

Introdução

Este pequeno livro teve origem numa série de seis episódios no YouTube (). Foi inicialmente pensado para ser usado no Centro de Detenção Federal de Los Angeles, onde não é possível distribuir os ensinamentos por vídeo, e tornou-se desde então a minha abordagem favorita na introdução à meditação de quem é completamente alheio ao assunto. Se por um lado os vídeos fornecem um guia visual muito útil, estas páginas contêm muito mais informação.

As lições estão dispostas de acordo com a forma com que se espera que alguém inexperiente na meditação evolua, passo-a-passo. Pode parecer estranho que os capítulos dois, três e cinco sejam apresentados na ordem inversa à qual devem ser praticados, e a razão é que a *Meditação Sentada* é a que é mais facilmente apreciada por alguém sem experiência. Depois de estar confortável com os conceitos envolvidos na meditação, pode-se expandir a prática para incluir *Meditação em Caminhada* e até *Prostração* se se sentirem vontade.

A minha única intenção em realizar esta tarefa é a de poder fazer chegar a mais pessoas os benefícios da prática de meditação. Parece evidente que se se quer viver em paz e felicidade, é preciso espalhar paz e felicidade pelo mundo que nos rodeia.

Gostaria de agradecer a todos os que me ajudaram a fazer este livro possível: os meus pais e todos os professores do passado, o meu professor actual, Ajaan Tong Sirimangalo, e aqueles seres simpáticos que transcreveram originalmente os conhecimentos dos vídeos do YouTube.

Que todos os seres sejam felizes,
Yuttadhamo

Capítulo Um – O que é a Meditação?

O objectivo deste livro é servir de introdução à meditação para aqueles com pouca ou nenhuma experiência, mas também para aqueles que são experientes noutra forma de meditação e que desejem aprender uma nova técnica. Neste primeiro capítulo, explicarei o que é a meditação, e qual a abordagem que se deve adoptar.

Antes de mais, é importante compreender que a palavra «meditação» tem diferentes significados para cada um. Para alguns, a meditação significa simplesmente a acalmia da mente, a criação de um estado de relaxamento como 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.

Para este livro, gostaria de definir meditação com base no significado da própria palavra. A palavra «meditação» provém da mesma base linguística de «medicina». Isto é importante para compreender o significado de meditação, uma vez que medicina refere-se a algo que é usado para curar doenças físicas. Como paralelo, podemos compreender a meditação como algo que ajuda em doenças da mente.

Adicionalmente, compreende-se que a medicina, ao contrário das drogas, não tem como objectivo escapar para um estado temporário de prazer ou felicidade que se desvanece, deixando o indivíduo tão mal quando estava antes. A medicina tenta provocar uma mudança duradoura e mais genuína, trazendo o corpo de volta ao seu estado natural de saúde e bem-estar.

Da mesma forma, o objectivo da meditação não é trazer *mantra*. *Mantra* refere-se a uma palavra ou grupo de palavras usadas para focar a mente num objecto, frequentemente divino ou sobrenatural. No entanto, usamos aqui o mantra para focar a nossa atenção na realidade, como um claro reconhecimento da nossa experiência tal como ela é, livre de projecções ou julgamentos. É possível, usando um mantra desta forma, compreender os objectos da nossa experiência de forma clara e sem nos apegarmos a eles, ou deles sentir repulsa.

Quando movemos o corpo, por exemplo, usamos um mantra para criar uma percepção clara da experiência, utilizando para tal uma palavra que captura a sua essência, como por exemplo, “mexer”; Quando experienciamos um sentimento, “sentir”; quando pensamos, “pensar”; quando sentimos irritação, “irritação”; quando sentimos dor, lembramo-nos da mesma forma: “dor”. Escolhemos uma palavra que descreve correctamente a experiência, e usamos essa palavra para reconhecer a experiência pelo que ela é, evitando assim que julgamentos desses sentimentos, emoções, sensações – ou o que quer que seja o objecto de meditação – apareçam e nos façam categorizá-los de bons, maus, meus, eu, etc.

O mantra não deve estar na boca nem na cabeça, mas antes uma percepção clara do objecto pelo que ele é. A palavra, portanto, deve aparecer mentalmente no mesmo local em que o seu objecto se encontra. A palavra escolhida não é particularmente importante, desde que ajude a focar a mente na natureza objectiva do objecto.

Para simplificar o processo de reconhecimento da multiplicidade dos objectos da experiência, costuma-se dividir a experiência em quatro categorias. Tudo o que experienciamos encaixa em alguma das quatro categorias. Servem como guia para sistematizar a nossa prática, permitindo o reconhecimento rápido do que é ou não real, e para identificar a realidade pelo que esta é. É comum memorizar estas quatro categorias antes de proceder com a prática da meditação:

- 1 – Corpo – os movimentos e posturas do corpo;
- 2 – Sentimentos – sensações físicas ou mentais de dor, felicidade, calma, etc;
- 3 – Mente – pensamentos que surgem na mente – do passado ou futuro, bons ou maus;
- 4 – *Dhammas* – grupos de fenómenos físicos e mentais que são de interesse específico do meditador, incluindo estados mentais que ofuscam os estados de consciência, os seis sentidos pelos quais se experiencia a realidade, e muitos outros;

Estes quatro - o corpo, os sentimentos, os pensamentos e os dhammas - são as quatro fundações da prática de meditação. São a nossa ferramenta para criar uma consciência clara do momento presente.

Antes de tudo, no que toca ao corpo, tentamos reparar em toda a experiência física à medida que se dá. Quando esticamos o braço, por exemplo, dizemos silenciosamente na mente: “esticar”. Quando dobramos: “dobrar”. Quando estamos sentados dizemos para nós próprios: “sentado”; quando caminhamos, dizemos “a caminhar”.

Qualquer que seja a posição do corpo, reconhecemos simplesmente a postura pelo que esta é e reconhecemos a natureza essencial de qualquer movimento que façamos, usando um mantra para nos lembrar do estado objectivo do corpo no momento. Desta forma, usamos o nosso corpo como meio na criação de uma consciência clara da realidade.

De seguida estão os sentimentos que existem no corpo e na mente. Quando sentimos dor, dizemos para nós próprios: “dor”. Na verdade, neste caso podemos repetir (“dor... dor... dor...”), de forma a prevenir que sentimentos de fúria ou aversão se criem, e a reconhecer a sensação sem lhe adicionar o nosso julgamento. Compreendemos eventualmente que a dor e a nossa aversão a ela são coisas diferentes: não há nada de intrinsecamente “mau” na dor em si - nem sequer é intrinsecamente “nossa” uma vez que não a controlamos.

Quando nos sentimos felizes, reconhecemos esse sentimento pelo que ele é, relembrando-nos da verdadeira natureza da experiência, como em “feliz, feliz, feliz”. Não é que a sensação agradável seja algo que queremos que desapareça. Estamos simplesmente a certificar-nos de que não ficamos afeiçoados a ela, não criando portanto estados de dependência, ligação e posterior saudades da sensação. Tal como na dor, compreendemos que a felicidade e o nosso gosto dela são duas coisas diferentes, e que não há nada intrinsecamente “bom” na felicidade. Vemos que *colarmo-nos* à felicidade não a faz durar mais, e que pelo contrário leva a estados de insatisfação e sofrimento quando nos vemos sem ela.

