

# Como Meditar

Uma guia à paz interna, para iniciantes

**Yuttadhammo Bhikkhu**

## Introdução

Este livreto foi criado a partir de uma série de seis vídeos no YouTube (<http://www.youtube.com/yuttadhammo>). Foi inicialmente criado para uso no Centro de Detenção Federal de Los Angeles, onde era impossível a distribuição dos ensinamentos por meio de vídeos, mas desde então se tornou o meu método preferido para introduzir a prática de meditação para iniciantes em geral. Embora os vídeos ofereçam uma guia visual útil, esse livreto contém informações mais atualizadas e elaboradas, algo não disponível nos vídeos.

Os ensinamentos são organizados da forma que eu os apresentaria para um iniciante à meditação. Pode parecer estranho que os capítulos dois, três, e cinco são introduzidos na ordem contrária àquela em que deverão ser praticados. A razão por isso é que a meditação sentada é mais facilmente apreciada por um iniciante. Quando o leitor se sentir confortável com os conceitos envolvidos na meditação, poderá expandir a sua prática para incluir a meditação em caminhada e até a prática de prostração meditativa, caso queiram.

A minha única intenção em completar essa obra é que mais pessoas possam desfrutar dos benefícios da meditação. Me parece evidente que, se se deseja viver em paz e felicidade, deve-se trabalhar para espalhar a paz e felicidade no mundo em que vivemos.

Gostaria de agradecer todos que ajudaram a fazer desse livro uma realidade: meus pais e todos os meus professores anteriores, e meu instrutor e preceptor atual, Ajaan Tong Sirimangalo, e os seres bondosos que

originalmente transcreveram os ensinamentos a partir dos vídeos de YouTube.

Que todos os seres sejam felizes.

Yuttadhammo

*Dedicado ao meu professor, Ajaan Tong Sirimangalo, cuja presença é para mim uma lembrança viva de que o Buddha já andou nessa Terra.*

## Capítulo Um: O que é a meditação?

Esse livro tem o propósito de servir como um discurso introdutório sobre como meditar, tanto para pessoas com pouca ou nenhuma experiência na prática de meditação, como para aqueles que têm experiência com outros tipos de meditação, mas desejam aprender uma nova técnica.

Primeiramente, é importante clarificar que a palavra “meditação” significa coisas diferentes para pessoas diferentes. Para alguns, meditar significa apenas acalmar a mente, criando um estado de paz ou prazer, como uma forma de descanso ou escape da realidade mundana. Para outros, a meditação implica experiências extraordinárias, ou a criação de estados de consciência místicos e até mágicos.

Nesse livro, gostaria de definir a meditação baseando-me no significado da palavra em si. A palavra “meditação” provém da mesma base linguística de “medicina”.<sup>1</sup> Isso é útil para o entendimento correto do significado da meditação, uma vez que a medicina se refere a algo utilizado para curar doenças e mal-estares do corpo. Similarmente, podemos entender a meditação como sendo usada para curar doenças e mal-estares da mente.

Adicionalmente, entende-se que a medicina, ao contrário das drogas, não tem como objetivo o escape para um estado temporário de prazer ou felicidade, que depois se desfaz, deixando o indivíduo tão mal quanto estava antes. A medicina deve ter um efeito verdadeiramente duradouro,

---

<sup>1</sup> De acordo com etymonline.com, ambas as palavras vêm “da base \*med- ‘medir, limitar, considerar, aconselhar’”.

trazendo o corpo de volta ao seu estado natural de saúde e bem-estar.

Da mesma forma, o objetivo da meditação não é a criação de um estado temporário de paz ou calma, mas sim o retorno da mente sofrendo de preocupações, estresses, e condicionamento artificial ao seu estado natural de paz e bem-estar, genuínas e duradoras.

Portanto, quando você praticar a meditação de acordo com esse livro, por favor entenda que a sua experiência poderá não ser sempre calma ou agradável. O entendimento e a superação de estados fortemente enraizados de estresse, preocupação, raiva, vício etc., podem ser às vezes realmente desagradáveis, especialmente porque nós passamos a maior parte do tempo evitando ou reprimindo esses aspectos negativos da nossa mente.

Poderá até parecer às vezes que a meditação não traz felicidade ou paz alguma; por isso, deve-se enfatizar que a meditação não é uma droga. O seu objetivo não é fazer-lhe feliz enquanto a pratica, apenas para retorná-lo ao sofrimento logo em seguida. A meditação visa efetuar uma verdadeira mudança na maneira em que enxergamos o mundo, trazendo a mente de volta ao seu estado natural de claridade. Ela deverá permitir um indivíduo a atingir a verdadeira e duradoura paz, tornando-o mais hábil e capaz de lidar com as dificuldades naturais da vida.

A técnica básica de meditação que usamos para facilitar essa mudança é a criação de atenção clara e nítida. Na meditação, tentamos criar uma consciência clara e objetiva de toda experiência enquanto ela ocorre. Sem

meditar, temos a tendência de imediatamente julgar e reagir às nossas experiências, usando conceitos como “bom”, “ruim,” “eu”, “meu”, etc., que por suas vezes dão origem a estresse, sofrimento, e enfermidade mental. Ao criar um pensamento claro sobre o objeto, nós substituímos esses tipos de julgamentos pelo simples reconhecimento do objeto tal como ele é.

A criação de uma consciência clara e nítida é realizada através do uso de uma ferramenta de meditação antiga, mas bem-conhecida, chamada “mantra”.

Um mantra refere-se a uma palavra ou frase que é usada para focar a mente em um objeto, geralmente algo divino ou sobrenatural. Aqui, no entanto, utilizamos o mantra para concentrar a nossa atenção na realidade ordinária, sendo isso um reconhecimento claro da nossa experiência tal como ela é, livre de projeção e julgamento. Ao utilizarmos um mantra dessa maneira, conseguiremos compreender os objetos da nossa experiência claramente, e não nos tornaremos apegados ou contrários a eles.

Por exemplo, ao movimentarmos o corpo utilizamos um mantra para criar uma consciência clara da experiência, usando um mantra que captura a sua essência, como “movendo” ou “movimentando”. Quando experienciamos uma sensação, “sentindo”. Igualmente, ao sentirmos uma emoção, “sentindo”. Quando pensamos, “pensando”. Quando sentimos raiva, dizemos na nossa mente, “raiva” ou “bravo”<sup>2</sup>.

---

<sup>2</sup> Nota do tradutor: os verbos em português podem ser conjugados em masculino ou feminino (por exemplo, “bravo” ou “brava”). Ao longo desta tradução, os mantras serão referidos pela conjugação masculina, por simples

Quando sentimos dor, também nos lembramos silenciosamente, “dor”. Desse modo, escolhemos uma palavra que descreve a experiência de forma nítida, e usamos essa palavra para reconhecer a experiência pelo que ela é, não permitindo o surgimento de julgamentos sobre o objeto como bom, ruim, eu, meu etc.

O mantra não deverá ser na boca ou na cabeça, mas sim uma simples consciência clara do objeto como ele é. A palavra, portanto, deverá surgir na mente no mesmo local que o objeto em si. A palavra específica que escolhemos não é tão importante, contanto que ela foque a mente na natureza objetiva da experiência.

Para simplificar o processo de reconhecer os inúmeros objetos da nossa experiência, tradicionalmente dividimos as experiências em quatro categorias.<sup>3</sup> Tudo aquilo que experienciamos caberá em uma dessas quatro categorias; elas servem como guia para a sistematização da nossa prática, permitindo-nos reconhecer e distinguir rapidamente aquilo que é real daquilo que não é. É de costume memorizar essas quatro categorias antes de proceder com a prática de meditação:

1. Corpo – os movimentos e as posturas do corpo;
2. Sensações e sentimentos – sensações corporais e mentais de dor, felicidade, prazer, calma etc.;

---

motivo de conveniência. O meditador pode usar a conjugação que preferir, contanto que ela descreva corretamente a experiência presente.

<sup>3</sup> Essas quatro categorias são chamadas as quatro bases da atenção plena (“four foundations of mindfulness”, em inglês), e são explicadas em maior detalhe nos textos Budistas. Aqui, um delineamento simples é suficiente para os nossos objetivos.

3. **Mente** – pensamentos que surgem na mente – sobre o passado ou futuro, bons ou ruins;
4. **Dhammas** – grupos de fenômenos mentais e físicos que são especificamente interessantes para o meditador, incluindo os estados mentais que nublam a atenção, os seis sentidos pelos quais experienciamos a realidade, e muitos outros.<sup>4</sup>

Esses quatro, o corpo, as sensações e sentimentos, os pensamentos, e os dhammas, são os quatro fundamentos da prática meditativa. Eles são aquilo que utilizamos para criar uma consciência clara sobre o momento presente.

Primeiramente, em relação ao corpo, tentamos notar toda experiência física enquanto ela ocorre. Quando esticamos o braço, por exemplo, dizemos na nossa mente, de forma silenciosa, “esticando”. Quando o flexionamos, “flexionando”. Quando estamos sentados, dizemos para nós mesmos, “sentado”. Quando andamos, dizemos “andando”.

Qualquer posição em que o corpo esteja, nós simplesmente reconhecemos aquela postura pelo que ela é, e qualquer movimento que fizermos, reconhecemos também pela sua natureza essencial, utilizando o mantra para nos lembrar do estado do corpo do jeito que ele for. Dessa forma, criamos uma consciência clara sobre a realidade a partir dos nossos próprios corpos.

