ele significa ação e a ação pode ser realizada em movimentos, palavras e pensamentos. Para cessar o fluxo do karma, a primeira etapa é interromper seus movimentos (por exemplo, sente em posição de lótus) e permanecer em silêncio (ao longo da meditação). Após interromper o karma por essas duas vias, deverá interrompê-lo também pelos pensamentos. Isso é feito pela via dos jhanas. A cada absorção que se penetra, o fluxo de karma diminui.

Até que o fluxo cessa completamente. Isso significa que você se tornou um iluminado? Não, isso significa que o fluxo de karma parou. Você não acumula nem karma bom e nem ruim. Mas ainda existe um resto de karma dentro de você que deverá ser varrido para fora. E isso é feito pelas etapas da iluminação.

O jainismo tem uma imagem perfeita para isso. Aquele que atinge os jhanas (que no caso do jainismo seria a interrupção gradual do fluxo dos oito tipos de karma) seria como aquele que fecha as portas e janelas de uma casa no meio da ventania. Mas mesmo após fechar a casa, ainda resta a areia acumulada.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Somente após fechar a casa que você deve começar a varrer a areia para fora, ou seria um trabalho de Sísifo: você teria que fazer tudo de novo, num processo sem fim.

O processo todo é bem lógico: os jhanas servem para fortalecer e afiar a mente. Para interromper o fluxo de karma. Somente quando você impede que o karma dos movimentos corporais, palavras e pensamentos continue a se manifestar, chega o momento de eliminar o que restou dele. Você primeiro interrompe o samsara ou o giro da roda do mundo, dos nascimentos e mortes. A cada segundo da nossa vida nós morremos e renascemos em diferentes estados mentais. Aquele que deseja acabar com isso precisa, em primeiro lugar, colocar fim ao fluxo do movimento.

Mas qual é o resultado desse movimento? Ele nos gera dor, mas também nos gera prazer. É por isso que, ao longo dos jhanas, nós iremos encontrar outras coisas no meio do caminho.

A mente não é um local ou dimensão extremamente organizado em que existe somente um caminho. Está mais para uma floresta, cheia de atalhos e bifurcações. Aquele que já atingiu um jhana deve ter percebido que no momento de mudança de estado há diversas opções.

Por exemplo, digamos que você está num jhana e deseja passar para o próximo. Sua mente sabe para onde deve ir. Fica claro onde está o próximo jhana (se é que podemos usar o termo “onde”, já que não é exatamente um lugar, mas um estado da mente), mas também fica claro que há outros caminhos atraentes nos arredores.

Wanju Duli

Imagine que há um caminho brilhante do jhana que você sabe ser o correto. Sabe que deve ir para lá. Mas, logo ali perto, você enxerga outros dois mundos. Duas vias que exaltam fortemente os prazeres dos sentidos e que te tentam.

É quase como se você estivesse na porta da igreja, sabe que é seu dever ir na missa, mas logo ao lado tem um bordel. O odor dos perfumes do bordel está muito convidativo, as risadas, o cheiro de comida, talvez um bacanal esteja rolando.

Por outro lado, o caminho do jhana é mais austero. Respeitável, a coisa certa a fazer, você sabe que deve ir para lá e quando se encontra no estado mental correto não irá se desviar do caminho.

Ah, mas não faz mal dar uma passadinha rápida no bordel, certo? A igreja é logo ali ao lado, então depois que você se divertir bastante no bordel é só voltar pra igreja e se confessar.

Damas e cavalheiros, sejam bem-vindos às abhinnas: os poderes psíquicos, bordel dos estados alterados!

Bem, Buda e Mahavira já deram uma passadinha nesse bordel mental, mas eles sabiam que aquele não era o objetivo final. Eles tinham, assim como muitos de nós, sede pelo conhecimento. E o conhecimento está em muitas partes. Não é apenas porque sabemos que o principal é o conhecimento do espírito que não teremos curiosidade de nos entreter estudando literatura ou matemática, mesmo que aquilo não tenha relação direta com a meta central da existência.

O fato é que as abhinnas podem atrasar a iluminação, mas só para sermos justos, elas também poderão nos dar alguns auxílios indiretos no futuro.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Paradoxalmente elas atrasam a iluminação, mas também ajudam. É quase como meditações ruins, distrações, dores nas pernas; ou, mais acertadamente, como o êxtase que sentimos nos primeiros jhanas: eles podem nos motivar a ir adiante, nos ensinar lições valiosas, mas também podem nos distrair a tal ponto de quebrar nossa concentração central ou até nos fazer duvidar de que exista mesmo algo maior do que o estado atual ao qual nos apegamos.

No budismo Theravada, há seis tipos de poderes sobrenaturais. Vamos a eles:

1. **"Poderes superiores" (*iddhi-vidhā*)**, tais como andar sobre a água e através de paredes;

2. **"Ouvido divino" (*dibba-sota*)**: clariaudiência;

3. **"Conhecimento que penetra mentes" (*ceto-pariya-ñāna*)**: telepatia;

4. **"Lembrar-se das moradas anteriores" (*pubbe-nivāsamussatī*)**: lembrar-se de suas vidas passadas;

5. **"Olho divino" (*dibba-cakkhu*)**: conhecer a destinação kármica dos outros; e

6. **"Extinção de todos os poluentes mentais" (*āsavakkhaya*)**, ao qual se segue o estado de um Arahant.

Os três últimos estão mais diretamente ligados ao objetivo da iluminação.

Bem, eu não tenho nenhum desses seis poderes, mas eu consegui obter algumas siddhis do hinduísmo, embora elas ainda sejam instáveis.

No hinduísmo são descritas incontáveis siddhis. Aqui vão alguns exemplos:

Oito Siddhis Primárias:

Wanju Duli

1. **Anima:** reduzir o corpo ao tamanho de um átomo.
2. **Mahima:** expandir o corpo para um tamanho infinitamente grande.
3. **Garima:** tornar-se infinitamente pesado.
4. **Laghima:** tornar-se quase sem peso.
5. **Prapti:** ter acesso irrestrito a todos os lugares.
6. **Prakamya:** realizar o que se desejar.
7. **Istva:** possuir soberania absoluta.
8. **Vastva:** o poder de subjugar a todos.

Vou pedir desculpas para vocês, mas estou tirando quase todas as descrições da Wikipédia pela praticidade. Eu poderia retirar as referências diretamente dos sutras, que estão disponíveis na internet, mas isso daria muito mais trabalho e o objetivo aqui é exatamente obtermos a versão resumida e não os enormes discursos enrolados, por exemplo, do Buda, dizendo: “Bhikkhus!” e os bhikkhus respondem: “Sim, Abençoado!”. É, já sabemos como é toda a história.

Se você não tem qualquer familiaridade com os termos do budismo e do hinduísmo, peço profundas desculpas. Eu estou usando todos esses termos no livro sem parar para explicar cada um deles. Mas eu imagino que quem vá ler esse livro já tentou meditar antes e possui uma mínima noção desses conceitos.

Vamos agora às cinco siddhis da yoga e da meditação:

1. **Trikalajñatvam:** saber o passado, o presente e o futuro.
2. **Advandvam:** tolerância ao calor, frio e outras dualidades.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

3. Para citta ādi abhijñatā: saber a mente dos outros.

4. Agni arka ambu viṣa ādinām pratiṣṭambhaḥ: checar a influência do fogo, do sol, da água, do veneno, etc.

5. Aparājayah: permanecer sem ser conquistado pelos outros.

Se eu estivesse usando um corretor automático, ele já estaria colorindo todo meu texto de vermelho.

Cansei de copiar e traduzir, então vamos ficar por aqui. Esses são apenas alguns exemplos. Também há as dez siddhis secundárias, como a famosa siddhi de morrer quando se deseja, usada pelo Yogananda e outros ilustres yogues.

Esses poderes não são “metáforas”. Eles são reais. Pude atestar isso por aqueles que experimentei. É claro que não tenho como saber se aqueles que não experimentei são reais, mas eu confio nas escrituras. Em todas: budistas, jainas e hindus.

Existem algumas pequenas contradições entre elas, e diferenças nos ensinamentos e práticas. Para mim, tais diferenças são irrelevantes, até porque eu enxergo mais semelhanças do que diferenças.

Tanto o budismo quanto o jainismo foram como movimentos “protestantes” e surgiram a partir do brahmanismo, embora o jainismo clame ser bem mais antigo. É natural que os três compartilhem tantas semelhanças, já que os praticantes das três correntes mantinham contato frequente e participavam de muitos debates públicos que ficaram tão célebres quanto os debates gregos antigos.

E como fazer para obter esses poderes?

Wanju Duli

Depende da via que optar por seguir. Prefere o caminho fácil ou o difícil? O rápido ou o lento? As opções são muitas.

Na maior parte das vezes, o caminho lento garante mais estabilidade e o caminho rápido é mais instável. Por outro lado, realizar um intensivo pode te fazer avançar muito em pouco tempo.

Existem aqueles que obtém poderes supramundanos por “sorte”. Mas o que sorte significa? Estar no lugar certo, na hora certa. Outros chamam isso de karma. Você obteve aquele poder porque já possuía algum mérito, talvez até de uma vida passada.

E que raios é uma vida passada? Devemos entender isso de modo literal? Por um lado, nós morreremos e renascemos em diversos estados mentais a cada segundo. Mas também podemos interpretar isso de forma literal. Se deseja realmente descobrir sobre vidas passadas, terá que obter o poder psíquico específico que te leva a contemplá-las.

Sorte e azar, karma bom ou ruim, essas são coisas que acontecem na vida de todos, independente de nossas ações. Não há como interromper que o resultado de um karma passado mostre seus frutos. A não ser que você se torne um iluminado o quanto antes e destrua seu karma, mas na maior parte das vezes esse é um processo que leva tempo. Ajahn Chah costumava dizer que pode levar em torno de cinco anos com treino intenso, que foi o tempo que Buda levou.