De forma semelhante, quando nos sentimos calmos, “calmo, calmo, calmo”, vendo claramente e evitando ligação aos sentimentos de calma quando estes surgem. Desta

forma, começamos a ver que quanto menos ligação tivermos em relação a esses sentimentos, mais calmos ficamos na realidade.

A terceira fundação são os nossos pensamentos. Quando nos recordamos de eventos do passado, dizemos para nós próprios: “pensar, pensar”. Ao invés de criar aversão ou ligação, reconhecemo-los pelo que são – pensamentos. Quando planeamos ou especulamos acerca do futuro, fazemos da mesma forma para estarmos conscientes do facto de que estamos a pensar, ao invés de gostar ou desgostar o conteúdo dos pensamentos, evitando, portanto, o medo, preocupação e o stress que podem causar.

A quarta fundação, os dhammas, contém muitos grupos de fenómenos físicos e mentais. Alguns deles poderiam ser incluídos nas primeiras três fundações, mas são mais facilmente discutidos nos seus respectivos grupos para facilitar a compreensão. O primeiro grupo de dhammas é composto pelos cinco obstáculos à clareza mental: desejo, aversão, preguiça, distração e dúvida. Não são só obstáculos para a obtenção de clareza de mente - são também a causa de todo o sofrimento e stress nas nossas vidas. É do nosso maior interesse trabalhar intensamente para compreender e as descartar das nossas mentes, como é, aliás, o objectivo da meditação.

Por isso, quando sentimos desejo, quando queremos algo que não temos, ou estamos ligados a algo que temos, simplesmente percebemos o querer e o gostar pelo que são, ao invés de os traduzir de forma errada para necessidade. Lembramo-nos da emoção pelo que é, portanto: “querer, querer”, “gostar, gostar”. Consideramos que esse desejo e ligação são stressantes e causas para desapontamento futuro, quando não conseguimos ter o que queríamos ou perdemos o que temos com gosto.

Quando nos sentimos irritados por experiências mentais ou físicas que surgem, ou desapontados pelas que não surgem, reconhecemos o sentimento “irritado, irritado” ou “mau, mau”. Quando estamos tristes, frustrados, aborrecidos, assustados, deprimidos, etc; reconhecemos cada emoção pelo que ela é: “triste, triste”, “frustrado, frustrado”, etc; e vemos como nós próprios somos a causa de sofrimento, ao encorajar esses estados emocionais negativos. Uma vez verificados os resultados negativos da raiva, tende-se evitá-los no futuro.

Quando nos sentimos preguiçosos, dizemos para nós próprios “preguiçoso, preguiçoso” ou “cansado, cansado”, e descobrimos que somos capazes de recuperar a nossa energia natural dessa forma. Quando estamos distraídos, preocupados ou stressados, dizemos “distraído, distraído”, “preocupado, preocupado” e “stressado, stressado” e conseguimos estar mais atentos. O mesmo quando nos sentimos confusos ou em dúvida – acabamos por nos sentir mais determinados.

Uma consciência clara destas quatro fundações constitui a técnica básica da prática de meditação como é explicada nos capítulos seguintes. Compreender e apreciar a importância de criar uma percepção cristalina dos objectos da nossa experiência como alternativa aos nossos pensamentos e juízos é o primeiro passo para aprender a meditar.

Capítulo Dois - Meditação Sentada

Neste capítulo vou mostrar como pôr em prática os princípios aprendidos no primeiro capítulo. A meditação sentada é um simples exercício de meditação que pode ser feito com as pernas cruzadas no chão, ou até numa cadeira ou banco. Para pessoas impossibilitadas de se sentar, pode-se aplicar uma técnica similar quando deitados. O objectivo da meditação formal é limitar a experiência ao menor número de objectos, de forma a permitir uma fácil observação sem se ser arrebatado ou distraído pela multiplicidade de objectos da existência. Quando estamos sentados, todo o corpo está tranquilo e o único movimento é quando o ar entra e sai do corpo. Quando o ar entra no corpo, há uma movimentação do abdómen para cima, e quando o ar sai, há uma movimentação para baixo. Se o movimento não é imediatamente aparente, pode colocar a mão no abdómen até que se torne evidente.

Se é difícil sentir o movimento do abdómen até com ajuda da mão, pode tentar deitar-se de costas até se aperceber. A dificuldade em perceber o movimento do abdómen é geralmente provocada por tensão mental e stress: se alguém é paciente e persistente na prática, o corpo e mente começarão a relaxar-se até um estado em que se respira tão naturalmente sentado como deitado.

O que é mais importante lembrar é que se está a tentar observar a respiração no seu estado natural, mais do que a tentar controlá-la de alguma forma. No início, a respiração pode ser superficial e pouco profunda, e até desconfortável, mas depois da mente “se soltar” e parar de tentar controlar a respiração, o subir e descer do abdómen ficará mais claro e permitirá uma observação confortável. É este movimento do abdómen que vamos usar como o primeiro objecto de meditação. Quando a observação do movimento do abdómen se der sem dificuldade, vai servir de objecto mais comum de meditação, a ser usado em qualquer altura – uma espécie de referência.

O método formal de Meditação Sentada é o seguinte:

- 1 – Sentar-se de pernas cruzadas, e, se possível, com uma perna em frente da outra - nenhuma delas acima da outra. Se esta posição é desconfortável, pode sentar-se de qualquer forma, desde que seja conveniente à observação do abdómen.
- 2 – Colocar uma mão em cima da outra no colo, com as palmas para cima.
- 3 – Manter as costas rectas. Não é necessário manter as costas perfeitamente rectas, se for desconfortável, desde que os movimentos do abdómen sejam claramente discerníveis, qualquer postura serve bem.
- 4 – Fechar os olhos. Uma vez que o foco é no estômago, manter os olhos abertos vai apenas potencializar a possibilidade de distração do objecto.
- 5 – “Enviar” a mente para o abdómen. Quando o abdómen sobe, fazer surgir silenciosamente na mente, o pensamento claro, “subir”; e quando o estômago desce, “descer”. Repetir até que a atenção seja dirigida a outro objecto de percepção.

Mais uma vez, é importante compreender que o pensamento claro, “subir” ou “descer”, deve estar na mente, que por sua vez deve estar focada no abdómen. É quase como se se estivesse a falar para o abdómen. Esta prática pode ser levada por cinco, dez minutos, ou até mais, dependendo da disponibilidade.

O próximo passo é incorporar os quatro fundamentos na prática: o corpo, os sentimentos, a mente e os *dhammas*.

