

RESPIRANDO

o modo natural de meditar



Tarchin Hearn

Tradução de Verena Reid

RESPIRANDO

o modo natural de meditar

Tarchin Hearn

Tradução de Verena Reid



2ª edição, 2018

Botucatu – SP



para todos

Sumário

Prefácio da segunda edição

Introdução à primeira edição

O Espírito da Meditação

Respirando - o modo natural de meditar

Primeiro Tétrade - *Incorporação*

Segundo Tétrade - *Processos Mentais*

Terceiro Tétrade - *Mente*

Quarto Tétrade - *Liberdade*

Posfácio

Apêndice

 Texto Raiz

 Postura

 Posição dos Olhos

 A Respiração dos Nove Sopros

 Os Sete Fatores do Despertar

 Trabalhando com Estados Difíceis

Glossário

Prefácio da segunda edição



A respiração é algo sensual, quente e úmido. Seu ritmo contínuo, assim como a batida de nosso coração, é a demonstração mais óbvia de que estamos vivos. Ao respirar, delicadas camadas interiores se encontram e se misturam com a expiração de todos os outros seres vivos que estão respirando no mundo. A respiração é uma porta, um portal de chegada e de partida, uma entrada para o mistério que está disponível a qualquer pessoa que queira desabrochar em confiança, em sensibilidade e em um total despertar.

Escrevo estas palavras sentado sob a radiante luz do sol do oeste da Austrália, com os dedos repousados no teclado, apreciando os pequenos movimentos musculares de minha própria respiração. Em minha imaginação posso ver você, leitor, segurando este livro e fazendo uma pausa, enquanto lê estas palavras, para sentir o ritmo suave de sua própria melodia somática. Às vezes, penso que música é um meio melhor que as palavras para descrever esse mistério. A

música de nossa respiração canta com a música do mundo. É na respiração que os processos moleculares e celulares, tecendo juntos o tecido vivo de nossos corpos, se encontram e se unem com os ritmos dos ambientes à nossa volta numa sinfonia eternamente criativa. Em todos os minutos de todos os dias nós somos os versos e compassos desse coro autocriado do despertar.

Aprendendo a música de viver

No livro *O Jogo das Contas de Vidro*, de Hermann Hesse, o professor do personagem principal é um mestre de música. O que significa ser um mestre da música do viver? Ser capaz de escutar cada instrumento individualmente. De compreender como nós influenciemos os outros e de apreciar as combinações de todos juntos. De conhecer a arte secreta com a qual cada instrumento foi feito. De ter a chave mágica que destranca as cordas do coração de cada músico, e assim o ser todo de cada um deles se derrama, por meio de seus instrumentos, numa cachoeira de intimidade cheia de amor que nos chama para acordarmos nosso tesouro único da compaixão e do conhecimento profundo. Essa é a música da meditação, o universo meditando sobre e em si mesmo. Essa música existiu todo o tempo que nós existimos. Está mais próxima do que nossas mãos e pés. Será que conseguimos dar mais uma olhada nessa música, com maior compreensão, e, assim, dar alguns passos para nos tornarmos mestres?

Refinamento é um processo sem fim

As contemplações delineadas nas próximas páginas têm sido parte de minha vida por mais de trinta anos, tanto em termos de exploração pessoal como na função de professor, liderando retiros e ensinando. Durante todo esse tempo, a experiência continua a desabrochar e a se refinar. A

primeira edição deste livro, lançada em 1991, foi escrita para iniciantes em meditação. Nos anos seguintes, encontrei um número cada vez maior de pessoas que apreciariam uma exposição mais profunda do tema. Dessa forma, esta edição foi extensivamente revisada e ampliada, especialmente nos capítulos sobre o terceiro e quarto tétades.

Reescrever *Respirando* deu-me a oportunidade de incluir em um mesmo volume algumas das principais fontes de inspiração da minha própria vida e de apresentá-las como um caminho para o despertar espiritual, que, assim espero, possa inspirar outros seres em qualquer fase de suas jornadas. Embora este livro aborde algumas técnicas, o que é muito mais importante é o gosto pela meditação, a atitude que trazemos para cada momento que vivemos. Os ensinamentos de Buddha sobre a atenção plena à respiração são frequentemente associados às tradições Theravāda do sudeste da Ásia, principalmente Tailândia, Mianmar e Sri Lanka. Neste livro, apresento esse tema pela perspectiva de Dzogchen/Mahamudra tibetana. Acredito que, para alguns budistas praticantes, esta forma será uma novidade. No entanto, se você não estiver familiarizado com os ensinamentos budistas, mas já tiver explorado outras tradições espirituais ou formas de meditação, minha esperança é a de que as ideias destas páginas despertem momentos de reconhecimento e de compreensão renovados. Se você se considera um iniciante em meditação e no caminho do despertar espiritual, espero que este livro possa ajudá-lo a perceber a essência do trabalho de uma maneira prática e sensível.

Respirando combina, em um mesmo volume, um manual de desenvolvimento pessoal com gotas de inspiração poética. Mesmo sendo um volume pequeno, ele abrange muitos níveis de significado e de compreensão. Ler este

livro sem praticar pode ser de inspiração intelectual, mas seria como ler um livro de receitas sem realmente preparar a comida ou comer a refeição. Estudo e prática andam de mãos dadas. O estudo esclarece a prática. A prática faz o antigo e conhecido se tornar novo e original. Pensando nisso, você talvez queira ler o livro e depois praticar; em seguida, reler e praticar novamente, e assim por diante, de modo que, gradativamente, isso o leve a uma compreensão e a uma experiência mais profundas.

Por causa de dificuldades técnicas de impressão, decidimos não utilizar as grafias diacríticas para as palavras nas línguas páli e sânscrito usadas na parte principal do texto. Aos interessados, há no fim do livro um glossário que apresenta a grafia correta. Acrescentei também um apêndice extensivo com mais instruções sobre vários pontos específicos.

Agradecimentos

É um prazer agradecer a alguns dos seres que contribuíram para esta segunda edição. Toda a miríade de meus professores está nestas páginas. Sem eles, este livro não teria existido. Ofereço a cada um deles uma prece de gratidão. Quero agradecer especialmente ao Venerável Namgyal Rinpoche, já falecido, que, com grande respeito e conhecimento em tantas escolas e caminhos de libertação diferentes, implantou em mim o desejo de valorizar todos os caminhos do despertar espiritual e de não se deixar desviar e entrar em políticas sectárias. Eu sinto que isso é uma bênção especial neste momento da história humana.

O trabalho de produzir um livro, mesmo pequeno como este, exige uma quantidade enorme de esforço. Sou muito agradecido a todos os seres que, durante anos, vêm apoiando as atividades da Wangapeka Books, oferecendo gratuitamente seus talentos. Quero agradecer

especialmente a Mary Jenkins, Silananda, Phil Dyer, Dominique de Borrekens, Bev Askam, Michael MacKinnon, Sian Robertson, Leander Kane, Dawa Rowley e Punyasri por suas generosas contribuições para esta edição. Que seus bondosos esforços floresçam em muitas dimensões para o bem de muitos seres.

Introdução à primeira edição



Frequentemente, no final de uma palestra pública, alguém vem e me pede que o ensine a meditar. Sei que é pouco provável que nossos caminhos se cruzem novamente. Mesmo que seja possível dar instruções básicas numa hora dessas, é muito difícil transmitir o espírito da meditação. Uma das dificuldades mais comuns para o desenvolvimento da mente meditativa é a tendência de esquecer o conselho que você recebeu bem na hora em que você mais precisa dele! Você deve ser ensinado a meditar, de preferência, de forma oral, com muitas oportunidades de diálogo depois que você experimentou um pouco por conta própria. Dessa forma, você poderá esclarecer qualquer mal-entendido antes que ele seja interiorizado como modelo ou padrão para novos hábitos.

Este livro combina as instruções detalhadas de um manual com a visão geral da meditação e do processo do despertar espiritual, e pode ser usado em qualquer tipo de prática contemplativa. Foi escrito para as pessoas que

querem começar a meditar e para aquelas que já meditam. Foi escrito para aqueles que me pedem que os ensine depois de uma palestra e para aqueles que já estudaram comigo, mas podem se beneficiar com alguns lembretes. Espero que este livro seja útil para aqueles que têm perguntas sem nunca antes terem recebido qualquer ensinamento sobre meditação, mas estão prontos para começar.

Como usar este livro

Se a meditação é algo novo para você, sugiro que leia até o fim do primeiro tétrede (pág. 68). Em seguida, volte para o começo do livro e experimente cada exercício ou sugestão, um de cada vez. Dessa maneira, você experiencia cada fase. Não se apresse. Gradativamente, você vai perceber como cada seção segue naturalmente, uma depois da outra. Depois de se familiarizar com o primeiro tétrede, continue a estudar da forma que você achar melhor. Algumas de suas perguntas poderão ser respondidas por meio da leitura. Todas são respondidas quando realmente praticamos a meditação.

Utilizei citações de partes do *Ānāpānasati Sutta*, um texto budista sobre a meditação usando como suporte a respiração. Originalmente ensinado para monges há 2500 anos, é todo construído com o pronome “ele”. Espero que você compreenda que este texto é dirigido a qualquer pessoa interessada no estudo e na prática do caminho do despertar espiritual e que você não caia em debates sobre masculino/feminino. Eu evitei esse problema em minha escrita dirigindo-me diretamente a você*.

* O autor refere-se ao original em inglês. Em português, é impossível não usar a forma masculina, em construções como: “Se você estiver bem desperto”, “Quando você se sentir animado” etc. (Nota do editor.)

O Espírito da Meditação



Ó, meditantes...

Vocês têm certeza de que estão meditando?

Vocês se tornaram o grande oceano,

Recebendo todos os rios,

os afluentes do ser?

Interesse pela vida

O modo natural de meditar tem pouco a ver com técnicas. Começa simplesmente com o seu interesse pela vida. Sinta o movimento da curiosidade nas células do seu ser. Permita que essa vontade de compreender e de vivenciar em plenitude se manifeste. “Quero conhecer”, dizem as batidas do coração. “Quero abrir as portas da vida.” O que é esta maravilha chamada corpo? O que é este mistério chamado palavra e comunicação? O que é este milagre chamado mente? Quando estamos interessados e engajados, mesmo os aspectos que chamamos negativos na vida podem ser vistos como extraordinários. Como foi que o crescimento deste planeta, o fluir da evolução, a história da raça humana e de suas interações com o ambiente deram origem a uma situação que eu chamo de dificuldade, de doença ou de um modo de ser neurótico? Onde estão os aspectos negativos agora?

Penetrando o deslumbramento da vida

Na próxima noite de céu claro, saia e observe as estrelas. Depois, olhe para a sua mão e contemple como os átomos de sua mão foram formados bilhões de anos atrás, na fornalha nuclear de estrelas distantes. Pense sobre a imensa viagem que esses átomos fizeram, participando de incontáveis formas, até que agora estejam aqui, manifestando-se nessa mão humana. Depois de pensar um pouco sobre isso, indo de lá para cá, de estrela para mão e de mão para estrela, sinta realmente sua mão. Ao mesmo tempo, concentre-se em sua respiração. Nesse momento de quietude, enquanto você segue o ir e vir da respiração, você é capaz de sentir a maravilha de tudo isso?

Geralmente contamos nossa idade a partir do momento em que nascemos. Às vezes, percebemos que as pessoas mais velhas têm mais sabedoria e conhecimentos por terem maior experiência de vida. O material de nosso corpo nasceu há mais de 15 bilhões de anos. Talvez haja alguma sabedoria aí! Pense na formação desses átomos, criados em um sistema solar completo, com planetas parecendo joias. Foram necessários 15 bilhões de anos para construir este corpo, 15 bilhões de anos de modelagem inteligente. Que história maravilhosa e deslumbrante é a vida.

A crença nas técnicas

Quando gerações futuras refletirem sobre os séculos 20 e 21, talvez os chamem de “idade da tecnologia”, uma época em que os seres veneravam técnicas. Vendemos, trocamos e ensinamos técnicas nas salas de aula. Nós as franqueamos e, quando apoiadas por ideias religiosas, outorgamos a elas pompa e cerimônia. Passamos o primeiro terço de nossas vidas aprendendo-as. Muitas vezes nos sentimos perdidos e confusos sem elas. No entanto, não perde um pouco o sentido falar em técnicas quando estamos considerando as grandes questões da vida? Que técnica foi usada para construir o universo? Que técnica deve usar o feto para crescer?

Crescimento sem palavras

Não estamos apenas viciados em técnicas, estamos também perdidos numa selva de palavras e conceitos. Muitas pessoas passam por momentos de grande questionamento, mas, para a maioria delas, esses questionamentos pedem respostas, e espera-se que as respostas sejam dadas geralmente com palavras. Durante a concepção, quando o óvulo e o espermatozoide se encontraram, surgiu um tipo de pergunta. Houve um tipo

de expectativa no organismo, uma gestão em potencial. Qual será o futuro dessa união? A resposta não dependeu de palavras. O feto se formou sem palavras. As células dançaram e se dividiram enquanto fluíam por complicadas geometrias de espaço e tempo, procurando os lugares certos, desenvolvendo suas formas e funções. Tudo isso sem palavras. Navegamos no canal do nascimento milagrosamente nos transformando de um peixe nadando em líquido amniótico para uma criatura terrestre. Nasceremos sem palavras. A circulação sanguínea mudou, os pulmões se abriram, e a força da gravidade agiu em nosso corpo. Os sentidos deram um salto quântico, despertando com o aumento de luz, som, tato, cheiro e gosto. Tudo foi feito sem palavras. Continuamos a viagem, procurando o peito materno, buscando uma grande variedade de alimentos que se tornariam nosso corpo. Ao mesmo tempo, a bioquímica de nosso corpo pulsa com o campo de energias do sol, da lua e das biosferas do planeta. Tudo sem palavras. Talvez seja possível investigar e questionar sem palavras. Quando você está conscientemente imerso nesse processo de busca e de crescimento sem palavras, você está realmente meditando.

O estado de questionamento

Deixe-me ilustrar essa questão um pouco mais. O que você diz de uma pessoa que, depois de fazer uma pergunta, e antes que você possa respondê-la, tampa os ouvidos com os dedos e fecha os olhos? Não é suficiente fazer uma pergunta verbalmente, você precisa também estar aberto, disponível para a resposta. Imagine que você está em um campo de flores silvestres e quer saber que flores as abelhas preferem. Sem falar, mas com seus sentidos abertos, alertas e observando atentamente as abelhas e as flores, podemos dizer que você está em um estado de questionamento. Basicamente, o estado de questionamento

é um estado de abertura e receptividade. É um estado em que o corpo e a mente estão vitalmente alertas e totalmente ocupados com o momento presente. Esse estado inclui a vontade de estar sendo continuamente transformado pela experiência. De certa forma, isso também é meditação.

Quando nascemos, somos um organismo vivo à procura do saber. Somos filhos não somente de nossas mães, mas da sociedade, da natureza, do universo, de uma extraordinária inteligência moldadora que vai além de conhecimentos ou de teorias simples. Grande parte do início de nossa vida foi passada construindo uma identidade, um sentido de si próprio. Gradualmente, a ênfase muda para um sentido de autoproteção. Nossa família, sociedade e sistema educacional reforçam esse sentido de modo a nos tornarmos especialistas em reconhecimento e manipulação de identidade. Estamos tão ocupados tentando saber *quem* somos que raramente experienciamos *o que* somos.

O propósito da meditação

A meditação corta completamente o fluxo dos hábitos. Ela redesperta o questionamento sobre a totalidade de ser. Não serve apenas para resolver problemas, aliviar o estresse ou nos dar mais controle sobre nossa vida. Meditamos para despertarmos para a história universal e multidimensional daquilo que somos. Esse é o verdadeiro caminho para a saúde. O instrumento fundamental da meditação é a curiosidade. O campo da pesquisa, da exploração, é a natureza. Natureza explorando natureza. Entre nela!

Uma boa meditação tem o sentimento de uma investigação calma e direcionada, pontuada pela silenciosa alegria do descobrimento. Tem uma qualidade muito clara e

cristalina, uma quietude e uma concentração que é também alerta, vibrante e investigativa. A ideia tradicional de um eremita religioso renunciando ao mundo de ilusão é enganosa e ultrapassada. A meditação pede uma percepção similar à de um cientista, de alguém que procura a verdade, explorando no laboratório da experiência viva. De fato, ela tem muito pouco ou até mesmo nada a ver com religião, embora possa levar a estados de reverência, de deslumbramento e de amor universal.

Meditação não é penitência

Associamos frequentemente a meditação com um retiro, o que, para alguns, parece uma fuga. Isso é uma pena. Seria bem mais proveitoso pensar que é um avanço ou que ao menos são momentos prazerosos que poderíamos repetir muitas vezes. É um prazer sentir-se completamente vivo e fazer novas descobertas. Muitas vezes as pessoas meditam como se estivessem cumprindo penitências por pecados passados. O exercício todo é uma luta enorme que esperam que seja boa para elas. Imaginam que, se continuarem fazendo esse esforço em suas práticas, se conseguirem ao menos se livrar de suas várias distrações, finalmente a luz surgirá e pronto: será o fim de seus problemas. Ah, se a vida fosse assim tão simples! Ter essa atitude ao meditar não nos deixa entrar em contato com as qualidades essenciais que nos alimentam, o sentido de amplitude e o envolvimento constante com o crescimento e com as descobertas.

A totalidade do agora

Somos carregados e flutuamos em um enorme rio de vida. Tudo o que aconteceu no passado cumpriu um papel na formação do momento presente. Das estrelas aos planetas, às formas vivas, à história humana, aos avós, à

infância, à adolescência e à leitura destas linhas. Assim como o passado levou ao presente, o presente é também a semente do futuro. Mas passado e futuro são conceitos mentais que muitas vezes nos enganam. Na realidade, o que chamamos de passado é somente uma ideia, um pensamento que existe neste exato momento presente. O futuro é também um pensamento acontecendo agora. Tudo o que pensamos, sentimos e experienciamos acontece somente no momento do agora. Neste livro veremos a meditação como um processo de entrar, cada vez mais profundamente, na totalidade do agora. É frequentemente chamada de prática da atenção plena, mas talvez deveríamos chamá-la de exploração da totalidade do agora.



Verdadeira satisfação

Muitas pessoas almejam alcançar um estado de completude. A verdadeira satisfação está registrada nas células e líquidos do corpo. Não se encontra no espelho da opinião de nossos pais. Você se sente satisfeito, realizado, quando se sente completamente vivo, quando o momento presente está pleno e fluindo harmoniosamente. Cristo fala em viver a vida em abundância.* É do estado de

completude que a abundância transborda. O momento presente está sempre à nossa disposição, mas geralmente andamos tão ocupados tentando ser alguém ou tentando alcançar alguma meta, que não temos tempo ou abertura para vivenciar a totalidade e a riqueza do agora, deste momento presente. A verdade é que nossa vida pode estar cheia de coisas sem que seja abundante. Estamos tão ocupados. Lugares para ir. Gente para ver. Coisas para fazer. Cheios de medo. Cheios de expectativas, mas não totalmente plenos - a totalidade plena do agora, um universo desabrochando, conhecendo e apreciando a si mesmo.

A instrução definitiva de meditação

A instrução definitiva de meditação na tradição cristã é a seguinte: “Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus”. Na tradição *Mahamudra*** tibetana, diz-se: “Renuncie a qualquer apego, e a essência surgirá imediatamente.”. Isso é maravilhosamente simples, mas, na prática, poucos são capazes de seguir essa instrução. As pessoas continuam procurando instruções mais específicas. O que exatamente eu devo fazer? Ao longo dos anos, professores deram inúmeras sugestões para ajudar as pessoas a alcançar esse estado natural de presença pura e completa. Muitas das sugestões foram transmitidas como técnicas e métodos, de modo que hoje em dia temos um grande número de ensinamentos e de escolas de meditação.

Uma vez, na cidade de Toronto, Canadá, eu vi uma lista “Páginas Amarelas” espiritual que continha umas 200 ou 300 escolas e tradições diferentes. Cada uma delas com sua seleção de técnicas. Não faltam professores e ensinamentos para nos ensinar o que fazer, mas, mesmo que muitos sigam fielmente as instruções, passo a passo, poucos descobrem a mente natural da meditação.

Tipos de Meditação

Existe uma vasta quantidade de técnicas de meditação, que, de acordo com os ensinamentos antigos, podem ser divididas em sete categorias principais. Cada uma delas leva, em princípio, ao caminho da curiosidade e da investigação, que, quando seguido, nos conduzirá cada vez mais profundamente à totalidade do agora.

Respiração

A primeira e a mais praticada categoria usa a observação da respiração como suporte. De todos os tipos de meditação, esse talvez seja o mais natural. Pode ser considerado o caminho natural da meditação. É simples, direto, e, em teoria, uma pessoa que recebeu a instrução inicial poderá experimentar todo o caminho da realização, descobrindo as várias fases da meditação com a respiração, sem mais orientações do professor. Cada fase flui diretamente para a fase seguinte.

Meditação focalizada

A segunda categoria é a meditação na qual focalizamos a mente em um ponto dentro ou fora do corpo. Pontos exteriores são bons para o trabalho inicial. Eles incluem a meditação sobre um objeto como uma vela ou um ponto no chão. Pontos interiores requerem maior grau de desapego e de estabilidade emocional. Quando são usados pontos dentro do corpo (algumas vezes chamados de *chakras*), o sistema neuroendócrino pode, às vezes, ser afetado, fazendo surgir grandes mudanças no jogo de sensações físicas, de emoções e de atividades mentais. Quando isso

acontece, você precisa ser capaz de repousar na experiência imparcialmente, sem se deixar levar por reações emocionais.

Visualização

A terceira categoria usa a visualização como apoio. É feita focalizando a mente numa imagem interior. São, geralmente, imagens arquetípicas ou universais, escolhidas cuidadosamente para equilibrar as energias e para levar a pessoa que medita a novas dimensões de experiência. O trabalho disciplinado em imaginação criativa está incluído nesta seção.

Som

Som é a quarta categoria ou apoio. É geralmente chamada de meditação com mantra. A palavra mantra vem de *mano*, que significa mente, e *tra*, que tem o sentido de fixar ou estabilizar, de tornar firme. *Tra* também traz a ideia de instrumento/ferramenta. Assim, podemos dizer que mantra é um instrumento para fixar ou tornar a mente firme.

Essas meditações geralmente começam com sons em voz alta. Se você cantar ou falar e ao mesmo tempo escutar atenciosamente o som de sua voz, notará que sobra pouca atenção para pensamentos errantes.

Trabalhar com sons de sílaba única, especialmente sons de vogais longas, realmente massageará o interior do organismo. É como calibrar um instrumento científico. Imagine que seu corpo é um receptor sensível que você sintoniza de modo que possa reagir em harmonia com a vibração dos sons interiores e daqueles ao seu redor. Gradativamente, o trabalho com mantra vai mudando de sons em voz alta para a escuta profunda e sensível.

Movimento

A quinta categoria de meditação inclui o movimento físico como um caminho para o mistério do agora. Disciplinas como Tai Chi, Aikido, Kum Nye, Feldenkrais, assim como danças sagradas, como a dança circular dos sufis, estão incluídas aqui. Exercícios menos exóticos, que focalizam a postura, o andar e os movimentos gerais, são a parte fundamental desta classe.

Devoção

A sexta categoria inclui todas as práticas devocionais. Elas são o aspecto devocional das religiões. Usam o poder da emoção; por exemplo, o anseio pela liberdade, por Deus ou pelo desenvolvimento da compaixão e da sabedoria. Orações fazem parte desta categoria.

Essas primeiras seis categorias de meditação geralmente são consideradas práticas para atingir a tranquilidade, ou meditações *samatha*. São basicamente meditações que, se desenvolvidas corretamente, podem encorajar um sentimento profundo de calma e de tranquilidade, um estado de repouso diante de qualquer coisa que esteja surgindo.

Percepção/Compreensão

A sétima categoria tem uma ênfase um pouco diferente. É chamada de *vipassana* ou meditação de introspecção e percepção. Surgirá naturalmente quando atingirmos o estado calmo e claro de *samatha*. *Vipassana* significa perceber/compreender profundamente a natureza e o funcionamento da vida. Em termos de atividade, *vipassana* é o aspecto da investigação, da pesquisa e do questionamento. Tem uma qualidade que é exploradora, sondadora e naturalmente curiosa. Essencialmente, é o

aspecto do claro saber de cada momento. Quando *samatha* e *vipassana* surgem harmoniosamente juntas, esse é o verdadeiro amanhecer da liberdade.

* João 10:10.

** *Mahamudra* significa conhecer e experienciar a união da verdadeira natureza de ser e da felicidade/êxtase sem apego. Em outras palavras, é a união inata da sabedoria com a compaixão. Tecnicamente falando, *Mahamudra* é estar no estado de união inseparável de *samatha* verdadeiro e de *vipassana* verdadeiro.

O termo *Mahamudra* é usado para indicar tanto o estado de realização como o caminho que trilhamos para realizá-lo. A tradição Karma Kagyu do budismo tibetano foi, e ainda é, conhecida pela preservação e pela prática desse ensinamento.

Respirando o modo natural de meditar



De modo geral, existem duas formas de fazer a meditação usando a respiração. Uma é feita pelo controle da respiração a fim de desenvolver um estado específico de corpo, energia e mente. Pranayama yoga, kundalini yoga e a respiração do vaso são exemplos desse tipo de meditação. A outra forma é bem diferente: todo e qualquer esforço de controle da respiração é abandonado.

Usando a observação da respiração como suporte básico, investigando o estado atual de seu corpo, energia e mente, você simplesmente estuda os ritmos e os processos naturais que estão surgindo no momento presente. Esse é o tipo de meditação de que vamos nos ocupar neste livro.