Eu particularmente não recomendo que você fique parado sem fazer nada e espere um poder

Meditação: estados alterados, poderes e paz

psíquico cair no seu colo. É possível que isso aconteça, mas não conte com isso.

No mínimo, eu recomendo que você medite com regularidade. Mesmo que não esteja muito concentrado, permanecer na posição de lótus por alguns minutos cria o ambiente ideal para que as abhinnas se aproximem de você, ou vice-versa.

Mas se a montanha não vai a Maomé, chegou a hora de fazer um esforço extra. Existe essa velha discussão, particularmente entre duas seitas do jainismo, se devemos nos esforçar para realizar ações que vão contra nossa vontade natural e nos causarão dor ou se o melhor é criar o ambiente propício para que a vontade natural surja espontaneamente.

Não sei se vocês entenderam o que eu quis dizer, mas para mim essa foi sempre uma questão fascinante que eu já debati com muita gente e escutei os mais diferentes pontos de vista.

Explicando melhor: você deve apenas meditar uma hora por dia sem se esforçar muito, criando o ambiente propício, e aguardar que através dos meses e anos você se depare com um jhana ou uma abhinna? Ou deve apressar o processo e forçar a barra?

Me desculpe, mas dessa vez terei que concordar com a posição do jainismo tradicional e não com a do Caminho do Meio budista: eu recomendo forçar a barra.

Isso se seu objetivo for obter um poder o mais rápido possível. Sinceramente, você quer obter um poder, digamos, semana que vem? Eu tenho uma forma de você conseguir isso, mas você não vai gostar.

Wanju Duli

Eu sei que existe essa história de dizer que hoje em dia nós somos muito apressados, vivemos num mundo fast-food e queremos tudo nas nossas mãos o quanto antes. É verdade que frequentemente vale a pena desenvolvermos a maravilhosa virtude da paciência, tão rara hoje em dia, com toda essa ansiedade que temos.

Por isso as religiões indianas, em especial o budismo, falam da calma, paz, paciência e viver o presente.

Muito bonito isso, mas não é a única forma de fazer as coisas. O budismo Theravada das florestas da Tailândia possui um grupo de 13 austeridades permitidas pelo Buda, chamadas Dhutanga. Até no interior do budismo se reconhece que certas austeridades, contanto que não sejam feitas com exagero, possuem algum valor.

O caminho mais certo para encontrar poderes psíquicos é através do desenvolvimento gradual dos jhanas. Mas essa não é a única forma.

Você deseja buscar um poder específico? Ou para você tanto faz, qualquer poder está bom, você pega o que encontrar no meio do caminho? É uma questão digna de análise.

É claro que é mais fácil pegar o que encontrar no caminho. Agora, se você deseja localizar um tesouro escondido bem específico, deverá arranjar um mapa e se direcionar para lá.

Estude o mapa, bole uma estratégia. Traduzindo: leia os sutras, busque todos os sutras e comentários que falem sobre a abhinna ou siddhi que você anseia desenvolver. Busque o conselho dos sábios, aqueles que já estiveram lá antes de você!

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Eu não tenho como te ensinar como atingir um poder específico caso eu ainda não tenha me deparado com tal poder. Só posso falar daquilo que sei. Mas eu sei onde você pode buscar a informação: nos sutras, está tudo lá! Traduzido ainda por cima.

Após ler o cânone, leia textos de monges ou praticantes leigos dedicados que escreveram a respeito. Eles frequentemente relatam com sinceridade: “Eu consegui encontrar a abhinna X e foi dessa forma que procedi. Funcionou comigo, talvez funcione com você”.

Se não funcionar para você, use outro método. Experimente, até encontrar o que procura.

Isso é difícil. Você já deve ter percebido que esse simples processo constitui numa distração e tanto. Mas se é isso mesmo o que você quer, aventure-se!

Você pode, por exemplo, localizar o poder X entre o jhana quatro e cinco. Eu não sei se poderes ficam paradinhos lá como um baú de tesouro. Pode ser que se movam! Quem sabe você o encontra entre o jhana três e quatro? Alguns poderes só podem ser alcançados quando você deixa certas coisas para trás, mas outros estão lá, dando um rolê.

A sua aventura pode se transformar não numa busca pelo tesouro, mas numa caçada. Quem sabe você prefira dessa forma. Há poderes que são mais calmos e mais fáceis de “pegar” e outros são ariscos como animais selvagens.

Os estados alterados também são assim. Alguns estados são calmos como um lago límpido e outros são como um furacão. Depende do seu gosto, mas o ideal é que experimente um pouco de cada. Você não está meditando apenas para se divertir e ter prazer,

Wanju Duli

mas para aprender. Vai se deparar com coisas terríveis e desagradáveis, mas até isso é necessário.

Por isso eu sou um pouco contra essa abordagem de só fazer o que nos deixa confortáveis. No começo sim, até você se acostumar com meditação, para não se assustar e sair correndo.

Depois você deve amadurecer e buscar novos desafios. Não tenha medo de se desapontar, de se deparar com experiências meditativas terríveis que te deixarão com medo. Como Buda costumava dizer em suas meditações solitárias nas florestas, algo como: “está chegando. O medo. O terror”. É esse o sentimento. Não tema essas coisas, ou simplesmente aceite a existência do medo. Porque o medo é apenas medo e nada mais.

Talvez você esteja esperando eu ensinar como obter um poder psíquico em uma semana. A fórmula mais fácil é a seguinte: sente em posição de lótus agora e só levante daqui uma semana. Se não conseguir um poder depois disso, você é um cara tão, mas tão azarado, que eu vou querer te conhecer para pedir um autógrafa. Ou isso ou seu karma é mais poluído que uma chaminé.

Claro, não é tão simples assim, você pode pensar. E eu digo que não há nada de simples nisso. Se você tomou meu conselho de forma literal, eu sugiro que você interrompa suas meditações pelo menos a cada duas ou três horas para alongar as pernas. Faça pausas para comer algo leve e durma sete horas por noite.

Está bom assim? Depois se você quiser pegar pesado mesmo, elimine todas essas coisas, mas isso eu não consigo fazer. Uma vez já fiquei sem dormir

Meditação: estados alterados, poderes e paz

por uns dois ou três dias seguidos, mas chega um momento em que você simplesmente desaba. Também já fiz um jejum completo (apenas com água) de dois dias para meditar em tempo integral, mas não é recomendável que quem não tenha experiência faça jejuns longos, de vários dias.

Muito cuidado com isso! Aprenda a conhecer os seus limites. Não quero que ninguém vá para o hospital após ler meu livro. Sua saúde em primeiro lugar! Senão você vai obter poderes psíquicos e irá usá-los no inferno (ou no mundo dos espíritos famintos, no paraíso dos devas, conforme o seu karma).

No próximo capítulo falarei mais sobre austeridades. Agora que já falamos um pouco sobre os poderes psíquicos, vamos às etapas da iluminação.

Digamos que você obteve um ou outro poder psíquico após conquistar os quatro primeiros jhanas materiais. Entreteu-se o suficiente com eles? Ótimo, já acabou o recreio! Agora, de volta ao treinamento!

Passe para os jhanas imateriais e os domine. Eu já cheguei neles mas ainda não os dominei, então não posso te ajudar muito nessa etapa. Leia os sutras e realize testes, aumente o tempo das meditações. Isso é o básico.

Se você chegou ao oitavo jhana, chegou a hora de passar para as quatro etapas da iluminação. Nesse momento, você interrompeu seu fluxo de karma e passou para a etapa de varrer a poeira que sobrou na sua casa trancada.

Quatro Estágios da Iluminação:

1. Sotappana: Aquele que entrou na correnteza: em no máximo sete nascimentos ele

Wanju Duli

atingirá a iluminação. Não irá mais renascer nos estados de infelicidade (inferno, espíritos famintos e mundo dos animais). Ele está livre de:

1. Visão de identidade.
2. Apego aos ritos e rituais.
3. Dúvida sobre os ensinamentos.

2. Sakadagami: Aquele que retorna uma vez: só retornará mais uma vez aos planos materiais. Atenuou fortemente:

4. Desejo sensorial.
5. Má vontade.

3. Anagami: Aquele que não retorna: caso morra antes de atingir a iluminação, ele renasce em um dos mundos superiores (Moradas Puras) e lá sua iluminação é garantida. Está totalmente livre do desejo sensorial e da má vontade.

4. Arahant: Aquele que é nobre: está completamente livre de todos os grilhões superiores e inferiores, a saber:

- 6: Almejar a prosperidade no mundo material.
7. Almejar a existência num mundo ideal (céu).
8. Vaidade.
9. Inquietação.
10. Ignorância.

E nesse momento, o que você faz? Dá o rugido do leão!! (o rugido do leão é a metáfora para aquele que alcançou a iluminação. Se é realmente uma metáfora ou não, deixo para a imaginação de vocês).

Clama o Tathagata:

“O nascimento foi destruído, a vida santa foi vivida, o que deveria ser feito foi feito, não há mais vir a ser a nenhum estado”

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Ah, merda, você terminou sua jornada. E agora? OK, volte lá e vá brincar de poderes psíquicos. Mas também aproveite e use a compaixão que você já não tem mais (já que é um iluminado) e ensine outros seres o caminho para a libertação.

A princípio, cada um deve trilhar seu caminho sozinho, mas é possível receber diversos tipos de ajuda.

Ações meritórias, ou karma bom, ajuda muito. Não queira sair eliminando seu karma bom desde o começo! Isso só vem lá no final, então paciência.