Em relação ao corpo, observar o subir e descer do abdómen é suficiente para o meditador principiante. Por vezes, pode ser preferencial observar a posição do corpo como “sentado” ou “deitado” se for mais conducente à observação clara.

Em relação aos sentimentos, quando uma sensação surge no corpo, deve-se direccionar a atenção para ela, deixando o abdómen e partindo para a nova sensação. Se um sentimento de dor surgir, por exemplo, devemos tornar imediatamente a dor no novo objecto de meditação.

Qualquer uma das quatro fundações pode servir de objecto de meditação, uma vez que são todos aspectos da realidade. Não é necessário manter-se no subir e descer do abdómen todo o tempo. Pelo contrário, quando a dor surgir, deve-se observar o novo objecto, a dor, de forma a claramente compreender o que é, em vez de identificar e julgar. Como já foi mencionado, o meditador deve focar-se simplesmente na dor e criar um pensamento claro: “dor, dor, dor” até que a sensação desapareça. Ao invés de ficar irritado com a dor, vai ser possível observá-la pelo que ela é e deixar andar.

Quando surge felicidade, deve-se criar o pensamento claro “felicidade”. Quando surge o sentimento de calma, deve-se criar o pensamento claro “calma” até que este desapareça. O objectivo é não se apegar ao sentimento, o que provavelmente provocaria dependência. Quando nos apegamos a sentimentos positivos, ficamos inevitavelmente insatisfeitos quando estes desaparecem.

Depois da sensação desaparecer, voltamos o foco para o subir e descer do abdómen, continuando a observação.

Em relação à mente, se pensamentos surgirem durante a meditação, deve-se tomar conhecimento deles com percepção clara “pensar”. Não é importante se se está a pensar no futuro, no passado ou se os pensamentos são bons ou maus - em vez de deixar a mente perder noção da realidade, traga a mente de volta à realidade do pensamento com “pensar”. Depois, volte para o subir e descer do abdómen e proceda com a sessão.

Em relação aos *dhammas*, quando na mente surge o conceito de gostar, e a mente for seduzida por uma experiência agradável, crie o pensamento claro “gostar, gostar”. Quando algo de que se não gosta surge – raiva, aborrecimento, etc – crie dessa mesma forma o pensamento claro “raiva, raiva”, “aborrecido”, ou “frustrado, frustrado”. Quando a preguiça surgir, proceder da mesma forma. O mesmo com a distração.

Uma vez superados os obstáculos, traga de volta a mente a uma percepção clara do momento presente focando a atenção no subir e descer do abdómen.

A prática de meditação formal tem muitos benefícios, sendo o primeiro que a mente se tornará mais feliz e calma. Cultivando o hábito de perceber a realidade de forma clara, a mente torna-se mais leve e livre de stress e sofrimento que se origina no nosso julgamento e de nos apegarmos. A maioria dos meditadores experiencia estados de felicidade suprema depois de alguns dias a meditar, se forem diligentes e sistemáticos

na sua prática. É importante, claro, reconhecer que tais experiências são simples frutos da prática e não um substituto para a prática em si. Devemos reconhecê-los pelo que são: “felicidade, felicidade”, “calma, calma”. De qualquer forma, esses sentimentos são verdadeiros benefícios da prática que são observáveis mesmo após pouco tempo de prática.

O segundo benefício é que se começa a compreender a si próprio e o mundo à volta de formas que não eram possíveis sem se meditar. Consegue-se verificar claramente que os hábitos mentais de cada um são precisamente a causa de sofrimento, e que os estímulos exteriores não são uma causa de sofrimento em si antes de nos apegarmos a eles.

Começa-se a perceber por que existe sofrimento, mesmo quando só se deseja felicidade; como objectos de desejo e aversão são meras experiências efêmeras, surgindo e cessando incessantemente, não valendo a pena apegarmo-nos de forma alguma.

Além disso, começa-se a compreender as mentes dos outros da mesma forma. Sem meditação, as pessoas tendem a julgar os outros baseados nas suas acções e discurso, levantando julgamentos de atracção ou aversão. Através da prática de meditação, é possível compreender como outros são as causas do seu próprio sofrimento e felicidade, e torna-se, portanto, mais inclinado a desculpar e aceitar os outros como eles são, sem julgar.

O terceiro benefício da prática é que nos tornamos mais despertos e com uma percepção mais clara do mundo à nossa volta. Sem o suporte da prática de meditação, é possível seguir o dia automaticamente sem estar claramente consciente das suas acções, discurso e pensamentos. Depois de cultivar uma consciência meditativa, tornamo-nos mais conscientes das experiências quotidianas da realidade. Como resultado, quando surgem situações de dificuldade somos capazes de responder com clareza de mente, aceitando as experiências pelo que são ao invés de se tornar vítima de sentimentos de atracção ou aversão, medo, ansiedade, conflito, confusão, etc. É-se capaz de suportar conflito, dificuldade, doença e até a morte, muito melhor do que se não se praticasse meditação.

O quarto benefício, o verdadeiro objectivo da prática de meditação, é que se é capaz de se libertar dos próprios males da mente que são causa de sofrimento. Raiva, ganância, desilusão, ansiedade, preocupação, stress, medo, arrogância, engano e por aí fora. É-se capaz de observar todos os estados mentais que provocam sofrimento e tristeza e tirar-se-lhes, dessa forma, importância.

Esta é uma explicação básica da prática de meditação formal e dos benefícios que traz. Neste ponto, gostaria de pedir que começasse a prática de acordo com este método pelo menos uma vez antes de seguir para o capítulo seguinte ou para a sua vida. Pratique por cinco ou dez minutos, ou pelo tempo que for conveniente, pela primeira vez, antes que se esqueça do que leu neste capítulo. Mais do que uma pessoa a ler um menu, saboreie o fruto da prática de meditação por si, tal como quem usa o menu para efectivamente pedir um prato.

Obrigado pelo interessa pela meditação, e espero sinceramente que este ensinamento traga paz, felicidade e liberdade de sofrimento para a sua vida.

Capítulo três – Meditação de Caminhada

Neste capítulo explicarei a técnica da meditação em caminhada. Tal como com a meditação Sentado, o foco da meditação de caminhada é manter a mente no momento presente e consciente de fenómenos à medida que estes surgem, de forma a criar uma percepção clara da realidade.

Dada a semelhança com a meditação sentada, pode-se questionar qual o objectivo da meditação em caminhada. Se não é possível praticar meditação em caminhada, pode-se, mesmo assim, obter os benefícios da meditação sentada, mas a meditação em caminhada tem benefícios próprios que faz dela um bom complemento e precursor da meditação sentada. Vou enumerar os cinco benefícios tradicionais:

Primeiro, a meditação em caminhada é boa para a aptidão física. Se passarmos a maior parte do tempo sentados, os nossos corpos tornam-se fracos e incapazes de esforço. A meditação em caminhada mantém a aptidão básica até para um meditador fervoroso e pode ser vista como um suplemente de exercício físico.

