



## MEDITAÇÃO

Se a base ética da nossa vida afecta indirectamente o espírito, a meditação, o segundo aspecto da via budista, é um método que exerce uma influência mais directa sobre os nossos estados mentais. A meditação é uma maneira de trabalharmos sobre o espírito com o espírito, permitindo-nos aumentar o nível de consciência e a atitude positiva em geral, para depois usarmos esta consciência intensificada e apurada para olharmos para a natureza das coisas como elas são realmente.

Embora a palavra meditação se tenha tornado corrente no Ocidente, para a maior parte das pessoas continua a ser um conceito desconhecido. Por conseguinte não é de admirar que existam um certo número de ideias falsas sobre o assunto, nomeadamente que se trata de uma forma de relaxação; um estado de transe; uma deliciosa evasão da realidade; uma forma de auto hipnose; ou que consiste em fazer o vazio na mente. Não há dúvida que a meditação é um poderoso antídoto contra a tensão e que também pode ser bastante agradável, mas estes são efeitos secundários e não o verdadeiro objectivo. A meditação não é um transe nem um estado hipnótico ou vazio. É um estado de intensificação da consciência no qual elevamos o nosso nível de ser a altitudes desconhecidas e não uma maneira de cairmos num torpor semiconsciente.

Um outro erro comum acerca da natureza da meditação consiste em identificá-la com uma técnica específica. Um tradutor de textos budistas muito conceituado afirmou que existem mais de quatrocentas técnicas de meditação budistas. É óbvio que tomar uma destas técnicas pela meditação no sentido absoluto é uma visão particularmente limitada. A meditação é essencialmente um estado de consciência, ou melhor, uma série de estados conectados entre si, e não existe apenas uma maneira correcta de os atingir ou de trabalhar sobre eles, embora uma ou outra possa convir melhor a certas pessoas, ou ser mais apropriada a um certo nível de desenvolvimento espiritual.

Essas quatrocentas técnicas de meditação budista dividem-se em duas categorias em função do seu objectivo. Podem ser práticas de “samatha” – a palavra Pali significa mais ou menos “paz” ou “serenidade” – ou de “vipassana”, ou seja técnicas de “cognição”. Algumas técnicas contêm elementos de ambas.

### **A Meditação Samatha**

A meditação samatha acalma o espírito e concentra a atenção; estimula os sentimentos positivos e alarga as nossas perspectivas. Este tipo de meditação é a preparação indispensável para as técnicas de vipassana, pois sem esta base a emergência do tipo de cognição, que a meditação tem por objectivo estimular, é quase impossível. O nosso estado de consciência habitual é demasiado disperso e dividido, obscurecido por emoções negativas, e as suas perspectivas são demasiado limitadas para que possamos ver a realidade como ela é.

O nosso grau de consciência habitual pode ser comparado à luz difusa de uma lanterna de má qualidade com as filhas fracas. Não ilumina quase nada na escuridão. O trabalho da meditação samatha é concentrar a luz num único foco e recarregar as pilhas para que possamos começar a ver melhor. Para usarmos uma analogia mais tradicional, diremos que o nosso estado mental habitual pode ser comparado a água turbulenta e enlameada, com demasiadas partículas em suspensão para deixar passar a luz. A meditação samatha acalma a turbulência do espírito e faz com que o lodo assente, de modo a que a água se torne transparente, luminosa e cristalina.

A maior parte das técnicas de meditação samatha utilizam um objecto de concentração que pode ser a própria respiração, um disco colorido, a chama de uma vela, um mantra ou uma emoção positiva como a bondade. Dos objectos citados a respiração é provavelmente o mais utilizado para concentrarmos a atenção. Esta prática – por vezes chamada a “respiração consciente” – foi descrita detalhadamente pelo Buda nos primeiros escritos budistas e é usada, sob diferentes formas, em praticamente todas as escolas do budismo. Uma outra prática de samatha bastante comum é o “desenvolvimento da bondade” para consigo mesmo e para com os outros, ou seja a utilização deste sentimento como objecto de meditação.

Estas duas técnicas meditativas oferecem-nos meios directos para trabalharmos sobre nós mesmos no sentido de cultivarmos duas qualidades essenciais ao desenvolvimento espiritual: a viglância e as qualidades de coração.

A respiração consciente permite-nos desenvolver um nível de atenção vigilante que raramente conhecemos na nossa vida de todos os dias, e para algumas pessoas chega a ser quase uma revelação descobrirem que podem estar tão atentos. Se estivermos a tentar manter a viglância como parte da nossa prática de ética, com o tempo, o tipo de atenção que desenvolvemos durante a meditação vai infiltrar-se nos nossos estados de espírito e trazer mais clareza e mais espaço à nossa vida, bem como uma liberdade nova para agirmos construtivamente.

A prática do “desenvolvimento da bondade” oferece-nos um meio para trabalharmos directamente sobre as emoções de modo a incrementarmos o sentido de dignidade interior e o afecto pelos outros. Muitos principiantes nesta prática ficam surpreendidos por sentirem emoções tão intensas e tão calorosas. E aqui também, se os efeitos da meditação forem reforçados pela prática da ética, este tipo de sentimentos rapidamente se infiltra na nossa vida de todos os dias, onde têm um efeito quase mágico nas nossas relações com os outros e, por extensão, na vida em geral.

Todas as técnicas de samatha têm por objectivo induzir um estado de “concentração num só ponto”, no qual todas as tendências do nosso ser se fundem numa consciência única, serena e luminosa. Se a nossa vida obedecer a uma ética, e se estivermos rodeados por condições que favoreçam o contentamento e as emoções positivas, à medida que meditamos, a tagarelice mental incessante do nosso espírito é progressivamente substituída por uma serenidade silenciosa e subtil. Os conflitos internos começam a dissolver-se os nossos lados nevróticos e obsessivos são substituídos por uma perspectiva mais lata e mais objectiva. Ao entrarmos numa meditação mais profunda, poderemos experimentar sentimentos de amor e alegria que parecem surgir das nossas profundezas e cuja intensidade pode ser tal que nos dêem arrepios. Podemos ser completamente invadidos por um tal sentimento de ternura que o coração e a mente se fundem numa faculdade única que vê tudo com uma clareza muito maior. Certos meditantes mais experimentados ou mais dotados podem mergulhar ainda mais fundo, em estados de inspiração completamente envolventes, nos quais as fronteiras habituais entre o eu o resto do mundo começam a dissolver-se. Podem mesmo manifestar-se certos poderes ditos “sobrenaturais”, tais como a capacidade de exercer um efeito positivo sobre o espírito alheio.