E como se faz para chegar na primeira etapa da iluminação? Da forma que eu entendo, é algo semelhante às absorções. Mas uma vez que se chegue em Sotappana, não tem mais volta. Você já entrou na correnteza e não vai poder se arrepender depois. Eu sei que alguns de vocês queriam muito continuar a brincar no samsara, mas o Sotappana estará condenado a não ter mais essa escolha.

Lembro de um fórum em que o pessoal fazia umas perguntas engraçadas para o monge. Do tipo: “Se um Arahant assassinar alguém ele produz karma?”, “Não”, respondia o monge. “E se o iluminado explodir uma cidade inteira, matar todos os seres da Terra sob tortura?”. E lá ia ele explicar com toda a paciência: “Ele não terá karma suficiente para sequer pensar em fazer isso”, e vinha a outra pergunta: “Ah, mas e se for um acidente?” Nossa, mas que acidente, hein!

No próximo capítulo darei algumas dicas de meditação para iniciantes, mas também falarei sobre algumas vantagens de praticar certas austeridades leves para aqueles que já estão mais avançados.

Capítulo 3: Técnicas Meditativas e Austeridades

*A diligência é o caminho para o Imortal,
a negligência é o caminho para a morte.
Os diligentes não morrem,
os negligentes já estão mortos.*

Dhammapada 21

Mas se você está recém começando suas práticas, não se assuste com isso! Talvez você prefira esse trecho aqui do livro “A Tree in a Forest” de Ajahn Chah:

"Procurar a paz é como procurar uma tartaruga com um bigode. Você não será capaz de encontrá-la. Mas quando seu coração estiver pronto, ela virá ao seu encontro"

Também há uma passagem do livro “Finding the Missing Peace” de Ajahn Amaro que gostei muito. A seguinte frase: “Você está se apegando a uma opinião sobre não apego”. Algumas vezes nos apegamos tanto à ideia de que não devemos nos apegar a nada, que isso se torna um problema maior do que ter apegos. Afinal, precisamos de um mínimo de apego para sobreviver. Como diz o autor, seria muito perigoso uma mãe não se apegar a um filho.

Então, que tal começar a sua prática de forma leve?

Se conseguir, medite todos os dias. Encare como um momento de relaxamento e faça com que sua

Meditação: estados alterados, poderes e paz

meditação seja o mais agradável possível. Sente numa almofada ou superfície confortável. Pode colocar uma música de fundo com sons da natureza. Escreva no Youtube “meditation music” ou qualquer coisa do tipo.

Eu odeio esses vídeos em que os sons dos passarinhos ficam se repetindo indefinidamente, exatamente da mesma forma. Quando medito com minha irmã, costumo dizer que devia ter uma opção no Youtube chamada “som de água, sem pássaros”.

Para alguns pode ser entediante no começo apenas fixar um ponto diante dos olhos ou prestar atenção no ritmo da respiração. Mas tente fazer isso e intercale com visualizações, se preferir.

Tem uma meditação jaina que eu adoro. Eu a descobri assim que comecei a procurar material sobre jainismo na internet. Infelizmente, não sei mais onde ela está. Eu a perdi, e esqueci onde está o site.

Mas há meditações similares em outras religiões indianas. Era mais ou menos assim: visualize a si mesmo na posição de lótus (enquanto você está realmente nessa posição). Imagine-se se distanciando de onde está. Se você está no seu quarto, agora consegue enxergar sua rua. Enxergue sua cidade. Seu país. A Terra.

Agora você está no espaço. Encontrou um outro mundo, que é um mundo repleto de natureza, com muito verde, árvores e flores. Existe uma montanha muito alta naquele lugar.

Imagine-se no topo dessa montanha, na posição de lótus. Lá, você é capaz de contemplar todos os mundos possíveis e a roda de sofrimento girando, com todos os seres nascendo e morrendo.

Wanju Duli

Mas você não se perturba com isso. Você está sentado sobre uma flor de lótus. Imagine a flor agora no seu terceiro olho, despertando seu ser, e outra no seu coração, enquanto contempla todos os mundos sendo construídos e destruídos.

Visualize a si mesmo atingindo a libertação no topo da montanha que fica naquela imensa floresta. Você está brilhando. Completamente sozinho. Mas você não se sente solitário. Cumpriu sua missão no mundo e dá um sorriso muito leve.

Era mais ou menos assim. Isso foi o que restou na minha memória, mas fiz essa meditação muitas vezes no passado e me ajudou bastante. Se quiser, crie algumas variações para essa mesma meditação, conforme você ache adequado.

Alguns podem pensar que visualizações distraem e que é mais proveitoso apenas focar num único ponto. Pelo que experimentei, digo que visualizações ajudam para gerar a emoção necessária.

Caso você evoque uma visualização ou lembrança que te encha de emoção, aquele sentimento pode provocar um estado alterado, pois te enche de confiança e determinação.

Isso só serve principalmente para o primeiro jhana. Nos próximos jhanas é recomendado seguir a cartilha, mas apenas no começo, enquanto você ainda não tem experiência.

Um dia, quando você aprender a desvendar os caminhos da mente, perderá um pouco o apego pelas regrinhas da meditação sistemática e confiará na sua intuição para ir mais longe.

Isso não significa que você deve deixar os sutras de lado nesse momento. Sempre leia. Debata com os

Meditação: estados alterados, poderes e paz

outros, aprenda com as experiências das outras pessoas. Isso é valioso.

Eu costumo sugerir que todos os dias as pessoas que desejam ir a fundo na prática budista devem, no mínimo, meditar uma hora e ler meia hora ou uma hora os sutras, conforme seu tempo disponível.

Se um dia você tiver mais tempo, como num fim de semana, experimente fazer uma meditação mais longa. É fundamental haver esse período de experimentos, pois se suas meditações forem sempre exatamente idênticas isso cai na rotina e não faz você avançar muito rápido.

Até ousar dizer que às vezes vale mais a pena reservar apenas um dia por semana, mas nessa ocasião meditar três horas seguidas, do que meditar todo dia apenas meia hora ou uma hora.

Já mencionei antes que se obtém frutos diferentes de acordo com a duração da meditação. A duração não é o único fator a ser considerado, mas conta muito.

As pessoas tendem a colocar muita ênfase na capacidade de concentração. Dizem elas que a concentração é o que realmente conta.

Mas eu não acho que esse seja o fator primordial. Se você conseguir se concentrar muito, mas meditar apenas meia hora, mal deu tempo para seu corpo se estabilizar.

A meditação não envolve apenas a mente, mas também é um processo físico. Você nunca irá fortalecer seu corpo o suficiente se não treiná-lo de forma diligente.

Isso pode incluir prática de yoga. Quem gosta de yoga ou se dispõe a praticar, por favor, faça isso. Seu

Wanju Duli

corpo ficará poderoso para meditar. As asanas não são um passo fundamental para que se avance em meditação, mas ajuda.

Experimente diferentes tipos de meditação. Algumas podem ser divertidas, engraçadas. Outras podem ser mais sérias, concentradas. Experimente uma meditação feliz, e outra bem triste. Uma em que você diminui muito o ritmo da respiração e dos batimentos e outra em que você aumenta.

Para aumentar o ritmo da respiração, sugiro técnicas de pranayama. A princípio, não é tão difícil realizar o básico: alterar, por vontade própria, seu ritmo respiratório, tornando-o bem forte. Foi esse o gatilho para eu chegar na minha primeira absorção, da primeira vez.

Em geral é dito para não interferirmos. A vipassana sugere que apenas observemos os fenômenos, sem tentar mudá-los ou julgá-los.

Esse pensamento é interessante, mas você deve descobrir que tipo de prática se encaixa mais com seu estilo. E você só chegará a essa conclusão experimentando diversas técnicas diferentes.

Há uma meditação budista clássica que são as nove contemplações do cemitério. Irei colocar aqui o trecho dos sutras (dessa vez tirei direto das escrituras, através do site Acesso ao Insight):

9. "Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, um, dois ou três dias depois de morto, inchado, lívido e esvaindo matéria, um bhikkhu compara seu mesmo corpo com ele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.' Enquanto ele

Meditação: estados alterados, poderes e paz

assim permanece diligente ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

10. *"Novamente, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, sendo devorado por corvos, gaviões, abutres, cães, chacais ou vários tipos de vermes, um bhikkhu compara o seu corpo com ele: 'Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino. Enquanto ele assim permanece diligente ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.*

11-14. *"Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, um esqueleto com carne e sangue, que se mantém unido por tendões ... um esqueleto descarnado lambuzado de sangue, que se mantém unido por tendões ... um esqueleto descarnado e sem sangue que se mantém unido por tendões ... ossos desconectados espalhados em todas as direções – aqui um osso da mão, ali um osso do pé, aqui um osso da perna, ali um osso da coxa, aqui um osso da bacia, ali um osso da coluna vertebral, aqui uma costela, ali um osso do peito, aqui um osso do braço, ali um osso do ombro, aqui um osso do pescoço, ali um osso da mandíbula, aqui um dente, ali um crânio - um Bhikkhu compara o seu corpo com ele, portanto: ' Este corpo também tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.' Enquanto ele assim permanece diligente ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.*

15-17. *"Novamente, bhikkhus, como se ele visse um cadáver jogado num cemitério, os ossos brancos desbotados, cor de conchas ... ossos amontoados, com mais de um ano ... ossos apodrecidos e esfarelados convertidos em pó, um bhikkhu compara o seu corpo com ele, portanto: ' Este corpo também*

Wanju Duli

tem a mesma natureza, se tornará igual, não está isento desse destino.' Enquanto ele assim permanece diligente ... Assim também é como um bhikkhu desenvolve a atenção plena no corpo.

Esse texto está contido em vários trechos dos sutras, como o Majjhima Nikaya 10 e 119 e o Digha Nikaya 22.