Segundo, a meditação sentada cultiva a paciência e resistência. Uma vez que a meditação de caminhada é activa, não requiere tanta paciência como estar sentado e imóvel; é um intermediário útil entre actividades banais e a meditação sentada.

Em terceiro, a meditação em caminhada ajuda a curar doenças no corpo. Onde a meditação sentada coloca o corpo num estado de muita calma, a meditação em caminhada estimula o fluxo de sangue e a actividade biológica, sendo ao mesmo tempo gentil o suficiente para evitar irritações. Também ajuda a relaxar o corpo, reduzindo a tensão e o stress ao mover-se lentamente e de forma metodológica.

A meditação em caminhada é portanto útil na ajuda de superar certo tipo de problemas, como doenças do coração e artrites, tal como a manter uma boa saúde em geral.

Quarto, a meditação sentada ajuda a uma digestão saudável. A maior desvantagem na meditação sentada é que pode de facto prejudicar a boa digestão de alimentos. A meditação em caminhada, por outro lado, estimula o sistema digestivo, permitindo que se continue a prática de meditação sem prejudicar a saúde física.

Quinto, a meditação em caminhada ajuda a cultivar a concentração. Se só se praticasse meditação sentada, a concentração poderia ser ou demasiado fraca ou demasiado forte, levando quer à distracção quer à apatia. Uma vez que a meditação em caminhada é dinâmica, permite que o corpo e mente se acalmem naturalmente. Se feito antes da meditação sentada, a meditação em caminhada ajudará a garantir um estado de mente equilibrado durante a meditação sentada.

O método para a meditação em caminhada é o seguinte:

1. Os pés devem estar próximos, quase a tocarem-se, e devem ficar lado a lado, durante a meditação, nenhum em frente do outro, nem muito espaço entre as suas trajectórias.

2. As mãos devem estar apertadas, a direita a segurar na esquerda, ou à frente quer atrás do corpo.
3. Os olhos devem estar abertos durante a meditação e a direcção do olhar deve ser dirigida para o solo à frente, cerca de três metros à frente do corpo.
4. Deve-se caminhar me linha recta, algures entre três e cinco metros em comprimento.
5. Começa-se movendo o pé direito para a frente o comprimento de um pé, com o pé paralelo ao chão. O pé inteiro deve tocar no chão ao mesmo tempo, com o calcanhar alinhado à direita com os dedos do pé esquerdo.
6. O movimento de cada pé deve ser fluído e natural, um só movimento em arco do início ao fim, sem pausas ou mudanças abruptas de direcção.
7. Depois move-se o pé esquerdo para a frente , passando o pé direito e pousando-o de forma a que o calcanhar se alinhe com os dedos do pé direito.
8. À medida que se move cada pé, deve-se fazer uma nota mental, tal como na meditação sentada, usando um mantra que capture a essência do movimento à medida que ocorre. A palavra neste caso é “dar um passo com a direita” quando se move o pé esquerdo e “dar um passo com a esquerda” quando se move o pé esquerdo.
9. A nota mental deve ser feita no momento exacto em que a experiência ocorre, nem antes, nem depois.

Se a nota mental “dar um passo com a direita” é feita antes do pé se mover, o que está a ser notado é algo que ainda não aconteceu. Se se move primeiro o pé e depois se nota “dar um passo com a direita”, está-se a notar algo do passado. De qualquer forma, isto não pode ser considerado meditação, uma vez que não há percepção da realidade em nenhum dos casos.

Para observar claramente os movimentos como eles ocorrem, deve-se “dividir” a nota. Por exemplo: “dar um” quando o pé levanta; “passo com” quando se move; e “direita” quando este poisa no chão. A consciência clara da experiência deve mover-se de acordo com os movimentos do pé.

Depois de acabar o caminho, vire-se e caminhe na outra direcção. O método de dar a volta enquanto se mantém uma percepção clara da realidade é primeiro parar, trazer o pé que está para trás para o lado do outro, dizendo para si “parar, parar, parar”, à medida que o pé se move. Quando se fica parado, deve-se ficar disso consciente dizendo “parado, parado”, depois começar a virar-se, da seguinte forma:

1. Levante o pé direito completamente e vire-o 90 graus para o colocar de novo no chão, notando para si “virar”. É importante estender a palavra para cobrir todo o movimento, por isso o “vir...” deve estar no início do movimento e o “...ar” ao fim, quando o pé toca no chão.
2. Levante o pé esquerdo do solo e vire-o 90 graus para ficar lado a lado com o pé direito, notando “virar”.
3. Repita os movimentos de ambos os pés mais uma vez “virando”(pé direito), “virando” (pé esquerdo), e depois note, “parado, parado, parado”.
4. Continue com a meditação no outro sentido, exactamente da mesma forma.

Durante a meditação sentada, se pensamentos, sentimentos ou emoções surgirem, pode-se escolher ignorá-las, trazendo de volta a mente aos pés de forma a manter continuidade e foco. Se, no entanto, se tornarem uma distracção, é melhor parar de se

mover, trazer de volta o pé que está atrás, dizendo “parar, parar” e depois “parado, parado”, e começar a contemplar a distração tal como na meditação sentada: “pensar, pensar”, “dor, dor”; “medo, medo”, de acordo com a experiência. Uma vez que o objecto da atenção desaparece, continue com a caminhada como antes: “dar passo com a direita”, “dar passo com a esquerda”.

Desta forma, caminha-se para a frente e para trás, pelo caminho designado.

Falando generalizadamente, deve-se tentar balançar a quantidade de tempo da meditação de caminhada com a de meditação sentada, para evitar parcialidade para qualquer das posturas. Se se praticar, por exemplo, dez minutos de meditação sentada, deve de seguida praticar dez minutos de meditação sentada.

Isto conclui a explicação de como praticar meditação em caminhada. De novo, encorajo-o a não ficar satisfeito apenas pela leitura do livro; por favor, experimente as técnicas de meditação por si e verifique os benefícios que lhe podem trazer. Obrigado pelo vosso interesse na prática de meditação e, mais uma vez, desejo-vos paz, felicidade e liberdade de todo o sofrimento.

Capítulo quatro: Fundamentos

Neste capítulo explico os quatro princípios fundamentais que são essenciais à prática de meditação. A meditação é mais do que andar para a frente e para trás, ou estar parado. O benefício que se consegue trazer da meditação depende da qualidade da mente de cada um em cada momento, não da quantidade de prática.

O primeiro princípio importante é que a meditação deve ser praticada no momento presente. Durante a meditação, a mente deve estar focada na experiência a ocorrer em cada momento, sem nunca vaguear no passado ou saltando para o futuro. Deve-se evitar pensar há quanto tempo se está sentado, e quanto tempo falta. A mente deve estar sempre a notar os objectos à medida que eles surgem no momento presente, sem deslizar nunca para o futuro ou passado.

Quando se está desligado do momento presente, está-se também desligado da realidade. Cada experiência dura apenas um momento, por isso é importante notar as experiências no momento em que se dão, reconhecendo o seu aparecimento, persistência e fim, usando o mantra para criar uma percepção clara da sua natureza essencial. Só desta forma podemos compreender a verdadeira natureza da realidade.