Próximos são as sensações e os sentimentos que existem no corpo e na mente. Quando sentimos dor, dizemos

---

<sup>4</sup> A palavra “dhamma” significa “realidades”, e inclui diversos conjuntos de realidades que são de interesse para o meditador. Aqui limitaremos a discussão ao primeiro conjunto, os impedimentos mentais, que são os mais importantes para o meditador iniciante.



para nós mesmos, “dor”. Nesse caso, podemos repetir a palavra várias vezes, como em “dor ... dor ... dor”, para que, ao invés de permitir o surgimento de raiva ou aversão, nós vejamos a dor como simplesmente uma sensação. Aprendemos a ver que a dor e o nosso desgosto comum por ela são duas coisas diferentes; que, na verdade, não há nada intrinsecamente “ruim” sobre a dor em si, e que ela tampouco é intrinsecamente “nossa”, uma vez que não podemos mudá-la ou controlá-la.

Quando nos sentimos felizes, reconhecemos isso da mesma forma, lembrando-nos da verdadeira natureza da experiência, como em “feliz, feliz, feliz”. Não é que estejamos tentando afastar a sensação agradável. Estamos simplesmente garantindo que também não nos apegaremos a ela e, portanto, não criaremos estados de dependência, apego ou anseio pela sensação. Assim como no caso da dor, acabamos vendo que a felicidade e o nosso gosto por ela são duas coisas diferentes, e que não há nada intrinsecamente “bom” sobre a felicidade. Vemos que o nosso apego à felicidade não faz com que ela dure mais, mas leva, ao invés disso, à insatisfação e ao sofrimento, quando ela desaparece.

Da mesma forma, quando sentimos calma, dizemos para nós mesmos, “calma, calma, calma”, vendo claramente e evitando apego a sentimentos calmos quando eles surgem. Assim, começamos a ver que quanto menos apego temos a sentimentos calmos, mais calmos nos tornamos na realidade.

A terceira base é os nossos pensamentos. Quando lembramos de eventos no passado, quer eles tragam prazer ou sofrimento, dizemos para nós mesmos, “pensando, pensando”. Ao invés de dar origem a apego ou aversão, nós

simplesmente os reconhecemos pelo que eles são – pensamentos. Quando planejamos algo ou especulamos sobre o futuro, também simplesmente nos tornamos conscientes do fato que estamos pensando, ao invés de gostar ou não gostar do conteúdo dos pensamentos e conseguimos, assim, evitar o medo, estresse, ou preocupação que eles possam trazer.

A quarta base, os “dhammas”, contém vários agrupamentos de fenômenos físicos e mentais. Alguns deles poderiam ser incluídos nas três primeiras bases, mas são colocados nos seus grupos respectivos para facilitar o reconhecimento. O primeiro grupo de dhammas é os cinco impedimentos à clareza mental. Esses são os estados que obstruem a nossa prática de meditação: desejo, aversão, preguiça, distração e incerteza. Eles não são apenas obstáculos para a clareza mental, mas são também a causa de todo o estresse e sofrimento nas nossas vidas. É do nosso melhor interesse trabalhar intensamente para compreendê-los e descartá-los das nossas mentes, pois isto é, afinal das contas, o verdadeiro propósito da meditação.

Assim, quando sentimos desejo, quando queremos algo que não temos, ou estamos apegados a algo que temos, nós simplesmente reconhecemos o desejo ou o gostar pelo que é, ao invés de erroneamente transformar desejo em necessidade. Nos lembramos da emoção pelo que ela é, assim: “querendo, querendo”, “gostando, gostando”. Chegamos a ver que o desejo e o apego são estressantes e causas para decepção futura quando não podemos obter as coisas que queremos ou perdemos as coisas de que gostamos.

Quando nos sentimos irritados, perturbados por experiências mentais ou físicas que surgiram, ou decepcionados pelas que não surgiram, nós reconhecemos isso como “irritado, irritado” ou “não gostando, não gostando”. Quando estamos tristes, frustrados, entediados, assustados, deprimidos etc., nós também reconhecemos cada emoção pelo que ela é, “triste, triste”, “frustrado, frustrado”, etc., e vemos claramente como nós estamos causando sofrimento e estresse para nós mesmos ao encorajarmos esses estados emocionais negativos. Assim que nos tornarmos conscientes dos resultados negativos da raiva, naturalmente nos afastaremos dela no futuro.

Quando sentimos preguiça, dizemos para nós mesmos, “preguiça, preguiça”, ou “cansado, cansado”, e descobriremos que conseguimos ganhar de volta a nossa energia natural dessa forma. Quando estamos distraídos, preocupados ou estressados, podemos dizer, “distraído, distraído”, “preocupado, preocupado”, ou “estressado, estressado”, e perceberemos que ficamos mais focados. Quando sentimos incerteza ou estamos confusos sobre o que fazer, podemos dizer para nós mesmos “duvidando, duvidando” ou “confuso, confuso”, e também veremos que temos mais autoconfiança como resultado disso.

A consciência clara dessas quatro bases constitui a técnica básica da prática de meditação como será explicada nos próximos capítulos. Portanto, é importante entender essa estrutura teórica antes de começar a praticar a meditação. Compreender e apreciar a importância da criação de uma percepção clara dos objetos da nossa experiência como um substituto aos nossos pensamentos de julgamento é o primeiro passo para aprender como meditar.

## Capítulo Dois: Meditação Sentada

Neste capítulo, explicarei como colocar em prática os princípios aprendidos no primeiro capítulo durante a meditação formal sentada. A meditação sentada é um exercício simples de meditação que pode ser executado sentando-se com as pernas cruzadas no chão ou até numa cadeira ou banco. Para pessoas que não conseguem sentar-se de forma alguma, uma técnica similar pode ser empregada na posição deitada.

O objetivo da meditação formal é limitar a nossa experiência ao menor número de objetos para permitir a observação fácil sem ficarmos sobrecarregados ou distraídos. Quando sentamos quietos, o corpo inteiro fica tranquilizado e o único movimento é quando o ar da respiração entra e sai do corpo. Quando o ar entra no corpo, há uma movimentação do abdômen para cima. Quando o ar sai do corpo, há similarmente uma movimentação para baixo. Se o movimento não for imediatamente aparente, você pode colocar a mão no abdômen até que ele se torne evidente.

Se for difícil perceber o movimento do abdômen mesmo com a sua mão, você pode tentar deitar-se com as costas para baixo até você conseguir percebê-lo. A dificuldade em encontrar o movimento de subir e descer do abdômen é geralmente devido a tensão mental e estresse; se o meditador for paciente e persistente na sua prática, sua mente e seu corpo começarão a relaxar até que ele consiga respirar tão naturalmente sentado quanto deitado.

A coisa mais importante de se lembrar é que estamos tentando observar a respiração no seu estado natural, ao invés de forçá-la ou controlá-la de qualquer forma. No

começo, a respiração poderá parecer rasa ou desconfortável, mas uma vez que a mente começa a se soltar e para de tentar controlar a respiração, o subir e descer do abdômen se tornarão mais claros e permitirão a observação confortável.

São estes movimentos de subir e descer que vamos usar como o nosso primeiro objeto de meditação. Quando conseguirmos observar o movimento do abdômen sem dificuldade, ele servirá como um objeto padrão de meditação a qual podemos retornar em qualquer momento.

O método formal para a meditação sentada é o seguinte:<sup>5</sup>

1. Sente-se com as pernas cruzadas se possível, com uma perna na frente da outra, nenhuma perna em cima da outra. Se essa posição for desconfortável, você pode se sentar em qualquer postura que for conveniente para a observação do abdômen.
2. Sente-se com uma mão em cima da outra, com as palmas em cima do colo.
3. Sente-se com a coluna reta. Não é necessário que a coluna fique perfeitamente reta se isso for desconfortável; contanto que os movimentos do abdômen sejam claramente evidentes, qualquer postura é aceitável.
4. Feche os olhos. Uma vez que o foco é na barriga, ficar com os olhos abertos apenas distrairá a atenção para longe do objeto.
5. Envie a mente ao abdômen; quando o abdômen subir, gere o pensamento claro e silencioso na

---

<sup>5</sup> Veja a ilustração 41 no apêndice, que conta com duas posturas sentadas tradicionais.

mente, “subindo”, e quando a barriga descer, “descendo”. Repita esta prática até que a atenção seja dirigida a algum outro objeto de percepção.

Novamente, é importante ressaltar que o pensamento claro, “subindo” ou “descendo” deverá ser na mente, que deverá estar focada no abdômen. É quase como se o meditador estivesse falando para o abdômen. Esta prática pode ser realizada por cinco ou dez minutos, ou mais, dependendo da capacidade do meditador.

O próximo passo é incorporar todas as quatro bases à nossa prática: o corpo, os sentimentos e sensações, a mente, e os dhammas.

Em relação ao corpo, observar o subir e descer é suficiente para um meditador iniciante. Às vezes, pode-se reconhecer também a posição do corpo, como “sentado, sentado” ou “deitado, deitado”, se isso for mais condutivo à observação clara.

Sobre os sentimentos e sensações, quando uma sensação surgir no corpo, deve-se fixar a atenção nela, descartando o abdômen e focando na sensação. Se um sentimento de dor aparecer, por exemplo, deve-se tomar a dor em si como objeto de meditação.

Qualquer uma das quatro bases pode servir de objeto de meditação, uma vez que todas as quatro são aspectos da realidade. Não é necessário ficar com o subir e descer do abdômen em todos os momentos. Ao invés disso, quando surgir dor, deve-se observar o novo objeto, a dor, para que se possa entendê-la claramente pelo que ela é, ao invés de julgá-la ou identificar-se com ela. Como explicado

anteriormente, o meditador deverá simplesmente focar na dor e criar o pensamento claro: “dor, dor, dor, dor...” até que ela vá embora. Ao invés de ficar perturbado pela dor, o meditador vai vê-la pelo que ela é e deixá-la ir.

