

The image shows a vertical composition of a riverbank. The upper portion features layered, reddish-brown rock formations with some darker, possibly fossiliferous or mineral-rich layers. The lower portion shows a calm body of water reflecting the sky and the rock formations above. The reflection is clear and detailed, creating a symmetrical effect. The overall color palette is dominated by warm earth tones (browns, oranges, reds) and a deep blue from the sky reflected in the water.

*A Cada
Respiração*

*A
Cada
Respiração*

Um Guia de Meditação
2ª Edição

Thānissaro Bhikkhu
(*Geoffrey DeGraff*)

tradução
Carla Barroso Carneiro

direitos autorais reservados 2012 thanissaro bhikkhu; 2ª edição
em português 2022

Esta obra está licenciada baixo à [Licença Atribuição-NãoComercial 3.0 de Creative Commons Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0/). Se considera “comercial” qualquer tipo de venda, seja com ganho lucrativo ou não.

cópia impressa

pela Sociedade Vipassana de Meditação
www.sociedadevipassana.org.br.

apoio Grupo Karuṇā www.grupokaruna.org

1ª edição

revisão Maria Luiza de Souza Schuler

supervisão e edição Guṇaḍḍho Bhikkhu e Katatto Bhikkhu

2ª edição

revisão Ana Paula Félix, Ana Cláudia Messias de Lima e Carla Barroso Carneiro

edição Katatto Bhikkhu

perguntas

As perguntas relacionadas a este livro podem ser enviadas para: The Abbot, Metta Forest Monastery, PO Box 1409, Valley Center, CA 92082, EUA

recursos adicionais

Para recursos adicionais de Dhamma em vários formatos e na língua inglesa, visite o site dhammatalks.org.

Prefácio dos Tradutores

Esta obra contém alguns termos-chave que ao serem traduzidos para o português podem parecer pouco usuais, até mesmo para o leitor acostumado a consultar textos budistas, porém, é válido ressaltar que os tradutores tomaram muito cuidado na escolha da melhor aproximação dos termos originais da língua do páli e do inglês, que estivessem em linha com o Dhamma do Buda, com a Tradição Tailandesa da Floresta e com o conteúdo dos ensinamentos de Ajaan Lee e Ṭhānissaro Bhikkhu.

Portanto, para obter um melhor entendimento das suas aplicações neste livro e na prática da meditação, é recomendável familiarizar-se inicialmente com alguns desses principais termos-chave. Eles são:

1. *Respiração*, ou “*breath*”, em inglês: é usada por Ajaan Lee quando se refere não somente a inspiração e expiração, mas principalmente ao fluxo sensitivo, dinâmico, com várias camadas e texturas de energia que se sente dentro e ao redor do corpo.

2. *Inspiração e expiração*, ou “*in-and-out breath*”, em inglês: constituem apenas um dos aspectos da “*respiração*” (acima), que é como dizer, o ar que entra e sai dos pulmões. Esta distinção entre a “*respiração*” e a “*inspiração e expiração*” é fundamental para compreender os métodos de Ajaan Lee e praticá-los com êxito.

3. *Presença Mental (sati) ou “mindfulness”*: é a habilidade de manter algo presente em mente, constantemente, sem interrupções. É uma função da memória operativa, apta a evocar para a mente e manter presentes as instruções e intenções que serão úteis no caminho para a libertação total.

4. *Abandonar, ou “let go”*, em inglês: o abandono ocorre quando a mente consegue cessar com a fabricação mental que gera sofrimento desnecessário para si mesma. Quando a mente não está obcecada por algo ela pode desprender-se, abrir mão, deixar, desapegar, largar, renunciar ou desistir de qualquer coisa.

5. *Insight (vipassanā), “Visão-Clara Liberadora” ou “enxergar claramente”*: claro discernimento intuitivo relacionado com os fenômenos mentais e físicos quando eles surgem e desaparecem, vendo-os como são de acordo com as Quatro Nobres Verdades e as percepções de inconstância, stress e do não-eu.

6. *Devir (bhava)*: estados de identificação; tornar-se, vir a ser. Senso de identidade que surge e habita em um mundo de experiência definido por um desejo específico. Não é a origem ou de onde viemos; é algo produzido pela atividade de nossas mentes e que pode ser observado e mudado à medida que nossas ações intencionais mudam.

7. *Quietude, “stillness”*, em inglês: dizer que a mente está quieta é dizer que a mente está concentrada, centrada e focada em um único objeto mental. Os pensamentos não vagueiam e a mente não se distrai. Outros sinônimos para quietude: parada; imóvel; tranquila; serena; temporariamente livre de preocupações, ganância, raiva e delusão. É bom lembrar que existem níveis diferentes de quietude a serem atingidos em concentração e isso varia de acordo com o poder de concentração e habilidade de cada meditador. No quarto *jhāna* é quando essa quietude está desenvolvida ao máximo e está com a presença mental totalmente pura, até o ponto em que a inspiração e a expiração param.

Nota: No final de cada capítulo, o leitor encontrará informações sobre recursos adicionais de leitura e palestras de Dhamma em áudio, que embora não estejam em português, mas sim, em inglês, decidimos incluir no livro para aprofundar o entendimento daqueles que têm conhecimento da língua inglesa.

Pedimos desculpas por quaisquer erros de tradução na versão traduzida do inglês para o português, e convidamos os leitores que nos informem ou que façam sugestões através do e-mail dhammatalks.feedback@gmail.com.

Guṇaḍḍho Bhikkhu e

Katatto Bhikkhu

Introdução

MEDITAÇÃO: O QUE É E POR QUE MEDITAR

A meditação é um treinamento para a mente, para ajudá-la a desenvolver as forças e habilidades de que necessita para resolver seus problemas. Da mesma forma que há vários remédios diferentes para diferentes doenças que afligem o corpo, há vários tipos diferentes de meditação para os diferentes problemas da mente.

A técnica de meditação ensinada neste livro é uma habilidade voltada a resolver o principal problema da mente: o stress e sofrimento que a mente traz a si mesma, por seus próprios pensamentos e ações. Ainda que a mente queira felicidade, mesmo assim ela acaba se oprimindo com dor mental. Na verdade, essa dor se origina dos esforços mal orientados da mente em direção à felicidade. A meditação ajuda a revelar as razões pelas quais a mente faz isso e, ao revelá-las, ajuda a curá-las. Ao curá-las, abre para você a possibilidade de felicidade genuína, uma felicidade na qual você pode confiar, uma felicidade que nunca mudará ou o deixará frustrado.

Essa é a boa notícia da meditação: a felicidade genuína é possível, e você pode alcançá-la por seus próprios esforços. Você não tem que se contentar com prazeres que vão acabar por abandoná-lo. Você não tem que se resignar à ideia de que a felicidade temporária é o melhor que a vida tem para oferecer. E você não tem que depositar suas expectativas de ser feliz em qualquer pessoa ou em algum poder externo. Você pode treinar a mente para acessar uma felicidade totalmente confiável, uma felicidade que não causa nenhum mal a você ou a qualquer outra pessoa.

Não é só o *objetivo* da meditação que é bom, os *meios* para alcançar esse objetivo também são bons. São atividades e qualidades mentais das quais você pode se orgulhar em desenvolver, coisas como: honestidade, integridade, compaixão, presença mental (*sati*; a habilidade de manter

algo em mente, constantemente, sem interrupções) e discernimento. Como a felicidade verdadeira vem de dentro, não é necessário que você tome nada de qualquer pessoa. Sua felicidade verdadeira não está em conflito com a felicidade verdadeira de ninguém mais no mundo. E, quando você encontra a felicidade verdadeira internamente, você tem mais a compartilhar com os outros.

É por isso que a prática da meditação é um ato de bondade, tanto com os outros, como consigo mesmo. Quando você resolve o problema do stress e do sofrimento, é você, claro, a pessoa que vai se beneficiar mais diretamente. Mas você não é a única pessoa a se beneficiar. Isso porque, quando você cria stress e sofrimento para você mesmo, você se fragiliza. Você coloca um peso, não somente em você mesmo, mas também nas pessoas ao seu redor: tanto por depender delas para ajuda e apoio, como por prejudicá-las pelas coisas tolas que você pode fazer ou dizer em função de sua fraqueza e medo. Ao mesmo tempo, você não consegue ajudar com os problemas deles, já que você está sobrecarregado com os seus próprios problemas. Mas, se a sua mente consegue aprender como parar de causar stress e sofrimento a si mesma, você deixará de ser um peso tão grande para os outros e você ainda ficará em uma posição melhor para ajudá-los.

Então, a prática da meditação ensina você a respeitar as coisas em você que são dignas de respeito: seu desejo de uma felicidade genuína, totalmente confiável e totalmente incapaz de causar danos, e sua habilidade de alcançar essa felicidade por seus próprios esforços.

Acabar com o stress e sofrimento que a mente se auto inflige requer muita dedicação, treinamento e habilidade. Mas a técnica de meditação ensinada neste livro não traz benefícios apenas para as pessoas que estão preparadas a segui-la até o ponto da cura total do despertar. Mesmo que você simplesmente queira ajudar para controlar a dor — ou para encontrar um pouco mais de paz e estabilidade na sua vida — a meditação tem muito a oferecer a você. A meditação também pode fortalecer a mente para lidar com muitos dos problemas da vida cotidiana, porque desenvolve qualidades — como a presença mental (*mindfulness*), a vigilância, a concentração e o discernimento — que são úteis em todas as atividades: em casa, no trabalho ou onde quer que você

esteja. Essas qualidades também são úteis para lidar com alguns dos maiores e mais difíceis problemas da vida. Vício, trauma, perda, decepção, doença, envelhecimento e até a morte são muito mais fáceis de lidar quando a mente tiver desenvolvido as habilidades cultivadas pela meditação.

Portanto, mesmo que você não chegue até o ponto da libertação total do stress e do sofrimento, a meditação pode ajudar a lidar com seus sofrimentos de forma mais hábil — em outras palavras, causando menos danos a si mesmo e às pessoas a sua volta. Só isso já é uma utilização útil do seu tempo. Se, além disso, você decidir prosseguir com a meditação, para ver se realmente ela pode levar até a liberdade total, tanto melhor.

O QUE ESTE LIVRO TRAZ

A técnica de meditação descrita aqui se origina de duas fontes. A primeira é o conjunto de instruções do Buda sobre como usar a respiração para treinar a mente. Essas instruções podem ser encontradas no Cânone Páli, o registro completo mais antigo dos ensinamentos do Buda. Assim como o Cânone expõe, o Buda identificou a respiração como um tema de meditação mais tranquilizante — tanto para a mente como para o corpo — além de ser um tópico ideal para desenvolver a presença mental, a concentração e o discernimento. Na verdade, a respiração foi o tópico que ele mesmo usou no caminho para seu despertar. É por isso que o Buda recomendou esse tópico para um maior número de pessoas, além de ensiná-lo com mais detalhe do que qualquer outro tema de meditação.

A segunda fonte é um método de meditação focada na respiração, desenvolvido no último século por Ajaan Lee Dhammadharo, um mestre da linha do Budismo conhecido na Tailândia como a Tradição da Floresta. O método de Ajaan Lee se constrói a partir das instruções do Buda, explicando em detalhe muitos dos pontos que o Buda deixou em forma condensada. Eu treinei nessa técnica por dez anos sob Ajaan Fuang Jotiko, um dos alunos de Ajaan Lee, de forma que alguns dos *insights* daqui vêm também de meu treinamento com Ajaan Fuang.

Segui essas instruções, de focar na respiração como o principal tema de meditação, porque esse é o mais seguro de todos os tópicos. A técnica descrita aqui traz o corpo e a mente para um estado equilibrado de bem-estar. Isso, por sua vez, permite que a mente ganhe *insights* equilibrados sobre seu próprio funcionamento, de forma que pode visualizar as maneiras pelas quais está causando stress e sofrimento, o que permite abandonar tais maneiras de forma eficaz.

Esta técnica é parte de um caminho abrangente de treinamento da mente que envolve não apenas a meditação, mas também o desenvolvimento da generosidade e da virtude. A abordagem básica deste treinamento é a mesma: entender todas as suas ações como parte de uma cadeia de causas e efeitos, de forma que você possa direcionar as causas para uma direção mais positiva. A cada ação — seja pensamento, palavra ou ato — você reflete no que está fazendo, no exato momento em que está fazendo. Você observa a motivação que está originando suas ações, e os resultados de suas ações. À medida que você reflete, você aprende a questionar suas ações de maneira específica:

Essas ações levam ao stress e ao sofrimento, ou ao fim do stress e do sofrimento?

Se levam ao stress, são necessárias?

Se não são ações necessárias, por que agir assim novamente?

Se essas ações levam ao fim do stress, como você pode incorporá-las como habilidades?

O treinamento da virtude e da generosidade questiona suas palavras e ações. O treinamento da meditação analisa todos os eventos da mente como ações — sejam pensamentos ou emoções — e os questiona da mesma forma. Em outras palavras, a meditação força você a observar seus pensamentos e emoções menos em termos de seu conteúdo, e mais em termos de onde eles vêm, e para onde vão.

Essa estratégia de observar suas ações e examiná-las usando essas perguntas, está diretamente relacionada ao problema a resolver: os stresses e sofrimentos causados por suas ações. É por isso que essa estratégia fundamenta o treinamento como um todo. A meditação simplesmente permite que você observe suas ações mais cautelosamente,

revele e abandone níveis cada vez mais sutis de stress causados por essas ações. A meditação também desenvolve as qualidades mentais que fortalecem sua capacidade de agir de forma hábil.

Ainda que a técnica de meditação descrita aqui seja parte de um treinamento budista específico, você não tem que ser budista para segui-la. A técnica pode ajudar a superar problemas que não são específicos de budistas. Afinal, os budistas não são os únicos que causam stress e sofrimento a si mesmos, e as qualidades da mente desenvolvidas com a meditação não têm uma patente budista. Presença mental, vigilância, concentração, e discernimento beneficiam aqueles que as desenvolvem. Tudo o que se pede é que você aplique essas qualidades com seriedade.

O objetivo deste livro é apresentar a prática da meditação — juntamente com o treinamento mais amplo do qual essa prática é uma das partes — de forma fácil de ler e colocar em prática. O livro é dividido em cinco partes e cada uma está seguida de uma lista de recursos adicionais — *livros, artigos e arquivos de áudio (em inglês)* — que vão ajudá-lo a explorar os temas discutidos naquele trecho em maior profundidade.

A primeira parte do livro contém instruções sobre os passos básicos de como meditar. A segunda parte recomenda formas de lidar com alguns problemas que podem surgir durante a prática. A terceira parte trata de temas que surgem à medida que você tenta tornar a meditação parte da sua vida como um todo. A quarta parte trata de temas que surgem à medida que sua meditação progride para um nível mais elevado de habilidade. A quinta parte trata de como escolher e se relacionar com um professor de meditação que pode oferecer-lhe o treinamento personalizado que nenhum livro poderia oferecer.

COMO LER ESTE LIVRO

Tentei cobrir a maior parte das questões com as quais um meditador seriamente empenhado na meditação se confrontará em uma prática autodirigida. Por isso, *se você é um novato na meditação* e ainda não está disposto a se comprometer com uma prática séria, você encontrará mais material neste livro do que necessitará imediatamente. Ainda

assim, você poderá encontrar orientações úteis aqui se *ler seletivamente*. Uma boa abordagem seria simplesmente a de ler o que é necessário para começar a meditar, então deixar o livro de lado e tentar.

Para começar:

1) Leia a discussão “[Respiração](#)” na seção a seguir, até o título “Porque a respiração”.

2) Pule a seção intitulada “[Focando na Respiração](#)”, na Primeira Parte. Leia os seis passos listados ali até que você consiga guardá-los. Então encontre um local confortável para se sentar e experimente meditar, seguindo tantos passos quantos você se sentir confortável em seguir. Se os passos forem muito detalhados para você, leia o artigo “Uma Meditação Guiada”, no livro “[Estratégia Nobre](#)”, listado no final da Primeira Parte ou, se você for fluente na língua inglesa, sente-se e medite escutando qualquer dos arquivos de áudio com o mesmo título, disponibilizados no site: www.dhammatalks.org. Você pode, ainda, procurar pelo arquivo de áudio com essa mesma meditação guiada, mas em português, disponível no link: https://www.dhammatalks.org/pt_txt_index.html.

3) Se você tiver qualquer problema ao começar, volte para a Primeira Parte e também consulte a Segunda Parte.

Quanto ao restante do livro, você pode guardar para depois, quando você estiver disposto a aumentar o nível do seu comprometimento.

Mesmo assim, seria sábio ler o livro seletivamente — especialmente a Terceira Parte. Ali, as recomendações estão, mais uma vez, voltadas a um meditador inteiramente empenhado na meditação. Alguns desses trechos podem exigir mais comprometimento do que, em princípio, você esteja disposto a assumir neste momento, então escolha a recomendação que lhe pareça mais prática no contexto de sua vida e valores atuais, e deixe o resto para outras pessoas — ou para você mesmo daqui a algum tempo.

Lembre-se: *na prática da meditação nada jamais será imposto a você*. A única compulsão vem de uma voz interior: seu próprio desejo de se libertar do sofrimento e do stress auto infligidos.

PREMISSAS BÁSICAS

Quando você quer dominar uma técnica de meditação, é bom conhecer as premissas subjacentes à técnica. Dessa forma, você terá uma ideia clara daquilo em que você está se envolvendo. Conhecer as premissas também ajuda você a entender como e porque a técnica supostamente funciona. Se você tem dúvidas sobre as premissas, você pode testá-las como uma hipótese provisória, para ver se realmente ajudam a lidar com os problemas do stress e do sofrimento. A meditação não requer que você se torne fiel a algo que você não entende completamente. Por outro lado, o que a meditação efetivamente requer é que você teste essas premissas com seriedade.

À medida que sua meditação progredir, você pode aplicar as premissas básicas a áreas que surgirem em sua meditação que não estejam explicadas neste livro. Dessa forma, a meditação se torna menos uma técnica alheia, mas sim o seu próprio caminho de exploração da mente e solução de seus problemas, à medida que eles surgem.

Como a meditação na respiração é um treinamento no qual a mente foca na respiração, suas premissas básicas se focam em dois tópicos: o funcionamento da mente e o da respiração.

Mente. A palavra “mente” aqui cobre não apenas o lado intelectual da mente, mas também seu lado emocional, junto com sua vontade de agir. Em outras palavras, a palavra “mente” também cobre o que normalmente pensamos como “coração”.

A mente não é passiva. Como ela é responsável por um corpo com muitas necessidades, ela tem que adotar uma abordagem ativa em relação à experiência. As ações da mente moldam sua experiência à medida que a mente procura comida, tanto física quanto mental, para manter a si mesma e ao corpo alimentados. A mente é levada por fomes que são tanto físicas como mentais. Todos nós estamos familiarizados com a necessidade de nos alimentarmos fisicamente. Mentalmente, a mente se alimenta, tanto externamente como internamente, de relacionamentos e emoções. Externamente, a mente sente fome de coisas como amor, reconhecimento, status, poder, riqueza e elogios. Internamente, a mente se alimenta de seu amor pelos outros e por sua

própria autoestima, assim como pelos prazeres que vem de emoções tanto saudáveis como prejudiciais: honra, gratidão, ganância, luxúria e raiva.

A todos os momentos, a mente é confrontada com uma grande variedade de imagens, sons, cheiros, gostos, sensações táteis, e ideias. Em sua busca por comida, a mente escolhe, dessa ampla variedade, focar sua atenção em certas coisas e ignorar outras. Essas escolhas moldam o mundo de sua experiência. É por isso que, por exemplo, se você e eu caminarmos por uma loja ao mesmo tempo, teremos experiências diferentes da mesma loja, uma vez que estamos buscando coisas diferentes.

A busca da mente por alimento é constante e nunca termina, porque sua comida — especialmente sua comida mental — está sempre em risco de se esgotar. Qualquer satisfação que a mente possa obter de sua comida sempre será de curto prazo. Mal a mente encontra um lugar para se alimentar e logo já está procurando o próximo local onde se alimentar, pensando: “Será que devo ficar aqui? Será que devo ir para outro lugar?”. Essas perguntas incessantes sobre: “O que mais agora?”; “para onde agora?”, impulsionam sua busca pelo bem-estar. Mas, como essas perguntas são as *perguntas da fome*, elas mesmas ficam se alimentando da mente. Levada pela fome a continuar a responder a essas perguntas, a mente muitas vezes age compulsivamente — algumas vezes deliberadamente — em função da ignorância, entendendo mal o que causa stress desnecessário e o que não causa. Isso leva a mente a criar ainda mais sofrimento e stress.

O objetivo da meditação é terminar com essa ignorância, e desenraizar as perguntas que surgem a partir da fome que continuam a impulsioná-la.

Um aspecto importante dessa ignorância é a cegueira da mente em relação a seus funcionamentos internos no momento presente, uma vez que o momento presente é onde as escolhas são feitas. Ainda que, muitas vezes, a mente aja por hábito, nem sempre é assim. A mente tem a possibilidade de fazer novas opções a cada momento. Quanto mais claramente você enxergar o que está acontecendo no presente, mais você fará escolhas habilidosas: escolhas que levam à felicidade genuína — e

que, com a prática, o aproximarão da liberdade total do sofrimento e do stress — agora e no futuro. A meditação foca sua atenção no momento presente porque o momento presente é onde você pode observar os funcionamentos da mente, e direcioná-los a uma direção mais habilidosa. O presente é o único momento no qual você pode agir e fazer a mudança.

O comitê da mente. Quando você inicia na meditação, uma das primeiras coisas que aprende a respeito da mente é que *a mente tem muitas mentes*. Isso porque você tem muitas ideias diferentes sobre como satisfazer suas fomes e encontrar o bem-estar, e muitos desejos diferentes são baseados nessas ideias. Essas ideias se resumem a entendimentos diferentes sobre o que constitui a felicidade, onde ela pode ser encontrada e o que você é como pessoa: suas necessidades de tipos particulares de prazer e suas habilidades de providenciar esses prazeres. Cada desejo então age como uma semente de uma noção particular de quem você é e do mundo no qual você vive.

O Buda tinha um termo técnico para esse senso de autoidentidade em um mundo particular da experiência: Ele o chamava de *devir*. Preste atenção nesse termo e no conceito que está por trás dele, já que ele é central para o entendimento de porque você causa stress e sofrimento a si mesmo, e o que se precisa aprender para cessar essas causas.

Se o conceito parece estranho para você, pense em quando você está quase dormindo e uma imagem de um lugar aparece na sua mente. Você entra na imagem, perde contato com o mundo a sua volta, e é aí que você entra no mundo de um sonho. Esse mundo de um sonho, somado à noção de ter entrado nele, é uma forma de devir.

Uma vez que você se sensibilize a esse processo, você verá que você participa nele até mesmo quando está desperto, e muitas vezes ao longo do dia. Para se libertar do stress e do sofrimento que esse processo pode causar, você terá que analisar as muitas formas de devir que você cria ao buscar por comida — os “eus” gerados pelos seus desejos, e os mundos que eles habitam — uma vez que somente quando você analisou essas coisas a fundo você pode se libertar de suas limitações.

Você vai se dar conta de que, em alguns casos, desejos diferentes compartilham ideias comuns do que é a felicidade e de quem você é

(como seus desejos de estabelecer uma família segura e estável). Em outros, suas opiniões entram em conflito (como quando seus desejos de uma família entram em conflito com seus desejos de prazer imediato, independentemente das consequências). Alguns dos seus desejos se relacionam aos mesmos mundos mentais; outros se relacionam a mundos mentais que conflitam entre si; ainda há outros que se relacionam a mundos mentais totalmente divorciados um do outro. O mesmo vale para os diferentes sentimentos de “você” habitando cada um desses mundos. Alguns dos seus “você” estão em harmonia, outros são incompatíveis, outros ainda estão totalmente divorciados uns dos outros.

Então, há muitas opiniões diferentes de “você” na sua mente, cada uma das quais tem sua própria agenda. Cada um desses “você” é um membro do comitê da mente. É por isso que a mente é menos uma mente única, e mais um amontoado desordenado de pessoas: muitas vozes diferentes, com muitas opiniões diferentes sobre o que você deveria fazer.

Alguns membros do comitê são abertos e honestos a respeito dos conceitos subjacentes a seus desejos centrais. Outros são mais obscuros e insidiosos. Isso acontece porque cada membro do comitê é como um político, com seus próprios eleitores, e estratégias para satisfazer seus desejos. Alguns membros do comitê são idealistas e honrados. Outros não. Então o comitê da mente se resume menos a uma comunhão de santos planejando um evento de caridade, e mais como um conselho municipal corrupto, onde o equilíbrio de poder muda o tempo todo entre facções diferentes, e muitos negócios acabam sendo feitos nos bastidores.

Um dos objetivos da meditação é expor essas negociações, de forma que você possa colocar mais ordem no comitê — e assim seus desejos de felicidade funcionem menos de forma conflitante, e sejam mais harmoniosos à medida que você se dá conta de que eles nem sempre tem que estar em conflito. Pensar nesses desejos como um comitê também ajuda a se dar conta de que, quando a prática da meditação vai contra alguns de seus desejos, ela não vai contra *todos* os seus desejos. Você não está passando fome. Você não tem que se identificar com os desejos que estão sendo abandonados através da meditação, porque você tem outros desejos, mais hábeis, com os quais se identificar. A escolha é sua.

Você também pode usar os membros mais hábeis do comitê para treinar os menos hábeis, de forma que eles parem de sabotar seus esforços para encontrar uma felicidade verdadeira.

Lembre-se sempre de que a felicidade genuína é possível, e que a mente pode se treinar para encontrar essa felicidade. Essas são, provavelmente, as premissas mais importantes subjacentes à prática da meditação focada na respiração. Há muitas dimensões na mente, dimensões que muitas vezes ficam obscurecidas pelas lutas entre os membros do comitê e suas fixações com formas passageiras de felicidade. Uma dessas dimensões é totalmente *incondicionada*. Em outras palavras, de nenhuma forma ela depende de alguma condição. Não é afetada pelo espaço ou pelo tempo. É uma experiência de liberdade e felicidade pura e total. Isso porque a mente está livre da fome e da necessidade de se alimentar.

Mas, ainda que essa dimensão seja incondicionada, ela pode ser alcançada mudando as *condições* da mente: desenvolvendo os membros hábeis do comitê de forma que as escolhas se tornem cada vez mais conducentes à felicidade genuína.

É por isso que o caminho da meditação é chamado de caminho: é como o caminho para uma montanha. Ainda que o caminho não cause a montanha e o fato de você trilhar o caminho não cause a montanha, o ato de caminhar pelo caminho pode levá-lo à montanha.

Você também pode entender a dimensão incondicionada ao comparar a água potável e a água salgada. A mente comum é como a água salgada, que o deixa doente quando você bebe. Se você simplesmente deixar que o sal da água decante, a água potável não vai surgir por si mesma. Você tem que fazer um esforço para destilá-la. O ato de destilar não cria água potável. Ele simplesmente revela a água potável que já estava lá, oferecendo tudo o que você precisa para matar a sua sede.

Treinando a mente. O treinamento que o leva à montanha e lhe dá água potável tem três aspectos: virtude, concentração e discernimento. Virtude é a habilidade por meio da qual você interage com outras pessoas e com os seres vivos como um todo, baseado na intenção de não causar qualquer mal a você mesmo ou aos outros. Esse é um tópico que vamos considerar na Terceira Parte, na discussão sobre os temas que surgem

frequentemente ao integrar a meditação à vida cotidiana, mas é importante notar aqui porque a virtude está relacionada à meditação. Se você agir de forma a causar mal, e então você se sentar para meditar, o conhecimento desse mal dificulta permanecer firmemente no momento presente. Se reagir com arrependimento pelo mal que fez, você tem dificuldades de se manter no momento presente com confiança. Se você reagir com negação, você constrói paredes internas na sua consciência que criam mais oportunidades para a ignorância e dificultam a olhar diretamente para o que está realmente acontecendo na mente.

A melhor forma de evitar essas duas reações é manter-se com a intenção de, para começar, não fazer nada que cause mal; e então se convencer a manter essa intenção de uma forma cada vez mais hábil. Se você vir que agiu de forma inábil, reconheça seu erro, reconheça que o arrependimento não vai apagar o erro e se comprometa a não o repetir no futuro. Isso é o máximo que pode ser pedido de um ser humano que vive no tempo, onde suas ações voltadas a configurar o futuro só podem ser baseadas no conhecimento do passado e do presente.

O segundo aspecto do treinamento é a concentração. A concentração é a habilidade de manter a mente centrada em um único objeto, como a respiração, com um sentimento de tranquilidade, frescor e equanimidade — entendendo equanimidade como a habilidade de observar coisas sem cair na rede dos gostos e desgostos.

Atingir a concentração requer desenvolver três qualidades da mente:

- **Vigilância** — a habilidade de saber o que está acontecendo ao corpo e à mente no momento em que está acontecendo;
- **Ardor** — o desejo e o esforço de abandonar qualidades inábeis que possam surgir na mente, e desenvolver qualidades hábeis em seu lugar;
- **Presença Mental** — a habilidade de manter algo na mente. No caso da meditação focada na respiração, isso quer dizer lembrar-se de permanecer com a respiração e manter as qualidades de vigilância e ardor a cada inspiração e expiração.

Quando essas três qualidades são fortalecidas, elas podem levar a mente a um estado de concentração chamado *jhāna*, ou absorção

meditativa, sobre o qual falaremos na Quarta Parte. Como o *jhāna* está baseado em desejo — o desejo de desenvolver qualidades hábeis na mente — o próprio *jhāna* também é uma forma de devir. Mas é um tipo especial de devir que permite que você observe os *processos* do devir no próprio momento em que estão acontecendo. Ao mesmo tempo, a tranquilidade e frescor trazido pelo *jhāna* são como alimento saudável para a mente, permitindo que você abandone muitos dos hábitos alimentares inábeis que o tirariam do caminho. Como a oferta de comida mental fornecida pelo *jhāna* é estável, o *jhāna* acaba diminuindo um pouco da pressão que você teria para se alimentar. Isso permite que você se distancie das questões relacionadas à fome, e as observe a partir das *questões relacionadas ao discernimento*: ver onde o stress da alimentação é desnecessário, e como você pode dominar as habilidades para superá-lo. É por isso que o *jhāna* é central no caminho do treinamento.

O terceiro aspecto do treinamento é o discernimento. O discernimento é a habilidade de:

- Diferenciar os processos hábeis dos processos inábeis na mente;
- Entender como abandonar o que não é hábil e desenvolver o que é hábil;
- Saber como se motivar de forma a abandonar os processos inábeis e desenvolver processos hábeis mesmo quando você não se sente disposto a isso.

Você aprende essas três habilidades ao escutar os outros; lendo um livro como este; observando suas próprias ações; e fazendo as perguntas corretas sobre elas. No começo, você se distancia das questões relacionadas à fome — perguntas que demandam uma resposta *imediate* a respeito de onde e com o que se alimentar em seguida — e observar como você vem se alimentando:

- De que maneira seus hábitos alimentares levam ao stress?
- De que formas esse stress é desnecessário?
- Até que ponto esse stress vale a pena — em outras palavras, até que ponto, o prazer ganho através de se alimentar é compensado

pelo stress adquirido?

Nos estágios iniciais, à medida que você desenvolve a virtude e tenta desenvolver a concentração, as questões do discernimento estão vinculadas simplesmente a procurar melhores formas de se alimentar. Em outras palavras, essas questões são apenas versões mais refinadas dos problemas relacionados à busca por alimento. Você chega a se dar conta de que o prazer que ganhou ao agir descuidadamente de forma a causar danos, ou ao deixar a mente vagar onde queria, não vale o stress envolvido. Você começa a perceber que o stress que você achava inevitável na verdade não é necessário. Você tem outras formas, melhores, de encontrar alimento interno, alimentando-se de prazeres mais elevados, os prazeres que a virtude e a concentração trazem.

À medida que sua concentração se desenvolve, seu discernimento a respeito dos níveis de stress na mente se torna cada vez mais refinado, e da mesma forma, também sua habilidade de diferenciar o que é hábil do que é inábil. À medida que você começa a aplicar essas questões sobre o discernimento, até mesmo à sua prática de *jhāna*, você começa a imaginar se seria possível escapar do stress que vem até mesmo da forma mais refinada de alimentação. Que tipo de habilidade seria necessário dominar para que isso acontecesse?

É aqui que as questões relacionadas ao discernimento deixam de ser apenas uma versão refinada das questões relacionadas à fome. Essas questões se tornam questões *nobres* na medida em que o levam para além das necessidades de se alimentar. Eles trazem dignidade à sua busca pela felicidade. Elas ajudam a descobrir a dimensão onde até mesmo alimentar-se de *jhāna* não é mais necessário. E quando, finalmente, essa dimensão é descoberta, todo o stress termina.

As questões do discernimento nobre — relacionadas ao stress desnecessário, às ações que causam esse stress, e às ações que podem ajudar a dar um fim a esse stress — estão relacionadas a um dos ensinamentos mais famosos do Buda: as *quatro nobres verdades*. O fato de que o stress é desnecessário é a primeira verdade; as ações mentais inábeis que causam esse stress são a segunda verdade; o fato de que esse stress pode chegar a um fim é a terceira; e as ações hábeis que levam ao fim do stress são a quarta.

São três as razões pelas quais essas verdades são nobres. Em primeiro lugar, porque são verdades absolutas. Elas são verdadeiras para qualquer um em qualquer lugar, de forma que elas não são apenas uma questão de opinião pessoal ou cultural.

Em segundo lugar, porque essas verdades oferecem uma orientação para um caminho de prática nobre. Essas verdades ensinam a não negar ou fugir do stress que você está causando, mas a reconhecê-lo e enfrentá-lo até que você consiga compreendê-lo. Quando você conseguir entendê-lo, você poderá discernir as causas do stress nas suas ações e então abandoná-las. Você desenvolve as ações hábeis que dão um fim ao stress de forma que você mesmo possa alcançar a liberdade do stress.

A terceira razão pela qual essas verdades são nobres é porque, quando você usa as questões subjacentes a elas para examinar e questionar suas ações, elas levam, no final das contas, a uma realização nobre: uma felicidade genuína que acaba com a necessidade de se alimentar, de forma que não causa danos a qualquer pessoa.

Como o discernimento é voltado a trazer suas ações para o nível mais elevado de habilidade, ele se desenvolve diretamente a partir da qualidade do *ardor* na sua concentração. No entanto, o discernimento também se constrói na *vigilância*, para ver quais ações conduzem a certos resultados. Além disso, o discernimento também informa a presença mental, de forma que você possa se lembrar das lições aprendidas a partir do que você observou e possa aplicá-las no futuro.

Na verdade, todos os três aspectos do treinamento — virtude, concentração e discernimento — ajudam um ao outro. A virtude torna mais fácil concentrar-se e ser honesto consigo mesmo ao discernir quais membros do comitê da mente são hábeis e quais não são. A concentração oferece à mente uma sensação de frescor que permite que ela resista a impulsos inábeis que criariam lapsos na virtude, assim como a estabilidade necessária para discernir claramente o que, realmente, está acontecendo no seu interior. O discernimento oferece estratégias para desenvolver a virtude, juntamente com um entendimento dos funcionamentos da mente que permitem que a mente se estabeleça em estados ainda mais fortes da concentração.

Por sua vez, a virtude, a concentração e o discernimento estão, todos, baseados na parte mais fundamental do treinamento: a prática da generosidade. Ao ser generoso com os seus pertences, com o seu tempo, sua energia, seu conhecimento e seu perdão, você cria um espaço de liberdade na mente. Em vez de ser levado por seus vários apetites, você pode distanciar-se e perceber a alegria que surge quando você não é escravo da fome o tempo inteiro. Esse entendimento oferece o estímulo básico para buscar a felicidade onde você simplesmente não tem que se alimentar. Ao perceber o bem que se origina do ato de doar, você pode aprender a abordar a prática da virtude e da meditação não apenas olhando o que você pode ganhar com isso, mas também olhando o que você pode *dar* para a prática. Treinar a mente se torna um presente, não apenas para você mesmo, mas também para as pessoas a seu redor.

Dessa forma, no final das contas, as premissas da meditação focada na respiração estão fundamentadas em quatro observações sobre a mente que o Buda chamou *Nobres Verdades*:

- 1) A mente experimenta stress e sofrimento;
- 2) Esse stress e sofrimento vêm da forma como a mente molda sua experiência por meio de suas ações, levadas pela ignorância;
- 3) Essa ignorância pode ser eliminada, ao abrir sua consciência para uma dimensão incondicionada livre do stress e do sofrimento;
- 4) Ainda que essa dimensão seja incondicionada, pode ser alcançada ao treinar a mente nas qualidades hábeis da virtude, concentração e discernimento.

O objetivo da meditação focada na respiração é ajudar nesse treinamento.

Respiração. A palavra “respiração” cobre uma grande variedade de energias no corpo. A mais proeminente é a energia da inspiração e da expiração. Tendemos a pensar nessa respiração como o ar entrando e saindo dos pulmões, mas esse ar não se moveria se não fosse por uma energia no corpo ativando os músculos que puxam o ar para dentro e permitem que ele flua para fora. Quando você medita na inspiração e na expiração, você pode começar prestando atenção no movimento do ar,

mas, à medida que sua sensibilidade se desenvolve, você se torna mais focado na energia.

Além da energia da inspiração e da expiração, há fluxos mais sutis de energia que se espalham por todas as partes do corpo. Esses fluxos mais sutis de energia podem ser experimentados à medida que a mente se torna mais calma. Há dois tipos: energias que fluem; e energias estacionárias, estáveis. As energias que se movem estão diretamente relacionadas às energias da inspiração e da expiração. Por exemplo, existe um fluxo de energia nos nervos à medida que todos os músculos se envolvem na respiração. Mesmo que sutilmente, eles são acionados a cada respiração. Esse fluxo de energia também permite que você tenha sensações nas diferentes partes do corpo e as mova de acordo com a sua vontade. Também há o fluxo de energia que alimenta o coração a cada respiração, para então se espalhar a partir do coração à medida que bombeia o sangue. Isso pode ser sentido com o movimento do sangue pelos vasos sanguíneos, até cada poro da pele.

Já as energias estacionárias e estáveis se encontram em diferentes locais do corpo, como a ponta do esterno, o centro do cérebro, as palmas das mãos, ou nas solas dos pés. Uma vez que a inspiração e a expiração se acalmam, essas energias podem se espalhar para preencher todo o corpo com uma sensação de quietude e completude que parece sólida e segura.

Para algumas pessoas, essas energias em partes diferentes do corpo podem parecer misteriosas — ou até mesmo imaginárias. Mas ainda que o conceito dessas energias pareça estranho a você, as energias em si mesmas não são. Elas formam o caminho por meio do qual você experimenta o corpo internamente. Se essas energias já não estivessem lá, você não teria qualquer noção de onde seu corpo realmente está.

Então, à medida que você se familiariza com essas energias, há três pontos para lembrar:

1) *Você não está interessado em observar sua respiração de fora como um médico ou uma máquina.* Você está observando sua respiração apenas como você mesmo poderia fazer: como parte de sua experiência direta de ter um corpo. Se você tiver qualquer dificuldade em pensar nessas experiências como “respiração”, veja se pensar nelas como

“sensações da respiração” ou “sensações do corpo” ajuda — ou use qualquer outra maneira de pensar que ajude você a entrar em contato com o que está realmente ali.

2) **NÃO se trata de criar sensações que não existam.** Você está simplesmente se sensibilizando para sensações que já estão ali. Quando lhe for dito para deixar as energias da respiração fluírem de uma para a outra, pergunte-se se as sensações que você sente parecem estar desconectadas uma à outra. Se essas sensações não parecem estar conectadas, simplesmente retenha a possibilidade de que elas possam conectar-se por si mesmas. É isso que quer dizer *permitir* que essas energias fluam.

3) **Essas energias não são ar.** Elas são energias. Se, enquanto você está permitindo que essas energias da respiração se espalhem para as várias partes do corpo, você sentir que está tentando forçar energia nessas partes, pare e lembre-se: a energia não precisa ser forçada. Há muito espaço para que essa energia flua, até mesmo nas partes mais sólidas do corpo, por isso, você não tem que forçá-la contra nenhuma resistência. Se há uma sensação de resistência à energia, isso vem da forma como você a visualiza. Tente visualizar essa energia de uma forma que possa mover-se por volta e penetrar por qualquer parte com facilidade.