Primeiros ensinamentos

Os mais antigos ensinamentos conhecidos sobre a meditação da respiração foram dados por Buddha há mais de 2500 anos. Durante 40 anos, ele ensinou sob a forma de discursos sobre o tema, que foram preservados em vários textos budistas diferentes. Talvez o mais claro e conciso se encontre no discurso 118 do *Majjima Nikaya*, a coleção de textos médios. É o texto chamado *Ānāpānasati Sutta*.*

Sutta é uma palavra em páli** que significa “ensinamento oral”. A palavra equivalente em sânscrito é *sutra*. *Sutta* ou *sutra* significa literalmente “aquilo que foi escutado”. *Sati* significa “lembrar”, mas é mais comumente traduzido como “atenção plena” ou “estado de alerta”. *Pana*, em páli, ou *prana*, em sânscrito, é geralmente associado com a respiração, apesar de estar mais relacionado com energia. Essencialmente, *ānāpānasati* é muito mais do que a mera observação da respiração. É um caminho para o despertar espiritual por meio do estudo do ir e vir da energia que mantém cada momento da vida. Começamos com o fluxo e refluxo da respiração, mas isso gradativamente nos leva a uma maior percepção de áreas de experiência muito mais amplas.

Livre para fazer perguntas

O texto *Ānāpānasati Sutta* diz assim:

E como, bhikkus, a atenção plena à respiração, depois de desenvolvida e praticada repetidamente, é de grande benefício, de grande proveito?

Assim, bhikkhus, um bhikkhu, tendo ido para a floresta, ou para as raízes de uma árvore, ou para um lugar vazio, senta-se; depois de cruzar as pernas, colocar seu corpo ereto, estabelecer a atenção plena em sua frente, sempre atento ele inspira, atento ele expira.

A palavra *bhikkhu* é geralmente traduzida como “monge”, mas seu sentido verdadeiro é o de uma pessoa “sem teto” ou “andarilho”. A palavra equivalente em tibetano é *gelong*, que tem o sentido adicional de “aquele que está livre para fazer perguntas”, “aquele que pode perguntar e investigar sem estar preso a esperanças e medos defensivos”. Nesse sentido, você também é, em princípio, um *bhikkhu*. Você surgiu no universo de um lugar que você não sabe onde fica. Você anda pela vida, e espero que investigue a vida. Parando aqui por um momento, ali por outro, fazendo pausas em seu caminho antes de partir novamente. Você é, de fato, um nômade com moradias apenas temporárias. Quanto menos você se limitar com ideias sobre o que você deveria ser e sobre o que você deveria estar fazendo, mais livre você se tornará para questionar e para exercitar sua curiosidade inata. Esse questionamento/investigação/ curiosidade natural, ser um *bhikkhu*, pode levar você a perceber que a vida é bem diferente daquilo que você foi ensinado a pensar que é.

Um ambiente propício

A primeira parte do *sutta* descreve a preparação para meditar. O ideal é escolher um lugar para a meditação que seja limpo, espaçoso e que ressoe naturalidade. Um lugar com ar fresco ajuda a nos manter alertas. Um lugar sem muitas coisas nos distrairá menos. Embora seja bom

meditar do lado de fora, na natureza, se você mora na cidade talvez faça a maior parte de sua meditação em um ambiente interno. Se esse for o seu caso, você pode ajudar suas explorações escolhendo um lugar, mesmo que bem pequeno, que seja um pouco escondido das atividades cotidianas. Se possível, escolha um quartinho ou um cantinho para a meditação. Você pode colocar nesse lugar um ou dois objetos de beleza e de inspiração, que fazem você se lembrar das qualidades da vida que são importantes para você. Seja um pouco zen sobre isso e mantenha esse lugar limpo e simples. Um dia, você associará esse cantinho com o calmo trabalho introspectivo, e ele se tornará um lugar muito especial.

Lugares para meditação

“Indo para a floresta, ou para as raízes de uma árvore, ou para um lugar vazio” não se refere somente a um lugar exterior. Embora meditar em uma floresta ou nas raízes de uma árvore ou em um lugar vazio possa ser de muita ajuda, o texto também indica um espaço mental interior que pode imediatamente ajudar no trabalho do despertar.

A floresta da formação

A floresta é composta de galhos, folhas, troncos, raízes, chuva, terra, luz do sol e uma miríade de criaturas, todas interagindo como um único ecossistema coeso. *“Indo para a floresta”* significa que você começa sua meditação em um espaço mental sensível à rica interligação da vida. Nessas condições, pensamentos estão influenciando os sentimentos, moldando a fisiologia, determinando atividades, formando intenções, fazendo nascer emoções, e assim por diante. Você vai ao centro da floresta das formações, uma vasta rede de tempo e espaço que mantém a totalidade do agora, e, de lá, começa a sua exploração.

As raízes da árvore

Sentar-se nas raízes de uma árvore indica origem, a fonte da criação. Assim, o texto sugere que você comece meditando na raiz de seu ser, o cerne da matéria, o lugar visível onde a árvore e suas raízes, o consciente e o inconsciente, encontram-se perfeitamente. Ele é um espaço sutil, de base, equilibrando-se no portal do saber e do não saber. É preciso coragem e honestidade para vivenciar esse lugar, e ele pode trazer um enorme benefício para a meditação.

Um lugar vazio

Um lugar vazio indica que o coração/mente está claro, expansivo e aberto, e não está ocupado criando histórias ou envolvido em conversas mentais. Existe aqui um sentido alerta, um novo sentido de abertura sem nenhuma expectativa.

O Buddha sugere que você comece sua exploração em um desses três lugares, aquele que mais lhe atrair. Tendo em mente que o ambiente exterior apoia e molda o ambiente interior, escolha o lugar apropriado de acordo com isso.

Depois de sugerir o lugar apropriado para meditar, o texto fala sobre a postura e sobre o uso da respiração como foco de atenção: *“(...) depois de cruzar as pernas, colocar seu corpo ereto, estabelecer a atenção plena em sua frente, sempre atento ele inspira, atento ele expira”*. Antes de continuarmos a estudar o texto do *Ānāpānasati Sutta*, faremos um ligeiro desvio para estudar algumas orientações gerais sobre meditação que podem nos ajudar a manter e aprofundar qualquer trabalho contemplativo.



Orientações Gerais

Uma sessão de meditação pode ser dividida em sete fases. No começo, é possível que você queira passar um bom tempo explorando cada uma delas individualmente. Quando você se tornar mais familiarizado com o processo, elas fluirão uma após a outra, e você perceberá que elas são todas parte de um processo único e natural. Quando isso acontecer, sinta-se livre para utilizar as orientações de modo que elas se enquadrem no seu estado atual de energia.

Note que elas são chamadas orientações. Foram baseadas em 2500 anos de tradição e têm funcionado bem para centenas de milhares de meditantes. No entanto, cada ser humano é único, e você talvez tenha de dar mais ênfase a certas partes do que outros o fariam. Lembre-se, o *sabbath* (dia de descanso depois da Criação) foi feito para o homem, não o homem para o *sabbath*. Técnicas de meditação são ensinadas para ajudar a liberar as pessoas, e não para que elas meditem de um jeito “certo”.

Ao mesmo tempo em que reconhecemos a experiência daqueles que vieram antes de nós, não devemos nos tornar escravos do método. Traga também um pouco de sensibilidade e toda a sua inteligência inata e aprenda a desenvolver um método que funcione para você.

1 Exercício Físico

Comece alerta e revigorado

Para explorar profundamente, você quer encorajar uma mente de investigação solta e aberta. O primeiro e óbvio passo para isso é ter a certeza de que o seu corpo está relaxado e energizado. Quando sentimos o corpo vivo, aberto e alerta, sentimos a mente assim também. Observe o estado do seu corpo antes de começar a meditar. Se você se sentir cansado e desanimado, ou talvez tenso, contraído, agitado ou inquieto, faça algum exercício vigoroso, seguido de alguns alongamentos. Isso é tão óbvio que nos sentimos um pouco ridículos quando o mencionamos. Todos nós sabemos que exercícios físicos nos fazem sentir melhor, mas frequentemente somos muito preguiçosos para fazê-los, especialmente quando mais precisamos.

Meditação é como uma lente de aumento. Ela expande e clareia as qualidades que já estão presentes. Se você comece se sentindo desanimado, provavelmente sua meditação será desanimada também. Se está fazendo calor, tome um banho e ponha roupas limpas antes de se sentar para meditar; dessa forma, irá se sentir revigorado e desperto. Lembre-se de que você está meditando para acordar sua consciência, para conhecer mais a vida. Ajude a conseguir isso dando início à meditação num estado mais desperto, energizado e revigorado possível.

2 Postura e Centralização

Existem quatro posturas principais para meditação: sentada, de pé, andando e deitada.* Quando fazemos retiro, aprendemos a trabalhar com todas elas. Se você tem somente um tempo limitado por dia para meditar, experimente as quatro posturas e depois use aquela que favorecer mais a sua exploração interior.

Essência da boa postura

Escolha a postura que o fizer sentir-se tanto relaxado como alerta. Muitas pessoas que foram criadas em uma cultura na qual cadeiras são o lugar natural onde se sentar provavelmente preferirão usar uma. Você quer parecer um iogue ou quer uma postura que favoreça a exploração? A consideração mais importante, quando nos sentamos para meditar, é ter a coluna ereta, sem forçar os músculos. Desse modo, a área abdominal ficará relaxada, aberta, e a respiração poderá fluir sem impedimentos.

Tente pegar um punhado de cabelo do topo da cabeça e puxe levemente para cima enquanto ele desliza entre seus dedos. Imagine que existe um fino fio se estendendo de sua cabeça para além do céu. Ele nos guia gentilmente. Você notará que, quando faz isso, sua coluna vai se endireitando como se estivesse subindo, e seu queixo tende a ir naturalmente ao encontro do corpo. Deixe seus ombros soltos e relaxe o abdome. Fique com os olhos entreabertos e olhando em frente.*

É interessante explorar como nos comunicamos com os outros pela linguagem corporal, mas você já percebeu que sua postura corporal está também se comunicando com você mesmo? Um corpo desanimado e depressivo leva a uma mente desanimada e depressiva, assim como um corpo agitado leva a uma mente agitada. Da mesma forma, um corpo feliz ajudará a manter uma mente feliz.

Escute o corpo

Quando você encontrar uma boa posição, com muita sensibilidade, mentalmente sinta seu corpo. Escute o que ele está dizendo. Será que essa posição ajuda a manter um estado equilibrado de atenção e relaxamento? Se você estiver muito relaxado, pode haver a tendência de cair no sono. Por outro lado, se existir um estado muito alerta, isso aumentará a probabilidade de diálogo mental. Depois de

fazer uma sondagem em seu corpo, se você não se sentir bem na postura, então mude, procure outra. Em seguida, sinta interiormente e examine novamente seu corpo. Talvez você não encontre a postura ideal, mas pode usar a sua sensibilidade para achar a melhor possível no momento.

Centrado e expansivo

Depois de definir uma postura, com os olhos abertos, perceba o que está à sua frente. Note os vários objetos e, em seguida, imagine que você pode enxergar através deles e além deles. Por exemplo, se você está em um quarto, você vê a parede e, em seguida, como se ela se tornasse invisível, você vê a rua do outro lado da parede, as casas do outro lado da rua, as árvores atrás delas, a praia, o céu e assim por diante. Aumente sua percepção do espaço à sua frente até onde sua imaginação permitir. O mais importante não é “ver” todas as coisas diante de você, mas desenvolver uma percepção real do vasto espaço à sua frente.

Em seguida, olhe fisicamente atrás de você e siga o mesmo processo. Aumente a percepção do espaço o mais longe que conseguir. Sinta agora também o espaço à sua frente de modo que você se sinta como se estivesse em um sanduíche de espaço. Agora siga o mesmo processo considerando a sua direita e depois a sua esquerda. Explore a percepção de estar no centro de uma roda de espaço infinitamente grande. Em seguida, torne-se ciente do espaço acima de você. Estenda-o através do telhado, indo até as estrelas. Finalmente, preste atenção ao espaço abaixo de você, ao assoalho, ao chão, à terra, às pedras e, possivelmente, ao outro lado do planeta, até perceber que existe uma miríade de estrelas abaixo de você. Quando você estabelecer todas essas direções, à frente, atrás, à direita, à esquerda, acima e abaixo, fique assim por algum

tempo para se acostumar com a sensação de estar sentado, relaxado e alerta, no centro de uma vasta esfera de espaço.

Você perceberá que a prática desse exercício centralizante é uma experiência muito proveitosa em si mesma. Tente integrá-la à sua vida cotidiana. Experimente praticá-la também quando você não está meditando. Chegará um dia em que você será capaz de ter essa sensação de estar centrado e expansivo em poucos segundos.

3 Respiração Profunda

Energize o organismo

Uma vez que você estabeleceu uma boa postura e sentiu a sensação de estar espacialmente centrado, ponha então um pouco de brilho no campo energético, respirando algumas vezes profundamente. Inspire e expire completamente umas quatro ou cinco vezes e, depois, focalize sua atenção nas sensações da respiração na altura das narinas. Fique assim até que você sinta sua energia viva e tranquila.

Uma forma mais eficaz de energizar e equilibrar o organismo é fazer a Respiração dos Nove Sopros. A explicação sobre ela é dada no Apêndice (p. 138).

4 Aspiração/Determinação

Esclareça sua intenção

É importante estar bem claro por que você está meditando. Você alongou o corpo, estabeleceu uma boa

postura e energizou o organismo com a respiração. Agora pense na sua aspiração, em sua motivação. Em *páli* isso é chamado de *adhitthana*. Por que você está meditando? O que está tentando alcançar? Quais são as fases do método que você está usando? Para uma boa meditação, você deve compreender bem todas essas questões.

Meditação é para exploração

Muitas vezes, as pessoas se sentam para meditar e deixam o pensamento vagar sem ter um sentido claro do que estão fazendo. Comparada com a vida atarefada que levam, essa calma flutuante pode fazê-las sentir-se bem relaxadas. Um lama tibetano chamou esse tipo de meditação de “meditação da estupidez”, porque, se você praticar assim por muito tempo, você se tornará cada vez mais entorpecido. Eu chamo de “meditação de hibernação”, ou, como um de meus professores, Kalu Rinpoche, disse, “meditação da marmota”.* Se a sua prática se tornar um tipo de hibernação, depois de um tempo ela se tornará repetitiva e enfadonha, e você provavelmente irá abandoná-la. Ou então você se tornará um ótimo iogue adormecido! Um bom repouso pode ser muito bom. E, às vezes, é exatamente o que estamos precisando, mas uma vida de despertar não diz respeito apenas a repouso. Você também precisa estar alerta e ter um sentido de descoberta. Lembre-se de que a meditação é um instrumento para a exploração e o crescimento. Nesta sessão de meditação, o que especificamente você pretende explorar e por quê? No budismo zen diz-se que, quanto maior a pergunta, maior o despertar espiritual. Nenhuma pergunta, nenhum despertar! Poderíamos dizer que, quanto mais alerta, engajado e interessado, maior o despertar. A ausência desse estado alerta e interessado nos leva a um estado “adormecido”!

Dois aspectos da aspiração/ intenção

A aspiração ou intenção escolhida pode ter dois aspectos diferentes: um bem amplo e generalizado e outro mais específico para este momento em sua vida. Por exemplo, o mais geral poderá ser algo assim: “Por meio desta prática espero desenvolver sabedoria e compaixão para o bem de todos os seres” ou “Durante esta sessão, espero receber tudo o que surgir com bondade e interesse”. Para alguém que começa a meditar, o aspecto mais específico pode incluir rever as instruções ou aumentar a sua determinação de se concentrar no objeto de meditação e de não se perder em manobras mentais de escape.

Pergunte a si próprio: o que eu quero com esta prática? Depois, faça com que a resposta se torne a declaração da intenção que dá rumo à sua meditação. Sinta essa aspiração em seu corpo. Talvez você sinta um movimento interior, em suas células, uma calma determinação para descobrir novas dimensões de experiência e de compreensão e entrar nelas. A vida é muito curta para ser desperdiçada com condicionamentos negativos. Isso me faz lembrar um personagem de desenho animado chamado Toby Tyler, que dizia: “Quem não vai para a frente vai para trás!”.

Contatando um oceano de sabedoria intuitiva

A aspiração não somente o ajudará a ir para a frente, como também, gradativamente, você descobrirá que se lembrar das perguntas e dos temas importantes, que realmente lhe interessam, antes de começar a meditação, é uma forma de contatar um oceano de sabedoria intuitiva. Você faz sua pergunta/intenção e sente que ela está sendo percebida em seu corpo. Em seguida, esqueça a pergunta verbal e torne-se absorto no exercício da meditação.

Quando você voltar do estado de absorção calma e profunda, notará que, às vezes, a mente retornará para a pergunta que foi feita no início e apresentará uma nova percepção, um novo aspecto da questão.

5 Prática Principal

Uma vez terminada a preparação da meditação, comece a sua prática principal, qualquer que seja ela; no caso deste livro, é a meditação da respiração. *Ānāpānasati* (meditação usando a respiração) tem 16 estágios de desenvolvimento, que estão divididos em quatro grupos de quatro, ou quatro tétrades. Antes de começar a explorá-los, vamos concluir as explicações sobre o formato geral da meditação. Voltaremos para a prática principal no próximo capítulo.

6 Revisão

Colha as novas percepções

No final de cada sessão, é muito valioso desenvolver o hábito de rever a meditação. Tire uns cinco minutos para isso. Você repassa a meditação enquanto faz a pergunta: o que eu aprendi, o que vivenciei que é novidade? Muitas pessoas deixam de fazer isso. É um pouco como um fazendeiro que faz todo o trabalho de preparar o campo e de plantar as sementes. Ele capina, rega e cuida da plantação até que esteja crescida. Daí, de repente, ele perde o interesse e vai embora, esquecendo-se da colheita. Muitas pessoas se esforçam bastante durante a meditação, mas depois saem apressadas sem colher os frutos, as percepções e os novos conhecimentos.

Rever significa simplesmente ver de novo. Não é uma análise ou uma crítica. Volte para o início e relembre a sessão como se fosse agora, o melhor que puder. Simplesmente traga para a mente consciente toda a lembrança e permita que ela faça efeito sobre você.

Traga as experiências claramente para a consciência

Tenho certeza de que você já teve a experiência de acordar lembrando-se do sonho que teve durante a noite. Ele é tão claro que você não gasta tempo revendo-o ou fazendo anotações sobre ele, mas dentro de poucos minutos ele se evapora completamente. É como se existisse um portal entre o estado do sonho e o estado acordado; precisamos fazer o sonho passar por ele para que se torne acessível à mente acordada. A revisão de meditação, às vezes, também é assim. Durante a sessão de meditação, a mente fica muito calma e surgem experiências sutis que são raramente notadas quando estamos ocupados. Antes que a mente habitual agitada reemerja e encubra essas experiências sutis, faça uma revisão e traga-as claramente para o plano do consciente.

Quando eu comecei a meditar sob a orientação de Namgyal Rinpoche, os estudantes tinham de lhe apresentar relatórios semanais. Naquela época, eu tinha muitas ideias sobre meditação e sobre o resultado que ela poderia produzir. Comparada com minhas expectativas, eu não me sentia satisfeito com a minha prática. Uma semana, ele me perguntou o que estava acontecendo em minhas meditações e eu disse: “Nada.”. Ele imediatamente respondeu: “Não conte vantagem!”. Ele fez uma pausa para me fazer pensar. “Você sentiu seu corpo? Você teve sensações? Existiram pensamentos?” Bom, tudo isso me fez pensar!

A revisão frequentemente surpreende as pessoas. Quando pensam que nada estava acontecendo durante a meditação, de repente reconhecem que toda uma trama complexa de vida está acontecendo. Essa descoberta nos estimula a continuar a prática. Pode também levantar mais perguntas, que poderão se tornar parte de sua aspiração/intenção na próxima sessão.

Os Quatro Fundamentos da Consciência Plena

Se você começou a meditar há pouco tempo, a revisão será melhor com a ajuda das orientações dos Quatro Fundamentos da Consciência Plena*. Essas são as quatro áreas fundamentais para desenvolvermos nossa atenção: corpo, sentimentos, estados da mente e fenômenos criados. Para despertar completamente como ser humano, você precisa chegar a um ponto em que exista um estado consciente bastante contínuo desses quatro fundamentos em sua vida cotidiana, e não somente durante as sessões de meditação.

Corpo

Faça uma revisão do que se passou em seu corpo (*kaya*, em páli). Podem ocorrer coceiras e tensões e sobressaltos e relaxamentos, mudanças de temperatura e de pressão, e assim por diante. Compreenda que o seu corpo é um fenômeno dinâmico, vivo, em constante mudança, completo, com órgãos sensoriais, e que, durante uma curta meditação, muita coisa está acontecendo nele.

Sentimentos

Reveja o que surgiu no campo dos sentimentos. Em páli isso é chamado de *vedana*. Não estamos aqui nos referindo a emoções. Elas estão incluídas nos estados da mente.

Quando dizemos sentimento, estamos nos referindo à função de avaliação. Por exemplo, você encontra uma pessoa pela primeira vez e tem um sentimento em relação a ela. Existe imediatamente um sentimento de gostar ou não da pessoa, ou de neutralidade. Uma função saudável dos sentimentos é necessária para a sobrevivência do organismo. Eles estão sempre em funcionamento, conferindo constantemente todas as novas experiências. O funcionamento do sistema imunológico é um aspecto desse processo. Isto é bom para a vida? Isto é uma ameaça para a vida? É uma coisa neutra? *Vedana* surge em cada momento de experiência, tanto nos exteriores como nos interiores. Isso acontece tão rápido que, em geral, agimos antes de perceber que a avaliação foi feita.

Como a função dos sentimentos ocorre tão rapidamente, nesse estágio você provavelmente só notará generalizações resumidas desse processo. Talvez, nos primeiros dez minutos da meditação, você tenha se sentido bem. Em seguida, veio um período em que você se sentiu muito mal, mas o restante foi neutro. Momentos individuais de *vedana* são tão ligeiros que você talvez não os perceba diretamente. É mais provável que você perceba somente as suas marcas. Você se sente levado para certos aspectos da experiência ou rejeita-os sem nem mesmo reconhecer o momento preciso da decisão.

Infelizmente, em muitas pessoas parece que a função dos sentimentos foi sequestrada pelo ego. Julgam-se situações com base naquilo que apoia ou ameaça a imagem do ego, e não naquilo que é bom para o organismo como um todo. Isso, muitas vezes, leva a decisões não muito saudáveis. Somente quando estamos mais conscientes do constante fluir de sentimentos/avaliações, conseguimos fazer uma pausa antes de nos jogar cegamente em

atividades. Uma enorme liberdade pode ser ganha nesse momento.

Estados da mente

Reveja os estados da mente que estavam presentes durante a sessão. Estados da mente (em páli, *citta*) referem-se ao tipo de emoção ou qualidade geral da mente, e não ao seu conteúdo. O estado da mente pode atuar como óculos coloridos. Quando você usa esses óculos, tudo o que vivencia ganha um certo colorido ou tom. Sem graça, astuto, calmo, suave, agitado, pesado, feliz, ciumento, avarento, ofendido, aberto, concentrado, bravo, orgulhoso etc. É interessante notar que no *Abhidhamma*, o texto de psicologia profunda do budismo, entre os 121 diferentes estados da mente descritos somente 12 são considerados nocivos. Os outros são neutros ou saudáveis. Isso é muito diferente da percepção que a maioria das pessoas modernas tem de seus estados mentais ou de suas emoções. Hoje temos muitas palavras para descrever diferentes tons de negatividade. Entretanto, quando queremos descrever os aspectos saudáveis, nosso vocabulário parece muito pequeno. As pessoas se limitam frequentemente ao uso de clichês: bom, ótimo, legal, bacana, maravilhoso, nada mal. Fazendo revisões dos estados da mente, você aumentará seu discernimento e notará que vive apoiado em muito mais momentos saudáveis do que pensava.

Por meio da revisão dos três primeiros fundamentos da consciência plena (acontecimentos físicos, o processo de sentimentos/avaliações e os estados da mente), você alcançará uma compreensão muito mais clara de como seu organismo todo funciona. Esses três fundamentos colore a experiência de viver. Quando não está consciente deles, você com frequência, inconscientemente, os projeta nas

situações externas. Um exemplo óbvio é a forma totalmente diferente como você responde ao mesmo objeto ou situação, dependendo de como você se sente, feliz e energizado ou desanimado e sem energia.

Fenômenos criados

Dharma é a última área para revisar. *Dharma* significa “princípio” ou “fenômenos”. É uma categoria infinitamente vasta, que pode incluir discernimentos, visões, percepções interiores, memórias, sinais ou símbolos que surgem no plano interior, compreensões e muito mais. A maioria das pessoas procura *dharmas* exóticos quando faz a revisão, o fantástico! Ideias profundas irresistíveis. Muitas vezes, ignoram os *dharmas* menores, as pequenas compreensões, sem mencionar as outras três áreas: corpo, sentimentos e estados da mente. Seja humilde e aceite o que você encontrar. São necessários muitos pequenos passos para completar uma jornada.

Aprender a fazer a revisão das quatro categorias é um modo eficaz de desenvolver a clareza de observação e uma maior apreciação do que está acontecendo a cada momento.

Avaliando seu progresso

Apesar da importância que damos ao abandono das expectativas e à vivência completa de cada momento presente, vivemos hoje um tempo em que as pessoas são motivadas pelo sucesso pessoal. Como posso saber se a minha meditação está progredindo? Se essa é uma de suas preocupações constantes, apresento aqui cinco pontos para que você possa conferir.

Sua meditação está progredindo quando:

- existe mais felicidade.
- existe maior clareza.
- existe um maior sentimento de unidade entre você e o objeto da meditação.
- o nível de verbalização diminui.
- a respiração se torna lenta e, às vezes, até parece que parou.