É dito que o cânone em Pali completo é em torno de onze vezes maior que a Bíblia. Eu já li toda a Bíblia, mas até hoje ainda não completei a leitura de todos os sutras, mas já avancei bastante no pasasdo.

E para que serve a meditação da contemplação das etapas de apodrecimento do cadáver? É para nos darmos conta de nossa impermanência e para sentirmos repulsa por nosso próprio corpo e assim evitarmos nos apegar aos prazeres dos sentidos.

Eu já realizei essa meditação algumas vezes em cemitérios, uns onze anos atrás. Eu geralmente levava um amigo para meditar comigo nessas ocasiões. Vejam só que programa maravilhoso! Não, cinema não. Vamos meditar no cemitério e contemplar as etapas de apodrecimento dos cadáveres, conforme ensinado pelo Buda. É um perfeito programa para adolescentes.

Aliás, se você por acaso morar em Brasília ou passar por lá, sugiro experimentar meditar no Templo da Boa Vontade. Em quase todas as grandes cidades há templos budistas (geralmente zen ou tibetano), mas particularmente nesse templo que falei há a sala egípcia, boa para realizar meditações.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Aproveite e faça meditação andando na espiral do templo.

OK, acho que aqui acabaram minhas dicas para iniciantes. Se você já medita faz um tempo (alguns meses de meditação diária dedicada ou alguns anos de meditação eventual) quem sabe queira dar um gás na sua prática para progredir muito rápido em pouco tempo.

Isso me fez lembrar daqueles anúncios de iluminação instantânea: “Atinja a iluminação em uma semana! Te mostro como”, mas esse não é o caso aqui, especialmente porque não estou ganhando dinheiro para isso.

Minha proposta não é que você atinja a iluminação em pouco tempo. Até porque, repito, não tenho qualificações para dar dicas de como se iluminar. O máximo que posso fazer é sugerir alguns métodos que eu experimentei e deram certo para mim.

Se você busca atingir jhanas, melhorar os quatro primeiros jhanas materiais e buscar alguns poderes psíquicos fáceis, acho que posso te ajudar um pouco. Para as próximas etapas, sugiro a busca em sutras ou em professores mais qualificados.

Primeiramente, peguemos algumas inspirações do jainismo. Nessa religião se fala sobre a prática de austeridades (Taps). Elas servem para que se adquira disciplina. Por vontade própria, o praticante abandona alguns prazeres do corpo para afastar a nossa mente das paixões e prazeres.

As austeridades podem ser realizadas em dois níveis: físico e psíquico. Quando ela é feita somente no nível físico, nossa mente não tem o desejo de

alterar nossa conduta. Por isso, ela deve ser feita em ambos os níveis: tanto no corpo quanto na mente.

Essa é uma questão controversa, como já mencionei antes. Se a pessoa ainda não consegue disciplinar a mente e a ação do corpo se torna um sofrimento, ela deve continuar?

Segundo o jainismo, o objetivo das austeridades não é causar sofrimento, mas mudar nossos desejos.

Existem as austeridades externas e internas. Vejamos quais são as seis ascetes externas:

1. Jejum completo (Anasan): renunciar comida e água por um dia, por alguns dias ou por toda a vida (Sallekhana).

2. Jejum parcial (Unodari): comer menos do que a fome. O normal prescrito pelos sutras é 32 punhados de comida por dia (creio que essa contagem é para quem come com as mãos), então deve-se comer alguns punhados a menos.

3. Limitar o número de itens da comida (Vruti Sankshep)

4. Limitar comidas que gostamos (Ras parityag): lembro que isso inclui especialmente as comidas doces.

5. Resistência corporal (Kayakalesh): sentar ou permanecer de pé numa postura particular por um longo período de tempo. Segundo o jainismo: “essa austeridade pode causar dor, mas deve-se ignorar a dor”.

6. Controlar os sentidos (Pratisanlinata): permanecer em isolamento por uma ou mais noites. Não mentir e não participar de atividades que causem êxtase dos sentidos. Serve para controlar a raiva, orgulho, desilusão e ganância.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

E as internas:

1. Reparação (Prayaschit): pedir perdão pelos vários erros cometidos, incluindo omissões.

2. Polidez (Vinay): humildade para com todos, para superar o ego e a raiva.

3. Servir aos outros (Vaiyavachch): realizar serviços especialmente para os doentes e fracos.

4. Abrir mão (Vyutsarg): abandonar atividades que gerem mau karma.

5. Estudo espiritual (Sajzaya): para responder as perguntas: “Quem sou eu?” e “Quem eu deveria ser?” através da leitura dos sutras. Consiste nos seguintes estágios: ler, tirar as dúvidas com os sábios, contemplar sobre o que foi dito, repetição da contemplação para entender o que é certo, e ensinar aos outros o que aprendeu.

6. Meditação (Dhyan): concentração de pensamento. Destruição de cada um dos 8 tipos de karma. Através do domínio das austeridades internas e externas é possível destruir cada um dos tipos de karma em menos de 48 minutos, e os últimos de 6 a 9 horas. O tempo máximo para destruir cada karma é em torno de 7×10^{225} anos (não sei se compreendo o que esse tempo quer dizer, mas parece bem longo...).

O estudo espiritual é tão importante que existe uma seita no jainismo cuja prática exclusiva é apenas estudar os sutras. Eles não meditam, não fazem mais nada. A esperança é que através do estudo sério e disciplinado dos sutras, surgirá naturalmente o desejo

Wanju Duli

de praticar meditação um dia. Mas essa pessoa só deve fazer isso quando houver o desejo espontâneo e nunca forçado.

Um dos meus mestres de jainismo era adepto dessa seita e aprendi muito com ele. Meu outro professor seguia o jainismo tradicional, que recomenda que mesmo quando não estamos totalmente preparados para as austeridades externas, vale a pena fazê-las.

Meu sonho de adolescência não era ir para a Disney, mas, caso eu tivesse alguma doença terminal, realizar o Sallekhana (morte por jejum) e, por mais bizarro que isso pareça agora, eu era muito séria sobre isso. Eu tinha aquele sentimento de não somente viver, mas morrer por um ideal.

Eu respeito meu eu do passado, com todos os seus idealismos, mas estou muito mais contente com meu eu de agora, que considero mais maduro e equilibrado. Não que o jainismo seja extremo. É como um amigo meu disse uma vez: para ele, as práticas Dhutanga não eram extremas. Eram apenas normais. O que é o Caminho do Meio pode variar para cada um.

Não há muito que falar sobre as austeridades internas, pois elas são muito úteis. Quanto às austeridades externas, a que eu mais recomendo e julgo mais importante é a Kayakalesh (resistência corporal).

Acho um pouco rigoroso dizer para simplesmente “ignorar a dor”. O que eu sugiro fazer é tentar manter a mesma posição por um longo período, especialmente a posição de lótus. Também se pode

Meditação: estados alterados, poderes e paz

tentar isso com a posição de pé, que é muito utilizada para meditação no jainismo.

Eu não gosto muito de meditar após comer. Por isso, em geral nos retiros Theravada se come apenas de manhã: para que se dedique o resto do dia à meditação.

Não sou muito fã de jejuns em que se corta também a água. Jejuns costumam ser benéficos para a saúde, mas apenas aqueles realizados de forma controlada. Nada de extensos jejuns sem se ter o costume para fazer isso.

Se optar por comer poucas vezes, ou apenas uma vez ao dia, evite açúcar, carboidratos de alto índice glicêmico ou qualquer tipo de doce pois após elevar a glicemia, o açúcar baixa muito no sangue, o que gera sensação de fome.

Para se aguentar longos jejuns comendo pouco, recomenda-se que se consuma as gorduras naturais dos alimentos e proteínas. No caso do jainismo também recomenda-se poucos temperos ou condimentos para não gerar o prazer da comida.

Mas essas todas são medidas temporárias. O objetivo das austeridades não é torná-las eternas, mas que você realize votos de abdicar de alguma coisa por determinado período.

Para mim, o dia perfeito é alternar entre estudo das escrituras e meditações longas. Claro, há outras atividades que devem ser feitas. Deve-se conciliar o tempo de nosso dia.

Pode ser um pouco chato ler as escrituras por horas a fio, pois vocês já devem ter percebido que elas são muito repetitivas. Textos religiosos em geral são repetitivos. Por isso, é bom alternar o estudo dos

Wanju Duli

sutras com os comentários de autores. Leia livros de budismo, de hinduísmo ou outros livros com dicas de meditação.

Da mesma forma, pode ser chato e difícil meditar por horas seguidas. Mas eu sugiro usar essa ocasião oportuna para realizar um voto de Kayakalesh. Se preferir, coloque seu relógio para despertar marcando, digamos, duas horas de meditação. E sua meta será aguentar na mesma posição até que o relógio desperte.

Isso pode parecer um inferno no começo, mas com o tempo será mais natural. Você perceberá que as dores que sente na meditação vão e voltam. E que, caso encontre uma absorção no caminho, a dor pode desaparecer instantaneamente.

No final, você verá que é totalmente divertido. Levantar-se após estar todo quebrado. Orgulhar-se de si mesmo por ter conseguido. Ou, caso você não agüente o tempo proposto e se mova, você ainda pode orgulhar-se por ter esperado um pouco antes de se mover no menor sinal de desconforto.

Isso tudo é um aprendizado. Temos a mania de querer alterar cada pequeno aspecto de nossa existência que nos causa desconforto. Devemos entender que deve haver o momento de esperar. Que o nosso karma está apenas seguindo seu fluxo e isso não é terrível. Apenas natural. Se você está na mesma posição a horas, não é a coisa mais natural do mundo que sinta dores? Não há algo de errado.