Isto parece muito atraente mas, como é óbvio, a meditação nem sempre se passa assim. A maior parte das pessoas também têm momentos em que a meditação é um rodopio de desejos, ódios ou conflitos. Nessas alturas meditar é um trabalho árduo.

Mas a meditação é útil mesmo quando o nosso espírito está agitado pois permite-nos controlar progressivamente esses estados de espírito negativos, durante a sessão de meditação e no resto da nossa vida.

Embora a meditação samatha seja uma preparação para a prática de vipassana ou de “cognição”, deveria ser óbvio, pelo que foi dito, que não se trata de um mero e aborrecido exercício preliminar, algo que temos de ultrapassar o mais depressa possível para podermos chegar “ao que é importante”. Mesmo que não existisse meditação vipassana, valeria a pena praticar samatha. O facto de praticar samatha, mesmo quando é muito difícil, aumenta a capacidade de modificar os nossos estados de espírito e faz-nos sentir mais calmos, mais equilibrados e mais positivos. Nos melhores momentos, é profundamente agradável e pode ter efeitos poderosos sobre a nossa maneira de viver dando-lhe uma perspectiva mais clara, mais luminosa e mais vasta.

### **A Meditação Vipassana**

Para muitas pessoas os resultados mais evidentes da prática budista é uma maior serenidade, uma atitude mais calorosa e mais positiva e uma maior atenção, acompanhadas por um sentimento de dignidade e de contentamento. Mas por muito desejáveis que estas qualidades sejam, não são objectivos em si pois o ser humano mais sadio continua a ser afectado pela mudança. Para deixarmos de ser afectados pelas circunstâncias, para nos elevarmos acima da adversidade, da doença e mesmo da velhice e da morte, temos de ser mais do que um ser humano sadio. A saúde mental é um objectivo válido mas limitado. A partir de um certo ponto a visão, essa cognição transcendente da verdadeira natureza da realidade, é a finalidade última da via espiritual.

As práticas de meditação vipassana são as técnicas que os budistas utilizam para estimular essa cognição. Existem inúmeras técnicas e aliás a maior parte das quatrocentas técnicas meditativas budistas pertencem provavelmente a esta categoria. Não teria muito sentido descrevermos uma ou outra num livro tão curto, mas existem algumas características comuns de que podemos falar.

As técnicas de vipassana exigem a obtenção prévia de um nível de meditação estável e profundo, graças uma prática de samatha como aquelas que anteriormente descrevemos. Uma vez que este estado foi atingido, o meditante pode concentrar a atenção numa representação simbólica de um aspecto da realidade última, numa frase ou numa imagem visual. Deixa então que esta representação simbólica se difunda na sua consciência sobrelevada e apurada de modo a que ela lhe comunique a cognição da verdade que incarna. Quando atinge a estabilidade, o meditante pode alternar entre a concentração sobre a natureza do próprio espírito e uma grande acuidade de

presença consciente, com o objectivo de chegar a uma cognição directa da natureza da realidade que está a experimentar.

Já dissemos que o tipo de cognição a que os budistas fazem referência não é uma mera compreensão intelectual. Nunca será demais lembrá-lo. A razão é apenas uma pequena parte do nosso psiquismo. A compreensão meramente intelectual de um certo aspecto do mundo ou de nós próprios pode surgir como uma revelação, mas tem uma influência muito limitada no nosso comportamento ou na nossa visão das coisas, enquanto que uma cognição directa conquista e altera o nosso ser por completo. Mas para chegarmos a esse tipo de cognição temos de estar num estado especial de elevação espiritual e esta meditação cognitiva só é eficaz se tivermos a base firme da ética e da meditação samatha. Por conseguinte, não podemos atingir a Iluminação através dos livros, dos estudos ou da filosofia, por muito valor que estas coisas possam ter em determinado contexto.

O objectivo último da meditação vipassana é a acumulação e o amadurecimento desta cognição até ao momento em que ela provoca aquilo que foi chamado “uma viragem no profundo oceano da consciência”. Esta viragem é irreversível: a mudança é tão profunda e tão radical que não temos qualquer possibilidade de voltarmos à nossa antiga perspectiva mais estreita e mais egoísta. A partir deste ponto o nosso ser volta-se inteiramente para a Iluminação e só podemos ir em frente.

Excerto do livro “Pensamento Budista” de Chris Pauling, Editorial Presença



## COMO PRATICAR?

Como começar? A prática de meditação apresentada aqui vem principalmente da tradição birmanesa de Mahasi Sayadaw, embora tenha uns laivos de alguns ensinamentos de outras escolas. Começamos com a meditação sentada, que pode servir como base da atenção plena em todas as outras posturas e actividades.

Encontra uma postura confortável, sentado de pernas cruzadas numa almofada, ajoelhado num banco de meditação, ou ainda sentado numa cadeira. Conserva as costas direitas, mas sem tensão. Deixa as mãos repousarem à vontade nos joelhos ou no regaço. Pode levar algum tempo e experimentação até encontrares a postura em que te sintas mais à vontade, mas ao praticar, rapidamente encontras “o teu lugar”. Fecha suavemente os olhos e deixa a tua atenção estabelecer-se na consciência da postura do teu corpo. Relaxa, sente o teu corpo tal como é. Podes fazer muito levemente uma anotação mental silenciosa ou pôr uma etiqueta – “sentar” –, para ajudar a mente a ligar-se a esta experiência. Enquanto relaxas mais e mais na consciência do teu corpo, abre-te para a experiência de ouvir. Presta atenção a todos os sons que surjam. Podem ser altos e até agressivos. Podem ser suaves barulhos de fundo. Pode ser o som do silêncio. Simplesmente ouve, como se estivesses a ouvir a tua música favorita. Não penses no que é que está a produzir o som nem antecipes o que pode vir a produzir-se. Apenas há a vibração do som, a aparecer e a desaparecer no espaço aberto e claro da tua consciência. Podes começar a notar algumas coisas em relação a esta experiência.