Uma revisão mais sutil

Uma vez que você estabeleceu uma boa maneira de revisar sua meditação usando os Quatro Fundamentos da Consciência Plena, pode ser que você queira então tirar a ênfase dos objetos ou eventos que aconteceram durante a meditação e colocá-la nas qualidades de consciência que estão se desenvolvendo. Essa evolução ocorrerá naturalmente, conforme você for se aprofundando nesse trabalho. Quando isso começar a acontecer, será útil fazer a revisão com o auxílio dos Sete Fatores do Despertar, mencionados no terceiro tétrede e descritos no Apêndice (p. 143).

Nos níveis mais profundos da prática de meditação, o processo de revisão é abandonado porque a ênfase é então dada ao estado de alerta contínuo, sem pausas para olhar para trás. Entretanto, até que você alcance esse estágio, fazer a revisão é uma excelente prática.

7 Compartilhando o Mérito

Meditando para o benefício dos outros

Depois da revisão, termine a sessão de meditação desejando mentalmente que quaisquer crescimentos, descobertas ou boas qualidades que tenham surgido em

seu ser enquanto você praticava esse trabalho tragam benefícios para todos os seres. Essa aspiração é bem mais do que um pouco de devoção religiosa. Conforme a sua sensibilidade à totalidade do agora for se desenvolvendo e a sua interconexão com tudo for se tornando cada vez mais aparente, você perceberá que, de certa forma, somos todos parte de um único organismo chamado vida. Cada pequeno passo positivo de crescimento que você der é crescimento para a vida como um todo. Compartilhar regularmente o mérito ganho na prática faz com que sua percepção dessa experiência se torne cada vez mais real.

“Mérito” é a tradução usada para *punya*, que significa “poder/força” ou “energia saudável”. É especialmente importante refletir sobre o compartilhamento do mérito quando você tiver uma sessão difícil. Isso o lembrará de que, mesmo quando você tiver se esforçado mas sentir que sua meditação não progrediu, a sua aspiração para crescer e desabrochar é, em si, um surgimento saudável no mundo, e, assim, benéfica aos outros. Esse reconhecimento pode compensar uma sessão difícil e encorajá-lo a continuar.



Estas sete orientações gerais ajudarão a dar estrutura e direção para a sua prática. Revendo mais uma vez, a sessão completa da prática de meditação contém:

- algum exercício físico.
- uma boa postura, que propicie um estado confortável e alerta, e um sentimento de estar centrado e expansivo.
- algumas inspirações e expirações profundas para energizar o organismo.
- reflexão sobre sua aspiração ou intenção.
- a prática principal.
- revisão da sessão.
- compartilhamento do mérito.

Voltaremos agora para a quinta fase das orientações gerais (a prática principal) e para a meditação *ānāpānasati* propriamente dita. Você encontrou um bom lugar para meditar, fez alguns exercícios e alongamentos, de forma a sentir-se solto e desperto. Você escolheu uma postura que favorece uma sensação de relaxamento e de estar alerta. Você energizou seu organismo com alguma forma de respiração profunda. Você refletiu brevemente sobre sua aspiração. Agora você está pronto para mergulhar na meditação.

* O texto completo encontra-se no livreto *Mindfulness of Breathing*, traduzido [para o inglês] por Bhikkhu Nanamoli, Buddhist Publication Society, 1952. Eu cito em itálico parte da introdução e os quatro tétrades. Uma tradução mais recente foi feita por Bhikkhu Bodhi e se encontra no livro *The Middle Length Discourses of the Buddha*, Wisdom Publications, 1995.

** Páli foi a língua usada nos primeiros textos budistas. Eles foram escritos no Sri Lanka, aproximadamente 400 anos depois de Buddha. Como o latim é a língua eclesiástica da Igreja Católica, assim também, até hoje, o páli continua sendo a língua eclesiástica para os budistas de Mianmar, Sri Lanka e Tailândia.

* Veja o apêndice “Postura” (p. 134) para mais detalhes.

* Veja apêndice “Posição dos Olhos” (p. 137) para mais sugestões.

* Marmota é um tipo de roedor que vive no Tibete e que hiberna no inverno.

* Para melhor compreender os Quatro Fundamentos da Consciência Plena, veja *Satipatthana: fundamentos de mindfulness*, de Tarchin Hearn (Botucatu: AME, 2018).

Primeiro Tétrade Incorporação



Entro no holoverso pelo alçapão do meu corpo
Rios tremulantes iluminando o fluir
Pó das estrelas, redemoinhos de partículas de vidas
Campos pulsando suavemente, mas poderosos e rápidos
Ziguezagueando em oceanos de brilho sem fim
Visões de todos os tempos
radiando vastas implicações
em simples pontos de infinita complexidade
Entro no holoverso pelo alçapão do meu corpo
O holoverso entra corporalmente em mim*

Respirar é uma atividade física

No primeiro téttrade do texto *Ānāpānasati*, as sensações do nosso próprio corpo vivo, respirando, tornam-se um caminho para nos aprofundarmos na riqueza do agora. Não estamos meditando na “ideia” da respiração. Não estamos pensando sobre a respiração. Respirar é uma atividade física. É tangível, íntima e sempre presente. Qualquer interrupção em nosso respirar por mais de alguns momentos pode causar pânico. Prestar atenção na respiração é prestar atenção no tecer continuamente mutante e rítmico da sensação de tato que é parte de cada ato de inspiração e expiração.

O *sutta* continua:

(i) *Inspirando longamente, ele sabe - eu inspiro longamente;
ou expirando longamente, ele sabe - eu expiro longamente.*

(ii) *Inspirando brevemente, ele sabe - eu inspiro brevemente;
ou expirando brevemente, ele sabe - eu expiro brevemente.*

Focalize nas narinas ou no peito

Saboreie as sensações

Deixando a respiração fluir em seu ritmo natural, torne-se ciente das sensações que surgem e que passam pela área de suas narinas. Talvez você ache mais fácil prestar atenção na sensação da respiração na área de seu peito.

Onde quer que você focalize, fique bem atento. Imagine que você é um conhecedor de vinhos tentando identificar uma safra específica usando somente o aroma e a textura, só que desta vez o vinho é um elixir chamado ar. Com uma rara sensibilidade, você sente o ar entrar em suas narinas saboreando as sensações físicas da inspiração. Em seguida, ainda bem quieto e atento, estude as sensações da expiração. Faça isso novamente, e novamente. Esteja bem ciente de estar inspirando e de estar expirando. Às vezes, ajuda dizer mentalmente “inspirando” e “expirando”.

Estude as respirações

Se continuar a praticar dessa forma, você se acalmará aos poucos, como se fosse uma pedra lisa afundando em uma lagoa de águas claras. Nessa calma profunda, perceba como cada respiração é diferente em textura, força e ritmo. Por exemplo, pode haver uma inspiração longa seguida de uma expiração curta e rápida. Pode haver uma inspiração curta seguida de uma pausa e depois uma expiração longa e pulsante. O que quer que aconteça com a respiração, esteja atento. Isso é essencialmente o que o texto significa quando diz: *“Inspirando longamente, ele sabe - eu inspiro longamente.”*

Percebendo devaneios

Quando você é iniciante em meditação, o maior problema que encontrará é a tendência de sua atenção se perder em outras coisas. Você irá, sem dúvida, vivenciar momentos em que estará sendo levado por pensamentos e memórias, por sentimentos e associações. Quando isso acontecer, simplesmente note que sua atenção se desviou e pacientemente a traga de volta para as sensações da respiração. Por vezes, ajuda dizer mentalmente “devaneios”. Não há razão para ficar irritado ou frustrado

com isso. Seu poder de atenção é principalmente uma questão de hábito.

Interesse e absorção levam à felicidade

Hoje em dia, muitas pessoas têm a capacidade de atenção extremamente curta. Não é de se estranhar, considerando que nossas vidas são hoje divididas em unidades de tempo: consultas, aulas, reuniões, intervalos comerciais na TV, interrupções causadas por chamadas telefônicas etc. Ficamos tão acostumados ao tipo de vida “começa/para, liga/desliga”, que, quando não há interrupções, podemos nos sentir aborrecidos ou inquietos e nossa atenção começar a vagar, ativamente procurando novas distrações! Infelizmente, esse modo de atenção leva-nos a nos sentir dispersos, apressados e, de modo geral, em desassossego. Em comparação, quando estamos profundamente absortos em algo interessante e nossa atenção está concentrada sem esforço, há sempre um sentimento de felicidade presente. Você já notou esse fato? Se a “distração” surgir na meditação, pacientemente reconheça que isso aconteceu e retorne para a respiração. Você está em treinamento, treinando seus poderes de atenção e concentração. Mas a atenção não significa forçar sua mente para não vagar. Atenção e concentração surgem naturalmente e sem esforço sempre que existirem interesse e curiosidade.

Meditação é uma investigação

Não é raro as pessoas acharem a meditação da respiração extremamente maçante. E, de certa forma, como discordar? Que coisa mais maluca ficar apenas sentado sem se mexer, buscando fixar a sua atenção na respiração enquanto tenta lutar contra os devaneios! Se você perceber que sua meditação está ficando assim,

lembre-se de que ela deveria ser uma investigação, um estudo. Primeiro, investigue os diferentes modos de respirar. Depois, estude a relação entre a sensação que surge em seu corpo e a respiração. Por fim, você começará a notar que sentimentos e estados da mente também têm seus modos de respirar correspondentes. Para auxiliar essa mente investigadora, ponha mais ênfase em sua aspiração/intenção antes de começar. Então, com refinada sensibilidade, relaxe e comece a observar e estudar a respiração. Na revisão, no final da sessão de meditação, note o que você aprendeu.

Desenhando a respiração

Durante a revisão, desenhar o formato da respiração pode ajudar. Isso aumentará a sua apreciação dos pequenos detalhes do que está acontecendo. Invente seu próprio método. Você pode usar uma caneta de caligrafia ou um pincel chinês. O resultado final pode ser parecido com uma letra de música tibetana ou com a caligrafia chinesa ou japonesa.



Duração da sessão de meditação

Se você é iniciante em meditação, faça sessões curtas e frequentes, em vez de longas, cansativas e esporádicas. Às vezes, aconselha-se meditar por 20 a 55 minutos. Para

algumas pessoas, mesmo 20 minutos podem ser muito para começar. Esforce-se no preparo: o exercício, a postura, a respiração e a aspiração. Isso ajudará muito a acalmar as energias agitadas. Em seguida, sente-se e estude/observe a respiração por 10 a 15 minutos. É importante organizar seu trabalho de forma que ele seja interessante e atraente para você. Dez minutos de prática bem concentrada seis vezes ao dia será muito melhor para você do que uma hora lutando para meditar, terminando com a sensação de que a sessão foi uma perda de tempo.

(iii) Experienciando o corpo inteiro (da respiração), eu vou inspirar - assim ele pratica; experienciando o corpo inteiro, eu vou expirar - assim ele pratica.

Conforme você for explorando as seções anteriores deste livro (o tempo gasto com isso varia de pessoa para pessoa), você se sentirá mais e mais familiarizado com as sensações de seu corpo. Infelizmente, isso é um pouco raro hoje em dia. As pessoas da cultura “*hi-tech*” e consumista atual estão geralmente centradas em seus pensamentos. Nós passamos a valorizar as habilidades cerebrais e verbais a tal ponto que nos esquecemos de que nossos corpos são literalmente “incorporações” de bilhões de anos de moldagem inteligente. São expressões de uma vasta sabedoria amadurecendo.

Saindo da cabeça e entrando no corpo

A maioria dos iniciantes em meditação passa a maior parte do tempo operando a partir de suas cabeças. Para eles, a meditação tem mais um sentido de “pensar” sobre a respiração e suas implicações do que sentir direta e sensivelmente a respiração. Conforme você relaxa mais e mais no processo da respiração e entra em contato com uma sensação de calma profunda, poderá sentir que o lugar no qual você está se concentrando está indo mais para

dentro, descendo interiormente pelo seu corpo. Isso é muito natural. Em vez de estar “em sua cabeça”, você poderá sentir que está vivenciando a experiência a partir de seu coração ou abdome. Quando isso acontecer, você saberá que é hora de trabalhar com a seção (iii). Na verdade, você já está trabalhando com ela nessa fase.

Tornando-se mais ativo

Na seção (iii) existe uma mudança em relação às duas primeiras seções do texto. Nelas, você simplesmente observou e percebeu a respiração depois que ela aconteceu. Por exemplo, você só saberá se a respiração foi longa depois que ela terminar. Você talvez tenha a sensação de estar em suas narinas observando a respiração assim que ela acontece. Você é mais um espectador. Na seção (iii) e em todas as próximas seções, um tipo de vontade ou de decisão entra em jogo. O texto diz: “*Experienciando o corpo inteiro, eu vou inspirar*”. A meditação está se tornando mais ativa. Existe um sentido de engajamento, como se você estivesse quase encorajando a experiência a acontecer.

O corpo da respiração

Nesse estágio você se torna ciente de todo o corpo da respiração. Lembra-se da imagem do cientista no laboratório? Concentre-se com mais sensibilidade ainda e estude todo o processo da respiração. Note que cada respiração tem um começo, um meio e um fim. Por exemplo, começo da inspiração, meio da inspiração, fim da inspiração; começo da expiração, meio da expiração e fim da expiração. Você vai gradativamente experienciando, com muito mais definição, a forma e o ritmo da respiração conforme a acompanha durante todas as partes do seu ciclo.

Um único organismo coeso respirando

Além de estudar o corpo da respiração, você também está ciente das mudanças e dos movimentos que ocorrem em todo o corpo físico enquanto ele está envolvido nessa atividade que chamamos de respiração. A meditação começa a entrar em um nível mais rico de experiência. A atenção se alastra para o peito e o abdome, e assim percebemos mais profundamente que nosso corpo é um único organismo coeso respirando. Nesse momento, enquanto continua a usar a respiração como foco de atenção, você começa a explorar mais detalhadamente a miríade de mudanças físicas na tensão muscular, temperatura e pressão, que, juntas, formam as sensações desse corpo vivo respirando. Se você ficar bem quieto, poderá sentir um tipo de mudança rítmica nas solas dos pés que parece corresponder aos ritmos da respiração. É como se você sentisse as sensações da respiração em seus pés. Dê atenção às palmas das mãos, coxas, costas, axilas e pescoço. Respirar é uma atividade muscular que envolve o organismo inteiro. Cada mudança no tom e na tensão muscular é acompanhada de outras mudanças em todos os outros músculos. Explore esse fato.

Em algumas versões do texto *Ānāpānasati Sutta* esta seção é traduzida assim: *“Experienciando formações corporais, eu vou inspirar. Experienciando formações corporais, eu vou expirar”*. Observe todos os detalhes, todas as diferentes formações corporais trabalhando harmoniosamente juntas, de forma que tanto revelam quanto moldam o processo da respiração.

Templo do espírito

Jesus disse que nossos corpos são “cidades de revelação” e “templos do Espírito Santo”. Buddha disse: “Dentro deste

corpo, sujeito à deterioração e morte, eu mostro a vocês o surgimento e o desaparecimento do universo.”. A seção (iii) nos convida a uma exploração imensa, a mergulhar com atenção plena no mistério do corpo vivo respirando, a investigar e explorar esse templo do Espírito Santo.*

Relação entre corpo e respiração

Conforme a exploração se aprofundar, você perceberá a íntima relação entre o estado geral do corpo e a forma e textura da respiração. Quando a respiração é suave e flui livremente, sentimos o corpo suave e fluído. Quando a respiração é rápida e irregular, o corpo muitas vezes está tenso e ansioso. Às vezes, parece que a respiração está formando o corpo. Às vezes, parece que o corpo está moldando a respiração. Na realidade, esse tecido de respiração/energia (*prana*) entrelaçada é o corpo, ao mesmo tempo em que o corpo físico está canalizando ou guiando a respiração/energia. Na seção (iii) você começa a experienciar isso diretamente. Corpo e respiração estão perfeitamente casados em uma íntima dança sensual.

Liberando velhos hábitos/ padrões

Nesta fase, não é incomum acontecerem tremores ou movimentos involuntários do corpo. Nós a chamamos de estágio “*rock and roll*”! Seu corpo pode ter todo tipo de tiques nervosos, espasmos e sacudidelas. Não se preocupe. Esse é um processo natural do organismo para se libertar de tensões. Deixe acontecer. Conforme a percepção se aprofundar, tensões que não haviam sido notadas antes começam a aparecer. Experienciando as formações corporais, inspirando. Experienciando as formações corporais, expirando. Experienciando o corpo no processo de formação, inspirando. Experienciando o corpo no processo de formação, expirando.

As tensões são mantidas por hábitos e ignorância

Conforme você vai se tornando mais ciente do grande *dharma*, e às vezes do drama que é seu corpo, pode parecer que muitas dificuldades se acentuam. A verbalização pode aumentar. Tensões, dores e distrações corporais parecem ficar exacerbadas. Na verdade, elas não estão piorando. O que está acontecendo é que você está se tornando mais consciente dos padrões de tensão que estavam lá o tempo todo. A mente está mais aguçada e percebe o que está acontecendo. Antes eles eram ignorados. Nesse momento, ajuda ter um pouco de confiança, combinada com compreensão. Tente ficar com a experiência. Repouse nela da forma mais tranquila possível. Isso pode exigir um pouco de coragem. Aumente sua curiosidade e, cuidadosamente, vá ao centro da dificuldade com toda a paciência, o perdão e o amor que você conseguir. Tensões corporais prendem a energia que poderia estar sendo usada de forma criativa na vida. Como essas tensões são basicamente mantidas por hábitos e por ignorância, geralmente nem percebemos que elas existem. Quando se tornam aparentes, o processo de liberação começa imediatamente.

Em meditação, a sensação de estar piorando é um prelúdio da melhora. Eu me lembro do meu professor dizendo: "O pior já passou.". Intensifique sua aspiração e continue com o estudo. Aprenda como o corpo e as energias se moldam mutuamente e como, durante esse processo, eles permitem que a cura aconteça.



Visualize uma bandeira ao vento. Imagine que a bandeira é o corpo e o vento é *prana*. Você não pode ver o vento, você só pode ver o movimento da bandeira. Da mesma forma, quando uma pessoa começa a meditar, ela geralmente consegue ver o corpo, mas não sabe como encontrar ou identificar as energias. Neste primeiro téttrade, você estuda a bandeira e toma conhecimento do vento. Pelo estudo experimental do estado do movimento, tanto do corpo físico como do corpo da respiração, você alcançará uma apreciação mais profunda de como as formações corporais estão continuamente surgindo e indo embora, formando e transformando; um tecer dinâmico do macro e do micro, interior e exterior que é o milagre da forma. Durante esse estudo, haverá momentos de calma profunda, em que você sentirá que, de alguma forma, consegue “ver” além. Quando reconhecemos que existe uma relação entre a profundidade da calma interior e o nível de “ver”, de percepção interior, então é o momento natural de passarmos para o próximo estágio.

(iv) Acalmando a formação corporal, eu vou inspirar - assim ele pratica; acalmando a formação corporal, eu vou expirar - assim ele pratica.

Meditação como treinamento

Note a frase “assim ele pratica”, treina. Você está em treinamento. Você está ativamente participando de seu próprio crescimento. Esse tipo de meditação não é como uma pescaria, esperando aparecer uma resposta correta. É uma meditação para ver e experienciar/vivenciar e compreender mais claramente, para se tornar mais vivo e sensível. Durante esse treinamento, toda a qualidade da energia-mente será gradativamente transformada. Isso, então, levará a uma percepção mais clara, que, por sua vez, trará outras transformações, e assim por diante.

Tornando-se amigo das dificuldades

Quando você encontrar experiências corporais difíceis, poderá usar esta quarta seção do texto em seu auxílio. Acalmando as formações corporais, eu inspiro. Isso não significa forçá-las para que fiquem quietas ou tentar suprimi-las. Não significa tentar ignorá-las ou estoicamente aceitá-las e, ao mesmo tempo, ficar desejando que elas desapareçam. Esta fase tem mais o sentido de se tornar amigo do seu corpo, assim como você o encontra. Se ajudar, você pode dizer mentalmente as palavras do texto *sutta* enquanto respira: “Acalmando a formação corporal, eu vou inspirar...”. Ou, quando sentir uma dor no joelho ou qualquer outro desconforto, em vez de rejeitá-la, você pode dizer mentalmente, durante a inspiração, “dor”. E, na expiração, “tudo bem ser assim”. Ou também, na inspiração, dizer “dor”. E, na expiração, “estou aqui para você”. Enquanto você respira dessa forma, gentilmente convide a área da dificuldade a se suavizar.

Acalmar conduz à sutilidade

Durante a sua meditação, você pode sentir que está indo e vindo entre a terceira e a quarta seção. Experienciando/vivenciando o corpo inteiro ou as formações corporais. Acalmando a formação corporal. Gradativamente, a sua experiência do corpo vivo respirando se tornará cada vez mais sutil até parecer que inclui o organismo inteiro. Às vezes, você pode sentir que está sendo respirado, em vez de estar respirando. Acalmando a formação corporal, ou tornando-me amigo do processo de formação do corpo, eu inspiro, e assim por diante. Conforme você se aprofundar e sentir diretamente a formação ou as formações corporais, poderá simplesmente usar a palavra “acalmando”, ou “paz”, ou “amizade”. Por fim, todas as palavras se vão e existe simplesmente um fluir

contínuo, suave, penetrante e apreciativo de atenção plena. Praticando dessa forma, você vivenciará um grande relaxamento e uma centralização no corpo físico. A qualidade da mente torna-se muito suave e, por vezes, você quase não consegue distinguir onde o corpo físico termina e onde começa o corpo de energia.

Repousando na pausa

Às vezes, a respiração pode chegar quase a parar, de modo que exista uma grande pausa entre as respirações. Se isso acontecer, simplesmente repouse no centro da pausa e deixe a atenção fixar-se nas qualidades sutis dessa calma enquanto você espera a próxima respiração.

Algumas Dificuldades Comuns

Durante o aprendizado da meditação você irá, inevitavelmente, experienciar algumas dificuldades. O ideal seria aprender meditação por meio de um diálogo face a face com um professor. Dessa forma, você terá a oportunidade de fazer perguntas sobre o que surgir em sua experiência. O diálogo, no entanto, não é possível por meio de livros; por isso, mencionarei algumas das dificuldades mais comuns, e espero que possa ser útil para você. Na realidade, é melhor pensar que são desafios, e não dificuldades. Isso dará uma dimensão mais positiva para a experiência.

Veja estas observações:

- Existem tantas verbalizações, que não consigo manter minha atenção na respiração.
- Como lidar com a raiva?
- Sinto-me extremamente frustrado.
- Assim que eu me sento para meditar, sinto-me tão cansado que mal consigo manter meus olhos abertos.
- Sinto coceiras no corpo e não consigo ficar quieto.
- Talvez esta não seja a meditação certa para mim. Você pode sugerir outra?

Poderíamos continuar a citar situações assim por algum tempo. Você reconhece alguma delas? Em vez de tratar cada uma como uma experiência separada das outras, vamos tratá-las como um único ciclo de energia. São realmente apenas capítulos diferentes de uma história muito comum.

Na tradição budista existem cinco impedimentos clássicos para a meditação. Juntos são chamados de *Nivarana*.

1 Desejo por sensações – Kama Chanda

Insatisfação com o momento

Em meditação, *kama chanda* surge como o desejo de que algo aconteça. É quase sempre acompanhado por verbalização. Esse diálogo interior é um sinal certo de insatisfação. O momento presente não é bom ou interessante o suficiente ou não está à altura de suas expectativas. A insatisfação traz o desejo por algo diferente, e o desejo estimula o diálogo interno e a fantasia como formas de compensação. Em um nível não verbal, parece que os sentidos estão querendo mais estímulos. Paladar ansiando por bebida e comida. Pele desejando ser tocada. Olhos precisando ver coisas.

Isso tudo não é nada mais que o desejo por algo que não seja o que está acontecendo no momento. Se esse desejo não for imediatamente reconhecido pelo que ele é, antes que você seja tomado por verbalizações e fantasias, você será levado para longe do tema da meditação, que, neste caso, é o estudo do corpo vivo respirando. O que aconteceu com a investigação? Se você for atrás do desejo, acabará deixando a meditação. Se você ficar no exercício, mas continuar a fantasiar sobre o desejo, inevitavelmente começará a sentir frustração. Essa frustração pode levá-lo diretamente ao segundo impedimento.

2 Má vontade – Vypada

A má vontade é uma tensão dolorosa projetada para fora

O segundo impedimento é o estado de má vontade ou de raiva. É interessante notar que *vypada* significa literalmente “campos de energia desviados”, fora do caminho. Esse é o estado real de estar com raiva. Os campos de energia, ou os processos sutis do corpo, tornam-se presos a modos de ser com tensões conflitantes que não são confortáveis e podem ser até dolorosos. Você se lembra da experiência física do desejo intenso? Existe um sentimento de quase alcançar aquilo que queremos, um tipo de querer psíquico, que pode ser sentido em nosso corpo cinestésico como sensações. Se esse querer não for satisfeito, uma tensão de frustração cresce no organismo e acaba por influenciar os músculos e a postura.

O ser humano é maravilhosamente intolerante à dor e, por isso, em geral, atribui a dor para fora do corpo, a algo ou alguém que é, então, visto como a causa da dor. Má vontade ou raiva é, na realidade, uma tensão dolorosa no corpo que é projetada exteriormente. Pense nisso. Você já sentiu raiva ao mesmo tempo em que estava totalmente relaxado? Essa tensão rouba muita energia, que, em vez disso, poderia estar disponível para ser usada criativamente na vida. Se não for dissolvida, o terceiro impedimento surge.

3 Cansaço e letargia – Thina-Middha

Tensão rouba energia

Com tanta energia presa em tensão, não há mais energia suficiente para funcionarmos bem, e, por isso, o terceiro impedimento é o cansaço físico e a letargia mental, *thina-middha*. O corpo se sente pesado e sem ânimo. A mente fica

lenta e turva. Você conhece esse estado? O que começou como uma tensão momentânea está agora se tornando um verdadeiro bloqueio.