Notamos que é possível desviar a atenção da dor de tempos em tempos e não se identificar com ela. Porque a vida não é apenas dor, mesmo quando estamos no meio do inferno. Mas a vida é

Meditação: estados alterados, poderes e paz

sofrimento, conforme dito pelo budismo, quando nos identificamos fortemente com cada um dos fenômenos que surgem diante de nós.

Você poderá se deparar com situações incríveis. Quando tudo corre bem na meditação, nós queremos que aquilo permaneça para sempre. Mas esse não é um bom aprendizado. As coisas são impermanentes. E geralmente entendemos melhor isso na dor. Quando sentimos dor, queremos que as coisas não durem e ficamos imensamente felizes ao descobrir que a vida termina, que a dor para, que ela não é eterna.

“E por fim a alegria de saber que não há felicidade no mundo!” é uma frase budista conhecida.

Por isso é mais comum que se atinja os jhanas e as abhinnas na dor do que no prazer. Quando realizamos uma meditação confortável nossa concentração pode até estar melhor, mas estamos tão à vontade que não vale a pena fazer um esforço extra para sair daquele êxtase.

Por outro lado, quando experimentamos dor intensa, suor e o corpo em fogo, clamando para sair daquela situação miserável, a mente fica alerta. Ela quer buscar, em meio ao desespero, qualquer estado alterado para mergulhar. E quanto a mente manda esse aviso, ela acha o que procura, ela naturalmente se direciona para um refúgio seguro, fugindo daquele corpo que não é seu.

Eis o poder das austeridades, que proporcionou um enorme avanço no caminho do Buda, na época de suas intensas práticas ascéticas nas florestas.

Para finalizar, irei compartilhar com vocês alguns dos momentos que tive no retiro que realizei quatro

Wanju Duli

anos atrás. Aprendi ao conversar com várias pessoas que já tinham experimentado jhanas e que me contaram suas experiências. Irei mencionar apenas algumas passagens dessa experiência, como curiosidade.

Capítulo 4: O Retiro

Minha intenção aqui não é contar em detalhes como ocorreu esse retiro. Irei apenas selecionar acontecimentos que julgo relevantes para a discussão desse livro.

– Sabe, muitas pessoas chegam aqui achando que vão apenas ler e meditar. Mas há muito trabalho a ser feito.

Essa era a chefe de cozinha falando comigo. Tivemos uma conversa fora do mosteiro, numa noite fria, enquanto ela fumava um cigarro.

Então esse foi meu primeiro aprendizado: entender que as longas atividades domésticas que precisavam ser feitas, que frequentemente consumiam horas do dia, eram uma grande lição.

Pensando bem, não é tão difícil assim meditar e estudar as escrituras. Muito mais difícil é entender que num mosteiro todos são iguais e todos devem ajudar a limpar o chão, a cozinhar, a lavar os pratos. Fazendo essas coisas passamos muito calor ou muito frio, ficamos com as mãos sangrando, ficamos exaustos.

No mundo real, não tem nenhum estado meditativo para te fazer lidar com as adversidades do dia a dia. Você precisa lidar com elas de cara limpa. E isso não é terrível. Aprender a conviver em grupo e realizar as atividades domésticas em grupo foi uma das coisas mais lindas que aprendi lá.

Nos primeiros dias eu estava muito entusiasmada para fazer o máximo de atividades domésticas e

Wanju Duli

mostrar que eu era útil. Uma semana depois, eu já estava muito cansada, acordando todo dia quatro ou cinco da manhã, dormindo pouco, comendo só pela manhã, realizando atividades físicas pesadas ao longo do dia.

Quando chegava a hora da meditação eu frequentemente dormia ou estava tão quebrada que era difícil me concentrar.

Mas eu encarei isso como uma austeridade e isso me deu forças. Um mosteiro não é um hotel. Esses retiros pagos em que há serviços para cozinhar e limpar não são muito úteis. O verdadeiro aprendizado está em aprender a viver numa comunidade em que cada um faz a sua parte. Não acho certo que alguns façam atividades domésticas para que os outros “evolam espiritualmente” meditando e lendo.

Infelizmente é isso que ocorre em muitos mosteiros na Tailândia. As monjas mulheres passam o dia todo apenas fazendo atividades domésticas, limpando e cozinhando, para que os monges homens possam ter tempo para meditar. Elas devem se levantar cada vez que um monge entra e sempre se manter atrás deles. Li isso no livro “Mae Chee Kaew” de Bhikkhu Silaratano, um dos muitos livros que li durante esse retiro.

Felizmente, no local em que fiz o retiro o trabalho era igualmente dividido entre os homens e as mulheres, embora as monjas ainda tenham que ficar atrás dos monges para servir comida e até hoje as mulheres não sejam consideradas “monjas completas” pois é preciso ser homem para obter essa posição. E elas precisam seguir regras muito mais

Meditação: estados alterados, poderes e paz

rigorosas do que eles, com muitas proibições. Há 227 regras para os monges no Patimokkha e 311 para as monjas. Uma monja, por exemplo, jamais pode meditar sozinha em isolamento, mas um monge pode.

Numa ocasião no mosteiro, após um estudo na biblioteca, usei meu tempo livre na tarde para meditar no templo. Realizei uma meditação por três horas ininterruptas. Vi que quando saí do templo um senhor fez um anjali mudra para mim.

Eu o vi novamente na hora do chá. Eu escutei quando ele sussurrou para uma outra moça e me apontou discretamente:

– Aquela garota fez três horas seguidas de meditação.

Confesso que fiquei bem surpresa com o comentário, pois achei que num mosteiro como aquele ver alguém meditar por horas seguidas devia ser a coisa mais normal do mundo.

Depois do chá, retornei ao templo. Há um dia por semana, na ocasião de mudança de fase de lua, no qual todos se reúnem no templo para realizar uma meditação mais longa, das sete e meia da noite até a meia-noite. Na prática, é um pouco mais curto, já que há uma palestra no começo.

Desnecessário dizer que eu me divertia a valer nesses momentos. Era muito forte a energia do grupo reunida lá para meditar. E conforme a noite adentrava e as horas de meditação passavam, era possível escutar ruídos muito leves, momento em que as pessoas levantavam uma por uma.

Às vezes, eu e uns outros gatos pingados íamos noite adentro na meditação e ficávamos até bem

Wanju Duli

depois da meia-noite. Sério, era divertidíssimo. Um dos meus momentos favoritos.

Naquele dia em específico eu estava tão movida por um grande fervor que mal escutei a palestra. Penetrei numa meditação profunda, por um pouco mais de quatro horas seguidas. Só despertei novamente com o som do sino, meia-noite em ponto.

Eu percebi que não seria uma boa ideia realizar meditações muito longas no templo durante o dia. Lá qualquer pessoa poderia perceber a duração da minha meditação e isso, de certa forma, me deixava desconfortável. Por isso, resolvi começar a meditar nas florestas, do meu jeito: embaixo das árvores, como eu amava.

Caminhei pelos arredores até que decidi qual seria a árvore ideal. Por lá havia muitas aranhas grandes de pernas longas e alguns pequenos insetos. Mas decidi não me incomodar com eles. Quando você se torna imóvel como uma árvore, eles passam por cima de você sem notar qualquer presença.

Mas estava muito frio. Um frio penetrante. Resolvi não me incomodar. Fiz três horas de meditação, até que começou a chover. Não liguei para isso também e permaneci meditando.

Ao meu redor, eu ouvia a chuva caindo forte, mas apenas poucas gotas caíam em mim. Possivelmente a árvore sob a qual eu estava protegia-me da chuva. Mas olhando assim parecia mágico.

Algumas vezes é possível marcar a hora da meditação conforme o que sinto nas pernas em cada etapa, mas isso é completamente particular e depende do praticante. Por exemplo: após uma hora as pernas

Meditação: estados alterados, poderes e paz

começam a doer um pouco. Após duas horas, a dor desaparece e as pernas desaparecem. E por aí vai. Isso pode variar, mas a vantagem de uma meditação longa é perceber que a mente se comporta de forma diferenciada quando o corpo some.

Posteriormente a monja iria me dar um aviso, quando contei a ela que meditei embaixo da árvore, sentada diretamente no chão frio e molhado. Ela disse que eu sempre deveria sentar-me sobre alguma superfície apropriada e só meditar sob as árvores quando não estivesse tão frio.

Mais tarde, quando encontrei o gatinho do mosteiro, chamado Sócrates, fiquei quase uma hora fazendo carinho nele.

– Ele está no céu – comentou uma moça que passava.

Me contaram que depois descobriram que era uma gata e não um gato. Mas até hoje chamam de Sócrates, porque o nome pegou.

Teve uma conversa massa no café da manhã no dia seguinte. Eu sempre me reunia com meus amigos, que era a “ala jovem” do mosteiro: o pessoal de quase trinta ou pouco mais de trinta, embora alguns aparentassem ser bem mais jovens.

A gente pegava o mingau e se sentava num canto. As conversas costumavam ser empolgantes. Essa foi sobre jhanas.

– Uma vez um amigo meu conseguiu um dos jhanas – contou meu amigo – depois de uma meditação de longas horas. Aí ele me disse que foi ao banheiro logo em seguida. E aquela mijada foi a sensação mais maravilhosa. Ele estava contemplando o mijo, tipo “Ohhhhh...!” Parecia algo de outro

Wanju Duli

mundo! Sabe, ele ainda estava em jhana nesse momento. Isso é o mais incrível sobre as absorções: ainda senti-las após horas ou dias, mesmo quando a meditação termina.

– Lembro que teve uma das meditações do templo que começou sete e meia da noite – contou uma garota que se sentou com a gente – e eu entrei numa espécie de transe. Nem ouvi o sino. Só despertei da meditação quase cinco da manhã. Estava tudo escuro e eu me perguntei: “Cadê todo mundo?” Pois a impressão que tive foi que havíamos recém começado a meditar!