A melhor forma de entrar em contato com essas energias é fechar seus olhos, observar as sensações que dizem onde estão as diferentes partes do seu corpo e então se permitir visualizar todas essas sensações como um tipo de energia. À medida que você se tornar mais sensível a esse tipo de sensações e enxergar como elas interagem com a energia da inspiração e da expiração, ficará cada vez mais natural vê-las como tipos de energia da respiração. Isso permite que você se beneficie ao máximo dessas energias.

Porque a respiração. Há duas razões pelas quais a respiração é escolhida como um tópico da meditação: é um bom tema para desenvolver (1) *a concentração* e (2) *o discernimento*.

1) Todas as três qualidades necessárias para a concentração são facilmente desenvolvidas ao focar na respiração:

Vigilância: A única respiração que você pode observar é a respiração no presente. Quando você está com a respiração, sua atenção tem que estar no presente. É somente no presente que você pode observar o que está acontecendo no corpo e na mente no momento exato em que está acontecendo.

A respiração também é um tema de meditação que o acompanha aonde quer que você vá. Enquanto você estiver vivo, você tem a respiração bem aqui para se focar. Isso quer dizer que você pode meditar na respiração e desenvolver a vigilância a qualquer momento e em qualquer situação.

Presença Mental: Como a respiração está tão próxima da sua consciência presente, ela é fácil para se lembrar. Se você se esquecer de se manter na respiração, a simples sensação de uma inspiração pode lembrá-lo de voltar a ela.

Ardor: A respiração é um dos poucos processos do corpo sobre o qual você pode exercer controle. Uma parte importante da meditação focada na respiração consiste em aprender como fazer uma utilização hábil desse fato. Você pode aprender quais formas de respiração estimulam sensações prazerosas no corpo, e quais estimulam sensações desagradáveis. Você aprende um sentido de tempo e espaço: quando e como mudar a respiração para torná-la mais confortável, e quando deixá-la em paz. À medida que você desenvolve esse conhecimento, você pode usá-lo como uma ferramenta para desenvolver qualidades hábeis da mente.

Esse tipo de conhecimento vem de fazer experiências com a respiração e de aprender a observar os efeitos dos diferentes tipos de respiração no corpo e na mente. Você pode chamar este tipo de experiência "**trabalhar** com a respiração", já que você tem um objetivo que requer ardor: o treinamento da mente. Mas você também pode chamar essa experiência de "**brincar** com a respiração", já que ela requer que você use sua imaginação e engenhosidade ao pensar em formas diferentes de respirar, e como representar a energia da respiração para você mesmo. Ao mesmo tempo pode ser muito divertido aprender a explorar e descobrir por você mesmo coisas sobre o seu corpo.

Há muitas maneiras diferentes de trabalhar e brincar com a respiração para ajudar a desenvolver a qualidade do ardor na sua meditação. Por exemplo, quando você aprende como respirar de maneiras confortáveis — para energizar o corpo quando você se sentir cansado, ou para relaxar o corpo quando você se sentir tenso — isso facilita você se acalmar no momento presente e a permanecer nesse estado com um sentido de bem-estar. Você aprende a ver a meditação não como uma tarefa, mas como uma oportunidade de desenvolver uma sensação imediata de bem-estar. Isso dá energia a seu desejo de permanecer com a meditação no longo prazo.

Brincar com a respiração também ajuda a permanecer no momento presente — e a permanecer com a meditação ao longo do tempo — porque isso lhe dá algo interessante e estimulante a fazer que possa mostrar benefícios imediatos. Isso impede que você se entedie com a meditação. À medida que você enxerga os bons resultados surgindo dos ajustes na respiração, você se motiva a explorar os potenciais da respiração em uma ampla variedade de situações diferentes: como ajustar a respiração quando você está doente; como ajustá-la quando você se sente fisicamente ou emocionalmente ameaçado; e como ajustá-la quando você precisa usar as reservas de energia para superar sensações de exaustão.

O prazer e vigor que podem vir de trabalhar e brincar com a respiração oferecem ao seu ardor uma fonte interna de alimento. Esse alimento interior ajuda a lidar com os membros indisciplinados do comitê da mente que não se acomodam até que obtenham gratificação imediata. Você aprende que simplesmente respirar de uma forma particular dá origem a uma sensação imediata de prazer. Você pode relaxar circuitos de tensão em diferentes partes do corpo — a parte posterior das mãos, os pés, o seu estômago ou peito — que, de outra forma, iriam dar origem e alimentar impulsos inábeis. Isso alivia a sensação de fome interna que pode levá-lo a fazer coisas que você sabe que não são hábeis. Então, além de ajudá-lo com o seu ardor, essa forma de trabalhar com a respiração pode ajudar com sua prática de virtude.

2) Em função da conexão direta entre o ardor e o discernimento, o ato de trabalhar e brincar com a respiração também ajuda a desenvolver o

discernimento.

A respiração é o local perfeito a partir do qual se pode observar a mente, já que é o processo físico que mais reage aos funcionamentos da própria mente. À medida que você se torna mais sensível à respiração, você começa a perceber que mudanças sutis na respiração são muitas vezes um sinal de mudanças sutis na mente. Isso pode alertá-lo para o desenvolvimento na mente, no momento exato em que eles estão começando a acontecer. E isso pode ajudá-lo a ver mais rapidamente através da ignorância que pode levar ao stress e ao sofrimento.

A sensação de bem-estar estimulada ao trabalhar e brincar com a respiração oferece uma fundação sólida para observar o stress e o sofrimento. Se você se sentir ameaçado pelo seu sofrimento, você não terá a paciência e resistência necessárias para observar e compreendê-lo. Assim que você se der de cara com ele, você vai querer fugir. Mas, se você estiver imerso em uma sensação de bem-estar no corpo e na mente, você não vai se sentir tão ameaçado pela dor ou pelo sofrimento. Isso permite que você observe a dor e o sofrimento de forma mais estável. Você sabe que você tem um local seguro no seu corpo no qual a respiração é confortável, um local onde focar sua atenção quando o stress ou o sofrimento se tornarem muito grandes. (Para mais informação a esse respeito, veja a discussão sobre “Dor” na Terceira Parte.) Isso lhe dá mais confiança para mergulhar mais profundamente na dor.

À medida que se torna mais refinada, a sensação de prazer que vem da concentração permite que você detecte níveis mais sutis de stress na mente. É como ficar tão quieto que você pode ouvir sons muito sutis que vêm de muito longe.

Ser capaz de atingir esse nível interno de prazer coloca a mente em um humor muito melhor, de forma que ela está muito mais disposta a aceitar o fato de que ela mesma é que estava se causando sofrimento. Treinar a mente a observar honestamente suas qualidades inábeis é como conversar com uma pessoa sobre suas falhas e defeitos. Se a pessoa estiver com fome, cansada e de mau humor, ela não vai querer ouvir nada do que você tiver para dizer. Você vai ter que esperar até que a pessoa esteja bem alimentada e descansada. Só aí é que ela vai estar mais disposta a admitir suas dificuldades.

Essa é a questão principal com a mente: ela está causando sofrimento a si mesma devido à sua própria estupidez, à sua própria falta de habilidade e, normalmente, a mente não quer admitir esse fato para si mesma. Então usamos a sensação de bem-estar que vem de brincar e trabalhar com a respiração para colocar a mente em um humor no qual ela esteja mais disposta a admitir suas falhas e fazer algo a respeito delas.

À medida que você trabalha e brinca com a respiração, você também se dá conta de que você tem estratégias para lidar com a dor. Algumas vezes, deixar que a energia da respiração flua diretamente através da dor pode ajudar a diminuí-la. Na pior das hipóteses, a dor se torna um peso menor na mente. Isso também permite que você encare a dor de forma mais confiante. Se tornará menos e menos provável que você se sinta vencido pela dor.

Finalmente, trabalhar com a respiração desta forma, mostra até que ponto você molda sua experiência presente — e como aprender a moldá-la de forma mais hábil. Como disse acima, a mente é primeiramente ativa, sobretudo, em sua abordagem da experiência. O discernimento também tem que ser ativo para entender onde os processos da mente são hábeis e onde são inábeis na maneira em que ele molda as coisas. O discernimento não vem simplesmente de observar passivamente à medida que as coisas surgem e desaparecem na sua experiência. O discernimento também tem que observar *por que* essas coisas surgem, e *por que* elas desaparecem. Para fazer isso, o discernimento tem que fazer experimentos — tentando fazer com que qualidades hábeis surjam e com que qualidades inábeis desapareçam — para ver quais causas estão conectadas com quais resultados.

Em particular, o discernimento surge ao se envolver com suas intenções presentes, para ver até onde essas intenções desempenham um papel em moldar a forma como as experiências surgem e desaparecem.

O termo budista para esse ato de moldar é *fabricação* — no sentido de fabricar uma estratégia — e a fabricação vem de três formas.

— Em primeiro lugar está a *fabricação no corpo*: a fabricação da sua sensação do corpo pela inspiração e pela expiração. A forma como você respira influencia sua pulsação do coração, a liberação

de hormônios na corrente sanguínea, e a forma como você sente o corpo em geral.

— Em segundo lugar, está a *fabricação verbal*. Essa é a forma como você direciona seus pensamentos para algo e o avalia. Esses dois processos de pensamento direcionado e avaliação são a base de suas conversas internas. Você traz à mente tópicos a respeito dos quais pensar, e então faz comentários sobre esses tópicos.

— Em terceiro lugar está a *fabricação mental*. Essa consiste em percepções e sensações. As percepções são os rótulos que você coloca nas coisas: as palavras com as quais você as define ou as imagens que a mente associa a elas, mandando a si mesma mensagens subliminares sobre elas. As sensações são os tons de sensibilidade do prazer, da dor ou do nem-prazer-nem-dor, que podem ser físicos ou mentais.

Essas três formas de fabricação moldam cada uma das suas experiências. Por exemplo: sua chefe o chamou para uma reunião na sala dela. Enquanto você está indo para a reunião, você vai relembrando algumas das conversas difíceis que você teve com ela no passado. Isso é percepção, uma forma de fabricação mental. Você pensa sobre as questões prováveis a serem discutidas e você fica preocupado com a possibilidade de que sua chefe o repreenda. Isso é fabricação verbal. O resultado de suas preocupações é que sua respiração se torna mais contraída, levando seu coração a se acelerar. Isso é fabricação do corpo. Todas essas formas de fabricação levam a sensações de intranquilidade mental e física, que são outra forma de fabricação mental. Quando você abre a porta da sala da sua chefe, essas formas de fabricação já o dispuseram a reagir exageradamente até mesmo às menores expressões de descontentamento ou desprezo nas palavras e linguagem corporal da sua chefe — ou a ver essas expressões, mesmo quando elas não estão lá.

Esse é um exemplo de como essas três formas de fabricação o dispõem a entrar na reunião de uma maneira que vai afetar, não apenas a sua experiência da reunião, mas também a experiência da sua chefe com você. Antes mesmo de a reunião começar, você já aumentou as chances de que ela não corra bem.

Mas você também poderia usar o poder da fabricação para direcionar a reunião de outra forma. Antes de abrir a porta, você pode parar para respirar algumas vezes de forma revigorante (fabricação do corpo e fabricação mental), e então trazer à mente o fato de que a sua chefe vem enfrentando muito stress ultimamente (percepção como uma fabricação mental). Ao colocar-se no seu lugar, você pensa em formas de chegar à reunião com um espírito cooperativo (fabricação verbal). Você abre a porta para uma situação diferente.

Essas três formas de fabricação não moldam apenas suas experiências exteriores. Elas também são primeiramente os processos que moldam os diferentes membros do comitê da mente, assim como a forma pela qual esses diferentes membros do comitê se relacionam entre si. Fabricações verbais são a forma mais óbvia pela qual esses membros gritam ou sussurram nos ouvidos uns dos outros — em seus muitos ouvidos internos — mas fabricações verbais não são a única forma. Por exemplo, se um dos outros membros estiver advogando a raiva, logo ele vai sequestrar sua respiração, tornando-a difícil e desconfortável. Isso o leva a acreditar que você tem que tirar as sensações desconfortáveis associadas com a raiva do seu sistema, dizendo ou fazendo algo sob influência da raiva. A raiva também traz percepções e imagens de perigo e da injustiça para a sua mente, da mesma forma que produtores de televisão desonestos podem inserir flashes com mensagens subliminares na tela da sua televisão para fazê-lo odiar e temer as pessoas de quem não gostam.

Como somos ignorantes dos muitos níveis nos quais essas fabricações moldam nossas ações, sofremos com o stress. Para terminar com esse sofrimento, temos que trazer essas fabricações para a luz de nossa vigilância e discernimento.

Trabalhar e brincar com a respiração é uma forma ideal de fazer isso, porque quando você trabalha com a respiração, você junta todos os três tipos de fabricação. Você está ajustando e observando a respiração; você está pensando sobre a respiração e avaliando a respiração; você usa as percepções da respiração para se manter com a respiração, e você avalia as sensações que aparecem quando você trabalha com a respiração.

Isso permite que você seja mais sensível à fabricação do que está acontecendo no momento presente. Você começa a ver como o comitê da mente cria prazer e dor não apenas enquanto você está em meditação, mas o tempo todo. Ao engajar-se conscientemente nesta fabricação com conhecimento e discernimento, você pode mudar o equilíbrio de poder na mente. Você pode resgatar sua respiração, seus pensamentos, suas percepções e sensações de forma que eles possam fortalecer os membros hábeis do seu comitê, e não estejam sob a influência dos membros inábeis. Você pode realmente criar novos membros, mais hábeis do comitê, que ajudarão você a progredir no caminho.

Dessa forma, você tira um dos problemas da mente — sua fragmentação em muitas vozes diferentes, em muitos “eus” diferentes — e os converte a seu favor. À medida que você desenvolve novas habilidades na meditação, você treina novos membros do comitê da mente que podem argumentar e converter os membros mais impacientes, mostrando a eles como cooperar para achar uma felicidade real. Já quanto aos membros que não possam ser convertidos, gradualmente eles perdem seu poder porque suas promessas de felicidade não estão à altura das promessas que os novos membros podem efetivamente cumprir. Então os membros claramente inábeis desaparecem gradualmente.

À medida que sua prática de concentração e discernimento se desenvolvem, você se torna mais sensível ao stress e sofrimento causados pela fabricação até mesmo nas atividades às quais você estava acostumado a considerar agradáveis. Isso o torna mais empenhado em procurar um caminho de saída. E, quando o discernimento percebe que a forma como você fabrica stress e sofrimento no momento presente é desnecessário, você perde o gosto pelas fabricações, e pode deixar que elas parem. É assim que a mente se liberta.

No começo, você alcança essa liberdade passo a passo, começando dos níveis mais óbvios de fabricação. À medida que a meditação se desenvolve, o discernimento o liberta de níveis cada vez mais sutis, até que você pode deixar os níveis mais sutis que estão obstruindo o caminho da dimensão não fabricada: a dimensão não condicionada que constitui a felicidade absoluta.

A primeira experiência do gosto dessa dimensão mostra que a condição prévia mais importante e subjacente à meditação da respiração está correta: uma felicidade incondicional é possível. Ainda que, neste estágio, a primeira experiência do gosto dessa dimensão ainda não acabe com o sofrimento e o stress, essa experiência confirma que você está no caminho certo. Você certamente chegará lá. Nesse ponto, você não vai mais precisar de livros como este.

Como a respiração é um super auxílio em desenvolver todos os três aspectos do caminho para felicidade incondicional — virtude, concentração e discernimento — é um tema ideal para treinar a mente a experimentar essa felicidade por si mesma.

Leituras adicionais:

(Quando o autor não estiver mencionado, os trabalhos são de minha autoria.)

Sobre os valores subjacentes à prática: “Afirmando as Verdades do Coração” e “Karma” em [Estratégia Nobre](#); “Generosity First” em [Meditations](#); “Purity of Heart” em [Purity of Heart](#).

Sobre o comitê da mente: [Selves & Not-self](#); “The Wisdom of the Ego” em [Head & Heart Together](#).

Sobre o sofrimento que a mente cria para si mesma: “Life Isn’t Just Suffering” em [The Karma of Questions](#); “Ignorance” em [Head & Heart Together](#).

Sobre as questões do discernimento: “Questions of Skill” in [The Karma of Questions](#).

Sobre as quatro nobres verdades: “Untangling the Present” em [Purity of Heart](#). Para uma discussão mais detalhada, veja as seções “The Four Noble Truths” e “The First Truth” em [The Wings to Awakening](#).

Sobre o papel da moderação e do discernimento na prática: “The Middles of the Middle Way” em [Beyond All Directions](#).

Sobre o significado da presença mental: “Mindfulness Defined” em [Head & Heart Together](#); “The Agendas of Mindfulness” em [The Karma of Questions](#).

Sobre o elemento de jogo na prática: “The Joy of Effort” em [Head & Heart Together](#); “Joy in Effort” em [Meditations5](#).

Normalmente é agradável ter alguns livros sobre passagens curtas do Dhamma que você possa abrir a esmo para ter uma perspectiva budista sobre as coisas. Alguns exemplos: Ajaan Fuang Jotiko — [O Brilho que a Vida Tem](#); Ajaan Lee Dhammadharo — [The Skill of Release](#); Ajaan Dune Atulo — [Gifts He Left Behind](#); Ajahn Chah Subhaddo — [In Simple Terms](#) e [It's Like This](#); e a seção, “[Pure & Simple](#)” em Upasika Kee Nanayon — *An Unentangled Knowing*.

Palestras pertinentes (em inglês):

[2007/6/6: The Noble Search for Happiness](#) ([texto](#))

[2011/10/17: Why We Train the Mind](#) ([texto](#))

[2011/12/22: Countercultural Values](#) ([texto](#))

[2012/4/4: The Intelligent Heart](#) ([texto](#))

[2012/6/20: Homeschooling Your Inner Children](#) ([texto](#))

[2005/3/7: The Open Committee](#) ([texto](#))

[2011/2/6: Organizing Your Inner Committee](#) ([texto](#))

[2006/1/13: Unskillful Voices](#) ([texto](#))

[2005/5/21: The Karma of Self & Not-self](#) ([texto](#))

[2005/04/12: The Need for Stillness](#) ([texto](#))

[2005/3/27: Everybody Suffers](#) ([texto](#))

[2004/1/9: Why the Breath](#) ([texto](#))

[2010/8/13: Why Mindfulness](#) ([texto](#))

[2009/7/23: Concentration Nurtured with Virtue](#) ([texto](#))

[2001/5: Concentration & Insight](#) ([texto](#))

Instruções Básicas

I: PREPARANDO-SE PARA MEDITAR

A meditação é algo que você pode fazer em qualquer situação e postura. Ainda assim, algumas situações são mais conducentes do que outras a ajudar a mente a se acalmar. Particularmente quando você está apenas começando, pode ser útil procurar situações nas quais as distrações, tanto físicas como mentais, sejam pequenas.

Além disso, algumas posturas são mais conducentes do que outras a ajudar a mente a se acalmar. A postura padrão para meditação é a postura sentada, e pode ser útil aprender como sentar-se de uma maneira que permita que você medite por longos períodos sem mover-se, e ao mesmo tempo, não causar dor ou danos indevidos ao corpo. Outras posturas padrão para meditar são a meditação andando, meditação de pé, e meditação deitada. Aqui, nos concentraremos na meditação sentada, e guardaremos as outras posturas para a seção IV da Primeira Parte, mais adiante.

Antes de se sentar para meditar na respiração, pode ser útil observar três coisas, nesta ordem: seu contexto físico, sua postura, sua situação mental — em outras palavras, o estado da sua mente.

Seu Contexto Físico

Onde meditar. Escolha um local tranquilo, na sua casa ou ao ar livre. Para uma rotina de meditação diária, é bom escolher um local que você normalmente não usa para outras atividades. Diga a si mesmo que a única coisa que você vai fazer quando se sentar nesse local será meditar. Você começará a desenvolver associações mentais de tranquilidade com

esse local cada vez que se sentar ali. Esse local acabará por se tornar seu local especial para se acomodar e manter-se quieto. Para torná-lo ainda mais tranquilizador, tente manter a área ao redor limpa e ordenada.

Quando meditar. Escolha um bom momento para meditar. O melhor horário costuma ser de manhã cedo, logo depois que você acordar e tiver lavado o rosto, já que nesse momento seu corpo está descansado e sua mente ainda não se abarrotou com os assuntos do dia. Outro bom momento para meditar é ao anoitecer, depois que você tiver descansado um pouco do seu trabalho durante o dia. O melhor momento para meditar *não* é imediatamente antes de dormir, já que a mente vai ficar dizendo a si mesma: “Assim que isso terminar vou para a cama”. Você vai começar a associar a meditação com o sono e, como os tailandeses dizem, sua cabeça vai começar a buscar o travesseiro assim que você fechar os olhos para meditar.

Se você tiver problemas para dormir, então será bom meditar quando você estiver deitado, uma vez que a meditação é um substituto para o sono. Muitas vezes a meditação pode ser *mais* refrescante do que dormir, já que a meditação pode dissolver tensões físicas e mentais melhor do que o sono. A meditação também pode acalmá-lo o suficiente, de forma que suas preocupações não drenarão sua energia, ou o manterão desperto. Mas certifique-se de que você também reserve outro momento do dia para meditar, de forma que você não associe sempre a meditação com o sono. Você deve desenvolver a meditação como um exercício para manter-se alerta.

Geralmente, também não é recomendável programar a sua meditação para logo após uma grande refeição. Seu corpo estará direcionando o sangue para baixo, para o seu sistema digestivo, e isso tende a deixá-lo sonolento

Minimizando as distrações. Se você mora com outras pessoas, diga a elas que você não quer ser interrompido enquanto estiver meditando, a não ser que surja uma emergência séria. Você está reservando algum tempo para se tornar uma pessoa mais fácil de conviver. Se você é o único adulto em casa, e se você estiver vivendo com crianças para as quais tudo é uma emergência, escolha um momento quando as crianças estiverem dormindo. Se você estiver vivendo com crianças mais velhas,

explique a elas que você estará meditando por um tempo x e que você precisará de privacidade durante esse tempo. Se elas o interromperem com algo que não seja urgente, calmamente diga a elas que você ainda está meditando e que você falará com elas quando terminar. Se elas quiserem meditar com você, acolha-as, mas estabeleça algumas regras para seu comportamento, de forma que elas não perturbem o tempo que você reservou para manter-se quieto.

Desligue seu celular e quaisquer outros aparelhos que possam interromper sua meditação.

Use um relógio de pulso ou de parede com um alarme. No começo, normalmente vinte minutos são suficientes, já que é um tempo suficientemente longo para se acalmar um pouco, mas não tão longo que o leve a se entediar ou a se frustrar caso as coisas não estiverem indo bem. À medida que você adquire habilidade na meditação, você pode gradualmente aumentar seu tempo de meditação de cinco em cinco, ou de dez em dez minutos.

Depois de acionar o alarme, coloque o relógio atrás de você ou em um local em que você não o veja enquanto estiver na posição de meditação. Isso o ajudará a evitar a tentação de dar uma olhada na hora, o que tornaria sua meditação um exercício de olhar para o relógio.

Se você tiver um cachorro, coloque-o em outro aposento e feche a porta. Se ele começar a reclamar e arranhar a porta, deixe-o entrar no quarto onde você estiver sentado, mas seja rígido consigo mesmo e não reaja se ele quiser chamar sua atenção. A maior parte dos cachorros, depois de alguns dias, irá entender que, quando você estiver sentado ali com seus olhos fechados, você não vai interagir com ele. O cachorro pode até acabar se deitando e descansando com você. Mas se o cachorro não entender, volte a colocá-lo em outro quarto.

Gatos normalmente são menos problemáticos a esse respeito, mas se você tiver um gato carente de atenção, trate-o da mesma forma que você trataria um cachorro.

Sua Postura

Uma parte importante de treinar a mente está em treinar o corpo a permanecer na mesma posição, de forma que você possa se concentrar nos movimentos da mente sem ser perturbado pelo movimento do corpo. Se você não está acostumado a ficar sentado parado por longos períodos, o ato de treinar o corpo terá que ser acompanhado com o treinamento da mente.

Se você é novato na meditação, é de bom senso não se concentrar demais na sua postura nas várias sessões iniciais. Dessa forma, você pode dedicar toda sua atenção a treinar a mente, poupando o processo de treinar o corpo para quando você já tiver tido algum êxito na tentativa de focar na respiração.

Então, se você é um iniciante, simplesmente sente-se em uma posição confortável, espalhe pensamentos de desejar o bem — um desejo de felicidade verdadeira — para você mesmo e para outros, e siga os passos na seção “Focando na Respiração”, mais adiante. Se sua postura se tornar desconfortável, você pode mudar cuidadosamente de posição para aliviar o desconforto, mas tente manter sua atenção focada na respiração durante o momento em que estiver mudando de posição.

Se, depois de um tempo, você se sentir pronto a focar na sua postura, há algumas coisas que você pode experimentar:

Sentar-se no chão: Uma postura ideal é a sentada no chão, com as pernas cruzadas, tendo uma manta ou um cobertor dobrado abaixo de você — colocado bem diretamente debaixo dos ossos de sentar (onde parte do fêmur toca o chão) ou embaixo de suas pernas cruzadas.

Essa é uma postura clássica de meditação por pelo menos dois bons motivos:

Em primeiro lugar, é uma postura estável. Você não vai cair, mesmo quando, nos níveis mais avançados da meditação, sua sensação do corpo for substituída pela sensação de espaço ou pelo conhecimento puro.

Em segundo lugar, quando você se acostumar a essa postura, você pode se sentar e meditar em qualquer lugar. Você pode ir para uma área verde, com natureza, colocar uma esteira pequena no chão, sentar-se, e pronto. Você não tem que carregar um monte de almofadas ou outras parafernálias por aí com você.

Uma versão padrão da postura é a seguinte:

- Sente-se no chão ou no cobertor dobrado com a perna esquerda cruzada à sua frente, e a perna direita cruzada em cima da esquerda. Coloque as mãos no seu colo, com as palmas para cima, sua mão direita sobre a esquerda. (Para evitar que essa postura cause um desequilíbrio na sua coluna, você pode alternar lados, colocando sua perna esquerda em cima da direita, e sua mão esquerda sobre a direita.)

- Traga suas mãos para próximo do seu estômago. Isso ajudará a manter suas costas retas e minimizará a tendência a se curvar.

- Sente-se ereto, olhe à sua frente e feche os olhos. Se fechar seus olhos fizer você se sentir desconfortável ou induzir sensações de sono, você pode deixá-los entreabertos. Se fizer isso, não olhe para frente. Abaixar seu olhar para um ponto no chão cerca de um metro à sua frente. Mantenha um foco sutil. Cuidado para não deixar que esse foco se transforme em um olhar fixo.

- Observe se seu corpo parece estar se inclinando para a esquerda ou para a direita. Se você tiver essa impressão, relaxe os músculos que estejam puxando o corpo nessa direção, de forma que você traga sua coluna a um alinhamento mais reto.

- Puxe um pouco seus ombros para trás e então para baixo, para criar um ligeiro arco no meio e embaixo das suas costas. Puxe um pouco seu estômago, de forma que os músculos das costas não estejam fazendo sozinhos todo o trabalho para mantê-lo ereto.

- Relaxe nessa postura. Em outras palavras, observe quantos músculos você pode relaxar no seu torso, quadris, etc., permanecendo ereto. Esse passo é importante, uma vez que ajuda a permanecer na postura com um mínimo de esforço.

Essa postura é chamada de posição de meio-lótus, já que apenas uma das pernas está em cima da outra. Na posição de lótus-completo, quando sua perna esquerda está em cima da perna direita, você traz sua perna esquerda para cima da direita. Essa é uma posição extremamente estável se você conseguir gerenciá-la, mas não tente até que você esteja plenamente confiante na postura de meio lótus.

Se você não está acostumado com a posição de meio lótu, no começo suas pernas podem ficar dormentes rapidamente. Isso acontece porque o sangue que normalmente flui pelas artérias principais está sendo mandado para os capilares menores. No começo, isso pode ser desconfortável, mas não se preocupe. Você não está causando qualquer dano ao seu corpo, porque seu corpo pode se adaptar. Se um volume aumentado de sangue passar com frequência suficiente pelos capilares menores, esses capilares se tornarão mais dilatados, e seu sistema circulatório se redirecionará para acomodar sua nova postura.

O truque de *todas* as posturas é adaptar-se gradualmente. Forçar-se a sentar por longas horas desde o começo não é inteligente, já que você pode causar danos aos seus joelhos. Se você conhece algum bom professor de yoga, peça que recomende algumas posturas de yoga que ajudarão a aquecer e alongar suas pernas e quadris. Faça essas posturas antes de meditar para acelerar o processo de adaptação do corpo à postura sentada.

Uma forma mais fácil de se sentar com as pernas cruzadas do que a postura de meio lótu é a posição *adaptada*: cruze suas pernas, mas não coloque a perna direita sobre a esquerda. Coloque-a no chão, em frente da perna esquerda, de forma que seu joelho direito faça um ângulo menos agudo e a perna esquerda não esteja pressionada pela direita. Isso ajuda a aliviar um pouco a pressão em ambas as pernas.

Bancos de meditação e cadeiras. Se você tem um problema no joelho ou no quadril que torna mais difícil sentar-se com as pernas cruzadas, você pode tentar sentar-se em um banco de meditação para ver se é mais fácil. Ajoelhe-se com suas canelas no chão, coloque o banco sobre suas panturrilhas, e então sente-se no banco. Alguns bancos de meditação são desenhados de forma a forçá-lo a sentar-se em certo ângulo. Outros podem balançar para frente e para trás, permitindo que você escolha seu próprio ângulo ou mude conforme queira. Algumas pessoas gostam disso; outras acham essa uma postura instável. É uma escolha pessoal.

Se nenhuma dessas possibilidades — sentar-se diretamente no chão, sentar-se no chão sobre um cobertor dobrado, ou sentar-se em um banco de meditação — funcionar para você, há muitos outros estilos de

almofadas de meditação disponíveis para compra. No entanto, normalmente elas são um desperdício de dinheiro, já que um cobertor dobrado, ou um travesseiro pode normalmente servir o mesmo propósito. Travesseiros e cobertores podem não parecer tão sérios como uma almofada especial de meditação, mas não há necessidade de gastar dinheiro só pela aparência. Uma boa lição ao se tornar um meditador é aprender como improvisar com o que você tem.

Alternativamente, você pode tentar sentar-se em uma cadeira.

Escolha uma cadeira com um assento que seja suficientemente alto para que os seus pés possam permanecer rentes ao chão, e seus joelhos possam dobrar-se em um ângulo de noventa graus. Uma cadeira de madeira ou alguma outra cadeira firme, com ou sem um cobertor dobrado ou algum tipo de estofado fino sobre o assento, é ideal. Um estofado muito grosso não é recomendável, já que ele tenderá a levá-lo a se curvar.

Quando você achar uma cadeira adequada, sente-se ligeiramente longe da parte que apoia as costas, de forma que as costas se apoiem em si mesmas. Então siga os mesmos passos da posição de meio lótus: coloque suas mãos no seu colo, as palmas das mãos para cima, uma acima da outra. Traga suas mãos próximas ao seu estômago. Sente-se ereto, olhe a sua frente, e feche seus olhos. Puxe seus ombros ligeiramente para trás e para baixo, para criar um bom arco no meio e na parte inferior das costas. Contraia um pouco seu estômago. Relaxe nessa postura. Em outras palavras, veja quantos músculos você pode relaxar e ainda assim manter a postura.

Se você estiver muito doente ou se estiver incapacitado para sentar-se em qualquer dessas posturas, escolha uma postura que seja confortável para sua condição particular.

Com qualquer postura, se você descobrir que tem uma tendência ao longo do tempo para curvar suas costas, pode ser pela maneira como você expira. Preste um pouco mais de atenção a suas expirações, lembrando-se de manter suas costas retas cada vez que expirar. Mantenha essa prática até que você a tenha estabelecido como um hábito.

Qualquer que seja a postura que você venha a escolher, lembre-se de que no começo você não tem que se comprometer a não se mexer. Se você se deparar com uma dor muito grande, espere um minuto, de forma que você não se torne um escravo de qualquer dor passageira e então, muito conscientemente — sem pensar em mais nada — mude sua postura para algo mais confortável. Então retome a sua meditação.

O Estado da sua Mente

Uma vez que seu corpo esteja posicionado, inspire e expire algumas vezes profundamente, e então observe o estado da sua mente. Será que sua mente está permanecendo com a respiração, ou será que sua mente está obstruída por um humor persistente? Se você está se mantendo com a respiração, siga em frente. Se alguns dos membros do comitê da sua mente estiverem sendo menos cooperativos, traga alguns outros membros para contrabalançá-los.

O ponto importante é que você não deixe um humor particular ditar se você vai ou não meditar. Lembre-se de que uma má sessão de meditação é sempre melhor do que nenhuma sessão de meditação. No mínimo você terá aprendido a resistir aos membros inábeis da sua mente até certo ponto. Somente ao resistir a esses membros você poderá entendê-los — da mesma forma que construir uma represa é uma boa forma de aprender o quão fortes são as correntes de um rio.

Se alguns dos membros do comitê estão atrapalhando, há algumas contemplações básicas para contrabalançá-los. O objetivo dessas contemplações é romper com as narrativas mais usuais da mente e criar alguns novos membros do comitê com narrativas novas que ajudarão a colocar as coisas em perspectiva, de forma que você esteja mais disposto a manter-se com a respiração.

As atitudes sublimes. A contemplação mais popular é a de desenvolver atitudes de desejar o bem, compaixão, alegria apreciativa, e equanimidade em relação a todos os seres, sem limites. Essas atitudes — chamadas *brahmavihāras*, ou atitudes sublimes — são tão úteis que muitas pessoas as desenvolvem como prática padrão por alguns minutos no começo de cada sessão de meditação, independente de existir ou não uma necessidade consciente delas. Isso ajuda a limpar qualquer

ressentimento escondido nas suas interações diárias com outras pessoas, e lembrá-lo da razão pela qual medita: você quer encontrar uma felicidade que seja segura — o que significa que tem que ser uma felicidade inofensiva. A meditação é uma das poucas formas de encontrar a felicidade que não causa qualquer dano a qualquer pessoa. Ao mesmo tempo, você está criando uma nova narrativa para a sua vida: ao invés de ser uma pessoa que se torna pesada por ressentimentos, você mostra a si mesmo que pode se elevar acima de situações difíceis e desenvolver um coração magnânimo.

Na verdade, as quatro atitudes sublimes estão contidas em duas: desejar o bem e equanimidade. Desejar o bem é um desejo de felicidade verdadeira, para você mesmo e para todos os outros. A compaixão é a atitude de desejar o bem que você desenvolve quando vê pessoas sofrendo ou agindo de maneiras que levam ao sofrimento. Você deseja que essas pessoas parem de sofrer. A alegria apreciativa é a atitude de desejar o bem que se desenvolve quando vê outras pessoas felizes ou agindo de forma que pode levar à felicidade. Você deseja que essas pessoas continuem a ser felizes. A equanimidade é a atitude que você tem que desenvolver quando você se dá conta de que algumas coisas não estão no seu controle. Se você se deixar excitar por essas coisas, você desperdiça energia que poderia ser aplicada em áreas nas quais você *pode* gerar um efeito. Então, você tenta colocar sua mente em uma posição de equilíbrio em relação a coisas que você não consegue controlar, posicioná-la além da influência dos seus gostos e aversões.

Aqui está um exercício para desenvolver a boa vontade e a equanimidade:

Lembre-se do que é o desejo do bem — é o desejo pela felicidade verdadeira — e que, ao espalhar pensamentos de desejar o bem, você está desejando que você e que todos os outros desenvolvam as *causas* para a felicidade verdadeira. Você também está estabelecendo a intenção de promover a felicidade verdadeira em sua própria mente e em suas negociações com os outros da melhor maneira possível. Claro, nem todos agirão em linha com seu desejo, por isso é importante também desenvolver pensamentos de equanimidade para cobrir os casos nos quais as pessoas se recusam a agir no interesse da felicidade verdadeira.

Dessa forma, você não sofrerá tanto quando pessoas agirem de forma inábil, e você pode se manter concentrado nos casos nos quais você *pode* ajudar.

Para desejar o bem, comece colocando sua mente na atitude tradicional de desejar o bem para si mesmo: ***“Que eu seja feliz. Que eu seja livre do stress e da dor. Que eu seja livre da animosidade, livre de problemas, livre da opressão. Que eu possa cuidar de mim mesmo com tranquilidade”***.

Então, espalhe pensamentos similares para outros em círculos cada vez maiores: pessoas próximas ao seu coração, pessoas das quais você gosta, pessoas em relação às quais você é neutro, pessoas que você não gosta, pessoas que você nem conhece — e não simplesmente pessoas — todos os seres vivos em todas as direções. Em cada caso, diga a si mesmo: ***“Que você seja feliz. Que você seja livre do stress e da dor. Que você seja livre da animosidade, livre de problemas, livre da opressão. Que você possa cuidar de si mesmo com tranquilidade”***. Pense nesse desejo como se ele estivesse se espalhando em todas as direções, até o infinito. Isso ajuda a expandir a mente.

Para tornar essa uma prática capaz de mudar o seu coração, pergunte-se — quando você estiver seguro em desejar o bem para si mesmo — se existe alguém para quem não consiga, sinceramente, enviar pensamentos de desejar o bem. Se uma pessoa em particular surge na sua mente, pergunte-se: “O que eu ganharia com o sofrimento dessa pessoa?”. A maior parte da crueldade no mundo vem de pessoas que estão sofrendo e com medo. É raro que pessoas que estejam agindo de forma inábil reajam de forma hábil quando sofrem e mudem seu comportamento. O oposto é mais comum: eles estão famintos para fazer com que os outros sofram ainda mais. Então o mundo seria um lugar melhor se pudéssemos simplesmente seguir o caminho em direção à felicidade verdadeira ao sermos generosos, virtuosos, e ao treinar a mente.

Com esses pensamentos em mente, veja se você consegue desejar o bem para esse tipo de pessoa: ***“Que você possa aprender com os erros no seu comportamento, aprender o caminho da felicidade verdadeira e a cuidar de si mesmo com tranquilidade”***. Ao expressar esse pensamento, você não está necessariamente desejando amar ou dar continuidade à

relação com essa pessoa. Você está simplesmente determinado a não buscar vingança contra aqueles que agiram de forma a causar danos, ou em relação àqueles aos quais você causou danos. Esse é um presente para si mesmo e para aqueles à sua volta.

Conclua esta sessão, desenvolvendo uma atitude de equanimidade. Lembre-se de que todos os seres vão experimentar a felicidade ou o arrependimento de acordo com suas ações. Em muitos casos, suas ações não estão sob nosso controle, e suas próprias ações passadas não podem ser eliminadas. Nos casos onde essas ações colocam obstáculos no caminho da felicidade que você deseja para todos os seres, você simplesmente tem que aceitar o fato com equanimidade. Dessa forma, você pode se concentrar em áreas nas quais você pode fazer uma diferença por meio de suas ações presentes. É por isso que a fórmula tradicional de equanimidade se concentra na questão da ação:

“Todos os seres são os donos de suas ações, herdeiros de suas ações, nascidos de suas ações, relacionados por meio de suas ações, e vivem dependentes de suas ações. O que quer que façam, para o bem ou para o mal, é isso que eles herdarão”.

Pensar dessa forma ajuda a não se chatear com o que você não pode mudar, de forma que você possa dedicar a energia de seu desejo de bem para aquilo que você pode de fato mudar.

Se há pessoas para as quais simplesmente é muito difícil para você nesse momento desejar o bem, você pode, em vez disso, tentar desenvolver o pensamento de compaixão. Pense nas formas que *elas* podem estar sofrendo, para ver se isso amacia sua atitude em relação a elas ou se o ajuda a entender porque elas agem da forma que agem. Se isso também é muito difícil, você pode ir diretamente para pensamentos de equanimidade em relação a elas. Em outras palavras, você pode se lembrar de que não tem que acertar as contas. Você está melhor se libertando do círculo da vingança. O princípio da ação e de seus resultados se encarregarão da situação.