4 Inquietude e preocupação – Uddhacca-Kukkucca

Agitação e desassossego

Do cansaço surge um dilúvio caótico de inquietude e preocupação, *uddhacca-kukkucca*. Você não consegue ficar quieto nem por um momento. O corpo se sente cansado e agitado, e a mente corre de lá para cá num redemoinho de agitação e preocupação. De certa forma, você pode considerar esse estado um sinal de vida, uma última tentativa de remover bloqueios. Imagine a energia saudável da vida empurrando um bloco de tensão, como a água contra a parede de uma barragem. Ela está tentando quebrar o impedimento. A barragem começa a tremer. Isso é vivenciado no corpo como agitação, e na mente como preocupação. Se a tensão não for liberada, e isso raramente acontece nesta fase, logo aparecerá o quinto impedimento.

5 Dúvida cética – Vicikiccha

Ao falhar na remoção do bloqueio, a energia entra em colapso e não sobra nada para animar o ser. Não há mais energia para a curiosidade ou para o questionamento. Não há nem mesmo energia para ajudar a si mesmo. Caímos, então, em um estado de ceticismo apático. Em formas mais agudas, isso pode se manifestar como depressão profunda. *Kiccha* significa “funcionar”. *Vici* tem o sentido de “inabilidade”. A palavra parece indicar que o funcionamento saudável do nosso ser pode ser medido pelo

nível de curiosidade e de interesse pelo mundo interior e pelo mundo exterior à nossa volta. Com *vicikiccha*, você se torna totalmente cético. Não no sentido saudável, de investigação ativa, mas no sentido negativo, em que você já tem a sua opinião formada e não vale a pena investigar mais.

Em meditação, você se convence de que a técnica escolhida não é a certa para você ou para a sua situação em particular. Você perde a confiança no ensinamento e no professor, e acha que deve tentar outra coisa. A meditação parece não ter sentido, e você não percebe mais por que está praticando. Na vida cotidiana, saímos desse estado quando um amigo nos diz algo como: “Ei, anime-se, que tal irmos a uma festa? Por que não vamos ao *shopping* fazer compras?”. Ele põe uma gostosa cenoura *kama chanda* (desejo por sensações) apropriada para este burro, nosso estado mental, e lá vamos nós outra vez em mais um ciclo de impedimentos.

Terminando o ciclo

Tente reconhecer esses estados de energia toda vez que eles surgirem em sua experiência. Para libertar-se desse ciclo, você precisa frear as reações cegas e começar a investigar a situação e as causas básicas subjacentes. Por trás da depressão, encontre a inquietude e a preocupação. Por trás da inquietude e da preocupação, reconheça o cansaço e a letargia. Por trás do cansaço e da letargia, perceba o sentimento de raiva. Por trás da raiva, reconheça a frustração. E, por trás da frustração, descubra o desejo não reconhecido por algo que não seja o que está acontecendo. No final desse processo, você terá de encarar a grande pergunta: “O que eu realmente quero”?

Essencialmente, o que você quer é funcionar bem: expansivo, claro e sensível em todos os momentos e em

todas as situações; calmo, amoroso, criativamente desperto e totalmente engajado. Nesse estado, você já não estará tão vulnerável a ser tomado por atitudes defensivas e disfuncionais. Que maravilha!

Antídotos

Para muitos seres, quando um ciclo de impedimentos começa, ele geralmente parece seguir a sua própria trajetória. A única forma de realmente dar um fim a ele é por meio da introspecção e da compreensão.* Entretanto, se essa compreensão não está acontecendo, a melhor coisa é reconhecer o impedimento e acabar com ele antes mesmo que comece. Aqui estão alguns antídotos úteis.

Verbalização e desejo por sensações

Dê nome aos devaneios

- Verbalização é diferente de surgimento de pensamentos. Pensamentos sempre vêm e vão. Isso não precisa ser um problema. A verbalização ocorre quando começamos a contar uma história a partir dos pensamentos que, então, se torna tão envolvente, que acabamos por perder a percepção do que realmente está acontecendo e vamos sendo levados por nossa própria história. Quando a verbalização ou desejos surgirem, tente pôr o nome de “devaneios” neles e volte para a respiração. Não dê nenhuma oportunidade para eles começarem. Não importa qual seja o assunto da história. “Se anjos ou demônios aparecem para você, não se deixe perturbar.” Do ponto de vista da investigação da totalidade do agora, todas as histórias são apenas devaneios.

Endireite a postura

- Se, mesmo depois de ter tentado fazer o que foi sugerido acima, você ainda tiver devaneios, observe então a sua postura e tenha certeza de que você está em posição ereta. Inclinar o corpo um pouco para a frente pode ajudar. Uma postura ereta indica mais força de vontade ou intenção positiva.

Olhos abertos

- Abra os olhos e contemple diretamente à sua frente. Talvez você já tenha notado que, quando fechamos os olhos, a tendência a devaneios é maior; por isso, abra os olhos e se ancore visualmente no presente.*

Uma respiração de cada vez

- Fortaleça sua *adhitthana*; neste caso, sua determinação de prestar atenção na respiração. Tente observar o começo, o meio e o fim de cada inspiração e expiração, como se você estivesse tratando cada ciclo de respiração como uma meditação separada. Com certeza, usando concentração e sensibilidade, você conseguirá estudar um ciclo de respiração sem devaneios. Em seguida, faça mais um ciclo e, depois, mais um. Faça duzentas meditações curtas, de uma respiração cada, sem interrupção.

Se nem essas sugestões ajudarem na sua meditação, tente então usar o que Namgyal Rinpoche chamou de “técnica da espada e do riacho”.

A espada e o riacho

Primeiro use a espada. Sente-se numa posição com as costas retas, o queixo voltado para o corpo e a língua virada para cima, fazendo pressão no céu da boca. Abra os olhos e olhe diretamente para a frente. Você poderá sentir-se como Bodhidharma, o poderoso monge zen, fitando a parede. Usando muita energia, concentre-se bem em todas as sensações da respiração.

Esse esforço a mais será difícil de ser mantido e poderá até chegar ao ponto de fazer o corpo tremer. Nesse momento, você se deixa entrar no riacho. Relaxe completamente. Relaxe sua postura. Deixe sua cabeça inclinar-se um pouco para trás. Deixe sua língua repousar livremente na boca. Abaixue um pouco os olhos e deixe-os entreabertos. Deixe os pensamentos irem e virem à vontade, sem fazer nenhum esforço para controlar o que está acontecendo. Fique assim até que sua mente esteja tão expansiva e difusa que pareça não haver mais meditação.

Em seguida, traga novamente a espada. Fique alternando assim, de um estado para o outro, espada para riacho e riacho para espada. Finalmente, isso o levará a uma mente calma.

Fortaleça sua aspiração

Basicamente, devaneios em pensamentos e desejo por sensações resultam de uma falta de concentração e de uma falta de interesse pelo que está acontecendo. Se você não sabe claramente o que está investigando na meditação, sem dúvida se aborrecerá e sairá vagando em fantasias. Nessas situações, é importante fortalecer sua aspiração. Comece cada sessão realmente sabendo por que está meditando e no que você está colocando a sua atenção.

Relaxe

Frustração e raiva

- Reconheça o estado assim que ele surgir. Mentalmente, coloque o nome “frustração” ou “raiva” e volte à respiração.
- Se o estado continuar, aguce sua percepção para sentir seu corpo interiormente, de cima para baixo, procurando as áreas de tensão. Às vezes, só o fato de nos tornarmos cientes da tensão faz com que ela desapareça. Se a tensão não se desfizer facilmente, permaneça com a respiração e, especificamente durante a expiração, ajude a área a soltar-se.*

Refresque-se

Cansaço e letargia

- Coloque o nome no estado. Volte para a meditação.
- Em geral, coma menos. Tome duchas frias. Use roupas leves e assegure-se de que a sala em que você medita seja bem arejada.

Calor e alimento

Inquietude e preocupação

- Ponha mais energia em exercícios físicos antes de meditar e gaste um pouco da energia nervosa.
- Coma alimentos mais ricos e nutritivos. Use roupas mais quentes. Não deixe de dormir o suficiente todas as noites.

Dúvida cética

Envolva-se em atividades saudáveis

Se dúvidas céticas surgirem, não há muito o que você possa fazer. Reconheça o estado e tente compreender como ele surgiu. Em seguida, termine a meditação com a revisão e compartilhe o mérito. Depois disso, realize algo que o faça sentir-se bem. Mais tarde, quando a energia e o interesse estiverem fluindo, volte para a meditação e tente novamente.

Se você é iniciante em meditação, por favor leia o restante do livro para satisfazer sua curiosidade, mas, em termos de prática propriamente dita, eu sugiro que você ponha seu esforço no que foi ensinado até este ponto. Depois de algum tempo, releia o livro desde o começo até esta parte e faça, então, mais práticas. Repita esse procedimento algumas vezes, relendo e praticando, até que você esteja tão familiarizado com as fases e com o espírito da meditação que não precise mais consultar o livro. Quando você chegar a esse ponto, terá uma boa base para continuar a explorar os tétrades restantes.

* Trecho de um poema que Tarchin escreveu em 1986, dedicado ao físico David Bohm, que usou o holograma para ilustrar a totalidade indivisível do universo, daí o “holoverso” do poema.

* No original, o autor usa aqui a expressão “*wholy spirit*”. Em inglês, “*holy spirit*” significa “Espírito Santo”, enquanto a palavra “*wholy*” remete a “*whole*”, que significa “total”, “completo”, “pleno”. (nota do editor)

* Veja o apêndice “Trabalhando com Estados Difíceis” (p. 148).

* Veja o apêndice “Posição dos Olhos” (p. 137).

* A raiva pode ser um estado difícil de ser trabalhado. Se essas duas sugestões não forem suficientes para você, veja a seção “Emoções aflitivas” (p. 87) e o apêndice “Trabalhando com Estados Difíceis” (p. 148).

Segundo Tétrade

Processos Mentais



Olhando –
o saber se completa
contentemente

Uma vasta ecologia cósmica

Muitos ensinamentos delineiam níveis diferentes de realidade objetiva, como o corporal, o energético, o mental e o espiritual. Eles parecem sugerir que o iogue ou o peregrino deva progredir de um nível mais grosseiro de ser para níveis mais etéreos ou espirituais, como se eles subissem uma escada ou uma hierarquia para atingir a realização. Em expressões extremas desse modo de ver, os níveis materiais são vistos como menos desenvolvidos e até mesmo contaminados, enquanto os níveis espirituais são vistos como puros e, de alguma forma fundamental, mais reais. Eu questiono se existe verdade útil nesse modo de ver. Ele me parece muito simplista. Vivemos em um universo; em um vasto acontecimento integrado, no qual tudo está conectado com tudo o mais. Corpos, sentimentos e conhecimentos de inúmeros seres estão tecendo este presente momento. Como podemos dizer que alguns aspectos são grosseiros e sem importância e que outros são refinados e elevados quando todos estão simultânea e mutuamente moldando uns aos outros? Abra sua mente para a possibilidade de que cada um de nós é o universo se expressando; ecologias imensuráveis de ser interagindo com outras ecologias de ser, dando surgimento ao fenômeno milagroso chamado você e eu. Esses ditos níveis de realidade ou níveis de ser são somente formas diferentes de ver o que o físico David Bohm* chamou de “a inquebrável integridade da totalidade”.

Imagine um diamante com múltiplas facetas. Quando você olha para cada faceta, uma visão diferente se revela, um jogo diferente de luz, inclusões diferentes, reflexos diferentes, mas ainda é o mesmo diamante. A dificuldade

com essa “inquebrável-integridade-da-totalidade-diamante” é que ela é tão vasta que, enquanto você está olhando para uma faceta, não somente perde de vista as outras, mas frequentemente esquece que elas existem.

Calma e pergunta

Há dois fatores que determinam essencialmente a riqueza da experiência da meditação. Um é o grau de calma ou de presença serena, e o outro é a qualidade do questionamento ou do interesse envolvido. Quando você está confortavelmente calmo e presente, a mente é como uma lagoa de águas calmas e cristalinas. Se você deixar cair um grão de areia nessa lagoa, verá ondas concêntricas perfeitas se formarem e se moverem a partir do centro. Uma pergunta é como um grão de areia. Você o deixa cair dentro da lagoa da mente lúcida e uma forma/padrão se revela. Isso tudo é muito poético, mas imagine que os problemas em sua vida estão sendo levados pelo vento na superfície da lagoa, remexendo-a e causando ondas agitadas. Você não precisa se esforçar muito para imaginar tudo isso. Vamos tentar esse experimento mental novamente. Você deixa cair uma questão muito sutil, do tamanho de um grão de areia, talvez uma questão sobre a natureza da consciência, ou sobre energia e mente, ou sobre a natureza do tempo e do espaço, mas a resposta, a forma/padrão, está completamente escondida na turbulência de seus pensamentos e sentimentos. Você pode até começar a duvidar de que exista realmente uma resposta, uma forma/padrão.

Vendo os padrões da vida

O processo do despertar espiritual é inseparável da compreensão/percepção clara e compassiva dos padrões e das formas da vida. Por isso, do ponto de vista da

meditação, parece-me que você tem uma escolha. Você pode tanto acalmar as águas de sua vida para que os padrões/formas sutis possam se revelar quanto deixar a turbulência como ela é e lançar uma questão maior ainda. De certa forma, os engajamentos de sua vida são as perguntas. Infelizmente, algumas vidas são tão turbulentas, que precisam de uma questão-pedra do tamanho de uma casa para causar algum efeito no processo do despertar espiritual. A sociedade moderna parece estar indo nessa direção. Temos mais atividades, mais encontros, mais atribulações e, assim, precisamos de um estímulo cada vez maior para podermos notar os efeitos. Isso parece ser uma tendência pouco saudável. Quanto menos agradável for o ambiente, mais nos fechamos, mais altos são os rádios e os intervalos comerciais e mais brilhantes precisam ser as luzes, para assim atrair nossa atenção. Essa situação, muitas vezes, contribui para o colapso do organismo provocado por doenças relacionadas ao estresse.

Aprendendo a perceber indícios

Um bom trabalho de meditação age na direção oposta. Aprofundando o estado de calma, você responde a estímulos mais suaves e sutis. Você aprende a entender os indícios, as “dicas”. Não é necessário que uma casa caia sobre você para que sinta alguma coisa. Assim como no começo era necessário um grande choque para que o ego prestasse atenção ao que estava acontecendo - por exemplo, seu companheiro quer o divórcio de repente, ou fazem cortes em seu trabalho e você fica desempregado, ou você descobre que tem uma doença grave -, agora, por estar mais conciente de seu corpo, você percebe insinuações muito antes de elas se desenvolverem e se tornarem fenômenos externos. Enquanto antes você precisava de sensações físicas muito concretas para saber

que algo estava acontecendo, agora você começa a perceber o fluir mais sutil das energias.

Refinando a atenção

É bom reconhecer que palavras, corpo e energia não se referem a diferentes níveis ou áreas de experiência. Eles simplesmente indicam diferentes modos de percepção do mesmo uni-verso. Uma mente áspera perceberá um universo de objetos ásperos colidindo ou interagindo entre si. Uma mente sutil perceberá o tecer constante e complexo de processos se comunicando mutuamente. A atenção plena a esse refinado tecer é o que se quer dizer com atenção plena às energias. Com a prática, a meditação progride, não de uma área de ser para outra, mas de uma qualidade de atenção grosseira, quase áspera e granular, para uma refinada e sutil percepção/compreensão/apreciação.

O primeiro téttrade nos convida a começar a prática da meditação pelo estudo do corpo - o corpo da respiração e o corpo do corpo. Conforme a calma se torna mais estabelecida e a atenção, mais refinada e com mais discernimento, o corpo se revela como a porta para o ser inteiro. Você verá como você se torna mais sensível a insinuações e agora começa a explorar um universo de energia e de fenômenos mentais mais fluido.

(v) Experienciando êxtase (piti), eu vou inspirar - assim ele pratica; experienciando êxtase, eu vou expirar - assim ele pratica.

Felicidade física e êxtase

Êxtase não é uma boa tradução para *piti*. *Piti* é um termo geralmente usado para sensações físicas agradáveis. Inclui

desde sensações como formigamentos e pequenos arrepios prazerosos até sensações de correntes de energia quente pelo corpo. Pode até ser momentos de felicidade e êxtase tão fortes que você pensa que vai derreter ou desaparecer. Pode, às vezes, dar a sensação de que seus fios de cabelo, não só em sua cabeça, mas os pelos em seu corpo todo, estão com as pontas tremendo. Talvez você tenha visto os filmes da saga *Jornada nas Estrelas*. Você pode ter uma ideia da sensação desse estado assistindo às partes do filme em que os personagens entram em um foco de luz e seus corpos se transformam em campos de força de partículas dançantes de luz. Muitas vezes, *piti* tem uma qualidade emocionante. É definitivamente uma sensação física. Júbilo, alegria física, felicidade física. É uma experiência muito positiva de estar mais vivo. Por mais que seja um pouco longo, podemos dizer que *piti* é “a emoção de conhecer a vivacidade do corpo”.

Um corpo tranquilo se abre para piti

Quando Buddha falou sobre uma abordagem ordenada para o despertar espiritual, ele disse: “Primeiro, acalme as formações corporais.”. Em outras palavras, aprenda a ficar à vontade com a grande gama de sensações corporais em constante mudança. Para se aprofundar em meditação, é necessário sentir-se à vontade em seu corpo, estar intimamente presente e familiarizado com ele, qualquer que seja a forma em que ele se manifestar. Não é um lugar estranho ou perigoso. Conforme sua percepção aumentar e se aprofundar, você começará a experimentar tremores e tremeliques de *piti* surgindo espontaneamente em diferentes partes do corpo. Quando isso acontecer, tente se manter centrado e prossiga com a prática. Experienciando *piti*, eu vou inspirar, assim eu me treino. Às vezes, pode parecer que o universo inteiro está respirando. Você se tornou uma flor, abrindo e fechando; campos de energia

dentro de campos de energia. Finas ramificações e redes de conexões, um único poema, uni-verso, fluido e vivo.

Permita que aconteça sem exageros ou diminuições

A gama de *piti* é imensa. Deixe-se vivenciá-la. Entre nela e banhe-se nela. Você pode pensar em *piti* como um banho e como uma limpeza, uma liberação do pequeno e comprimido modo de ser para um mais solto, fluido. É verdade que algumas pessoas, depois de experimentarem os aspectos mais positivos de *piti*, acabam meditando com o propósito, consciente ou inconsciente, de experienciar mais *piti*. Elas se tornam meio que viciadas em *piti*. Isso é bem compreensível, pois pode nos dar a sensação de estarmos muito mais conectados, tanto dentro de nós mesmos como com o mundo à nossa volta. O ideal, no entanto, sem tentar aumentar ou diminuir *piti*, é permitir que esse estado aconteça e estudar o seu processo. Com a prática, você ficará muito familiarizado com esse tipo de experiência. Afinal, é simplesmente a vida fazendo aquilo que ela foi projetada para fazer! Energias corporais sutis sempre estiveram dançando assim. É que a lagoa estava muito turbulenta para que essas energias fossem percebidas. Gradativamente, conforme você se concentra ainda mais profundamente na respiração, a qualidade física da experiência se suaviza, até que você já não pode dizer se é o corpo físico ou o corpo energético ou o corpo mental. É nesse ponto que começa a surgir uma profunda e penetrante alegria mental e uma grande sensação de bem-estar.

(vi) Experienciando felicidade/prazer (sukha), eu vou inspirar - assim ele pratica; experienciando felicidade/prazer, eu vou expirar - assim ele pratica.

Felicidade mental profunda

Su é uma sílaba associada a algo bom. *Kha* é o som do corvo e uma das palavras mais antigas para “espaço”. Assim, *sukha* significa literalmente “bom espaço”. Enquanto *piti* é decididamente de natureza tátil, *sukha* tem mais uma qualidade mental. É um sentimento de satisfação profunda e plena. Com *sukha* sentimos o momento completo como um todo, sentimo-nos um com o um. *Piti* é, às vezes, comparado ao arrepio de expectativa que vem quando uma pessoa faminta sente o cheiro de uma comida deliciosa e depois a saboreia. *Sukha* é mais a gostosa satisfação que você sente depois de comer a quantidade certa e de se acomodar em uma cadeira ou sofá confortáveis. Existe uma rica e expansiva qualidade que é suave e muito tranquila. O momento é absolutamente perfeito. Conforme a experiência muda de *piti* para *sukha*, uma cura profunda ocorre no organismo. Você ficaria contente em repousar nesse estado para sempre.

(vii) Experienciando a formação mental, eu vou inspirar – assim ele pratica; experienciando a formação mental, eu vou expirar – assim ele pratica.

O surgimento de pensamentos

Tendo como pano de fundo esse sentimento de felicidade/união, várias formações mentais irão surgir. Pensamentos, sentimentos, memórias, percepções e por aí vai; texturas de atividade mental que agitam e perturbam a qualidade de felicidade. Imagine um pensamento ou uma formação mental como se fosse um peixe. Ele vem nadando das profundezas, passeia perto da superfície e depois mergulha para o fundo outra vez. Nesse caso, você não vê o peixe claramente. Ele ainda está no inconsciente, abaixo da superfície. Outro peixe vem do fundo, subindo até a

superfície, fazendo ondas e barulho na água antes de desaparecer no fundo. Isso pode ser percebido como uma cutucada em um sentimento ou um “quase pensamento”, que não é claro o suficiente para lhe dar um nome. Um terceiro peixe pula para fora da água, cai dentro de seu barco e faz você se ocupar dele. Formações mentais são um pouco assim. A maioria das pessoas está ocupada demais para perceber os surgimentos até que eles estejam repentinamente esperneando nas mãos delas.

Podemos pensar nos pensamentos como a atividade da formação mental, algo em processo de formação e dissolução. No estado claro e calmo de *sukha*, você sente o nascimento desses movimentos. A velocidade da formação dos pensamentos parece ter diminuído, ou, em outras palavras, podemos dizer que a atenção/percepção aumentou tanto, tornando-se mais rápida, que agora você consegue experienciar o processo, algo como um filme em câmera lenta. Mais momentos de atenção por segundo diminuem a velocidade da ação, de forma que você consegue então perceber o começo de um sentimento ou de um pensamento antes mesmo de identificá-lo por completo. Uma espécie de pré-pensamento, que causa uma pequena perturbação no estado de felicidade.

Dukkha

Quando você perceber que isso acontece, pode dar o nome de *dukkha*, que, tecnicamente, significa “espaço desagradável”. Comparado com *sukha*, qualquer surgimento é *dukkha*. Namgyal Rinpoche sempre realçava que *dukkha* tem dois “k”, *duk - kha*, um tipo de gagueira ou de interrupção que se encontra no cerne de todos os estados difíceis.* Depois de dar o nome a esse estado, ignore-o e volte para o estado de *sukha*. Se, no entanto, você se prender a esse novo surgimento e deixar que ele se

desenvolva mais, sentirá algo se formando, uma espécie de engrossamento ou aumento de densidade acontecendo nesse estado sutil. Finalmente, *sukha* se vai, e você fica totalmente envolvido numa corrente de emoções, sentimentos, memórias ou pensamentos que é o processo de “fazer formações” mentais.

Alerta como um gato

Nessa fase, você poderá aprender um pouco sobre meditação observando um gato esperando um camundongo. O gato é um professor maravilhoso. Ele pode estar totalmente relaxado e, ao mesmo tempo, extraordinariamente alerta. Uma boa meditação é assim também. Você está totalmente relaxado em *sukha* e, de repente, *bang*, tal como o gato, você reconhece um pensamento-camundongo assim que ele aparece. Sinta seus primeiros indícios. Com atenção clara, observe como uma formação mental surge e depois repouse novamente em *sukha*.

Não declare guerra aos pensamentos

Por mais que a analogia do gato esperando o camundongo ilustre bem como a necessidade de estar alerta é inseparável do relaxamento, ela pode também causar mal-entendidos para muitas pessoas. Em vez de estudar pacientemente o mistério da formação de pensamentos, elas passam a ver a atividade mental como um inimigo ou uma distração da boa meditação. Esse anseio por *sukha*, ou ao menos por *piti*, enquanto, ao mesmo tempo, a pessoa se sente frustrada com os pensamentos que surgem, torna-se um preparo para o sofrimento. O grande iogue Tilopa disse uma vez para Naropa: “Em Mahamudra não há distrações porque

nenhuma guerra às distrações foi declarada.”.* Não cometa o erro de declarar guerra aos pensamentos.

Experienciar não é simplesmente um registrar passivo

Examine o processo

Por causa de sua qualidade tátil, você pode considerar *piti* um meio-caminho entre formação corporal e formação mental. No momento em que você entra no estado de *sukha*, você está definitivamente na área de formação mental. Experienciando a formação mental, eu vou inspirar. “Experienciando” não é somente um registrar passivo, mas traz também um sentido de investigar, de estudar ou de examinar cuidadosamente. O que é um pensamento? O que é uma emoção? Como é que ela acontece? De onde vem uma formação mental e o que causou seu surgimento? Acontece dentro do corpo? Acontece fora do corpo? Quais são os fatores que a mantêm? Ela tem fronteiras precisas, um começo e um fim identificáveis? Para onde vai quando desaparece, ou será que faz algum sentido falar sobre uma formação mental vinda de algum lugar e indo para algum lugar? Você precisa examinar o processo de formação mental muitas e muitas vezes até que alguma clareza e compreensão comece a surgir. “E o verbo se fez carne.” Mas, antes da palavra, antes da vibração na textura da mente, o que existia? Pode ser que você gaste um tempo considerável explorando positivamente esta seção. Na realidade, alguns meditantes levam meses e até anos estudando-a.

(viii) Acalmando a formação mental, eu vou inspirar – assim ele pratica; acalmando a formação mental, eu vou expirar – assim ele pratica.