Numa palestra que assisti à noite, um senhor observou:

– É curioso que no budismo Mahayana o foco esteja no amor e no budismo Theravada não se fale muito nisso.

– Esse serviço ao outro também existe no budismo Theravada, mas é uma espécie de compaixão sem apego – explicou a monja – Então não é que não exista o amor. Apenas o sentimento, o amor buscado que se almeja, é o tipo que se adquire pela sabedoria e não pelo desejo.

– Você acha que os ensinamentos da escola Theravada são melhores que os da Mahayana?

– Eu acho que todas as escolas budistas ensinam as mesmas coisas. Não há uma melhor ou mais correta – ela respondeu.

No sétimo dia trabalhei na cozinha outra vez.

– Vai precisar de um pote para as cebolas e outro para as lágrimas – me falou um noviço.

E eu também cortei meu dedo com uma lata de sardinha.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Um colégio visitou o mosteiro na hora do almoço. Crianças bem pequenas, talvez com uns sete anos. Foi muito bonitinho quando duas das crianças ajudaram a enrolar o tapete e entregaram para o monge: “Obrigado!” ele disse.

No nono dia eu fiquei completamente exausta tirando folhas das calhas junto com uma garota.

Aquele trabalho me deixou realmente cansada. Fiquei cheia de lama em várias partes da roupa, até no cabelo. E fazer isso lá fora, naquele frio, subindo nas escadas e tirando folhas e lama com uma pá de cima dos telhados era definitivamente desconcertante.

Cama e comida. Eu nunca desejei tanto essas duas coisas.

No domingo o abade fez uma piada no templo falando sobre o Starbucks e um dos monges riu muito alto quando ouviu. Eu precisei segurar o riso; não pela piada, mas pela risada.

Houve outra ocasião em que o abade pronunciava os cânticos e os monges precisavam repetir a seguir. Em uma das vezes, os monges começaram a repetir, mas a voz deles foi sumindo e todos pararam. Nesse momento, todos eles riram. E o abade: “O que houve? Podem repetir?”. Meio perdidos, eles continuaram. Muito bom.

A segunda-feira foi particularmente agradável. Conversei longamente com um amigo mais experiente que eu, para tirar várias dúvidas. As respostas dele foram maravilhosas.

– Como você descreveria o nirvana? – perguntei.

– Ah... seria como ir ao banheiro – ele disse, todo sério – sabe quando você está apertado? Então você

Wanju Duli

finalmente se alivia. O nirvana é exatamente isso: deixar algo para trás, se soltar de algo.

Eu ri muito nesse momento.

– Perdão, mas esse foi o melhor exemplo que pude pensar.

– O seu exemplo foi perfeito – eu afirmei, ainda rindo – foi a melhor descrição do nirvana que ouvi até hoje!

O problema surgiu apenas na minha última pergunta.

– Você acha que só o budismo pode levar à libertação e à felicidade ou outras religiões também podem?

– Isso é um pouco complicado de responder – ele disse – Eu me identifico mais com o budismo, mas já passei por outras religiões, como o cristianismo e o islamismo. Mas todas elas falam que existe um eu, uma alma ou identidade. No budismo é dito que não há um eu. E isso, a meu ver, é a etapa final para se libertar. Esse ensinamento precisa estar lá. Até onde sei, o budismo é a única religião que foca nesse ponto. Quando não há eu, não há ego, entende?

– Sim, eu entendo o que você quer dizer – eu falei – mas você não acha que às vezes palavras podem enganar? As palavras servem para nos auxiliar a descrever emoções ou estados da mente impossíveis de traduzir em termos exatos, tais como o amor e o nirvana. O Buda disse “A vida é sofrimento”. Mas se ele tivesse dito “A vida é felicidade”, não seria dizer a mesma coisa, mas com outros termos, apenas mudando o jogo de palavras, conforme o que ele acrescentaria depois?

– Exato.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

– Então se o Buda tivesse dito “existe eu” em vez de “não existe um eu” também não seria apenas uma inversão equivalente? Se eu disser que “não há eu” ou que o “eu é tudo” não seria uma situação análoga?

Nesse momento a conversa se tornou confusa. E foi uma das raras ocasiões em que eu tinha um compromisso pela tarde, então eu tive que sair. Fui até a cidade mais próxima com uns amigos comprar xampu e meias.

Por mais que a gente limpasse o chão do templo, minhas meias brancas sempre sujavam. Dica para fazer retiro: leve meias pretas, porque você não vai querer ter que lavar suas meias todos os dias.

A propósito, os meus sonhos no mosteiro foram realmente estranhos...

Nos primeiros dias eu sonhava toda noite que eu ia morrer. E em cada um dos meus sonhos eu morria de uma forma diferente; e sozinha. Eu acordava no meio da noite e me sentia segura sabendo que eu estava no mosteiro. Mas eu pensava melhor e decidia: “Eu não me sinto segura porque estou aqui. E sim porque minha mente é meu refúgio seguro. E assim será, não importa onde eu esteja”.

No dia 14, sonhei com uma cena de Hamlet. Eu anotei o sonho quando acordei. E de tarde a jardineira mencionou algo sobre Macbeth. Eu comentei intrigada: “Ei, eu sonhei com Shakespeare essa noite”. E ela também achou bastante curioso.

Na hora de lavar os pratos, houve uma situação engraçada. Existe essa regra de que monges e noviços do sexo masculino não podem nem mesmo encostar em mulheres. E as monjas e noviças do sexo feminino não podem encostar em homens. Pois bem,

Wanju Duli

na cozinha as pessoas sempre passam depressa para um lado e para outro. Nesse dia uma amiga nossa passou depressa carregando uma tigela. O noviço fez um movimento muito engraçado para trás quando ela passou, para evitar encostar nela. Eu e outra amiga minha, que lavávamos pratos logo ao lado, desatamos a rir. O noviço logo riu também.

– Algumas coisas você só presencia por aqui – comentei com ela, satisfeita em presenciar mais uma pérola.

Naquela manhã cortei cenoura e pepino. Cara... eu já estava começando a ficar entediada no mosteiro. Eu realmente me empolgava com as leituras e meditações. Também era interessante conversar com os leigos e samanas sobre budismo. Mas chegou um ponto em que eu estava desejando ler qualquer outra coisa que não fosse budismo ou experimentar qualquer outra comida que não fosse a do mosteiro.

Por isso fui até a biblioteca. Estava quase tudo escuro e eu olhava os livros silenciosamente. O Rafael (outro amigo meu) estava lá lendo. Quando ele se levantou e me viu, ele levou um susto tão grande que eu caí na risada. Ele ficava se arriando em mim, dizendo que os sapatos rosa com corações que ficavam na cozinha eram meus, dentre outras coisas. Bem, dessa vez foi ele que levou um susto, hehe.

Eu costumava encher meu prato até o limite no café da manhã. E no almoço eu fazia uma torre com a comida. Isso porque eu sabia que não teria outras oportunidades de comer pelo resto do dia.

E mais um colégio foi visitar o mosteiro naquela manhã. Dessa vez estudantes do ensino médio.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Assisti um pouco da palestra que um dos monges fez para eles.

No sábado finalmente começou o retiro (o “intensivo”), em que manteríamos o “silêncio nobre” por cinco dias. Nesse primeiro dia o monge palestrante contou sobre um monge do Sri Lanka que foi dar um retiro no Japão. Todos que assistiam estavam em posição de lótus. Até que um deles perguntou: “Por que você não ensina postura de lótus para a meditação? Não seria o ideal?” E o monge cingalês apenas respondeu: “Eu não ensino porque... eu não sei fazer”.

Eu ri muito com essa história. Eu mesma antigamente me orgulhava muito da minha postura de lótus e de algumas asanas de Yoga que consigo fazer. Mas hoje eu sei que esse não é o fator decisivo para realizar uma boa meditação. Afinal, como o próprio Buda afirmou, é possível meditar em praticamente qualquer posição.

No retiro basicamente eles alternam meditação sentada, com meditação andando e palestras.

Na segunda-feira ocorreu outra sincronicidade, pois eu estava lendo o mangá do Buda na biblioteca e naquela mesma tarde li sobre a história do Ahimsa/Angulimala; e o monge contou exatamente essa história na palestra da noite. Ele contou de uma forma completamente hilária, fazendo as onomatopéias e os gestos com as mãos.

– Angulimala chega *tchutchuchu* - aqui ele imitou o som dos passos com os dedos – e Buda usa seus poderes psíquicos *vuuuumm* – aqui ele usou a outra mão para representar o Buda desaparecendo –

Wanju Duli

Ah, era para ser uma história séria, mas eu estou fazendo ficar engraçada... perdão.

E posteriormente ele contou sobre a mãe dele:

– Há duas pessoas que falam para mim coisas que ninguém mais ousaria dizer: meu tutor e minha mãe. Minha mãe uma vez me disse: “Você canta muito baixo. O monge do templo aqui perto canta alto. Ele é sério! E você deve se portar como um monge, não ficar coçando a cabeça enquanto canta”.

Noutra ocasião, ele comentou:

– Se você matar seu pai, sua mãe, o Buda ou um iluminado, a sua iluminação é bloqueada. Espero que eu não tenha feito nenhuma dessas coisas.

O pessoal riu e ele:

– Desculpe.

Aí sim que riram ainda mais. Embora estivéssemos no silêncio, o monge avisou no início do retiro que poderíamos rir das piadas, caso achássemos engraçado, para que ele não se sentisse muito solitário.

– É exigido de vocês o silêncio nobre, mas quando eu e os samanas saímos daqui, nós vamos para outra sala conversar. Que injusto, né? Mas se não tivesse um pouco de injustiça não seria divertido.