Esse pensamento, por si só, pode dar à mente algum espaço para se estabilizar e desenvolver alguma concentração.

Ao espalhar pensamentos de desejar o bem e equanimidade para todos os seres, você retira sua mente das narrativas cotidianas e cria uma

perspectiva mais ampla para sua meditação. É mais fácil acalmar a mente no momento presente, aqui e agora, quando você deixar que a mente pense, por alguns momentos, no universo como um todo. Quando você se lembra de que todos os seres estão buscando felicidade — algumas vezes de forma hábil, mas muitas vezes nem tanto — isso coloca sua própria busca pela felicidade em perspectiva. Você quer fazer a coisa certa.

Há outras contemplações para contrabalançar disposições de ânimo inábeis específicas que podem atrapalhar sua meditação, tais como a contemplação de seus próprios atos de generosidade e virtude quando você está sentindo baixa autoestima, contemplação da morte quando você estiver se sentindo preguiçoso, ou a contemplação de partes não atraentes do corpo quando você está sendo vencido pela luxúria. Algumas dessas contemplações são descritas em maior detalhe no Apêndice.

II: FOCANDO NA RESPIRAÇÃO

Agora você está pronto para focar na respiração. Aqui estão seis passos:

1. Encontre uma forma confortável de respirar.

Comece com algumas inspirações e expirações longas e profundas. Isso ajuda a energizar o corpo para a meditação e torna a respiração mais fácil de observar. Respirar profundamente no começo da meditação também é um bom hábito a manter, mesmo quando você adquirir maior habilidade na prática, já que ajuda a contrabalançar qualquer tendência de suprimir a respiração à medida que você faz a mente aquietar-se.

Observe onde você sente as sensações da respiração no corpo: as sensações que dizem: “Agora, você está inspirando. Agora, você está expirando”. Observe se essas sensações são confortáveis. Caso sejam sensações confortáveis, continue a respirar dessa forma. Caso contrário, ajuste a respiração de forma que se torne mais confortável. Você pode fazer isso de qualquer das seguintes formas:

a. Enquanto você continua a respirar longa e profundamente, observe se há uma sensação de tensão que se forma no corpo no final da inspiração, ou se há uma sensação de espremer a respiração para fora, no final da expiração. Pergunte-se se você pode relaxar essas sensações com a próxima expiração à medida que você mantém o mesmo ritmo da respiração. Em outras palavras, será que você pode manter uma sensação de relaxamento naquelas áreas onde você tem sentido alguma tensão ao final da inspiração? Será que você consegue expirar da mesma forma sem empurrar o ar para fora? Se você consegue, mantenha esse ritmo de respiração.

b. Procure mudar o ritmo e a textura da respiração. Experimente com formas diferentes de respiração para ver como você se sente. Você pode tornar a respiração mais curta ou mais longa. Você pode experimentar uma respiração mais rápida ou mais lenta. Mais profunda ou mais superficial. Mais pesada ou mais leve. Mais ampla ou mais estreita. Quando você encontrar um ritmo que lhe pareça confortável, mantenha-o enquanto estiver confortável. Se, depois de um tempo, essa forma de respirar já não parece estar confortável, você pode ajustar a respiração novamente.

c. Simplesmente se coloque a pergunta novamente a cada vez que você inspirar: "Que tipo de respiração seria especialmente gratificante agora?". Veja como seu corpo reage.

2. Permaneça com cada inspiração e expiração.

Se sua atenção se desviar para algo diferente, traga-a diretamente de volta para a respiração. Se sua atenção mais uma vez se perder, traga-a de volta novamente. Se sua atenção se perder 100 vezes, traga-a de volta 100 vezes. Não se desencoraje. Não se frustre consigo mesmo. Cada vez que você voltar, premie-se respirando de uma forma especialmente gratificante. Assim, a mente vai desenvolver associações positivas com a respiração. Você vai achar mais fácil permanecer com respiração, e retornar a ela rapidamente na próxima vez que você se distrair.

Se você se desencorajar pensando no número de respirações durante as quais você terá que se manter concentrado, diga a si mesmo a cada respiração: "Só esta inspiração; só esta expiração". A tarefa de permanecer

com a respiração parecerá menos assustadora e seus pensamentos ficarão mais precisamente focados no presente.

Se quiser, você pode usar uma palavra de meditação para ajudar a fixar sua atenção na respiração. *Buddho* ('desperto') é uma palavra muito usada. Pense '*Bud-*' na inspiração e '*-dho*' na expiração. Ou você pode simplesmente pensar: *dentro e fora*. Mantenha a palavra de meditação pelo mesmo período que durar a respiração. Quando você achar que pode manter-se mais facilmente concentrado na respiração, deixe de lado a palavra de meditação, de forma que você possa observar a respiração mais claramente.

3. Quando as sensações mais evidentes da respiração estiverem confortáveis, expanda sua consciência para partes diferentes do corpo, para observar as sensações mais sutis da respiração.

Você pode fazer isso com uma parte do corpo de cada vez, de qualquer forma que preferir, mas, no começo, tente ser sistemático, de forma que você cubra o corpo inteiro. Depois, quando sua sensibilidade em relação ao corpo se tornar mais automática, você rapidamente sentirá quais partes do corpo precisam de mais atenção, de forma que você possa direcionar sua atenção diretamente para essas áreas. Mas quando você está começando, é bom ter um manual de instruções em mente.

Aqui segue um possível manual de instruções:

- Comece com a área em torno do umbigo. Localize essa parte do corpo na sua consciência e observe-a por um tempo, enquanto você inspira e expira. Veja qual ritmo e textura da respiração é mais confortável ali. Se você notar alguma sensação de tensão ou contração nessa parte do corpo, permita que relaxe, de forma que nenhuma tensão se acumule enquanto você estiver inspirando, e de forma que você não retenha qualquer tensão quando expirar. Se quiser, você pode pensar na energia da respiração entrando no corpo bem ali no umbigo, de forma que você não crie uma sensação de tensão ao tentar puxar a respiração a partir de algum outro local. Tenha uma sensação de que a energia da respiração está entrando e saindo livre e facilmente. Não há nada a obstruindo.

- Quando aquela parte do corpo estiver mais revigorada, mova sua atenção por diferentes partes da frente do torso e repita os mesmos passos. Observe as partes nessa ordem: a parte inferior direita do abdômen, a parte inferior esquerda do abdômen, o plexo solar (o local que fica na frente do seu estômago), o flanco direito (região abdominal da direita), e o flanco esquerdo (região abdominal da esquerda); o meio do peito, o local à direita onde o peito e o ombro se encontram e o mesmo local no lado esquerdo. Em outras palavras, você move sua atenção para cima, a partir do torso, focando primeiro no centro, então na direita, e em seguida na esquerda. Depois você transfere a atenção ainda mais acima pelo torso e repete a mesma sequência.

- Você pode descobrir, conforme foca em diferentes partes do corpo, que o ritmo e a textura da respiração mudarão para se ajustar com aquela parte do corpo. Essa mudança é normal.

- Então, mova sua atenção para a base da garganta e siga os mesmos passos que utilizou para o umbigo.

- Em seguida, traga sua atenção para o meio da cabeça. À medida que você inspira e expira, pense na energia da respiração vindo e voltando, não apenas pelo nariz, mas também pelos olhos, orelhas, parte posterior do pescoço, topo da cabeça. Pense na energia gentilmente trabalhando quaisquer fluxos de tensão que você possa sentir na cabeça — nas mandíbulas, em torno dos olhos, na testa — e gentilmente dissolva esses fluxos de tensão. Quando os fluxos de tensão estiverem relaxados, você pode pensar na energia da respiração entrando profundamente na área em torno da glândula pineal, bem atrás dos olhos, e permitir que essa parte do corpo absorva toda a energia da respiração que entra. Mas tome cuidado para não colocar pressão demais na cabeça, porque os nervos da cabeça tendem a estar sobrecarregados. Aplique apenas a pressão suficiente para manter sua concentração.

- Agora, mova sua atenção para a parte posterior do pescoço, bem na base do crânio. Quando inspirar, pense na energia da respiração entrando no corpo naquele local, se movendo para baixo, passando pelos ombros, pelos braços, até as pontas dos

dedos. Quando expirar, pense na energia irradiando dessas partes do corpo para o ar. À medida que você se tornar mais sensível a essas partes do corpo, note qual lado está carregando mais tensão: o ombro esquerdo ou o direito, o braço esquerdo ou o direito, e assim por diante. Tente conscientemente relaxar o lado que estiver absorvendo maior pressão, mantendo-o relaxado durante toda a inspiração e durante toda a expiração.

- Se você tende a reter muita tensão em suas mãos, reserve um bom tempo para relaxar essa tensão pela parte posterior das mãos e pelos dedos individualmente.

- Agora, mantendo sua concentração na parte posterior do pescoço, inspire com o pensamento de que a energia está descendo pelos dois lados da coluna até o cóccix. Repita os mesmos passos que usou para os ombros e braços. Em outras palavras, quando expirar, pense na energia da respiração irradiando das costas para o ar. À medida que você se tornar mais sensível às costas, observe qual lado está carregando maior tensão e conscientemente tente manter esse lado relaxado durante toda a inspiração e até o final da expiração.

- Agora, mova sua atenção para baixo, em direção ao cóccix. À medida que você inspirar, pense na energia da respiração entrando por ali, passando pelos quadris, pelas pernas, e para fora pelas pontas dos dedos dos pés. Repita os mesmos passos para os ombros e braços. Se necessário, você pode passar um bom tempo liberando a tensão em seus pés e nos dedos dos pés.

- Isso completa um ciclo de escaneamento do corpo. Se preferir, você pode percorrer novamente o corpo, começando pelo umbigo, para ver se consegue limpar quaisquer circuitos de tensão que possa ter perdido na primeira vez. Você pode repetir esse ciclo quantas vezes quiser, até que se sinta pronto para se acalmar.

Depende de você o tempo que você levará em cada ciclo de escaneamento do corpo. No começo, como regra geral, você pode preferir gastar apenas alguns minutos em cada área ou seção, reservando mais tempo para os pontos do meridiano central do corpo do que para as áreas

laterais, e ainda mais tempo nos ombros, costas e pernas. Conforme você for se familiarizando com as correntes de energia pelo corpo, você pode adequar o tempo que leva em cada ponto como lhe parecer melhor. Se um ponto ou área do corpo parece responder particularmente bem à sua atenção, libertando tensão de uma forma revigorante, mantenha-se nesse ponto enquanto ele responder. Se um ponto ou área em particular não responder depois de vários minutos de atenção — ou se você achar que a tensão aumenta quando você se concentra nele — deixe-o de lado por enquanto e prossiga para o ponto seguinte.

Se o seu tempo para a meditação é limitado, você pode preferir limitar a sua observação do corpo aos pontos centrais na frente do torso — umbigo, plexo solar, meio do peito — e então para a base da garganta e o meio da cabeça.

Se focar na cabeça lhe dá dor de cabeça, evite concentrar-se nessa área até que você aprenda como manter a concentração com um mínimo de tensão.

4. Escolha um ponto para se estabilizar.

Você pode escolher o ponto que preferir onde a energia da respiração seja clara e você ache mais fácil permanecer focado. Alguns dos pontos mais tradicionais são os seguintes:

- A – a ponta do nariz;
- B – o ponto entre as sobrancelhas;
- C – o meio da testa;
- D – o topo da cabeça;
- E – o meio da cabeça
- F – o palato;
- G – a parte posterior do pescoço na base da nuca;
- H – a base da garganta;
- I – o esterno;
- J – o umbigo (ou um ponto bem acima dele);
- K – a base da coluna.

Ao longo de várias meditações, você pode experimentar pontos diferentes para ver qual dá melhores resultados. Você também pode se dar conta de que outros pontos, não mencionados nesta lista são boas opções. Você pode achar, ainda, que acompanhar dois pontos ao mesmo tempo — por exemplo, o meio da cabeça e a base da coluna — ajuda a manter sua atenção mais firme do que se focar apenas em um ponto. No final das contas, você deve ser capaz de manter sua atenção focada em algum ponto do corpo. Essa habilidade será útil quando você estiver doente ou com alguma dor, já que algumas vezes você poderá acelerar a cura concentrando-se na energia da respiração em partes específicas do corpo.

5. Espalhe sua consciência a partir dessa área do corpo até que ela o preencha por completo a cada inspiração e expiração.

Pense em uma vela acesa num quarto que não tenha outra fonte de luz. A chama da vela está em um lugar, mas sua luz enche todo o quarto. A ideia é que, da mesma forma, sua consciência seja centralizada, porém ampla. Sua sensação de consciência pode ter uma tendência a encolher — especialmente quando você expira — então lembre-se, a cada respiração: “corpo inteiro inspirando, corpo inteiro expirando”. Essa consciência do corpo inteiro ajuda a evitar que você fique sonolento quando a respiração se torna mais confortável, além de também evitar perder a concentração à medida que a respiração fica mais sutil.

6. Pense na energia da respiração fluindo pelo corpo inteiro a cada inspiração e expiração.

Deixe que a respiração encontre o ritmo e textura que lhe parecer melhor. Pense em todas as energias da respiração se conectando e fluindo em harmonia. Quanto mais essas energias estiverem integralmente conectadas, menos esforço será necessário na sua respiração. Se você tem uma sensação de que os canais da respiração estão abertos durante a inspiração, mas fechados durante a expiração, ajuste sua percepção para mantê-los abertos durante todo o ciclo da respiração.

Então, simplesmente mantenha a sensação do corpo inteiro respirando durante todo o tempo restante da sua meditação. Se a

respiração gradualmente parar, não se preocupe. O corpo vai respirar se precisar. Quando a mente está quieta, a mente usa menos oxigênio, então o oxigênio que o corpo recebe passivamente — pelos pulmões e talvez pelos poros relaxados (anatomistas tem opiniões divergentes sobre isso) — será suficiente para suas necessidades. Ao mesmo tempo, no entanto, não force a respiração a parar. Deixe que ela siga seu próprio ritmo. Sua tarefa é simplesmente a de manter uma consciência ampla, centrada, e permitir que a respiração flua livremente por todo o corpo.

Se você achar que pode perder a concentração quando espalha sua consciência pelo corpo, você pode voltar a observar as diferentes partes do corpo, tentar uma palavra de meditação, ou simplesmente se manter focado em um ponto até que você se sinta pronto para tentar novamente expandir a consciência pelo corpo inteiro.

Variações. À medida que você se familiariza com a meditação e com os problemas que você enfrenta ao praticar, você pode ajustar esses passos como considerar adequado. Na verdade, adquirir uma percepção própria de como ajustar as coisas — aprender a partir da sua própria experiência — é um princípio importante da meditação focada na respiração para desenvolver o discernimento.

Por exemplo, você pode querer *mudar a ordem dos passos*. Você pode achar que pode encontrar uma forma mais confortável de respirar mais facilmente (primeiro passo) se antes você desenvolver uma consciência do corpo inteiro (quinto passo). Ou você pode achar que precisa forçar a mente a se estabilizar com firmeza em um só ponto por um tempo (quarto passo), antes de explorar as sensações de respiração no resto do corpo (terceiro passo). Você pode achar que, depois de ter escolhido um ponto no qual se estabelecer (quarto passo), você foca em dois pontos simultaneamente por um tempo, antes de passar a espalhar sua consciência no corpo inteiro (quinto passo).

Outra forma de adaptar os passos *é variando o que você faz em um passo em particular*. O terceiro passo — explorar as sensações sutis da respiração no corpo — permite uma variação especialmente ampla. Você pode querer começar sua observação do corpo na parte posterior do pescoço, pensando na energia da respiração entrando no corpo por ali, e então fluindo pela coluna, e finalmente para fora, pelas pernas, pelas

pontas dos dedos dos pés e pelos espaços entre os dedos dos pés. Então, pense na respiração vindo da parte posterior do pescoço, descendo pelos ombros e para fora pelos braços para os dedos e para os espaços entre os dedos. Então passe a focar sua atenção nas sensações da respiração na frente do torso.

Ou você pode querer passar rapidamente pelo corpo inteiro uma primeira vez, para então repetir o escaneamento do corpo de forma mais metódica.

Ou você pode visualizar mudando a direção de como as sensações da respiração fluem pelo corpo. Por exemplo, ao invés de pensar na respiração fluindo para baixo pela espinha dorsal e saindo pelos pés, você pode pensar na respiração vinda dos pés, subindo a espinha dorsal, e saindo pelo topo da cabeça; ou ainda na respiração entrando pelo topo da cabeça e descendo pela garganta para sair na região em frente ao coração.

Ou você pode sentir que há energias da respiração envolvendo o corpo como um casulo. Quando isso acontece, tente entender quando essas energias estão em harmonia, quando elas estão em conflito, e como trazê-las, do conflito para a harmonia de uma forma que alimente as energias dentro do corpo. Uma forma de fazer isso é visualizando essas energias como se todas estivessem fluindo na mesma direção — por exemplo, da cabeça até os dedos dos pés — e, então, depois de um tempo, visualizá-las todas fluindo na outra direção. Note qual direção é mais confortável, e então se atenha a essa. Se o casulo das energias da respiração é confortável, você pode experimentar com formas de usar essa energia confortável para curar partes do corpo que estejam tensas ou doloridas.

Outra forma de adaptar os passos, em algumas ocasiões, é focar apenas em alguns dos passos. Há duas situações principais nas quais você pode querer fazer isso:

- *Quando você está começando* e se dá conta de que os passos 3, 5 e 6 — que são focados em um espaço mais amplo — são difíceis de seguir sem se distrair, você pode pulá-los por enquanto e primeiro focar nos passos que tem um foco mais restrito — os passos 1, 2 e 4 — até que você possa permanecer nesses passos de

forma consistente. Somente então você deveria expandir sua prática para incluir os outros três passos. Não importa quantas sessões de meditação sejam necessárias, o que importa é que você seja capaz de manter um centro confortável. Isso ajudará a adicionar os passos restantes com uma maior sensação de estabilidade.

- *Quando você já está mais hábil na combinação dos seis passos* e você quer ganhar prática em trazer a mente para um estado de quietude rapidamente, você pode focar nos passos 4, 5 e 6. Em outras palavras, uma vez que você aprendeu com a experiência onde sua mente se sente mais confortavelmente centrada, tente se estabilizar rapidamente nesse local, permita que ele se torne confortável e veja quão rapidamente você pode espalhar sua consciência juntamente com a respiração confortável até preencher o corpo todo, e então mantenha-o preenchido. Essa é uma habilidade útil a se desenvolver, não apenas no contexto da meditação formal, mas também na vida diária. Esse ponto será discutido mais profundamente na Terceira Parte.

Essas são apenas algumas das formas que você pode experimentar. Em geral, no entanto, é melhor começar com os seis passos, na ordem exata, de maneira a ter um caminho claro na mente cada vez que você se sentar para meditar. Dessa forma, quando você tiver se distraído, você achará mais fácil voltar para onde você perdeu a concentração. E, se um estágio particular da prática vai especialmente bem, você se lembrará dele mais facilmente porque você sabe localizar essa etapa no mapa.

III: SAINDO DA MEDITAÇÃO

Há três passos para deixar a meditação com habilidade.

1. Reflita como foi sua meditação.

A intenção aqui é reter pontos úteis para a próxima vez que você meditar. Será que houve algum momento durante a última sessão no qual a mente se sentiu especialmente calma e centrada? Se houve,

pergunte-se: “Onde eu estava focado? Qual era a qualidade do meu foco? Qual era a qualidade da minha respiração? O que fiz até esse ponto da meditação?”. Tente lembrar-se dessas coisas para a próxima sessão. Talvez você possa recriar essa sensação de calma simplesmente repetindo esses mesmos passos. Se você não puder, deixe essa memória de lado e se concentre totalmente no que estiver fazendo no momento presente. Tente observar melhor esses elementos da próxima vez. É sendo observador que a meditação se desenvolve como uma habilidade e dá resultados mais consistentes. É como ser um bom cozinheiro: se você notar quais comidas agradam as pessoas para as quais você está cozinhando, você acaba não só agradando as pessoas, mas também terá um bônus ou um aumento.

2. Espalhe pensamentos de boa vontade novamente.

Pense na paz e calma que você sentiu na última sessão, e dedique isso a outros seres: sejam pessoas específicas que você conhece e que estão sofrendo agora, ou todos os seres vivos em todas as direções — todos os seus companheiros no nascimento, envelhecimento, doença e morte. Que todos nós possamos encontrar paz e bem-estar em nossos corações.

3. Tente permanecer sensível à energia da respiração no corpo quando você abrir os olhos e deixar a postura da meditação.

Não deixe que a consciência do campo visual encha sua consciência do campo do corpo. E não deixe que as preocupações com sua próxima atividade façam com que você abandone sua consciência da energia da respiração no corpo. Tente manter a sensação de consciência no corpo todo, tão consistentemente quanto possa. Você pode não ser capaz de acompanhar as inspirações e expirações enquanto se envolve em outras atividades, mas pode manter uma sensação geral da qualidade da energia da respiração pelo corpo todo. Mantenha o corpo relaxado e a energia fluindo. Note quando você perde a consciência do corpo e como você pode recuperá-la. Tente manter o sentido de consciência da energia da respiração no corpo tão constante quanto puder até a próxima vez em que você se sentar para meditar. Dessa forma, você mantém um fundamento sólido e nutritivo para a mente à medida que o dia passa.

Isso lhe dará um senso de embasamento. Esse embasamento oferece não apenas uma sensação de segurança e tranquilidade interna, mas também uma base a partir da qual observar os movimentos da mente. Essa é uma das formas nas quais uma presença mental estável e a vigilância formam as bases para o *insight*.

Em outras palavras, a forma mais hábil de deixar a meditação é não a deixar inteiramente. Mantenha-a tanto quanto e enquanto puder.

IV: MEDITANDO EM OUTRAS POSTURAS

Meditação Andando

A meditação andando é uma boa transição entre manter uma mente quieta quando o corpo está parado, e manter uma mente quieta no meio de todas as suas atividades. À medida que você caminha meditando, você adquire prática para proteger a quietude da mente no meio da movimentação do corpo, enquanto ao mesmo tempo lida com o mínimo possível de distrações exteriores.

Um momento ideal para praticar a meditação andando é logo após fazer meditação sentada, de forma que você pode trazer uma mente já tranquilizada, pelo menos até certo ponto, para a prática.

Algumas pessoas, no entanto, descobrem que a mente se estabiliza mais rapidamente na meditação sentada se antes tiverem feito uma sessão de meditação andando. Isso depende do temperamento de cada um.

Se você estiver meditando logo após uma refeição, é bom fazer a meditação andando em vez da meditação sentada, já que o movimento do corpo ajuda tanto na digestão como a espantar a sonolência.

Há duas formas de praticar a meditação andando: indo e voltando em um caminho estabelecido, ou saindo para uma caminhada. A primeira forma é mais favorável a levar a mente a se estabilizar; a segunda é mais conveniente quando você não tem acesso a um caminho tranquilo onde você possa ir e vir sem despertar curiosidade ou preocupações vindas das outras pessoas.

1. Andando num caminho designado. Escolha um caminho nivelado que tenha um comprimento entre 20 e 70 passos. Idealmente, deve ser um caminho reto, mas se você não puder achar um caminho reto que seja tão longo assim, tente um caminho em forma de L ou U. Se você for cronometrar sua meditação, acione o alarme e coloque o relógio em algum lugar próximo do caminho, porém, com o cronômetro na direção oposta, de forma que você não consiga ver quando estiver caminhando o quanto tempo falta.

Permaneça em pé em uma das pontas do caminho por um tempo. Gentilmente junte as mãos, na sua frente ou atrás, e deixe seus braços penderem confortavelmente. Se você tiver colocado suas mãos na sua frente, coloque ambas as palmas de frente para o seu corpo. Feche os olhos e cheque para ver se o seu corpo está alinhado corretamente, sem se inclinar para a esquerda ou para a direita. Se seu corpo estiver desalinhado, relaxe os músculos que o estão tirando do alinhamento, de forma que seu corpo esteja tão equilibrado quanto possível.

Traga sua atenção para a respiração. Respire algumas vezes, longa e profundamente, inspirando e expirando, e foque sua atenção nas sensações da respiração em uma parte do corpo. Para começar, normalmente é prudente escolher um ponto em algum local em uma linha imaginária bem no centro da parte da frente do seu torso. Se você se focar na sua cabeça, você tende a ficar na sua cabeça: você não ganha uma sensação clara do corpo andando, e é mais fácil de escapar em direção a pensamentos do passado e do futuro. Se você se focar em um ponto em um dos lados do corpo, isso poderá tirá-lo do equilíbrio.

No entanto, se no começo você achar difícil acompanhar um ponto estático no torso, você pode simplesmente se manter ciente do movimento das suas pernas ou pés, ou das sensações em suas mãos. À medida que sua mente se acalma, você pode tentar encontrar um local confortável no torso.

Inspire de uma forma que permita que o local que você escolheu esteja confortável, aberto, e revigorante.

Abra os olhos e olhe, seja diretamente à sua frente ou para o caminho alguns passos à sua frente, mas não deixe que sua cabeça caia. Mantenha-a reta.

Certifique-se de que você continua claramente ciente da respiração no ponto de seu foco interno, e então comece a caminhar. Caminhe em um ritmo normal ou em um ritmo levemente mais lento do que o normal. Não olhe em torno enquanto caminha. Durante todo o caminho mantenha sua atenção interna no ponto do corpo escolhido. Permita que a respiração encontre um ritmo confortável. Não há necessidade de respirar em sincronia com seus passos.

Quando você chegar do outro lado do caminho, pare por um momento para se certificar de que sua atenção continua no ponto escolhido. Se sua atenção tiver se perdido, traga-a de volta. Então, volte seu corpo na direção oposta e caminhe de volta para onde você começou, mantendo o foco no ponto escolhido. Pare no final do caminho por um momento novamente, para se certificar de que sua atenção continua no ponto escolhido. Então, vire na direção oposta e caminhe de volta. Se você achar que é útil para acalmar a mente, você pode decidir, antecipadamente, a cada vez que se virar, se se virará no mesmo sentido dos ponteiros do relógio ou no sentido contrário.

Repita esses passos até que seu tempo predeterminado termine.

No começo é melhor focar tanto quanto possível em manter sua atenção no ponto escolhido do corpo, como você faria se estivesse no passo número 4 da meditação. Isso porque você está equilibrando a atenção em várias coisas ao mesmo tempo: seu ponto de concentração, o fato de estar caminhando e ter que estar suficientemente ciente do que está ao seu redor para não sair do caminho, não passar do ponto que você estipulou como seu fim, ou bater de frente em algo. No começo, essas ocupações bastam para mantê-lo totalmente ocupado.

À medida que você se torna mais competente com a meditação andando, você pode começar a prestar mais atenção em como as energias da respiração fluem nas diferentes partes do seu corpo enquanto você caminha — mantendo, ao mesmo tempo, o foco primário no ponto de sua escolha — da mesma forma que você mantém uma atenção centrada e ao mesmo tempo ampla, assim como no passo número 5 da meditação sentada. Você pode até brincar de observar quão rapidamente você consegue passar, da situação de estar focado confortavelmente em um só ponto, para uma situação de uma consciência e sensação de conforto

espalhadas por todo o corpo. Uma vez que essa consciência tenha se expandido, veja por quanto tempo você consegue mantê-la dessa forma enquanto estiver andando. Como veremos na Terceira Parte, essa é uma habilidade importante a se desenvolver com o objetivo de manter uma sensação de segurança e bem-estar no cotidiano.

Algumas pessoas descobrem que suas mentes conseguem se manter em um forte estado de concentração enquanto estão andando. Mas, de maneira geral, você vai descobrir que pode chegar a uma concentração mais profunda na meditação sentada do que na meditação andando, porque quando está caminhando, você tem mais coisas as quais acompanhar. No entanto, o fato de que sua atenção tem que se mover entre três coisas enquanto você está caminhando — seu ponto fixo de concentração, o movimento de andar, e a consciência do que está a seu redor — quer dizer que você conseguirá ver claramente os movimentos da mente em um campo restrito. Essa experiência oferece uma oportunidade para observar os movimentos mentais cuidadosamente e ganhar *insight* sobre as várias formas nas quais eles enganam.

Por exemplo, você se dará conta de como pensamentos não solicitados tentam se aproveitar do fato de que a mente está se movendo rapidamente entre três tarefas. Esses pensamentos se infiltram no movimento e a sequestram, levando-a para fora da sua meditação. Assim que você perceber que isso está acontecendo, pare de andar por um momento, retome sua atenção para o ponto escolhido e então continue caminhando. No final das contas, você verá o movimento desses pensamentos, mas não se moverá junto com eles. Quando você não se move com eles, eles vão até um pedaço do caminho e então desaparecem. Isso é uma habilidade importante para ganhar *insight* a respeito dos funcionamentos da mente.

2. Saindo para uma caminhada. Se você vai praticar a meditação andando saindo para uma caminhada, você tem que estabelecer algumas regras para si mesmo de maneira que essa caminhada não se torne simplesmente outro passeio comum.

Escolha uma área relativamente quieta onde você não encontre pessoas com as quais você vai querer parar para conversar. Um parque é uma boa ideia, assim como uma trilha rural tranquila. Se você está

andando pelas redondezas da sua casa, vá para um caminho que você normalmente não toma e onde vizinhos não tentarão conversar com você. Se alguém realmente chamá-lo, crie a regra de que você acenará e sorrirá como resposta. Mas não diga mais do que algumas palavras necessárias.

Antes de começar a andar, fique um momento em pé para colocar o seu corpo em alinhamento e traga sua atenção para o ponto que você escolheu para observar a respiração. Respire de uma forma que mantenha esse ponto confortável e revigorante. Pense nele como uma tigela cheia até a borda com água, da qual você não quer derramar nem uma gota.

Caminhe em um passo normal de uma forma que seja comedida, mas não deixe de ser natural. Você quer manter seu segredo: que você está praticando meditação andando, e você não quer que ninguém mais saiba. Olhe em torno apenas o necessário e que seja apropriado para manter-se seguro.

Se seus pensamentos começarem a vagar, pare por um momento e restabeleça seu foco primário no ponto escolhido. Inspire e expire de forma especialmente refrescante algumas vezes, e então volte a caminhar. Se há pessoas em volta, e você não quer chamar a atenção delas para si mesmo, finja que você está olhando algo ao lado do seu caminho enquanto estiver restabelecendo seu foco.

Independentemente de você estar praticando a meditação andando em um caminho estabelecido ou como uma caminhada, conclua a sessão mantendo-se de pé por um momento e seguindo os três passos para deixar a meditação, tal como discutido na seção III acima.

Meditação em Pé

Mais frequentemente a meditação em pé é um tipo de meditação praticada como parte da meditação andando. Raramente é feita sozinha. É uma prática especialmente boa para cinco situações, enquanto você estiver andando:

1. Quando seus pensamentos escaparem da respiração, pare e se mantenha de pé por um momento, até que você possa restabelecer seu

foco em seu ponto escolhido. Então, volte a andar. Se sua mente estiver particularmente inquieta, você pode ficar de pé um pouco mais. Neste caso, aproveite o fato de que você está de pé, feche os olhos, e veja se o corpo está alinhado. Se você está se curvando, endireite-se, contraia um pouco seu estômago, traga seus ombros para trás e um pouco para baixo, criando um arco ligeiro nas suas costas. Se você está se inclinando para um lado ou para outro, relaxe quaisquer que sejam os músculos que o estiverem puxando para fora do alinhamento. Então relaxe nessa postura ereta, de forma que você possa mantê-la com um mínimo de esforço.

2. Quando estiver cansado de andar, mas ainda não estiver pronto para terminar a meditação andando, permaneça de pé por algum tempo para descansar, mas prestando atenção na sua postura, como no passo número 1.

3. Quando você estiver tentando dominar a habilidade de espalhar sua consciência a partir de um ponto até preencher o corpo inteiro, junto com a respiração confortável, você pode achar mais fácil fazer isso quando estiver em pé parado. Uma vez que você tenha conseguido, volte a caminhar. Se você perder essa sensação do corpo inteiro, pare e mantenha-se imóvel de forma que você possa recuperá-la mais facilmente.

4. Quando a mente, apesar do movimento do corpo, se consolida em uma sensação forte de concentração, pare e mantenha-se de pé imóvel para permitir que ela se consolide integralmente. Alguns meditadores organizam um espaço próximo de seu caminho de meditação onde podem se sentar caso a mente se consolide de forma tão forte que até mesmo permanecer de pé é uma distração.

5. Quando um *insight* interessante sobre a mente surgir enquanto você estiver andando, pare e permaneça de pé, de forma que você possa observá-lo mais cuidadosamente. Nesses casos, seria melhor não dedicar muita atenção à sua postura, uma vez que ela pode distraí-lo do que você estiver observando na mente.

Como regra geral, quando estiver de pé, mantenha suas mãos juntas à sua frente ou atrás como você faria se estivesse caminhando.

Meditação Deitada

Meditar deitado é muito propício para atingir uma concentração forte. Algumas pessoas acham que, na verdade, é mais propício para a concentração do que a postura sentada.

No entanto, essa postura também é propícia a adormecer. É por isso que sua principal preocupação, quando estiver meditando deitado, é permanecer desperto.

Normalmente é melhor meditar recostado sobre o lado direito, em vez de sobre o lado esquerdo, de costas ou de bruços. Se você tiver de ficar deitado por longos períodos — como, por exemplo, se estiver doente — não há nada de errado em trocar sua postura entre essas três posições deitadas e meditar enquanto isso.

No entanto, recostar-se do lado direito tem três vantagens. Em primeiro lugar, é a posição na qual o coração fica mais alto do que a cabeça — o que melhora o fluxo de sangue para o cérebro (isso quer dizer que, se sua fisiologia fosse oposta, com o coração do lado direito, seria melhor que você meditasse recostado sobre seu lado esquerdo.) Em segundo lugar, é melhor para a digestão. Em terceiro lugar — e aqui tanto recostar-se do lado direito como do esquerdo proporcionam essa vantagem — você pode concentrar-se em colocar um pé em cima do outro e mantê-lo ali, sem deixar que escorregue. A quantidade de atenção que isso requer pode mantê-lo desperto.

Tenha sua cabeça apoiada em um travesseiro na altura correta para manter sua coluna relativamente reta. Se você estiver recostado sobre o seu lado direito, coloque seu braço direito ligeiramente à sua frente, de forma que o corpo não pese sobre ele. Dobre seu braço de forma que sua mão direita esteja recostada com a palma para cima em frente a seu rosto. Permita que seu braço esquerdo fique reto sobre o corpo, com a palma para baixo.

Os passos para observar sua mente, focalizar na respiração, e deixar a meditação são os mesmos indicados para a meditação sentada.

V: TORNANDO-SE UM MEDITADOR

Meditar é uma coisa. Tornar-se um meditador é outra. Significa desenvolver um conjunto de identidades internas em torno das atividades da meditação. Idealmente, à medida que você medita, essas identidades deverão adquirir uma influência crescente em seu comitê interno.

As atividades em torno das quais essas identidades crescem são as três necessárias para a concentração: *presença mental, vigilância e ardor*. Quando você foca na respiração, em linha com as instruções acima, a presença mental é o que mantém as instruções em mente, a vigilância é o que observa o que você está fazendo e os resultados que vem do que você está fazendo, enquanto o ardor é o que tenta fazer isso bem. Quando você escapole da respiração, o ardor tenta voltar para a respiração assim que possível. Enquanto você estiver com a respiração, o ardor tenta ser tão sensível quanto possível em relação ao que está indo bem e o que não está. Quando as coisas não estão indo bem, o ardor tenta compreender o porquê, para que, então, possa fazer melhoras. Quando as coisas estão indo bem, o ardor tenta mantê-las de maneira que possa haver crescimento.

À medida que essas qualidades se fortalecem com a prática, elas começam a se transformar em duas identidades distintas, dois novos membros do comitê interno da mente. O mais passivo dos dois é o *observador*, que se desenvolve em torno à vigilância. Essa é a parte da mente que se retrai um pouco e simplesmente observa o que está acontecendo com um mínimo de interferência. À medida que se desenvolve, essa qualidade lhe dá experiência em exercitar sua resistência paciente — sua habilidade de se manter com diferentes situações mesmo quando desagradáveis — e em exercer sua equanimidade, sua habilidade de não reagir às coisas para vê-las claramente como realmente são.

A mais ativa das duas identidades é a do *executor*, que se desenvolve em torno da presença mental e do ardor. Essa é a parte que tenta fazer com que as coisas aconteçam bem. Quando as coisas não estão indo bem, essa parte faz perguntas e investiga para descobrir porque, tenta lembrar-se do que funcionou no passado, e então decide como reagir — quando é melhor interferir, e quando não é. Quando as coisas *estão* indo bem, esta

identidade tenta mantê-las bem. Ao longo do tempo, você vai descobrir que o executor pode assumir muitos papéis, tais como o de investigador e diretor. Esta parte exercita sua engenhosidade e imaginação, à medida que você tenta moldar as coisas da melhor direção possível.

Essas duas identidades ajudam uma à outra. O observador fornece ao executor informações precisas nas quais basear suas decisões, de forma que ele não tenta simplesmente forçar sua vontade às coisas e negar quando fez algum dano. O executor faz o que pode para se certificar de que o observador não perca o equilíbrio e comece a oferecer informação parcial — assim como quando ele é tentado a manter-se focado em apenas um aspecto de uma questão e ignorar outro. Algumas vezes, as idas e vindas entre essas duas identidades acontece muito rapidamente. Outras vezes — particularmente quando você não consegue descobrir algo e é obrigado a meramente observar o que está acontecendo — você se encontrará se identificando com o observador por um bom tempo antes de obter informação suficiente para passar para o executor.

Uma boa parte da habilidade envolvida em meditar está relacionada a aprender *quando* assumir essas identidades enquanto pratica. Essas identidades são especialmente úteis para lidar com problemas na mente, como você verá na Segunda Parte. Quando você é confrontado à dor, por exemplo, elas oferecem duas identidades alternativas que você pode assumir em relação à dor. Em vez de ter que ser uma vítima da dor, você pode ser o observador dela. Ou então você pode desempenhar o papel do investigador, tentando compreender o que é a dor e porque a dor está se transformando em um fardo.

De maneira semelhante, quando uma emoção inábil vem à mente, você não tem que se identificar como a pessoa que sente a emoção ou que concorda com ela. Você pode ser o observador se afastando da emoção. Ou, na qualidade de executor, você pode ser o investigador, destrinchado a emoção; ou o diretor, montando uma nova emoção para substituí-la.

À medida que sua concentração se fortalece, o observador e o executor continuarão sendo úteis. No nível da concentração mais forte chamado *jhāna* (ver Quarta Parte), elas se transformam em um fator chamado *avaliação*: o fator do discernimento que ajuda a estabilizar a mente ao

entender suas necessidades, de maneira a oferecer precisamente isso. O observador atua como o lado passivo da avaliação, o executor atua como o lado ativo. Trabalhando juntos, eles podem levá-lo longe na prática.

Então, ainda que esses membros do seu comitê sejam formas de estados de devir, eles são formas úteis. Não os jogue fora até que você atinja o ponto onde eles não têm nada mais a oferecer. Enquanto isso, procure familiarizar-se com eles, exercitando-os. Como o comitê da sua mente tem muitos membros inábeis, você precisará de toda a força interior que puder reunir.

Leituras adicionais:

Sobre a meditação como uma habilidade: “The Joy of Effort” em [Head & Heart Together](#); “Joy in Effort” em [Meditations5](#); “Strength Training for the Mind”; “Adolescent Practice” em [Meditations2](#).

Uma palestra de Ajaan Lee Dhammadharo — “Observar e Avaliar”, em [A Força Interior](#) — também dá uma boa perspectiva sobre a meditação como uma habilidade.

Sobre o papel do desejo e da imaginação na prática: “Pushing the Limits” em [Purity of Heart](#).

Sobre a relação entre presença mental e concentração: “O Caminho da Concentração e da Presença Mental”, em [Estratégia Nobre](#).