A porta da mente

Agora existe um abandonar/deixar-de-lado que é ativo. Acalmar a formação mental significa ficar relaxado na presença da formação mental, sem ter a necessidade de ir ao seu encontro, de apegar-se a ela ou de tentar mandá-la embora. Fazendo esse trabalho, você perceberá bem como os processos mentais são habituais e condicionados. Nesta fase, não é incomum que preocupações ou medos ou outros estados negativos aparentemente surjam do nada, de lugar nenhum. Esse “nada”, “lugar nenhum”, os antigos chamaram de “porta da mente”. É como se agora, com o estado de felicidade de *sukha*, seu ser inteiro estivesse relaxado e confiante o suficiente para se arriscar a trazer para a superfície alguns dos estados difíceis que estavam enterrados nas profundezas de seu ser. Não se deixe levar por suas reações ao que está acontecendo. Simplesmente “observe e não se deixe alterar”. Ou, melhor ainda, comece a se familiarizar com o que estiver surgindo. Por meio de cuidadosa observação, você chegará a apreciar a singularidade de cada surgimento. Isso é o amor incondicional em ação. Permita que tanto os surgimentos negativos como os positivos façam suas declarações. Observe-os, estude-os, reflita sobre eles e, depois, veja-os se dissolverem de volta para o lugar de onde vieram.

Estou aqui para você

Quando um estado particularmente difícil estiver surgindo, use o mesmo método que você usou para acalmar as formações corporais. Na inspiração, dê nome para a formação mental e, na expiração, diga: “Estou aqui para você” ou “Tudo está bem desta forma.”. Isso o ajudará a permanecer na investigação.

Reunindo tudo

Muitos ensinamentos de *dharma*, especialmente em forma escrita, sugerem que existe uma série de passos, em determinada ordem, que precisam ser seguidos para atingirmos o despertar espiritual. Isso pode ser um sistema de ensino habilidoso para ajudar os estudantes a aprender os métodos da prática e compreender o que precisa ser feito e por quê. Entretanto, no laboratório de nossa própria vida singular, praticamente nunca a experiência surge de uma forma bem-comportada, passo a passo. A vida é muito mais dinâmica, complexa e bagunçada. Você terá formações mentais surgindo enquanto você pratica o primeiro tétrede. Os cinco impedimentos são formações mentais. *Piti* pode surgir muito rapidamente e dissipar-se imediatamente, de maneira que você mal percebe se está inspirando ou expirando. A atenção/percepção das sensações físicas mistura-se com as formações mentais. Acalmar as formações corporais pode nos levar a *sukha*. *Sukha* pode realçar a dança das formações mentais. Todas as combinações são possíveis.

Investigue o que estiver acontecendo

É uma boa ideia parar de pensar que você está neste ou naquele tétrede. Na verdade, você está sempre onde está e você é o que é; é multidimensional e nunca permanece o mesmo, nem por um instante. Tentar se prender a qualquer ideia fixa sobre você, ou sua posição no mundo, ou seu nível nos quatro tétredes, é quase sempre uma receita para o sofrimento. Em vez disso, deixe que este ensinamento

seja um convite para uma investigação ativa do que estiver acontecendo, momento a momento a momento.

Cada passo é uma entrada

Cada um dos passos descritos neste *sutta* pode ser um instrumento útil para aprofundar sua atenção, sua apreciação e sua compreensão do que está surgindo agora. De certa forma, cada passo é uma entrada para o mesmo lugar, o surgimento presente mais rico e envolvente. A entrada que você “deveria” estar usando é a porta que neste momento você “pode” usar mais facilmente. Conforme sua prática amadurecer, você será capaz de usar habilmente todas as 16 entradas para alimentar e cultivar seu envolvimento, cheio de compaixão, com o que quer que esteja acontecendo. No entanto, para fazer isso bem, você precisará levar essas explorações para além da sua almofada de meditação.

O processo de aprendizado

Você pode ter começado a investigar seu próprio corpo respirando conforme os oito passos clássicos descritos nos primeiros dois tétrades. Como em qualquer outro processo de aprendizado, haverá momentos de esforço e momentos em que você sente que está conseguindo. Conforme você se familiarizar com o básico, gradativamente sua confiança aumentará, até fazer com que a prática se torne genuinamente sua. Quando isso acontecer, estenda a investigação de modo que você passe a estudar os *dharmas* da respiração em todas as posturas. Em outras palavras, não somente quando você está sentado, mas também quando está andando, ou está de pé parado, ou deitado. Tente continuar sua exploração desse organismo vivo respirando no meio de qualquer atividade que você estiver fazendo; vestindo-se, dirigindo o carro, comendo, indo ao

banheiro, conversando, esperando a conexão da internet funcionar. Não caia na armadilha de se tornar muito sagrado ou sério em relação à meditação. Sorria e aproveite este corpo/mente vivo respirando que está estudando a si próprio, vivendo e respirando.

Investigando a estrutura física interna

Assim que você começar a experienciar uma maior continuidade na atenção, estenda sua investigação para incluir os funcionamentos internos do seu corpo. A respiração é algo que mexe com todas as células. Quando você estiver bem centrado e claro, sinta seu corpo todo respirando, como se ele fosse translúcido, e sinta as estruturas internas participando desse milagre: o coração batendo, o sangue circulando, o processo da digestão e eliminação, músculos se contraindo e se soltando para manter o tônus muscular, células se multiplicando, oxigênio sendo absorvido, dióxido de carbono sendo expelido. Estude um pouco de anatomia e de fisiologia, fique mais ciente do funcionamento físico de seu corpo e deixe que esse conhecimento inspire diretamente a sua experiência.*

Uma ecologia infinita de ser

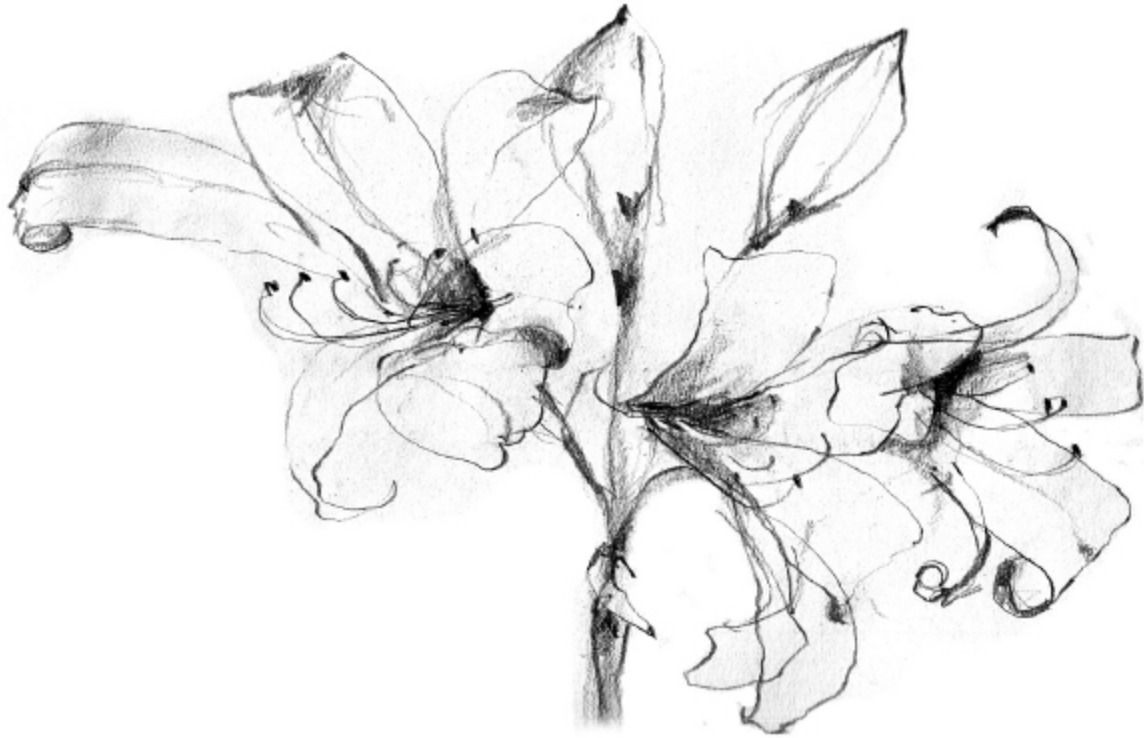
Conforme a estrutura interna desse corpo respirando for se tornando mais vividamente viva e presente para você, comece então a investigar como ela está ligada ao meio ambiente, encrustada ou enraizada na ecologia infinita de ser. Seu corpo é uma fonte de terra, elementos do solo migram por meio da corrente de alimentos e constroem, imediatamente agora, uma estrutura viva na forma de corpo humano. O oxigênio que você inspira foi liberado na atmosfera por plantas verdes, e o dióxido de carbono que você expira é usado pelas plantas. Os líquidos do seu corpo, a maior parte água, foram chuvas, campos de neve e

lágrimas de um estranho, e, em algum momento, farão parte do oceano. A energia que aquece você e que faz o seu corpo se mover e funcionar veio originalmente do sol. Estamos interconectados com tudo. A cada respiração, respiramos com o mundo. Nossa existência interligada, nossa interexistência, é uma expressão de todos os tempos e lugares.**

Estados mentais surgem e passam

No meio dessa dança de transformação física existe um contínuo fluir de atividade mental em forma de avaliações. Aquilo é bom. Aquilo é ruim. Eu gosto disto. Eu não gosto daquilo. Estados mentais surgem e passam, vestindo as avaliações em camadas de emoções e deixando um rastro de reações atrás deles. Pensamentos aparecem e desaparecem junto de memórias, fantasias, sonhos etc. Fenômenos mentais desencadeiam reações em seu corpo, e fenômenos físicos desencadeiam reações em seu pensar e em seu sentir. Mudanças interiores influenciam o seu comportamento no mundo. Mudanças no ambiente exterior levam a mudanças em seu corpo e mente, e, enquanto tudo isso acontece, você está respirando. Ah!

Abra as portas da curiosidade e do interesse. Suavize os limites e aprenda a convidar o mundo. Permaneça em um estado de ser calmo, claro e vibrantemente receptivo, e envolva-se atentamente em todas as experiências, internas e externas, não importando a forma como surgirem. Acostume-se a viver dessa maneira. Aprenda a estendê-la a uma gama cada vez maior de circunstâncias, até que essa rica qualidade de atenção esteja com você mais ou menos continuamente. Esse é o modo natural de meditar, e, quando você o encontrar, saberá com profunda confiança que você chegou em casa.



*Vamos nos sentar juntos em silêncio
Para nos aprofundarmos no mistério do agora
Vamos tocar o oceano
o oceano do vir a ser
Nascendo e Morrendo
Alegria e Tristeza
As histórias multicoloridas de nossas vidas*

Mais Dificuldades Comuns

Uma pergunta feita comumente é: “Como eu sei quando é hora de passar de uma seção para outra?”.

A progressão natural da percepção

O ensinamento de *Ānāpānasati* segue uma progressão natural, de uma atenção/percepção com uma qualidade grosseira-áspera até uma mais sutil. Cada vez que você se sentar para meditar, mesmo se já estiver praticando por algum tempo, é bom começar com a seção (i). Pode ser que você passe rapidamente por algumas seções e então pare e repouse num ponto que reflita a qualidade geral de seu corpo, energia e mente naquele exato momento. Não é o caso de fazer dez vezes a seção (v), e então é hora de passar para a seção (vi). Abandone a preocupação excessiva de nossa sociedade com o sucesso e o progresso. Não pense nas fases como se fossem para principiantes ou para mais avançados, melhores ou piores, apenas use a seção apropriada como um apoio para ajudá-lo a investigar mais profundamente o sempre novo mistério do agora.

A técnica deve ser relevante

Se em algum momento você sentir que está perdendo o contato com a meditação, volte então para a seção precedente. Se você ainda não conseguir praticar, continue voltando para as seções anteriores até encontrar uma seção que seja relevante. Isso também se aplica à primeira seção. Se você não conseguir estudar os diferentes modos de respiração sem se perder em verbalizações ou em alguma forma de negatividade, então volte e se concentre

no trabalho de preparação, o exercício, a postura, a aspiração e os demais passos.

Estes dois primeiros tétades aplicam-se especialmente no desenvolvimento da tranquilidade. Com a prática, as ondas de reação vão se acalmar, de modo que iremos experienciar um sentimento de presença profundo e cristalino enquanto apreciamos, com maior compreensão, o sutil processo de tecer que é a vida. No caminho de Mahamudra, esse trabalho é chamado de “meditação da tranquilidade”, *calm abiding meditation* em inglês, *shiné* em tibetano e *samatha* em sânscrito.

Existem três dificuldades comuns que podem surgir na meditação da tranquilidade: emoções aflitivas, excitação mental e torpor mental. Reveja sua experiência e verifique se você reconhece alguma delas.

1 Emoções aflitivas

Trabalhando com emoções

Emoções aflitivas acontecem quando somos levados por estados emocionais até o ponto em que perdemos o fio da meditação. Esses estados estão geralmente pontilhados por conversas mentais: recriminações, justificativas, racionalizações e histórias de pura fantasia. O pensar embaralha-se com energias impossíveis de serem trabalhadas e com sensações dolorosas, de tal forma que nos tiram da exploração. Qualquer um dos impedimentos (*nivarana*) pode surgir nessa hora. As emoções aflitivas podem realmente nos atrapalhar ou mesmo nos tirar completamente da meditação. Para conseguir se aprofundar no caminho da meditação, você precisa

aprender a reconhecer quando isso está acontecendo. Somente então você poderá fazer algo a respeito.

Primeira opção: perceba e continue a prática

Existem três modos básicos de trabalhar com emoções aflitivas, e eles seguem em ordem. O primeiro modo é simplesmente reconhecer a dificuldade e, em seguida, voltar imediatamente ao exercício. É simples assim mesmo. Note o que está surgindo. Se ajudar, você pode dar um nome a esse estado. Deseje que ele fique bem. Deixe de pensar nele e continue explorando a respiração ou aquilo que for o foco de sua meditação.

Segunda opção: explore a emoção

É verdade que, às vezes, a dificuldade tem tal força sobre nós que simplesmente reconhecê-la e abandoná-la parece impossível. Nesse caso, você usa a segunda opção. Faça uma clara declaração para si mesmo de que você vai deixar de lado a meditação da respiração para agora explorar esse estado emocional. Em seguida, de uma forma não verbal, sinta a presente dificuldade cada vez mais profundamente. Repouse nela da forma mais confortável possível. Não a rejeite ou tente fugir dela, mas dê permissão a si mesmo para experienciá-la completamente. Explore a textura, o ritmo e a vibração desse estado enquanto você mantém ao fundo a pergunta: “O que é isto?”. Esqueça as teorias intelectuais e especulações. Sinta a qualidade geral do corpo-mente de uma forma bem tátil. Onde está essa emoção no corpo? Ela é estática ou muda de lugar? Toque-a com amizade e interesse. Estude-a como se fosse algo que você está vendo pela primeira vez. Não se deixe prender em nenhum aspecto específico, mas explore ativamente a qualidade geral do sentimento-tom desse momento. Quais são os vários fatores do corpo, das

energias e da mente que fazem surgir e que mantêm esse estado? Durante toda a exploração, permaneça com a respiração. Com a prática, sua atenção/percepção da respiração se tornará uma âncora segura para você.

Examine a interligação, a interexistência, a vasta interconexão desse surgimento. Corpo, sentimentos, estados mentais, fenômenos internos e fenômenos externos, microáreas e macroáreas estão tecendo coletivamente esse presente surgimento. Tente experienciar a emoção aflitiva de uma forma nova, sem opiniões preconcebidas. Em seguida, como se você estivesse abraçando todo esse complexo surgimento com a sua atenção, veja se você consegue dar um nome a esse estado geral, usando uma única palavra. Isto é...! Quando você consegue dar um nome apropriado, é comum que o estado mude um pouco e, às vezes, até se transforme em outra coisa. Você poderá, então, explorar o novo estado de uma forma semelhante. Por fim, irá surgir o pensamento de que talvez você deva voltar ao exercício original da meditação. Quando isso acontecer, obviamente a emoção não será mais aflitiva; então, deixe a exploração e volte ao exercício original.

Às vezes me perguntam como podemos saber a diferença entre explorar uma dificuldade e simplesmente ser levado por ela. Se, por meio da exploração, o problema desaparece, então é exploração. Se ele não desaparece, mas você ganha novos conhecimentos/percepções sobre ele, então é exploração. Se você não chega a novos conhecimentos, mas sente que, de uma maneira desconhecida, a exploração ainda é válida, então é exploração. Se, no entanto, o problema não se resolve, você não ganha novos conhecimentos e não sente que vale a pena fazer aquilo, então você está sendo levado por ele e precisa passar para o terceiro método.

Terceira opção: deixe a prática e faça algo positivo

Quando você não é capaz de abandonar o problema nem de explorá-lo, a melhor coisa a fazer é levantar-se, deixar a meditação e ir fazer alguma coisa que o leve a sentir-se bem ou que alimente você de uma forma positiva. Parafraseando um antigo ditado: *wise is he or she who runs away and lives to explore another day* (sábio é aquele que foge e vive para explorar um outro dia).

2 Excitação mental

Não se prenda à experiência

Se você já meditou, mesmo que por pouco tempo, com certeza conhece esse problema. A mente está bem calma quando, de repente, aparece uma imagem mental. Você fica entusiasmado e imediatamente vai ao seu encontro. “Oba, alguma coisa está acontecendo!” E a imagem desaparece. Quanto mais rápido você tenta pegá-la, mais instantaneamente ela some. Essa é a formação mental do estágio (vii) sem o acalmar do estágio (viii). Tente reconhecer a tendência de se entusiasmar com o que vem surgindo antes que isso o leve para longe da meditação. A maioria das pessoas passa por isso muitas vezes antes de abandonar a vontade compulsiva de apego. Altos e baixos, altos e baixos. Quanto mais para baixo você vai, de mais “altos” precisará para compensar. Horas de meditação morosa e, de repente, um “Oba!”: pegamos uma onda de exaltação meio maníaca e saímos da meditação. Uma mente faminta que agarra o que lhe é oferecido. Com mais experiência, você vai perceber que sua mente é uma fonte sem fim de joias. Então, relaxe, você não precisa agarrar tudo o que aparece.

Muitas vezes, a excitação mental pode ser tão sedutora que, por algum tempo, você poderá se sentir mais alerta, desperto e tinindo com uma nova compreensão. Mas, gradativamente, você vai reconhecer que esse tipo de estado alerta é, em geral, o prelúdio de um estado inquieto de energia dissipada. Depois de muitos altos e baixos, vamos desenvolver o gosto pela serenidade, e esse apego acabará gradualmente.

3 Torpor mental

Prática do gelo

Este estado é mais sutil e mais difícil de ser percebido. Os Sete Fatores do Despertar* podem estar todos presentes, mas a qualidade da mente perde sua clareza, e a meditação cai num tipo de calma desanimada, que é muito fraca em questionamentos. Os místicos cristãos chamaram esse estado de “pecado da quietude”. Na tradição Mahamudra, é chamado de “prática do gelo”, pois é como um congelamento. Fique atento a tal estado. Se você perceber que isso está acontecendo, ajuste sua postura. Endireite seu corpo e desperte seus sentidos. Estar ciente desse estado de torpor é, em geral, o suficiente para corrigi-lo.

* Veja a introdução do livro *Wholeness and the Implicate Order*, de David Bohm, no Brasil publicado como *Totalidade e a ordem implicada* (Madras, 2008).

* *Dukkha* é, muitas vezes, traduzido como “sofrimento”, mas isso nem sempre expressa seu real significado. Outras traduções possíveis podem ser: insatisfação, conflito, estado de fricção ou tendência para a fragmentação.

* “Tilopa’s Song to Naropa” parafraseado por Lex Hixon em *Mother of the Buddhas*, Quest Books, 1993.

* Existem muitos métodos de meditação que podem ajudar a aprofundar a sua percepção dos órgãos internos. Para dois desses métodos, veja o capítulo 12 do

livro *Natural Awakening*, de Tarchin Hearn, Wangapeka Books, 1995.

** Veja os capítulos 2 e 17 do livro *Natural Awakening*, de Tarchin Hearn, Wangapeka Books, 1995.

* Veja o apêndice: “Os Sete Fatores do Despertar” (p. 143).

Terceiro Tétrade

Mente



O refúgio é vasto, no entanto, está intimamente perto;
inteiramente confiável, no entanto, agradavelmente novo;
transcendente, no entanto, continuamente manifesto;
incompreensível, no entanto, completamente conhecido.
Refúgio é exatamente o que você é.

O primeiro tétrede refere-se à exploração do mundo de fenômenos físicos. Para a maioria das pessoas que começa a meditar, o corpo é tangível e relativamente fácil de ser contatado; dessa forma, é um claro objeto de investigação. Com o aumento da tranquilidade e de uma atenção mais discriminativa, a possibilidade de estudar e de apreciar profundamente a rápida dança do vir-a-ser, que chamamos de sentimentos e pensamentos, vai gradativamente entrando mais claramente em foco. Esse é o campo do segundo tétrede. No terceiro, conforme a qualidade da tranquilidade interior vai se aprofundando, a íntima interconexão de corpo e mente, interior e exterior, micro e macro torna-se cada vez mais evidente. No meio dessa rica dimensão de experiência, muitas perguntas profundas vão surgir, tais como: Quem e o que sou eu? Onde eu começo e onde eu termino? O que é isso que sabe/conhece? Onde esse saber acontece? O que é isso que está questionando? Em Zen, essa área de investigação resume-se à famosa questão: O que é a essência ou a natureza da mente?*

A base fundamental dos fenômenos

No mundo moderno, a questão sobre o que é a mente leva, não raro, à confusão. A mente é quase sempre associada ao cérebro ou é vista em oposição ao coração ou, às vezes, até à matéria. Mesmo no budismo, a mente não é facilmente definida. Uma das palavras em sânscrito para mente, *citta*, pode também ser traduzida como “coração”. Coração, nesse sentido, obviamente não se refere ao órgão em seu peito, mas a algo essencial, central e importante. O coração (cerne) da questão (matéria) pode ser a mente da matéria ou a matéria da mente. (Em inglês: *The heart of*

the matter might turn out to be the mind of the matter or the matter of mind or the minding matter.) Namgyal Rinpoche disse uma vez, meio brincando: “O que é a mente? Não importa. O que é a matéria? Não tem importância.” (*“What is mind? Doesn’t matter. What is matter? Never mind.”* Em inglês, criou-se um jogo de palavras com *matter* e *mind*.) Se acharmos a ideia da natureza da mente um pouco vaga e confusa, será que ajudaria investigar a natureza do coração? Mas chega de jogos filosóficos com palavras. As palavras “coração”, “mente” e “essência” são três tentativas que apontam para a base fundamental dos fenômenos, uma base que, em última instância, é indescritível com palavras e conceitos, mas que, no entanto, é absolutamente central para todas as experiências.

Verdadeiro *samatha*

Verdadeiro *vipassana*

Para explorar meditativamente a vida e o modo como ela funciona, você precisa da calma estável da meditação da tranquilidade. Para muitas pessoas, essa poderá ser a meta do caminho inteiro. Se ao menos eu conseguir uma paz profunda, então serei feliz. Os dois primeiros tétrades podem definitivamente nos ajudar nessa direção, mas, neste ensinamento, a tranquilidade é somente parte da história. Em Buddha Dharma existem muitos caminhos diferentes para o despertar, mas, em seu cerne, todas as tradições dizem coisas semelhantes. O primeiro passo é estabelecer a calma/tranquilidade do verdadeiro *samatha*, um sentimento de calma presença dinâmica em meio ao que estiver acontecendo. O segundo passo é acentuar o estado alerta em meio a essa calma presença sem perder a tranquilidade. Nesse estado claro e cristalino, investigamos

então, cuidadosamente, a essência coração/mente, que, na realidade, não é nada mais do que a própria calma alerta. Esse aspecto luminoso, alerta, desperto, investigador da experiência é o verdadeiro *vipassana*.

É comum pensar na mente em termos de pensamentos, mas, como descobrimos na última seção, pensamentos são mais o conteúdo da mente. Existe um *koan* zen (poema-questão) que pergunta: “Quando você devolve os ossos para seu pai e a carne para sua mãe, onde está você?”. Quando a mente não está fazendo pensamentos, onde é que ela está?

A mente é aquilo que sabe

Tudo está apoiando este momento de saber

Novamente retornamos à questão: O que é a mente? Um dos meus professores, o mestre de meditação Kalu Rinpoche, costumava dizer: “A mente é aquilo que sabe.”. Ele poderia ter dito: “A mente é aquilo que faz a pergunta.”. Tentando compreender o *dharma*, frequentemente tenho achado útil me tornar bem simples e fazer a exploração de uma maneira literal, como criança. Podemos dizer que a mente é uma palavra que se refere àquilo que está fazendo o saber ou o pensar ou o experienciar... Mas o que ela é realmente? Com certeza, aquilo que sabe ou experiencia precisa ser composto de tudo o que é preciso para o saber. Para ilustrar esse ponto, considere alguns fatores que contribuíram para a sua experiência de ler este livro, fatores que, se fossem diferentes ou se não tivessem acontecido, significariam que este momento de saber, chamado ler um livro, também seria diferente ou nem mesmo existiria. A luz do sol é parte desta leitura. Os fótons estão indo ao encontro de seus olhos. No passado, eles também ajudaram o crescimento da árvore que depois

virou o papel que você está segurando em suas mãos. A tinta, o autor, as impressoras, os comerciantes e fabricantes são todos parte do processo. Seus pais e os pais deles, indo para trás sem fim no tempo, são uma parte intrínseca deste momento, assim como meus pais e professores. Enquanto lê este livro, você está respirando, e o oxigênio que você inspira foi liberado na atmosfera por meio da fotossíntese que ocorre nas plantas verdes. As palavras só fazem sentido dentro do contexto de sua cultura e língua, o qual está intimamente ligado ao modo como seus neurônios se conectam e se comunicam. Existe um vasto oceano de acontecimentos que apoiam o saber presente chamado “você lendo este livro”.

Quem faz o saber?