Quando felicidade surgir, deve-se criar o pensamento claro, “feliz”. Quando o meditador se sentir em paz ou calmo, deve-se criar o pensamento claro, “calmo” até que o sentimento vá embora. Aqui, o objetivo é evitar o apego ao sentimento, que criaria uma dependência nele. Quando nos agarramos, ficando apegados, a sentimentos positivos, ficaremos inevitavelmente insatisfeitos quando eles desaparecerem.

Quando a sensação ou o sentimento desaparecer, deve-se retornar ao subir e descer do abdômen e continuar a observação dele como “subindo” e “descendo”.

Em relação à mente, se pensamentos surgirem durante a meditação, deve-se reconhecê-los como “pensando”. Não importa se se está pensando no passado ou no futuro, ou se os pensamentos são bons ou ruins; ao invés de deixar a mente vagar e perder a noção da realidade, traga a mente de volta à realidade do pensamento com, “pensando”. Em seguida, retorne ao subir e descer e continue a prática como de costume.

Em relação aos dhammas, quando a mente der origem ao gostar, sendo agradada por certa experiência, crie o pensamento claro, “gostando, gostando”. Quando o desgosto surgir – raiva, irritação, tédio, frustração etc. – crie o pensamento claro, “não gostando, não gostando”, “irritado, irritado”, “entediado, entediado”, ou “frustrado, frustrado”. Quando preguiça, cansaço ou sonolência surgirem, crie o

pensamento claro, “preguiça, preguiça”, “cansado, cansado”, ou “sono, sono”. Quando distração e preocupação surgirem, “distraído, distraído” ou “preocupado, preocupado”. Quando incerteza ou confusão surgirem, “duvidando, duvidando” ou “confuso, confuso”, e assim por diante.

Uma vez que os impedimentos citados acima tenham desaparecido, traga a mente de volta à percepção clara do momento presente, focando no subir e descer do abdômen.

A prática de meditação formal tem muitos benefícios,<sup>6</sup> o primeiro sendo que a mente se tornará mais feliz e calma. Ao cultivar o hábito de percepção clara da realidade, a mente se tornará mais leve e, portanto, mais livre do estresse e sofrimento que vêm do julgamento e apego. A maioria dos meditadores experimentará estados de bem-estar e até júbilo depois de alguns dias de meditação se eles forem diligentes e sistemáticos na prática. É importante, claro, reconhecer que tais experiências são simplesmente um fruto da prática e não são substitutos pela prática correta. Deve-se reconhecê-los como faria com qualquer outra experiência, “feliz, feliz” ou “calmo, calmo”. De qualquer forma, tais sentimentos são verdadeiros benefícios que provêm da prática e que qualquer um pode experimentar por si próprio, mesmo após pouco tempo de praticar meditação.

O segundo benefício é que o meditador começará a entender a si próprio e ao mundo ao seu redor de maneiras que não são possíveis sem a prática de meditação. Verá claramente como os seus próprios hábitos mentais o fazem

---

<sup>6</sup> Os seguintes quatro benefícios são retirados do Saṅgīṭisutta, Dīgha Nikāya (DN 33).



sofrer; como estímulos externos não são realmente uma causa para sofrimento ou felicidade até que se apegue a eles.

Chega-se a ver por que há sofrimento, mesmo quando se deseja apenas felicidade; como objetos de desejo e aversão são experiências meramente efêmeras, surgindo e cessando incessantemente, não valendo a pena apegar-se a elas ou ir atrás delas de forma alguma.

Ademais, se chegará a compreender as mentes dos outros dessa mesma maneira. Sem a meditação, as pessoas tendem a imediatamente julgar os outros com base em suas ações e discursos, dando origem a gostos ou desgostos, atração ou ódio por eles. Através da prática de meditação, chegamos a entender como os outros são causa de seu próprio sofrimento e felicidade e, portanto, ficamos mais inclinados a perdoar e aceitar os outros como eles são, sem julgá-los.

O terceiro benefício da prática é que o meditador se torna mais consciente e perceptivo do mundo ao seu redor. Sem o apoio da meditação, poderíamos passar até pela maior parte do dia de modo automático, sem estarmos claramente conscientes das nossas próprias ações, discursos e pensamentos. Após o cultivo da prática da meditação, ficamos mais perceptivos e conscientes das nossas experiências de realidade no dia a dia. Como resultado disso, quando situações difíceis surgirem, poderemos responder a elas com clareza mental, aceitando as nossas experiências pelo que elas são ao invés de nos tornarmos presa a gostos ou desgostos, medo, ansiedade, confusão, e assim por diante. Conseguiremos arcar com conflitos, dificuldades, doenças, e até a morte, de uma

maneira muito melhor do que teríamos feito sem a prática de meditação.

O quarto benefício, e o verdadeiro objetivo da meditação, é que conseguiremos nos livrar dos males existentes na nossa própria mente e que causam sofrimento para nós mesmos e para os outros: raiva, ganância, ilusão e ignorância, ansiedade, preocupação, presunção, e assim por diante. Enxergaremos claramente todos os estados mentais que geram infelicidade e estresse para nós mesmos e para os outros, como eles realmente são, e conseguiremos descartá-los como resultado.

Esta é uma explicação da prática de meditação formal básica e dos benefícios que ela traz. A esse ponto, gostaria de pedir que você começasse a praticar de acordo com esse método pelo menos uma vez antes de prosseguir ao próximo capítulo ou voltar à sua vida normal. Pratique por cinco ou dez minutos, ou quão longo for conveniente, pela primeira vez, agora, antes que você esqueça o que leu neste capítulo. Ao invés de ser como uma pessoa lendo um cardápio, prove o fruto da prática de meditação para si mesmo, como alguém que realmente usa o cardápio para pedir uma refeição.

Muito obrigado pelo seu interesse na meditação, e eu espero sinceramente que este ensinamento traga paz, felicidade e liberdade de todo o sofrimento à sua vida.

## Capítulo Três: Meditação em Caminhada

Neste capítulo, explicarei a técnica da meditação em caminhada. Assim como na meditação sentada, o objetivo da meditação em caminhada é manter a mente no momento presente e consciente dos fenômenos na medida que eles surgem, para criar uma percepção clara da realidade.

Dada a sua similaridade à meditação sentada, pode-se questionar qual propósito a meditação em caminhada serve. Caso o meditador não consiga praticar a meditação em caminhada, ele poderá mesmo assim obter os benefícios da meditação sentada, mas a meditação em caminhada tem diversos benefícios únicos que fazem dela um bom complemento e precursor à meditação sentada. Aqui, irei enumerar os cinco benefícios tradicionais.<sup>7</sup>

Primeiro, a meditação em caminhada traz aptidão física. Se passarmos todo o nosso tempo sentados parados, nossos corpos se tornarão fracos e incapazes de esforço físico. A meditação em caminhada mantém a aptidão física básica até para um meditador fervoroso e pode ser vista como um suplemento para exercício físico.

Em segundo lugar, a meditação em caminhada cultiva paciência e resiliência. Como a meditação em caminhada é ativa, ela não requer tanta paciência quanto a meditação sentada; ela é um intermediário útil entre a atividade comum do dia a dia e a meditação sentada formal.

Terceiro, a meditação em caminhada ajuda a curar doenças e mal-estares do corpo. Enquanto a meditação

---

<sup>7</sup> Esses cinco benefícios são retirados da Anguttara Nikāya, Caṅkamasutta (5.1.3.9)

sentada coloca o corpo em um estado de homeostase, a meditação em caminhada estimula a circulação sanguínea e a atividade biológica, ao mesmo tempo sendo suficientemente gentil para evitar agravação. Ela também ajuda a relaxar o corpo, reduzindo tensão e estresse por meio do movimento lento e metódico. Portanto, a meditação em caminhada é útil para auxiliar na superação de enfermidades como doenças cardíacas e artrite, além de manter a saúde geral básica.

Em quarto lugar, a meditação em caminhada auxilia na digestão saudável. A maior desvantagem da meditação sentada é que ela realmente pode inibir a digestão adequada dos alimentos. A meditação em caminhada, pelo outro lado, estimula o sistema digestivo, permitindo que se continue a prática da meditação sem ter que comprometer a saúde física.

Em quinto lugar, a meditação em caminhada ajuda a cultivar uma concentração equilibrada. Se se praticasse apenas a meditação sentada, a concentração poderia ficar ou muito fraca ou muito forte, levando ou à distração ou à letargia. Como a meditação em caminhada é dinâmica, ela permite que ambos o corpo e a mente se acalmem naturalmente. Caso seja praticada antes da meditação sentada, a meditação em caminhada ajudará a garantir um estado mental equilibrado durante a subsequente sessão sentada.

O método da meditação em caminhada é o seguinte:

1. Os pés deverão estar próximos uns aos outros, quase tocando, e deverão permanecer um do lado do outro durante a meditação, nenhum na frente do

outro, nem com muito espaço entre os seus caminhos.