Os sons parecem surgir bastante espontaneamente e, quando a mente não está distraída, podem ser ouvidos sem esforço. A natureza da mente é desperta. Quando não estamos perdidos em pensamentos ou sonhos, ouvimos todos os sons com muita clareza e facilidade.

Conserva-te na consciência da tua postura, aberto aos sons conforme vão e vêm. Deste lugar de consciência ampla e aberta, começa a ligar-te com a sensação de cada respirar, conforme entra e sai do corpo. Deixa que cada respiração se faça no seu próprio ritmo, na sua própria maneira. Não há uma respiração “certa”. Isto não é um exercício de respiração, é um exercício de atenção. Repara como as sensações da respiração aparecem da mesma maneira que os sons, espontaneamente, sem esforço. Em que lugar do corpo sentes a respiração mais claramente? É nas narinas enquanto o ar as atravessa, ou é o movimento do peito ou do abdómen? Mantém a atenção concentrada no lugar onde as sensações do respirar são predominantes. Mais tarde, é possível estar simplesmente com cada respiração seja onde for que surja.

Usar a técnica de anotar mentalmente quando respiras ajuda também a estabilizar a atenção. Podes usar a anotação “entrar/sair” se sentires a respiração no nariz, ou “subir/descer” se sentires o movimento do abdómen ou do peito. Seja qual for a palavra que escolheres, é importante que a uses de uma forma suave, para não interferir com a experiência directa. Não estás a controlar a respiração com a anotação – a anotação é simplesmente uma ferramenta para manter a atenção no que está a acontecer. Conforme a prática de meditação se torna mais profunda, a anotação pode desaparecer, deixando simplesmente a percepção da experiência, mas no princípio da prática, a anotação pode ajudar muito.

A respiração serve como uma âncora, um objecto primeiro de atenção, ao qual podes voltar sempre e sempre. Este treino da atenção encontra-se em muitas tradições espirituais. S. Francisco de Sales expressou-o muito bem: “Se o coração vagueia ou está distraído, trá-lo suavemente de volta ao lugar. E mesmo que durante toda a hora não faças mais do que trazer o teu coração de volta, mesmo que tenha partido de cada vez que o trouxeste de volta, a tua hora foi muito bem usada.”

É bom lembrar que o nosso esforço é estar consciente de uma respiração de cada vez. Ou talvez apenas de meia respiração. Nas palavras do Buda “ao inspirar, sei que estou a inspirar; ao expirar sei que estou a expirar.” É muito simples. Mas frequentemente criamos a expectativa de que deveríamos ser capazes de ficar com a respiração a maior parte do tempo da prática. Depois, vemos que a mente vagueia logo após uma expiração, ou duas, tornamo-nos inquietos e desencorajamo-nos. Prestar atenção a apenas uma expiração, contudo, está dentro das nossas possibilidades.

Quando dirigimos a nossa energia para estarmos presentes apenas numa expiração, e mais outra, lentamente o poder da nossa concentração aumenta. Depois de sentar algum tempo, começam a surgir diferentes sensações, tal como dor, tensão, formigueiros, calor, pressão, desconforto. Noutras alturas, surgem outras sensações, mais neutras ou mesmo agradáveis. Vibrações, suavidade, tranquilidade, luminosidade. Quando uma sensação se torna mais predominante do que a respiração, deixa que a sensação se torne o objecto da meditação, fazendo uma leve anotação mental para conservar a mente receptiva. Vê se podes relaxar ao experienciar essa sensação, deixando-a simplesmente estar no espaço aberto da consciência, da mesma forma que par aos sons. Ao tornares-te mais atento a esta sensação física, repara no que acontece no processo da observação. Torna-se mais forte ou mais fraca? Muda de posição ou desaparece? Quando a sensação já não for predominante, volta a atenção para a respiração.

Pensamentos, imagens e emoções também aparecem durante a prática da meditação. Quando ouves sons ou segues a respiração, a mente vagueia, perde-se em pensamentos e fantasias. Logo que te dás conta da dispersão da mente, faz uma anotação, “dispersão”, “vaguear”, ou “pensar”. Qual é a diferença entre estar perdido em pensamentos e notar que estás a pensar? O momento de sair da distração não deve ser desprezado. Se alguns padrões de pensamento se tornam repetitivos, faz uma anotação específica para esse tipo de pensamentos: “julgar”, “planear”, “recordar”. Ou se alguns temas ocorrem frequentemente, podes fazer a anotação “playlist família”, “playlist trabalho”, “playlist férias”, etc. Estas anotações ajudam-nos a desligar-nos dos pensamentos, de forma a poder vê-los como eles são – fenómenos vazios de passagem.



O processo do pensamento é espantoso. O mesmo fenómeno que domina as nossas vidas quando estamos distraídos, torna-se vazio e transparente quando estamos atentos. Dilgo Khyentse Rinpoche escreveu: “Uma vez que reconhecemos que os pensamentos são vazios, a mente deixará de ter o poder de nos iludir. Mas enquanto tomamos os nossos pensamentos ilusórios como reais, eles continuarão a atormentar-nos sem parar, tal como o têm feito através de vidas sem fim.”

Muitas pessoas na prática de meditação vêm imagens muito vivas. Podem ser lembranças, formas geométricas, ou fantasias imaginadas. Nesta prática particular de atenção plena, simplesmente fazemos a anotação “ver” e depois vemos o que acontece à imagem quando a observamos. Permanece, esbate-se ou desaparece? O conteúdo da imagem, embora possa ser fascinante, não é importante. Quando o pensamento ou a imagem desaparece, voltamos à atenção ao corpo, aos sons ou à respiração.