E assim, novamente a questão: O que é a mente? O que é isto que sabe? Parece, ao menos intelectualmente, que tudo no universo está contribuindo para nosso saber atual, que é a nossa experiência atual. Nesse sentido, poderemos pensar que a mente é composta por tudo e, se fôssemos examinar qualquer detalhe desse todo, esse detalhe iria se revelar também como algo composto por tudo. Então, quem está fazendo esse saber? Se tudo está fazendo o saber acontecer, então, quem sou eu e quem é você?

Na primeira vez que você tem uma pequena percepção da impossibilidade de fixar essa mente sem começo nem fim pode haver um choque. Muitas pessoas sentem uma espécie de vertigem mental, um desequilíbrio, como se o lugar conhecido, onde a ideia de si próprio e do outro está baseada, e que acreditavam ser permanente, fosse retirado de baixo de seus pés. Esse vasto processo de saber desafia a ideia de que a mente é fundamentalmente diferente da matéria. Desafia a percepção comum de que o sujeito é separado e independente do objeto ou do que quer que seja

examinado. Isso me lembra os desenhos de Escher, que dão voltas em si mesmos. Um deles mostra uma mão segurando um lápis, que está desenhando uma segunda mão, quase idêntica, também segurando um lápis, que está ocupada desenhando a primeira mão. Quando olhamos para o desenho pela primeira vez, ele nos dá uma espécie de choque ou de descrença e, depois, de deslumbre. Ele evoca um sentimento de estar contemplando, de alguma forma, um profundo mistério.

Dois dharmas fundamentais

A investigação da interconexão pode nos levar à compreensão teórica de dois *dharmas* fundamentais que são inseparáveis do despertar espiritual. Um é a compreensão de que tudo é interexistente com tudo o mais. Ou, em outro modo de dizer, que tudo surge dependendo de tudo o mais. O segundo grande *dharma* é a compreensão de que tudo o que você experiencia surge em seu próprio saber. Na verdade, é o seu saber.

Um holomovimento fluído

Quando você tiver uma boa compreensão desses dois *dharmas*, de que tudo é interexistente com tudo o mais e toda a sua experiência surge em seu próprio saber, então, usando os dois primeiros tétrades como apoio e guia, deixe de lado toda a especulação intelectual e volte para a sua prática de meditação. Explore íntima e diretamente o universo de sua experiência atual. Abra-se para o saber tremendamente sensível da dança dos fenômenos que são o seu corpo, os processos mentais e o meio ambiente ao seu redor, coletivamente tecendo-se juntos e fazendo existir o momento presente. Corpo, energia e processos mentais estão dando nome a diferentes aspectos ou percepções de um acontecimento integrado - uma inquebrável inteireza

da totalidade - um holomovimento fluído. Interior e exterior, micro e macro, sujeito e objeto, você e o outro, todos estão mutuamente moldando uns aos outros na dança ininterrupta da manifestação. Gradualmente, sua experiência chegará a um ponto em que você se sentirá profundamente confiante de que não existe uma separação fundamental entre você e o que quer que você esteja experienciando. Aprenda a repousar nesse campo de vir-a-ser continuamente novo. Com o tempo, você começará a ter, de vez em quando, uma maior sensação de abertura expansiva, uma clareza de percepção e um fluir de responsividade sem obstáculos; um sentimento maravilhoso de envolvimento. Quando isso acontecer, o terceiro tétrade se tornará um instrumento extraordinariamente útil para mais explorações.



(ix) Experienciando a mente, eu vou inspirar - assim ele pratica; experienciando a mente, eu vou expirar - assim ele pratica.

Outros nomes para a essência

Isso é experienciar a essência. Outros nomes para ela são: a base fundamental de todos os fenômenos, o reino da união, o campo total de todos os eventos e significados, a mente da serenidade contínua e sem apegos, a abertura expansiva da interexistência, ou o mistério total daquilo que sabe/conhece. Existe uma qualidade ilimitada, completamente livre da pessoa que pensa, embora, não

necessariamente livre de pensamentos. Até *sukha* é deixada. A mente é experienciada mais como textura: morosa, luminosa, agitada, quieta, pesada, leve, rápida, mecânica etc., em vez de experienciada em termos de conteúdo específico.

*Na clara calma,
Mente,
Como água rolando em um vasto oceano,
Ondeia e ondula,
Respondendo ao infinito outro.
Olhando,
Brota e acalma-se,
Mas está sempre se movimentando.
Onde está o não movimento?*

Olhe dentro da mente

Por mais que existam a calma e a serenidade profundas, quando você se abrir para toda a experiência da mente, vai perceber que ela não é, de modo algum, estática. Existe uma textura sutil de movimento que revela uma direção e uma força de vontade expressas como um fluir contínuo de criatividade. Essa é a mente das decisões; profunda e vasta em extensão. Às vezes, é chamada de *bodhicitta* ou *bodhi cetana**. Entre nela e familiarize-se com suas qualidades. Agora é possível perceber/ compreender o grande mistério de: “Minha vontade seja feita.” e “Sua vontade seja feita.”. O que é e quem é que está meditando?

*Formas de um só
Deslumbrante o jogo
A infinita variedade
Incansável dança
Sem movimento*

As próximas três seções (x, xi, xii) podem ser experienciadas em sequências diferentes, dependendo dos dons de quem medita. Um dia, todas as três deverão ser desenvolvidas. Nos ensinamentos Mahamudra, uma vez que a mente natural de calma pura foi vivenciada e a experiência se tornou de certa forma estabilizada, o meditante é então instruído a olhar para dentro dessa mente para discernir mais detalhadamente qualquer qualidade que ela pareça ter. Três aspectos principais surgem: felicidade, iluminação e não distinção ou não separação.

Felicidade

Felicidade refere-se a uma qualidade de abertura vasta, tranquila, expansiva; um modo de ser sem começo nem fim, no qual tudo funciona sem esforços ou impedimentos. Esse é o aspecto de abertura expansiva de cada momento.

Iluminação

Iluminação pode ser de dois tipos: menor e maior. A iluminação menor refere-se a qualquer manifestação de luz. Pode aparecer numa forma, como em visões e sonhos, ou como campos infinitos de luz ou de brilho radiante. Por mais maravilhosos que esses fenômenos sejam, eles podem se tornar obstáculos sutis para o desenvolvimento da compreensão se você se apegar a eles pensando que está vendo a luz da iluminação! A iluminação maior não tem nada a ver com a luz visível. É simplesmente a clara cognição, o aspecto de saber/conhecer de cada momento.

Não distinção

Não distinção ou não separação refere-se essencialmente ao estado de máximo desapego. Significa não se apegar a

distinções de valor e de julgamentos, como bom e ruim, gostar e não gostar disso ou daquilo. Discriminação haverá sempre, ela é parte da iluminação, mas a mente, ela própria, aquilo que sabe, fica absolutamente serena, desimpedida e não interrompida, com capacidade de abarcar e de apoiar toda e qualquer coisa, tais como elas são. A qualidade da não distinção é frequentemente igualada ao desimpedimento. Esse é o fato de que qualquer momento é o sumário de uma multiplicidade de compreensões e experiências interpenetrantes, sem um mínimo de conflito. O texto *Avatamsaka*, ou Sutra do Ornamento da Flor, descreve isso com a frase “reinos interpenetrando reinos sem obstruções”.

Reinos interpenetrando reinos

Nessa fase do terceiro tétrede, quando você fizer a revisão de sua prática de meditação, será útil verificar os três aspectos (felicidade, iluminação e não separação) e reconhecer em que grau você está vivenciando cada um deles.

(x) Alegando a mente, eu vou inspirar - assim ele pratica; alegando a mente, eu vou expirar - assim ele pratica.

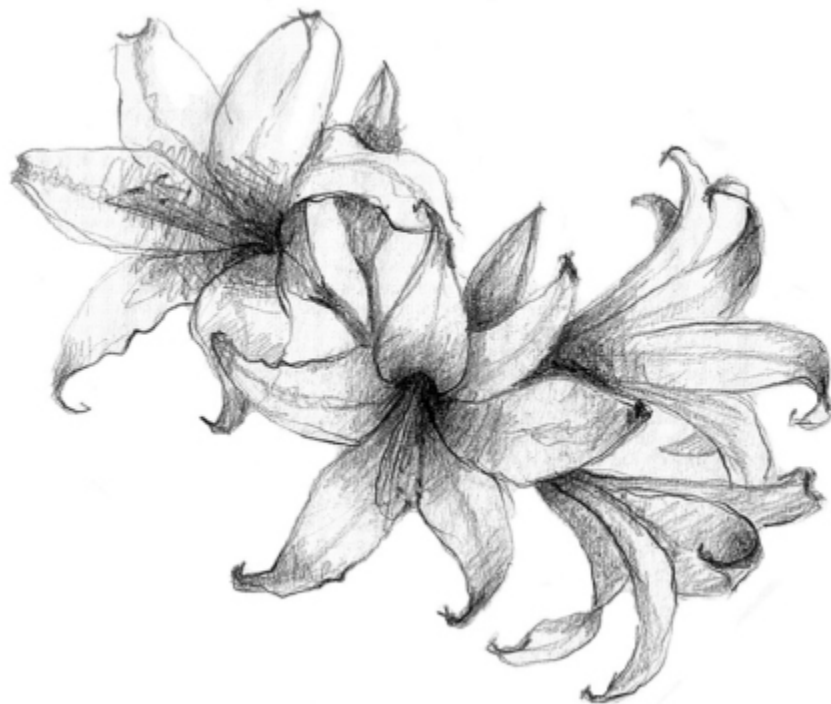
Brahma Vihara

Conforme a absorção se aprofunda, a mente se enche de alegria. “Alegrar a mente” é uma forma de energizá-la ainda mais e trazer uma qualidade de felicidade ao momento. Um modo de trabalhar com esta seção é preencher ativamente todo o campo da experiência do surgimento presente com o que chamamos no budismo de *Brahma Vihara*: amor incondicional, compaixão, alegria empática e envolvimento sereno ou equanimidade.* Usando a qualidade *Brahma Vihara* que fizer mais sentido para

você no momento, descubra como permear de amor, compaixão, alegria ou equanimidade qualquer saber/conhecer que estiver surgindo no momento. Preencha o objeto de amor. Preencha o sujeito de amor. Preencha ambos, sujeito e objeto, de amor. Preencha a experiência de nem objeto e nem sujeito de amor. O que quer que surja, deixe manifestar-se no abraço aberto de amor, compaixão, alegria e serenidade.

Sature o momento com engajamento amoroso

Alegrar a mente irá contrabalançar qualquer tendência de ver a seção anterior (ix) de forma exageradamente desprendida. Experienciar a mente, “aquilo que sabe”, a inquebrável inteireza da totalidade, não significa que exista agora um afastamento, um desengajamento. Não é uma serenidade passiva, desprendida. É uma serenidade expansiva, aberta, feliz, energizada, criativa. Alegrar a mente é saturar o momento com o néctar de um envolvimento amoroso, atencioso; é apreciar a amplitude do universo manifestando-se na forma de um ser vivo singular, único. Ao mesmo tempo, é ver cada ser individual como um indescritível mistério sem começo nem fim. Conforme o trabalho de alegrar a mente se aprofundar, ele o levará ininterruptamente para a próxima seção - concentrando a mente.



*(xi) Concentrando a mente, eu vou inspirar - assim ele pratica;
concentrando a mente, eu vou expirar - assim ele pratica.*

Completamente centrado

Você poderá ganhar uma nova compreensão desta seção se pronunciar “concentrando” com ênfase no “centrando”. *Con* significa “com”, e *centrando* é “fazendo centrar”. “Concentrando” significa, literalmente, “com centro”. Nesta fase, fortalecemos o sentido de estarmos extraordinariamente estáveis, firmes (na terra), alertas e atentos em meio ao que estiver surgindo. Seus sentidos já estarão bem alertas, mas veja se você consegue descobrir como aguçá-los ainda mais. Cada uma das portas dos sentidos (ver, escutar, degustar, cheirar, tocar e conceitualizar) está agora vivamente desperta e funcionando plenamente. Nesse estado estável, mas desperto, há uma capacidade de responder apropriadamente sem um mínimo de expectativa.

Qual é o segredo de estar centrado? Imagine que você está andando em uma corda estendida sobre um vale profundo. Você tem em suas mãos um longo bastão que usa para manter o equilíbrio. Conforme você anda, há um fluir contínuo, de saber claro e preciso, que está informando seus músculos exatamente quanto você deve contraí-los ou alongá-los para que permaneça centrado. Seus sentidos estão extraordinariamente alertas. Os sistemas de comunicação interiores, neurônios, hormônios, peptídeos e assim por diante, estão funcionando perfeitamente. Tudo isso, operando imperceptivelmente junto, é o saber do momento. Se esse claro saber não estiver fortemente presente, você cairá da corda.

Fortaleça a qualidade de clareza

Concentrar a mente é alimentar e fortalecer a qualidade de clareza/ cognição, um estado de vivo despertar em todos os aspectos do corpo, da palavra e da mente. É o fator da iluminação despertando a mente, tornando-a mais viva, clareando-a.

Com mais experiência, você poderá começar a perceber que essa clareza/cognição está sempre presente, que todos os momentos de consciência estão imbuídos de concentração (*samadhi*). O saber está completamente centrado e repousando em si próprio. Onde mais poderia estar?

(xii) Liberando a mente, eu vou inspirar - assim ele pratica; liberando a mente, eu vou expirar - assim ele pratica.

Um estado de completo desprendimento

Uma das instruções fundamentais de Mahamudra é “Deixe/Abandone todo o apego, e a essência emergirá

imediatamente.”. Liberar a mente significa estar em um estado de completo desprendimento. No estado cada vez mais claro de saber/experienciar a interdependência, todas as limitações, como começos e fins de coisas e eventos, são vistas como ficções arbitrárias, mesmo quando úteis, e não universalmente sólidas e duráveis. Experienciar isso é como pairar à beira de um grande mistério.

A mente se autolibera

Na verdade, é da natureza da mente se autoliberar. Experiências aparecem e desaparecem no espaço imensurável da atenção/percepção sem que nada as faça acontecer. Uma imagem que é usada comumente na tradição Dzogchen* é desenhar com o dedo na superfície da água parada. O desenho desaparece assim que você o faz. Ele se autolibera.

Desprendimento é deixar existir sem esforço

Quando o ensinamento fala em desprendimento, muitas pessoas pensam que isso significa que elas não devem se apegar ou se prender às coisas. Elas acabam fazendo esforços tremendos para não se agarrar, enquanto não reconhecem que o próprio esforço é apenas mais uma expressão de apego. Inevitavelmente, isso leva à frustração e, depois, à confusão. Essencialmente, o coração do desprendimento tem a ver com um relaxamento tranquilo e um deixar existir sem esforço.

Funcionando bem, a mente é alegre por natureza. É espaçosamente feliz. Como o céu aberto, recebendo qualquer forma de nuvem, o espaço aberto do saber apoia qualquer forma de experiência. Simplesmente repouse nessa percepção e deixe acontecer.

Funcionando bem, a mente é clara, radiante, cristalina e centrada por natureza. Você talvez duvide disso quando se sente confuso e sem ânimo, mas examine novamente seu desânimo e confusão. Você está tendo uma experiência confusa de clareza ou está tendo uma inequívoca experiência clara de confusão? Ah-ha! Não há dúvidas sobre isso, essa é uma confusão pura surgindo em toda a sua glória! Cada momento de experiência é claro, cristalino e centrado em si próprio, exatamente como ele é. Apenas repouse na percepção disso e deixe acontecer.

Funcionando bem, a mente se autolibera. Qualquer coisa que você observar se autorrevela como a interexistência de uma miríade de outras coisas. A percepção de desprendimento é a própria expressão da mente. Se você agarrar uma experiência, ela simplesmente irá escapar por entre seus dedos. Se você agarrar-se a si próprio, aquele que experiencia, isso também escapará por entre seus dedos. Simplesmente relaxe com uma confiança cada vez mais profunda e deixe a mente funcionar livremente.

Investigue o sujeito

O grande professor e iogue Longchenpa disse uma vez: “Não vá contra o que você faz.”*. Se você perceber que está sentindo apego, não se preocupe em tentar não se apegar. Em vez disso, cuidadosa e metodicamente, investigue o que é que está se apegando. Alternativamente, você poderá investigar o que é que está tentando não se apegar. Essencialmente, isso significa investigar a si próprio - você, o apegado. Thich Nhat Hanh explicou bem quando disse que somos compostos de elementos não nossos. Você é composto de terra, ar, água e energia solar. Você é composto de sua mãe e seu pai e de padrões de condicionamento ancestrais. Você é composto de todas as suas experiências de vida e de todas as pessoas e criaturas

que contribuíram para essas experiências. Seja o que for que esteja se apegando, é realmente um ser interexistente do universo inteiro, no qual cada elemento componente é, ele próprio, um ser interexistente com tudo o mais.

Depois de investigar o sujeito que está se apegando, de maneira semelhante investigue o objeto ou aquilo a que você está se apegando. Você vai descobrir que o objeto é feito de elementos não objeto. Depois, investigue o ato de se apegar; o que é que conecta os dois, você (o sujeito) e o objeto? Você vai descobrir que o apego é feito de elementos de não apego. Se você investigar dessa forma, todas as experiências vão se revelar como um jogo de abertura espaçosa, uma dança de vir-a-ser interligada. Repousar nessa presença expansiva, aberta, investigadora é experienciar a mente se autoliberando.

Investigue o objeto

Investigue o apego

Comparado com o objeto encarado orientando as explorações dos dois primeiros tétrades, este terceiro tétrade é muito mais sutil e fluido. Agora, em vez de usar Os Quatro Fundamentos da Consciência Plena como base para a revisão da sessão de meditação, você provavelmente vai achar mais útil usar Os Sete Fatores do Despertar. Eles estão descritos no apêndice.

Paciência, atenção e coragem

Inicialmente, você talvez só tenha breves amostras da mente e de suas qualidades antes de retornar à experiência familiar de você mesmo como um sujeito distintamente separado interagindo com objetos distintamente separados. É necessário ter muita paciência, tremenda atenção e certo

grau de determinação corajosa para romper com os padrões habituais de apego. Se você perder a essência da presença expansiva, volte para o segundo tétrede e restabeleça *piti* e *sukha*. Estude e acalme as formações mentais. Relaxe num estado desperto, exploratório e tranquilo para o que estiver surgindo, até que você novamente reconheça a mente e suas qualidades.

Em Zen, diz-se que a mente é como algo redondo, escorregadio e liso. Se você tentar agarrá-la, ela escapará. Pense como você poderia pegar algo redondo, escorregadio e liso. Você precisaria aproximar-se dele muito calmamente, sem fazer nenhum movimento repentino. É como se você fosse jogar a rede da atenção/percepção sobre todas as dimensões de ser, de modo a abarcar, gentil e sensivelmente, a sua totalidade, por todos os lados ao mesmo tempo. No terceiro tétrede, por mais que às vezes sintamos que nossa mente está simultaneamente em todos os lugares e em nenhum deles, deverá existir uma boa clareza sobre o que está sendo feito.

Experienciando a mente, alegrando a mente, concentrando a mente e liberando a mente. A meta, certamente, é não ficar “viajando”. Uma experiência vibrante deste tétrede está longe de ser somente um flutuar em uma vaga neblina, indefinida e vasta. Fique alerta e presente e, com prática, aprenda a permanecer nesse estado extasiante, claro, desprendido e luminoso do despertar, até que ele se torne absolutamente familiar e conhecido.

Obstáculos Superiores

A esta altura do caminho, uma grande variedade de experiências maravilhosas pode acontecer. Se elas tiverem ocorrido durante as fases anteriores, você pode ter pensado que chegou a uma grande realização ou feito. É importante reconhecer que, por mais que elas sejam maravilhosas, se você se apegar a essas experiências, isso vai impedir os próximos aprofundamentos de percepção/compreensão. Os textos clássicos de meditação listam dez desses *upakkilesas* ou obstáculos superiores.

1. Iluminação: refere-se a todas as manifestações de luz que aparecem, tanto interna como externamente.
2. Conhecimento: muitas formas de conhecimento ou de compreensão podem ocorrer.
3. Alegria arrebatadora
4. Tranquilidade
5. Felicidade/Êxtase
6. Resolução: o surgimento de enorme determinação e força de vontade.
7. Esforço: capacidade de grande esforço.
8. Confiança
9. Equanimidade
10. Apego: refere-se particularmente ao apego às experiências positivas. Buddha disse uma vez: “Você precisa aprender a ir além do bom, isso sem sequer falar do mal.”.

Morar onde não há morada

Muitos ensinamentos religiosos ou filosóficos foram baseados em algum desses obstáculos. Os fundadores falharam em reconhecer suas experiências como *upakkilesas* e presumiram que haviam alcançado alguma forma de iluminação. Muitos anos atrás, meu professor nos acusou de sermos oceanógrafos, gastando tempo demais de nossas vidas no estudo da miríade de manifestações no mar enquanto ignoramos a água. Todas as manifestações surgiram do e no oceano da mente. Elas são mantidas pela mente. Elas não são separadas da mente. Se fenômenos surgem em meditação, mesmo aqueles extraordinariamente profundos, apenas observe-os. Esse é o jogo do saber. Respire com eles, deixe-os autoliberar-se e continue o caminho com uma confiança inabalável. Com certeza, era a isso que os místicos antigos estavam se referindo quando usaram a frase “morando onde não há morada”.

* O domínio do terceiro e quarto tétades requer um imenso grau de tranquilidade e clareza, assim como um conhecimento íntimo e experiencial da interdependência de tudo. Sem esse fundamento de experiência direta e viva, o restante do livro poderá ser uma fonte de maravilhosa especulação intelectual, mas não é muito provável que se manifeste como uma libertação real em sua vida. Eu sugiro que você leia o texto para satisfazer sua curiosidade, mas depois concentre seus esforços nos dois primeiros tétades, até que os temas de exploração delineados no terceiro tétade se tornem espontaneamente vivos e interessantes. Em seguida, comece a trabalhar com eles ativamente.

* *Bodhicitta* é frequentemente traduzido como “coração do despertar” ou “mente do despertar”. *Bodhi* significa “despertar” (espiritual) ou “realização”, “iluminação”. *Citta* significa tanto “coração” como “mente”. Tradicionalmente, *bodhicitta* é explicado de duas perspectivas diferentes, uma definitiva ou absoluta e uma relativa.

Do ponto de vista absoluto, *bodhicitta* é a experiência de *sunyata*. *Sunyata* é geralmente traduzido como “vazio”, mas está de fato indicando a qualidade de abertura expansiva que se revela quando entramos em uma compreensão experiencial da interconexão de tudo. *Sunyata* é o indescritível de qualquer objeto ou situação.

Do ponto de vista relativo (em outras palavras, sujeito relativo a objeto), *bodhicitta* é experienciado como a compaixão, como a aspiração ou a energia para despertarmos rapidamente para o bem de todos os seres. Quando a

palavra *bodhicitta* é usada sem referências aos sentidos relativo ou absoluto, significa a união dos dois aspectos.

O termo *citta* de *bodhicitta* está relacionado a *cetana*, que quer dizer “vontade”, “intenção”, “propósito” ou “força de vontade”. Essa é a vontade, a força ou o movimento para o despertar espiritual. *Bodhicitta* refere-se a ambos, o processo do despertar e aquilo que desperta.

* As qualidades *Brahma Vihara* são, às vezes, chamadas de As Quatro Moradias Divinas (The Four Divine Abidings) ou Os Quatro Imensuráveis (The Four Immeasurables). Cultivar amor/bondade, compaixão, alegria empática e equanimidade ou envolvimento sereno é imensurável quando conseguimos incluir todos os seres, sem exceção, nesse abraço caloroso. Outro modo de explicar é que, quando conseguirmos examinar profundamente alguém ou alguma coisa com os olhos da interexistência, quando conseguirmos apreciar a vasta amplitude que são, compreenderemos que eles são realmente imensuráveis.

* *Dzogchen* significa “grande perfeição natural” ou “grande inteireza” ou “grande integralidade”. Essa tradição é a mesma para todas as escolas do budismo tibetano, mas está especialmente associada com a linhagem Nyingma. É equivalente ao “Mahamudra Essencial” ensinado pela linhagem Karma Kagyu.

* Longchen Rabjam, *You Are the Eyes of the World*, uma tradução do livro *Jeweled Ship*, Lotsawa, 1987.

Quarto Tétrade

Liberdade



Repouse à vontade.

Deixe tudo passar.

Não rejeite nem mesmo a menor coisa.

Esse é o lótus do verdadeiro refúgio.

O vislumbre da liberdade precisa ser estabilizado

Os primeiros três tétrades, quando forem desenvolvidos completamente, vão levar os meditantes a experienciar a mente natural; feliz, cognitiva, inclusiva e extremamente desprendida e desapegada. Muitas pessoas experienciam amostras momentâneas dessa maneira de ser, antes de se perderem novamente no mundo conhecido da separação sujeito/objeto - “realidade”, como é chamada comumente. É nessa “realidade” que os antigos modos habituais de defesa e de aquisição ainda estão vivos, presentes e perturbadores como sempre. É compreensível que o meditante desenvolva uma preferência pela aparentemente extasiante mente de expansiva liberdade, o estado natural sem esforço, ao mesmo tempo em que alimenta uma aversão à luta da vida diária. Por mais maravilhosas que sejam as experiências da meditação, ainda existe essa dolorosa dualidade. A amostra de liberdade ainda precisa ser estabilizada e reconhecida em todas as situações da vida.

Hábitos profundamente arraigados

No terceiro tétrade, você deu uma breve olhada na natureza da própria mente. Agora, no quarto tétrade, você usa essa compreensão para extirpar qualquer ramificação restante de apego. Auxiliado pelas qualidades de felicidade, clareza e não separação, continue a investigar a formação dos objetos mentais. Você vai começar a ver como a mente desenvolveu hábitos profundamente enraizados, grudados, de apego. É como se a água tivesse corrido por um canal tantas vezes, e se moldado de tal forma a ele, que será difícil encontrar outro caminho para ela fluir. De forma

semelhante, anos de interação com eventos internos e externos moldaram nossas preferências por atividades, modos próprios de apego a objetos ou de renúncia a eles, com base naquilo de que gostamos e de que não gostamos. Repousando na natureza da própria mente enquanto investigamos essas tendências, o desejo, a aversão e a confusão em relação aos objetos diminuirão. Gradativamente, um saber inerente de ampla liberdade emergirá.