O segundo princípio importante é que a meditação deve ser praticada continuamente. Tal como qualquer treino, deve tornar-se habitual se o objectivo é ajudar nos maus hábitos de afeição e parcialidade. Se se praticar meditação intermitentemente e se não se mantém a consciência entre as sessões, qualquer clareza de mente obtida pela meditação será enfraquecida por subsequentes estados de distração da mente, fazendo com que a meditação pareça inútil. Esta situação provoca frequentemente frustração e desilusão em meditadores novos até que eles aprendem a estar conscientes durante todas as suas actividades diárias e continuamente de uma técnica de meditação para outra. Uma vez que estejam conscientes continuamente, a sua concentração melhorará e compreendem 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 o melhor que se conseguir, usando o mantra para criar um pensamento claro de um momento para o próximo. Quando se caminha, deve-se ter o cuidado de transferir a atenção de um pé para o outro sem quebrar. Quando se está sentado, deve-se prestar atenção ao subir e descer, notando cada movimento, um depois do outro, sem quebrar.

Depois de praticar meditação de caminhada, deve-se manter a percepção e observação do momento presente até que se fica definitivamente na posição sentada, notando “baixar”, “tocar”, “sentar”, etc., de acordo com os movimentos necessários para trocar de posição. Uma vez sentado, deve-se começar imediatamente a contemplação do subir e descer do estômago. No fim da sessão, deve-se tentar continuar a meditar no momento presente no dia-a-dia, continuando a notar os estímulos e experiências que surgem, da melhor forma possível, até à próxima sessão.

A prática de meditação é como a chuva. Cada momento em que se está a perceber claramente o momento é como cada pinga de chuva. Apesar de parecer insignificante, se se estiver continuamente consciente de um momento para o próximo, claramente consciente de cada momento, um de cada vez, estes momentos de percepção concentrada vão acumular e dar origem a concentração clara e forte, e uma perspectiva clara percepção da realidade, tal como minúsculas gotas de chuva se acumulam até criar um lago ou destruir uma aldeia inteira.

O terceiro princípio importante da prática refere-se à técnica de criar uma percepção clara. Percepção vulgar da experiência é inadequada, como está nos não meditadores e até animais, e não produz uma perspectiva clara de natureza da realidade na extensão necessária para superar os maus hábitos e tendências. Para criar o tipo de percepção clara da realidade que facilitará tal estado, são necessárias três qualidades de mente:

- 1- Esforço. De forma a ter uma percepção de uma experiência quando esta ocorre, não se pode simplesmente dizer palavras como “subir” e “cair” e esperar obter algum conhecimento da realidade. Deve-se enviar activamente a mente ao objecto e permanecer enquanto este se dá até que termina. No caso da subida e descida do abdómen, por exemplo, deve-se observar o próprio abdómen, enviando a mente a cada momento de subida ou descida. Ao invés de repetir o mantra na cabeça ou nos lábios, deve-se enviar a mente para o objecto e notar no local da experiência.
- 2- Conhecimento. Quando se envia a mente até ao objecto, deve-se direccionar a mente a ficar ciente do objecto. Em vez de dizer simplesmente “subir” e “descer”, e obrigar a mente a focar-se cegamente no objecto, deve-se observar o movimento enquanto este ocorre, do início para o fim. Se o objecto for a dor, deve-se tentar observar a dor sem reagir; se for um pensamento, deve-se observar o pensamento em si, sem se perder no conteúdo deste.
- 3- Reconhecimento – uma vez consciente do objecto, deve-se fazer uma nota objectiva da experiência, estabelecendo uma compreensão clara e correcta do objecto pelo que este é, evitando desilusões e parcialidades. O reconhecimento é um substituto para os pensamentos distraídos que levam a extrapolar sobre um objecto, vendo-o como “bom”, “mau”, “meu”, “mim”, etc. Em vez de permitir a

mente levantar a projecção ou julgamento do objecto, lembramo-nos apenas da verdadeira natureza do objecto pelo que ele é, tal como explicado no primeiro capítulo.

O quarta qualidade fundamental da prática é o balançar das faculdades mentais. A mente é tradicionalmente tida como tendo cinco faculdades benéficas para o desenvolvimento espiritual, que são:

- 1- Confiança;
- 2- Esforço;
- 3- Consciência;
- 4- Concentração;
- 5- Conhecimento;

Estas cinco faculdades são de benefícios gerais para a mente, mas se não estiverem equilibrados de forma apropriada, podem levar-nos ao detrimento. Por exemplo, uma pessoa pode ter uma confiança forte mas pouco conhecimento, o que pode levar a cultivar a fé cega, acreditando em coisas simplesmente pela auto-confiança e não por alguma percepção empírica da verdade. Como resultado, não se dará ao trabalho de examinar a verdadeira natureza da realidade, vivendo pelo contrário de acordo com a fé e crenças que podem ou não ser verdade.

Tais pessoas devem examinar as suas crenças cuidadosamente em contraste com a realidade, de forma a ajustar a sua fé de acordo com o conhecimento que ganham da meditação, mais do que julgando a realidade com preconceito, de acordo com as suas crenças. Mesmo que a crença de alguém esteja em linha com a realidade, será ainda assim fraca e instável se não for suportada pela percepção da realidade por si.

Por outro lado, pode-se ter um conhecimento forte mas pouca fé, e duvidar portanto do caminho sem fazer um teste honesto. Tal pessoa pode recusar-se a suspender o seu ceticismo tempo suficiente para fazer uma indagação adequada, mesmo quando a teoria é explicada por uma autoridade respeitada, preferindo discutir e duvidar ao invés de investigar por si.

Este tipo de atitude vai fazer o progresso na prática de meditação muito difícil, devido à falta de motivação do meditador, não permitindo que se foque a mente de forma apropriada. Tal pessoa deve esforçar-se por ver a sua dúvida como obstáculo à investigação honesta e tentar o seu melhor para dar à meditação uma hipótese justa antes de julgar.

Semelhantemente, pode-se ter um esforço forte mas uma concentração fraca, levando a mente a distrair-se e inibindo a concentração por algum tempo seguido. Algumas pessoas passam tempo a pensar ou filosofar acerca de suas vidas e dos seus problemas, sem compreender que o stress e distrações que se originam em tais actividades. Tais pessoas estão incapazes de se sentar quietas em meditação por algum tempo porque as suas mentes estão demasiado caóticas, demasiado apanhadas nas suas próprias incitações mentais. Se forem honestos consigo mesmos, devem reconhecer este estado desagradável como resultado de distração mental habitual, e não da meditação em si, e pacientemente treinarem-se de forma a diminuir o hábito, aumentando a percepção da realidade pelo que ela é. Apesar de ser inevitável alguma actividade mental no

dia-a-dia, devemos ser selectivos em relação a quais pensamentos dar importância, e não criar de todos os pensamentos que surgem uma causa de distração.