Estados mentais e emoções diversas também podem constituir uma parte importante de nossa prática e da nossa vida. É possível senti-las na claridade aberta da nossa consciência em vez de afogadas num oceano de apego a elas. Uma grande variedade de emoções surge quando nos sentamos: aborrecimento, inquietação, agitação, calma, paz, interesse, excitação, raiva, irritação, amor, compaixão, desejo, inveja, ciúme, depressão, bondade, equanimidade, felicidade. A lista continua. Todos estes estados mentais fazem cortejo na nossa mente tal como crianças pequenas no Carnaval, com diferentes disfarces. Vamos seguir o pirata, o fantasma ou a fada? Ou vamos olhar através do traje para a criança que está por baixo?

A nossa prática é abrir para o grande leque de diferentes disposições e estados mentais, sentir a energia particular de cada um, estar atento à experiência tanto no corpo como na mente, e deixá-los passar como nuvens que surgem e se desvanecem no céu. Quando a raiva surge, ou o amor, ou a alegria, é só a raiva a enraivecêr-se, o amor a amar e a alegria a alegrar-se. Diferentes sentimentos surgem e passam, e cada um apenas expressa a sua própria natureza. Habitualmente, contudo, somos apanhados no mundo da emoção, identificando-nos com esses sentimentos, pensamentos e sensações. Quando isto ocorre, transformamos a corrente fluida da impermanência num sentido rígido de um eu separado.

Enquanto experiência de atenção, da próxima vez que te sentires identificado com uma emoção forte ou uma reacção ou julgamento, deixa a história e segue a sensação física até à contracção energética, muitas vezes sentida no centro do coração. Pode ser uma sensação de aperto ou pressão no centro do peito. Então respira e relaxa o coração, simplesmente permitindo que os sentimentos e sensações estejam presentes.

Vê se é possível estar com as emoções da mesma forma tranquila que com os sons. Podes fazer uma anotação muito leve do que a emoção é “raiva”, “calma”, “interesse”, “aborrecimento”, etc., e repara no tom da anotação. O tom em si é neutro ou reage, aceita ou rejeita? Quando praticamos a atenção plena destes diferentes sentimentos, dois níveis de compreensão emergem. Primeiro, podemos cultivar mais facilmente os estados positivos e deixar que os negativos se vão embora. E segundo, começamos a ver mais claramente a natureza não substancial e vazia de todos deles.

Outro factor poderoso a observar é a intenção. A intenção, ou volição, dá energia à mente para concretizar uma acção e possui o poder de trazer de volta resultados kármicos, tal como uma semente tem o potencial para germinar e crescer. Por vezes desprezamos o poder de uma semente, que parece tão pequena. Mas quando as condições estão presentes, uma pequena baga torna-se um grande sobreiro. As motivações associadas a cada intenção condicionam os resultados da acção. Quando a bondade, a generosidade, o amor e a sabedoria motivam as nossas intenções, o resultado é a felicidade. Quando a cobiça, o ódio ou a ignorância motivam as nossas intenções, o resultado é sofrimento...

Como a intenção representa um papel tão crítico nas nossas vidas, prestar atenção é de um interesse vital. Começamos esta prática notando as intenções óbvias que precedem os movimentos do corpo. Antes de mudares de posição, podes reparar na intenção da mente para mudar? Podes viver isto como um pensamento particular, como um impulso, ou simplesmente sabendo que vais mudar. Chamo à intenção o “estar prestes a”. Sabemos que estamos prestes a fazer alguma coisa antes de a fazer. Se nos mexermos mais devagar e deliberadamente, a consciência da intenção torna-se clara. Quando praticamos mais esta observação, as intenções que estão por detrás de outro tipo de actos também se tornam mais aparentes.

Quando estamos distraídos, simplesmente seguimos os muitos hábitos do nosso condicionamento. Quando estamos atentos, podem surgir os mesmos impulsos habituais, mas temos a escolha de agir ou não. Outro bom lugar de prática desta atenção é no reino da fala. Vê se podes notar a intenção de falar antes de as palavras saírem. Nesse momento, podes integrar a sabedoria do discurso hábil e escolher se queres expressar aquele pensamento em particular ou não.

Joseph Goldstein, *One Dharma*

trad. Margarida Cardoso



## Técnicas de Meditação

### *na Tradição do Budismo Tibetano*

#### **A Motivação**

Quando nos sentamos para começar uma sessão de prática e examinamos o nosso espírito, por vezes surpreendemo-nos por descobrir que ele está espontaneamente positivo. Noutros momentos achamos por bem agir, já que a disposição interior não é verdadeiramente positiva. Acontece ainda que o espírito pode dispersar-se num estado nem positivo nem negativo. A deixá-lo vaguear à sorte, não surtirão efeitos nem positivos nem negativos, só perdemos tempo e energia.

Observar regularmente o seu espírito para registar a sua orientação é um hábito a adquirir, mesmo fora de toda a prática espiritual. Obteremos assim, pouco a pouco, uma abertura autêntica, permitindo ter uma atitude construtiva em todas as circunstâncias. Uma tal disposição revela-se preciosa na vida quotidiana. Ao contrário, um espírito negativo faz nascer tensões que acabam por perturbar a comunicação, seja em família ou na vida profissional e social.

Tudo está estreitamente ligado à perspectiva que escolhemos adoptar. Com um estado de espírito positivo, podemos transformar todas as suas actividades. Mesmo as

tarefas fastidiosas tornam-se interessantes, e as tensões interiores que elas ocasionavam antes desaparecem...

No princípio, é preferível sentarmo-nos para habituarmo-nos a tomar consciência da inclinação do nosso espírito. Quando despejamos água lamacenta num recipiente, é preciso deixar decantar para que ela reencontre a sua limpidez. Estando alguns instantes tranquilos e sem tensões, vemos melhor em nós mesmos. Com tempo, essa faculdade torna-se natural. Consciente sem demora do que se passa no espírito, não nos deixamos mais ser assaltados por sentimentos negativos ou por sonhos inúteis que não se realizam nunca.