No último dia houve uma série de perguntas e respostas. As pessoas escreviam as perguntas num papel e o monge lia e respondia. Ele leu a primeira pergunta:

– “Eu deveria ver o sofrimento como uma bênção, assim como a alegria? Se sim, por que eu preciso me livrar do sofrimento?”

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Eu realmente gostei dessa pergunta. Até se parece um pouco com algum tipo de pergunta incômoda que eu mesma faria.

A resposta dele foi ótima. Muito longa para reproduzir aqui, mas ele basicamente disse que poderíamos fazer o raciocínio reverso. Que a prática do budismo teria como objetivo exatamente levar a tal conclusão, de que ambos são iguais. Não uma compreensão somente lógica, mas uma aceitação profunda.

Teve uma pergunta particularmente engraçada. O monge começou a ler:

– “Meu marido não é um homem sábio...”

Bastou ele ler essa primeira frase que todos já caíram no riso. Inclusive o monge. Ele prosseguiu a leitura:

– “Ele come por prazer, bebe muito e assiste esportes na TV”.

Fuck. Mais risos.

– “Como eu posso estar perto dele sem me afogar nisso?”

E a resposta do monge foi a seguinte:

– Bem... – ele começou a rir de novo – não tem problema em comer por prazer. Beber, se for com moderação, talvez não seja um problema. Se for excessivo, aí sim. E ver esportes na TV também não é ruim. Eu também vejo! Aqui no mosteiro não tem TV, mas tem internet.

Eu adorei as respostas desse monge. Ele é muito massa, cara. Ele está numa das tradições mais rigorosas do budismo e tem coragem de dizer essas coisas. Excelente. Eu notei que quase todos os monges de lá são piadistas. Eles são tranquilos em

Wanju Duli

relação à prática deles porque no budismo existe o seguinte princípio: “Não se apegar a preceitos e rituais”. Isso significa entender que não devemos nos prender a regras, mesmo aquelas estabelecidas pelas sutras, pois isso também é uma forma de apego. Elas servem apenas como guia. Com sabedoria, será possível chegar ao Caminho do Meio, que, como eu tenho observado, difere em relação a cada um.

Assim que eu saí do retiro intensivo de cinco dias, o Rafael olhou para mim e disse:

– Você tá diferente. Por causa do retiro, né?

– Ah, eu não podia falar nada lá por causa do voto de silêncio – eu respondi – agora quero falar bastante!

Eu adorei esse retiro. Por outro lado, fiquei contente que tivesse terminado, porque era difícil ter hora marcada para fazer cada coisa ao longo do dia. Se eu quisesse fazer uma meditação mais longa ou ler sem interrupção em certos períodos do dia, ficava complicado. Como visitante normal do mosteiro eu tinha menos compromissos marcados na tarde e na noite. Em compensação, precisava trabalhar pela manhã.

Dia 21 de novembro, quarta-feira:

– Você vai sair hoje? – uma das minhas amigas perguntou para a outra.

– Sim! – respondeu ela, contente – Para onde?

Nós rimos.

– Você diz animadamente que vai sair e não sabe para onde? – perguntei.

– Eu quis dizer... pra caminhar! Sabe, meditação andando nas florestas.

– Ah, sim, só vou passar no banheiro antes.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

– Quanto tempo você precisa? Meia hora?

Nós três caímos na risada. Outro amigo nosso viu a gente rindo e se aproximou.

– O que vocês, meninas, estão conversando? – ele perguntou.

– Ah... conversa de mulher.

– OK...

Depois eles começaram a falar de sonhos lúcidos. De como dois deles conseguiam controlar os sonhos até certo ponto, e técnicas para fazê-lo.

– Conversas profundas durante o café da manhã? – perguntei, surpresa.

Aquilo era incomum, já que falar de budismo parecia uma das poucas coisas que o pessoal fazia no mosteiro. Lembro que aquilo me incomodou desde o começo. Eu fui para lá achando que teríamos longas horas de conversas super filosóficas e complexas, mas todos, incluindo os monges, estavam sempre muito ocupados com afazeres domésticos e outras tarefas do dia-a-dia – horário para isso e para aquilo – para ter tempo para falar dos ensinamentos!

A ideia era a seguinte: sentir os ensinamentos em afazeres comuns do dia-a-dia.

Na sexta comecei a ajudar nos preparativos para o festival.

Primeiro fomos tentar montar a tenda na entrada: eu, uma amiga e mais quatro monges, enquanto outros dois levantavam a bandeira. Aquilo foi muito engraçado, porque ninguém sabia por onde começar a montar aquela tenda.

Quando nós vemos nos filmes os mestres mandando os discípulos fazerem um monte de trabalho braçal como pegar água do poço, limpar o

Wanju Duli

chão, etc, parece muito divertido; um treino de força, de vontade. Mas, acredite: não é. É dureza.

No penúltimo dia, eu desejei muito escrever e desenhar. Mas eu estava sem computador. Eu não tinha nem mesmo um caderno comigo. Eu precisava aguardar. Com essa vivência, eu aprendi a ter mais paciência. Eu entendi que algumas sensações e desejos chegam e depois vão embora. Depois podem até chegar de novo, mas eles são transitórios. Só que no instante em que eles aprisionam nossa mente, desejamos nos livrar das coisas ruins imediatamente e prolongar as sensações boas.

Eu não estava lá para me “livrar do sofrimento”. Como se a iluminação fosse um passe de mágica que te livrasse de toda a dor. Quem pensa isso, provavelmente está buscando uma cura para a dor do corpo e não para a da mente.

O entendimento necessário é aprender aos poucos a deixar a mente mais tranquila para aceitar as sensações transitórias como elas são e não tentar mudá-las.

Não é que o budismo aponte o caminho da perfeição e da cessação de toda a dor. Ele aponta a via da aceitação. Você não nega mais a dor. Não nega mais a imperfeição humana. Você não tenta mais se tornar outra coisa. Apenas observa.

Um iluminado não é um ser perfeito que não sente mais dor, seja no corpo ou na mente. Ele é um ser humano como todos nós, que experimenta dores e prazeres. Angústias mentais também. A diferença é que ele não se identifica com esses fenômenos. Ele sabe que aquilo não pertence a ele. Nem mesmo seu corpo ou sua mente.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Eu sinceramente acredito que muitos monges dessa tradição podem ser iluminados. Eu posso ter falado com um iluminado no mosteiro sem perceber. E eu acredito que não há iluminados apenas no budismo. Mas eu também acredito que atingir a iluminação não seja o único caminho, o caminho ideal ou o mais nobre a ser buscado em vida.

Há tal coisa como uma felicidade eterna? Acho que há a felicidade. Não algo com que nos aprisionamos e desejamos que dure para sempre. É apenas “felicidade” como flores. E não “A Felicidade” suprema anunciada com trombetas. É algo sutil e simples, que, creio eu, todos nós podemos experimentar em alguns momentos da vida. O suficiente para dizer: “eu sou feliz”.

Cada pessoa é diferente. Buda estava muito preocupado com a existência da morte e precisou trilhar todo esse caminho para vê-la com mais naturalidade. Outras pessoas já aceitam certas coisas da vida mais naturalmente, sem nem precisar seguir nenhuma religião ou filosofia de vida específica. Ninguém é melhor ou pior nisso. Felicidade é algo muito particular e não podemos saber ao certo o que alguém sente ou do que alguém precisa.

– Antigamente, no tempo em que os monges eram realmente monges, eles acordavam às três da manhã aqui no mosteiro. Agora eles são preguiçosos, acordam às cinco, e alguns nem comparecem na primeira meditação da manhã.

Sim, eu ouvi isso no mosteiro, acreditem.

No dia seguinte eu fui convidada a tomar café da manhã com o abade.

Wanju Duli

– Eu vou fazer perguntas polêmicas para o abade – sussurrei para a minha amiga – eu estou perguntando as mesmas coisas para vários monges diferentes para comparar as respostas.

– Ah, aposto que ele já deve ter respostas preparadas então – disse ela, achando graça.

– Isso vai ser divertido. Não quer participar também?

– Sem problemas, eu olho de longe. Vou ficar observando a expressão do abade o tempo todo. Só quero ver a cara que ele vai fazer com suas perguntas!

Eu costumava perguntar coisas como: “Você acha que só o budismo está certo ou outras religiões também estão?” ou “Se no budismo é preciso eliminar tanto o karma bom quanto o ruim, significa que o amor também precisa ser eliminado para chegar à iluminação?” ou “O que é o Caminho do Meio se existe tanto meio entre os dois extremos do conforto e desconforto, prazer e dor? O que significa viver num equilíbrio, sem muito conforto ou muito desconforto se a percepção das pessoas desse equilíbrio, e a necessidade delas, é diferente? E o Caminho do Meio não é uma percepção mental?” ou “Por que abandonar as coisas do lado de fora se o que está fora é ilusório e o que precisa mudar é a mente?”

Eu fazia muitas outras perguntas conforme o rumo da conversa.

Depois do chá, resolvi ir até o templo meditar um pouco. E aquela meditação foi tão inspiradora e maravilhosa que escorreram lágrimas dos meus olhos.

“Eu não posso permanecer aqui”.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Eu queria sair do templo e meditar lá fora. Eu ardentemente desejei ter esse contato com a natureza outra vez.

Já eram nove da noite. Mas minha vontade de ir era maior. Estava frio, úmido, escuro.

“Eu tenho uma lanterna. Vou levar dois casacos, a minha pedra, e partir numa jornada solitária”.

Eu estava muito feliz. Para mim aquela seria uma espécie de “Dark Night of the Soul”. E foi assim que eu chamei esse episódio no meu diário.

Peguei as coisas no meu dormitório e parti. Acendi a lanterna e comecei a caminhar sobre a grama congelada.

Eu andava, andava, não via ninguém. Aquilo estava deserto. Apontei a lanterna para o local das construções do mosteiro, ao longe.