Para discussões mais avançadas sobre presença mental e concentração: [Right Mindfulness](#); Ajaan Lee Dhammadharo — [Frames of Reference](#).

Sobre meditação focada na respiração: Ajaan Lee Dhamma-dharo, [Keeping the Breath in Mind](#), particularmente o “Method 2”. As palestras de Ajaan Lee em *Lessons in Samadhi* são úteis para adquirir uma perspectiva mais ampla sobre essa abordagem para a meditação com foco na respiração, da mesma forma que as palestras na seção de [A Força Interior](#), intitulada “Habilidade Interior”. No livro [Skill of Release](#), seções intituladas “Beginning Concentration”, “The Basics of Breathing” e “All-around Discernment” oferecem dicas úteis.

Para mais dicas úteis, veja as seções do [O Brilho que a Vida Tem](#), do Ajaan Fuang Jotiko, intituladas “Meditação”, “Respiração”, “Visões e Sinais” e “Precisamente na Consciência”.

Sobre os brahmaviharas: *The Sublime Attitudes*; “Head & Heart Together” em [Head & Heart Together](#); “Metta Means Goodwill” e “The Limitations of the Unlimited Attitudes” em [Beyond All Directions](#); e “The Sublime Attitudes” em [Meditations2](#).

Sobre meditação andando: “Walking Meditation: Stillness in Motion” em [Meditations4](#).

Para palestras curtas para ler antes de meditar: Qualquer dos livros da série [Meditations](#).

Palestras adicionais em inglês:

[2012/2/4: In Shape to Meditate](#) ([texto](#))

[2004/7/24: Maintaining Goodwill](#) ([texto](#))

[2005/9/2: Metta Meditation](#) ([texto](#))

[2011/12/21: Goodwill and Heedfulness](#) ([texto](#))

A coleção de palestras intitulada [Basics](#) contém muitas palestras que lidam com problemas que surgem assim que você começa a focar na respiração.

[2011/8/10: Gather 'Round the Breath](#) ([texto](#))

[2006/11/3: Allowing the Breath to Spread](#) ([texto](#))

[2010/2/7: Brahmaviharas at the Breath](#) ([texto](#))

[2011/12/5: Turn Off the Automatic Pilot](#) ([texto](#))

[2012/7/21: Choiceful Awareness](#) ([texto](#))

[2011/8/16: Artillery All Around](#) ([texto](#))

[2011/12/6: Views, Virtue, & Mindfulness](#) ([texto](#))

[2005/4/22: Ekaggata](#) ([texto](#))

[2011/4/10: Training Your Minds](#) ([texto](#))

[2011/9/27: Equanimity](#) ([texto](#))

[2012/1/21: A Mirror for the Mind](#) ([texto](#))

[2007/5/8: Centered in the Body](#) (texto)

[2010/3/28: Mindful Judgment](#) (texto)

Problemas Comuns

Todo mundo se defronta com problemas e etapas difíceis no caminho da meditação — então não deixe que esses problemas o desanimem. Não os veja como sinais de que você não está fazendo progresso ou de que você não tem futuro como meditador. Os problemas são uma excelente oportunidade para descobrir onde você tem hábitos inábeis e para aprender como fazer algo a respeito deles. É isso que desenvolve seu discernimento. Na verdade, o processo de aprendizado sobre como lidar com os dois problemas mais comuns na meditação — a dor ou os pensamentos que vagueiam — é o que no passado levou tantas pessoas ao despertar.

As estratégias oferecidas aqui na Segunda Parte se concentram no que você pode fazer para lidar com esses problemas *enquanto estiver meditando*. Se você acha que essas estratégias não funcionam para você, tente improvisar soluções você mesmo. É assim que você desenvolverá sua própria caixa de ferramentas de meditador, de forma que você disponha de uma ampla gama de estratégias para lidar com os problemas, à medida que eles forem acontecendo. Se você empregar apenas uma estratégia, as facções “antimeditação” do seu comitê rapidamente encontrarão formas de se desviar dessa estratégia. Se você puder variar suas estratégias, você não será um alvo tão fácil para os truques dessas facções.

Se nada que você fizer enquanto estiver meditando parecer ajudar, o problema real pode estar na forma que você vive sua vida em geral. Sugestões sobre como você pode ajustar sua vida para apoiar sua meditação são dadas na Terceira Parte.

DOR

Dor é algo que você vai encontrar, de vez em quando, ao longo do caminho da meditação, de forma que você tem que aprender como observá-la com discernimento e equanimidade, como algo perfeitamente normal. Mais uma vez, não se deixe desencorajar em torno da dor. Você pode achar útil deixar de lado o termo dor, e substituí-la por “dores”, já que nem todas as dores são iguais. Aprender as diferenças entre elas é uma das principais formas de desenvolver discernimento sobre os trabalhos da mente.

Se as dores com as quais você se defrontar durante a meditação estiverem ligadas a uma antiga lesão, cirurgia, ou desequilíbrio estrutural, ajuste sua postura, de forma a não agravar sua condição. Por exemplo, se você está tentando sentar-se com as pernas cruzadas, mas tem um joelho lesionado, você pode posicionar um cobertor, uma manta dobrada, ou um pequeno travesseiro embaixo do joelho para ajudar a apoiá-lo. Se isso não ajudar, sente-se em uma cadeira.

Uma boa regra geral é que, se a dor desaparecer alguns minutos depois que você deixar a meditação, você saberá que não está causando danos ao seu corpo.

Se, no começo da sua meditação, a dor tornar impossível manter-se focado na respiração, diga a si mesmo que você vai sentar-se com a dor por alguns minutos e só depois mudará a postura usando sua presença mental. Dessa forma, você não desenvolverá o hábito de saltar cada vez que a dor estalar o chicote.

No entanto, se sua concentração for um pouco mais desenvolvida, e você encontrar na meditação alguma dor que não esteja conectada com uma condição preexistente, você deveria usar a dor como oportunidade para desenvolver, tanto sua concentração, como seu discernimento. Há três passos para fazer isso:

1. Não mude sua postura e não focalize sua atenção diretamente na dor.

Mantenha sua atenção focada em uma parte do corpo que você possa tornar confortável pela forma que você respirar. Ignore os boletins de emergência que alguns membros do comitê da mente estiverem mandando a você sobre a dor: de que a dor vai causar algum dano, de que você não consegue suportá-la — não importa. Simplesmente diga a você

mesmo que a dor é normal, que a dor antes de você morrer será pior do que essa, de forma que é bom aprender a lidar com a dor enquanto você ainda estiver vivo e relativamente saudável.

Também se lembre de que a dor não é *sua* dor, a não ser que você tome posse dela. Sendo assim, porque apossar-se dela? Simplesmente deixe-a ficar ali, na sua própria parte do corpo, enquanto você se treina a permanecer firmemente em outra parte do corpo. É como comer uma maçã com um pedaço podre. Simplesmente coma a parte boa da maçã e deixe a parte podre de lado.

2. Quando o local no qual sua atenção estiver focada estiver realmente confortável, *permita que as sensações confortáveis da respiração fluam do local do seu foco até a dor*, permeando-a, relaxando quaisquer sensações de tensão ou pressão que possam ter se desenvolvido em torno da dor. (Algumas vezes desenvolvemos um hábito inconsciente de tentar conter a dor criando um escudo de tensão em torno dela para que a dor não se espalhe. Mas isso só serve para agravar a dor. Respirar conscientemente através desse escudo pode dispersá-la). Isso pode fazer com que a dor vá embora ou permaneça igual. Se ela for embora, então você terá aprendido que a forma que você estava respirando estava agravando a dor. Entenda isso como uma lição para o futuro. Se a dor não for embora, lembre-se de que a tarefa relacionada à dor não é a de fazê-la ir embora. Sua tarefa é compreendê-la. Para isso, se você se sentir pronto a investigá-la, vá para o terceiro passo. Se você não se sentir pronto, você pode tanto permanecer aqui no segundo passo, quanto voltar ao primeiro passo. Você pode descobrir que certas dores em áreas específicas do seu corpo podem responder melhor às boas energias da respiração expandidas a partir de outras áreas específicas. Por exemplo, uma dor no seu estômago pode ser aliviada ao desenvolver sensações agradáveis de respiração na área na direita das costas atrás do estômago. Uma dor no seu lado direito pode ser aliviada desenvolvendo sensações agradáveis de respiração na área correspondente do seu lado esquerdo. Dores nas pernas podem ser aliviadas ao focar em desenvolver sensações agradáveis de respiração na sua coluna, começando com a parte posterior do pescoço, e descendo pelo cóccix e a pelve. Há muito que explorar nesta área, e é algo que cada pessoa tem que aprender por si mesmo, já

que cada um de nós tem formas idiossincráticas de se relacionar com as correntes da respiração e com as dores no corpo.

3. Se a dor persistir, e sua concentração estiver suficientemente sólida para lidar diretamente com ela, foque *na sensação da dor, e pergunte-se sobre ela*.

- Por exemplo, será que a dor é voltada a você, ou será que ela está simplesmente acontecendo?
- Você está tentando se apartar dela, ou você está satisfeito em observá-la para que você possa entendê-la?
- A dor é uma sensação única, sólida ou é composta de uma série de sensações que se sucedem rapidamente, surgindo e desaparecendo rapidamente?
- Como você visualiza a dor para você mesmo? O que acontece quando você muda essa imagem visual?
- O que acontece quando você para de rotulá-la como “dor” e simplesmente a chama “sensação”?
- De qual lado da dor você sente que está localizado? Por exemplo, se a dor está na perna, você sente que está localizado acima da dor? O que acontece se você disser a si mesmo que você está abaixo da dor?
- Será que a dor está realmente onde você acha que está? Por exemplo, se você sente uma dor no seu estômago, o que acontece quando você diz a si mesmo que na verdade a dor está nas suas costas?
- A dor é a mesma coisa que o corpo, ou é algo diferente? (Essa pergunta funciona melhor quando você tiver aprendido a analisar a forma como você experimenta seu corpo desde o interior no que se refere a suas quatro propriedades: energia, solidez, calor, e frio — veja a discussão sobre o quarto *jhāna*, na Quarta Parte. Quando você olha com cuidado para as sensações de dor, você vê que elas não correspondem a nenhuma dessas propriedades. A tendência de unir a dor com a propriedade sólida é o que a torna persistente.)
- Você está na linha de fogo, recebendo a dor, ou você está simplesmente observando-a passar por você e desaparecer? (Uma

percepção útil a manter em mente com relação à dor é que você está viajando no banco de trás de uma caminhonete antiga — daquelas em que o banco de trás ficava de frente para a traseira do carro —, e você está simplesmente observando as sensações da dor individualmente passando por você e desaparecerem).

Há muitas outras perguntas que você pode se fazer sobre a dor. O importante é que você aprenda a se perguntar como percebe seu relacionamento com a dor. Por um lado, você continua questionando a dor, você não se deixa cair na percepção de ser sua vítima passiva. Você está assumindo um papel mais ativo, como o de executor, e não simplesmente deixando que as coisas sigam seu curso antigo, usual. Isso já ajuda a dar a você certo grau de independência em relação à dor. Por outro lado, você aprenderá que, se você aplicar percepções inábeis à dor, elas criam uma ponte para a mente, de forma que a mente sente dor mental — impaciência, irritação, preocupação — além da dor física. Mas se você puder aprender a deixar essas percepções de lado — seja substituindo-as por percepções mais hábeis, seja abandonando-as assim que perceber *todas* as percepções que se desenvolvem em torno da dor — a ponte é interrompida. A mente pode estar perfeitamente bem, mesmo quando o corpo estiver sentindo dor. Esse é um estágio importante para desenvolver o *insight*.

Se você descobrir que a técnica de examinar a dor no passo três não está dando a você nenhuma clareza a respeito da dor, e sua habilidade de não se sentir vitimado pela dor está começando a falhar, é um sinal de que a sua concentração ainda não é suficientemente forte para lidar diretamente com a dor. Volte para os passos um e dois.

PENSAMENTOS QUE VAGUEIAM

Um dos hábitos mais comuns da mente é criar mundos de pensamento e, então, habitá-los. Isso é o que o Buda chamou de *devir*. A habilidade de se engajar no devir é frequentemente uma habilidade útil, já que ela permite que você use sua imaginação para planejar seu futuro e avaliar lições do passado. Mas esta habilidade pode se tornar um hábito

destrutivo se você cria mundos de pensamento que desenvolvem ganância, aversão, delusão e outros hábitos mentais destrutivos. Sua habilidade de planejar o futuro pode se tornar uma preocupação e destruir sua paz mental. Sua habilidade de reviver o passado pode torná-lo miserável no presente.

Uma das habilidades importantes desenvolvidas na meditação é a de aprender a ligar e desligar esses mundos de pensamento conforme sua vontade, de forma que você possa pensar quando você precisar e parar quando não necessitar. Dessa forma, a habilidade da mente de criar mundos de pensamento não causará nenhum mal.

Nos estágios iniciais da meditação você precisa de algumas regras rápidas e fáceis para ajudar a decidir se vale a pena ou não seguir um pensamento. Caso contrário, você será sugado para qualquer mundo de pensamento que pode iludi-lo a pensar que ele merece sua atenção. Então, enquanto você está aprendendo a focar na respiração, mantenha uma regra simples: ***qualquer pensamento conectado com a melhoria da sua concentração na respiração está ok. Qualquer outro tipo de pensamento tem que ser deixado de lado.***

Se um pensamento a respeito do seu trabalho ou outras responsabilidades vierem à mente enquanto você estiver meditando, diga a si mesmo que você lidará com ele logo que sair da meditação. Ou você pode decidir reservar cinco ou dez minutos no final da meditação especificamente para pensar sobre temas na sua vida que requerem consideração séria.

Se, antes de começar a meditar, você se dá conta de que está enfrentando uma importante decisão na vida que pode interferir com sua meditação, diga a si mesmo que você usará o período da meditação para limpar sua mente antes de avaliar a decisão. Antes de meditar, faça quaisquer perguntas sobre as quais você queira ter respostas e, então, deixe-as de lado. Recuse-se a prestar qualquer atenção nelas caso apareçam durante a meditação. Foque sua atenção exclusivamente na respiração. Quando você sair da meditação, veja se uma resposta se apresenta a sua consciência. Não há qualquer garantia de que a resposta será certa, mas pelo menos ela está vindo de um local quieto na mente, e isso lhe dá algo para testar. De qualquer forma, se nenhuma resposta se

apresentar, ao menos sua mente estará mais limpa e afiada do que antes da meditação, colocando você em uma melhor posição para contemplar as questões que você está confrontando. Mas certifique-se de que, enquanto estiver meditando, você não se envolverá com pensamentos a respeito desses temas.

Há cinco estratégias básicas para lidar com os pensamentos que vagueiam. Cada uma delas não só ajudam a fortalecer sua concentração como também podem oferecer lições sobre discernimento.

1. Volte à respiração.

Assim que você se der conta de que você perdeu seu foco na respiração, volte logo para ela. Esteja preparado para o fato de que isso acontecerá inúmeras vezes durante a meditação, então esteja alerta para os sinais precoces de que a mente está prestes a deixar a respiração e ir para algum outro lugar. Algumas vezes a mente é como uma lagarta na borda de uma folha. Uma ponta da lagarta está na folha; a outra ponta está se contorcendo, esperando que alguma outra folha venha no seu caminho. Assim que essa ponta toca a nova folha, ela a agarra, e deixa a folha antiga. Em outras palavras, parte da sua mente pode estar com a respiração, mas outra parte está procurando algum outro lugar para ir. Quanto mais rápido você conseguir detectar a mente neste estágio do processo, melhor. Simplesmente lembre-se de que você está se entediando com a respiração porque você não está prestando atenção cuidadosamente. Inspire e expire algumas vezes com vigor, e a ponta da lagarta vai voltar para a folha original. À medida que você desenvolve esta habilidade, você começa a ver os estágios pelos quais a mente cria mundos de pensamento, o que quer dizer que você está menos suscetível a ser enganado por eles.

É como assistir a uma peça por trás, nos bastidores. Normalmente, quando a equipe de produção muda os cenários em uma peça, eles baixam as cortinas antes de fazer as mudanças. Só quando o novo cenário está colocado eles levantam as cortinas, de forma a não estragar a ilusão de que a ação realmente se moveu para outro local. A audiência, claro, concorda em entrar nessa brincadeira de faz de conta. Mas, se você

está nos bastidores, você sente a artificialidade disso tudo e é muito menos iludido.

Da mesma forma, em vez de focar no conteúdo dos pensamentos, você se concentra no processo da criação deles e passa a enxergar claramente como a mente cria esses mundos para si mesma — o que é importante, porque esses mundos de pensamentos são uma característica central do sofrimento e stress desnecessários, os quais você está tentando entender e os quais você deve neutralizar. Ao se concentrar, não no conteúdo, mas no processo pelo qual os pensamentos são criados, você começa a se libertar de sua magia.

2. Concentre-se nas desvantagens de permitir manter-se distraído.

Se simplesmente voltar para a respiração não é suficiente para evitar que você continuamente retorne para uma série de pensamentos, você tem que observar as desvantagens desses pensamentos. Isso envolve dois passos.

a. Pergunte-se: se você seguisse esses pensamentos pelas próximas uma ou duas horas, para onde eles o levariam? Para uma vida hábil ou para uma vida inábil? Se são pensamentos relativamente hábeis, será que eles são mais hábeis do que uma mente bem treinada na meditação? Não. Então, enquanto você estiver meditando, eles são uma perda de tempo. E quanto a seu valor de entretenimento, se eles fossem um filme, você pagaria para vê-los? Você realmente ganharia algo ao segui-los? O que exatamente o atrai para esses pensamentos? Será que os ganhos recompensam os problemas que eles causam? Tente encontrar a pergunta que o ajudará a ver esses pensamentos como algo claramente indigno da sua atenção. Quando você tiver visto tanto o encanto como as desvantagens de uma forma particular de pensamento, você estará aprendendo a vê-los como parte de um processo causal. Isso o ajudará a se libertar do seu poder.

b. Uma vez que estiverem claras para você as desvantagens de um pensamento em particular, você pode pensar em um tópico para neutralizar a emoção ou o desejo insistente que se esconde por trás desse pensamento. Por exemplo, se um pensamento é motivado por raiva, tente combater a raiva com pensamentos de desejar o bem — primeiro

para você mesmo, depois para a pessoa com a qual você está bravo. Se um pensamento é motivado por luxúria, pense sobre os aspectos pouco atraentes e repugnantes do corpo humano — mais uma vez, começando com os conteúdos do seu próprio corpo, então indo para o corpo ao qual você está atraído. Alguns desses tópicos alternativos são discutidos na seção das Emoções Perturbadoras, abaixo.

Uma vez que o foco no novo tema tenha enfraquecido seu desejo de retornar para o pensamento que vagueava, então você pode voltar sua atenção para a respiração.

3. Ignore os pensamentos.

Se os pensamentos continuarem com a falação, decida-se a permanecer com a respiração e simplesmente deixe-os tagarelar em outra parte da sua mente. Eles são como cachorros de rua: se você der atenção a eles, eles ficarão no seu pé. E assim acontece com pessoas loucas: se você tentar espantá-las em vez de ignorá-las, elas saberão que conseguiram atrair sua atenção e isso fará com que tentem puxá-lo ainda mais para seus mundos loucos. Então, simplesmente os ignore. Lembre-se de que, ainda que haja pensamentos na mente, eles são apenas outros membros do comitê. Eles não destruíram a respiração. A respiração continua lá para você se concentrar. No final das contas, os pensamentos distraídos vão embora por si mesmos simplesmente por falta de atenção.

Ao ignorar esses pensamentos, você também aprende uma lição sobre como o ato de prestar atenção pode fortalecer ou enfraquecer os diferentes potenciais na sua experiência.

4. Relaxe a tensão que mantém os pensamentos indo e vindo.

À medida que você se torna mais sensível às energias sutis da respiração no corpo, você se dará conta de que o ato de se agarrar a um pensamento requer que você desenvolva um circuito sutil de tensão em algum lugar do corpo, como um tipo de marcador. Tente localizar esse circuito de tensão, dissolva-o com uma respiração, e então o pensamento irá embora pela própria falta de suporte.

À medida que sua concentração melhorar, você será capaz de sentir esses circuitos de tensão se formando até mesmo antes que eles se

tornem pensamentos conscientes. Você verá os estágios através dos quais os mundos de pensamento se formam. Eles começam como pequenos nós de tensão e então uma percepção é aplicada a eles, decidindo entender esses nós como fenômenos físicos ou mentais. Se sua decisão for interpretá-los como fenômenos mentais, então uma percepção adicional é aplicada, você se pergunta: “Sobre o que é esse pensamento”?

Quando você puder ver essas etapas, a mente em concentração se torna uma espécie de aranha em uma teia: você permanece onde está, e então a sensação da teia da respiração diz a você que um nó de tensão está se formando em uma parte específica dela. Você vai lá, desfaz o nó com uma injeção de boa energia respiratória que a dissolve, e então volta para onde estava.

Essa estratégia dá lições importantes sobre como fenômenos físicos e mentais se relacionam entre si.

5. *Suprima o pensamento.*

Se sua concentração e discernimento não são suficientemente bons para que essas técnicas funcionem com cada pensamento que vagueia, então quando todas as outras estratégias tiverem fracassado com um pensamento persistente em particular, coloque a ponta de sua língua no seu palato, cerre os dentes, e repita para você várias vezes que você não vai pensar esse pensamento. Ou você pode repetir uma palavra de meditação, como *Buddho*, muito rapidamente na mente para bloquear os circuitos de pensamentos, até que a tentação de os seguir tenha diminuído.

Esta quinta estratégia é como um martelo longo e pesado se comparada com as outras, que são mais como bisturis. Mas da mesma forma que qualquer artesão precisa de um martelo em sua caixa de ferramentas, qualquer meditador precisa de algumas ferramentas pesadas para estar preparado para qualquer eventualidade. Dessa forma, os pensamentos inábeis não conseguirão atrapalhá-lo.

Essa última estratégia envolve menos discernimento do que as outras quatro, mas ensina uma lição valiosa: que você não deve deixar de prestar atenção a uma estratégia útil simplesmente porque parece tosca ou elementar. Esteja disposto a usar o que quer que funcione.

Tipos particulares de pensamentos que vagueiam — tais como luxúria e raiva — têm suas próprias estratégias de contenção específicas. Se você não tiver a energia para aplicar qualquer dessas estratégias aos pensamentos que vagueiam, é um sinal de que o problema não é a inquietação. É a sonolência.

SONOLÊNCIA

Se você está se sentindo sonolento, o primeiro passo é não observar isso imediatamente como um sinal de que você precisa descansar. Muitas vezes, a mente usa a sonolência como uma forma de evitar um tema que está prestes a surgir das profundezas. Como um meditador, você quer saber sobre essas profundezas, então você não pode se deixar enganar por essa falsa sonolência. Você tem que testá-la toda vez que se deparar com ela.

A primeira coisa é mudar seu tópico de meditação. Quando você está com a respiração, isso pode querer dizer mudar o ritmo e a textura da respiração, ou o ponto do seu foco. Por exemplo:

- Se uma respiração curta, suave, estiver fazendo com que você fique sonolento, você pode tentar inspirar longamente e fazer a expiração curta, ou respirar de forma mais pesada.
- Se permanecer com um único ponto focal está fazendo com que você fique sonolento, tente focar em dois pontos ao mesmo tempo.
- Ou então, você pode mudar seu ponto de atenção a cada três ou cinco respirações. Siga o mapa do caminho dado no passo número três da seção “Focando na Respiração”, ou qualquer outro mapa do caminho que você possa conceber.
- Ou então, tente avaliar a energia da respiração em áreas que você tende a deixar de lado.

Alternativamente, você pode mudar o tópico da sua meditação para um dos tópicos subsidiários listados no Apêndice. A contemplação da

morte — de que a morte pode acontecer a qualquer momento — é especialmente útil quando a sonolência está acompanhada de preguiça.

Ou você pode recitar para você mesmo qualquer poema ou cânticos que tenha memorizado.

O segundo teste é mudar sua postura. Levante-se da meditação e esfregue suas pernas com suas mãos. Se for de noite e você puder olhar para o céu, olhe para as estrelas para refrescar a mente. Lave seu rosto. Então retorne para a posição sentada.

O terceiro teste é levantar-se e fazer meditação andando. Se isso não remover sua sonolência, tente caminhar cuidadosamente para trás para ver se o medo de dar um encontrão em algo vai mantê-lo desperto.

Se a sonolência continuar, é um sinal de que o corpo precisa de descanso. Deite-se e medite até adormecer, prometendo-se antes que você vai levantar-se e meditar novamente assim que você despertar. Você não ficará se deleitando no prazer de se deitar.

CONCENTRAÇÃO DELUDIDA

Um estado mental muito próximo da sonolência é aquele chamado de concentração deludida. A mente está quieta, mas você não está claramente ciente de onde sua atenção está focada. Quando você sair desse estado, você pode se perguntar se você estava desperto ou dormindo. Isso pode acontecer quando a respiração se torna confortável, mas você não espalha sua consciência para outras partes do corpo. Você está focado em uma área pequena, e quando a respiração nessa área se torna refinada e confortável, você perde contato com ela e acaba escorregando num estado mental agradável, quieto, porém desfocado.

Uma forma de evitar isso é começando, assim que a respiração se tornar confortável, a fazer imediatamente um mapeamento do resto do corpo. Tente observar como a energia da respiração está fluindo em todos os cantos do corpo, até mesmo nos espaços entre os dedos das mãos e dos pés.

Alternativamente, você pode visualizar as várias partes do corpo — os ossos, os órgãos — e ver se a energia da respiração está se espalhando

facilmente para essas partes.

Aqui, o princípio importante é que, quando a mente está confortável, ela precisa fazer algum trabalho. Caso contrário, ela acabará indo para certa sonolência. Enquanto o trabalho permanecer confinado na área do corpo, ele não atrapalhará sua concentração. Na verdade, isso tornará a concentração ainda mais forte e resiliente.

O fenômeno de cair em uma “bolha de ar” — por exemplo, sentar-se bem quieto e subitamente ser desperto por sua cabeça caindo para frente — vem das mesmas causas e pode ser curado das mesmas formas.

BARULHOS EXTERNOS

Se você notar que está se queixando a respeito de barulhos externos enquanto estiver meditando, lembre-se de que o barulho não o está incomodando. Você que está incomodando o barulho. Será que você consegue deixar que o barulho exista sem fazer comentários sobre ele? Afinal de contas, o barulho não tem qualquer intenção de incomodá-lo.

Além disso, pense no seu corpo como uma tela em uma janela grande. O barulho é como o vento passando pela tela. Em outras palavras, você não oferece qualquer resistência para o barulho, mas você não se deixa afetar por ele. Ele passa através de você sem fazer qualquer contato físico ou mental.

PROBLEMAS COM A PRÓPRIA RESPIRAÇÃO

1. Provavelmente um dos piores obstáculos para a meditação focada na respiração é uma *inabilidade de sentir a inspiração e a expiração*. Isso normalmente vem de uma experiência física ou emocional prévia que fez com que você bloqueasse sua sensação do corpo. Você pode precisar de tempo para construir uma sensação da realidade sensorial da respiração no corpo, ou para sentir-se à vontade com essa sensibilidade. Isso é uma área que requer paciência.

Há duas abordagens possíveis.

- Uma delas é perguntar-se onde você *consegue* sentir a respiração. Pode ser somente na cabeça, ou em algum outro local isolado do corpo. Mesmo assim, já é algo com que começar. Focalize nessa área de forma suave, mas firme, com uma atitude de desejar o bem em relação a ela, dizendo a si mesmo que você pertence a esse local. Quando você se der conta de que você consegue permanecer ali com uma sensação de tranquilidade, gradualmente tente expandir sua sensação de consciência em torno desse local. Qual parte do corpo está bem ao lado? Em qual direção você sente essa parte? (Sua sensação interna das partes do corpo pode não estar em alinhamento com a forma como o corpo se vê do lado de fora, mas não deixe que isso o preocupe imediatamente. Onde você *sente* a próxima parte?). Se uma sensação de medo surgir, volte para a área original. Espere um ou dois dias, e então tente novamente expandir um pouco sua consciência. Continue repetindo esse processo, até que você consiga habitar uma região do corpo mais ampla com uma sensação de confiança. Seja paciente. Se quaisquer medos ou memórias específicas surgirem à medida que você tenta expandir sua consciência dessa forma, fale com alguém em que confie.

- Uma segunda abordagem é deixar de lado a respiração por enquanto e desenvolver os brahmavihāras (ver Primeira Parte, seção I, acima, intitulada “As atitudes sublimes”) como seu exercício básico de meditação, até que você se sinta suficientemente confiante para tentar trabalhar novamente com a respiração.

2. Outro problema que pode ser desencorajador é *uma inabilidade de encontrar uma respiração confortável*. Não importa quanto você ajusta sua respiração, ela simplesmente não parece estar bem. Há várias formas de abordar esse problema.

- Pergunte a si mesmo se você está sendo excessivamente exigente. Será que na verdade a sua respiração não está “mais ou menos”? Será que você está tentando forçá-la para que ela seja melhor do que “mais ou menos”? Se isso estiver acontecendo, seja paciente. Mantenha-se com a sensação de uma respiração “mais ou menos” e dê a ela um pouco de tempo. Sua impaciência pode estar exigindo demais da sua respiração. Dê a ela algum tempo para relaxar e se desenvolver por si mesma.

- Pergunte-se se você está forçando o final da expiração para claramente diferenciá-lo da inspiração seguinte, ou vice-versa. Isso limita a habilidade da respiração fluir de forma suave. Se for assim, permita que o fim de cada expiração se ligue suavemente ao começo da inspiração seguinte e vice-versa, de forma que, no momento de pausa entre as respirações, seja criada uma oportunidade para que a sensação de tranquilidade se espalhe pelo corpo.

- Lembre-se de que cada respiração vai ter pelo menos um momento — no começo, no meio ou próximo ao fim — que é mais confortável do que não respirar. Procure por esse momento da respiração e permita-se apreciá-lo. Quando isso acalmá-lo, as outras partes do ciclo da respiração poderão relaxar.

- Pergunte a si mesmo se você está focando com muita intensidade em apenas um ponto. Há uma tendência, quando você está focado em uma parte particular do corpo, de colocar pressão nele — normalmente bloqueando ou tensionando a forma como o sangue circula nessa parte do corpo. Veja se você pode soltar a pressão, mantendo, ainda assim, o foco nesse ponto.

- Pergunte-se se a forma como você visualiza a respiração é parte do problema. Por exemplo, será que você visualiza a respiração como entrando no corpo apenas por um pequeno ponto, como o nariz? Se for assim, isso pode estar restringindo a respiração. Tente visualizar o corpo como uma esponja, com a respiração indo e vindo facilmente por todos os poros. Ou você pode se perguntar se está visualizando a respiração como não estando interessada em vir para o corpo. Se for assim, você notará que está tentando forçá-la. Tente visualizá-la como *querendo* vir para o corpo, e tudo o que você terá que fazer é permitir que ela entre.

- Pergunte-se se você está inconscientemente forçando a respiração a adequar-se a alguma ideia pré-condicionada de desenho animado sobre como deveria ser uma respiração confortável. As pessoas muitas vezes supõem que uma respiração lenta e longa é muito mais confortável do que uma respiração curta e rápida, mas nem sempre é assim. Lembre-se de que o que conta como uma respiração confortável está determinado pelo que o corpo precisa neste momento. Então tente estar mais sensível a essas necessidades.

- Pergunte-se se você está tentando controlar a respiração demasiadamente. Você pode testar isso focando sua atenção em uma parte do corpo onde você não tem qualquer sensação de ser capaz de controlar o movimento da respiração, como a base da coluna.

- Se nenhuma dessas abordagens funcionar, mude o tópico de seu foco para um tema que você acha agradável e inspirador, como: desejar o bem, generosidade (pensar nos momentos em que você foi generoso espontaneamente), gratidão (pensar em pessoas que se esforçaram para ajudá-lo), ou virtude (pensar em uma situação na qual você ou alguém que você admira se comportou de uma forma que você acha nobre e inspiradora). Permita-se pensar sobre um desses temas por um período, sem prestar atenção na respiração. Quando a mente se sentir revigorada, tente observar como você está respirando enquanto foca nesse tema. A respiração terá encontrado um ritmo confortável por si mesma. Isso lhe dará algumas ideias sobre como respirar de forma confortável.

3. Um terceiro problema comum é uma inabilidade de sentir sensações da respiração em partes diferentes do corpo. Isso muitas vezes é um problema de percepção: as sensações da respiração estão lá, mas você não as reconhece como tal. Parte da sua mente pode pensar que é impossível haver energias da respiração fluindo pelo corpo. Se for assim, trate isso como um exercício da imaginação. Permita-se imaginar que a energia da respiração possa fluir pelos nervos, e imagine-a fluindo em alguns dos circuitos recomendados nas instruções básicas. Ou imagine a respiração fluindo na direção oposta. Em algum momento, você realmente começará a sentir o movimento da energia em uma parte ou outra do corpo, e então isso não será mais apenas um exercício da imaginação.

Enquanto isso, faça um mapeamento corporal e relaxe quaisquer circuitos de tensão que você possa sentir em suas diferentes partes. Comece pelas mãos e vá até os braços. Então comece com os pés e vá subindo até as pernas, costas, pescoço, e até a cabeça. Então, passe para a parte da frente do corpo. Quanto mais relaxado estiver o corpo, mais facilmente a energia da respiração fluirá e será mais provável que você sinta o fluxo.

~

ENERGIAS E SENSações POUco COMUNS

Pressão. À medida que você descontrair ou soltar a tensão em diferentes partes do corpo, é possível que esse processo dê vazão a energias ou sensações fortes ou desequilibradas. Isso é normal, e muitas vezes, se você simplesmente deixar essas energias em paz, no seu próprio espaço, elas geralmente podem se ajustar por si mesmas. No entanto, há dois casos nos quais essas energias se tornam um problema.

1. O primeiro é quando a libertação da tensão não é completa — quando a energia liberada de uma área fica presa em outra, criando uma sensação forte de pressão. Duas áreas comuns nas quais a pressão tende a crescer são na cabeça e na área em torno do coração. Se a pressão é na cabeça, cheque para ver se a energia precisa ser drenada para baixo, pela frente da garganta ou para baixo da coluna. Primeiro, foque em abrir o canal de energia na frente de sua garganta, e coloque atenção no meio do peito. Pense na energia drenando pelo canal na garganta, até a área onde você está focado, tanto durante a inspiração como durante a expiração.

Se isso não funcionar, trace conscientemente canais de energia para baixo, por ambos os lados da coluna, para ver se há um ponto de bloqueio em algum lugar. Se você achar um, pense nele relaxando. Faça isso ao longo de toda a coluna. Foque sua atenção no seu cóccix. Então, visualize a respiração descendo pela coluna — mais uma vez, tanto durante a inspiração como durante a expiração — e então fluindo pelo cóccix e para o ar.

Se a pressão é no meio do peito, visualize os canais de energia abrindo pelos seus braços até as palmas das mãos. Foque sua atenção nas palmas das suas mãos e pense na energia da respiração se irradiando do seu peito — tanto durante a inspiração como durante a expiração — e saindo pelas palmas das mãos.

Você também pode tentar uma visualização semelhante com canais de energia descendo por suas pernas e para fora, pelas solas dos seus pés.

À medida que você abrir esses canais, não pense em forçar a energia para dentro deles. Em particular, não pense que você está tentando forçar ar para dentro deles. A respiração com a qual você está trabalhando é

energia, e não ar. E a energia flui melhor quando não é pressionada. Simplesmente pense: “Permitir”. E seja paciente. Tente distinguir entre o fluxo do sangue — o qual, como é líquido, pode aumentar a pressão quando se depara com algo sólido — e o fluxo da respiração — o qual, como é uma energia, não precisa se tornar uma pressão, já que pode fluir através de sólidos.

Se você sentir pressão excessiva em outras partes do corpo, tente conectar essas partes, na sua imaginação, com os canais de energia que saem dos braços e pernas.

2. Outra das principais causas de pressão em diferentes partes do corpo ocorre quando se faz um esforço forçado para acelerar o movimento da energia da respiração no corpo. Mais uma vez, aqui, a palavra-chave é: “Permitir”. Permita que a energia flua. Não force. Uma energia confortável, quando forçada, se torna desconfortável. Seja paciente. Visualize uma energia sutil que, assim que você estiver consciente de que começou a inspirar, já tenha se espalhado pelo corpo. Depois de algum tempo, você sentirá que ela realmente está ali.

Uma tensão rígida que não reage à respiração. Se há ilhas de contração no corpo que não dissolvem, não importa quão confortável estiver a respiração, você tem que trabalhar em torno delas. Quando mais diretamente você focar nessas ilhas, mais tensas elas podem ficar. Então, respire suavemente em torno delas, dê a elas algum espaço. Muitas vezes, elas representam membros do seu comitê interno que não confiam nas suas boas intenções. Então simplesmente deixe-os. Seja paciente com eles. Em algum momento eles dissolverão por si mesmos.

Faixas de tensão pelo corpo. Primeiro cheque se as faixas de tensão realmente são faixas, ou se a mente está jogando “ligue-os-pontos”. Em outras palavras, há situações nas quais a mente nota pontos de tensão em diferentes partes do corpo, e os conecta em uma única percepção de tensão. Isso cria a sensação de que os pontos isolados são parte de uma sensação única.

Para testar se esse é o caso, imagine que sua consciência é um conjunto de lâminas de serras circulares, cortando rápido e repetidamente as faixas de tensão em peças isoladas sempre que percebê-las. Se isso aliviar a sensação de tensão, então mantenha essa percepção

na mente. O problema não é com a tensão, mas com a percepção que rotulou os pontos de tensão como faixas. Continue recusando-se a acreditar nessa percepção de faixas, substituindo-a com a percepção das lâminas de serra quando necessário.

Se as faixas de tensão estão na cabeça e parecem rodeá-la, uma forma alternativa de mudar a percepção é mantendo na mente a imagem de que sua cabeça é mais larga do que as faixas de tensão, e de que a parte mais larga da cabeça está cheia de uma energia suave que permite que a faixa dissipe.

Se a sensação de uma faixa de tensão permanece, apesar das novas percepções, então é um sinal de que a faixa corresponde a uma área do corpo que está faminta da energia da respiração. Durante a inspiração, pense na energia da respiração indo imediatamente para essa parte do corpo. Permita que a inspiração seja tão longa quando necessário para dar àquela área uma sensação de ser nutrida.

Se, depois de vários minutos tentando essa abordagem, as faixas de tensão não mudarem, então as ignore por um período. Tente essas várias abordagens novamente depois quando sua concentração tiver melhorado.

Uma falta de sensação. Enquanto você estiver fazendo o mapeamento de várias partes do corpo, você pode se dar conta de que há algumas partes nas quais você não tem qualquer sensação: seu ombro, por exemplo, ou parte das suas costas. É como se essa parte do seu corpo tivesse desaparecido. Quando isso acontece, tente ficar consciente das partes que você *consegue* sentir em ambos os lados da parte que “falta”. Por exemplo, com o ombro: tente estar ciente de seu pescoço e da parte superior do seu braço. Então, tente ver onde a energia se conecta nessas duas partes. Você pode se surpreender de ver que existe uma conexão, mas que não é onde o seu ombro “deveria” estar — isso porque você estava inconscientemente bloqueando o fluxo de energia. Permita que ela se abra e, ao longo do tempo, as sensações dessas partes do corpo se ajustarão e reaparecerão na sua consciência, pois a parte do corpo que estava faltando terá recebido mais nutrimento da respiração.

Uma sensação de completude. Esta sensação frequentemente surge quando a energia da respiração dissolve alguns dos seus bloqueios internos, e áreas que estavam famintas de energia subitamente se

preenchem. Isso tem a ver com um dos fatores de *jhāna*: intensa satisfação. Em casos extremos, pode parecer que você está se afogando nessa completude. Algumas pessoas acham isso agradável, mas outras acham ameaçador. Se você alguma vez chegou perto de se afogar, essa sensação pode trazer um sentimento de medo. A forma como você equilibra o medo é lembrando-se de que você está cercado de ar, e de que o corpo pode respirar tanto quanto queira. Relaxe suas mãos e pés, e mantenha-os relaxados. Então, veja se você consegue achar o aspecto da completude que é agradável. Foque nesse aspecto. Ou então, simplesmente foque no seu ponto usual de foco no corpo, e lembre-se de que a completude, se deixada por si mesma, no final das contas, vai se dissipar em uma sensação de quietude e tranquilidade.