É preciso um ambiente especial para fazermos acalmar o nosso espírito e observar a sua atitude? Todos nós sabemos que é muito difícil encontrar um lugar solitário e sagrado. Na realidade, a casa, o escritório ou o carro são também lugares propícios. Onde quer que estejamos, o importante é consagrar alguns minutos a este exercício. Tiraremos proveito dos mais pequenos instantes. A calma irá estabelecer-se gradualmente, para tornar-se habitual, depois natural. O exame da motivação faz-se então de maneira espontânea, mesmo em plena actividade, o que é precioso se temos intenção de pisar terrenos férteis em conflitos como o trabalho e a família; aí onde outrora o espírito teria sido solicitado em várias direcções, será mais fácil ficar calmo e construtivo.

### **Postura e Respiração**

Para funcionar, o espírito apoia-se nas energias mais ou menos perceptíveis que circulam nos canais físicos ou subtis, consoante o caso. No Tibete, nós comparamos a energia a um cavalo selvagem e cego montado por um cavaleiro inteligente mas deficiente... Uma postura correcta mantém os canais direitos e permite que a energia circule livremente e sem choques. Expulsar o ar viciado e desfazer os bloqueios alojados nos canais grosseiros e subtis purifica o corpo e o espírito, que reencontram assim um equilíbrio harmonioso.

### **A postura de meditação budista em sete pontos**

A utilidade desta postura é extensamente explicada nos textos sobre os diferentes yogas. Mas sucintamente, o objectivo é permitir aos elementos subtis nos diferentes centros do corpo que recuperem o seu equilíbrio.

# As pernas estão na posição de lótus ou de vajra (cruzadas uma sobre a outra) ou na posição dita do bodhisattva (cruzadas uma à frente de outra).

# A coluna vertebral é mantida direita como uma flecha.

# Os ombros estão puxados para trás, « como as asas dum abutre ».

# As palmas das mãos estão postas sobre os joelhos; ou ainda, a mão direita repousa dentro da mão esquerda ao nível do umbigo, as palmas das mãos viradas para cima com a extremidade dos polegares em contacto.

# A língua, nem enrolada nem crispada, repousa confortavelmente contra o palato;

# Os olhos podem estar abertos ou fechados.

# No caso presente, deixamo-los numa posição perfeitamente natural, nem fechados, nem encarquilhados;

# A cabeça não deve pender nem para trás nem para a frente: o pescoço deve estar direito e o queixo ligeiramente para dentro, de forma a manter a coluna direita.

# Cada ponto desta postura tem a sua importância. Por exemplo, pousar as palmas das mãos sobre os joelhos, ou pousá-las uma sobre a outra ao nível do umbigo, equilibra as energias físicas e estabiliza o espírito. Com efeito, cada um dos principais centros do corpo, ou chakras, está relacionado com um dos cinco elementos: a água, o fogo, a terra, o vento e o espaço (que chamamos por vezes de metal ou madeira). É suficiente tocar em vários sítios do corpo para nos apercebermos de que certas zonas são mais quentes que outras. Isso indica que as energias se parecem consigo mesmas em pontos particulares do corpo.

### **Expulsar o ar viciado**

No exercício que se segue, trata-se de, durante a expiração, expulsar todas as energias perturbadas pelas acções negativas (uma acção pode ser física, verbal ou mental) praticadas sob a influência dos cinco venenos. O ar expirado drena também os bloqueios físicos ou mentais que daí resultam, fontes de irritação, de tensões e de reacções agressivas. As cinco «emoções perturbadoras» tornam-se de facto em energia e alteram a saúde, a paz mental e o ambiente circundante.

Adoptem a postura em sete pontos, as palmas das mãos pousadas sobre os joelhos. Apoie a extremidade do polegar na base do anelar de cada mão, e mantenham uma ligeira pressão, o que terá por efeito converter a energia negativa em energia positiva. Depois, inspirando normalmente, levem a mão direita à cara, tapando a narina esquerda com a extremidade do anelar e expirando pela narina direita, enquanto abrem a mão esquerda pousada sobre o joelho esticando os dedos. Enquanto expiram, considerem que estão a expulsar todas as energias poluídas pelo ódio e pela agressividade. Pensem que libertam assim os bloqueios em todo o corpo, e que todos os nós subtis se desfazem.

Repousar a mão direita sobre o joelho e, durante a inspiração, levantar a mão esquerda. Tapar a narina direita com a extremidade do anelar. Com os polegares pressionando sempre a base dos dois dedos anelares, expirar pela narina esquerda esticando os dedos da mão direita. Ao mesmo tempo, considerem que estão a expulsar as energias adulteradas pelo apego egoísta; pensem que todos os bloqueios físicos e subtis ligados ao desejo, à frustração e à inveja se desfazem. Apegar-se aos seres e às coisas procurando um prazer pessoal e imediato bloqueia a corrente da alegria e da felicidade verdadeiras.

Finalmente, fechem os punhos sobre os polegares, pousem-nos sobre os joelhos e inspirem lentamente, depois expirem com força pelas duas narinas. Abram as duas mãos esticando os dedos. Considerem que expulsam a energia adulterada pela ignorância. Pensem que os bloqueios devidos a conflitos exteriores e interiores causados pela ignorância se dissolvem. A ignorância fundamental mantém-nos num estado de confusão; desorientados, agimos sem compreender realmente os actos, nem mesmo ter uma clara consciência, e isto perturba a circulação da energia.

Estes exercícios podem ser feitos três vezes. No decorrer da primeira série, a expiração far-se-á docemente, enquanto que na segunda, mais profundamente, e para terminar, muito profundamente. Esta técnica de respiração, que acompanha a concentração mental, age de uma maneira subtil e poderosa sobre o espírito, sobre a circulação da energia e sobre o corpo. No fim do exercício, considera-se que os canais subtis estão completamente limpos: tudo se torna perfeitamente límpido e transparente.