Alguém podia enxergar a luz da minha lanterna ou me ver. Se me vissem, possivelmente iam me impedir de ir, porque estava muito frio. Mas aquilo só adicionou uma emoção a mais na jornada, porque eu sabia que estava fazendo algo proibido.

Naquela noite devia estar quase temperatura negativa; ou era essa a sensação térmica no local. Gelo ao redor, as folhas brancas e congeladas. Mas eu estava determinada.

Eu vestia apenas duas blusas de lã e um casaco. O outro casaco seria para eu sentar sobre ele, como a monja me recomendou, ou eu ficaria completamente molhada ao sentar sobre a grama úmida como da outra vez.

A vista era magnífica. Esqueci-me de levar a câmera para filmar. Eu avistava o mosteiro ao longe.

Wanju Duli

A floresta diante de mim. Eu precisava de coragem para adentrar.

“Agora está chegando. O medo e o terror” lembrei-me das palavras do Buda nos sutras quando ele contava sobre o terror de meditar no interior das florestas. O menor barulho era assustador. Podia ser um animal selvagem prestes a devorá-lo ou algum tipo de perigo, dentre os muitos que revolvem as florestas.

Eu escreveria posteriormente no meu diário, ao retornar ao dormitório:

“Fantasmas e luzes, reviravoltas macabras na névoa. Sons da noite. Adentrei, confiante. Contemplei o céu e as luzes ao longe. Por quê? Eu estou feliz. Chorando de felicidade por algumas verdades. Eu vim aqui por uma razão. Eu estou contente. Não da maneira que se fica feliz com a vida. Mas com alegria ao pensar na morte. Não o desejo de morrer, mas a alegria diante da imortalidade. Trinta minutos passaram em um segundo. Pés congelados. Mãos. O corpo inteiro. E ainda assim, por quê? Eu não sinto mais sono”

Eu encontrei uma árvore. Descobri que era aquela.

Senti o ambiente ao redor, concentrei-me e coloquei o meu casaco na grama, para sentar-me sob a árvore.

Tirei os sapatos e me mantive na posição de lótus. Não percebi o tempo passar. Eu apenas sentia o frio cortante ao meu redor, dominando minhas mãos nuas e meus pés cobertos apenas por uma meia fina.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

Subitamente, saí de meu transe em meio a múltiplas sensações. Olhei meu relógio de pulso e notei que meia hora já havia se passado.

Meus dedos dos pés estavam tão frios que era até difícil movê-los. Então eu me dei conta:

– Eu estou louca. Se eu entrar numa meditação profunda nesse lugar, posso acordar só ao amanhecer. E meu corpo inteiro vai congelar.

Eu ouvi a voz da razão e retornei. Fiz o certo. É realmente loucura sair para meditar embaixo de uma árvore numa noite fria como aquela. Por favor, não façam isso. Foi apenas um momento de loucura da minha parte. Eu estava ansiando por aquela aventura, que definitivamente fez meu coração acelerar.

Naquela floresta também tinham animais ao redor. Aranhas de pernas compridas e algumas pequenas criaturas. Cada vez que eu ouvia o farfalhar das folhas o medo se misturava com a emoção. Foi realmente mágico.

Eu sabia que no fundo era seguro e estava tudo bem. A caminhada de volta ao mosteiro não era longa. Ainda assim, eu não podia lutar contra o frio. Mesmo que eu o vencesse com minha mente, meu corpo ia pagar o preço.

Bastou meia hora naquela situação e quando retornei ao dormitório senti uma grande dor de cabeça. Resolvi tomar um remédio. Mesmo assim, eu ainda sentia meu corpo muito gelado, mesmo depois de me enrolar nos cobertores. Como meu quarto era o mais frio do local, pois ficava perto da porta e a calefação não funcionava, foi difícil dormir naquela noite. Mas eu consegui.

Wanju Duli

Dormi lembrando-me dos fantasmas... em algum momento, antes de adentrar na floresta, liguei a lanterna e apontei para cima. O que vi foi mágico: a luz da lanterna na escuridão misturando-se a nevoa. Pareciam fantasmas ou fadas dançando e voando rumo ao céu. Foi uma das coisas mais bonitas que já vi.

Na manhã seguinte ocorreu a minha conversa com o abade do mosteiro, autor do livro sobre meditação que eu estava lendo. E discípulo do monge budista que mais admiro.

No domingo era o dia do grande festival, Kathina. Estariam presentes dez monjas, sessenta monges e mais de mil pessoas.

O café da manhã foi diferente. Começou bem, com croissants. Eu estava super animada para o festival.

Mas na hora da cerimônia do arroz, eu fiquei exausta. Tínhamos que segurar um prato de arroz numa fila, lá fora no frio, para ofertar aos monges. Provavelmente ficamos uma meia hora ou uma hora lá fora. Foi muito difícil. Minha cabeça já estava começando a doer de novo com todo aquele vento no rosto. Tudo o que eu queria era um pouco de sol, mas o dia estava nublado – como quase sempre nessa estação.

– Segurar um prato de arroz no frio não era exatamente a ideia que eu fazia do meu domingo – observou minha amiga, que estava na fila comigo.

– Pelo menos não está chovendo – observei.

– Ah, sim, sempre pode ser pior. Para completar, a bateria do meu iphone acabou ontem. Eu queria

Meditação: estados alterados, poderes e paz

ligar para meus pais, pro meu namorado... mas aqui estou eu, segurando arroz.

Eu entendia a frustração dela. Mas para os monges devia ser ainda mais difícil vestindo aqueles mantos frios, sem qualquer proteção na cabeça raspada.

Na hora do almoço tive que ficar numa longa fila. Isso também foi terrível. Pense: mais de mil pessoas no evento numa só fila aguardando o almoço do lado de fora, no frio. Uau! Esse foi um dos momentos em que mais pesou para mim, sentindo o que é uma vida nesse tipo de comunidade. Você não pode comer quando quer. Tem que passar por isso. Tem que ficar lá no frio, esperando, de pé, por um longo tempo. Ou não conseguirá comida. Só no dia seguinte. Não tem escolha.

Quando finalmente chegou a minha vez de me servir, eu coloquei o máximo de comida que coube no prato. Até fiquei com vergonha do meu prato, que mais parecia uma torre. Mas eu estava muito, muito cansada, com muita fome...

Quando consegui achar um lugar vago para comer, percebi que minha comida já estava gelada. Não era a primeira vez que eu comia almoço gelado. Acho que quase todos os dias a comida já estava meio fria, já que tínhamos que esperar os monges cantarem antes de todo almoço. Mas naquele dia estava totalmente frio.

Comi mesmo assim, é óbvio. Quando você está com fome não pensa e nem escolhe. Apenas come.

Assim que terminei o almoço, fiquei mais de uma hora lavando pratos junto com a minha amiga e

Wanju Duli

outras pessoas. Nunca parava de chegar mais pratos e panelas!

Quando finalmente acabamos, eu pensei: “Enfim poderemos assistir a cerimônia no templo?”. Mas o templo já estava lotado. Não cabia mais ninguém e barraram nossa entrada, principalmente porque o embaixador da Tailândia estava lá e sairia por aquela porta a qualquer momento.

– Por favor, garotas, não entrem – disse a moça que nos recebeu na porta do templo – Eu estou apenas fazendo meu trabalho. Se vocês entrarem agora isso irá gerar karma ruim. Vocês podem ir até a sala assistir a cerimônia pela TV, com os outros.

Assim que eu saí de lá com minha amiga, ela começou a reclamar do absurdo que havia acontecido.

– Eu lavei os pratos por mais de uma hora e não me deixam nem entrar no templo? – ela se queixou – Estamos do lado do templo e nos dizem para assistir a cerimônia pela TV? Que ridículo! Por que eu vim até aqui então? Eu vou é voltar para o dormitório!

– “Se vocês entrarem agora isso irá gerar karma ruim” – eu imitei o que a moça disse.

Ela caiu na risada quando eu disse isso. Eu ri também.

– Ah, por favor... karma ruim para ela! – disse ela.

– Como é que ela sabe o que vai gerar karma bom ou ruim? – perguntei, intrigada – Que história é essa?

– Sei lá!

E ainda rimos disso por um longo tempo quando retornamos à área dos dormitórios. Tomamos chá lá mesmo e continuamos conversando, pois decidimos não assistir à cerimônia.

Meditação: estados alterados, poderes e paz

– Tem uma coisa que não entendo – comentou ela – por que as pessoas precisam fazer reverência para os monges?

– Eles dizem que é para diminuir o ego – respondi, dizendo o que o meu outro amigo havia me dito quando eu perguntei algo parecido – normalmente não queremos fazer reverência para ninguém, por orgulho. Então esse seria um ato de humildade.

– Eu não acho que eles possuem mais sabedoria do que nós ou do que ninguém – observou ela – ué, então por que eles não fazem reverência para os outros? Então os monges possuem mais ego?

Eu adorei quando ela disse isso.

– Exatamente – concordei – entendo completamente o que você quis dizer.

Eu saí do mosteiro na manhã seguinte.

Posteriormente, eu e uma amiga que fiz no mosteiro (aquela que quase esbarrou no noviço) saímos juntas para almoçar (comida de verdade!) e visitar alguns museus.

A maior parte desse relato eu apenas copieei de algo que escrevi quatro anos atrás. Peguei apenas alguns trechos dele, retirando a maior parte dos nomes.

Wanju Duli

Leituras Recomendadas

The Dhammapada

A Tree in a Forest, por Ajahn Chah

The Four Noble Truths, por Ajahn Sumedho

Finding the Missing Peace, por Ajahn Amaro

Freeing the Heart

Inner Listening: meditation on the sound of silence,
por Ajahn Amaro

Introduction to Insight Meditation, por Ajahn Sucitto

Saman Suttam