2. As mãos deverão estar apertadas, a direita segurando a esquerda, ou na frente ou atrás do corpo.<sup>8</sup>
3. Os olhos deverão permanecer abertos durante toda a meditação, e o olhar deverá ficar fixado no caminho em frente, mais ou menos dois metros na frente do corpo.
4. Deve-se andar em uma linha reta, algo entre três a cinco metros de comprimento.
5. Começa-se movimentando o pé direito para frente, na distância equivalente ao comprimento de um pé, com o pé paralelo ao chão. O pé inteiro deverá tocar no chão ao mesmo tempo, com a parte de trás do calcanhar alinhada com e à direita dos dedos do pé esquerdo.
6. O movimento de cada pé deve ser fluido e natural, um único movimento arqueado do começo ao fim, sem pausas ou mudanças de direção bruscas de tipo algum.
7. Depois, move-se o pé esquerdo para frente, passando o pé direito, e abaixando com a parte de trás do calcanhar alinhada com e à direita dos dedos do pé direito, e assim por diante, movendo-se a distância de um comprimento de pé para cada passo.
8. Enquanto move-se cada pé, deve-se fazer uma nota, ou lembrança, mental da mesma forma que na meditação sentada, usando um mantra que

---

<sup>8</sup> Veja a ilustração 40 no apêndice para um exemplo de uma postura boa de caminhada.

captura a essência do movimento enquanto ele ocorre. A palavra nesse caso é “pisando à direita” quando movendo o pé direito, e “pisando à esquerda” quando movendo o pé esquerdo.

9. Deve-se fazer a nota mental no momento exato de cada movimento, nem antes nem depois do movimento.

Se a nota mental, “pisando à direita”, é feita antes que o pé se mexa, estamos notando algo que ainda não ocorreu. Se movermos o pé primeiro e depois notarmos, “pisando à direita”, estamos notando algo no passado. De qualquer modo, isso não pode ser considerado meditação, pois não há consciência da realidade em nenhum dos dois casos.

Para observar claramente os movimentos enquanto eles ocorrem, deve-se “dividir” a nota. Assim, deve-se notar “pisando” no começo do movimento, assim que o pé se levantar do chão; “à” enquanto o pé se move para frente; e “direita” no momento em que o pé encosta no chão novamente. O mesmo método deve ser aplicado ao movimentar o pé esquerdo, e a consciência clara deverá mover junto com os movimentos de cada pé, de um ponto no caminho até o próximo.

Ao chegar no final do percurso designado, vire e comece a caminhar na outra direção. O método de virar mantendo a percepção clara é de primeiro parar, levando o pé que está atrás à posição ao lado do pé que está na frente, dizendo para si mesmo, “parando, parando, parando”, enquanto o pé se move. Quando estiver parado em pé, deve-se ficar consciente disso dizendo, “parado, parado”, e depois começar a virar-se, da seguinte forma:

1. Levante o pé direito completamente do chão e vire-o 90°, colocando-o depois novamente no chão, notando uma vez, “virando”. É importante que se estenda a palavra para cobrir todo o movimento, por isso o “vira-“ deve ser no início do movimento e “-ndo” deve ser no final, enquanto o pé toca no chão.
2. Levante o pé esquerdo e vire-o 90° para deixá-lo ao lado do pé direito, notando novamente, “virando”.
3. Repita os movimentos de ambos os pés mais uma vez, “virando” (pé direito) e “virando” (pé esquerdo), e depois note, “parado, parado, parado”.
4. Continue com a meditação em caminhada na direção oposta, notando, “pisando à direita”, “pisando à esquerda”, como antes.

Durante a meditação em caminhada, caso surjam pensamentos, sentimentos, ou emoções, pode-se escolher ignorá-las, trazendo a mente de volta aos pés para manter o foco e a continuidade. Porém, se eles se tornarem uma distração, deve-se parar de andar, trazendo o pé de trás junto com o pé da frente, dizendo para si mesmo, “parando, parando, parando”, depois “parado, parado, parado”, e pode-se então contemplar a distração assim como na meditação sentada, “pensando, pensando, pensando”, “dor, dor, dor”, “irritado”, “triste”, “entediado”, “feliz”, etc., de acordo com a experiência. Quando o objeto de percepção desaparecer, continue com a caminhada igual antes, “pisando à direita”, “pisando à esquerda”.

Dessa maneira, caminha-se simplesmente para frente e para trás, continuando em uma direção até chegar ao final do percurso designado, depois virando e caminhando na outra direção.

De modo geral, deve-se tentar balancear a quantidade de tempo passado na meditação em caminhada com aquele passado na meditação sentada, para evitar parcialidade a uma ou outra postura. Se alguém fosse praticar dez minutos de meditação em caminhada, por exemplo, deveria em seguida praticar dez minutos de meditação sentada.

Isto conclui a explicação de como praticar a meditação em caminhada. Mais uma vez, peço que não se contente com a simples leitura desse livro; por favor, experimente as técnicas de meditação por si mesmo e veja os benefícios que elas te trazem. Obrigado pelo seu interesse na prática de meditação e mais uma vez desejo-lhe paz, felicidade, e liberdade de todo o sofrimento.



## Capítulo Quatro: Fundamentos

Neste capítulo, explicarei quatro princípios que são fundamentais à prática de meditação.<sup>9</sup> A prática de meditação é mais do que apenas andar de um lado para o outro ou sentar quieto. O benefício que se ganha da prática de meditação depende da qualidade da mente em cada momento, não da quantidade de tempo que se passa praticando.

O primeiro princípio importante é que a meditação deve ser praticada no momento presente. Durante a meditação, a mente deve estar concentrada na experiência que ocorre a cada momento, nunca ficando no passado ou pulando para o futuro. Deve-se evitar pensamentos sobre quanto tempo se está sentado, e quanto tempo falta. A mente deve estar sempre observando os objetos à medida que eles surgem no momento presente, não se desviando nem sequer um momento para o passado ou futuro.

Quando alguém está desligado do momento presente, está desligado também da realidade. Cada experiência dura apenas um único momento, por isso é importante notar as experiências no momento em que elas ocorrem, reconhecendo o aparecimento, a persistência e o cessamento delas, usando o mantra para criar uma percepção clara da natureza essencial delas. Somente dessa forma podemos compreender a verdadeira natureza da realidade.

O segundo princípio importante é que a meditação precisa ser realizada continuamente. A prática de meditação,

---

<sup>9</sup> Essas quatro qualidades importantes da meditação foram ensinadas pelo meu professor, Ajaan Tong Sirimangalo.

assim como qualquer outro treinamento, deve tornar-se habitual para que ela possa ajudar na superação de hábitos ruins de apego e parcialidade. Se alguém pratica meditação intermitentemente e não mantém a percepção clara<sup>10</sup> entre as sessões, qualquer clareza mental obtida através da prática será enfraquecida pelos subseqüentes estados de distração, fazendo a prática de meditação parecer inútil. Isso é comumente uma causa de frustração e desilusão em novos meditadores até que eles aprendam a ser claramente perceptivos durante as suas atividades do dia a dia e continuamente de uma técnica de meditação até a próxima. Assim que eles forem capazes de estar claramente atentos de modo contínuo, a concentração melhorará e eles compreenderão o verdadeiro benefício da prática.

Deve-se tentar praticar continuamente de um momento para o outro. Durante a meditação formal, deve-se manter a mente no momento presente durante toda a prática ao melhor que se conseguir, usando o mantra para criar um pensamento claro de um momento ao próximo. Ao caminhar, deve-se ter cuidado para transferir a atenção de um pé ao outro sem interrupção. Ao sentar, deve-se prestar atenção cuidadosamente ao subir e descer, notando cada movimento, um após o outro, sem interrupção.

Ademais, após praticar a meditação em caminhada, deve-se manter consciência e reconhecimento do momento presente até que se instale na posição sentada, notando “dobrando”, “tocando”, “sentando”, “sentado”, etc., de acordo com os movimentos necessários para mudar de posição.

---

<sup>10</sup> Nota do tradutor: “Percepção clara” e “atenção plena” nesse e próximos parágrafos são a tradução do inglês “mindfulness”, que não possui uma palavra equivalente no português.

Uma vez sentado, deve-se começar imediatamente a contemplação do subir e descer do estômago pela duração da meditação sentada. Ao final da meditação sentada, deve-se tentar continuar meditando sobre o momento presente no dia a dia, continuando a notar os estímulos e as experiências que surgem, da melhor forma possível, até a próxima sessão de meditação.

A prática de meditação é como o cair da chuva. Cada momento em que se está claramente consciente da realidade é como uma única gota de chuva. Embora possa parecer insignificante, se um meditador estiver continuamente atento de um momento para o outro, claramente consciente de cada momento, um de cada vez, esses momentos de percepção concentrada se acumularão e darão origem a concentração forte e discernimento claro sobre a realidade, assim como gotas de chuva minúsculas se acumulam até criar um lago ou inundar uma aldeia inteira.

O terceiro princípio importante é em relação à técnica de criação da percepção clara. A percepção de experiências ordinária é inadequada, uma vez que ela também está presente naqueles que não meditam e até em animais, e não produz discernimento sobre a natureza da realidade na medida necessária para superar hábitos e tendências ruins. Para criar o tipo de percepção clara da realidade que facilitará tal estado, são necessárias três qualidades de mente:<sup>11</sup>

1. Esforço – para que se possa realmente reconhecer uma experiência enquanto ela ocorre, não se pode meramente dizer palavras como “subindo”,

---

<sup>11</sup> Essas três qualidades são tiradas do Satipaṭṭhāna Sutta do Majjhima Nikāya (MN 10).

“descendo” e esperar que se ganhará algum entendimento sobre a realidade. Um meditador precisa ativamente enviar a mente ao objeto e manter a mente com o objeto quando ele surge, enquanto ele persiste, e até que ele desapareça, independentemente de qual objeto for. No caso do subir e descer do abdômen, por exemplo, deve-se observar o abdômen em si, enviando a mente para cada momento de subir ou descer. Ao invés de repetir o mantra na cabeça ou na boca, deve-se enviar a mente ao objeto e fazer a nota no local da experiência.