Finalmente, pode-se ter uma concentração forte mais um esforço fraco, que o fará preguiçoso durante a meditação. Isto será um obstáculo para o meditador, dificultando-lhe uma observação clara da realidade, uma vez que a mente se vai inclinar para o sono. Pessoas que se encontram em sonolência na meditação devem praticar meditação em caminhada quando estão cansados para estimular os seus corpos e mentes, criando um estado mais alerta.

A quinta faculdade, consciência, é outra palavra para reconhecimento ou percepção clara da experiência pelo que ela é. É a manifestação de uma mente equilibrada, e é portanto tanto um meio para equilibrar e um resultado desse equilíbrio. Mais consciente se é, melhor a prática se tornará, e por isso deve-se esforçar pelo equilíbrio das outras quatro faculdades e reconhecer a realidade pelo que é, sempre.

Consciência é, de facto, o melhor meio para equilibrar as outras faculdades; quando se tem o desejo ou aversão baseada no excesso de confiança, deve-se reconhecer, “querer”, “querer”, “não gostar”, “não gostar”, e ser-se-á capaz de ver através da ligação à parcialidade. Quando se tem dúvida, deve-se notar “dúvida”; quando distraído “distraído”; e a condição corrigir-se-á por si mesma naturalmente sem esforço especial, devido à natureza intrínseca da consciência como equilibrando a mente.

Uma vez equilibradas as faculdades, a mente será capaz de ver todos os fenómenos como surgindo e desaparecendo, sem passar algum julgamento a algum objecto de consciência. Como resultado, a mente deixará ir qualquer ligação e superar todo o sofrimento sem dificuldade. Tal como um homem forte facilmente dobra uma barra de metal, quando a mente está forte é capaz de dobrar, moldar e em última análise, fortalecer a mente, libertando-a de quaisquer estados que não sejam de uma consciência clara. Como resultado de uma mente equilibrada, será capaz de se aperceber de um estado natural de felicidade e paz, superando todo o tipo de sofrimentos e stress.

Esta é portanto uma explicação básica da importância 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 pensamentos claros, usando de esforço, conhecimento e reconhecimento.
- 4- Deve-se equilibrar as faculdades mentais.

Esta lição é uma adição importante para a técnica da meditação, uma vez que os benefícios da meditação vêm da qualidade, não quantidade. Espero sinceramente que seja capaz de pôr estes pensamentos em prática na sua própria prática, e que seja capaz de uma paz maior e mais poderosa, felicidade e liberdade de todo o sofrimento. Obrigado mais uma vez pelo interesse em aprender a meditar.

Capítulo Cinco: Prostração Meditativa

Neste capítulo, explicarei a terceira técnica de meditação usada como um exercício preparatório prévio à meditação em caminhada ou meditação sentada. Esta técnica chama-se prostração consciente. É uma prática opcional.

A prostração é uma técnica comum aos seguidores de várias tradições religiosas do mundo. Nos países budistas, por exemplo, a prostração é usada como um meio de prestar respeito aos pais, professores e figuras de reverência religiosa. Noutras tradições religiosas, a prostração pode ser usada como forma de reverência ao objecto de adoração religiosa – um deus, anjo, ou alguma figura de santo, por exemplo.

Neste contexto, a prostração é um meio de prestar respeito à prática de meditação em si; pode ser pensada como um meio de criar uma apreciação humilde e sincera, lembrando que a meditação não é apenas um hobby ou passatempo, mas antes um importante treino digno de respeito.

Mas ainda mais importante, a prostração é um exercício preparatório útil, uma vez que envolve movimentos repetitivos de várias partes do corpo, forçando a focar na actividade a cada momento.

A técnica da prostração consciente é feita da seguinte maneira:

- 1- Começa-se sentado apoiado nos joelhos, quer nos dedos (A), quer no topo dos pés (B).
- 2- Colocar as mãos com as palmas para baixo nas coxas (1), com as costas direitas e os olhos abertos.

Comece por virar a mão direita noventa graus na coxa, até que esteja perpendicular ao solo, mantendo a mente focada no movimento da mão. À medida que a mão começa a virar, faça a nota mental “virar”. Quando a mão está a meio desse movimento, note novamente “virar”, e quando a mão termina o movimento, note uma terceira vez “virar” (2). A palavra é repetida três vezes de forma a criar uma percepção do movimento nas suas três fases – o começo; o meio; e o fim.

De seguida, levante a mão direita até ao peito, parando imediatamente antes do polegar tocar no peito, notando “levantar, levantar, levantar” (3). Toque então o limite do polegar no peito, notando “tocar, tocar, tocar, tocar” (4), enquanto o polegar toca no peito. Repita então esta sequência com a mão esquerda “virar, virar, virar” (5), “subir, subir, subir” (6), “tocar, tocar, tocar” (7). A mão esquerda deve tocar não só o peito, mas também a mão direita, palma com palma.

De seguida, eleve ambas as mãos até à testa, notando “subir, subir” (8), e depois “tocar, tocar”, quando as unhas tocarem a testa (9). Volte então com as mãos ao peito, notando “baixar, baixar” (10), “tocar, tocar” (11).

De seguida dá-se a prostração; primeiro curve as costas até um ângulo de quarenta e cinco graus, notando “curvar, curvar” (12). Baixe então a mão direita até ao solo em frente aos joelhos, dizendo “baixar, baixar” (13), “tocar, tocar”, mantendo-as ainda perpendicular ao solo (14), desta vez com o limite do dedo mindinho a tocar no chão.

Finalmente, vire a palma da mão para baixo cobrindo o chão, e notando “cobrir, cobrir” (15). Repita então esta sequência com a mão esquerda: “baixar, baixar” (16), “tocar, tocar” (17), “cobrir, cobrir” (18). As mãos devem estar agora lado a lado com os polegares tocando e havendo aproximadamente dez centímetros entre os dedos indicador.

De seguida, desça a cabeça para tocar nos polegares, dizendo “curvar, curvar, curvar” à medida que curva as costas (19) e “tocar, tocar, tocar” quando a testa toca nos dedos (20). Levante então as costas de novo até que os braços estejam esticados, dizendo “levantar, levantar, levantar” (21). Esta é a primeira prostração.

Quando os braços estiverem esticados, comece de novo e repita a sequência inteira uma segunda vez, à excepção de começar com as mãos no solo, notando “virar, virar” à medida que vira a mão direita (22), e depois “levantar, levantar” (23), “tocar, tocar” (24). Depois a mão esquerda: “virar, virar” (25), “levantar, levantar” (26), “tocar, tocar” (27). À medida que levanta a mão esquerda desta vez, deve levantar também as costas de um ângulo de quarenta e cinco graus a uma posição verticalmente recta. Não é necessário perceber este movimento separadamente; estique as costas ao mesmo tempo que a mão esquerda se levanta em direcção ao peito (ver 26).