Outro grupo de pessoas que acham que essa sensação de completude pode ser ameaçadora são aquelas que têm medo de perder o controle. Mais uma vez, a solução é não focar na completude, mas permanecer no seu ponto usual de foco e lembrar-se de que a completude vai passar.

Uma sensação de densidade. Algumas vezes, à medida que a mente se estabiliza, você sente o corpo tão sólido e denso que respirar chega a se tornar um fardo. Uma explicação possível é que você está, de forma subconsciente, se apegando à percepção do corpo como um objeto sólido, e da respiração como algo que tem que ser forçado através da solidez. A solução é conscientemente mudar sua percepção. Por exemplo, você pode se lembrar de que a respiração é, na verdade, sua principal sensação do corpo: primeiro vem a energia da respiração, e a sensação de solidez vem depois. Assim, você não tem que forçar a respiração através de uma parede de solidez. Deixe-a fluir livremente para onde ela quiser. Outra percepção útil é pensar em todo o espaço em torno do corpo e entre seus átomos. Até mesmo entre os átomos há mais espaço do que matéria. Tudo é permeado por espaço. Enquanto você mantiver essa percepção em mente, a dificuldade na respiração irá embora.

Outra explicação possível para a sensação de que o corpo é demasiadamente sólido para respirar é que a mente pode estar tão tranquila que você não *precisa* respirar (veja a discussão sobre o quarto *jhāna* na Quarta Parte). Você continua tentando forçar a respiração através do corpo mais por hábito do que por necessidade. Então, você diz

a si mesmo: “Se o corpo precisa respirar, ele vai respirar por si mesmo. Você não tem que forçá-lo a respirar”.

Tontura. Se esse problema for causado pela meditação, pode ter se originado de um desequilíbrio no seu foco ou por um desequilíbrio na respiração.

Um desequilíbrio no seu foco pode vir de focar com muita força na cabeça. Alivie e mova seu foco mais para baixo no corpo, de forma que você não restrinja o fluxo do sangue em uma área onde você está focado, permanecendo distante da cabeça por um tempo.

Um desequilíbrio na respiração pode vir de hiper ventilar: respirar rapidamente com muita força. Também pode vir de suprimir a respiração, ou gastar tempo demais com uma respiração muito sutil. Tente respirar de uma forma que evite esses extremos. Se isso não for suficiente para acabar com a tontura, então ela não foi causada pela meditação, pode ser um sinal de alguma doença física.

AVALIANDO SEU PROGRESSO

Como mencionei na Introdução, a principal estratégia para treinar a mente com o objetivo de dar um fim ao sofrimento é refletir sobre as suas ações e questionar o quão hábil elas são, de forma que você possa continuar aprimorando sua habilidade. Como a meditação é uma ação, a mesma estratégia se aplica aqui. Para desenvolver a meditação como uma habilidade, você tem que aprender a avaliar como você está indo — o que está funcionando, e o que não está funcionando — de forma que sua habilidade possa crescer. Na verdade, a avaliação é uma parte tão importante da meditação que ela é um fator de *jhāna*, e será discutida na Quarta Parte. É esse tipo de avaliação que se transforma no discernimento que, no final das contas, leva à libertação.

Então, lembre-se: existem seções boas e não tão boas de meditação. O que você deve aprender é avaliar a diferença. No entanto, a capacidade de julgar suas ações é, em si mesma, uma habilidade que leva certo tempo para dominar. Se você alguma vez se esforçou para dominar uma habilidade física — tal como trabalhar com madeira, cozinhar, praticar

um esporte ou tocar um instrumento musical — lembre-se de como você desenvolveu sua capacidade de avaliação de modo a ajudar a atingir esse domínio. Então, aplique os mesmos princípios à meditação. Alguns princípios úteis para manter em mente são os seguintes:

Julgamentos úteis focam em ações, e não no seu valor como pessoa ou meditador.

Se você é daqueles que se deprime por não ser capaz de fazer as coisas direito, ou que fica com o orgulho exaltado quando as coisas *realmente* vão bem, lembre-se de que esse tipo de julgamento é uma perda de tempo. Autojulgamentos negativos debilitam sua habilidade de se manter com a meditação; autojulgamentos positivos — ainda que possam encorajá-lo no curto prazo — acabarão atrapalhando seu progresso, cegando-o para seus erros ou estabelecendo expectativas falsas. Se você perceber que está na espiral negativa de se julgar negativamente, lembre-se da imagem do comitê interno. Encontre um membro que pode ser gentil, porém firme, em lembrar que a voz do autojulgamento está fazendo você perder tempo. Quanto mais bom humor você puder trazer para a situação, melhor. Então, foque na sua próxima respiração, e em seguida na próxima.

Uma área onde *é* útil se avaliar é a respeito da sua tendência de ser excessivamente positivo ou negativo sobre suas habilidades. Se você sabe que tem uma tendência em uma dessas direções, use esse conhecimento para temperar seus julgamentos. Às vezes, um: “Ops, lá vem essas tendências de novo”, em um tom amistoso, pode ajudar a trazê-lo de volta a si mesmo.

Pense na sua meditação como um trabalho em andamento.

Você não está aqui para dar um veredicto final a si mesmo ou para suas ações. Você está avaliando as suas ações a fim de que você possa agir mais habilmente da próxima vez. À medida que você faz um julgamento, não pense nisso como um juiz em uma corte, emitindo um veredicto sobre um acusado, mas como um artesão em sua bancada de trabalho, avaliando como seu trabalho está indo e fazendo alterações quando percebe que cometeu um erro.

Erros são normais.

É por meio de erros que você aprende. As pessoas que melhor entendem a meditação não são aquelas para as quais tudo se passa muito tranquilamente. São aquelas que cometem erros, e então descobrem como não os cometer novamente. Por isso, reconheça cada erro como uma oportunidade de solucionar as coisas. Não deixe que isso o afete negativamente. Na verdade, se você vai se orgulhar de algo, orgulhe-se de sua disposição de observar e aprender com os erros.

A relação entre ações e resultados é complexa, então não tire conclusões precipitadamente sobre o que causou o que na sua meditação.

Algumas vezes, os resultados que você obtém agora vêm de coisas que você está fazendo agora; algumas vezes, esses resultados vêm de coisas que você fez ontem, semana passada, até mais longe no passado. É por isso que uma técnica que funcionou ontem pode não funcionar hoje. Aprenda como conter julgamentos até que você tenha tido tempo de observar sua meditação várias vezes ao longo do tempo.

E não fique se queixando sobre como sua meditação foi melhor no passado do que é hoje. Se sua meditação no passado *foi* boa, não foi por ficar pensando em meditações do passado. Essas práticas boas foram causadas por observar a respiração no presente. Então, aprenda com essa lição e observe a respiração no presente *agora*. Além disso, a meditação do passado pode não ter sido tão boa como você está imaginando agora. O fato de que as coisas não estão indo bem hoje se explica pelo fato de que você ainda tem muito que aprender. Então, para aprender esse algo “mais” observe a respiração e sua mente mais cuidadosamente, agora.

Não se surpreenda por reversões súbitas na sua meditação.

Essas reversões também são causadas pela complexidade de como as ações dão resultados. Quando as coisas estão indo tão bem que a mente se tranquiliza sem qualquer esforço da sua parte, não se torne descuidado ou excessivamente confiante. Mantenha sua vigilância. Quando seu humor estiver tão mal que você não consegue manter-se nem mesmo no primeiro passo das instruções para a meditação, não desista. Veja isso como uma oportunidade de aprender mais sobre como o princípio da

causalidade funciona na mente. Algo deve ter causado essa mudança súbita, então procure descobrir o que é. Ao mesmo tempo, essa é uma boa oportunidade para lembrar-se do observador interno, para ser paciente ao distanciar-se e observar os maus humores. Dessa forma, se uma reversão for para melhor ou para pior, você sempre aprenderá uma lição valiosa: como manter seu observador interno separado de qualquer coisa que esteja acontecendo, de forma que você pode observar as coisas mais cuidadosamente.

Não se compare com outros.

Sua mente é sua mente; a mente dos outros é dos outros. É como estar em um hospital e se comparar com outros pacientes na sua ala. Você não ganha nada em se gabar de estar se recuperando da sua doença mais rápido do que os outros. Você não ganha nada por se afligir porque eles estão se recuperando mais rápido do que você. Você tem que focar sua total atenção na sua própria recuperação.

Quando estiver meditando, não compare sua prática com o que tiver lido em livros, incluindo neste.

Livros são para você ler quando não estiver meditando. Quando estiver meditando, você deve focar na respiração. Os livros simplesmente dão uma ideia geral a respeito do que *pode* acontecer. Você aprende ainda mais quando observa o que *está* acontecendo, e, se for oportuno, poderá descobrir como melhorar sua meditação naquele próprio instante.

MANTENDO A MOTIVAÇÃO

Treinar a mente é um projeto de longo prazo. É um projeto que requer um grau de maturidade para manter-se motivado quando a novidade e entusiasmo iniciais tiverem passado. Particularmente quando o progresso é lento, você pode ver-se tomado pelo tédio, desânimo, impaciência ou dúvida. Se sua motivação estiver cedendo por conta de alguma dessas emoções, veja as recomendações para lidar com elas na seção seguinte.

No entanto, há momentos nos quais sua motivação cede simplesmente porque as demandas na sua vida pessoal ou profissional se tornam tão urgentes que sugam o tempo ou energia necessários para meditar. Se isso estiver acontecendo, você tem que continuar se lembrando da importância de meditar: se sua mente não estiver treinada, ela pode reagir facilmente às demandas do cotidiano de formas inábeis.

O primeiro ponto a lembrar é que: “urgente” nem sempre quer dizer “importante”. Aprenda a distinguir quais demandas externas podem ser deixadas de lado por um tempo, de forma que você possa se organizar.

O segundo ponto a lembrar é que o mundo não vai lhe oferecer tempo para meditar. Você é que tem que criar esse tempo.

Em terceiro lugar, lembre-se de que o tempo que você leva meditando não é tirado das pessoas que você ama ou pelas quais você é responsável. Na verdade, é um presente para elas, afinal, seu estado mental será melhorado.

Em quarto lugar, lembre-se de que o estado mental melhorado também vai ajudar a simplificar sua vida e torná-la mais gerenciável.

Então, para certificar-se de que você continue reservando esse tempo continuamente, tente adicionar algumas novas vozes ao seu comitê interno, ou as fortaleça se elas já estiverem lá — as vozes que vão encorajá-lo a manter-se no caminho. A respeito das quais serão mais eficazes para você, é algo que você tem que descobrir por si mesmo. Isso vai variar de pessoa a pessoa, e até mesmo para a mesma pessoa vai variar de tempos em tempos.

Essas são algumas vozes que outros meditadores consideraram eficazes:

- ***A voz da cautela*** lembra você do stress e do sofrimento desnecessários que uma mente não treinada pode causar a si mesma e àqueles a sua volta. Essa também é a voz que diz para você: “Se você não treinar sua mente, quem vai treiná-la para você? E se você não fizer isso agora, não pense que vai ficar mais fácil à medida que você for envelhecendo”.

- ***A voz da compaixão*** lembra você de como a meditação é uma expressão ativa de desejar o bem tanto para si mesmo como para aqueles

ao seu redor. Você começou a meditar porque você queria algo melhor do que a vida que você tinha. Se você realmente amasse a você mesmo — e às pessoas que lhe são queridas — você deixaria passar essa oportunidade? Essa voz é fortalecida quando você desenvolve uma forma de respirar confortavelmente, uma vez que nesse momento você pode lembrar-se como é bom passar algum tempo com uma respiração que o alimenta, especialmente quando você se sentir cansado.

- *A voz do orgulho saudável* lembra você da satisfação que vem de fazer algo bem. Essa é a voz que o lembra de como é bom quando você consegue comportar-se de forma hábil em áreas nas quais você não se sentia tão hábil antes. Será que você não quer expandir ainda mais seu cardápio de habilidades?

- *A voz de um sentimento saudável de vergonha* se origina do orgulho saudável. Ela lembra você de algumas das formas nas quais você deixou que os membros inábeis do seu comitê interno dominassem, mesmo quando você sabia que não deveria ter deixado isso acontecer. Será que você quer continuar sendo escravo desses membros inábeis do comitê? E, se realmente há pessoas no mundo que podem ler mentes, o que eles pensariam se eles lessem a sua mente? (Esse sentimento de vergonha é saudável na medida em que é direcionado não a você como uma pessoa, mas às suas ações).

- *A voz da inspiração* lembra você dos exemplos de meditadores do passado. Eles fizeram algo nobre de suas vidas; será que você também não gostaria de viver uma vida nobre? Essa voz é fortalecida quando você lê a respeito de pessoas que superaram dificuldades na sua meditação e não somente alcançaram a verdadeira paz da mente, mas também deixaram um bom exemplo para o mundo. Seu sentimento de inspiração também pode ser fortalecido ao associar-se com outros meditadores e ganhar energia do grupo.

- *A voz da sabedoria de um pai ou uma mãe interior* promete a você uma pequena recompensa quando você ultrapassar dificuldades na prática: um prazer sensorial inofensivo que será concedido a você mesmo, caso mantiver o cronograma de meditação.

- *A voz do bom humor* indica como algumas de suas racionalizações para não meditar pareceriam tolas se as colocasse em perspectiva. Não

que você seja mais tolo do que é humanamente normal — mas o que é humanamente normal é bastante tolo. O bom humor a respeito de si mesmo vem da habilidade de se distanciar das suas ações, da mesma forma que o discernimento se distancia. É por isso que famosos mestres de meditação tem um senso de humor tão aguçado. Suas fraquezas e racionalizações perdem muito de seu poder quando você consegue rir delas.

Então, tente adquirir uma ideia de qual dessas vozes estimularia sua mente a agir, e dê a você mesmo palavras de estímulo pensadas especialmente para seu próprio temperamento.

Ao mesmo tempo, escute palestras do Dhamma gravadas e encontre coisas para ler que lembrem você dos valores da prática. Isso ajudará a mantê-lo no caminho.

Se o seu tempo é realmente curto, lembre-se de que você não tem que sentar-se com seus olhos fechados quando estiver treinando a mente. Muitos mestres disseram, se você tem tempo para respirar, você tem tempo para meditar, mesmo quando estiver envolvido em outras atividades.

Além disso, você pode achar útil lembrar-se de que, se você está realmente ocupado, você não está tão ocupado para meditar. Você está demasiadamente ocupado para não meditar. Você deve isso a você mesmo e àqueles em torno de você, para manter suas baterias carregadas.

EMOÇÕES PERTURBADORAS

Ao lidar com emoções perturbadoras, é útil lembrar-se dos três tipos de fabricações mencionados na Introdução: fabricação corporal (a inspiração e a expiração); fabricação verbal (pensamento direcionado e avaliação); e fabricação mental (as sensações e percepções). Essas são as matérias primas que constroem as emoções. Para se livrar de uma emoção inábil, você muda as matérias primas. Não se deixe enganar a achar que a emoção está dizendo como você *realmente* se sente. Cada emoção é um pacote de fabricações, então uma emoção hábil que você

fabrica conscientemente não é menos “você” do que uma emoção inábil que você fabricou inconscientemente pela força do hábito.

Então aprenda a fazer experimentos com vários tipos de fabricações. Algumas vezes basta mudar a forma como você respira para sair de uma emoção inábil; em outros momentos, você tem que tratar de buscar outros tipos de fabricações para ver o que funciona para você.

Aqui, mais uma vez, a imagem do comitê é uma útil percepção de fundo: qualquer que seja a emoção, é simplesmente um dos membros do comitê — ou uma facção prejudicial — clamando que tem unanimidade pelo comitê inteiro e tentando derrubar os membros que querem meditar.

A principal lição para lidar com emoções perturbadoras é que você tem que identificar os membros que querem se beneficiar da meditação. Se você não fizer isso, nenhum desses métodos funcionará por muito tempo. Se você fizer, metade da batalha já está ganha.

Você terá que explorar e testar por você mesmo para ver quais estratégias de refabricação funcionam para suas emoções específicas, mas aqui estão exemplificadas algumas possibilidades para lhe ajudarão a começar:

Tédio: Normalmente é causado pela falta de uma atenção mais cuidadosa ao que você está fazendo. Se você sente que nada está acontecendo na meditação, lembre-se de que quando você medita, você está no ponto ideal para observar sua mente. Se você não está vendo nada, você não está olhando. Então, tente observar mais cuidadosamente a respiração, ou tente fazer um esforço para perceber mais rapidamente distrações potenciais. Lembre-se de que o tédio em si é uma distração. Ele vem, e então ele vai. Em outras palavras, não é verdade que nada está acontecendo. O tédio está acontecendo. O fato de que você está se identificando com ele quer dizer que você se perdeu nos passos que levaram a formação do tédio. Olhe mais cuidadosamente da próxima vez.

Uma percepção útil para manter em mente é que você é como um observador da vida animal selvagem. Você não tem como marcar um encontro para que os animais selvagens venham a um local num momento específico que você determinou. Você tem que ir para um lugar onde os animais tendem a passar — uma fonte de água, por exemplo — e

então sentar-se ali: bem vigilante, de forma que você possa ouvi-los vindo; mas também muito quieto, de forma que você não os assuste. A respiração no momento presente é como a fonte de água da mente — o local onde os movimentos da mente mais claramente se mostram — então você está no local exato. Agora, tudo o que você tem que fazer é aprender como dominar a habilidade de permanecer ao mesmo tempo quieto e alerta.

Desencorajamento. É causado por comparar a si mesmo desfavoravelmente com suas concepções sobre como você deveria estar progredindo. Além de reler a seção “[Avaliando seu Progresso](#)”, leia algumas das histórias no [Theragāthā](#) e [Therīgāthā](#) no Cânone Páli, disponíveis no [dhammatalks.org](#), online. São versos sobre monges e monjas que contam sobre seus problemas com a meditação antes de finalmente atingir o despertar. Mantenha em mente que, se eles puderam superar seus problemas — que, muitas vezes, eram graves —, então você também pode conseguir superar os seus.

Além disso, não fique constrangido ou com medo de oferecer a si mesmo palavras de estímulo enquanto medita. Uma atitude “sim, eu consigo”, faz toda a diferença, então encoraje os membros do seu comitê que podem oferecer isso. No começo, pode parecer artificial — especialmente se os membros negativos dizem: “Não vou conseguir”, já há muito tempo vem dominando o debate — mas, depois de um tempo, você começará a ver resultados, e atitudes positivas não mais parecerão tão artificiais.

E sempre se lembre: uma má sessão de meditação é sempre melhor do que nenhuma meditação. Com uma má sessão, sempre há ao menos a esperança de que você conseguirá entender o porquê ela é uma má sessão. Sem meditação, não há qualquer esperança a esse respeito.

Preocupação e ansiedade. Essas emoções inquietas se alimentam da concepção segundo a qual, se você se preocupar o suficiente a respeito do futuro, você estará melhor preparado para quaisquer perigos que ele traga. Essa é uma concepção tola. Lembre-se de que o futuro é altamente incerto. Você não sabe quais perigos virão na sua direção; mas o que você *realmente* sabe é que fortalecer a presença mental, vigilância e discernimento é a melhor forma de se preparar para quaisquer

emergências inesperadas. A melhor forma de desenvolver essas qualidades é voltando para a respiração. Então, tente respirar de uma forma tão reconfortante quanto possível para contrabalançar a respiração irritada que estava alimentando a inquietude inicial.

Se você estiver sofrendo de uma sensação de ansiedade desatada — desconfortável sem saber por que você está se sentindo assim — você pode estar sofrendo de um círculo vicioso, com sensações de ansiedade causando uma respiração ansiosa; e uma respiração ansiosa alimentando sensações de ansiedade. Tente romper o círculo respirando de forma muito consciente e consistente em um ritmo profundo e tranquilizador que envolva todos os músculos do abdômen até a parte inferior. Na inspiração, leve a respiração ao abdômen tanto quanto puder, até o ponto no qual você sente que talvez esteja cheio demais. Então, deixe a respiração sair de forma suave. Relaxe todos os músculos na sua cabeça e ombros, de forma que o abdômen esteja fazendo todo o trabalho. No começo esse ritmo pode não ser confortável, mas ele é eficaz para quebrar o círculo vicioso. Depois de alguns minutos, deixe a respiração retornar para um ritmo que se sinta mais confortável. Mantenha isso tanto tempo quanto conseguir, e as sensações de ansiedade devem enfraquecer. Essa respiração abdominal profunda também pode ajudar a aliviar dores de cabeça tensionais provocadas pelo stress.

Sentimentos de luto. Se o luto relacionado à perda de um ente querido — ou a respeito de uma relação amorosa que acabou — invade sua meditação, a maneira correta de lidar com ele dependerá do fato de você ter tido a oportunidade, em outro momento, de expressá-lo suficientemente ou não. Neste caso, a noção de “suficiente” varia de caso a caso, mas se você genuinamente sente que precisa dar maior expressão ao seu luto, encontre um momento e local apropriados. Então, quando se sentir pronto para meditar, decida-se a dedicar o mérito da meditação à memória da pessoa que você perdeu. A confiança de que isso realmente ajudará a outra pessoa — independentemente de onde ela esteja — permite que você se beneficie da estabilidade interna que a meditação pode oferecer durante momentos de necessidade.

Um luto saudável é um processo complexo, já que requer, por um lado, reconhecer o que era único a respeito da outra pessoa e da relação,

e, por outro, o que não é: o fato que a relação terminou. Cada relação tem que terminar, em um momento ou em outro. Essa é a história da vida humana. Você tem que construir a força interna que permita que você mantenha uma sensação de bem-estar, a despeito das perdas inevitáveis com as quais a vida confronta a todos. Essa é uma das razões pelas quais as pessoas meditam.

Encontrar essa força interna não quer dizer que você esteja sendo desleal em relação à outra pessoa ou ao amor que você sentia em relação àquela pessoa. Você está mostrando que pode ser uma pessoa mais forte por ter tido aquela relação. Para muitas pessoas, a parte difícil do luto é saber quando focar menos no que era único a respeito da relação e mais no que não era, sem se sentir desleal. Se você nunca fizer esse salto, seu luto se autoalimenta e impede que você seja útil a si mesmo e àqueles que você ama. Se você tem dificuldades de fazer essa mudança, fale sobre isso com alguém em cuja avaliação você confie.

Lembranças dolorosas. Se, quando você estiver meditando, sua mente for tomada por lembranças de alguém que lhe fez algum mal, lembre-se de que um dos maiores presentes que você pode dar a você mesmo é perdoar essa pessoa. Isso não quer dizer que você tem que sentir amor por essa pessoa, mas simplesmente que você promete a si mesmo a não buscar vingança pelo que essa pessoa fez. Você está numa situação melhor se não tentar ajustar contas antigas, já que, na vida, as contas — ao contrário do que acontece nos esportes — nunca realmente chegam a um resultado final. O caminho mais sábio é se livrar do peso do ressentimento e cortar o ciclo da retribuição que, de outra forma, o teria mantido enredado em um vai e vem que pode durar anos. Expresse uma breve frase de desejar o bem para a pessoa — “Que você possa melhorar sua trajetória e seguir o caminho da verdadeira felicidade” — e então retorne para a respiração.

Se você tem lembranças de pessoas às quais você causou algum mal, lembre-se de que o remorso não desfaz o mal que você fez, e pode, na verdade, enfraquecer sua confiança de que você pode mudar. Simplesmente lembre-se de que você não quer causar mal a ninguém nunca mais, e então envie pensamentos de desejar o bem para a pessoa a

quem você causou mal — onde quer que ela possa estar nesse momento — em seguida, para você mesmo, e, por fim, para todos os seres.

Pensar em todos os seres ajuda a lembrar-se de que você não é a única pessoa que já causou mal aos outros. Todos nós já causamos mal uns aos outros muitas vezes, ao longo de vidas incontáveis. Portanto, este tipo de pensamento também o lembra de que há muitas circunstâncias em que você pode causar mal a alguém, por isso você deve fazer uma resolução de tratar todas as pessoas com cuidado. Se você algum dia for sair do ciclo do mal no mundo, você tem que começar com a *sua* resolução de não causar mal a ninguém. Você não pode esperar que essa resolução comece com outras pessoas.

Finalmente, prometa a si mesmo que dedicará o mérito da sua meditação à(s) pessoa(s) a quem causou algum mal. Então, volte para a respiração.

O mesmo princípio se aplica se você tem lembranças de momentos quando alguém precisava da sua ajuda, mas você não ajudou. Se a lembrança é de um tempo em que você *não* podia ajudar alguém que precisava, releia a discussão sobre equanimidade na Primeira Parte, seção 1.

Luxúria. A luxúria vem de focar nas percepções atraentes que você constrói em torno de uma pessoa ou relacionamento, ignorando o lado que não é atraente. A luxúria se agrava pelo tipo de respiração que normalmente acompanha essas fantasias. Então, sua abordagem tem que ter duas frentes de ataque.

- Em primeiro lugar, para enfraquecer a voz que insiste em ter algum prazer *agora*, respire de uma maneira que relaxe qualquer tensão onde quer que ela esteja no seu corpo. Um bom lugar para começar é com a face posterior das suas mãos.

- Em segundo lugar, introduza nas suas fantasias uma noção de que não são atraentes. Se você estiver focando em aspectos atraentes do corpo de outra pessoa, foque nas partes que não são atraentes bem abaixo da pele. Se você estiver focando em uma narrativa atraente sobre o relacionamento, visualize a outra pessoa fazendo ou dizendo algo que realmente seja repulsivo. Por exemplo, pense nas coisas estúpidas ou degradantes que você já fez sob o poder da luxúria e visualize a outra

pessoa rindo com desprezo dessas coisas nas suas costas. No entanto, se o desprezo o excitar, pense em algo que o esfrie. Pense, por exemplo, em todas as amarras que vem com um relacionamento sexual, e em como você estaria melhor se você não estivesse amarrado. Então, volte para a respiração.

Essas reflexões, aliás, não são apenas para monges ou monjas. Leigos em um relacionamento sério precisam de ferramentas para impedir que suas mentes vagueiem para fora do relacionamento. E, até mesmo em um relacionamento, há muitas ocasiões quando é preciso manter a luxúria sob controle. E, se você não está em um relacionamento sério, você sofre se não consegue desligar pensamentos de luxúria quando quer. A sociedade como um todo pode exaltar e encorajar a luxúria, mas a luxúria descontrolada já causou danos imensuráveis. É por isso que você precisa de ferramentas para se opor, não somente quando estiver meditando, mas também ao longo do dia. Somente quando a luxúria pode ser mantida dentro de certos limites é que as boas qualidades que crescem na sua ausência têm alguma chance de se desenvolver.

Paixão romântica. Essa é uma variação da luxúria na qual você está menos focado no corpo da outra pessoa do que nas histórias que você pode imaginar sobre como você e a outra pessoa podem encontrar felicidade e entendimento juntos. Lembre-se de como no passado suas fantasias românticas levaram à decepção. Será que você realmente espera que suas fantasias atuais sejam de alguma maneira mais verossímeis? Quando você perceber o perigo de cair por uma das fantasias, injete um elemento de realidade nelas para torná-las menos atraentes. Pense na outra pessoa fazendo algo que você ache realmente frustrante, tal como ser infiel, até que o ato de fantasiar não tenha mais qualquer apelo sobre você.

Raiva. Da mesma forma que no caso da luxúria, você começa a lidar com a raiva observando onde ela criou centros de tensão no seu corpo. O peito e o estômago são bons lugares para começar, da mesma forma que as mãos. Respire de uma maneira que libere essa tensão.

Então, experimente com algumas percepções que podem neutralizar a raiva. Pensamentos de desejar o bem são recomendados muitas vezes como o antídoto ideal, mas há momentos quando você não está disposto

em ter pensamentos de desejar o bem para essa pessoa. Então, pense sobre as coisas estúpidas que você faz ou diz sob o poder da raiva e visualize a pessoa de quem você tem raiva sentindo-se satisfeita de vê-lo agir de forma estúpida. Será que você quer dar a essa pessoa esse tipo de satisfação? Essa linha de pensamento pode, muitas vezes, acalmá-lo até o ponto no qual você pode pensar mais claramente.

Então, reflita sobre o fato de que, se você quer que tudo aconteça à sua maneira, então você está na esfera cósmica errada. Você teria que estar na esfera celestial. Mas você está na esfera humana. A história da humanidade está cheia de pessoas fazendo coisas desagradáveis. Então, deixe para lá a concepção de que você ou a quem você ama estão sendo particularmente vitimados. Maus tratos são uma coisa comum, e a raiva não vai ajudá-lo a lidar com isso de forma eficaz. Se você quer que sua contestação à injustiça tenha bons resultados, você tem que se acalmar. Em seguida, tente desenvolver alguma equanimidade a respeito do fato de que a injustiça é universal, e então veja o que você pode fazer de forma mais eficaz em resposta a este caso particular de injustiça.

Outra estratégia é pensar no bem feito pelas pessoas de quem você tem raiva. É raro haver pessoas sem qualquer traço do bem. Se você se recusa a enxergar esse bem, você não pode confiar em você mesmo para agir de formas hábeis com essas pessoas, e seu próprio coração se torna árido.

Uma imagem tradicional para essa estratégia é que você está cruzando um deserto — com calor, cansado, e tremendo de sede — e você se depara com um pouco de água empoçada em uma pegada de vaca. Se você tirar a água com as suas mãos, você acabaria enlameando a água. Então, você faz o que tem que fazer: fica de joelhos com as mãos no chão e lambe a água direto da poça. Sua postura enquanto estiver fazendo isso pode não parecer muito digna, mas esse não é o momento de se preocupar com aparências. Você tem que dar prioridade a sua sobrevivência. Da mesma forma, se você acha que está abaixo de você procurar o bem feito por alguém de quem você tem raiva, você se priva da água de que você necessita para manter vivo seu próprio bem. Então, tente buscar esse bem, para ver se isso torna mais fácil desenvolver pensamentos de

desejar o bem. E lembre-se: é para o seu bem, tanto quanto é para o bem deles.

Se você não consegue pensar em qualquer bem que tenha sido praticado pelas pessoas de quem você tem raiva, então tenha pena delas. Elas estão cavando um buraco fundo para elas mesmas.

Ciúmes. A inveja é um tipo específico de raiva que aparece quando você acha que a boa sorte da qual outras pessoas estão desfrutando foi às suas custas — como quando um colega no trabalho recebe um elogio e você acha que o elogio era devido a você; ou quando uma pessoa pela qual você está apaixonado se apaixona por outra pessoa. Além da raiva, os ciúmes também têm elementos relacionados à percepção de frustração e orgulho ferido. De qualquer forma, a inveja vem de vincular suas esperanças de felicidade a algo que está sob o controle de outra pessoa.

Uma forma de lidar com a inveja é lembrando-se de que você continuará sendo um escravo dela enquanto você continuar definindo sua felicidade e sentimento de valor próprio por coisas que não estão sob seu controle. Será que, ao invés disso, não é hora de começar a buscar seriamente a felicidade no seu interior? Você também pode se perguntar se você quer estocar toda a felicidade e sorte do mundo só para você. Se for assim, que tipo de pessoa você é? Se houve momentos no passado quando você curtiu causar ciúmes em outras pessoas, lembre-se de que os ciúmes que você está sentindo agora não são nada mais do que uma inevitável prestação de contas. Será que não está na hora de sair desse círculo vicioso?

Talvez uma das percepções mais úteis para lidar com a inveja seja distanciar-se e buscar uma perspectiva mais ampla da vida e do mundo como um todo, para adquirir um sentimento de quão insignificantes são as coisas acerca das quais você sente ciúmes. Pense na visão do Buda sobre o mundo humano: pessoas se debatendo como peixes em pequenas poças, lutando pela água que está secando. Será que vale à pena continuar lutando por coisas que são insignificantes e que ainda por cima estão acabando — ou será que não é melhor encontrar uma melhor fonte para a sua felicidade?

Depois de pensar dessas formas, reserve algum tempo para desenvolver a atitude sublime da equanimidade e — se você estiver

disposto — junte também um pouco de alegria apreciativa.

Impaciência. Quando a prática não está gerando resultados tão rapidamente como você gostaria, lembre-se de que o problema não está com o desejo *em si*. Você simplesmente focou o seu desejo no lugar errado, ou seja, nos resultados em vez das causas que vão produzir esses resultados. É como dirigir um carro em direção a uma montanha que está no horizonte. Se você ficar o tempo todo olhando para a montanha, você vai acabar saindo da estrada. Você tem que focar sua atenção na estrada e segui-la cada centímetro ao longo do caminho. Isso o levará até a montanha.

Então, quando você estiver impaciente com a meditação, lembre-se de que você tem que focar seu desejo em permanecer mentalmente presente, em estar vigilante à respiração e em desenvolver todos os outros elementos da prática que podem ser considerados como causas de seu aprimoramento. Se você focar seu desejo em desenvolver bem essas causas, os resultados virão.

Se a impaciência vem de um desejo de que a meditação passe logo, para que você possa continuar com o resto da sua vida, lembre-se de que o resto da sua vida deixou sua mente com a necessidade de algum remédio. A meditação é exatamente esse remédio, como uma pomada que você passa em uma irritação na pele. Você não pode simplesmente passar a pomada e então tirá-la com água. Você tem que deixá-la na pele, para que ela possa funcionar. Da mesma forma, você tem que dar tempo à respiração e a todas as qualidades hábeis que você está desenvolvendo em torno dela para fazerem seu trabalho.

E lembre-se de que a meditação não é algo que você faz algumas vezes e abandona. Da mesma forma que seu corpo precisará de remédios enquanto estiver exposto às agruras do mundo, sua mente vai precisar do poder curativo da meditação enquanto você viver.

Dúvida. Essa emoção vem de duas formas: dúvidas a respeito de você mesmo, que estão tratadas no trecho intitulado “Desencorajamento”, acima; e dúvidas sobre a prática. Esta última pode ser superada de duas formas:

- A primeira forma é lendo sobre os exemplos do Buda e seus discípulos nobres. Eles foram (e são) pessoas de sabedoria e integridade.

Eles ensinavam de graça. Eles não tinham qualquer motivo para apresentar a verdade de forma errada para qualquer pessoa. É raro encontrar professores assim no mundo, então você deveria dar um voto de confiança a eles;

- A segunda forma é se lembrando de que a prática só pode realmente ser avaliada por uma pessoa que é verdadeira. Você está sendo verdadeiro em permanecer com a respiração? Você está sendo verdadeiro em observar sua mente quando está agindo de formas hábeis e quando não está? Será que você poderia ser mais verdadeiro nessas áreas? Você só será capaz de superar suas dúvidas quando observar verdadeiramente e der aos ensinamentos uma chance honesta e real, exigindo de si mesmo um pouco além dos seus limites normais. Independente do êxito da prática, você só tem a ganhar aprendendo a ser mais observador e honesto, então a energia que você dedicar para desenvolver essas qualidades nunca será perdida.

VISÕES E OUTROS FENÔMENOS MISTERIOSOS

Às vezes, quando a mente começa a se acalmar, intuições incomuns podem aparecer: visões, vozes, e outros fenômenos perturbadores. Algumas vezes eles trazem informações verdadeiras, outras, informações falsas. A informação verdadeira é particularmente perigosa, porque leva você a confiar no que quer que surja na sua mente, de forma que você começa a acreditar também quando as coisas são falsas. Intuições desse tipo também podem levar a um forte orgulho, já que você começa a sentir que, de alguma forma, você é especial. Isso o tira longe do caminho.

Por essa razão, a regra geral a respeito dessas coisas é deixá-las em paz. Lembre-se: *nem tudo o que surge em uma mente quieta é digno de confiança*. Então, não sinta que você está perdendo algo importante se você não se envolver com essas coisas. Você só deve se arriscar a envolver-se se estiver sob a supervisão pessoal de um professor hábil em lidar com esses fenômenos. A melhor informação que um livro como este pode lhe dar a respeito desses fenômenos é sobre como se livrar deles. Por exemplo:

Sinais. Algumas vezes, quando a mente se acalma, uma luz pode aparecer na mente, ou você pode ouvir um som agudo. Ou então pode se ter uma sensação pouco comum relacionada a qualquer outro dos seus sentidos: um cheiro, um gosto, uma sensação tátil. Se isso acontecer, não saia da respiração. Esses são apenas sinais de que você está se acalmando, então pense neles como você pensaria em sinais ao longo de uma estrada. Quando você vê um sinal de que você está entrando em uma cidade, você não deixa a estrada para dirigir até o sinal. Você permanece na estrada, e isso o levará mais adiante em direção à cidade.

Visões. À medida que a mente começa a se tranquilizar — ou se, em um lapso da presença mental ela deixar a respiração — você pode ter uma visão de si mesmo, outra pessoa, ou outro local no espaço ou no tempo. Essas visões vêm à mente quando a mente está quieta, mas ainda não completamente estabelecida em seu objeto. Para livrar-se dessas visões, restabeleça a presença mental, respirando profundamente no coração três ou quatro vezes, e então elas irão embora. Se a visão é de outra pessoa, primeiro envie pensamentos de desejar o bem para essa pessoa, e então respire profundamente no coração para deixar a visão se dissolver.

Uma sensação de deixar o corpo. Se você sentir que você está fora do corpo, você pode sentir-se tentado a viajar um pouco pelo plano astral. Mas você deve resistir a essa tentação. Há perigos ali e, enquanto isso, você está deixando seu corpo desprotegido. Você pode voltar para o corpo lembrando-se das quatro propriedades básicas que constroem sua sensação do corpo como ele é sentido a partir de dentro: a energia de respiração, o calor, o frio, e a solidez (veja a discussão sobre o Quarto *jhāna*, na Quarta Parte).

Presenças externas. Se você sentir uma energia ou uma presença *sem corpo* fora do seu corpo, você não tem que descobrir quem é ou o que está causando isso. Simplesmente preencha seu próprio corpo com consciência e energia da respiração. Pense tanto na sua consciência e na energia da sua respiração como sendo sólidas e impenetráveis, do topo da cabeça até as pontas dos dedos das mãos e dos pés. Quando você tornou seu corpo seguro dessa forma, você pode enviar pensamentos de desejar o bem na direção da presença externa e, então, em todas as direções. Mantenha isso até que a sensação da presença externa vá embora.

FICANDO PRESO NA CONCENTRAÇÃO

Há dois tipos de apego à concentração: o apego saudável e o apego prejudicial. O apego saudável à concentração é um elemento necessário para desenvolvê-la como uma habilidade. No caso desse tipo de apego, você tenta manter sua quietude interna em todas as situações, à medida que você cumpre com suas outras responsabilidades ao longo do dia. Você se interessa em descobrir porque nem sempre se consegue mantê-la em certas situações, e tenta encontrar tempo livre para dedicar para a prática mais formal, ainda que seja somente por pequenos intervalos de meditação ao longo do dia. A razão pela qual esse apego é saudável é porque ele ajuda a reconhecer qualquer apego prejudicial como um problema a ser resolvido, e ele dá uma boa base a partir da qual resolvê-lo.

No caso do apego não saudável à concentração, você não quer deixar a prática formal, não quer se envolver com outras pessoas, e não quer cumprir com suas responsabilidades no mundo, já que você vê que o mundo não é nada além de uma perturbação para a paz da sua mente. Você simplesmente quer usar a concentração como uma desculpa para fugir das suas responsabilidades no mundo.

Você tem que se lembrar de que as suas responsabilidades são oportunidades importantes para você desenvolver as boas qualidades das quais você vai precisar para desenvolver discernimento na mente: Paciência. Persistência. Equanimidade. Além disso, a perturbação que você sente ao lidar com o mundo não vem do mundo: vem da sua própria mente. Se você simplesmente se esconder na concentração, você se enrolará em torno das fontes da sua perturbação interna e nunca será capaz de desenraizá-las. No final das contas, elas destruirão sua concentração e você não terá nada em que se segurar.