2. Conhecimento – assim que se envia a mente ao objeto, deve-se direcionar a mente para o conhecimento e a percepção do objeto. Ao invés de simplesmente dizer “subindo” e “descendo”, forçando a mente a focar cegamente no objeto, deve-se observar o movimento enquanto ele ocorre, do começo ao fim. Se o objeto for “dor”, é preciso esforçar-se para observar a dor sem vacilar; se for um pensamento, é preciso observar o pensamento em si, ao invés de se perder no conteúdo, e assim por diante.
3. Reconhecimento – assim que se está consciente do objeto, deve-se fazer uma nota objetiva sobre a experiência, estabelecendo uma compreensão clara e precisa do objeto tal como ele é, evitando parcialidade e julgamentos equivocados. O reconhecimento é um substituto para os pensamentos distraídos que nos levam a extrapolar sobre o objeto, vendo-o como “bom”, “ruim”, “eu”, “meu”, e assim por diante. Ao invés de

permitir que a mente dê origem a projeção ou julgamento do objeto, simplesmente se lembra da verdadeira natureza do objeto tal como ele é, assim como explicado no primeiro capítulo.

A quarta qualidade fundamental da prática é o equilibrar das faculdades mentais. A mente é tradicionalmente tida como tendo cinco faculdades importantes e benéficas ao desenvolvimento espiritual. Estas são:

1. Confiança
2. Esforço
3. Percepção clara e plena (*mindfulness*)
4. Concentração
5. Sabedoria

Estas cinco faculdades são de benefício geral à mente, mas se não forem corretamente balanceadas, podem na verdade levar-nos ao detrimento. Por exemplo, um indivíduo pode ter uma forte confiança, mas pouca sabedoria, o que pode levá-la a cultivar a fé cega, acreditando nas coisas simplesmente pela autoconfiança e não por causa da qualquer realização empírica da verdade. Como resultado disso, o indivíduo não se preocupará em examinar a verdadeira natureza da realidade, vivendo, ao invés disso, de acordo com a fé em crenças que podem ou não ser verdadeiras.

Tais pessoas devem examinar cuidadosamente as suas crenças em contraste com a realidade, para que possam ajustar a sua fé de acordo com a sabedoria que ganham da meditação, ao invés de prejudicar a realidade de acordo com as suas crenças. Mesmo se tais crenças

estiverem de acordo com a realidade, elas ainda serão fracas e instáveis, se não forem apoiadas pela verdadeira realização individual da realidade para si mesmo.

Pelo outro lado, alguém pode ter forte sabedoria, mas pouca fé e, portanto, duvidar do caminho meditativo sem lhe dar um julgamento honesto. Tal pessoa pode se recusar a suspender sua descrença pelo tempo necessário para fazer uma investigação adequada, mesmo quando uma teoria é explicada por uma autoridade respeitada, optando por duvidar e argumentar ao invés de investigar por si mesmo.

Este tipo de atitude dificultará o progresso na prática de meditação, devido à falta de convicção do meditador, tornando-o incapaz de concentrar a mente de forma adequada. Tal pessoa deve esforçar-se para ver a sua incerteza como um obstáculo à investigação honesta e tentar o seu melhor para dar à meditação uma chance justa antes de julgá-la.

Da mesma forma, pode-se ter muito esforço, mas pouca concentração, levando a mente a distrair-se com frequência e tornando-a incapaz de se concentrar em qualquer coisa por qualquer período de tempo. Algumas pessoas realmente gostam de pensar ou filosofar sobre suas vidas e seus problemas, não percebendo o estresse e a distração que advêm de tal atividade. Tais pessoas são incapazes de ficar paradas em meditação por qualquer período de tempo porque suas mentes estão muito caóticas, demasiado apanhadas nas suas próprias incitações mentais; se forem honestas consigo mesmas, elas deverão reconhecer este estado desagradável como resultando da habitual distração mental, não da meditação em si, e

treinarem-se pacientemente de forma a abandonarem este hábito a favor de simplesmente ver a realidade como ela é. Embora alguma atividade mental seja inevitável no nosso dia a dia, devemos ser seletivos em relação a quais pensamentos daremos importância, ao invés de transformar cada pensamento que surge em uma causa de distração.

Finalmente, pode-se ter uma forte concentração, mas pouco esforço, que causará preguiça e sonolência durante a meditação. Isso será um obstáculo para um meditador, bloqueando a observação clara da realidade, uma vez que a mente se inclinará à deriva e adormecerá. As pessoas que se encontram em sonolência na meditação devem praticar a meditação em pé ou em caminhada quando estiverem cansadas, para estimular o corpo e a mente a estados mais alertas.

A quinta faculdade, a percepção clara e plena (*mindfulness*), é um sinônimo do reconhecimento ou consciência clara de uma experiência pelo que ela é. Ela é a manifestação de uma mente equilibrada e, portanto, é tanto o meio para o equilíbrio das outras faculdades como o resultado do balanceamento delas. Quanto mais atenção plena tivermos, melhor será a nossa prática, então devemos nos esforçar tanto para equilibrar as outras quatro faculdades quanto para reconhecer a realidade pelo que ela é em todos os momentos.

A percepção plena é, de fato, o melhor meio de equilibrar as outras faculdades; quando se tem desejo ou aversão devido ao excesso de confiança, deve-se reconhecer, “querendo, querendo” ou “não gostando, não gostando” e se poderá enxergar através do apego à

parcialidade. Quando se tem incerteza, deve-se notar “duvidando, duvidando” ou “incerto, incerto”; quando distraído, “distraído, distraído”; quando sonolento, “sonolento, sonolento”, e a condição se autocorrigirá naturalmente sem nenhum esforço especial, devido à natureza intrínseca da percepção clara e plena como sendo balanceadora da mente.

Quando se tiver equilibrado as faculdades, a mente conseguirá ver todo fenômeno como simplesmente surgindo e desaparecendo, sem passar julgamento algum sobre qualquer objeto de percepção. Como resultado disso, a mente deixará de lado todo apego e superará todo sofrimento sem dificuldade. Assim como um homem forte seria facilmente capaz de dobrar uma barra de ferro, quando a mente de um meditador é forte, ele torna-se capaz de dobrar, moldar e finalmente endireitar a mente, liberando-a de todos os estados tortos e prejudiciais. Como resultado de uma mente equilibrada, a pessoa perceberá por si mesma um estado natural de paz e felicidade, superando todos os tipos de estresse e sofrimento.

Isso foi uma explicação básica das qualidades fundamentais da prática de meditação. Para resumir:

- 1) Deve-se praticar no momento presente.
- 2) Deve-se praticar continuamente.
- 3) Deve-se criar um pensamento claro, usando esforço, conhecimento e reconhecimento.
- 4) Deve-se equilibrar as faculdades mentais.

Este ensinamento é uma adição importante à própria técnica de meditação, pois os benefícios da meditação vêm da qualidade, e não da quantidade. Eu espero sinceramente que você seja capaz de aplicar estes ensinamentos à sua



própria prática, e que seja capaz de encontrar maior paz, felicidade e liberdade do sofrimento com isso. Mais uma vez, obrigado pelo seu interesse em aprender como meditar.

## Capítulo Cinco: Prostração Meditativa

Neste capítulo, apresentarei uma terceira técnica de meditação usada como um exercício preparatório antes da meditação em caminhada e sentada. A técnica se chama prostração meditativa. É uma prática opcional, e pode ser omitida se desejado.

A prostração é uma prática comum aos seguidores de diversas religiões ao redor do mundo. Nos países budistas, por exemplo, a prostração é usada como uma maneira de prestar respeito aos pais, professores ou figuras de reverência religiosa. Em outras tradições religiosas, a prostração pode ser usada como uma forma de reverência a um objeto de adoração – um deus, um anjo, ou alguma figura santa, por exemplo.

Aqui, a prostração é uma maneira de prestar respeito á prática de meditação em si; ela pode ser vista como um meio para a criação de uma apreciação humilde e sincera pela prática, lembrando-nos que a meditação não é apenas um hobby ou passatempo, mas sim um treinamento importante e digno de respeito.

Mas ainda mais importantemente, a prostração meditativa é um exercício preparatório útil, já que ela envolve movimentos repetitivos de diversas partes do corpo, obrigando-nos a focar na atividade de cada momento.

A técnica da prostração meditativa é feita da seguinte maneira:

1. Sente-se de joelhos, com a traseira apoiada ou nos dedos dos pés (A)<sup>12</sup> ou no topo dos pés (B).
2. Coloque as mãos nas coxas, com as palmas para baixo (1), com a coluna reta, e olhos abertos.

Comece girando a mão direita noventa graus em cima da coxa até que ela fique perpendicular ao chão, mantendo a mente focada no movimento da mão. Assim que a mão começar a virar, note “virando”. Quando a mão estiver na metade do movimento, note novamente “virando”, e quando a mão completar o movimento, note uma terceira vez “virando” (2). A palavra é repetida três vezes de forma a criar uma percepção do movimento pelas suas três fases – começo, meio e fim.

Em seguida, levante a mão direita ao peito, parando antes que o polegar encoste no peito, notando “levantando, levantando, levantando” (3). Toque então o limite do polegar no peito, notando “tocando, tocando, tocando” (4) enquanto o polegar toca no peito. Repita então essa sequência com a mão esquerda: “virando, virando, virando” (5), “levantando, levantando, levantando” (6), “tocando, tocando, tocando” (7). A mão esquerda deverá tocar não apenas no peito, mas também na mão direita, palma a palma.

Em seguida, traga ambas as mãos à testa, notando “levantando, levantando, levantando” (8), depois “tocando, tocando, tocando” quando as unhas tocarem na testa (9). Depois traga as mãos de volta ao peito, notando “abaixando, abaixando, abaixando” (10), “tocando, tocando, tocando” (11).