Alternância de concentração e repouso (na meditação budista)

Estar fisicamente num lugar tendo o espírito noutra, não é difícil, todos sabemos como isso se faz: a maior parte do tempo o espírito está disperso e galopa em todos os sentidos. Saber centrá-lo e repousar é um verdadeiro trunfo, particularmente num mundo onde projectos e actividades são incessantes. O treino da concentração num ponto é um meio excelente de aí chegar.

No caso presente, a respiração será o objecto da concentração. O exercício consiste em estar atento à respiração durante alguns minutos, o que conduz a um estado de calma. Experimente contar tranquilamente os movimentos da respiração, sem alterar o ritmo natural e sem se distrair um instante sequer, a fim de estar realmente presente, aqui e agora. Uma vez que o espírito fique perfeitamente focado no vaivém da respiração durante sete respirações, será possível prolongar a duração da concentração e contar onze respirações, vinte e uma ou mais.

Duma maneira geral respiramos pelo nariz. Quando estamos ao pé do mar, ou na montanha ou num lugar desimpedido em plena natureza, podemos respirar suavemente pela boca, os lábios entreabertos.

É conveniente alternar cada período de concentração com um momento de descanso de duração equivalente ou, sem contar nem se concentrar seja sobre o que for, procura-se ficar simplesmente no aqui e agora. A alternância destas duas fases evita o defeito de uma grande críspação e permite que a energia se equilibre de uma maneira harmoniosa.

Praticada regularmente, esta técnica traz uma clareza de espírito cada vez mais profunda que acalma o corpo e o espírito. É um treino muito útil, para si mesmo e para todos os seres, Assim que ele for explicado em detalhe no capítulo dedicado à técnica do tonglen, podemos ajudar os seres apoiando-nos na respiração. Quando inspiramos tomamos os seus sofrimentos e quando expiramos deixamos verter sobre eles rios luminosos de compaixão.

### **Tonglen: Trocar a Felicidade pelo Sofrimento**

Para começar uma sessão consagrada à prática da troca (tonglèn), adoptamos a postura em sete pontos e aplicamo-nos aos exercícios de respiração e de concentração que já foram referidos. Uma vez o espírito estabilizado, meditamos sobre a compaixão: desejamos que todos os seres sejam libertos do sofrimento e das causas do sofrimento, Depois, seguindo o ritmo natural da respiração, consideramos que, quando inspiramos, tomamos o sofrimento de outrem, visualizado sob a forma de uma nuvem escura. A compaixão que sai agora impetuosamente em si, transforma esta nuvem em luz que, pela expiração, se propaga a todos os seres. Esta imensa claridade dissolve os seus véus mentais e enche-os de paz e de bem-estar, tão simplesmente como se ligássemos o interruptor para acender uma luz que dissipa instantaneamente todas as trevas do mundo.

Todas as espécies de circunstâncias podem ser postas à prova para praticar a troca. Estamos ao pé do mar? Pensemos na multidão que povoa os oceanos e entreguemo-nos ao tonglèn. É certo que, à primeira vista, os seres marinhos não se parecem connosco. Mas o seu espírito não difere fundamentalmente do nosso. A sua forma actual é o resultado dos seus actos anteriores. Como todos os seres do universo, eles procuram o bem-estar e temem o sofrimento. Os grandes peixes comem os pequenos, as espécies minúsculas devoram os grandes, e todos são pescados pelo homem. A sua vida não é mais que incerteza e terror. Desejemos tomar esse sofrimento mental e físico para dar em troca rios de luz e de compaixão.

Estamos de passagem por uma grande cidade? Pensemos em todas as pessoas que aí vivem, em todos os seres, visíveis ou não, que a povoam, e pratiquemos a troca.

Quando nos aplicamos a ajudar os outros de esta maneira, apagamos pela mesma ocasião os traços que os actos negativos imprimiram na nossa consciência fundamental. Um treino assíduo permite mesmo, a longo prazo, apagar os traços de outrem.

No momento de inspirar, não deixe que o medo de não poder assumir todo o sofrimento o faça hesitar. O pensamento do despertar é suficientemente poderoso para transformar tudo. É a este pensamento que devem apelar com todas as vossas forças. Este amor é inerente a cada ser. Mesmo o predador mais feroz é sensível à fragilidade e ao sofrimento dos seus filhotes; para protegê-los e alimentá-los, ele enfrenta todos os perigos.

Esta bondade profunda está adormecida em cada um de nós, sendo preciso acordá-la: ela é a aliada mais poderosa para transformar o sofrimento em liberdade.



Talvez achem surpreendente considerar os seres humanos, animais e outras formas de vida como nossos semelhantes em espírito? Na realidade, não é do ponto de vista da aparência que eu os comparo, mas do da sua natureza fundamental. A maneira através da qual cada ser se manifesta é função da forma física que ele se reveste, e depende dos limites desta. Cada vez que um ser muda de corpo, ele é como um viajante que muda de hotel e que pode encontrar-se um dia no mais simples albergue e no dia seguinte num palácio. As condições exteriores variam mas o viajante não muda. Da mesma maneira, os seres podem renascer dentro de um ou outro dos seis mundos de existência, pois o seu potencial profundo não se altera.

Nos já vimos que o espelho da nossa vida presente reenvia a imagem dos nossos actos passados, e que a vida futura será o reflexo dos nossos actos presentes; daí a importância de ensinar a todos a não-violência. É um meio seguro de obter, a breve ou a longo termo, a paz para si mesmo e para os outros.

Talvez se interroguem sobre a justificação dum treino como o da troca. Não é desperdiçar o seu tempo em vez de consagrar alguns minutos ou algumas horas da vida quotidiana a praticar? Não de todo. O treino permite em primeiro lugar compreender melhor o sentido da vida, e revela-se a seguir um trunfo precioso no momento da morte. Bem entendido, a morte não é um tema sobre o qual as pessoas gostem de falar. Todavia, uma vez que nascemos, inevitavelmente teremos que morrer um dia. Nesse dia, só o treino espiritual adquirido durante a vida nos ajudará a encontrar a liberdade.