Levante então ambas as mãos até a testa de novo, notando “subir, subir” (28), “tocar, tocar” (29), e de novo até ao peito “baixar, baixar” (30), “tocar, tocar” (31). Depois, curve de novo as costas, “curvar, curvar”. Finalmente, baixe as mãos de novo, uma a uma, “baixar, baixar”, “tocar, tocar”, “cobrir, cobrir”, “baixar, baixar”, “tocar, tocar”, “cobrir, cobrir”. De novo, toque os polegares com a testa “curvar, curvar”, “tocar, tocar”, e de novo para cima “subir, subir”. Esta é a segunda prostração, sendo que de seguida deve ser feita uma terceira, repetindo exactamente da mesma forma, repetindo as indicações acima mais uma vez a partir da posição 22.

Depois da terceira prostração, levante-se do chão começando com a mão direita como antes “virar, virar”, “subir, subir”, “tocar, tocar” e a mão esquerda, “virar, virar”, “levantar, levantar”, “subir, subir”, “tocar, tocar”. Levante então as mãos até à testa de novo como antes, “levantar, levantar”, “tocar, tocar”, e de volta ao peito “baixar, baixar”, “tocar, tocar”. Desta vez, no entanto, ao invés de se curvar para uma quarta prostração, baixe as mãos, uma de cada vez, a pousar nas coxas, voltando à posição original. Começando com a mão direita, note “baixar, baixar” (32), “tocar, tocar” (33), “cobrir, cobrir” (34), “tocar, tocar” (33), “cobrir, cobrir” (34), e a mão esquerda “baixar, baixar” (35), “tocar, tocar” (36), “cobrir, cobrir” (37).

Uma vez completas as prostrações, deve-se continuar com a meditação de caminhada e sentada, nessa 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 se começar a levantar, deve-se notar “sentar, sentar” (38), e então “ficar de pé” à medida que se levanta até à posição erecta (39). Uma vez em pé, continue imediatamente com a meditação em caminhada, de forma que a percepção clara do momento presente se mantenha sem quebrar. 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 intensivo de meditação, os estudantes são instruídos a praticar todas as três técnicas desta forma. Após a conclusão, são instruídos a descansar por pouco

tempo e a recomeçar do início, praticando ronda seguida de ronda pela duração da lição, normalmente um período de vinte e quatro horas. Findado o período, o aluno reporta-se ao professor e recebe a próxima lição, incluindo formas de meditação de caminhada e sentada mais intrincadas.

Uma vez que este livro tem como objectivo focar-se nos aspectos básicos da meditação, as lições avançadas não foram consideradas. Uma vez conseguidas as técnicas básicas, deve-se procurar aconselhamento de um instrutor qualificado se se deseja praticar mais. Se for impossível incluir-se num curso de meditação, pode-se começar por praticar estas técnicas uma ou duas vezes ao dia e contactar um professor semanalmente ou mensalmente, de forma a obter novas lições num ritmo mais gradual, de acordo com o regime acordado entre aluno e professor.

Isto conclui a explicação da meditação formal, e no capítulo seguinte e final vou falar de como incorporar alguns dos conceitos aprendidos neste livro para a vida quotidiana.

Capítulo Seis: Vida Quotidiana

Os ensinamentos dos capítulos anteriores são suficientes para um novato na meditação começar num caminho que leva à compreensão da realidade como ela é. Neste artigo final, vou falar de algumas das formas com que a prática de meditação pode ser incluída na vida quotidiana, para que mesmo sem estar a praticar meditação formal se pode manter um nível básico de consciência clara e atenção.

Primeiramente, é necessário discutir as actividades que são más para a claridade de mente, actividades a ser evitadas para que a meditação traga resultados positivos sustentáveis.

Como foi explicado no primeiro capítulo, “meditação” é o equivalente mental a “medicamento”. Quando se toma um medicamento, algumas substâncias devem ser evitadas; substâncias que vão tornar nulos os efeitos positivos do medicamento, ou, pior, combinar com o medicamento e criar um veneno. Da mesma forma, com a meditação existem certas actividades que, devido à sua tendência para confundir a mente, tem a potencialidade de estragar os efeitos da meditação, ou, pior, perverter a compreensão da meditação, levando a criar estados de mente menos saudáveis.

A meditação tem como objectivo cultivar clareza e compreensão, livre de vício, aversão e desilusão, e portando livre de sofrimento. Uma vez que certos actos corporais e verbais são intrinsecamente ligados a qualidades negativas da mente, são consideradas contra producentes à prática de meditação – têm um efeito contrário ao desejado, cultivando contaminação ao invés de pureza. Os meditadores que insistem em tais comportamentos enfrentarão grandes dificuldades na prática, desenvolvendo hábitos que são maus tanto para a meditação como para o bem-estar. Para assegurar que a mente está perfeitamente clara e capaz de compreender a realidade, alguns comportamentos devem ser excluídos da “dieta”, por assim dizer.

Primeiro, há cinco tipos de acção das quais nos devemos abster totalmente, por serem intrinsecamente negativas:

- 1- *Deve-se abster de matar seres vivos.* De forma a cultivar o próprio bem-estar, deve ser-se dedicado ao bem-estar como princípio, abstendo-se de matar outros seres vivos, até mesmo moscas e formigas.
- 2- *Deve-se abster do roubo.* De forma a encontrar paz de mente, deve-se garantir o mesmo aos outros. Roubar é uma negação do direito básico à segurança. Além disso, se queremos ser livres de vício, devemos ser capazes de controlar os nossos desejos ao ponto de respeitar a posse de outrem.
- 3- *Deve evitar-se adultério e má conduta sexual.* As relações românticas que são emocionalmente ou espiritualmente desgastantes para os outros, devido a compromissos assumidos pelas partes envolvidas, são causa de sofrimento e stress e baseados na perversão da mente;
- 4- *Deve abster-se da mentira.* Se se deseja encontrar a verdade, deve-se evitar a mentira. Levar os outros intencionalmente para longe da verdade é mau para o próprio e para os outros, e incompatível com os objectivos da meditação.
- 5- *Deve abster-se de drogas e álcool.* Qualquer substância que seja tóxica para a mente é obviamente contra produtora para a meditação, por ser a antítese de um estado de clareza mental natural.

A total abstinência destas actividades é necessária se se deseja o sucesso na meditação, devido às suas naturezas pouco saudáveis, que causam invariavelmente efeitos negativos na mente.

Além disso, há certas actividades que devem ser *moderadas* ou serão causa de interferência na meditação. Há actividades que, mesmo não sendo intrinsecamente negativas em si mesmas podem inibir a clareza de mente e diminuir o benefício da prática de meditação quando levadas a cabo em excesso.

Uma dessas actividades é comer. Se se deseja progredir na prática de meditação, deve-se ter o cuidado de não comer em de forma insuficiente ou em demasia. Se se está constantemente obcecado com a comida, pode ser um grande obstáculo ao progresso uma vez que não só confunde a mente, como também o excesso de comida leva à sonolência do corpo e mente. Deve-se comer para ficar vivo e não viver simplesmente para comer. Durante os cursos intensivos de meditação, os meditadores comem uma refeição principal por dia, e não sofrem consequências físicas negativas. Os resultados positivos de tal moderação são a clareza de mente e liberdade de obsessão por comida.