INSIGHTS ALEATÓRIOS

Se subitamente um *insight* surge na sua mente enquanto você está meditando, você tem que decidir se é algo digno de atenção ou se simplesmente é outra distração. Uma regra geral rápida é a seguinte: se o

insight pode ser aplicado diretamente ao que você está fazendo imediatamente na sua meditação vá em frente e tente. Veja como funciona. Se não funcionar, deixe para lá. Não tenha medo de perder algo valioso. Se você tentar se agarrar a isso, isso acabará levando-o cada vez mais para longe da respiração. Se for algo valioso, ficará na sua mente sem que você tenha que lembrá-lo.

Pense na concentração como um ganso que põe ovos dourados. Se você gastar todo o seu tempo reunindo e estocando ovos, o ganso morrerá por falta de atenção. Além disso, o ouro desses ovos é como os ovos da maior parte dos contos de fadas. Se você não o usar imediatamente, ele se transformará em penas e cinzas. Então, se o ovo não puder ser usado imediatamente, descarte-o. Coloque sua energia em procurar pelo ganso.

Essa é outra área onde é importante lembrar: nem tudo que aparece em uma mente tranquila é confiável. Tranquilizar a mente dá acesso a muitos compartimentos fechados na mente que você pode ter fechado no passado, mas só porque os compartimentos agora estão abertos não quer dizer que todos contêm coisas valiosas. Alguns deles não têm nada além de lixo.

Se um insight que você deixa de lado durante a meditação ainda vem à mente depois da sua meditação, pergunte a si mesmo como isso se aplica à forma como você conduz a sua vida. Se isso parece oferecer uma perspectiva sábia de como agir em uma situação particular, você pode tentar ver se ele realmente é útil. Além disso, certifique-se de que você não será levado por um *insight* parcial, pergunte-se a si mesmo: até que ponto o oposto também é verdade? Essa é uma das perguntas mais importantes para se manter dentro da manga e de prontidão, a fim de manter seu equilíbrio como meditador.

Se o *insight* for mais de ordem abstrata — sobre o significado do universo ou algo assim — deixe passar. Lembre-se de que as questões com as quais o discernimento lida não tem a ver com abstrações, mas com ações. *Suas* ações. Os *insights* que você está buscando na meditação são aqueles que têm a ver também com as suas ações.

Leituras adicionais:

Sobre como lidar com a dor: Ajaan Maha Boowa Ñanasampanno — [Straight from the Heart](#), em particular as palestras “Feelings of Pain” e “Investigating Pain”.

A palestra, “Uma Boa Dose de Dhamma”, em Upasikā Kee Nanayon, [Um Conhecimento Desemanharado](#), também dá boas indicações sobre como lidar com a dor e a doença.

Sobre ter a atitude correta em relação a erros: “How to Fall” em [Meditations](#).

[Meditations5](#) contém muitas palestras sobre formas de lidar com emoções perturbadoras.

Sobre os usos da gratidão como um objeto de contemplação: “The Lessons of Gratitude” em [Head & Heart Together](#).

Palestras pertinentes (em inglês):

[2012/5/23: Pain is Not the Enemy](#) ([texto](#))

[2012/7/31: Pleasure & Pain](#) ([texto](#))

[2010/6/5: Insight into Pain](#) ([texto](#))

[2012/11/22: Take the One Seat](#) ([texto](#))

[2012/1/1: Strengthening Conviction](#) ([texto](#))

[2010/3/23: Perceptions of the Breath](#) ([texto](#))

[2009/11/9: The Power of Perception](#) ([texto](#))

[2008/2/3: Judging Your Meditation](#) ([texto](#))

[2008/2/6: Good & Bad Meditation](#) ([texto](#))

[2012/1/12: Evaluating Your Practice](#) ([texto](#))

[2010/11/28: Measuring Progress](#) ([texto](#))

[2010/11/19: Delusion Concentration](#) ([texto](#))

[2003/1: No Mistakes Are Fatal](#) ([texto](#))

[2009/10/3: Ups & Downs](#) ([texto](#))

[2009/7/26: Patience & Urgency](#) ([texto](#))

[2012/8/10: Fabricating with Awareness](#) ([texto](#))

[2012/8/17: The Arrow in the Heart](#) ([texto](#))

[2004/11/24: Unskillful Thinking](#) ([texto](#))
[2011/4/14: Unlearning Unskillful Behavior](#) ([texto](#))
[2010/4/21: The Arrows of Emotion](#) ([texto](#))
[2012/7/22: A Refuge from Illness, Aging, & Death](#) ([texto](#))
[2011/1/30: Sober Up](#) ([texto](#))
[2011/10/20: In the Mood](#) ([texto](#))
[2011/8/15: Today is Better than Yesterday](#) ([texto](#))
[2010/12/7: Get Out of the Way](#) ([texto](#))
[2010/12/13: Antidotes](#) ([texto](#))
[2010/11/11: Sorting Yourself Out](#) ([texto](#))
[2005/3/9: Purity of Heart](#) ([texto](#))
[2012/7/25: Feeding on the Breath](#) ([texto](#))
[2012/7/27: Practicing from Gratitude](#) ([texto](#))

Meditando no Dia-Dia

Há duas razões principais para estender sua prática de meditação também para o dia a dia:

A primeira é que, dessa forma, você cria uma continuidade que vai de uma sessão de prática formal até a próxima. Se você segmentar sua vida entre momentos em que você medita e outros em que você não medita, a energia construída com cada sessão de meditação se dissipa no intervalo entre esses momentos. Cada vez que você se senta para meditar, você tem que recomeçar.

É como manter um cachorro na corrente. Se a corrente for longa, ela tende a se enrolar em todo o tipo de coisas: em postes, árvores e por volta das pernas das pessoas. Como consequência, você terá que passar por um processo longo e laborioso de desenrolar a corrente para trazer tanto o cachorro como a corrente para onde você está. Mas se a corrente for curta, quando você se sentar para meditar, o cachorro e a corrente estarão bem ali. Da mesma forma, se você tentar manter o centro da sua meditação ao longo do dia, então, quando chegar o momento de se sentar em meditação, você já estará no seu centro. Você pode continuar dali mesmo.

A segunda razão para estender a prática da meditação para o dia a dia é que isso permite que você traga as habilidades que você desenvolveu na meditação para onde elas são mais necessárias: para a tendência da mente de criar stress e sofrimento para si mesma ao longo do dia.

Ter a sensação de que seu centro é um local seguro e confortável ajudará a manter-se firme em meio às turbulências do cotidiano. Você não será demasiadamente influenciado por eventos externos, porque, internamente, você tem uma base sólida. É como um poste em uma praia rochosa na beira do mar. Se o poste for simplesmente deixado estendido

horizontalmente na praia, as ondas o levarão de um lado para o outro. Ele será um perigo para qualquer um que esteja brincando nas ondas. No final das contas, as ondas vão levar o poste de encontro às rochas e despedaçá-lo. Mas, se o poste for colocado de pé e enterrado fundo na rocha, então as ondas não serão capazes de movê-lo. Ele ficará seguro e não será um perigo para ninguém.

Algumas pessoas reclamam que tentar trazer a prática da meditação para o dia a dia simplesmente acrescenta mais uma às muitas tarefas que já estão tentando equilibrar — mas não veja as coisas dessa maneira. A meditação oferece um local firme onde permanecer, de forma que você pode equilibrar suas outras responsabilidades com mais tranquilidade e elegância. Como muitos meditadores dirão, quanto mais presença mental e vigilância você trazer para suas responsabilidades, melhor será seu desempenho. Em vez de atrapalhar seu trabalho, a meditação o torna mais atento e alerta ao fazê-lo. O fato de que você está se mantendo focado, em vez de deixar a mente vagar por todas as partes, ajuda a administrar sua energia, de forma que você pode trazer mais vigor para o que quer que faça.

Ao mesmo tempo, ter uma sensação clara de um centro quieto ajuda a perceber movimentos da mente que, de outra forma, você não teria percebido. É como estar deitado de costas no meio de um campo. Se você olhar para o céu sem ter nenhuma referência no solo, você não consegue saber quão rapidamente ou em que direção as nuvens estão se movendo. Mas, se você tem um ponto de referência estático — o topo de um telhado ou um poste alto —, você pode perceber claramente a direção e a velocidade das nuvens. Da mesma forma, quando você tem um ponto de referência estático, você pode sentir quando a mente está tomando a direção errada e pode trazê-la de volta antes que ela se meta em apuros.

A meditação no dia a dia é, basicamente, uma versão um pouco mais complicada da meditação andando, na qual você está lidando com três áreas principais de foco e tentando mantê-las. Deve-se:

- (1) manter seu foco interno.
- (2) manter seu foco interno enquanto estiver engajado em um projeto.
- (3) manter seu foco interno no meio de outras atividades ao seu redor.

As principais diferenças, claro, estão em que (2) e (3) são mais complexas e estão muito menos sob seu controle. Mas há formas de compensar pela complexidade adicional. E você pode usar essa porção de controle que você *efetivamente tem* sobre suas ações e sobre o seu ambiente para criar melhores condições para sua prática. Frequentemente, pessoas tentam encaixar a meditação nas frestas das suas vidas, e continuam vivendo da mesma forma — o que não dá muito espaço para a meditação crescer. Se você realmente está comprometido em tratar o problema do sofrimento e do stress, você tem que reordenar sua vida da melhor forma que puder para desenvolver as habilidades que quiser desenvolver. Coloque o treinamento de sua mente entre suas principais prioridades em tudo o que você fizer. Quanto mais prioridade você puder dar, melhor.

Como mencionei na Introdução, algumas das sugestões dadas aqui na Terceira Parte podem presumir um nível de comprometimento com a prática maior do que o que você está atualmente pronto a assumir. Então, leia seletivamente — mas também com um espírito de auto honestidade. Tente ser claro sobre quais membros do seu comitê interno estão fazendo as escolhas.

I: SEU FOCO INTERNO

Você pode achar que não consegue acompanhar a inspiração e a expiração quando está profundamente envolvido em uma tarefa complicada, mas você pode manter uma sensação geral da qualidade da energia da respiração no corpo.

Essa é uma área na qual as lições que você aprendeu com a meditação sentada podem ajudar. Há duas habilidades em particular que podem ser úteis aqui.

1. Tente notar, no campo da energia da respiração, onde estão os pontos que desencadeiam tensão: os pontos que tendem a se tensionar ou comprimir mais rapidamente, levando a circuitos de tensão que se espalham para outras partes do corpo. Pontos típicos são a garganta; a região ao redor do coração; o plexo solar, bem na frente do estômago; na parte posterior das mãos ou o topo dos pés.

Uma vez que você tenha identificado um ponto que provoca tensão, use-o como o local onde você vai centrar sua atenção ao longo do dia. Certifique-se, acima de tudo, de que esse ponto permaneça aberto e relaxado. Se você sentir que ele se tencionou, pare o que quer que esteja fazendo por um momento e respire através dele. Em outras palavras, transmita a boa energia da respiração para essa área e permita-a relaxar assim que puder. Isso ajudará a dispersar o poder da tensão antes que ela se apodere de outras partes do corpo e da mente.

No começo, você pode se dar conta de que vai vaguear mais do que se manter no seu ponto de referência. Da mesma forma que no caso da meditação sentada, você tem que ser paciente, mas firme consigo mesmo. A cada vez que você se der conta de que perdeu o ponto de referência, volte a ele, e aproveite para dissolver qualquer tensão que tenha se formado no meio tempo. Talvez você ache útil estabelecer lembretes para si mesmo: por exemplo, que você se esforçará para permanecer no seu ponto de referência, especialmente a cada vez que você atravessar uma rua ou parar em um sinal fechado. Com o tempo, você pode estabelecer objetivos mais altos e aspirar por períodos mais longos nos quais você estará centrado e relaxado.

À medida que você fizer isso, você estará lutando contra alguns hábitos antigos, defensivos e subconscientes. Então, pode acabar demorando um pouco para dominar esta habilidade. Mas se você persistir em manter seu ponto de referência relaxado, você se dará conta de que você acumula menos tensão ao longo do dia. Você ficará menos sobrecarregado com a sensação de que há algo que você tem que tirar do seu sistema. Ao mesmo tempo, você desfrutará mais da tentativa de manter seu centro, porque você se sentirá mais estável e tranquilo. Isso ajudará que você persista nessa prática. Se você se encontrar em uma situação na qual você simplesmente está sentado, sem ter muito que fazer — como, por exemplo, se você estiver em uma reunião, ou em uma sala de espera de um médico — você pode aproveitar ao máximo o sentimento de tranquilidade no seu centro, e ninguém terá que saber.

Manter seu ponto de referência relaxado também ajuda a torná-lo mais sensível às pequenas coisas que são instigantes para você. Isso lhe dará mais *insight* a respeito do funcionamento da sua própria mente.

Você estabelece um local a partir do qual você pode se afastar dos seus pensamentos e observá-los simplesmente como membros do seu comitê. Você não tem que aceitar tudo o que o comitê propõe. Se algo inábil aparece, você aprende a reconhecê-lo como inábil e respira até que desapareça.

À medida que você fortalece sua habilidade de manter seu ponto de referência relaxado e pleno em todas as situações, você está desenvolvendo uma base para seu observador interno. Desenvolver essa identidade na mente lhe ajudará a passar o dia com menos desgastes emocionais, e a observar coisas em você mesmo e a sua volta que você nunca tinha notado antes. Em outras palavras, essa habilidade se tornará um bom fundamento para que o discernimento surja durante suas atividades diárias. Isso também fortalece o discernimento que você traz para sua meditação formal.

2. O segundo benefício da habilidade de manter a atenção na respiração no decorrer do dia é encher seu corpo com respiração e consciência quando você estiver em uma situação difícil, especialmente quando você estiver se confrontando com uma pessoa difícil. Pense na respiração como um escudo protetor, de forma que a energia da outra pessoa não penetre na sua. Ao mesmo tempo, visualize as palavras e ações dessa pessoa atravessando ao seu redor, e não diretamente na sua direção. Isso ajuda a sentir-se menos ameaçado, e permite que você pense mais claramente em como agir de forma apropriada. E, como você está criando um campo de força repleto de energia sólida e positiva, você pode ter um efeito tranquilizador e estabilizador nas pessoas e na situação em torno de você.

Também é uma boa habilidade para utilizar quando você está lidando com pessoas que vêm contar seus problemas. Frequentemente sentimos, subconscientemente, que, se não absorvemos algo da sua dor, não estamos demonstrando empatia. Mas nossa sensação de absorver a energia dessas pessoas, na verdade, não alivia a carga delas; isso simplesmente nos torna mais pesados. Porém, se você permanecer dentro de um casulo translúcido repleto de energia positiva da respiração, você poderá continuar demonstrando empatia, e até mesmo ver os

problemas dessas pessoas de forma mais clara. Dessa forma, você não confundirá a dor da pessoa com a sua própria dor.

O ideal é combinar essas duas habilidades da respiração em uma só, da mesma forma que você faria com a meditação andando. Em outras palavras, faça com que seu costume habitual seja o de se manter focado no seu ponto de referência, mas aprenda como expandir a respiração e a consciência a partir desse ponto para preencher o corpo inteiro sempre que você achar que precisa. Dessa forma, você estará preparado para o que der e vier ao longo do dia.

II: SUAS ATIVIDADES

Você logo descobrirá que as coisas que atrapalham sua meditação no dia a dia não vêm todas de fora. Suas próprias atividades — o que você faz, diz e pensa — também podem tirá-lo do equilíbrio. É por isso que uma parte essencial da prática é o princípio da contenção: você se compromete a refrear-se do ímpeto de fazer coisas e de direcionar sua atenção de tal forma que desfaça o trabalho da sua meditação.

É importante *não* pensar na contenção como um confinamento, como algo que restringe a amplitude das suas atividades. Na verdade, a contenção é uma porta para a liberdade — liberdade em relação aos danos que você causa a si mesmo e às pessoas ao seu redor. Ainda que, no começo, algumas das formas tradicionais de contenção possam parecer limitadoras, lembre-se de que somente os membros inábeis do comitê estão se sentindo assim. Na verdade, os membros hábeis — que tinham permanecido restringidos — estão recebendo espaço e liberdade para se desenvolver e crescer.

Ao mesmo tempo, a prática da contenção não quer dizer diminuir a amplitude da sua consciência. Frequentemente, quando pensamos em fazer algo ou em olhar algo, nos focamos simplesmente no que gostamos ou não gostamos. A contenção força você a olhar para o *porquê* você gosta ou não gosta das coisas, força a olhar *o que acontece* quando você segue suas preferências e aversões. Dessa forma, você amplia sua perspectiva e ganha *insight* sobre áreas da mente que, de outra forma,

permaneceriam escondidas nos bastidores. Assim, a contenção é uma forma de desenvolver o discernimento.

Alguns membros do comitê da mente gostam de argumentar que você somente vai entendê-los quando ceder às suas demandas de indulgência, e que, se você não fizer isso, eles acabarão se ocultando secretamente, onde você não consegue vê-los. Se você cair nesse argumento, você nunca se libertará de suas influências. A única maneira de ultrapassar esse empecilho é sendo persistente em recusar-se a acreditar nesse argumento, porque dessa forma você consegue enxergar suas próximas táticas e barreiras de defesa. Finalmente, você chegará ao nível onde esses membros se revelam, e você verá como, na verdade, esse tipo de raciocínio é fraco. Então, mais uma vez, a contenção é uma forma de desenvolver o discernimento em áreas onde a indulgência o mantém escondido.

Outra forma de pensar sobre a contenção é olhando a meditação como um exercício para desenvolver um lar confortável e seguro para a mente — um local interno onde você pode descansar com uma sensação de proteção e reunir alimento para nutri-la. Se você não tiver contenção, é como se as janelas e portas da sua casa interna estivessem abertas 24 horas por dia. As pessoas e animais podem ir e vir e deixar a bagunça que quiserem. Se você fechar as janelas e portas somente quando você praticar a meditação formal, você acabará tendo que juntar todo o lixo que foi acumulado no decorrer do dia, cada vez que você começar a meditar. E você se dará conta de que algumas das pessoas ou animais que entraram na sua casa não estarão dispostos a sair. Eles comerão todo o alimento que você tem guardado, e você ficará sem nada. Então, você tem que adquirir uma noção de discernimento a respeito de quando você deve abrir e fechar suas janelas e portas. Dessa forma, sua mente terá um lar cômodo.

Se você tem medo de que a contenção o prive de sua espontaneidade, lembre-se do mal que a espontaneidade destreinada pode causar. Pense nas coisas que você disse ou fez por impulsividade, para depois se arrepender durante muito tempo. O que você pensava como sua “espontaneidade natural” simplesmente era a força de um hábito inábil, tão artificial e condicionado como qualquer outro hábito. A

espontaneidade se torna admirável e automática, somente quando tiver sido treinada até o ponto em que a ação hábil é feita sem esforço. É isso que admiramos nos grandes artistas, performers e atletas. Sua espontaneidade vem de anos de treinamento. Então, olhe para a contenção como uma forma de treinar sua espontaneidade a tornar-se hábil sem esforço. Isso pode levar tempo, mas é um tempo bem gasto.

Há três formas tradicionais de exercitar a contenção: desenvolver um senso de moderação na conversação, seguir os preceitos, e exercitar a contenção dos sentidos.

Moderação na Conversação

A lição número um da meditação é manter o controle da sua boca. Se você não consegue controlar sua boca, não há como conseguir controlar sua mente.

Então, antes de dizer qualquer coisa, pergunte-se: (1) "Isso é verdade?" (2) "Isso é benéfico?"; (3) "Esse é o momento correto para dizer isso?". Se as respostas a essas três perguntas forem positivas, então, vá em frente e diga. Caso contrário, mantenha-se calado.

Quando você se habitua a fazer essas perguntas, você se dá conta de que muito poucas conversas realmente valem à pena.

Isso não quer dizer que você tem que se tornar antissocial. Se você está no trabalho, e precisa falar com seus colegas para criar uma atmosfera harmônica, isso conta como um tipo de conversa que vale a pena. Só tome cuidado para não extrapolar desse tipo de lubrificante social de modo que se torne em conversa sem propósito. A conversa sem propósito não é só um desperdício de energia, é também perigosa. Lubrificante em excesso pode estragar o motor. Muitas vezes as palavras que causam mais dano são aquelas que, assim que surgem na mente, permitimos que passem sem qualquer filtro pela boca.

Se observar o princípio da moderação na conversação acabar fazendo com que você ganhe a reputação de ser uma pessoa quieta, não há problema. Você descobrirá que, se você for mais cuidadoso quando se expressar, suas palavras começam a valer mais. Ao mesmo tempo, você estará criando uma atmosfera melhor para a sua mente. Se você ficar o

dia inteiro tagarelando, como você vai parar a tagarelice mental quando você se sentar para meditar? Mas, se você desenvolver o hábito de cuidar da sua boca, o mesmo hábito acaba se aplicando à meditação. Todos os membros do seu comitê começam a aprender a observar suas bocas também.

Isso não quer dizer que você tem que desistir do humor — apenas que você aprenderá a empregar o humor sabiamente. Na nossa sociedade, o humor tende a cair nas categorias da fala inábil: mentira, fala divisora, fala ríspida, e fala sem propósito. É um desafio aprender a usar seu humor para dizer coisas que sejam verdadeiras, levem à harmonia, e que realmente tenham um bom propósito. Relembre todos os grandes humoristas do passado: nós nos lembramos do seu humor pelas formas inteligentes através das quais expressaram a verdade. Você pode ou não ter aspirações de ser um grande humorista, mas o esforço gasto em tentar usar o humor sabiamente é um bom exercício de discernimento. Se você pode aprender a rir com sabedoria e de forma natural sobre as fraquezas do mundo a sua volta, você pode aprender a rir da mesma forma de suas próprias fraquezas. E essa é uma das habilidades mais essenciais do repertório de qualquer meditador.

Preceitos

Um preceito é uma promessa que você faz a si mesmo de evitar comportamentos danosos. Ninguém está forçando esses preceitos a você, mas pessoas sábias se deram conta de que cinco preceitos em particular são muitos úteis para criar um bom ambiente para treinar a mente. Quando você se compromete com esses cinco preceitos, você estabelece a decisão de não se engajar intencionalmente em cinco atividades:

- 1) Matar qualquer pessoa ou animal.
- 2) Roubar (ex.: tomar algo que pertence a alguma outra pessoa sem a permissão dessa pessoa).
- 3) Fazer sexo ilícito (ex.: com um menor, com um adulto que já está em outro relacionamento ou quando *você* já está em outro relacionamento).
- 4) Dizer mentiras.

5) Usar substâncias tóxicas.

Esses preceitos são concebidos para contrabalançar algumas das formas mais óbvias nas quais suas ações criam distúrbios, internamente e externamente, que dificultam manter seu foco interno. Externamente, esses preceitos protegem você de ações que levarão à retaliação de outras pessoas. Internamente, eles protegem você de emoções prejudiciais, como a baixa autoestima e a alta autoestima defensiva, atitudes das quais surgem quando você sabe que causou danos a si mesmo ou a outras pessoas.

Essas duas formas de autoestima não saudáveis estão relacionadas às duas formas por meio das quais as pessoas tendem a reagir ao seu próprio mau comportamento. Seja (1) se arrepender de suas ações ou (2) se engajando em um de dois tipos de negação: (a) negar que suas ações realmente aconteceram; ou (b) negar que elas realmente foram erradas. Essas ações são como feridas na mente. O arrependimento é um machucado aberto, que dói ao contato, enquanto a negação é como uma cicatriz dura e sinuosa na área de um ponto sensível. Quando a mente está machucada dessa forma, ela não se acalma confortavelmente no presente, já que ela acaba se acomodando sobre carne crua, exposta ou nós calcificados. Quando ela é forçada a permanecer no presente, é de uma forma tensa, contorcida e parcial. Os *insights* que ela tem, tendem a ser também contorcidos e parciais. Somente se a mente não tiver feridas e cicatrizes ela consegue se estabelecer confortavelmente e livremente no presente, dando origem a um discernimento que não é distorcido.

É aqui que os cinco preceitos são importantes: eles foram planejados para curar essas feridas e cicatrizes. Eles fazem parte integral do processo de cura da meditação. Uma autoestima saudável provém de viver de acordo com um conjunto de princípios que são práticos, objetivos, humanos, e dignos de respeito. Os cinco preceitos são formulados de tal forma que eles oferecem precisamente um conjunto de princípios com essas características.

- **Práticos:** O conjunto de comportamentos que integra os preceitos é simples. Você promete a si mesmo não se engajar intencionalmente em nenhum dos cinco tipos de atividades danosas, além de se comprometer

também a não dizer a ninguém para se engajar em comportamentos como esses. Isso é tudo. Você não tem que se preocupar em controlá-los mais do que isso. Isso significa que os preceitos não requerem que você foque em formas indiretas ou não intencionais pelas quais suas ações podem levar alguém a quebrar os preceitos. Você foca, em primeiro lugar, nas suas próprias escolhas para agir.

Se, depois de um tempo, você quiser expandir suas promessas a você mesmo para também evitar comportamentos que podem indiretamente levar outras pessoas a quebrar preceitos — tais como comprar carne — isso é com você; mas, no começo, é mais sábio focar no que você mesmo decide fazer, já que essa é uma área na qual você pode exercer um controle real.

É inteiramente possível viver de acordo com esses padrões — ainda que talvez nem sempre seja fácil ou conveniente —, mas sempre é possível. Alguns dos preceitos podem ser mais fáceis de manter que outros, mas, com tempo e paciência — e um pouco de sabedoria para lidar com lapsos no seu comportamento — eles se tornam cada vez mais gerenciáveis. Isso é especialmente verdadeiro quando você começa a notar os benefícios que vêm de mantê-los, e o mal que é causado quando existem lapsos nas suas promessas.

Algumas pessoas traduzem os preceitos em padrões mais sublimes e nobres do que eles realmente são — por exemplo, interpretando o segundo preceito como significando nenhum abuso dos recursos do planeta — mas até mesmo aqueles que reformulam os preceitos dessa forma admitem que é impossível viver de acordo com eles. Qualquer pessoa que tenha sofrido por ter tentado viver de acordo com padrões impossíveis pode contar os danos psicológicos que padrões como esse podem causar. Se você puder adotar padrões que implicam um pouco de esforço e presença mental, mas são possíveis de manter, sua autoestima aumenta dramaticamente à medida que você descobre em você mesmo a habilidade de cumprir com esses padrões. Assim, você pode encarar tarefas mais desafiadoras com confiança.

• **Claros:** Os preceitos são formulados sem quaisquer “se”, “e” ou “mas”. Isso quer dizer que eles oferecem uma orientação muito clara, sem espaço para ser evasivo ou fazer racionalizações que não são muito

honestas. Uma ação se enquadra ou não se enquadra nos preceitos. Mais uma vez, é muito saudável viver em conformidade com padrões como esses. Qualquer pessoa que tenha criado crianças nota que, ainda que as crianças possam se queixar sobre regras rígidas, elas na verdade se sentem mais seguras com essas regras, do que com regras que são vagas e estão sempre abertas à negociação. Regras objetivas não permitem que propósitos subentendidos se imponham pela porta de trás da mente. Quando, treinando com regras como essas, você aprende que você pode confiar nas suas motivações, você adquire um sentimento saudável de autoestima. Ao mesmo tempo, manter uma regra objetiva poupa o tempo que você poderia, de outra forma, perder tentando alterar a linha que divide as ações hábeis das inábeis e justificar um comportamento inábil para si mesmo.

- **Humanos:** Os preceitos são humanos tanto em relação à pessoa que os observa como em relação às pessoas afetadas por suas ações. Se você os observar, você está se alinhando com um princípio humano: que as forças mais importantes moldando sua experiência do mundo são pensamentos intencionais, palavras, e ações que você escolhe no momento presente. Isso quer dizer que você não é insignificante. A cada escolha que faz — em casa, no trabalho, no lazer — você está exercitando seu poder de continuamente moldar o mundo. Manter os preceitos assegura que sua contribuição para o mundo sempre será positiva.

Já no que se refere ao seu efeito nas outras pessoas: se você seguir os preceitos, sua contribuição para o mundo está alinhada com os princípios de desejar o bem e compaixão. Isso ajuda a desenvolver os *brahmavihāras* sem medo de hipocrisia ou negação.

- **Dignos de respeito:** Os cinco preceitos são chamados “padrões atraentes para os nobres” — pessoas que atingiram no mínimo a primeira experiência do gosto do despertar. Pessoas como essas não aceitam padrões de comportamento simplesmente baseados em popularidade. Elas colocaram suas vidas em jogo para observar o que leva à felicidade verdadeira, e observaram por si mesmas, por exemplo, que qualquer mentira é patológica, e que sexo que viola uma relação de compromisso é sempre inseguro. Algumas pessoas podem não o respeitar por viver de

acordo com os cinco preceitos, mas as pessoas nobres o respeitarão, e o respeito deles vale mais do que o de qualquer outra pessoa no mundo.

Algumas pessoas temem manter os preceitos por medo de se tornarem orgulhosas de que seu comportamento é melhor do que o de outras pessoas. Esse tipo de orgulho, no entanto, é fácil de abandonar quando você se lembra de que você não está observando os preceitos para se tornar melhor do que os outros, mas simplesmente para curar os problemas de sua própria mente. É como tomar remédio: se você tomar seu remédio enquanto outras pessoas não estão tomando o delas, não há qualquer motivo para despezá-las. Você pode encorajá-las a levar mais a sério sua saúde, mas se elas se recusarem a prestar atenção ao seu encorajamento, você tem que deixar o assunto para lá, por enquanto, e se concentrar em recuperar sua própria saúde.

O tipo de orgulho saudável que vem de observar os preceitos foca em comparar você a você mesmo — em outras palavras, focaliza-se no fato de que você aprendeu a ser menos danoso e mais cuidadoso do que costumava ser. Esse tipo de orgulho é muito melhor do que o tipo de orgulho oposto: o orgulho pretensioso que entende os preceitos como insignificantes, clamando estar acima deles. Esse tipo de orgulho é duplamente danoso: tanto para sua mente como para a felicidade dos outros. É muito mais saudável respeitar a si mesmo por submeter-se a um treinamento estrito e dominá-lo. Esse tipo de respeito é bom para você e para os outros.

Além de criar uma atitude saudável e um ambiente tranquilo, favorável à prática, os preceitos exercitam muitas das habilidades necessárias para começar a meditação. Eles lhe permitem exercitar a estabelecer uma intenção hábil e então se manter fiel a ela. Eles também lhe permitem exercitar-se a lidar de forma madura com quaisquer lapsos de conduta que possam ocorrer. Para mantê-los de forma bem sucedida, você tem que aprender como reconhecer um erro sem se deixar levar pelo remorso e autorrecriminação. Você simplesmente reafirma a sua intenção de não voltar a cometer aquela falha, e você então desenvolve os *brahmavihāras* para ajudar a fortalecer essa intenção. Dessa forma, você aprende tanto como controlar os seus erros como a não os repetir.

Os preceitos também desenvolvem as qualidades mentais necessárias especificamente para a concentração: *presença mental* para mantê-los em mente; *vigilância* para permanecer atento a respeito das suas ações para assegurar que elas permaneçam em conformidade com seus preceitos; e *ardor* para antecipar situações nas quais você pode ver-se tentado a quebrar seus preceitos, de forma que você possa planejar uma estratégia hábil que manterá seus preceitos intactos. Isso então, desenvolve seu discernimento.

Por exemplo, haverá situações nas quais dizer a verdade sobre um tópico em particular pode ser danoso para outras pessoas. Como você pode evitar falar sobre esse tópico e mesmo assim não dizer uma mentira? Quando você promete a si mesmo não matar, você tem que antecipar que insetos podem invadir sua casa. Como você pode mantê-los fora de sua casa sem matá-los?

Dessa forma, os preceitos ajudam a promover um ambiente favorável em torno da prática de meditação, ao mesmo tempo em que exercitam habilidades necessárias para desenvolvê-la.

Contenção dos Sentidos

Existem seis sentidos: seus sentidos da visão, audição, olfato, paladar, e tato, além do ato de concepção de ideias (o entendimento da sua mente a respeito de ideias). A contenção desses sentidos não quer dizer andar por aí com tapa-olhos ou tapa-ouvidos. Na verdade, essa contenção força a ver mais do que você normalmente veria, já que requer que você se torne mais atento a duas coisas: (1) sua motivação: por exemplo, olhar para um determinado campo visual, ou seja, um objeto ou uma paisagem; (2) o que está acontecendo na sua mente como resultado de olhar para esse campo visual em particular.

Dessa forma você enfatiza as questões do discernimento numa área na qual você normalmente é levado por questões relacionadas à fome: a busca por ver e ouvir coisas deliciosas. Você aprende a ver sua participação com os sentidos como parte de um processo causal. É assim que a contenção ajuda a desenvolver o discernimento. Ao mesmo tempo, você aprende a contra-atacar correntes causais que poderiam perturbar a mente. Isso ajuda a desenvolver a concentração.

Para resistir a ser levado por essas correntes, você tem que manter seu centro de consciência dentro do corpo. Esse tipo de centro funciona como uma âncora para segurar a mente. Em seguida, certifique-se de que seu centro está confortável. Isso mantém a mente bem alimentada, de forma que ela não abandona sua âncora para fluir com essas correntes em busca de comida. Quando a mente não está com fome de prazer, então ela estará muito mais disposta a exercer a contenção a respeito das correntes saindo dos olhos, ouvidos, nariz, língua, corpo e da mente. Uma vez que a mente esteja firmemente centrada, você está em uma boa posição para sair dessas correntes e ver a ambos os aspectos de seus ciclos causais de causa e consequência.

1. Cada vez que você dirigir sua atenção para os sentidos, tente ter clareza a respeito da sua *motivação*. Tenha consciência de que você não é apenas um receptor passivo de campos visuais, sons, etc. Na verdade, a mente vai à busca de estímulos sensoriais. E, muitas vezes, a mente está buscando problemas. Há situações, por exemplo, nas quais não há nada ao seu redor para inspirar a luxúria, mas a luxúria aparece na mente e procurará algo para se alimentar. O mesmo acontece com a raiva e todas as outras emoções.

Então, quando você olha objetos, o que você está buscando? Quem está olhando? Será que é a luxúria que está olhando? Será que é a raiva que está olhando? Se você deixar que essas emoções direcionem seus olhos, elas também se acostumarão a ordenar sua mente. Você está fortalecendo os próprios membros do comitê que você depois terá que combater durante a meditação.

Se você notar que intenções inábeis estão direcionando o foco da sua atenção ou a forma como você olha algo, mude seu foco. Olhe para algo diferente, ou olhe para a mesma coisa de outra forma. Se você estava contemplando um corpo bonito, procure os aspectos que não são tão bonitos — eles estão logo ali, bem abaixo da pele. O mesmo princípio se aplica à raiva. Se você está pensando em alguém que você realmente odeia, lembre-se de que também há outro lado dessa pessoa, um lado bom. Seja uma pessoa com dois olhos, não apenas um. Se você se der conta de que, quando deixa de lado o desejo ou a raiva, você não se interessa mais em olhar ou pensar sobre essas pessoas, você se dá conta

de que o problema não está com elas. O problema estava com o comitê da sua mente. Você aprende que não pode, na verdade, confiar em alguns de seus membros. Essa é uma boa lição para aprender no cotidiano.

2. Um princípio similar se aplica quando você notar os **resultados** da sua busca. Se você se dá conta de que a maneira que você olha para algo começa a agravar estados mentais inábeis, olhe para outro lado ou aprenda a olhar para a mesma coisa de uma forma que equilibre esses estados mentais. O mesmo se aplica ao que você escuta, sente, prova, toca, e, particularmente ao que você pensa.

Se você consegue manter sua atenção focada na maneira pela qual a mente inicia o contato sensorial, e na forma com que ela é internamente afetada pelo contato sensorial, você se mantém focado no seu íntimo, mesmo quando você olha ou escuta algo do lado de fora. Isso ajuda a manter o centro do seu foco firme e resiliente ao longo do dia.

III: SUAS VIZINHANÇAS

A maior parte dos valores da sociedade humana é contrária a uma vida meditativa. Esses valores podem zombar da ideia de uma felicidade verdadeira e permanente; podem evitar inteiramente o tópico ou até mesmo dizer que você não conseguirá alcançar uma felicidade permanente por seus próprios meios. Isso é verdadeiro até mesmo em sociedades que são tradicionalmente budistas, e é especialmente verdadeiro na sociedade moderna, na qual a mídia exerce pressão para buscar felicidade em coisas que vão mudar. A prática da meditação em busca de uma felicidade não condicionada é sempre contra cultural. Você mesmo tem que protegê-la. Por isso, aprenda a habilmente proteger sua meditação dos valores da sociedade em geral que estejam em conflito com ela.

Há três formas básicas de fazer isso: escolhendo amigos admiráveis, aprendendo a viver de forma frugal, e buscando tanto quanto você puder algum isolamento.

Essas três questões envolvem uma dose considerável de renúncia, e a renúncia é mais fácil quando você olha para ela, não como uma privação,

mas como uma troca. Ao trocar os prazeres de uma vida comum por uma vida meditativa, você está trocando doces por ouro. Ou você pode ver a si mesmo como um atleta em treinamento. O jogo de superar seus hábitos inábeis vale muito mais à pena do que qualquer esporte. Da mesma forma que atletas estão dispostos a viver sob certas restrições para melhorar seu desempenho, você deve estar disposto a viver sob certas restrições em função da felicidade verdadeira. E, da mesma forma que um atleta que tenha se restringido a uma dieta saudável acaba preferindo comida saudável a guloseimas, muitas vezes você descobre que as restrições que você coloca à maneira com a qual você se relaciona com o seu entorno, podem acabar se tornando seu modo preferido de ser.

Amigos Admiráveis

Quando você se associa com uma pessoa, inconscientemente você adota os hábitos e opiniões daquela pessoa. É por isso que o princípio mais importante para moldar o ambiente em torno de sua meditação diária é se associar a pessoas admiráveis.

Pessoas admiráveis têm quatro qualidades. São virtuosas, generosas, sábias e estão convictas de que qualidades hábeis devem ser desenvolvidas, e qualidades inábeis abandonadas. Se você conseguir encontrar pessoas assim, tente se associar a elas. Observe suas boas qualidades, tente copiá-las, e pergunte a elas como você poderia desenvolver mais virtude, generosidade, sabedoria e confiança em você mesmo.

Então, olhe a seu redor. Se você não vê pessoas assim, procure por elas.

O problema é o que fazer com as pessoas em torno de você que não são admiráveis, mas com as quais você tem que passar tempo em casa, no trabalho, ou em ocasiões sociais. Essa questão é especialmente difícil se são pessoas pelas quais você é responsável, ou em relação às quais você tem dívidas de gratidão, tais como seus pais. Você tem que passar tempo com essas pessoas, você tem que ajudá-las. Então, aprenda o que significa passar tempo com essas pessoas, sem se associar a elas — ou seja, sem incorporar seus hábitos e valores. O princípio mais importante é que você não as procure para tomar conselhos a respeito de questões

morais ou espirituais. Além disso, tente pedir licença e se retirar cada vez que essas pessoas tentarem puxá-lo para atividades que vão contra seus preceitos ou princípios. Se são atividades que não se pode evitar — como quando há uma festa do trabalho — pense em si mesmo como um antropólogo vindo do planeta Marte, observando os hábitos estranhos de terráqueos nesta sociedade e neste momento no tempo.

Se há pessoas ou situações que você não pode evitar e que tendem a despertar o pior em você, sente-se e dedique uma sessão de meditação a planejar como você vai sobreviver ao encontro sem que essa pessoa pise nos seus calos, e com um mínimo de conflito. Aprender como impedir que qualidades inábeis apareçam na mente é uma parte importante do caminho, mas frequentemente é uma parte que é pouco valorizada. Todavia, nem toda a meditação tem que focar no presente. Simplesmente se assegure de que esse tempo devotado ao planejamento não tome conta de sua meditação e ultrapasse os limites do que é realmente útil. Em alguns casos, se uma amizade está centrada em atividades inábeis, talvez você deva considerar a possibilidade de deixá-la em “modo de espera”. Ainda que os sentimentos da outra pessoa possam ser feridos, você tem que perguntar a si mesmo o que é mais precioso: os sentimentos dessa pessoa ou o estado da sua mente. (E lembre-se: ferir os sentimentos de alguém não é a mesma coisa que causar-lhe dano). No final das contas, você terá mais a oferecer àquela pessoa — se você praticar com seriedade, você pode tornar-se o amigo admirável daquela pessoa — então não considere seu afastamento dessa pessoa como algo maldoso.