No momento da morte, a consciência deixa o corpo tendo como a sua única bagagem o karma resultante dos seus actos passados. Tal como a sombra segue o corpo, os resultados dos actos benéficos ou nocivos seguem o princípio consciente. No momento da passagem, se o espírito estiver todo impregnado de benquerença e de compaixão, a experiência da morte, tal como as condições da vida futura serão inteiramente transformadas. Eis porque esta fase é crucial, e é importante fazer com que estes pensamentos se tornem familiares durante toda a vida presente. O treino de tonglèn fará com que, no momento da morte, eles voltem naturalmente ao espírito.

A prática da troca será assim uma grande ajuda durante essa travessia perigosa. Poderemos aplicar esse treino quando um parente, um amigo ou um animal familiar se encontra no seio da morte. Assistir a um moribundo na fase crítica pode constituir uma verdadeira salvação. É preciso, no momento em que a consciência deixa o corpo e começa a errar no estado intermediário, ser capaz de tomar o sofrimento para, em troca, inundá-lo de luz.

Nos estados próximos da morte, o espírito passa por experiências comparáveis às vividas nos sonhos: durante o sono o corpo está imóvel enquanto que o espírito

continua a funcionar, e conhece uma imensidão de experiências. Imediatamente após a morte, o corpo, inerte, é abandonado, mas o espírito continua a viver toda a espécie de acontecimentos. As primeiras percepções estão principalmente relacionadas com recordações da vida que acabamos de deixar. A seguir entramos numa fase onde se vê o que será a próxima vida. Tudo é vivido no plano mental e subtil.

Antigamente, existia quase em todo o lado uma tradição de acompanhar os moribundos. Hoje em dia isso faz imensa falta. A maior parte das pessoas não quer sobretudo pensar na morte, e assistir a alguém nesses momentos que precedem a morte e que a seguem está frequentemente fora do seu alcance. Eles não dispõem de tempo suficiente ou, muito simplesmente, não sabem o que fazer. Muitos pensam que só um padre está indicado para fazer o que é preciso para acompanhar aqueles que partem. Na realidade, cada um pode desenvolver a capacidade de socorrer os moribundos com a ajuda de pensamentos positivos e de oração, já que todos os seres sem excepção partilham desta base comum que é a natureza do despertar.

Nós veremos nos capítulos seguintes os treinos que associam o tonglèn às meditações sobre o amor, a compaixão. A alegria e a imparcialidade; esses são os utensílios de primeira importância que nos servirão para toda a vida.

No dia a dia, praticar a troca facilita de imediato a comunicação e apazigua rapidamente qualquer conflito. Nós estamos de facto sempre fortemente inclinados a nos queixarmos perante as dificuldades, atirando constantemente a culpa para cima dos outros: pai, mãe, o patrão, o vizinho, o governo ou a sociedade... Não será mais inteligente inverter esta atitude e questionarmos a nós próprios? Não teremos nós uma parte da responsabilidade em tudo o que nos acontece? Esta maneira de pensar apresenta pelo menos uma vantagem: em lugar de nos pormos no papel de vítimas, somos livre de trabalhar sobre nós mesmos para agir sobre a situação.

Excertos extraídos do livro *Diamant de Sagesse* do Ven. Mestre Tulku Pema Wangyal Rinpoche, Edições Padmakara



## O PONTO DE QUIETUDE

Qualquer criatura à face da terra parece saber como estar quieta e tranquila. Uma borboleta numa folha, um gato em frente de uma lareira. Mas os humanos estão constantemente em movimento. Parece que perdemos a habilidade de estarmos quietos, de simplesmente estarmos presentes na quietude que é a base da nossa existência.

O ponto de quietude está no coração do processo criativo. No Zen, acedemos a esse ponto através do Zazen. O ponto de quietude é como o olho de um furacão. Quietos, calmos, mesmo no meio do caos. Não é, como muitos acreditam, um vazio em que nos retiramos, fechando-nos ao mundo. Estar quieto significa esvaziarmo-nos do fluxo incessante de pensamentos e criar um estado de consciência aberto e receptivo. A quietude é muito natural e descomplicada. Não é de nenhuma forma esotérica. Contudo é incrivelmente profunda.

No Zazen praticamos largar mão dos pensamentos e do diálogo interno, trazendo a mente de volta à respiração. A respiração torna-se mais fácil e profunda, e a mente repousa naturalmente. A mente é como a superfície de um lago. Quando o vento sopra, a superfície é agitada. Então há ondas e a imagem do sol ou da lua é quebrada. Quando o vento se acalma, a superfície fica como vidro. A mente tranquila é como um

espelho. Não processa, apenas reflecte. Quando há uma flor em frente, reflecte a flor. Quando a flor desaparece, a reflexão desaparece. A mente volta à superfície tranquila original. Uma mente quieta está desobstruída. Não se segura ou se agarra a nada. É livre a todo o momento, independentemente das circunstâncias.

O ponto de quietude permite-nos não sermos consumidos pela loucura que nos rodeia, não apenas em situações extremas, mas na nossa vida do dia-a-dia. Tanto da nossa cultura actual leva à agitação e, frequentemente, deixamo-nos levar por esse frenesim. Todos somos condicionados, do momento em que nascemos até ao momento em que morremos. Somos condicionados pelos nossos pais, professores, nação e cultura. Vivemos grande parte das nossas vidas como se não tivéssemos mais potencial do que o cão de Pavlov. Quando alguém toca uma sineta, ficamos todos excitados. Damos por nós contrafeitos a viver o guião que os outros escreveram para nós. Ou reagimos compulsivamente e repetidamente contra isso, ainda assim escravos do guião, mas de outra forma. Há uma alternativa, dada pelo ponto de quietude – a de realizar a nossa liberdade não condicionada.

O primeiro passo para aceder ao ponto de quietude é simplesmente acalmar. Estamos constantemente a falar para nós mesmos. Passamos o nosso tempo preocupados com o passado, que não existe – já aconteceu. Ou preocupados com o futuro. Que também não existe – ainda não aconteceu. O resultado é que perdemos a consciência do momento presente da nossa vida e quase não o sentimos passar. Comemos, mas não saboreamos, ouvimos, mas não escutamos, amamos, mas não sentimos. Passamos as nossas vidas perdidos na nossa cabeça.