*(xiii) Contemplando impermanência, eu vou inspirar - assim ele pratica;
contemplando impermanência, eu vou expirar - assim ele pratica.*

Simplemente relaxe no processo

Nesta seção, simplesmente relaxe e experiencie o surgimento e a passagem dos objetos. Deixe esse processo acontecer sem interferir de forma alguma. Buddha disse: "O sofrimento surge quando tentamos fazer permanente aquilo que é impermanente.". Observe que, quando um objeto surge, ele tem frequentemente o tom de um sentimento associado a ele. Pode parecer atraente, horrível ou intrigante, e assim por diante. Examine-o minuciosamente. Não importa se é um objeto interno ou externo, físico ou mental; de qualquer forma, é um objeto aparecendo em seu saber. Como veio a ser? Como é mantido? Como vai embora? Qual é a interexistência dessa situação?

Examine suas respostas/ reações

Examine suas reações físicas e mentais em relação a esse objeto. É nas suas reações que você vai encontrar os sentimentos de gostar e de não gostar. As reações em seu

corpo, fala e mente são provocadas pelo objeto enquanto, simultaneamente, estão moldando a sua percepção e compreensão desse objeto. É um movimento contínuo de *feedback*.

Quando você une a mente da tranquilidade à mente do interesse/ questionamento e, em seguida, investiga a realidade dos objetos que surgem, você vê que tudo sobre eles é transitório. Não há uma coisa residente, uma coisa na qual podemos nos agarrar; somente formas de vir-a-ser interagindo, mudando continuamente. Quando, de modo semelhante, você, o meditante, examina a si próprio, percebe que ali também não há uma coisa residente. Ambos, o sujeito e o objeto, revelam-se como uma dança de interdependência, um fluxo constante interexistindo. Não há nada aqui para se agarrar. Não há nem mesmo nada para ser impermanente!

Examine novamente e novamente e novamente

Antes de mais nada, observe a impermanência em todos os níveis da experiência. Examine os padrões de hábitos do corpo, da fala e da mente provenientes de sua infância; padrões que vêm de seus pais, de seus avós, de sua cultura e religião. Depois de examinar bem, examine de novo e de novo e de novo. Conforme você for vivenciando e compreendendo tudo como uma dança interexistente, você vai observar, de forma gradual, um enfraquecimento do poder que os objetos e os eventos parecem ter sobre você. Esse é o nascimento do verdadeiro desprendimento/ desapego.

*(xiv) Contemplando o desaparecer, eu vou inspirar - assim ele pratica;
contemplando o desaparecer, eu vou expirar - assim ele pratica.*

O desaparecer refere-se ao desaparecer das reações emocionais ao objeto, como a atração, a repulsa e a confusão. Você literalmente descolore as reações.

Descolorindo o objeto

A palavra em páli para “desaparecer” é *viraga*. *Raga* significa “cor” ou “tom”, e a partícula *vi* denota negação. *Viraga* significa “o desvanecimento de *raga*”. Os objetos foram coloridos por ganância, raiva ou confusão. Essas cores são adicionadas ao objeto pela mente do ego defensivo e impedem você de ver o objeto em toda a sua plenitude. Objetos atraentes frequentemente exercem um fascínio temperado com luxúria, paixão, cobiça ou ciúme. Os fluidos e hormônios começam a fluir. Você está nas garras de uma projeção não visível e pensa que a atração é uma qualidade inerente ao objeto. Você entra no piloto automático e vai atrás do que quer que seja isso. Será que isso já aconteceu com você? O oposto também pode ocorrer. Muitas coisas parecem ameaçadoras para algumas pessoas. A repulsão por cobras e outros répteis ou por insetos é uma projeção feita por humanos amedrontados. Milhões de criaturas foram mortas inutilmente por pessoas reagindo dessa forma. Conflitos étnicos e sectários também têm suas raízes nessas reações impulsivas.

Paciência persistente e amorosa

Meditação como aclimatação

Auxiliado pelo estado de felicidade, clareza e desprendimento, e com crescente confiança de que, afinal, não existe nada a que se apegar, você vai experienciar um desaparecimento gradual desses padrões enraizados de reações. É um deixar passar sem esforço, que ocorre de acordo com sua própria cronologia misteriosa. Você precisa

apenas dar a oportunidade para que isso aconteça. Nesta fase, você precisa, definitivamente, de um pouco de paciência persistente e amorosa. Não é o caso de ter uma realização brilhante, depois da qual tudo estará perfeitamente resolvido. Kalu Rinpoche costumava dizer que a meditação é essencialmente um caso de aclimatação. Leva tempo para se aclimatar ao reconhecimento da clareza expansiva em meio a situações que, no passado, nos perturbavam e nos faziam reagir. Gradativamente, haverá uma descoloração, e você começará a experienciar os objetos como eles realmente são, sem a limitação distorcida das reações inconscientemente projetadas.

*(xv) Contemplando o cessamento, eu vou inspirar - assim ele pratica;
contemplando o cessamento, eu vou expirar - assim ele pratica.*

Cessamento da ganância, raiva e delusão

Contemplar o cessamento é residir no cessamento da ganância, raiva e delusão. O que sobra é um incompreensível mistério, a mente da liberdade expansiva, a dança criativa da sabedoria e da compaixão.

Aceitação e rejeição são também experiências interdependentes surgindo no saber. São inerentemente impermanentes, sem existência fixa. Conforme esse saber se torna mais e mais parte de sua experiência constante, você percebe que os objetos têm cada vez menos efeito sobre você, em termos de causar reações inconscientes. Por exemplo, tocar algo frio e viscoso é simplesmente tocar algo frio e viscoso, ou apreciar o perfume de uma rosa é apreciar o perfume de uma rosa; nada mais e nada menos. Buddha disse: “Você precisa começar a ver o agradável pelo agradável e o desagradável pelo desagradável.”

Encontrando o construtor

Depois de seu despertar, Buddha disse: “Eu encontrei você, oh, construtor; você não construirá mais.”. Nesta fase, você encontra os padrões de hábitos defensivos de expectativa, medo e desânimo confuso que vêm colorindo seu universo. Com a visão clara, vem a liberdade. Agora existe um saber confiante de que você está livre de apegar-se a objetos, inclusive ao objeto chamado você mesmo. A mente está funcionando em toda a sua amplitude; um jogo de sempre nova percepção – ondas entrelaçadas de manifestação dançando num oceano de clara serenidade.

*(xvi) Contemplando a renúncia, eu vou inspirar – assim ele pratica;
contemplando a renúncia, eu vou expirar – assim ele pratica.*

Relaxe na fé e na confiança

Você talvez esteja se perguntando como pode haver algo mais depois do décimo quinto estágio? Contemplar a renúncia é residir no estado de soltura total, deixar de prender-se, deixar qualquer preferência pelo cessar, até mesmo qualquer necessidade de “deixar de prender-se”. Em outras palavras, falando de modo positivo, simplesmente relaxe em um espaço de fé e de confiança imensas e permita tudo, até mesmo aceitar e rejeitar.

Em Zen, existe uma estrofe famosa:

No começo, montanhas são montanhas
e riachos são riachos.

Depois, montanhas não são montanhas
e riachos não são riachos.

No fim, montanhas são novamente montanhas

e riachos são riachos.

Realidade convencional

No contexto de *Ānāpānasati Sutta*, os dois primeiros tétrades exploram o estágio no qual montanhas são montanhas e riachos são riachos. Esse é o mundo da realidade convencional, com sujeito e objeto, você e o outro, gostos e desgostos, e uma luta quase contínua motivada pelas energias da ganância, raiva e confusão.

A compreensão é virada do avesso

Tudo parece possível

No terceiro tétrade e na maior parte do quarto, montanhas não são montanhas e riachos não são riachos. É o momento em que a compreensão convencional da realidade é virada do avesso e de ponta-cabeça. Tudo é revelado como um jogo do saber, indescritível e vazio de qualquer existência intrínseca. Nesse estado de experiência, o iogue pode ter muitas experiências e compreensões fantásticas e maravilhosas. Ah... montanhas não são montanhas! Isso é ilusão! Tudo é possível! Comparada às limitações dolorosas do fato de montanhas serem somente montanhas convencionais, essa abertura expansiva da interexistência parece ser a máxima liberdade. Entretanto, permeando sutilmente tal estado extasiante, existe, às vezes, uma fraca aversão por objetos e por atividades. Se não nos apegarmos aos estados maravilhosos, mas continuarmos, com fé e confiança, a investigar profundamente o que estiver surgindo, conseguiremos finalmente ultrapassar até mesmo a limitação de ter aversão pelo convencional e de ter preferência pelo que é “não montanha”.

Total desprendimento é liberdade

Agora, no fim da jornada, neste décimo sexto estágio, montanhas são novamente montanhas e riachos são riachos, mas de forma muito diferente do modo como montanhas eram montanhas no começo. Em total desapego, total desprendimento e abandono, há liberdade para brincar no drama do constante vir-a-ser de um mundo que desperta, da maneira necessária, assim como ele é, em todo o seu vasto e incompreensível mistério.

Longchenpa*, o grande iogue de Dzogchen, escreveu:

“O que sobra é a consciência naturalmente lúcida, ininterrupta, que é imediata e imparcial. É livre mesmo quando está surgindo, vazia mesmo quando se manifesta e evanescente mesmo quando em movimento. Ela ‘é’ mesmo quando ‘não é’, assim como ela ‘não é’ mesmo quando ‘é’. É inexistente mesmo quando está presente, contudo está presente mesmo sendo inexistente. Movimenta-se mesmo quando reside, enquanto reside mesmo quando em movimento. O que fica é a estabilidade meditativa como um fluir contínuo da consciência natural e constante.

“Você pode meditar nela como existente, mas é impossível afirmar. Você pode meditar nela como inexistente, mas é impossível negar. Você pode vê-la como ambos, existente e inexistente, mas não está sujeita a tais extremos. Você pode pensar nela como ambos ou como nenhum desses estados, mas não está sujeita a tais preferências. Pode manifestar-se como prazer ou como dor, mas eles não deixam traços em seu rastro. Ela exhibe uma qualidade pura como a verdadeira natureza dos fenômenos, mas a consciência comum não a segue. Há uma liberdade ininterrupta, mas você não mantém um estado fundamentalmente incondicional. O que fica é a consciência irrestrita e imparcial em toda a sua liberdade.

“Deixe-a existir, deixe-a não existir. Deixe-a manifestar-se, deixe-a ser vazia. Deixe-a ser, deixe-a não ser. Deixe-a ser boa, deixe-a ser ruim. Deixe-a ser realizada. Deixe-a não ser realizada. O que resta é o estado naturalmente puro, nu – consciência que é vazia e evanescente, uma dimensão aberta e totalmente abrangente na qual não sobra nenhum vestígio.”

Não há muito mais a ser dito. A inteligência criativa do Universo, convencionalmente chamada você, continua explorando a vida, participando e manifestando compaixão onde quer que seja necessário, ao longo do caminho; um coração/mente de equilíbrio, relaxamento e naturalidade.

Namgyal Rinpoche observou, certa vez, que meditantes são pessoas que meditam. Agora, que você leu este livro até o fim, volte ao começo ou à seção que mais lhe interessar e realmente trabalhe com essas meditações. Ao mesmo tempo, cultive uma abertura especial que permita que essas explorações tenham efeito sobre você. Deixe que sua curiosidade natural sobre a vida desabroche em tudo o que você fizer. Cultive uma atitude de bondade e de interesse amigável em relação a tudo e a todos à sua volta, e explore.

* Longchen Rabjam, *A Treasure Trove of Scriptural Transmission*, Padma Publishing, 2001, p. 202-3.

Posfácio



Ó meditantes...

Vocês têm certeza de que estão meditando?

Vocês se tornaram o grande oceano Recebendo todos os rios, os afluentes do ser?

Ou vocês se sentem como um pingo, tentando oh tão arduamente chegar a algum lugar, estar em um lugar, tornar-se algo?

Na verdade...

A natureza do pingo não é diferente da do oceano.

A maioria dos pingos, sem que eles saibam, são oceanos, vastos mundos repletos de vida microscópica.

Os pingos estão correndo hóspedes que nunca ficam,
nunca se sentem em casa,
isolados em suas rodopiantes separações.
contemplando faces nas superfícies côncavas de
reluzente prata.
vidas numa bolha,
incapazes de escapar.

Oceanos são anfitriões

abertos a receber todos que pingam lá.

Vasto amor,

aberto vinte e quatro horas por dia.

Isso... em todo o seu deslumbre e vastidão e bela complexidade...

assim como é!

nada menos

e nada mais.

Parece tão difícil ser um pingo!

Um fiozinho de água correndo hesitantemente.

Uma única mão pode bloquear seu caminho.

Problemas pairando por todo lado Mesmo assim...

Imagine uma única mão tentando parar o fluxo do Amazonas

onde ele se encontra com o mar.

Muito frequentemente nossa meditação se torna algo a ser praticado.

Mais um distanciamento de nós mesmos da verdadeira natureza de ser.

Em nome da mente presente nós nos dividimos e nos tornamos o 'observador'

observando alguma outra coisa oh, tão perigosamente próximos do crítico!

Pensamos que estamos praticando consciência plena quando, na verdade,

Consciência plena é o que somos.

Será que a Vida sente que precisa praticar o viver?

Mesmo que aspiremos ao despertar e ao cultivar da compaixão,

como foi que nos distanciamos tanto da trilha?

Pause comigo por um momento.

Imagine que você está segurando em suas mãos uma bela vasilha cheia de água lustrosa,

um néctar do saber, uma poção de carinho.

Imagine que o néctar é você, e lá está você... repousando na vasilha, mantendo a mente presente em sua respiração.

Que estranha existência!

Você na vasilha.

Sua respiração em outro lugar ... não você...
mas sendo vigiado “por” você.

Você já esteve ali?

Agora...

suavemente, sensivelmente,
com uma tremenda riqueza de percepção, levante
a vasilha acima de sua cabeça.

Na verdade, faça-o com as mãos e deixe seu corpo ensiná-lo.

Agora...

virando a vasilha...

Derrame você de volta em você.

Ahhhhh!!!!

Fique assim por um momento. Você sente a diferença?

Néctar cascadeando, caindo,
umidificando cada célula,
vivo, imediato,
respirando e sabendo
intimamente se misturando
nesse oceano de mistério.

Somos todos vasilhames vazando, tigelas quebradas,
vazando pelo mundo todo, deixando um rastro de poças
atrás de nós cada vez mais espalhados,

cada vez mais difusos,
até que começamos a nos sentir um pouco vazios
e exauridos.

Um pouco de conversa boba escapa aqui.
Um pouco de planejamento para o ano que vem vaza acolá.
Um pouco de inveja, críticas, raiva, confusão.
Estamos escorrendo em todas as direções.

Você consegue fazer uma pausa e se recolher de volta na vasilha?

A vasilha é nosso recordar, nosso *sati*, nossa mente presente.

Não adianta nada ajuntar poeira no altar, ela é uma ferramenta...

uma cuia

para salvar um barco no espaço.

Não para esvaziar o barco

mas para despejar o oceano dentro dele, para afundá-lo,

para naufragar esse pingo

na origem de todo Ser.

Tenha coragem.

Faça-o por sua vida

balde de oceano

pesando para afundar você nas profundezas de uma vida plenamente vivida.

Use-a. Use-a e use-a novamente.

Ajunte-se. Traga de volta cada parte escapada. Use suas mãos ou uma esponja ou um esfregão; qualquer coisa que ajude você a se lembrar do trabalho e então...

derrame você de volta em você e continue na riqueza.

Com o tempo você saberá que pode fazer isso e saberá que isso é bom.

Então, nesse momento...

coletando tudo o que você é, um completo fluido,
derrame-se de volta ao mundo!

O pingo retorna ao mar.

O mar se transforma na Grande Visão Compaixão trabalhando maravilhosamente Uma presença natural presenteando-se Uma rica dança do saber Sua oferta ao mundo.

Há uma história sobre David Bohm, o físico. Para compreender claramente a física da relatividade, ele escreveu uma obra que acabou se tornando um livro de estudo em universidades sobre o assunto. Mas, na conclusão, ele afirmou que ainda não havia compreendido completamente a física da relatividade. Mais tarde, ele escreveu um livro sobre a mecânica quântica que também se tornou um texto para estudo em universidades, e novamente ele afirmou que ainda não havia compreendido completamente a mecânica quântica. De modo semelhante, *Respirando: o modo natural de meditar* foi escrito em parte para você, mas também em parte para me ajudar a esclarecer minha própria compreensão e minha experiência.

Embora eu tenha praticado e ponderado sobre este ensinamento por muitos anos, ele continua a revelar implicações mais profundas, sutis e cada vez mais significativas, que ressaltam minha própria ignorância e minha experiência parcial. Não posso, sinceramente, dizer que espero que este texto seja estudado em universidades, mas minha aspiração é que ele ajude a esclarecer as

dúvidas que surgirem durante o seu caminho em direção ao despertar, e que as pequenas ondas de descobertas se expandam em todas as direções - numa mandala crescente.

Que todos os seres sejam abençoados com o despertar sem fim da sabedoria e da compaixão, na forma em que as circunstâncias de suas vidas permitirem.

Apêndice



Texto Raiz

O texto Ānāpānasati usado é o do livro *Mindfulness of Breathing*, traduzido (para o inglês) por Bikkhu Ñānamoli (Buddhist Publication Society, 1952).

E como, bhikkhus, a atenção plena à respiração, depois de desenvolvida e praticada repetidamente, é de grande benefício, de grande proveito?

Assim, bhikkhus, um bhikkhu, tendo ido para a floresta, ou para as raízes de uma árvore, ou para um lugar vazio, senta-se e, depois de cruzar as pernas, colocar o corpo ereto, estabelecer a atenção plena em sua frente, sempre atento ele inspira, atento ele expira.

(i) Inspirando longamente, ele sabe - eu inspiro longamente;
ou expirando longamente, ele sabe - eu expiro longamente.

(ii) Inspirando brevemente, ele sabe - eu inspiro brevemente;
ou expirando brevemente, ele sabe - eu expiro brevemente.

(iii) Experienciando o corpo inteiro (da respiração), eu vou inspirar - assim ele pratica;
experienciando o corpo inteiro, eu vou expirar - assim ele pratica.

(iv) Acalmando a formação corporal, eu vou inspirar - assim ele pratica;

acalmando a formação corporal, eu vou expirar - assim ele pratica.

(v) Experienciando êxtase (*piti*), eu vou inspirar - assim ele pratica;
experienciando êxtase, eu vou expirar - assim ele pratica.

(vi) Experienciando felicidade/prazer (*sukha*), eu vou inspirar - assim ele pratica;
experienciando felicidade/prazer, eu vou expirar - assim ele pratica.

(vii) Experienciando a formação mental, eu vou inspirar - assim ele pratica;
experienciando a formação mental, eu vou expirar - assim ele pratica.

(viii) Acalmando a formação mental, eu vou inspirar - assim ele pratica;
acalmando a formação mental, eu vou expirar - assim ele pratica.

(ix) Experienciando a mente, eu vou inspirar - assim ele pratica;
experienciando a mente, eu vou expirar - assim ele pratica.

(x) Alegando a mente, eu vou inspirar - assim ele pratica;
alegando a mente, eu vou expirar - assim ele pratica.

(xi) Concentrando a mente, eu vou inspirar - assim ele pratica;
concentrando a mente, eu vou expirar - assim ele pratica.

(xii) Liberando a mente, eu vou inspirar - assim ele pratica;
liberando a mente, eu vou expirar - assim ele pratica.

(xiii) Contemplando a impermanência, eu vou inspirar - assim ele pratica;
contemplando a impermanência, eu vou expirar - assim ele pratica.

(xiv) Contemplando o desaparecer, eu vou inspirar - assim ele pratica;
contemplando o desaparecer, eu vou expirar - assim ele pratica.

(xv) Contemplando o cessamento, eu vou inspirar - assim ele pratica;
contemplando o cessamento, eu vou expirar - assim ele pratica.

(xvi) Contemplando a renúncia, eu vou inspirar - assim ele pratica;
contemplando a renúncia, eu vou expirar - assim ele pratica.

Postura

1 Postura sentada

Geralmente, você se senta para meditar de pernas cruzadas no chão (posição de lótus) ou em uma cadeira. Se você usar a cadeira, escolha uma que tenha encosto reto, como uma cadeira de cozinha ou de escritório. Sente-se com as pernas afastadas, a uma distância semelhante àquela entre a ponta dos dedos das mãos e o cotovelo. As mulheres, na nossa cultura, frequentemente se sentam com as pernas fechadas. Isso pode ser mais elegante, mas restringe o fluir da energia nos centros inferiores.

Comece colocando as juntas do corpo, como tornozelos, joelhos, quadris e demais articulações, em um ângulo de 90 graus. De forma subliminar, isso indica ordem e estrutura, ajudando a aprofundar o relaxamento. Você poderá achar útil colocar uma almofada firme como calço debaixo do cóccix. Isso fará o quadril inclinar-se para a frente e ajudará o torso de seu corpo a ficar na vertical sem que os músculos precisem trabalhar muito.

Coloque o dorso da mão direita na palma da mão esquerda e repouse ambas em seu colo. Colocar uma toalha atravessando seu colo para repousar as mãos pode ajudar. Imagine um fino fio estendendo-se do topo de sua cabeça até o céu. Sinta que ele está esticando gentilmente seu corpo para cima e deixe o queixo ir um pouco em direção ao seu corpo. Deixe os ombros abaixados, caídos, de modo que fiquem soltos. Suavize o abdome. Agora examine como você sente toda a postura.

Se você começar a sentir dor nas costas, veja se a almofada ou o calço que está usando é alto o suficiente. Você também pode usar uma almofada fina entre a região lombar e a cadeira.

Se você se sentar na posição de lótus, todas as sugestões anteriores serão úteis, com exceção da geometria do corpo, que será de triângulos, e não de ângulos retos. Essa posição é muito estável e demonstra aspiração.



2 Posição em pé

Fique de pé, com os pés separados na largura aproximada de seu quadril. Novamente, contate o fio que vai do topo da sua cabeça até o céu. Essa direção ascendente compensará a tendência de curvar o corpo. Sinta seus ombros, abdome, pernas e pés e estimule-os a relaxar. Assegure-se de que seus joelhos não estejam travados e de que a região lombar não esteja muito curvada. Deixe os braços soltos ao lado do corpo ou ponha as palmas das mãos e as pontas dos dedos juntas, num

gesto de oração em frente ao seu coração. Deixe seus olhos fitarem relaxadamente a sua frente.

3 Posição andando

Para fazer a meditação andando, o ideal é ter uma área relativamente plana para praticar. Comece com a posição em pé. Segure o punho direito com a mão esquerda à sua frente ou em suas costas. Outra possibilidade é deixar os braços soltos ao lado do corpo. Com os olhos levemente focados no chão, aproximadamente dois metros à sua frente, devagar e atenciosamente comece a andar. No fim do caminho, pare completamente e, por um momento, sinta seu corpo inteiro em pé, respirando. Em seguida, reconheça mentalmente “estou me virando” e, atenciosamente, dê a volta, de modo a ficar de frente para o caminho que você acabou de fazer. Em seguida, reconheça “estou andando” e continue seu caminho até o ponto de partida. Enquanto você anda, mantenha toda a sua atenção no objeto da meditação, que, neste caso, é a respiração*.

4 Posição deitada

Esta posição é muito boa para relaxamento, mas não é o modo mais eficiente de praticar depois de um dia cansativo de trabalho. Você poderá ser incomodado pelo seu ronco! Experimente essa posição quando estiver se sentindo bem desperto. Deite-se de costas em uma superfície plana e firme. Use o mínimo de travesseiros, somente o suficiente para deixar sua cabeça, pescoço e ombros confortáveis. Deixe seus braços repousarem ao lado do corpo e sinta o peso do seu corpo afundando na cama ou no chão. Em seguida, concentre-se no objeto da meditação.

Posição dos Olhos

Frequentemente, as pessoas que são iniciantes em meditação acham difícil manter os olhos entreabertos. Podem sentir os olhos piscando e mexendo-se de uma maneira que distrai a atenção. Se esse for o seu caso, comece com os olhos levemente fechados ou abertos, fitando a sua frente de forma relaxada e natural. Medite com os olhos meio abertos por curtos períodos em cada sessão. Um dia, isso começará a ser bem natural.

Com mais experiência, você perceberá que a posição dos olhos influencia muito a qualidade da meditação. Olhos fechados ou abaixados tendem a ajudar a acalmar, mas podem também ajudar a aumentar a verbalização. Olhar diretamente em frente, com os olhos na horizontal ou um pouco acima, desperta a mente e encoraja o questionamento, mas pode deixar você tenso e aberto a distrações visuais.

Essencialmente, a meditação é mais uma arte do que uma técnica; então, em vez de tentar seguir as instruções ao pé da letra, como se todo o exercício consistisse em fazer coisas certas ou erradas, por que você não faz do seu jeito? Explore como as diferentes posições dos olhos levam a estados diversos. Em seguida, escolha a posição que mais proporciona calma e clareza à mente, de acordo com as circunstâncias e energias de sua vida naquele dia em particular.

A Respiração dos Nove Sopros

Este é um excelente exercício para equilibrar os hemisférios direito e esquerdo do cérebro. Ele o deixará calmo, centrado e energizado. Primeiro, aprenda os movimentos físicos, depois inclua a visualização complementar.

Movimentos físicos

1. Encontre uma boa postura sentada.
2. Repouse a palma da mão direita sobre a coxa direita e a palma da mão esquerda sobre a coxa esquerda, tocando a ponta dos polegares e indicadores e deixando os outros dedos estendidos.