---

<sup>12</sup> Parênteses indicam uma ilustração correspondente no apêndice.

Em seguida vem a prostração em si; primeiro curve as costas até um ângulo de quarenta e cinco graus, notando “curvando, curvando, curvando” (12). Abaixei então a mão direita, trazendo-a ao chão na frente dos joelhos, dizendo “abaixando, abaixando, abaixando” (13), “tocando, tocando, tocando”, ainda mantendo-a perpendicular ao chão (14), dessa vez com a borda do dedinho tocando no chão. Finalmente, vire a palma da mão, fazendo-a cobrir o chão, notando “cobrindo, cobrindo, cobrindo” (15). Então repita essa sequência com a mão esquerda: “abaixando, abaixando, abaixando” (16), “tocando, tocando, tocando” (17), “cobrindo, cobrindo, cobrindo” (18). As mãos agora deverão estar uma do lado da outra, com os polegares tocando e aproximadamente quatro polegadas ou dez centímetros entre os dedos indicadores.

Então, abaixe a cabeça, fazendo-a tocar nos polegares, dizendo “curvando, curvando, curvando” ao curvar as costas (19) e “tocando, tocando, tocando” quando a testa tocar nos polegares (20). Depois levante as costas novamente até que os braços fiquem esticados, dizendo “levantando, levantando, levantando” (21). Essa é a primeira prostração.

Assim que os braços estiverem esticados, comece de novo e repita a sequência inteira uma segunda vez, mas dessa vez começando com as mãos no chão, notando “virando, virando, virando” ao virar a mão direita (22), depois “levantando, levantando, levantando” (23), “tocando, tocando, tocando” (24). Depois a mão esquerda, “virando, virando, virando” (25), “levantando, levantando, levantando” (26), “tocando, tocando, tocando” (27). Dessa vez, ao levantar a mão esquerda, deve-se também esticar as costas

de volta do ângulo de quarenta e cinco graus a uma posição com a coluna reta. Não é necessário reconhecer este movimento separadamente; simplesmente endireite as costas enquanto a mão esquerda estiver subindo ao peito (ver 26).

Depois, levante ambas as mãos à testa novamente, notando “levantando, levantando, levantando” (28), “tocando, tocando, tocando” (29), e de volta ao peito novamente, “abaixando, abaixando, abaixando” (30), “tocando, tocando, tocando” (31). Depois curve as costas novamente, “curvando, curvando, curvando”.<sup>13</sup> Finalmente, abaixe as mãos novamente uma por uma, “abaixando, abaixando, abaixando”, “tocando, tocando, tocando”, “cobrindo, cobrindo, cobrindo”, “abaixando, abaixando, abaixando”, “tocando, tocando, tocando”, “cobrindo, cobrindo, cobrindo”, e depois levante-as novamente, “levantando, levantando, levantando”. Essa é a segunda prostração, após a qual uma terceira prostração deverá ser realizada em exatamente a mesma maneira, repetindo os movimentos anteriores mais uma vez, a partir do 22.

Após a terceira prostração, levante do chão começando com a mão direita assim como antes, “virando, virando, virando”, “levantando, levantando, levantando”, “tocando, tocando, tocando”, e com a mão esquerda, “virando, virando, virando”, “levantando, levantando, levantando”, “tocando, tocando, tocando”. Depois traga as mãos à frente da testa novamente, “levantando, levantando, levantando”, “tocando, tocando, tocando” e de volta ao peito,

---

<sup>13</sup> Daqui em diante, a técnica é exatamente a mesma à das ilustrações 12 a 31, realizada aqui uma segunda e terceira vez.

“abaixando, abaixando, abaixando”, “tocando, tocando, tocando”. Dessa vez, porém, ao invés de curvar-se para fazer uma quarta prostração, traga as mãos uma de cada vez para baixo, deixando-as novamente em cima das coxas, retornando-as à posição original; começando com a mão direita, note “abaixando, abaixando, abaixando” (32), “tocando, tocando, tocando” (33), “cobrindo, cobrindo, cobrindo” (34), e a mão esquerda, “abaixando, abaixando, abaixando” (35), “tocando, tocando, tocando” (36), “cobrindo, cobrindo, cobrindo” (37).

Assim que se tiver completado as prostrações, deve-se continuar com as meditações em caminhada e sentada, nesta ordem. É importante que à medida que se muda de posição se mantenha uma percepção clara, sem se levantar e sentar apressadamente e sem atenção. Antes de começar a se levantar, deve-se notar “sentado, sentado” (38), e depois “levantando, levantando” ao erguer o corpo a uma posição ereta (39). Quando se estiver em pé, continue imediatamente com a meditação em caminhada para que a percepção clara do momento presente se mantenha ininterrupta. Desta forma, a prostração meditativa funcionará como suporte para a meditação em caminhada, tal como esta serve de suporte à meditação sentada.

Durante um curso de meditação intensivo, os estudantes são instruídos a praticar todas as três técnicas dessa forma; após a conclusão, são instruídos a descansarem por um tempo curto e depois começarem de novo, praticando rodada após rodada pela duração da lição, normalmente um período de vinte e quatro horas. Após o término deste período, o estudante se reuniria com o

professor para reportar-se e receber a próxima lição, incluindo técnicas de caminhada e sentada mais complexas.

Como este livro tem como objetivo ensinar o básico da meditação, as lições avançadas não serão discutidas aqui. Quando se tiver dominado estas técnicas básicas, deve-se buscar a orientação de um instrutor qualificado, caso se deseje continuar com a prática.<sup>14</sup> Se não for possível entrar em um curso de meditação, pode-se começar praticando estas técnicas uma ou duas vezes por dia e entrar em contato com um professor semanal ou mensalmente para obter novas lições em um ritmo mais gradual, de acordo com um regime acordado entre professor e aluno.

Isto conclui a explicação da meditação formal; no seguinte capítulo final explicarei como incorporar alguns dos conceitos aprendidos nesse livro à vida cotidiana. Obrigado novamente pelo seu interesse, e eu novamente desejo-lhe paz, felicidade e liberdade de todo o sofrimento.

---

<sup>14</sup> Nota do tradutor: O venerável Yuttadhammo Bhikkhu oferece um curso de meditação a distância, completamente gratuito, no site [meditation.sirimangalo.org](http://meditation.sirimangalo.org).

## Capítulo Seis: Vida Cotidiana

Neste ponto, a instrução na técnica básica da prática de meditação formal está completa. Os ensinamentos dos capítulos anteriores são suficientes para que um novato à meditação comece no caminho que leva ao entendimento da realidade tal como ela é. Neste último capítulo, discutirei algumas das maneiras pelas quais a prática de meditação pode ser incorporada à vida diária, de modo que, mesmo quando não se está meditando formalmente, ainda se pode manter um nível básico de atenção e percepção clara.

Primeiramente, é necessário discutir as atividades que são prejudiciais à clareza mental; atividades que se precisa evitar para que a meditação possa trazer contínuos resultados positivos.

Como expliquei no primeiro capítulo, “meditação” é o equivalente mental a “medicamento”. Quando tomamos medicamentos, há certas substâncias que precisamos evitar; substâncias que ou anulam os efeitos positivos do medicamento ou, pior ainda, se combinam com o medicamento para criar um veneno. Da mesma forma, com a meditação existem certas atividades que, devido às suas tendências de turvar a mente, têm o potencial de anular os efeitos da meditação ou, pior ainda, perverter a compreensão da meditação, fazendo com que se cultivem estados mentais prejudiciais ao invés de saudáveis.

A meditação tem como objetivo cultivar clareza e entendimento, livres de vício ou apego, aversão e ignorância e, portanto, livres de sofrimento. Como certas ações corporais e mentais são intrinsecamente ligadas a



qualidades negativas da mente, elas são consideradas “contraindicações” à prática de meditação; têm um efeito oposto ao desejado, cultivando a impureza ao invés da pureza. Meditadores que insistirem em se envolver em tais comportamentos enfrentarão grande dificuldade na prática, desenvolvendo hábitos que são prejudiciais tanto à prática de meditação como ao bem-estar pessoal. Para assegurar que a mente está perfeitamente clara e capaz de compreender a realidade, certos comportamentos devem ser excluídos da “dieta”, por assim dizer.

Primeiramente, há cinco tipos de ação das quais deve-se abster completamente, por serem intrinsecamente negativas:<sup>15</sup>

1. *Deve-se abster de matar seres vivos.* Para que possamos cultivar nosso próprio bem-estar, devemos ser dedicados ao bem-estar como um princípio, abstendo da matança de qualquer ser vivo, até formigas, mosquitos e outros seres vivos.
2. *Deve-se abster do roubo.* Para que possamos encontrar paz mental, devemos concedê-la também aos outros; roubar é uma negação deste direito básico à segurança. Além disso, se quisermos estar livres da dependência, devemos ser capazes de controlar nossos desejos ao ponto de respeitar os bens dos outros.
3. *Deve-se abster do adultério e má conduta sexual.* As relações românticas que são emocional ou espiritualmente prejudiciais aos outros, devido aos

---

<sup>15</sup> Estes cinco comportamentos correspondem aos cinco preceitos morais no Budismo.

compromissos existentes das partes envolvidas, são uma causa de estresse e sofrimento e baseadas em perversão da mente.

4. *Deve-se abster de dizer mentiras.* Se desejamos encontrar a verdade, precisamos evitar a falsidade; intencionalmente conduzir os outros para longe da verdade é prejudicial tanto para si próprio como para os outros, e é incompatível com os objetivos da meditação.
5. *Deve-se abster de tomar drogas ou álcool.* Qualquer substância que intoxique a mente é obviamente contraindicativa à prática de meditação, pois é a antítese de um estado de ser natural e claro.