Viver na tranquilidade do ponto de quietude significa estar no momento, que é sempre aqui e agora. É muito fácil dizer “estar aqui e agora”, mas é muito difícil estar realmente presente.

Para aceder ao ponto de quietude, temos de nos voltar para o interior. Temos de estar disponíveis para voltar ao momento, uma e outra vez, consciente e deliberadamente. Não é fácil. Experimenta o seguinte: Senta-te confortavelmente, fecha os olhos e relaxa. Durante quinze minutos, apenas ouve, sem mexer o corpo e a mente. Apenas ouve. Não te concentres em nenhum som, não sigas nenhuma sequência particular de sons. Deixa que todo o teu ser funcione como uma esfera aberta de escuta de 360 graus. Não processes o que ouves. Não sonhes acordado. Não adormeças. Durante quinze minutos, apenas escuta.

Muitos de nós, incluindo os praticantes mais experientes, vamos achar que é muito difícil simplesmente ouvir. Ouvimos sons e imediatamente os catalogamos, ou associamo-los com outra coisa, comparamo-los, analisamo-los, ou tentamos encontrar a origem deles. Rapidamente apenas ouvir torna-se aborrecido e as nossas mentes

vagueiam. Não é fácil deixar que as coisas simplesmente sejam, e abandonar os nossos comentários recorrentes.

Na prática Zen, tocamos o ponto de quietude ao focar a mente, o que se constrói gradualmente ao cultivar a nossa concentração. Primeiro, contamos a respiração: inspirar, um, expirar, dois, etc. Ao chegar a dez, voltamos ao princípio. Quando percebemos que a mente vagueia, olhamos para o pensamento, tomamos consciência dele, deixamo-lo partir, recomeçamos a contagem no um. Aos poucos começamos a construir joriki, o poder da concentração. De cada vez que conscientemente deixamos partir um pensamento e voltamos a nossa atenção para a respiração, desenvolvemos a nossa habilidade de colocar a mente onde a queremos, quando queremos, durante o tempo que queremos. E isso é incrivelmente poderoso.

A forma humana é absolutamente magnífica quando vivida plenamente. Muitos de nós arrastam-se pela vida apenas com uma minúscula fracção do nosso potencial. Joriki abre gradualmente as nossas reservas físicas, mentais e emocionais e abre as nossas capacidades espirituais.

Uma das formas do nosso poder espiritual se começar a manifestar é através da emergência do aspecto intuitivo da consciência. Esta é uma das razões da ligação íntima do zen com a criatividade. A criatividade é também uma expressão do nosso lado intuitivo. Entrar em contacto com a nossa intuição ajuda-nos a entrar no fluxo da vida, num universo em estado constante de se tornar. Quando desenvolvemos a intuição, através da arte ou simplesmente nas actividades do dia-a-dia, sentimo-nos como uma parte deste continuum criativo.

A concentração focada num ponto único desenvolve a intuição. Tornamo-nos mais directamente conscientes do mundo. Percepcionamos de uma forma não claramente compreensível, mas que é muito precisa. Quando a totalidade da nossa mente está focada num único ponto, o seu poder desenvolve-se. Construir a concentração é uma disciplina como outra qualquer. Se queremos desenvolver a musculatura, levantamos pesos. Para tocar piano, repetimos o mesmo exercício vezes sem conta. É o mesmo com o movimento, com a arte. A prática repetitiva desenvolve a nossa capacidade e perícia. E com a meditação acontece o mesmo.

Contar a respiração e voltar quando nos distraímos não exige esforço. Aí estamos prontos para seguir simplesmente a respiração, para nos tornarmos íntimos do respirar. Ao ser apenas a respiração, a testemunha desaparece e apenas a respiração respira.

Nas nossas actividades do dia-a-dia, mesmo pequenos movimentos como o toque da roupa contra a pele são o suficiente para reafirmar o sentido de um eu físico. “Aqui

estou, contido num saco de pele”. Mas quando começamos a meditar e paramos de nos agitar, esse feedback contínuo desaparece, e com ele o sentido de um eu distinto. Ao desenvolver esse poder de concentração, atingimos um ponto em que desenvolvemos uma falta de sensação do corpo durante longos períodos de meditação.

Esta experiência pode ser muito perturbadora para alguns. É semelhante ao que aconteceu nos anos 70 nas experiências de tanques de privação sensorial. Pessoas imersas em água à mesma temperatura do corpo perdiam o sentido de fronteiras físicas. Para muitos, isto era uma experiência intolerável.

Durante a meditação, quando nos aproximamos dessa quietude completa, involuntariamente a sabotamos. O corpo por vezes mexe-se ou torce-se para restabelecer esse sentido de solidez. Mas, quando nos familiarizamos com esta falta de sensação, podemos descontraímo-nos nela. Quando o corpo repousa na quietude, os pensamentos abrandam. Quando os pensamentos finalmente desaparecem, o pensador desaparece. Pensamento e pensador são interdependentes, surgem mutuamente. Não pensamento, não pensador, chama-se a isto “o desaparecimento do corpo e do espírito”. Este é o samadhi absoluto a focagem da mente num ponto único. Na focagem não há observador. Não há percepção do tempo, eu, ou outro. Contudo, não podemos tabalhar com um computador ou conduzir um carro neste estado. temos de continuar até que este estado se manifeste gradualmente como samadhi em acção, ou seja, estamos aptos a funcionar em actividade mas de dentro de um lugar de quietude, de centragem. Quando o samadhi absoluto surge na nossa meditação, espalha-se no resto das nossas vidas, em tudo o que fazemos. É uma forma de estar. Todos os nossos sentidos se tornam abertos, alertas, libertos de tensão, receptivos, mas sem nos agarrar.

Ao trabalhar o samadhi não há esforço, nem intenção. É uma consciência de 360 graus; não tanto como a consciência de um caçador, que está muito focada e dirigida, mas como a consciência da caça – sem restrições.

do livro *The Zen of Creativity* de John Daido Looi  
tradução/adaptação Margarida Cardoso