Se seus amigos estão incomodados porque acham que você está se tornando uma pessoa menos sociável, converse com alguém em quem você confia.

O princípio de ser seletivo com aquilo a que você se associa não se aplica apenas a pessoas de carne e osso, mas também à mídia: jornais, revistas, televisão, rádio, internet, internet, internet. Neste caso, é mais fácil desligar as coisas sem culpa. Se você realmente sentir a necessidade de passar algum tempo com a mídia, pergunte-se a cada vez: por que eu estou fazendo isso? Se fizer isso, com quais tipos de pessoas estarei me associando: Quando dizem algo, por que querem que eu acredite neles?

Será que posso confiar neles? Quem são os patrocinadores desses órgãos de imprensa?

Até mesmo ler ou assistir às notícias tem seus perigos para alguém que está treinando a mente. Não há nada errado em tentar manter-se informado sobre os assuntos atuais, mas você tem que ser sensato em relação ao efeito que uma atenção excessiva às notícias pode ter na sua mente. A mensagem básica das notícias é a de que seu tempo não é importante, que as coisas importantes no mundo são o que as outras pessoas estão fazendo em outros lugares. Essa mensagem é contrária à mensagem da meditação: a mensagem da meditação é que a coisa mais importante que está acontecendo no mundo é o que você está fazendo aqui e agora.

Dessa forma, exercite a moderação até mesmo com relação à quantidade de notícias que você assiste. Em vez disso, assista às notícias que estão acontecendo imediatamente, na sua respiração. E, quando você tiver notícias deste tipo para relatar, relate-as apenas a pessoas que tenham adquirido sua confiança.

Frugalidade

Os monges budistas são encorajados a refletir todos os dias em sua motivação de fazer uso dos quatro requisitos básicos da vida, que são: alimentação, vestuário, abrigo e remédios. O objetivo dessa reflexão é avaliar se eles estão usando excessivamente essas coisas, ou se as estão usando de maneiras que desenvolverão estados mentais inábeis. Eles também são aconselhados a refletir sobre como cada um desses requisitos se originou do sacrifício de muitas, muitas pessoas e outros seres vivos. Essa reflexão encoraja os monges a viverem de forma simples e a buscar, no final das contas, uma forma de felicidade realmente nobre que não coloca qualquer sobrecarga em qualquer pessoa.

Meditadores leigos também se beneficiam de refletir diariamente sobre isso, para contrabalançar a forma como a sociedade em geral encoraja a focar sua atenção no consumo e na aquisição, sem qualquer pensamento nas consequências. Então, pare para pensar, por exemplo, quando você come: será que você está comendo só para manter-se

suficientemente forte para cumprir com suas obrigações? Ou será que você está, nas palavras dos textos budistas, procurando os melhores sabores com a ponta da língua? Será que você está se alimentando só para ter uma boa aparência? Se for assim, você está promovendo estados da mente inábeis. Será que você é muito seletivo a respeito dos tipos de comida que você come ou não come? Se for assim, você está gastando muito tempo e dinheiro na sua comida — tempo e dinheiro que poderiam ser usados para desenvolver generosidade ou outros estados mentais hábeis.

Você tem que se dar conta de que, ao comer — ainda que seja comida vegetariana — você está colocando uma sobrecarga no mundo a sua volta, então é importante dedicar alguma reflexão sobre os objetivos que você atinge com a saúde e a força que você adquire através da sua comida. Não coma só por diversão, por que os seres — humanos e animais — que forneceram essa comida não a forneceram enquanto se divertiam. Certifique-se de que essa energia será bem utilizada.

Isso não quer dizer, no entanto, que você deve passar fome. Passar fome para ter boa aparência também é inábil, já que drena a energia da qual você precisa para praticar, e o mantém ligado à aparência do corpo. O termo tradicionalmente usado para comer com sabedoria é *moderação* ao comer: ter uma noção do que é suficiente, ou seja, saber a quantia exata necessária para mantê-lo saudável e forte o suficiente para sustentar o treinamento da mente.

O mesmo princípio se aplica aos outros requisitos. Você não deve se tornar um pão-duro, mas, ao mesmo tempo, você não deve desperdiçar os recursos, que você ou alguém de quem você depende, trabalharam tão duro para adquirir. Não seja um escravo do estilo. Não tire mais do mundo do que você quer dar em retorno. E aprenda a desfazer as percepções — que são tão intensamente promovidas pela mídia — de que comprar é uma forma de terapia, de que uma compra é uma vitória ou um ganho. Cada compra também traz perda. Para começar, a perda do dinheiro que poderia ser usado para desenvolver qualidades hábeis da mente — tais como a generosidade — ao invés de qualidades inábeis, como a cobiça. Então, há também uma perda de liberdade. Frequentemente, as coisas que você tem começam a ter você. Quanto

mais coisas você tem, mais você tem que temer os perigos para suas coisas, tais como roubo, fogo e inundações. Então, aprenda a restringir suas compras a coisas que realmente são úteis, e use o dinheiro que você poupa para ajudar a avançar nas qualidades mais elevadas da vida, tanto para você mesmo como para aqueles a seu redor. Pense na frugalidade como um presente tanto para você mesmo como para o mundo.

Isolamento

O isolamento permite que você observe diretamente as questões criadas por sua própria mente sem a distração das questões criadas pelas outras pessoas. É uma oportunidade para entrar em contato consigo mesmo e para reafirmar seus valores verdadeiros. É por isso que o Buda aconselhou os monges a irem para regiões isoladas e a criar um estado mental de isolamento até mesmo quando vivendo em sociedade.

Há várias formas pelas quais você pode criar esse estado mental na sua mente.

Cânticos. Para propiciar uma sensação de isolamento em sua sessão diária de meditação, você pode achar útil recitar cânticos antes de meditar. Isso ajuda particularmente se você notar que sua mente está saturada com muitas questões do seu cotidiano. O som do cântico acalma e as palavras do cântico ajudam a colocá-lo em um novo estado mental. Há muitos cânticos disponíveis na internet, e muitos arquivos de som ensinando como pronunciar as palavras. É possível recitar em qualquer das línguas budistas asiáticas, na sua própria língua, ou em uma combinação de ambas. Experimente para ver que estilo de cântico leva você ao melhor estado mental para meditar de forma mais eficaz.

Retiros. Além da sua sessão diária de meditação, é útil reservar, com intervalos regulares, períodos nos quais você pode dedicar momentos mais longos à prática da meditação. Isso permite que você se aprofunde na sua mente e recarregue sua prática em geral. Há duas formas de fazer isso. E é útil testar ambas. A primeira é encontrar tempo, a cada semana ou a cada duas semanas, para dedicar à prática uma parte maior do dia da que você normalmente dedica. A segunda é ir a um retiro mais extenso uma ou duas vezes por ano.

• Tradicionalmente, budistas dedicam quatro dias do mês — o dia da lua cheia, o dia da lua nova, o dia da lua crescente e o dia da lua minguante — para uma prática mais séria. Isso é chamado observar o *uposatha* (foneticamente: *uu-PO-sa-ta*). A forma mais comum de observar o uposatha envolve respeitar os oito preceitos, ouvir o Dhamma (os ensinamentos do Buda) e meditar.

Os oito preceitos são construídos a partir dos cinco. O terceiro preceito passa a ser, de não se envolver com sexo ilícito, a não se envolver com sexo. Com os três outros preceitos, você se promete a, durante o dia, não:

- Comer a partir do meio-dia até a aurora do dia seguinte;
- Assistir a programas, ouvir música, usar joias, cosméticos ou perfumes;
- Sentar-se em assentos altos e luxuosos ou dormir em camas altas e luxuosas

Essencialmente, esses preceitos incorporam aos cinco preceitos o princípio da contenção dos sentidos. Como esses preceitos adicionais impõem limites ao prazer que você tenta tirar de cada um dos cinco sentidos físicos, eles o encorajam a examinar seu apego ao corpo e aos prazeres sensoriais e, em vez desses, buscar prazer ao treinar sua mente.

Para escutar aos ensinamentos do Buda, você pode ler em voz alta um livro sobre o Dhamma ou escutar qualquer das palestras sobre o Dhamma de boa qualidade disponíveis na internet.

Claro que você pode ajustar essas práticas à sua agenda. Por exemplo, você pode variar o número de vezes que você experimenta com elas ao longo do mês. Você pode agendá-las para dias nos quais você normalmente não está trabalhando. Se você não pode comer antes do meio-dia, você pode simplesmente se prometer que você não comerá nada depois da refeição do meio do dia.

Se você tem amigos que são meditadores, você pode tentar agendar um dia de uposatha juntos para ver se a energia do grupo ajuda ou atrapalha a sua prática. Ainda que possa parecer estranho buscar o isolamento na companhia de outros, você pode descobrir que isso torna a prática menos solitária, já que você pode ver que você não é a única

pessoa que está deixando de lado os valores da sociedade como um todo. Para ajudar a desenvolver uma atmosfera de isolamento no grupo, combine o quanto vocês conversarão ao longo do dia. Evite discussões sobre política. Em geral, quanto mais silêncio, melhor. Vocês não estão se reunindo para ensinar uns aos outros por palavras. Vocês estão se reunindo para ensinar e apoiar um ao outro por meio de exemplo.

- No que se refere a retiros mais longos, há muitos centros de meditação que oferecem retiros ao longo do ano. A vantagem de centros como esses é que eles tentam definir uma agenda para o grupo, o que ajuda a estruturar o seu dia. Isso pode ser importante se você está apenas começando com a meditação e tem dificuldades de fazê-la sozinho. Além disso, a agenda de trabalho tende a ser mínima. Sua comida será preparada para você, então você terá mais tempo para a meditação formal.

No entanto, você tem que ser cuidadoso para escolher um bom centro. Muitos são geridos como verdadeiros negócios, com grandes equipes. Isso aumenta os custos e afasta o Dhamma para longe do que o Buda ensinou, na direção do que agrada à clientela mais ampla. Alguns centros podem pressionar sutilmente no final do retiro para que você faça uma doação para o centro ou para o professor do retiro, alegando que isso é um antigo costume budista. A tradição de fazer doações é um costume budista, a tradição de fazer pressão para doações não.

Se o Dhamma que é ensinado no retiro é contrário ao que você sabe que é verdade, evite as palestras do Dhamma e medite em algum outro lugar do centro. Se você não está certo quanto a isso, medite durante as palestras do Dhamma, prestando toda a atenção ao tema da sua meditação. Se algo na palestra é relevante ou útil ao que você está fazendo, acabará vindo diretamente a sua atenção. Quanto a todo o resto, você pode simplesmente deixar passar.

Até mesmo os centros que são geridos a partir de doações podem ensinar versões muito estranhas do Dhamma. Se você sentir uma atmosfera de seita no centro, vá embora imediatamente. Se eles se recusarem a deixá-lo partir, faça uma cena. Lembre-se, você tem que proteger sua mente.

Monastérios de meditação são uma alternativa. Eles não cobram, já que tudo é gerido a partir de doações. Mas, como se espera que você ajude nas tarefas diárias, você pode ter menos tempo para a meditação formal. Além disso, monastérios de meditação muitas vezes não têm uma agenda definida, de forma que você terá que confiar em sua iniciativa para se organizar. E, até mesmo ali, você tem que ser criterioso ao escutar o Dhamma.

Você também pode procurar na internet centros que permitem que você alugue uma pequena cabana para meditar sozinho.

Outra alternativa é acampar. Nos EUA, as florestas nacionais e estaduais e o BLM (*Bureau of Land Management* ou Escritório de Gerenciamento Ambiental) tendem a oferecer mais oportunidades para o isolamento do que parques estaduais e federais, já que não forçam a permanência em áreas de camping desenvolvidas (i.e. com outras pessoas) e você poderá escolher um lugar de reclusão e silêncio no meio da mata. Estar na natureza também ajuda a colocar muitas das questões do dia a dia em uma perspectiva mais ampla. Há uma razão pela qual o Buda foi para a floresta para atingir o despertar.

Leituras adicionais:

Para ter perspectivas gerais sobre a prática no dia a dia: "Skills to Take with You" em [Meditations](#); "A Meditative Life" em [Meditations2](#).

Sobre usar a respiração em situações sociais difíceis: "Social Anxiety" em [Meditations3](#).

Sobre controlar sua boca: "A Fala Correta" em [Estratégia Nobre](#).

Sobre analisar suas intenções: "O Caminho para o Nirvana é formado por Intenções Hábeis" em [Estratégia Nobre](#).

Sobre a etiqueta da generosidade, tanto para aqueles que fazem a doação como para aqueles que recebem: "No Strings Attached" em [Head & Heart Together](#).

Sobre a renúncia e a prática do uposatha: "The Dignity of Restraint" em [Meditations](#); "Trocando Doce por Ouro" em [Estratégia Nobre](#).

Sobre perdão: "Reconciliation, Right & Wrong" em [Purity of Heart](#).

Sobre as questões enfrentadas ao seguir os preceitos: “Getting the Message” e “Educating Compassion” em [Purity of Heart](#); “O Poder de Cura dos Preceitos” em [Estratégia Nobre](#).

Palestras pertinentes (em inglês):

[2011/6/20: For the Survival of Your Goodness](#) ([texto](#))

[2011/10/22: After-work Meditation](#) ([texto](#))

[2009/8/14: A Culture of Self-reliance](#) ([texto](#))

[2006/10/13: A Wilderness Mind at Home](#) ([texto](#))

[2010/8/25: Skills to Take Home](#) ([texto](#))

[2001/8: New Feeding Habits](#) ([texto](#))

[2007/12/20: The Skill of Restraint](#) ([texto](#))

[2011/8/12: Right Speech, Inside & Out](#) ([texto](#))

[2012/4/16: A Meditator is a Good Friend to Have](#) ([texto](#))

[2010/12/10: The Ivory Intersection](#) ([texto](#))

[2009/1/23: Caring Without Clinging](#) ([texto](#))

[2011/5/12: Protecting Your Space](#) ([texto](#))

[2008/5/28: An Anthropologist from Mars](#) ([texto](#))

[2005/3/16: Renunciation](#) ([texto](#))

Prática Avançada

A meditação focada na respiração é uma prática ideal para dar origem a fortes estados de concentração, chamados *jhāna*. Estados de *jhāna*, por sua vez, oferecem uma base ideal para desenvolver *insights* que podem libertar a mente de seus hábitos de causar a si mesma sofrimento e stress. Esses *insights* podem, no final das contas, levar a uma experiência de libertação na dimensão não condicionada — também chamada de dimensão *sem morte* — na qual todo sofrimento e stress terminam. Então, há três aspectos relacionados à prática avançada: *jhāna*, *insight* e libertação.

JHĀNA

O Cânone Páli descreve quatro níveis de *jhāna*, e cinco níveis de realização sem forma — estados de concentração nos quais não há qualquer experiência da forma do corpo, e que podem tomar o quarto *jhāna* como seu ponto de partida. Textos que se originam do Cânone Páli mapearam essas descrições, listando os fatores que estão em cada *jhāna* ou nos níveis de realização sem forma.

Ao ler essas listas, é importante se dar conta de que elas não são receitas de bolo. Por exemplo, você não pode, simplesmente, pegar os cinco fatores do primeiro *jhāna*, combiná-los, e então esperar chegar ao primeiro *jhāna*. Isso seria como ouvir que a fruta tropical durião (um tipo de jaca. Nota do Glossário) tem cheiro de creme fresco com alho, contém um pouco de cianeto, alguma vitamina E, e uma dose grande de potássio. Se você simplesmente combinasse esses ingredientes com a esperança de obter um durião, na verdade você acabaria obtendo uma lambanção venenosa.

As listas de fatores de *jhāna* são como críticas de restaurantes. Elas dizem como deveria (ou não deveria) ser o gosto de uma versão bem-sucedida de um prato em particular, mas não dão muitas dicas de como fazer esse prato você mesmo.

Então, para tirar o máximo dessas listas, que são, na melhor das hipóteses, apenas como críticas de restaurantes, você pode combiná-las com uma receita, para ter uma ideia mais clara de como a receita iria funcionar. É isso o que é oferecido aqui. A receita básica de *jhāna* é dada na Primeira Parte e na Segunda Parte deste livro. Se você focar na respiração seguindo a receita, e as coisas começarem a ir bem, essas serão algumas das experiências que você pode esperar ter.

O primeiro *jhāna*. Tradicionalmente, o primeiro *jhāna* tem cinco fatores: pensamento direcionado, avaliação, unicidade de ocupação mental (no objeto tema de sua escolha), arrebatamento e prazer. Os primeiros três fatores são as causas; os dois últimos, os resultados. Em outras palavras, você não *induz* o arrebatamento e o prazer. Ambos surgem quando você conduz bem os três primeiros fatores.

Neste caso, *pensamento direcionado* quer dizer que você continua direcionando seus pensamentos à respiração. Você não os direciona a qualquer outro lugar. Esse é o fator que o ajuda a permanecer concentrado em um só objeto tema.

A *avaliação* corresponde ao fator do discernimento, e cobre várias atividades. Você avalia quão confortável está a respiração, e se você está conseguindo se manter focado nela. Você imagina maneiras de melhorar, seja a respiração, seja a forma na qual você está focado na respiração; em seguida você testa essas maneiras, avaliando os resultados de cada teste. Se eles não derem bons resultados, você tenta pensar em novas abordagens. Se derem bons resultados, você tenta descobrir como tirar o máximo deles. Este último aspecto da avaliação inclui o ato de espalhar a energia boa da respiração para as diferentes partes do corpo, espalhando sua consciência para também preencher o corpo, e, então, manter essa sensação de respiração corporal completa e consciência corporal completa.

A avaliação também desempenha um papel no combate aos pensamentos que vagueiam que possam surgir: rapidamente, a avaliação

analisa o dano à sua concentração se você seguisse esses pensamentos, e lembra você da razão pela qual você deve voltar ao seu objeto. Quando a meditação está indo bem, a avaliação tem menos trabalho a fazer nesta área, e pode focar mais diretamente na respiração e na qualidade do seu foco na respiração.

Em poucas palavras, a avaliação tem um papel passivo e um papel ativo na sua relação com a respiração. Em seu papel passivo, a avaliação está simplesmente dando um passo atrás para observar como as coisas estão se desenrolando. Neste papel, a avaliação desenvolve tanto sua vigilância, como seu observador interno, conforme propus na Primeira Parte. O papel ativo da avaliação é julgar o que você observou e descobrir o que fazer com isso. Se você julga que os resultados de suas ações mentais não são satisfatórios, você tenta encontrar formas de mudar o que você está fazendo, e então testa suas ideias. Se os resultados são satisfatórios, você imagina formas de mantê-los e usá-los bem. Isso desenvolve seu *executor* interno, de forma que você pode se tornar mais hábil em moldar o estado da sua mente.

A *unicidade de ocupação mental* quer dizer duas coisas: em primeiro lugar, se refere ao fato de que, tanto seu pensamento direcionado, como sua avaliação, permanecem focados somente na respiração. Em outras palavras, sua atenção é única no sentido de que há uma única coisa na qual você está focado. Em segundo lugar, sua atenção é única no sentido de que esse objeto único — a respiração — preenche sua consciência. Você pode ser capaz de escutar sons fora do corpo, mas sua atenção não vai para eles. Eles ficam apenas de fundo. (Esse ponto se aplica a todos os *jhānas*, e pode até se aplicar aos níveis de realização sem forma, ainda que algumas pessoas, ao atingirem esses níveis, se deem conta de que não escutam sons).

Quando esses três fatores estão estabelecidos e são hábeis, surgem o arrebatamento e o *prazer*. A palavra “arrebatamento”, aqui, é uma tradução da palavra *pīti* em páli, que também pode querer dizer revigorante. É, basicamente, um tipo de energia que pode ser experimentada de várias formas diferentes: como uma completude tranquila, calma, ao longo do corpo e da mente; ou como uma energia móvel, como um estremecimento que passa pelo corpo ou como ondas

que te atravessam. Algumas vezes, essa energia fará com que o corpo se mova. Com algumas pessoas, a experiência é intensa; para outras, é mais suave. Isso pode, em parte, ser determinado por quanto o corpo está ansiando por energia. Se o corpo está realmente com fome, a experiência será intensa. Se não, a experiência pode nem ser notada.

Como indiquei na Primeira Parte, a maior parte das pessoas acham o arrebatamento agradável, mas algumas o acham desagradável. De qualquer forma, o importante é não se focar nesse arrebatamento, mas permanecer focado na respiração. Deixe que o arrebatamento se mova da forma que preferir. Você não tem que tentar controlá-la. Se você tentar controlá-la, você abandonará os fatores causais — pensamento direcionado, avaliação, e unicidade de ocupação mental — e sua concentração desaparecerá.

O prazer é a sensação de tranquilidade e de bem-estar que vêm quando o corpo se sente suavizado pela respiração, e a mente está interessada de forma prazerosa no trabalho de meditação. Aqui, mais uma vez, é importante permanecer focado na respiração, e não no prazer, porque, caso contrário, isso faria com que você perdesse contato com as causas da concentração.

Em vez disso, use sua consciência da respiração e seus poderes de avaliação para permitir — essa é uma palavra-chave: *permitir* — que as sensações de arrebatamento e prazer preencham seu corpo. Quando o arrebatamento e o prazer preenchem o corpo como um todo, eles fortalecem a unicidade de ocupação mental com a respiração no corpo inteiro.

Desta forma, a atividade de avaliação, em vez de ser uma agitação indesejada na sua concentração, na verdade, fortalece sua concentração, de forma que a mente está pronta a se estabilizar de maneira mais segura.

À medida que você trabalha com a respiração dessa maneira, você se dará conta de que sua consciência do corpo tem dois aspectos: a consciência focada e a consciência de fundo que já está no seu corpo. A consciência de fundo é, simplesmente, sua receptividade a todas as informações sensoriais vindas de todas as partes do corpo. A consciência focada está localizada na região onde você está prestando uma atenção

particular a essa informação e desenvolvendo-a mais. Um dos trabalhos da sua avaliação é fazer com que ambos esses aspectos da consciência permaneçam em contato um com o outro. A consciência de fundo já está lá, da mesma forma que a energia da respiração de fundo está no corpo. A questão — tanto no que se refere à consciência ou à energia de fundo — é: “Será que está cheio?”. Lembre-se de que, ao lidar com a respiração, você não está tentando, de maneira forçada, bombear a respiração em áreas onde ela nunca esteve antes. Você está, simplesmente, permitindo que todos os aspectos da energia da respiração se conectem. É a conexão que permite que todos se tornem cheios. O mesmo princípio se aplica à sua consciência: você não está tentando criar uma nova consciência. O que se trata é que sua consciência focada se conecte com sua consciência de fundo de forma que juntas formem um todo sólido, totalmente alerta.

À medida que a respiração e a consciência se unam dessa forma, você entra no segundo *jhāna*.

O **segundo *jhāna*** tem três fatores: a unicidade de ocupação mental, arrebatamento, e o prazer. À medida que a respiração e a consciência se unem, elas começam a se tornar saturadas. Independente de quanto você continue tentando preenchê-las, elas não se preenchem mais. Neste momento, o pensamento direcionado e a avaliação não têm mais uma tarefa. Você pode deixá-los de lado. Isso permite que a mente entre em uma sensação ainda mais forte de unicidade. Sua consciência focada e sua consciência de fundo se convertem firmemente em uma coisa só; e, por sua vez, ambas se unem com a respiração.

É como se, no primeiro *jhāna*, você estivesse se identificando com uma parte da sua respiração e uma parte da sua consciência à medida que você trabalhava com uma outra parte da respiração, por meio de outra parte da consciência. A Consciência se torna uma só, a respiração se torna uma só, e ambas se unem uma à outra. Outra analogia é pensar na mente como a lente de uma câmera. No primeiro *jhāna*, o ponto focal está localizado em frente à lente. No segundo, esse ponto focal se move para dentro da própria lente. Essa sensação de unicidade é mantida ao longo de todos os *jhānas* seguintes e ao longo dos estados sem forma, até o nível conhecido como a dimensão da infinitude da consciência (veja abaixo).

Aqui, no segundo *jhāna*, tanto o prazer como o arrebatamento se tornam mais proeminentes, mas não há qualquer necessidade de conscientemente espalhá-los pelo corpo. Eles se espalham por si mesmos. O arrebatamento, no entanto, é uma energia móvel. Ainda que ela possa parecer extremamente refrescante no começo, no final das contas, pode se tornar cansativo. Quando isso acontece, tente refinar o foco de sua atenção para um nível da energia da respiração que não será afetado pelos movimentos do arrebatamento. Você pode pensar nisso como se estivesse trocando a estação do seu rádio de uma que está tocando uma música agitada para outra que está tocando uma música mais calma. Ainda que as ondas de rádio de ambas as estações possam existir no mesmo local, o ato de sintonizar em uma delas permite que você dessintonize da outra.

Quando você puder permanecer com esse nível mais refinado de energia, você entra no terceiro *jhāna*.

O terceiro *jhāna* tem dois fatores: a unicidade de ocupação mental e o prazer. Aqui, a sensação de prazer está muito estável no corpo. À medida que essa sensação preenche o corpo, não há qualquer sensação de que você está preenchendo o corpo com a energia móvel da respiração. Ao contrário: você está permitindo que o corpo seja preenchido com uma energia sólida e tranquila. Também há pessoas que descrevem este tipo de respiração como “resiliente” ou “de aço”. Ainda há uma sensação sutil do fluxo da respiração nas margens do corpo, mas é como o movimento do vapor de água ao redor de um cubo de gelo: ele circula o gelo, mas não é capaz de fazê-lo se expandir ou se contrair. Como a mente não tem que lidar com o movimento da energia da respiração, ela pode se tornar mais estabilizada e imóvel. Ela também se torna mais sólida e equânime na presença do prazer corporal.

À medida que a mente se torna ainda mais centrada e quieta desta forma, ela entra no quarto *jhāna*.

O quarto *jhāna* tem dois fatores: a unicidade de ocupação mental e a equanimidade. Neste ponto, até mesmo o movimento sutil da inspiração e da expiração cessa. Não há mais ondas ou intervalos na energia da respiração. Como a mente está tão quieta, o cérebro está convertendo menos oxigênio em dióxido de carbono, de forma que os sensores

químicos da mente não têm a necessidade de dizer ao corpo para respirar. O oxigênio que o corpo absorve passivamente é suficiente para atender suas necessidades. A consciência preenche o corpo. A respiração preenche o corpo. A respiração preenche a consciência. Essa é a unicidade de ocupação mental por completo. É também o ponto na prática da concentração no qual a presença mental se torna pura: não existem quaisquer lapsos na sua habilidade de se lembrar de permanecer com a respiração. Como tanto a mente como a respiração estão imóveis, a equanimidade também se torna pura. A mente está em total equilíbrio.

Quando você aprende a manter essa sensação de fixidez equilibrada na respiração, você pode focar em equilibrar também as outras propriedades do corpo. Em primeiro lugar, equilibre o calor e o frio. Se o corpo estiver muito quente, note onde está o local mais frio no corpo. Foque nesse frio, e, então, permita que ele se espalhe, da mesma forma que você faria com a respiração imóvel. Da mesma forma, se você sente muito frio, encontre o local mais quente no corpo. Depois que você consegue manter seu foco no calor desse local, permita que ele se espalhe. Veja se você consegue balancear o frio e o calor, de maneira que o corpo fique em equilíbrio.

Acontece da mesma maneira com a solidez do corpo. Foque nas sensações que se pareçam mais pesadas ou mais sólidas no corpo. Em seguida, permita que essa solidez se espalhe. Se o corpo estiver muito pesado, então pense na respiração sem movimento tornando-o mais leve. Tente encontrar um equilíbrio de maneira que você não se sinta nem muito pesado, nem muito leve.

Esse exercício não apenas torna o corpo mais confortável, para que sirva de base à uma concentração mais firme, mas também o familiariza com as propriedades que fazem parte da sua sensação interna do corpo. Como notamos na Segunda Parte, estar familiarizado com essas propriedades oferece um kit útil de ferramentas para lidar com a dor e com as experiências fora do corpo. Esse exercício também lhe dá experiência na observação do poder de suas percepções: basta observar e rotular uma sensação em particular para torná-la mais forte.

Os quatro *jhānas* focam no mesmo tópico — a respiração — mas a forma como eles se relacionam com a respiração se torna cada vez mais

refinada. Uma vez que a mente atinge o quarto *jhāna*, isso pode formar a base dos níveis de realização sem forma. Aqui, a relação entre os estágios é revertida: todos os níveis de realização sem forma se relacionam aos seus tópicos da mesma maneira — com a equanimidade e a unicidade do quarto *jhāna* — mas eles se formam em temas diferentes. Aqui, vamos discutir somente os primeiros quatro níveis de realização sem forma, já que o quinto — a cessação da percepção e da sensação — está fora do escopo deste livro.

Níveis de realização sem forma. À medida que a mente, no quarto *jhāna*, permanece com a respiração imóvel que preenche o corpo, ela começa a sentir que a única razão pela qual sente um limite da forma corporal, é por conta da *percepção* ou imagem mental dessa forma à qual ela se apegou. Não há qualquer movimento da respiração para confirmar essa percepção. Ao contrário, na verdade, o que o corpo sente é como que uma nuvem de pequenas gotas de orvalho, cada gota uma sensação, sem qualquer limite real para essa nuvem.

Para alcançar o primeiro nível de realização sem forma, permita que a percepção da forma corporal se vá. Então, foque, não nas gotas de sensação, mas no espaço entre essas gotas. Esse espaço, então, sai para fora do corpo sem limite, e pode penetrar todo o resto. No entanto, você não tenta encontrá-lo além do seu limite. Você simplesmente mantém em mente a percepção do “espaço infinito” ou do “espaço ilimitado”. Se você puder permanecer, solidamente, ali, você alcança o primeiro nível de realização sem forma, a *dimensão da infinitude do espaço*. Veja quanto tempo você consegue permanecer com essa percepção.

Para se tornar mais experiente na percepção da infinitude do espaço, você pode tentar mantê-la até mesmo quando você tiver deixado a meditação formal. Ao longo do dia, substitua seu foco interno na respiração em um ponto dado do corpo, por um foco na percepção do “espaço” permeando tudo: seu corpo, o espaço em torno do corpo, outras pessoas, os objetos físicos em torno de você. Mantenha essa percepção do espaço como um pano de fundo na sua mente. O que quer que esteja acontecendo, dentro ou fora do seu corpo, tudo está acontecendo no contexto da sua percepção do espaço. Isso cria uma boa sensação de leveza, à medida que você atravessa o dia. Se você conseguir manter essa

percepção, no meio de suas atividades cotidianas, você terá mais facilidade em acessar e em manter-se focado nessa percepção, de forma estável, cada vez que você se sentar para a meditação formal.

Depois que você se tornar mais experiente em permanecer na percepção da infinitude do espaço, você pode se perguntar: “O que é que está ciente do espaço infinito?”. Sua atenção se move para a *consciência* do espaço, e você se dá conta de que a consciência, da mesma forma que o espaço, não tem limites, ainda que, mais uma vez, você não tenta achar seus limites. Simplesmente permaneça centrado onde você está. (Se você tentar se fazer essa pergunta antes de ter-se tornado mais experiente em permanecer com a percepção do espaço infinito, a mente simplesmente vai reverter para um nível mais baixo de concentração, ou até mesmo pode deixá-la completamente. Nesse caso, volte para a percepção do espaço). Se você puder permanecer com essa percepção da consciência infinita ou ilimitada — ou simplesmente “sabendo, sabendo, sabendo” — você entra no segundo nível de realização sem forma, a *dimensão da infinitude da consciência*.

Da mesma forma que com a percepção do espaço, você pode treinar para tornar-se experiente na percepção da consciência infinita mantendo-se nela mesmo quando você tiver saído, formalmente, da meditação. Mantenha em mente a percepção de que, o que quer que esteja acontecendo dentro ou fora de você, tudo está acontecendo no contexto de uma consciência abrangente. Isso também cria uma sensação de leveza à medida que você atravessa o dia, e facilita estabelecer-se na percepção da consciência infinita quando você direciona a mente à prática da concentração.

É nesse estágio que seu observador interno é liberado de suas funções. Quando você substituiu a respiração pela percepção do “espaço”, você obteve uma noção clara de que sua respiração e sua consciência da respiração são duas coisas separadas, e você conseguiu discernir precisamente onde e como elas eram separadas. Quando você deixa a percepção do “espaço”, você pode ver que a consciência era separada até mesmo do espaço. À medida que você leva sua percepção de “ciente” para a vida cotidiana, você pode aplicar o mesmo princípio para tudo que vier

na sua direção: objetos e eventos são uma coisa, o saber da consciência é outra.

Depois que você tiver se tornado experiente em permanecer com a percepção da consciência infinita ou o saber infinito, então, enquanto você estiver na meditação formal, você pode começar a desconstruir esse senso do “sabedor” e do “observador”. Para fazer isso, há duas perguntas que você pode fazer a si mesmo. Seja: “O que continua sendo um distúrbio neste saber?”, ou “O que está mantendo a sensação de unicidade neste saber?”. Nos dois casos, você percebe que a resposta é a percepção de “sabendo, sabendo, sabendo”, ou “ciente, ciente, ciente”. Você deixa de lado essa percepção e, ao fazê-lo, você deixa de lado a sensação de unicidade. O que resta é uma sensação de nada. Ainda há consciência, mas você não a está rotulando como consciência. Você está apenas com a sensação de leveza que vem de substituir o rótulo de “saber” por algo que parece menos pesado. O rótulo “sabendo” requer que você faça um esforço para continuar sabendo. Mas a classificação “nada” permite que você deixe essa carga de lado. Se você puder manter essa percepção de “Não há nada”, “Nada está acontecendo”, você entra no terceiro nível de realização sem forma, a *dimensão do nada*.

Depois que você tiver se tornado experiente em permanecer com a percepção de “Não há nada”, ou “Nada está acontecendo”, você pode se perguntar se ainda há algum distúrbio nessa sensação de nada. Quando você enxergar que esse distúrbio é causado pela própria percepção, você deixa a percepção de lado. Se você fizer isso quando seu foco não estiver suficientemente sutil, você acabará voltando para um estágio inferior de concentração. Porém, se você puder permanecer no espaço mental que foi deixado vazio com o desvanecimento da percepção, é isso o que você deve fazer. Você não pode dizer apropriadamente que ali existe alguma outra percepção. Mas como você tem uma sensação, não-verbal, de que você sabe onde você está, você também não pode dizer que não existe qualquer percepção. Se você puder continuar a permanecer ali, você entra no quarto nível de realização sem forma, a *dimensão nem da percepção, nem da não-percepção*.

Concentração errada. Há muitos estados de concentração que mimetizam esses níveis de concentração em alguns aspectos, mas que

são a concentração errada. Isso acontece porque — ao contrário dos níveis de concentração correta — a abrangência de consciência é tão curta que não oferece uma base para o surgimento de *insight*.

Os dois estados mais comuns de concentração errada são a concentração deludida e o estado de não-percepção. Pessoas que são vulneráveis à negação ou à dissociação podem ser inclinadas a esses estados. Também já conheci pessoas que confundem esses estados com a libertação, o que é um erro muito perigoso, já que bloqueia todo o progresso posterior no caminho. É por isso que é importante reconhecer esses estados pelo que realmente são.

A *concentração deludida* já foi tratada na Segunda Parte. Ela surge quando a respiração fica tão confortável que seu foco é levado, da respiração, para o próprio senso de conforto, sua presença mental começa a se tornar opaca, e sua sensação do corpo e de seu ambiente se perde em uma neblina prazerosa. Quando você emerge, você tem dificuldades de identificar onde exatamente você estava focado.

O *estado da não-percepção* surge quando você torna seu foco muito singularizado e tão refinado que ele resiste a se estabelecer com objetos mentais passageiros ou até mesmo em rotulá-los. Você cai em um estado no qual você perde toda a sensação do corpo, de quaisquer sons internos ou externos, ou quaisquer pensamentos ou percepções. O que fica é apenas uma consciência muito pequena, que permite que você saiba, quando você emerge, que você não estava dormindo. Você pode permanecer nesse estado por muitas horas e, no entanto, o tempo passa muito rapidamente. Duas horas podem parecer dois minutos. Você também pode se programar para sair desse estado em um momento específico.

Esse estado tem suas utilidades — como, por exemplo, quando você está sentindo alguma dor intensa e quer algum alívio temporário. Desde que você reconheça que esse estado não é a concentração correta ou a libertação, o único perigo estaria em decidir que você gosta tanto de se esconder ali, que você não quer fazer o trabalho necessário para se aprofundar na prática.

Como usar o mapa dos *jhānas*. Da mesma forma que, para crescer, o discernimento requer concentração, a concentração requer

discernimento. As duas qualidades reforçam uma à outra. Então, agora que você tem um mapa dos estados da concentração, você precisa exercitar algum discernimento para usá-lo apropriadamente, de forma que ele não se torne um obstáculo para a prática. Há alguns pontos que é útil lembrar:

Esse mapa apresenta possibilidades.

A forma como sua concentração se desenvolve pode tanto estar claramente em consonância com o mapa, ou pode não ser o caso. Algumas pessoas descobrem que a sua concentração passa naturalmente de um estado para o outro, sem qualquer planejamento de sua parte; outras pessoas descobrem que elas têm que tomar uma decisão consciente para passar de um estado para o próximo. Além disso, você pode descobrir que os estados da prática podem não se suceder precisamente como os do mapa. Algumas pessoas, por exemplo, experimentam um estado adicional, entre o primeiro e o segundo *jhāna*, no qual o pensamento direcionado desaparece, mas ainda há um mínimo de avaliação. Outras pessoas, não percebem passos claros no seu progresso. A mente se estabelece tão rapidamente em um estado específico que essas pessoas não percebem conscientemente a passagem pelos passos precedentes. É como cair de repente no fundo de um poço: você não percebe quantas camadas de tijolos estão alinhadas em torno do poço. Você simplesmente sabe que você chegou ao fundo.

Algumas dessas variações são perfeitamente aceitáveis. No entanto, se você se der conta de que a sua mente passa, diretamente desses passos para os níveis de realização sem forma, sem antes passar pelos *jhānas* nos quais você tem uma sensação clara do corpo como um todo, volte atrás e faça um esforço extra para permanecer com a respiração e para habitar completamente o corpo. Trabalhe particularmente nos passos associados ao primeiro *jhāna*: tornar-se consciente do corpo inteiro respirando, e espalhando a energia da respiração para áreas nas quais ela parece não estar fluindo. Isso pode parecer menos repousante e tranquilo do que os estados sem forma, mas é necessário, tanto para sua concentração ter boas bases, como para que o *insight* surja. Se a mente pular os passos relacionados ao corpo, ela está simplesmente bloqueando

o corpo, e se torna uma concentração baseada na negação. A negação pode até expulsar as distrações, mas não conduz a um discernimento claro e abrangente.

Enquanto estiver meditando, mantenha o mapa no segundo plano de sua consciência, e não no primeiro plano.

Lembre-se, o tema da sua meditação é a respiração, não os fatores de *jhāna*. O mapa pode ser deixado na sua mente em segundo plano para ser usado quando você estiver confrontado com três tipos de escolhas: o que fazer quando você não consegue entrar em um estado de quietude; o que fazer quando você estiver em um estado de quietude, mas tem dificuldades de mantê-la; e o que fazer quando você ficar preso em um estado de quietude e não consegue saber para onde ir em seguida.