A total abstinência dessas atividades é necessária se se deseja o sucesso da prática de meditação, devido às suas naturezas inerentemente prejudiciais e o efeito invariavelmente negativo que elas têm na mente.

Além disso, há certas atividades que devem ser moderadas, ou elas irão interferir com a prática de meditação. Estas são atividades que não são necessariamente prejudiciais em si mesmas, mas que, no entanto, inibirão a clareza mental e diminuirão o benefício da prática de meditação quando realizadas em excesso. <sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> O seguinte está de acordo com os oito preceitos meditativos, normalmente tomados pelos meditadores budistas em dias santos ou durante cursos intensivos de meditação, acrescentando os três preceitos abaixo aos cinco acima e adicionando o celibato total.

Uma dessas atividades é comer; se realmente deseja-se progredir na prática de meditação, deve-se ser cuidadoso para não comer nem demais nem o insuficiente. Se se está constantemente obcecado com a comida, isto poderá ser um grande empecilho ao progresso na meditação, uma vez que comer em excesso não apenas turva a mente, como também leva à sonolência, tanto física quanto mental. Deve-se comer para ficar vivo, ao invés de viver apenas para comer. Durante cursos de meditação intensiva, meditadores comem uma refeição principal por dia e não sofrem quaisquer consequências físicas negativas como resultado disso; enquanto os efeitos positivos de tal moderação são a clareza mental e a liberdade da obsessão por alimentos.

Outra atividade que interfere com a prática de meditação é o entretenimento – assistir filmes, escutar música, e assim por diante. Essas ocupações não são inerentemente prejudiciais, mas podem facilmente criar estados de dependência quando realizadas em excesso.

A dependência é, de certo modo, uma forma da insobriedade, já que ela envolve processos químicos no cérebro que inibem o pensamento claro e a clareza mental. Como o prazer que vem do entretenimento é momentâneo e insatisfatório enquanto a dependência e obsessão se transferem para as nossas vidas, um meditador sério deve determinar-se a fazer o melhor uso de seu curto tempo nesta vida cultivando a paz e o contentamento, ao invés de desperdiçá-lo em atividades sem sentido que não levam à felicidade nem à paz a longo prazo. Se se deseja encontrar verdadeira felicidade, deve-se, portanto, moderar o engajamento em entretenimento. A socialização na Internet e

outras atividades similares também devem ser realizadas em moderação.

A terceira atividade que se deve moderar é a de dormir. Dormir é um vício comumente ignorado; a maioria das pessoas não percebe o quão apegadas estão ao sono como um meio de escapar da realidade. Outras ainda se tornam insones, obcecadas com o pensamento de que não estão dormindo “o suficiente”, que leva ao aumento do estresse e ainda mais dificuldades para adormecer.

Através da prática de meditação, encontraremos que precisamos dormir menos do que antes, já que as nossas mentes se tornarão mais calmas. A insônia não é um problema para meditadores, pois eles podem meditar até na posição deitada e manter as suas mentes livres de estresse. Pessoas que têm dificuldade em adormecer devem treinar-se a observar o subir e descer do estômago, notando “subindo”, “descendo”, pela noite inteira se necessário. Mesmo se não conseguirem adormecer (o que é improvável, dado o estado mental calmo durante a meditação) elas se encontrarão tão descansadas como se tivessem dormido profundamente durante a noite.

Finalmente, é importante mencionar que para realmente conseguir resultados na prática de meditação, o meditador deve reservar pelo menos um período de tempo para permanecer em completo celibato, e não apenas evitar a atividade sexual imoral, uma vez que toda atividade sexual é invariavelmente intoxicante e será um empecilho para o alcance de clareza mental e paz.

Uma vez que se tenha posto de lado atividades que interferem com a clareza mental, pode-se começar a

incorporar a consciência meditativa na vida cotidiana. Há duas maneiras de se meditar sobre a experiência do dia a dia, e elas devem ser praticadas em conjunto, como a seguir.

O primeiro método é de concentrar a atenção no corpo, já que ele é o aspecto mais claro e evidente de experiência. Assim como na meditação formal, o corpo está sempre acessível para a observação e, portanto, serve como uma forma conveniente de criar percepção clara da realidade no dia a dia. Como o corpo está geralmente em uma de quatro posturas – andando, parado em pé, sentado, ou deitado, pode-se simplesmente ficar consciente da sua postura como objeto de meditação para trazer clareza mental.

Quando andando, por exemplo, pode-se notar ou “andando, andando, andando, andando” ou “esquerda, direita, esquerda, direita” à medida que se move cada pé. Quando parado em pé, pode-se focar na posição parada e notar “parado, parado” ou “em pé, em pé”; quando sentado, “sentado, sentado” e quando deitado, “deitado, deitado”. Desta maneira, conseguimos desenvolver clareza mental a qualquer hora, mesmo quando não estamos praticando meditação formal.

Além disso, pode-se aplicar a mesma técnica a qualquer movimento corporal pequeno – por exemplo, ao dobrar ou esticar os membros, pode-se notar “dobrando” ou “esticando”. Ao mover os membros, “movendo”. Ao virá-los, “virando”, e assim por diante. Qualquer atividade pode se tornar uma prática de meditação dessa forma; ao escovar os dentes, “escovando”; ao mastigar ou engolir comida, “mastigando, mastigando”, “engolindo, engolindo” e assim por diante.

Ao cozinhar, fazer faxina, fazer exercícios, tomar banho, trocar de roupas, ou até quando estamos na privada, podemos ser claramente perceptivos dos movimentos corporais envolvidos, criando consciência clara e nítida da realidade a todos os momentos. Este é o primeiro método pelo qual se pode e deve incorporar a prática de meditação diretamente na vida cotidiana.

O segundo método é o reconhecimento dos sentidos – ver, ouvir, cheirar, degustar e sentir. Experiências sensoriais ordinárias tendem a dar origem ou ao gosto ou ao desgosto; tornam-se assim uma causa para dependência ou aversão e, em última instância, de sofrimento quando não estão de acordo com as nossas próprias parcialidades. A fim de manter a mente clara e imparcial, deve-se sempre tentar criar uma percepção clara no momento da experiência sensorial, ao invés de permitir que a mente julgue a experiência de acordo com suas tendências habituais. Ao ver, portanto, deve-se reconhecer isso simplesmente como visão, notando “vendo, vendo” ou “visão, visão”.

Ao ouvir um som, deve-se similarmente notar “ouvindo, ouvindo”. Ao cheirar odores agradáveis ou desagradáveis, “cheirando, cheirando”. Quando se saboreia comida ou bebida, ao invés de tornar-se viciado a ou repellido pelo gosto, deve-se notar “saboreando, saboreando”. Quando surgem sensações no corpo, quentes ou frias, duras ou suaves, e assim por diante, deve-se notar “sentindo, sentindo” ou “quente”, “frio”, etc.

Praticar dessa maneira permite-nos receber todo o espectro da experiência sem compartimentar a realidade em categorias de “bom”, “ruim”, “eu”, “meu”, “nós”, “eles”, etc.

Como resultado, verdadeira paz, felicidade e liberdade do sofrimento são possíveis a qualquer momento, em todas as situações. Assim que se entende a verdadeira natureza da realidade, a mente deixará de reagir aos objetos sensoriais como sendo qualquer coisa além do que eles realmente são, e se tornará livre de toda dependência e aversão, assim como um pássaro ao voar é livre da necessidade de qualquer poleiro ou suporte para pousar.

Isto é, portanto, um guia básico à prática da meditação na vida cotidiana, incorporando a prática de meditação diretamente nas nossas vidas, mesmo quando não estamos meditando formalmente. Além destes dois métodos, pode-se também aplicar qualquer um dos objetos discutidos no primeiro capítulo – dor, pensamentos, ou as emoções. As técnicas discutidas neste capítulo deverão ser vistas como um meio adicional de fazer da prática de meditação uma experiência contínua, pela qual se aprende sobre si próprio e sobre a realidade a todos os momentos.

Isto conclui a instrução básica sobre como meditar. Lembre-se de que nenhum livro, independente de quão detalhado for, poderá substituir a prática sincera e fervorosa do ensinamento em si. Pode-se decorar todos os livros de sabedoria já escritos e mesmo assim não estar melhor do que um vaqueiro guardando o gado dos outros, caso não se pratique de acordo.

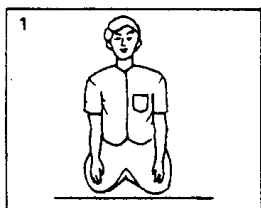
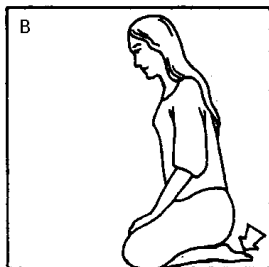
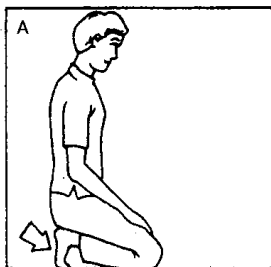
Agradeço-lhe uma última vez por ter tirado o tempo para ler essa curta introdução sobre como meditar, e mais uma vez eu desejo sinceramente que essa instrução traga paz, felicidade e liberdade de todo o sofrimento para você e todos os seres com os quais você entre em contato.