3. Expire completamente.



4. Com uma inspiração longa e completa, levante atentamente o braço, formando um arco, até que ele esteja o mais alto e o mais para trás possível. Ao mesmo tempo, o cotovelo dobra e o antebraço relaxa, de maneira que, no final do movimento, a mão repouse em frente ao rosto, perto do nariz, com a palma da mão virada para a frente. Essa forma de inspirar vai ajudar a abrir o peito do lado do movimento do braço. Tradicionalmente, os homens começam com o direito e as mulheres com o esquerdo, mas eu sugiro que você comece com o braço que quiser.
5. Usando a ponta do dedo anular, tampe levemente a narina mais próxima pressionando a lateral do nariz.
6. Segure a respiração por alguns instantes.



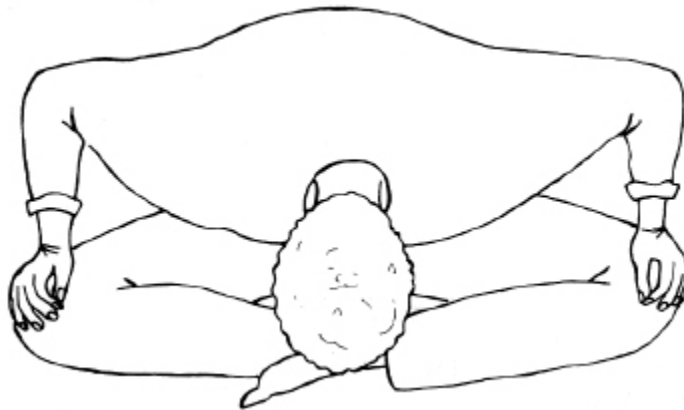
7. Expire longa e gentilmente pela narina aberta. Enquanto isso acontece, o cotovelo vai descendo naturalmente, e, no fim da expiração, a palma da mão retornará à coxa. No final da expiração, você estará com o corpo reto e as duas palmas das mãos nas coxas.



8. Levantando o outro braço, inspire longa e completamente e repita os passos de 4 a 7.
9. Repita esse processo três vezes de cada lado, alternando os braços. Depois de seis respirações, você

estará sentado com as duas mãos repousando nas coxas.

10. Inspire completamente pelas duas narinas.
11. Prenda a respiração brevemente.
12. Expire completamente pelas duas narinas, enquanto você se inclina para a frente, da cintura para cima, de forma que a cabeça se abaixe em direção ao solo.



13. Inspire pelas duas narinas enquanto volta à posição original sentada. Em seguida, prenda a respiração brevemente.
14. Repita os passos 12 e 13 mais duas vezes. Isso fará o total de nove “sopros”.

É mais fácil aprender esta respiração observando a demonstração de alguém. Se você estiver aprendendo por conta própria, pratique as instruções acima várias vezes para se familiarizar com os movimentos antes de incluir a visualização.

Visualização complementar

Inspirando

A visualização dependerá um pouco do contexto cultural e religioso em que você vive. Se você é budista praticante, poderá imaginar um número infinito de Buddhas, em todo espaço e tempo, irradiando a luz da sabedoria e da compaixão. Você imagina que essa luz entra em suas narinas quando inspira, sentindo que seu corpo todo se enche dela. Se você é cristão praticante, poderá imaginar a invisível luz de Deus, ou o radiante amor de Jesus Cristo, entrando em suas narinas e enchendo seu ser inteiro de luz. Se você não for de nenhuma religião em particular, poderá imaginar a luz da inteligência divina ou da bondade universal entrando em seu corpo na forma de luz. Compreenda o princípio e use algo que faça sentido para você.

Prendendo a respiração

Prenda a respiração por um breve momento e imagine, ou melhor, sinta a luz como uma energia em redemoinho penetrando todo o seu corpo.

Expirando

Quando você expirar, imagine todas as doenças, formas de ser não saudáveis, estados mentais negativos etc. saindo com a sua expiração.

Basicamente, você inspira o bom, repousa no bom e expira o ruim. Quando feito corretamente, este exercício é muito poderoso. Você deve fazê-lo não mais do que uma vez, no começo da sessão de meditação. É uma ótima maneira de chegar rapidamente a um estado de clara concentração.

Os Sete Fatores do Despertar

Nas áreas dos dois primeiros tétrades, quando você está explorando principalmente objetos e processos físicos e mentais, pode ser útil rever a sessão de meditação com a ajuda dos Quatro Fundamentos da Atenção Plena. Conforme sua prática se aprofundar e você se tornar mais familiarizado com os estados de não separação, ou ao menos de menor separação entre você e o objeto de suas contemplações, você notará que ajuda mais fazer a revisão usando os Sete Fatores do Despertar*. Um ser humano saudável que estiver residindo em um estado de presença tranquila e estiver atentamente lúcido terá todos os sete fatores do despertar ativos e equilibrados. Três fatores são dinâmicos, três são passivos e um equilibra os ativos e o passivos.

fatores dinâmicos

Investigação

Alegria

Energia-esforço

CONSCIÊNCIA

PLENA

fatores passivos

Tranquilidade

Absorção

Equanimidade

1 Consciência plena – Sati

A totalidade do agora

Durante a revisão, pergunte-se quanta consciência plena estava presente. Ou pergunte quanta consciência de coração, ou consciência da totalidade do agora, ou atenção básica estava presente. Especialmente, até que ponto os

Quatro Fundamentos da Atenção Plena estavam presentes (percepção do corpo, sentimentos, estados mentais e fenômenos interiores e exteriores). *Sati* é o mais importante dos sete fundamentos. Se ele não estiver bem estabelecido em você, você não saberá se os outros estão presentes ou não.

2 Investigação – Dhammavicaya

Curiosidade

Dhammavicaya significa investigação do *dharma*. Neste caso, *dharma* refere-se a “verdade”, “fenômeno” ou “leis da natureza”. É o fator curiosidade, o grau de questionamento ou de interesse/exploração engajado. Até que ponto a mente ativa e investigadora estava presente? Isso não se refere a uma questão verbal específica, mas a uma qualidade de envolvimento aberto, curioso e investigador. Que poder/força teve a sua pergunta, ou você simplesmente vagou sem rumo durante a sessão, esperando que algo acontecesse?

3 Alegria – Piti

Energias fluindo

Durante o processo do despertar, você irá inevitavelmente experimentar alegria/felicidade. *Piti* é muito físico, variando entre formigamentos ou arrepios, momentos de prazer em partes do corpo, até ondas de puro êxtase. É, na realidade, uma percepção das energias fluindo no organismo. O fluir tem sempre um sabor prazeroso. As energias bloqueadas têm sempre uma qualidade de insatisfação ou mesmo de dor. Durante a

revisão da meditação, pergunte a si próprio quanta alegria ou *piti* estava presente.

4 Energia-Esforço – Viriya

Os Quatro Esforços

Existem quatro maneiras de aplicar energia ou esforço, essenciais ao despertar:

- Faça o esforço de reconhecer e compreender um estado não saudável quando ele estiver presente. Um estado não saudável é aquele que tira você do estado íntegro; em outras palavras, que leva você à fragmentação. Esse primeiro esforço é o de reconhecer a fragmentação acontecendo, as tendências não saudáveis em seu ser, no momento em que elas surgem.
- Faça o esforço de imediatamente abandoná-las ou de acabar com elas. Fazendo o primeiro esforço, você começará a compreender os condicionamentos e as condições que mantêm os estados não saudáveis e, assim, será mais capaz de evitá-los no futuro. Um exemplo disso em meditação ocorre quando você reconhece a verbalização como uma tendência não saudável. Você sabe que ela vai levá-lo aos cinco impedimentos; então, sem cair nela, você imediatamente abandona essa tendência e volta ao objeto da meditação.
- Faça o esforço de reconhecer uma tendência saudável em seu ser quando ela estiver presente. É aquela que leva você na direção do todo. Em nossa cultura, somos bem capazes de identificar uma

grande variedade de estados não saudáveis, mas não somos bons em reconhecer o que apoia e mantém nosso crescimento e contentamento.

- Faça o esforço de apoiar e manter os estados saudáveis quando eles estão presentes e de encorajar seu surgimento no futuro.

Durante a revisão, questione-se o quão bem você trabalhou com esses quatro esforços.

5 Tranquilidade – Passadhi

Presença à vontade

Faça uma revisão do grau de tranquilidade, de calma ou de presença à vontade. Para iniciantes, isso corresponde, geralmente, à presença ou ausência de verbalização. Conforme os níveis mais óbvios de verbalização diminuïrem, existirá maior discriminação em relação à qualidade ou textura da calma presente em todo o corpo/mente.

6 Concentração – Samadhi

União, absorção, centralização

Você pode se surpreender ao ler que a concentração é considerada um fator passivo, especialmente quando você pensa em rostos concentrados, com as sobrancelhas cerradas e a expressão séria. É verdade que você talvez precise trabalhar duro tentando se concentrar, sem sucesso, mas pense nos momentos em que você está realmente concentrado. Existe então algum esforço?

Lembre-se dos momentos em que você está totalmente absorto em um livro, ou inteiramente ocupado com um trabalho artesanal. O trânsito de veículos faz muito barulho ou alguém vem e fala com você, mas você nem escuta. Quanto esforço foi necessário para isso? Concentrar significa *con* (com) mais *centrar* (de centro). Em outras palavras, você está centrado. Ou seja, você está com centro, está sólido e firme no momento presente. Durante a revisão, pergunte a si mesmo quanta união, absorção, centralização ou firmeza estava presente.

7 Equanimidade – Upekkha

Mente da serenidade

Outras palavras para isso são “mente equilibrada” ou “serenidade”. Neste estado, não seremos perturbados pelos “oito ventos terrestres” das preocupações, com elogios e difamações, prazeres e dores, perdas e ganhos, fama e escândalos. A mente da equanimidade fica bem no centro da experiência, com todos os sentidos abertos, vendo e apreciando o todo. Durante a revisão, pergunte a si mesmo quanta equanimidade, mente equilibrada ou serenidade estava presente.

Trabalhando com Estados Difíceis

Enfoque geral

Existem três formas de trabalhar com qualquer dificuldade ou distração que surgir durante a meditação. Tente a primeira. Se não funcionar, tente a segunda. Se essa não funcionar, vá para a terceira.

Reconheça-a

1. Apenas reconheça a distração e fique com o exercício da meditação. Veja a “distração” como parte da mandala que surge com a experiência e continue a exploração tranquilamente.

Explore-a

2. Se você simplesmente não consegue fazer o exercício, porque a distração é muito grande, então, com uma intenção muito clara, deixe o exercício e comece a explorar a própria distração.

Deixe a exploração e faça algo positivo

3. Se a dificuldade for tão grande que você nem mesmo consegue explorá-la, deixe a meditação e vá fazer algo que o faça sentir-se bem. Sábio é aquele ou aquela que foge e, assim, vive para amar mais um dia. Você não vai aprender nada rolando em penúria e frustração. Isso não o beneficia, nem a ninguém. Faça uma pausa e

volte para a exploração mais tarde, quando as suas energias estiverem mais equilibradas e funcionais.

Primeiros socorros imediatos

Batendo levemente no peito

Se um estado difícil estiver presente, você pode experimentar este exercício simples de primeiros socorros imediatos. Inspire e expire lenta e profundamente três vezes, enquanto bate levemente no osso do peito com as pontas dos dedos. Enquanto você estiver fazendo isso, imagine que está em um lugar muito bonito. Conforme você respira, bate e imagina, massageie gentilmente o céu da boca com a língua. Apesar de esse método provavelmente não “resolver” nenhum problema enraizado, poderá, no entanto, ajudar a mudar o estado geral de energia na direção de mais leveza e mais fluidez.

Explorando estados difíceis

Trabalho de limpeza holística

Um dos métodos para explorar estados difíceis é o “Trabalho de limpeza holística”. É uma meditação que o ajuda a ter maior clareza sobre o todo. A intenção aqui não é resolver ou se livrar do problema, mas ir ao encontro da mandala inteira da experiência presente, com mais empatia e mais compreensão. Esse enfoque pode levar a uma nova clareza, que, por sua vez, poderá fazer nascer uma nova situação e novas possibilidades.

Relaxamento físico

1. Coloque-se em um bom espaço. Percepções e compreensões emergem em espaços saudáveis. Faça alguns alongamentos ou movimentos físicos agradáveis, algo que energize e solte o corpo. Prostrações, corrida, natação, ioga, aikido, tai chi chuan ou simples alongamentos são alguns exemplos do que você pode fazer.

Postura

2. Estabeleça uma postura confortável e repouse por algum tempo, com a atenção na respiração. A postura deve favorecer uma qualidade de atenção alerta e de tranquilidade.

Visualize uma linda cena

3. Com os olhos da mente, imagine uma cena de grande beleza. Dê tempo suficiente para que ela seja sentida em seu corpo todo. Em seguida, examine a qualidade geral de ser que está presente - um resumo das sensações físicas, dos sentimentos e dos fenômenos mentais. Veja se você consegue dar um nome a essa qualidade. Claro que, para dar um bom nome, você precisa examiná-la, senti-la inteiramente. Você pode usar qualquer palavra. Por exemplo: "Isto é... expansivo, alegre, calmo ou tranquilo". A palavra ou frase não precisa fazer sentido psicológico para ninguém mais. É um rótulo verbal que você associa a esse estado positivo. Você está em um estado bom e sabe disso.

Neste método, o tom do sentimento de seu estado geral precisa ser revigorante, ou ao menos absolutamente neutro, antes de prosseguir. Isso é importante!

Aspiração por novas compreensões

4. Faça uma reflexão sobre a sua aspiração para esta sessão de meditação. Pode ter dois níveis: uma aspiração geral e outra específica. Um exemplo de aspiração geral pode ser a de tornar-se livre de sofrimentos, de modo que você possa estar mais presente, totalmente com e para os outros. Uma aspiração mais específica pode ser a de atingir uma nova compreensão ou maior clareza sobre um problema em particular.

Comece com uma lembrança

5. Depois de estabelecer um estado positivo e de renovar sua aspiração, lembre-se da pessoa, da situação ou do problema com que você está tendo dificuldade. Para isso, você pode imaginar uma situação atual que desencadeie o sentimento ou a dificuldade. Enquanto você mantém esse estado mentalmente, examine com cuidado como as sensações de seu corpo começam a mudar, de uma qualidade positiva que você estabeleceu no item 3 para algo novo.

Explore as mudanças dos estados do corpo

Por mais que trabalhar com a imaginação provavelmente não tenha o mesmo impacto do que estar face a face com a situação difícil, para o propósito da meditação isso será o suficiente para dar início à exploração. Sem tirar a atenção da respiração, examine as mudanças e as transformações que acontecem em seu corpo, conforme ele muda para uma nova atitude ou uma nova postura de ser. Nesse ponto, você para completamente de imaginar ou de pensar na situação/problema que usou para iniciar a meditação e, em vez disso, coloca toda a sua atenção nas sensações e nas

experiências que estão surgindo agora, na atual experiência incorporada em você. Examine profundamente o estado geral que está presente neste exato momento e veja se você consegue dar um nome a ele. Se você conseguir fazer isso bem, uma mudança, uma leve vibração ou um movimento será provavelmente sentido no corpo da experiência. Existirá algum tipo de sensação de movimento, alguma mudança ou liberação em resposta a esse reconhecimento.

Se você ficar bloqueado

Se o estado parece estar um pouco bloqueado, dê ainda mais atenção à sua respiração e, ao mesmo tempo, gentilmente faça as perguntas: “Existe algo mais por trás disso? Existiram outras situações em minha vida nas quais o sentimento, o tom geral, a textura em meu corpo era a mesma ou semelhante?”. Em seguida, abandone o questionamento verbal e a especulação e sinta, de forma profunda, a experiência presente que estiver surgindo. Fique aberto, disponível, para que a resposta venha. Acompanhe a mudança das sensações no corpo enquanto elas acontecem. Se elas se enquadrarem em uma configuração mais estável, explore cuidadosamente essa nova configuração e dê um nome a ela. Você pode passar por esse processo várias vezes, acompanhando o estado, explorando-o, dando um nome a ele, liberando-o, acompanhando, explorando, nomeando, liberando e assim por diante. Continue assim até que a sessão chegue ao fim – ou por falta de tempo ou porque você fez o suficiente para o momento.

Revisão

6. Revise a meditação. Volte para o começo e relembre o estado bom em que você estava quando a começou o

item 3. Repasse os movimentos, as mudanças e as transformações do corpo da experiência. É como se você retrocedesse o vídeo da meditação e visse/sentisse tal estado novamente. Não tente analisar a experiência. Simplesmente a revise e, ao mesmo tempo, mantenha-se aberto para qualquer nova compreensão ou percepção que possa ocorrer.

Compartilhando o mérito

7. Termine a sessão compartilhando o mérito. Compartilhar o mérito é muito importante, especialmente quando você está tentando explorar estados difíceis. Essencialmente, você aspira a que qualquer coisa positiva ou boa que surgir nessa meditação floresça de muitos modos para o benefício de todos os seres.

Mesmo que você não tenha chegado a uma resolução, o simples fato de que tentou expandir e esclarecer sua compreensão é, em si, uma atitude saudável, e você poderá compartilhar esse esforço e essa aspiração positivos. Depois de compartilhar o mérito, levante-se e continue o seu dia.

Vendo a vasta mandala da interexistência

O corpo de interexistência

Um modo profundo de minimizar dificuldades é explorar a interexistência da situação que surgiu. Se o problema for mais físico, explore os fatores psicológicos que o favorecem. Se parecer ser mais emocional ou mental, estude como o corpo físico está contribuindo para o problema. Considere como os fatores exteriores estão

moldando os fatores interiores e vice-versa. As palavras a seguir poderão sugerir um modo de lembrá-lo da vasta mandala de ser que você é. Leia-as lentamente, frase por frase, e deixe que elas estimulem novas compreensões. Use sua atenção/percepção da respiração como um suporte constante e deixe-se aprofundar em novos reinos de experiência.

Inspirando e expirando, contemple a interexistência essencial desse estado difícil. Reconheça como cada aspecto de sua existência - corpo, fala e mente, interior e exterior, micro e macro - está entrelaçado com tudo o mais que existe no Universo. Nada existe de forma independente, por conta própria. Tudo é criado, mantido e apoiado por tudo o mais. Todos os surgimentos estão se moldando mutuamente.

Assim, com essa compreensão, onde está este “eu” que tão frequentemente parece separado do resto do Universo? Conforme a atenção/percepção se abre para a totalidade do momento presente, o sentido de uma individualidade separada é visto como vazio e ilusório. Sentimo-nos claros, relaxados e vitalmente despertados. Respire assim por alguns momentos. Todos os sentimentos, sons e pensamentos são como o vento soprando no espaço - abertura expansiva dançando em abertura expansiva.

Desespero – Quando nada parece funcionar

Passe as corredeiras

Ocasionalmente, você se vê perguntando: “O que posso fazer quando parece que não há nada a fazer nesta circunstância?”. Bem, você já respondeu à sua pergunta. A

resposta é: nada! Simplesmente navegue pelas corredeiras! Segure-se até chegar do outro lado e, depois, saia para um passeio e deixe as coisas esfriarem. De forma estranha e maravilhosa, a impermanência sempre há de nos salvar.

Peça ajuda

Quando você se sentir realmente sem saída, pode fazer uma oração pedindo ajuda. Em sua imaginação, sinta a presença de Buddha, Jesus, seu guru ou um mentor de confiança e peça orientação. Volte para a prática que fizer mais sentido para você. Por isso, é muito importante desenvolver a meditação até o ponto em que ela seja tão conhecida, que é como voltar para casa. É seu bote salva-vidas. No entanto, o momento para desenvolver isso é quando as coisas estão indo bem, não em tempos difíceis. Em tempos difíceis, só o que você tem são os padrões de hábitos; por isso, é uma bênção ter hábitos saudáveis para os quais retornar.

Aprendendo em meio às dificuldades

Finalmente, às vezes pode ajudar a lembrança de que você está sendo moldado e ensinado pela dificuldade. Por exemplo, a própria dor da raiva e a dor de ver mais claramente o efeito que a raiva tem sobre você e os outros é, por vezes, justamente o que você precisa para chegar ao ponto de realmente valorizar a bondade amorosa e ter a coragem de trazê-la para o seu mundo.

* Para instruções detalhadas sobre meditação andando, veja o livro *Caminhando em sabedoria*, de Tarchin Hearn. (Botucatu: AME, 2017).

* Os Sete Fatores do Despertar são também conhecidos como “Os Sete Fatores da Iluminação” ou, em páli, *Sambojjhanga*.

Glossário

(Todas as palavras estão escritas em páli, exceto quando indicado: “sânc.” para sânscrito e “tib.” para tibetano.)

abhidhamma: ensinamentos psicofilosóficos do budismo

adhiṭṭhāna: aspiração, intenção **ānāpānasati**: atenção plena à respiração **bhikkhu**: monge budista

brahma-vihāra: meditações baseadas no amor incondicional ou na bondade, na compaixão, na alegria empática e na equanimidade **buddhadharma**: os ensinamentos do caminho do despertar espiritual **citta**: coração, mente

dhamma-vicaya: investigação da verdade ou dos fenômenos **dharma** (sânc.): verdade, fenômenos, lei natural, leis da natureza **dukkha**: sofrimento, luta, conflito **dzogchen** (tib.): a Grande Perfeição Natural **gelong** (tib.): monge budista, aquele que está livre para fazer perguntas **hīnayāna**: o pequeno veículo

kāmachanda: desejo por sensações **kāya**: corpo

mahāmudrā (literalmente): o Grande Gesto **mahāyāna**: o grande veículo

Majjhima Nikaya: os textos médios dos discursos do Buddha **mantra** (sânc.): sons usados como foco de atenção na meditação **nīvaraṇā**: impedimentos

pāli: a língua usada nos primeiros textos budistas **pāna**: respiração, energia

passaddhi: tranquilidade, calma **pīti**: alegria, êxtase físico

prāṇa (sânc.): respiração, energia **puñña**; **puṇya** (sânc.): mérito, força **rāga**: cor, coloração

samādhi: concentração

samatha; **sāmatha** (sânc.): meditação da tranquilidade

satta sambojjhaṅgā: os sete fatores do despertar **sati**: consciência plena

shiné (tib.): meditação da tranquilidade **sukha**: felicidade serena e profunda **suññatā**; **sūnyatā** (sânsnc.): vazio, vacuidade **sutta**: ensinamento escrito

sutra (sânsnc.): ensinamento escrito **thīna-middha**: torpor, preguiça **uddacca-kukkucca**: inquietude e preocupação **upakkilesa**: obstáculos superiores **upekkhā**: equanimidade, serenidade **vajrayāna**: o veículo diamante **vedanā**: sentimentos, função de avaliação **vicikicchā**: dúvida cética

vipassanā: meditação da percepção/compreensão **virāga**: descolorir

viriya: energia, esforço

vyāpadā: má vontade

Sobre o autor



Escritor, poeta, viajante e professor inspirador, com amplos conhecimentos da tradição budista, Tarchin Hearn teve como mestres Namgyal Rinpoche, Kalu Rinpoche, S.S. o 16° Karmapa e Sayadaw U. Thila Wunta.

Tarchin tem grande paixão por unir os *insights* e saberes da ciência e da ecologia profunda com o Buddha Dharma, em particular com os ensinamentos do Mahamudra e do Dzogchen, e está continuamente buscando apresentar o ensinamento de forma que seja relevante e útil para as pessoas que encontra, nas circunstâncias em que se encontram.

Tarchin reside na Nova Zelândia com sua companheira, Mary, e possui diversos livros escritos, dos quais *Respirando* foi o primeiro editado no Brasil.

Outros livros do autor publicados pela AME



Para adquirir: www.assertivamindfulness.com.br/livros

Próximo lançamento:
O Ciclo de Samatha

Textos de Tarchin Hearn

(ainda não publicados em português)

True Refuge

Something Beautiful for the World: a shakuhachi sadhana

Natural Awakening: the way of the heart

Growth & Unfolding: our human birthright

Daily Puja

Coming To Your Senses

Meditative First Aid

www.greendharmatresury.org



Título do original: **Breathing - the natural way to meditate**
Agradecemos a Padma Publishing pela bondosa permissão de uso de trechos de
A Treasure Trove of Scriptural Transmission. © Padma Publishing, 2001

Texto © Tarchin Hearn 1991, 2005

Originalmente publicado por Wangapeka Books, 2005

Copyright da edição em português 2018 AME (Assertiva Mindfulness Editora)
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou
reproduzida por quaisquer meios existentes sem autorização por escrito da
editora.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Hearn, Tarchin, 1949-

Respirando : o modo natural de meditar / Tarchin Hearn ; tradução
de Verena Reid. - 2. ed. - Botucatu, SP : AME, 2018.

Título original: Breathing : the natural way to meditate ISBN 978-85-
94004-02-4

1. Contemplação 2. Meditação (Budismo) 3. Respiração - Aspectos
religiosos - Budismo 4. Respiração - Exercícios I. Título.

18-16411

CDD-294.3443

Índices para catálogo sistemático:

1. Budismo : Meditação 294.3443

2. Meditações budistas 294.3443

Maria Paula C. Riyuzo - Bibliotecária - CRB-8/7639

Orientação editorial: Jangchub Reid e Verena Reid Edição: Luiz Ribeiro e Rita
Kawamata Tradução: Verena Reid

Capa e ilustrações: © Dominique de Borrekens Ilustrações (Apêndice): Mary
Jenkins Revisão: Miriam Abões e Katia Gouveia Vitale Diagramação: Bernardo
Borges

Impressão e acabamento: Viena Gráfica e Editora



2ª edição, 2018.

Assertiva Mindfulness Editora
contato@assertivamindfulness.com.br
www.assertivamindfulness.com.br
Edição digital: julho 2018

Arquivo ePub produzido pela **Simplíssimo Livros**