Outra actividade que interfere com a prática de meditação é o entretenimento – ver filmes, ouvir música, e por aí fora. Estas ocupações não são negativas em si, mas podem facilmente criar estados de dependência se levadas a cabo em excesso.

O vício é uma forma de estar pouco sóbrio, uma vez que envolve processos químicos no cérebro que inibem um pensamento e mente claros. Uma vez que o prazer que vem do entretenimento é momentâneo e pouco satisfatório, e a dependência e obsessão acabam por ter custos na vida, um meditador sério deve determinar-se a fazer o melhor uso do seu pouco tempo de vida para cultivar a paz, ao invés de gastar o tempo em actividades sem significado que não levam a felicidade e paz a longo termo. Se se deseja felicidade verdadeira, deve-se portanto moderar a ligação ao entretenimento. Socializar na internet e actividades similares devem ser realizadas em moderação.

A terceira actividade que se deve moderar é a de dormir. Dormir é um vício que é usualmente ignorado. A maioria das pessoas não compreendem o quão ligadas estão ao dormir como forma de escape da realidade. Ainda assim, outros tornam-se insones, obcecados com a ideia de que não estão a dormir o suficiente, levando a um aumento cada vez maior de stress e, portanto, dificuldade de adormecer.

Pela prática de meditação, facilmente se vai aperceber de que precisa de menos sono do que antes, uma vez que a mente estará mais calma. A insónia não é problema para os meditadores, uma vez que são capazes de meditar até na posição deitada e manter as suas mentes livres de stress. As pessoas com dificuldade a adormecer devem treinar-se a perceber o movimento do estômago subir e descer, notando “subir” e “descer”, toda a noite, se necessário for. Mesmo que não consigam adormecer (o que é improvável, dada o estado de calma que a mente experimenta na meditação) vão descansar como se tivessem dormido.

Finalmente, é importante mencionar que para ganhar realmente resultados, o meditador deve definir pelo menos um período de tempo para permanecer inteiramente celibato, evitando não só actividade sexual imoral, mas todo o tipo, uma vez que toda a actividade sexual é invariavelmente intoxicante e será um obstáculo à obtenção de paz e clareza de mente.

Uma vez postos de lado as actividades que interferem com a clareza de mente, deve-se começar a incorporar a consciência meditativa na vida do dia-a-dia. Há duas formas de meditar na experiência quotidiana, e devem ser praticadas juntamente.

O primeiro método é o de focar a atenção no corpo, uma vez que é o aspecto mais claro e evidente de experiência. Tal como na meditação normal, o corpo está sempre acessível para observação, e portanto serve como um meio conveniente para criar uma percepção clara da realidade. Uma vez que o corpo está geralmente numa destas quatro posições – caminhar, estar em pé, estar deitado ou sentado - pode-se simplesmente estar atento à postura como objecto de meditação para criar clareza na mente.

Quando a caminhar, por exemplo, pode notar “caminhar, caminhar” ou “esquerda, direita, esquerda, direita” à medida que se move cada pé. Quando parado, pode-se focar na posição e notar “estar em pé, estar em pé”; quando estiver sentado notar “sentado, sentado” e quando deitado “deitado, deitado”. Desta forma, pode-se desenvolver a clareza de mente até quando não se está a praticar meditação formal.

Além disso, pode-se aplicar a mesma técnica a cada movimento do corpo – por exemplo curvar-se, ou esticar os membros do corpo. Quando se move os membros, nota-se “mover, mover”. Quando se vira, “virar, virar”, e por aí fora. Qualquer actividade pode tornar-se em prática de meditação desta forma. Este é o primeiro método de incorporar a meditação no dia-a-dia.

O segundo método é o reconhecimento dos sentidos – ver, ouvir, cheirar, saborear e sentir. As experiências sensoriais normais tendem a levantar gosto ou desgosto. Tornam-se portanto causas de aversão ou vício e, eventualmente, sofrimento quando não estão em linha com as parcialidades individuais. De forma a manter a mente clara e imparcial, deve-se sempre tentar criar uma percepção clara no momento da experiência sensorial, mais do que permitir que a mente julgue a experiência de acordo com as suas

tendências habituais. Quando estiver a ver, deve portanto reconhecer o fenómeno pelo que é, “ver, ver”.

Quando se ouve um som, deve-se também notar “ouvir, ouvir”. Quando se cheira algo prazeroso ou desagradável, “cheirar, cheirar”. Quando se saboreia uma bebida ou comida, ao invés de nos tornarmos dependentes ou adversos pelo sabor, devemos notar “saborear, saborear”. Quando surgem sentimentos no corpo, calor ou frio, suavidade ou dureza, e por aí fora, devemos notar “sentir, sentir” ou “quente”, “frio”, etc.

Praticando desta forma, estará mais capaz de receber todo o espectro de experiência sem compartimentalizar a realidade em categorias como “bom”, “mau”, “meu”, “eu”, etc. Como resultado, a verdadeira paz, felicidade e liberdade de sofrimento é possível durante todo o tempo e em todas as situações. A partir do momento em que se compreende a verdadeira natureza da realidade, a mente começa a deixar de reagir aos objectos dos sentidos como se fossem algo mais do que o que são, e a libertar-se de toda a aversão ou dependência, da mesma forma que o pássaro é livre da necessidade de um poleiro para poisar.

Este é portanto o guia básico para a prática de meditação na vida diária, incorporando a meditação directamente na vida mesmo quando não se está a meditar formalmente. Além destes métodos, também se pode aplicar quaisquer dos objectos referidos no primeiro capítulo – a dor, pensamentos ou emoções. As técnicas discutidas neste capítulo devem ser pensadas como um meio adicional de fazer da prática de meditação uma experiência contínua na qual se está a aprender sobre si mesmo e sobre a realidade todo o tempo.

Isto conclui a instrução básica de como meditar. Lembre-se que nenhum livro, não importa o quão detalhado for, pode substituir a prática sincera e fervorosa do ensinamento em si. Pode-se aprender de coração todos os livros sábios alguma vez escritos e mesmo assim não ser melhor do que um pastor a tomar conta do rebanho de outros, se não se puser em prática o conhecimento. Se, por outro lado, se aceita os princípios básicos incluídos neste livro como sendo um conhecimento teórico suficiente e praticar com sinceridade e de acordo com eles, obterá certamente os resultados que inúmeros já atingiram – a paz, felicidade e liberdade de sofrimento.

Agradeço mais uma vez por ter lido esta introdução à meditação, e espero sinceramente que esta instrução lhe traga paz, felicidade e liberdade de sofrimento para todos vocês e todos os seres com os quais se cruzem.

Caso encontre algo que falte, ou seja pouco claro nestas páginas, ou se gostava de informações mais detalhadas na prática de meditação, é bem-vindo a contactar-me através do meu *weblog*:

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