Caso você encontre algo que falte ou não esteja claro nestas páginas, ou se desejar instruções mais detalhadas ou específicas na prática de meditação, é bem-vindo a entrar em contato comigo através do meu *weblog*:

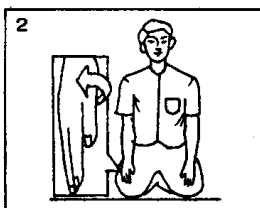
<http://yuttadhammo.sirimangalo.org/>



# Apêndice: Ilustrações



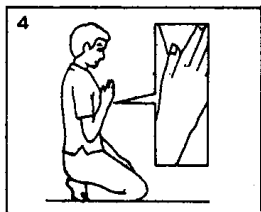
Sentado



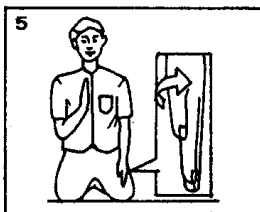
Virando



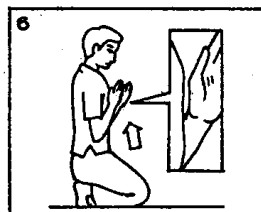
Levitando



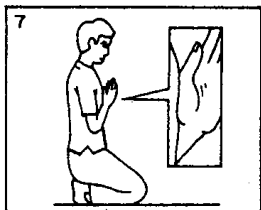
Tocando



Virando



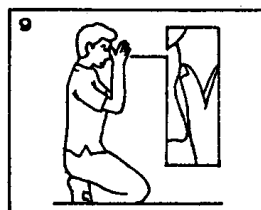
Levitando



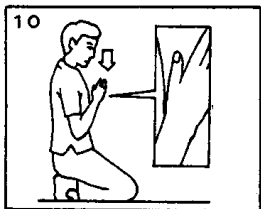
Tocando



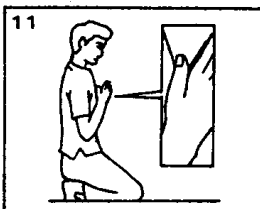
Levitando



Tocando



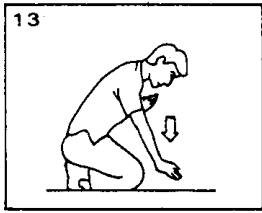
Abaixando



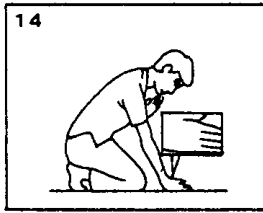
Tocando



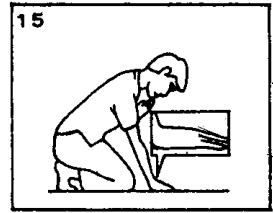
Curvando



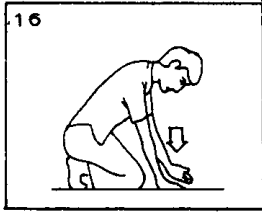
Abaixando



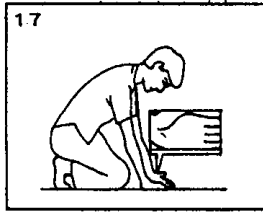
Tocando



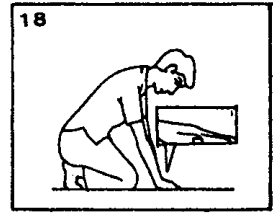
Cobrindo



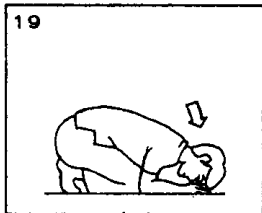
Abaixando



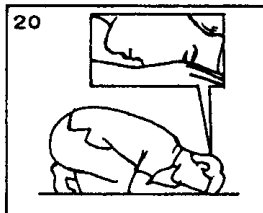
Tocando



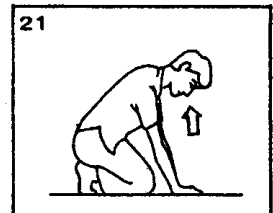
Cobrindo



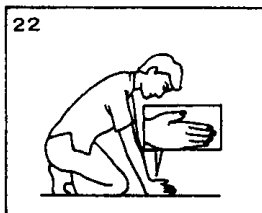
Curvando



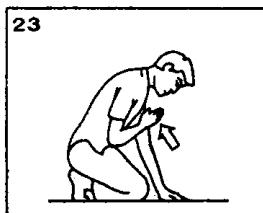
Tocando



Levantando



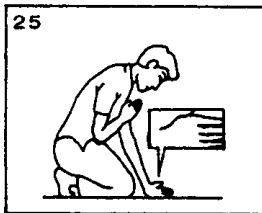
Virando



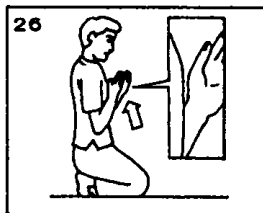
Levantando



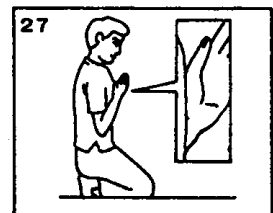
Tocando



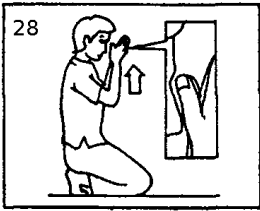
Virando



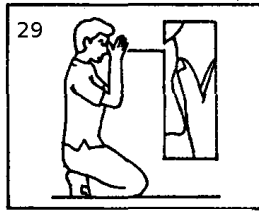
Levantando



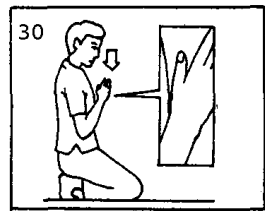
Tocando



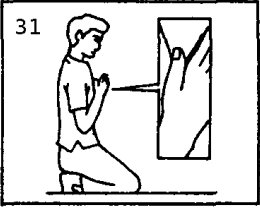
Levantando



Tocando

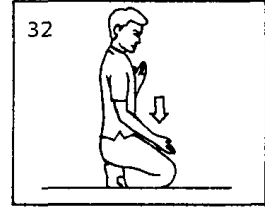


Abaixando

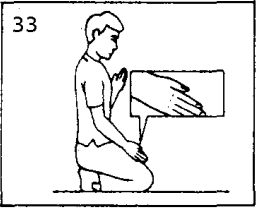


Tocando

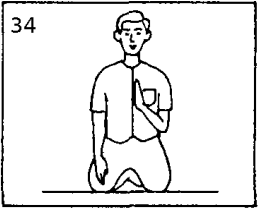
Repita do 12 ao 31 mais duas vezes, depois continue, começando com o 32



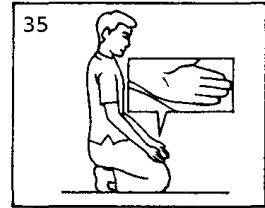
Abaixando



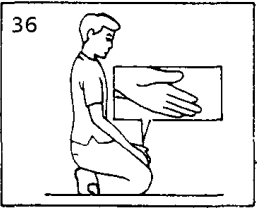
Tocando



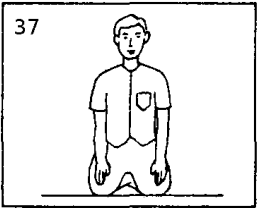
Cobrindo



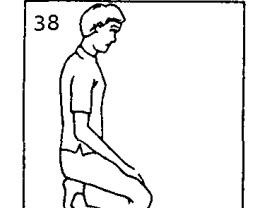
Abaixando



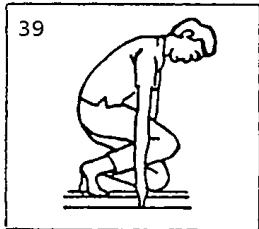
Tocando



Cobrindo

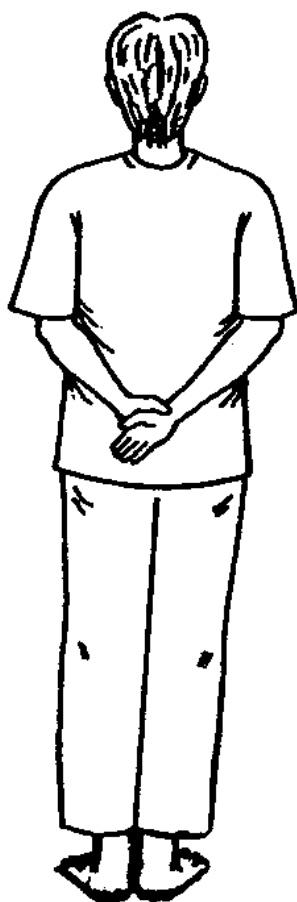
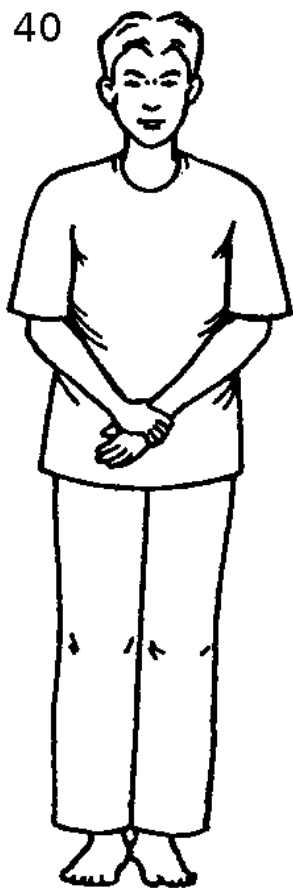


Sentado



Levantando

40



41



**Sirimangalo International**  
**[www.sirimangalo.org](http://www.sirimangalo.org)**