Caso contrário, nem pense nos fatores de *jhāna*. Preste atenção, sobretudo, à respiração, e permita que sua concentração se desenvolva, naturalmente, a partir da sua avaliação da respiração. Tente não ser como aquela pessoa que tem uma árvore com mangas verdes — à qual explicam que mangas maduras não são verdes e duras, mas amarelas e macias — e então tenta fazer com que suas mangas amadureçam pintando-as de amarelo e apertando-as até que fiquem macias. O resultado, claro, é que as mangas nunca terão uma chance de amadurecer. O que temos que fazer é cuidar da árvore — regá-la, fertilizá-la, protegê-la de insetos — e, assim, as mangas crescerão amarelas e macias por si mesmas. Observar e avaliar sua respiração é a forma que você cuida de árvore da sua concentração.

Não se apresse a rotular um estado de concentração.

Se você chegar a um estado de concentração que parece promissor, não o classifique imediatamente. Simplesmente tente mantê-lo. Então, tente ver se consegue reproduzi-lo na sua próxima sessão de meditação. Se você não conseguir, não preste mais atenção a esse estado de concentração. Se você conseguir, então classifique-o com uma anotação mental, lembrando como é a sensação desse estado de concentração, e a qual nível ele pode corresponder no mapa. Não grave sua classificação em pedra. À medida que você se familiariza com o território da sua

mente, você pode se dar conta de que você tem que trocar as notas, e reorganizá-las, mas isso é perfeitamente normal.

Releia a seção, na Segunda Parte, chamada [Avaliando seu Progresso](#)

Não se apresse a pular de um estado de concentração para o próximo

É muito frequente que, assim que você atinge certo nível de concentração, a mente formula a pergunta da fome: “O que vem em seguida?”. A melhor resposta para isso é: “*Isso* é o que vem em seguida”. Aprenda a dominar aquilo que você tem. A meditação não é um jogo de pular entre obstáculos. Se você forçar impacientemente de um nível de concentração para o próximo, ou se você tentar analisar um novo estado de concentração rápido demais depois de que você o atinja, você nunca dará a ele a oportunidade de mostrar seu potencial completo. E você não dá a si mesmo a oportunidade de se familiarizar com ele. Para aproveitar o máximo dele, você precisa continuar trabalhando nesse estado como se ele fosse uma habilidade. Tente atingir esse estado rapidamente a cada vez que você começar a meditar. Tente acessá-lo em todas as situações. Isso permite que você o veja a partir de várias perspectivas diferentes, além de testá-lo ao longo tempo — para ver se é realmente um estado totalmente agradável, vazio, e relaxado como pareceu à primeira vista.

Se mover-se para um novo nível de concentração fazer com que você se sinta desconfortável, volte ao nível que você acabou de deixar, e tente torná-lo mais firme antes de experimentar novamente o nível novo em outro momento.

Se você não estiver seguro sobre o que você deve fazer em qualquer estado de concentração, simplesmente permaneça com sua sensação de “observador”.

Não se apresse a chegar a quaisquer conclusões sobre se o que você está fazendo está certo ou errado, ou se o que você está passando é verdadeiro ou falso. Simplesmente observe, observe, observe. Na pior das hipóteses, você não será vítima de falsas conclusões. E você pode até adquirir alguns *insights* importantes sobre como a mente pode se enganar por seu desejo de classificar e interpretar as coisas.

Mais importante do que rotular sua concentração é aprender o que fazer com ela.

Não importa se sua concentração segue os mesmos estados indicados no mapa ou se ela passa por alguns estados diferenciados, a maneira correta de tratar qualquer estágio de concentração é a mesma. Em primeiro lugar, aprenda a mantê-la ao máximo, em tantas posturas e atividades que sejam possíveis. Tente voltar a esse estágio tão rapidamente quanto puder. Isso permite que você se familiarize com esse estágio. Quando você estiver realmente familiarizado, saia desse estágio cuidadosamente, de forma que você possa observar como a mente está se relacionando com o seu objeto — mas não tanto que você deixe completamente esse estágio da concentração. Algumas pessoas experimentam isso como se estivessem “levantando” a mente um pouco acima do seu objeto. Para outras pessoas, é como tirar parcialmente a mão de dentro de uma luva, de maneira que não esteja totalmente de fora, nem totalmente dentro da luva.

De qualquer forma, agora você está em condições de observar os movimentos da mente em relação ao objeto da sua concentração. Faça a você mesmo uma pergunta relacionada ao discernimento: “Será que ainda há alguma sensação de distúrbio ou de stress *na* própria concentração? O stress pode estar relacionado ao fato de que a mente ainda está avaliando seu objeto quando essa avaliação não é mais necessária; ao fato de que a mente está se prendendo à sensação de arrebatamento quando essa não é mais uma sensação tranquilizadora; ou ao fato de que a mente está focada em uma percepção de que não é tão tranquilizadora quanto poderia ser. Se você não conseguir perceber imediatamente qualquer *stress*, tente perceber quaisquer variações no nível de *stress* ou distúrbios que você sente. Isso pode levar um tempo, mas, quando você perceber a variação no nível de stress, tente observar qual é a atividade da mente que acompanha os altos e baixos do *stress*. Uma vez que você identifica a atividade que acompanha os altos, deixe-a de lado.

Se você não perceber qualquer alteração no nível de stress, ou se sua análise começar a ficar confusa, isso é um sinal de que sua concentração ainda não é suficientemente forte para se engajar nesse tipo de análise.

Deixe a análise de lado, e volte firmemente ao objeto de sua concentração. Não seja impaciente. Permaneça com o objeto até que você se sinta revigorado e sólido o suficiente para tentar novamente a análise.

Se, no entanto, a análise está levando a resultados claros, mantenha esse caminho. Isso fortalecerá sua concentração, ao mesmo tempo em que fortalece seu discernimento. Você está aprendendo como avaliar seu estado mental por você mesmo, enquanto você está engajado nisso, sem ter de consultar qualquer autoridade externa. Você está adquirindo prática na observação de como a mente cria um stress desnecessário para si mesma, e em treiná-la a não continuar criando esse stress. É para isso que serve a meditação.

Ao mesmo tempo, você está aprendendo uma linha de questionamento que — à medida que sua concentração e discernimento se aprofundam e se refinam — dão origem ao *insight* que leva à libertação.

INSIGHT

Como indiquei na Introdução, a principal estratégia da prática é observar suas ações — em paralelo com suas motivações e resultados — para, então, questioná-las: “Será que essas ações estão levando ao sofrimento? Se elas não estão levando ao sofrimento, como você pode dominá-las como se fossem habilidades?”. Essa estratégia não se aplica somente às suas palavras e ações, mas também aos atos da mente: seus pensamentos e emoções.

E, como indiquei na última seção, quando você desenvolve *jhāna*, você usa esta estratégia de observar e questionar para abandonar quaisquer pensamentos que possam distraí-lo e desenvolver no seu lugar os fatores de *jhāna*. É por meio desse processo que a prática de *jhāna* desenvolve seu discernimento e *insight*. Quando seu *jhāna* se torna mais estável, você pode desenvolver esse *insight* mais além, buscando um curso de ação que cause ainda menos stress do que o *jhāna*. Aqui, novamente, o ponto importante é perceber os fatores de *jhāna* como atividades, e fazer as perguntas corretas sobre eles.

Fabricações. Aqui as atividades são os três tipos de fabricações por meio dos quais a mente molda a experiência: fabricação corporal, verbal e mental. Se você compara as descrições da meditação de *jhāna* e da respiração com as descrições sobre fabricações da Introdução, você se dará conta de que o *jhāna* usa todas as três. A respiração é uma fabricação corporal; o pensamento direcionado e a avaliação do primeiro *jhāna* são fabricações verbais; as percepções que mantêm a mente nos vários *jhānas* e níveis de realização sem forma são fabricações mentais, assim como as sensações de prazer e equanimidade que surgem ao permanecer nesse estado de concentração.

É por isso que o *jhāna* é tão útil para originar o *insight* que termina totalmente com o stress desnecessário que a mente cria por meio de suas próprias fabricações. O *jhāna* dá um ponto de vista vantajoso para observar essas fabricações em ação.

Você pode fazer isso de três formas:

- Enquanto você está em um estado particular de *jhāna*;
- Quando você se move de um estado para o outro; ou
- Quando você sai da concentração e observa quais fabricações a mente cria à medida que ela se engaja com o mundo externo.

Em qualquer dessas situações, você pode observar que: (1) na verdade, fabricações são ações, que surgem e desaparecem; (2) essas fabricações estão criando stress; (3) o que essas fabricações estão fazendo é desnecessário; e (4) o prazer que elas proporcionam não vale o stress que elas trazem. Somente quando você enxergar todos esses quatro aspectos, o *insight* poderá levar à libertação do sofrimento e do stress desnecessários. E é aí, então, quando você percebe que o único stress que estava sobrecarregando a mente era do tipo que é desnecessário. Uma vez que esse stress tenha desaparecido, nada pode sobrecarregar a mente. Ela está livre.

Observar qualquer dos *jhānas* como formas de ação mental requer *não* os entender como princípios metafísicos — por exemplo, como a Base do Ser, o Eu Real, a Unicidade Cósmica, o Vazio Primordial, o Encontro com o Divino, ou qualquer outra abstração grandiosa. É fácil cair na armadilha metafísica, principalmente se você costuma pensar

nesses termos. Se, por exemplo, você vem pensando em termos metafísicos e então chega à unicidade do segundo *jhāna*, é fácil supor que você tocou a Unicidade Cósmica ou a Interconexão. Se você atinge a sensação de conhecimento infinito da dimensão da infinitude da consciência, é fácil supor que você obteve acesso a um nível de consciência que está subjacente a qualquer realidade. Você pode interpretar essas experiências como um contato com algum tipo de base a partir da qual todas as coisas se originam e para a qual todas retornam. Ou então você pode decidir que a sensação fortalecida do “observador” nesse estado da mente é o seu Eu Real. Se você cair em qualquer dessas interpretações, no entanto, você perde de vista a forma na qual suas ações moldaram a experiência. Dessa forma, você perde os níveis sutis do stress ainda presentes nessas experiências. As interpretações exaltadas que você atribui a elas o cegam em relação às fabricações que elas ainda têm.

Para evitar essa armadilha, você simplesmente permanece com a linha de questionamento introduzida no final da última seção: busque qualquer surgimento ou queda no nível de stress no marco dessa experiência. Então, busque a atividade da mente que acompanha esse surgimento e queda. Quando você enxergar a atividade em ação, deixe-a de lado.

Isso é chamado contemplar a inconstância e o stress na inconstância. Quando você percebe o stress, pergunte-se se vale a pena considerar como você, ou como seu, qualquer coisa que seja inconstante e estressante. Quando você perceber que a resposta é “Não”; isso é o que chamamos de contemplar o *não-eu*. Você não está tomando uma posição a respeito da questão de existir um eu ou não. Você está simplesmente perguntando se você quer se identificar com as partes do comitê que estão criando o stress.

Desenvolvendo o desencantamento. O objetivo dessas contemplações é induzir uma sensação de desencantamento e despaixão em relação aos atos de fabricação. Como é o desejo que estimula os três tipos de fabricação, essa despaixão dá fim a qualquer desejo de manter-se envolvido com ela. Quando você não se engaja nelas, elas param. Nesse momento, o resultado é um término completo desse processo.

A sensação de desencantamento — que, na maior parte dos casos, chega à maturidade apenas depois que você analisou essas contemplações de muitos ângulos diferentes — é o ponto chave crucial de inflexão no processo. O termo em páli para desencantamento, *nibbidā*, corresponde, por exemplo, à sensação que você tem quando já comeu o suficiente de um tipo de comida, e não quer mais nem um pouco dela. Isso não é aversão. É simplesmente uma sensação de que o que você normalmente gostava de comer já perdeu o encanto. Você já comeu o suficiente.

Você tem que desenvolver essa sensação de desencantamento em relação às fabricações da mente, já que todas essas fabricações seguem o mesmo padrão que mencionamos várias vezes: elas são uma forma de refeição. Aqui, o alimento pode ser mental ou físico, mas a dinâmica de alimentar-se é a mesma. Você está tentando preencher um vazio, tentando aliviar uma fome. Você só alcançará o desencantamento quando puder contrabalançar a fome com uma sensação de que já teve o suficiente. Somente com o desencantamento você consegue parar de se alimentar e encontrar uma dimensão na qual não há qualquer necessidade de se alimentar.

Insight sobre o devir. Pense mais uma vez na imagem do comitê da mente. Cada membro do comitê corresponde a um desejo diferente, a um senso diferente de quem você é baseado em torno desse desejo, e a uma sensação diferente do mundo no qual você pode procurar por algo que preencha esse desejo. Aqui, sua sensação de quem você é está composta de duas coisas: o *eu* que vai experimentar a felicidade de realizar esse desejo, e o *eu* que tem a capacidade de fazer com que esse desejo se realize. O *euconsumidor* é o que precisa ser alimentado; o eu *produtor* é o que encontra e arruma a comida; e o mundo da experiência conectada ao desejo é a área da experiência onde você busca alimento.

Como indiquei na Introdução, o senso individual do *eu* de cada pessoa em um mundo diferente da experiência é descrito pelo termo *devir*. O devir é um tipo de ser — a sensação de quem você é, e o que existe em torno de você — baseado em fazer algo. Não é o ser estático. É o ser em ação. E, como você vem meditando, você teve muitas oportunidades de perceber como a ação primária subjacente a esse ser é um tipo de

alimento. Cada sensação de quem você é tem que ser alimentada, tem que tirar algo do mundo, para então sobreviver.

Primeiro, você observa isso em relação aos pensamentos que o distraem e atrapalham sua concentração: a mente parte em direção à atração dos pensamentos relacionados à luxúria, para devorar pensamentos de raiva, para beber lembranças prazerosas do passado, para mastigar arrependimentos em relação ao passado, ou para engolir preocupações a respeito do futuro.

A estratégia básica da concentração é, primeiro, observar que você não tem que se identificar com essas sensações diferentes sobre quem você é. É por isso que usamos a imagem do comitê: para ajudá-lo a se dar conta de que você não ficará sentindo falta de sensações prazerosas se você deixar de lado alguns desses estados de devir. Você tem sensações melhores com as quais se alimentar. Mas, então, para se certificar de que você não sairá de fininho para mastigar a porcaria de sempre, você tem que alimentar os membros mais hábeis do seu comitê, aqueles que estão aprendendo a trabalhar juntos para desenvolver e manter sua concentração. Esse é um dos papéis do arrebatamento, do prazer e da equanimidade refinada obtidos através da concentração: nutrir os membros hábeis de seu comitê. Quando você pratica a concentração, você está os alimentando com comida de boa qualidade.

À medida que você se torne cada vez menos inclinado a alimentar-se de suas antigas mesmices — agora que seu paladar interno está mais refinado — gradualmente chegará a um ponto em que será capaz de ver até mesmo a concentração como um tipo de devir. Em outras palavras, em *jhāna* você se identifica com os membros hábeis do comitê que podem lhe proporcionar alimento para a concentração (o *eu* produtor), e também pode se identificar como meditador que se alimenta do arrebatamento e do prazer que a meditação proporciona (o *eu* consumidor). O objeto de meditação — tanto a forma do corpo como as dimensões sem forma — é o mundo em que você se alimenta.

Enquanto você se apegar a essas identidades e mundos como tendo uma unidade sólida, é difícil ir além deles. É difícil abandoná-los. É por isso que a estratégia do Buda é driblar essa sensação de unidade sólida olhando os blocos de construção da identidade como *ações*, já que ações

são mais fáceis de abandonar do que uma sensação sólida de quem você é.

Os cinco agregados. Como essas ações são principalmente relacionadas à alimentação, a abordagem do Buda para desenvolver o *insight* é reunir os tipos de fabricação envolvidos na criação de cada devir sob uma lista de cinco atividades que são básicas para a alimentação em todos os níveis.

Essas atividades são chamadas *khandhas*. Essa é uma palavra em páli que significa “pilha” ou “massa”. A tradução padrão, no entanto, é “agregado”. Aparentemente, essa tradução vem de uma distinção popular na Europa dos séculos dezoito e dezenove, entre conglomerados de coisas que funcionam juntas em uma unidade orgânica — chamados “sistemas” — e conglomerados que são apenas coleções aleatórias de coisas, chamadas “agregados”. O objetivo de traduzir *khandha* como “agregado” era transmitir a noção de que, ainda que tendamos a considerar nosso senso de identidade como tendo unidade orgânica, na verdade é apenas uma coleção aleatória de atividades.

No nível mais básico, as cinco atividades em torno da alimentação são as seguintes:

- Uma sensação de *forma*: tanto a forma do corpo que precisa ser alimentada (e que será utilizada para buscar comida), como os objetos físicos que serão usados como alimento. Quando a alimentação ocorre na imaginação, o termo “forma” se aplica a qualquer forma que você presume na sua imaginação, e a quaisquer formas imaginárias das quais você deriva prazer.
- *Sensação*: a sensação dolorosa de fome ou falta que o leva a buscar alimento; a sensação prazerosa de satisfação que surge quando você encontrou algo com que se alimentar; e o prazer adicional quando você efetivamente se alimenta.
- *Percepção*: a habilidade de identificar o tipo de fome que você sente, e de identificar quais objetos do seu universo de experiências vão satisfazer essa fome. A percepção também desempenha um papel central na identificação do que é ou não é alimento. Quando somos crianças, essa é a maneira como começamos a aprender a

exercitar nossas percepções. Nessa fase da vida, ao encontrar algum objeto, nossa primeira reação é colocar esse objeto na boca para ver se é comestível. Se for, rotulamos com a percepção de “alimento”. Se não for, rotulamos como “não alimento”.

- **Fabricação** neste contexto se refere antes de tudo às fabricações verbais. Essas fabricações verbais se relacionam à alimentação pela necessidade de pensarmos e avaliar estratégias para encontrar comida, para tomar posse desse alimento quando o encontramos, e para cozinhá-lo se não for comestível quando cru. Por exemplo, se você quer uma banana, você tem que descobrir uma forma de tirar a casca. Se sua primeira tentativa não funcionar, você tem que avaliar porque não funcionou, e então descobrir novas estratégias, até que você encontre uma que funcione.

- **Consciência**: o ato de estar consciente de todas essas atividades.

Essas cinco atividades são tão básicas na maneira com a qual atuamos no mundo para nos alimentarmos, que elas formam a matéria prima a partir da qual nós criamos nossas várias noções do *eu*.

Agora, na prática de desenvolver *jhāna* baseada na respiração, essas atividades também são o material bruto a partir do qual aprendemos a criar estados de concentração. “Forma” corresponde à respiração. “Sensação” corresponde às sensações de prazer e equanimidade derivadas do foco na respiração. “Percepção” corresponde às maneiras como rotulamos a respiração, as dimensões sem forma, e aos prazeres que derivamos de permanecermos focados nesses temas. “Fabricação” corresponde aos pensamentos e avaliações que compõem o primeiro *jhāna*, e também aos pensamentos e avaliações por meio dos quais nos perguntamos sobre todos os vários estágios na nossa concentração. “Consciência” é o ato de estar consciente de todas essas atividades.

É por isso que a concentração é um ótimo laboratório para se analisar os hábitos que a mente tem ao criar sofrimento. A concentração é formada por todos os elementos que integram as identidades que construímos em torno do ato de nos alimentarmos. E a concentração é formada por esses elementos em um contexto controlado — um estado

claro e estável de mudança — onde você pode observar esses elementos em ação e vê-los claramente pelo que efetivamente são.

Quando a mente está em uma posição suficientemente sólida para observar até mesmo os prazeres mais refinados da concentração como sendo formados por essas atividades, então não há mais necessidade de focar em todas essas cinco atividades. Simplesmente foque em qualquer uma que pareça mais fácil de observar em ação. Se você não estiver certo de onde deve começar, tente começar com a percepção, porque a percepção é central para nossa habilidade de nos manter focados na concentração, e é o agregado que mais vamos precisar trabalhar para mudar. Enquanto a percepção de “vale o esforço” permanecer fixada no ato de se alimentar de *jhāna*, o desencantamento não será total. Somente quando a percepção “não vale o esforço” tem sua aprovação total, o desencantamento terá uma oportunidade.

Ainda assim, isso é uma questão de temperamento pessoal. Se for mais fácil focar em outro agregado, então não deixe de começar por ali, já que, uma vez que a percepção de que “não vale o esforço” se estabelece firmemente com relação ao agregado escolhido, ela vai se espalhar, para abarcar todos os outros agregados, porque os cinco estão intimamente conectados.

Ao analisar as atividades que criam estados de concentração, você tem que se lembrar de fazer as perguntas certas sobre elas. Se você aborda a concentração na esperança de que ela vai responder às perguntas tais como: “Quem sou eu?” ou “O que está subjacente à realidade do mundo”, você está dando continuidade ao processo do devir. Se você encontra um estado particularmente impressionante de quietude ou paz, os membros do seu comitê que querem se alimentar de absolutos metafísicos entenderão isso como o alimento deles — e, como resultado, ficarão muito orgulhosos. Isso o cega para o fato de que ainda assim eles são apenas uma forma de se alimentar, e que suas perguntas são simplesmente versões refinadas das perguntas sobre a fome.

No entanto, se você lembrar de considerar a quietude e paz da concentração como vindas das atividades dos agregados, você se dará conta de que, não importa quão bem você se alimenta deles, você nunca estará livre de ter mais fome. Você nunca estará livre de ter que continuar

trabalhando pela sua comida. No final das contas, essas atividades não são constantes. Quando elas desaparecem, elas produzem uma fração de segundo de preocupação: “E agora?” E, nessa fração de segundo, os membros do seu comitê estão desesperados, já que se trata de uma questão de fome. Eles querem uma resposta *agora*. Então, essas atividades nunca podem fornecer alimento de forma estável, confiável ou duradoura. Mesmo quando essas atividades fabricam uma paz que parece cósmica, ainda assim, elas envolvem stress.

Quando você continua com essas contemplações até que elas atinjam um ponto de desencantamento, a mente se inclina em direção a algo fora do espaço e do tempo, algo que não esteja sujeito às desvantagens dessas atividades. Neste ponto, a mente não quer ter nada a ver com qualquer dos membros do comitê da mente, até mesmo com aqueles membros que estão observando e direcionando sua concentração, ou os membros subjacentes que continuam perguntando e demandando uma resposta às questões da fome: “O que agora? “Para onde vamos? O que vamos fazer em seguida”? A mente percebe que até mesmo a escolha entre permanecer no mesmo lugar ou mover-se para outros estados de concentração, — ainda que seja uma escolha entre duas alternativas relativamente hábeis — é uma escolha entre nada mais do que duas alternativas estressantes, já que ambas são fabricações. Neste ponto, a mente está em prontidão para algo que não envolve nenhuma das alternativas, algo que não envolve qualquer fabricação. Quando a mente percebe a abertura que essa direção leva, ela abandona todas as fabricações e experimenta a dimensão sem morte. É o primeiro estágio da experiência de libertação.

Desta forma, a mente se desidentifica de todos os estados de devir, sem mesmo pensar sobre “*eu*” ou “mundos”. A mente simplesmente observa as ações como ações. A mente as vê como estressantes, desnecessárias, e que não valem o esforço. É isso que permite que a mente abandone todas as fabricações.

LIBERTAÇÃO

Há muitos perigos em tentar descrever a libertação, já que, a partir daí, as pessoas podem facilmente tentar imitar a descrição, sem realmente passar pelos passos levando para a libertação genuína — outro caso de apertar e pintar a manga para fazer com que amadureça.

No entanto, é útil descrever algumas das lições aprendidas com essa primeira prova da libertação.

Uma delas é que o Buda estava certo: realmente há uma dimensão sem morte, fora do espaço e do tempo. E essa dimensão realmente está livre do sofrimento e do stress.

Ao retornar dessa dimensão para as dimensões do espaço e do tempo, você percebe que sua experiência de espaço e tempo não começou com este nascimento. Ela vem acontecendo há muito mais tempo. Você pode não ser capaz de lembrar-se de características específicas de vidas anteriores, mas você sabe que elas vêm acontecendo por um período muito longo.

Como você alcançou essa dimensão abandonando as atividades de fabricação, você sabe que foi por meio das atividades de fabricação que você tem se engajado no espaço e no tempo ao longo de todo esse processo. Em outras palavras, você não é apenas um observador passivo do espaço e do tempo. Suas ações desempenham um papel crucial em moldar sua experiência de espaço e tempo. Suas ações são, então, de grande importância. Como você vê que ações inábeis simplesmente tornam mais difícil acessar a dimensão sem morte, você nunca deseja quebrar os cinco preceitos novamente.

Como nenhum dos agregados esteve envolvido na experiência da dimensão sem morte, e mesmo assim havia uma consciência dessa dimensão, você vê que o ato de se identificar com os agregados é uma escolha que coloca limitações para você. Nunca mais você concordará com a ideia de que esses agregados constituem o que você é.

Como você se dá conta de que a dimensão sem morte sempre esteve disponível, mas que você não podia percebê-la por sua própria estupidez, a primeira prova da libertação traz muita humildade. Não é uma fonte de orgulho.

Mas, acima de tudo, você se dá conta de que as atividades de se engajar em espaço e tempo são inerentemente estressantes. A única felicidade verdadeira está em obter a libertação total. Não há qualquer atividade que valha mais à pena do que isso.

É importante não confundir um avançamento mundano com a libertação genuína, já que isso pode torná-lo displicente e acomodado em sua prática. Uma das formas de testar a verdade de sua libertação é perceber se ela lhe dá a sensação de estabilidade ou se o desorienta. Se você sente uma sensação de desorientação, então não é a real, já que a dimensão sem morte é a mais segura dimensão que existe.

Outra forma básica de testar a verdade da sua libertação é se você entendeu o que você fez para chegar ali, já que é isso que lhe dá *insight* a respeito do papel da fabricação e da ação mental na formação de todas as experiências. Se a mente sente uma grande libertação, mas sem entender como isso aconteceu, isso não é uma libertação. É apenas um avanço mundano. Então, não seja displicente.

No entanto, até mesmo pessoas que atingiram a sua primeira experiência do gosto da libertação verdadeira podem tornar-se displicentes, já que a segurança da sua realização pode baixar sua noção de urgência na prática. Eles podem começar a ficar acomodados. Então, independente de que você sinta que aquilo que experimentou é a libertação genuína ou não, o conselho sempre será o mesmo: não seja displicente.

Há mais trabalho a fazer.

Leituras adicionais:

Sobre *jhāna*: Veja a seção "*jhāna*" no livro de Ajaan Lee Dhammadhara, [Keeping the Breath in Mind](#), "Método 2". Também há excelentes comentários sobre o *jhāna* no livro de Ajaan Lee, [The Path to Peace & Freedom for the Mind](#), sob o título "Right Concentration" e sob os títulos "Virtue", "Concentration", e "Discernment", no final do livro.

Veja também o artigo "Jhana Not by the Numbers" em [Purity of Heart](#) e a palestra "Oneness" em [Meditations4](#).

Para uma análise extensiva sobre as instruções de dezesseis passos para usar a respiração como o ponto focal para desenvolver tranquilidade e insight, veja [Right Mindfulness](#).

Para uma análise mais avançada sobre o papel do devir, tanto na prática de *jhāna* como no desenvolvimento do insight, veja [The Paradox of Becoming](#).

Sobre insight: “Uma Entre Muitas Ferramentas” em [Estratégia Nobre](#); “The Integrity of Emptiness” e “All about Change” em [Purity of Heart](#).

Sobre os agregados: “Five Piles of Bricks” e “De-perception” em [The Karma of Questions](#).

Sobre a relação entre alimentação e stress: “The Weight of Mountains” em [The Karma of Questions](#). Para uma discussão mais avançada sobre este tópico, veja o Capítulo Dois da obra [The Shape of Suffering](#).

Para comentários mais aprofundados sobre como fazer perguntas relacionadas ao discernimento: um pouco mais técnico do que “Questions of Skill”, em [The Karma of Questions](#), mencionado no final da Introdução, há o texto: “The Arrows of Thinking”, em [Beyond All Directions](#). [Skill in Questions](#) também oferece uma avaliação completa sobre este tópico, com muitos exemplos do Cânone Páli. Se o tamanho do livro o desanimar, você pode ler as análises em cada capítulo e deixar as leituras para outro momento.

Para uma antologia de passagens do Cânone Páli cobrindo as qualidades básicas que o Buda disse serem mais importantes para a prática, veja [The Wings to Awakening](#). Algumas pessoas acham a Introdução desse livro um pouco abrupta, mas você pode começar com a Parte Três, que é menos intimidadora, e então voltar para as partes anteriores do livro quando você quiser uma análise mais extensa.

[Into the Stream](#) contem passagens do cânone pali sobre o primeiro estágio da libertação.

Sobre libertação como a essência da prática: “The Essence of the Dhamma” em [Beyond All Directions](#).

Sobre o significado da palavra *nirvana*: “A Imagem do Nirvana” em [Estratégia Nobre](#); “A Verb for Nirvana” em [Purity of Heart](#). [The Mind Like](#)

[Fire Unbound](#) oferece uma análise completa sobre esse tema, além de uma análise sobre o tópico do apego.

Para alguns relatos inspiradores de estágios mais elevados da prática, veja o livro de Ajaan Maha Boowa Ñāṇasampanno, [Straight from the Heart](#), particularmente as palestras “At the End of One’s Rope”, “The Radiant Mind is Unawareness” e “An Heir to the Dhamma”. Também são inspiradores: “From Ignorance to Emptiness” e “To Be an Inner Millionaire”, ambos em outro livro com as palestras de Ajaan Maha Boowa, [Things as They Are](#).

As seguintes palestras do Ajaan Lee Dhammadharo são inspiradoras de uma forma mais tranquilizadora: “Além do Certo e do Errado” e “Ponto Zero”, em [A Força Interior](#).

Palestras pertinentes (em inglês):

[2009/1/30: The Four Jhanas](#) ([texto](#))

[2011/8/21: The Poison Blowfish](#) ([texto](#))

[2011/9/4: Proactive with Pain](#) ([texto](#))

[2011/3/10: The Swinging Balance](#) ([texto](#))

[2011/2/11: Heedful of Death](#) ([texto](#))

[2011/1/27: Balance & Release](#) ([texto](#))

[2010/10/6: Broad, Tall, & Deep](#) ([texto](#))

[2010/10/7: Levels of Truth](#) ([texto](#))

[2011/11/11: Feeding on Feeding](#) ([texto](#))

[2006/10/23: Feeding Frenzy](#) ([texto](#))

[2008/7/31: Good Eating](#) ([texto](#))

[2011/10/10: Cutting New Paths in the Mind](#) ([texto](#))

[2009/11/10: Skills of the Dhamma Wheel](#) ([texto](#))

[2010/10/9: Chewed Up by Your Food](#) ([texto](#))

[2011/7/20: Isolating the Aggregates](#) ([texto](#))

[2007/12/8: Transparent Becoming](#) ([texto](#))

[2011/12/25: Sensitive to the Breath](#) ([texto](#))

[2011/12/27: Don't Worry, Be Focused \(texto\)](#)

[2011/12/29: Full Attention \(texto\)](#)

[2012/1/2: Generating Energy \(texto\)](#)

[2012/1/11: Strengthening Discernment \(texto\)](#)

[2012/1/26: Sensuality \(texto\)](#)

[2012/6/22: Equanimity Isn't Everything \(texto\)](#)

[2012/7/28: The Essence of the Dhamma \(texto\)](#)

[2012/8/6: Freedom through Painful Practice \(texto\)](#)

Palestras sobre as instruções do Buda sobre os dezesseis passos da meditação com foco na respiração:

[2002/11: The Steps of Breath Meditation \(texto\)](#)

[2007/7/16: Lessons in Happiness \(texto\)](#)

[2008/2/11: On the Path of the Breath \(texto\)](#)

[2010/10/2: The Breath All the Way \(texto\)](#)

[2011/8/29: Exploring Fabrication \(texto\)](#)

[2012/2/3: Breath, Tranquility, & Insight \(texto\)](#)

Encontrando um Professor

Toda pessoa que se dedica com seriedade à meditação precisa de um professor. Como a meditação é um treinamento de novos modos de agir, a melhor forma de aprender é observando um meditador experiente em ação e, ao mesmo tempo, deixando que um meditador experiente observe *voce* em ação. Dessa forma, você pode aproveitar a sabedoria acumulada da linhagem de professores que vem desde o Buda, e não terá que decifrar cada problema inteiramente por si mesmo. Você não terá que continuar reinventando a roda do Dhamma começando do ponto zero.

Ao mesmo tempo, muitas vezes é necessário ter um professor para ajudá-lo a ver áreas da sua prática que você pode não reconhecer como sendo um problema. Isso acontece porque, quando você está deludido, você não *sabe* que está deludido. Então, um dos princípios básicos da prática é ser aberto em seu comportamento, não apenas ao seu próprio escrutínio, mas também para o exame criterioso de um professor em quem você confie tanto pelo conhecimento como pela sua capacidade de desejar o bem genuíno a todos os seres.. Dessa forma, você aprende a ser aberto com os outros — e consigo mesmo — em relação a seus erros, em um ambiente mais propício para que você esteja mais disposto a aprender.

Isso é especialmente importante quando você está aprendendo uma habilidade — assim como a meditação. Você pode aprender lendo livros e ouvindo palestras, mas quando chega a hora da prática, você enfrentará o principal tema que nenhum livro ou palestra consegue cobrir: saber como decidir qual lição aplicar a cada situação. Se você não está conseguindo resultados, será que é porque você não está se esforçando o suficiente? Ou será que você está fazendo o tipo de esforço errado?

Utilizando as palavras do Cânone Páli: será que você está espremendo o chifre da vaca para conseguir leite, quando deveria estar na verdade espremendo o úbere? Só uma pessoa que já enfrentou o mesmo problema, e sabe como você tem praticado, está em posição de ajudá-lo a responder a questões como essa.

Além disso, se você sofreu um trauma emocional ou está lidando com um vício, você precisa de orientação específica sobre seus pontos fortes e fracos — algo que nenhum livro pode oferecer. Mesmo se você não estiver sofrendo com um trauma ou um vício, um ensinamento voltado às suas necessidades pode poupar muito tempo e esforço, e pode ajudar a evitar entrar em becos sem saída. É por isso que o Buda não escreveu guias de meditação como este, mas, em vez disso, estabeleceu o treinamento monástico como uma forma de aprendizado. As habilidades da meditação são mais bem aprendidas quando são passadas de pessoa para pessoa.

Por essas razões, se você realmente quiser se tornar hábil em seus pensamentos, palavras e ações, você tem que encontrar um professor confiável para apontar para você seus pontos cegos. E, como esses pontos cegos são ainda mais cegos no que diz respeito aos seus hábitos inábeis, a principal função do professor é apontar suas falhas — já que, só quando você vê suas falhas você pode corrigi-las; e somente quando você as corrige você está se beneficiando da compaixão do seu professor em apontá-las.

Isso quer dizer que o primeiro requisito para se beneficiar de um professor é estar disposto a receber críticas, tanto leves como mais duras. É por isso que professores genuínos não ensinam por dinheiro. Se o professor tiver que ser pago, a pessoa pagando é a que está determinando o que é ensinado, e raramente as pessoas pagam pelas críticas que precisam ouvir.

Mas, mesmo se o professor estiver ensinando grátis, você se depara com uma verdade desconfortável: ***Você não pode simplesmente abrir o seu coração para qualquer pessoa.*** Não é qualquer pessoa certificada para ser professor que realmente está qualificada para essa responsabilidade. Quando você escuta um professor, você está adicionando a voz dele ao seu comitê da mente: mais uma voz que

também julgará suas ações — de forma que é importante certificar-se de que a voz será uma adição positiva. Como o Buda apontou, *se você não puder encontrar um professor confiável, você estará melhor praticando sozinho*. Um professor não qualificado pode fazer mais mal do que bem. Você tem que se preocupar em escolher um professor cujos julgamentos influenciarão a forma que você molda a sua mente.

Ter cuidado quer dizer não cair na armadilha de julgar ou de não julgar: você se torna uma pessoa que julga, por confiar nos seus reflexos impulsivos de gostos e aversões; e uma pessoa que não julga, por acreditar que cada professor de meditação seria igualmente benéfico como um guia. Em vez disso, você tem que ser *judicioso e prudente* ao escolher a pessoa cujos julgamentos você tomará como seus próprios e *judicioso e prudente* em confiar em seus reflexos.

Isso, claro, soa como uma pegadinha: você precisa de um bom professor para ajudar a desenvolver sua capacidade de julgamento, mas você também precisa de uma capacidade de julgamento desenvolvida para reconhecer quem pode ser um bom professor. E, ainda que não exista um método pré-estabelecido infalível — até porque, no final das contas, você pode até dominar um método pré-estabelecido, mas, ainda assim, continuar com sua tolice pré-estabelecida — *existe* uma maneira, se você estiver disposto, a aprender a partir da experiência.

Para ser judicioso nesse processo, o primeiro passo é lembrar corretamente o que significa julgar de uma maneira que seja benéfica. Pense não em um juiz da Suprema Corte sentado no lugar dele, dando o veredicto final de inocência ou culpa, mas em uma professora de piano que o escuta enquanto você toca. A professora não está dando um veredicto final a respeito do seu potencial como um pianista. Ao contrário, a professora está julgando um trabalho em andamento: escutando sobre sua intenção a respeito da performance, escutando sua execução dessa intenção, e, então decidindo se essa intenção funciona. Se não funcionar, a professora tem que descobrir se o problema está na intenção ou na execução, fazer sugestões úteis, e, então, deixá-lo tentar novamente. A professora continua nesse processo, até que esteja satisfeita com seu desempenho. O princípio importante é que a professora nunca dirige seu julgamento a você como uma pessoa. Ao

contrário, ela tem que permanecer focada nas suas ações, tem que permanecer buscando melhores formas de fazer com que suas ações alcancem padrões cada vez mais elevados.

Ao mesmo tempo, você está aprendendo com ela a como julgar sua própria forma de tocar: você está pensando com mais cuidado sobre sua intenção, escutando mais cuidadosamente sua execução, desenvolvendo padrões mais altos para o que realmente funciona e aprendendo a pensar, de maneiras inovadoras, em como melhorar. O mais importante de tudo, é que você está aprendendo a focar seus julgamentos no seu desempenho, ou seja, em suas ações, e não em você. Dessa forma, quando há menos de *você* investido nos seus hábitos, você fica mais propenso a reconhecer hábitos inábeis e a deixá-los de lado, em favor de hábitos mais hábeis.

Claro que, quando você e seu professor estão julgando sua melhora em um ponto em particular, isso é parte de um processo mais longo de avaliação sobre como a relação está indo. Tanto a professora quanto você têm que avaliar, ao longo do tempo, se as orientações dela estão beneficiando você. Mas, mais uma vez, nenhum dos dois está julgando o valor da outra pessoa.

Da mesma forma, quando você está avaliando um professor de meditação em particular, busque alguém que avaliará suas ações como um trabalho em andamento. E aplique o mesmo padrão para ele ou ela. Até mesmo professores que podem ler mentes precisam conhecê-lo, ao longo do tempo, para ter uma noção do que pode ou não funcionar no seu caso em particular. Os melhores professores são aqueles que dizem: "Tente isso. Se não funcionar, volte e conte-me o que aconteceu, para que possamos descobrir o que pode funcionar para você". Cuidado com professores que dizem para você não pensar sobre o que você está fazendo, ou que tentam empurrar para você uma técnica padrão. A relação deve ser uma na qual vocês vão testar coisas juntos.

Então, quando você estiver avaliando um professor, você não está tentando desempenhar o papel sobre-humano de avaliar o valor essencial de outra pessoa. No final das contas, a única forma que sabemos algo sobre outras pessoas é por meio de suas *ações*, então, é só até aí que nossa avaliação pode realmente ir.

Ao mesmo tempo, no entanto, como você está avaliando se você quer internalizar os valores de outra pessoa, não é errado julgar o que essa pessoa está fazendo. É para sua própria proteção. É por isso que você deveria buscar duas qualidades em um professor: **sabedoria e integridade**. Avaliar essas qualidades, no entanto, demanda tempo e sensibilidade. Você deve estar disposto a passar tempo com a pessoa e tentar ser realmente observador a respeito de como essa pessoa age, porque você não pode avaliar as pessoas somente pelas primeiras impressões. É fácil falar sobre integridade, e a aparência de sabedoria é fácil de fingir — especialmente se o professor tem poderes psíquicos. É importante lembrar-se de que poderes desse tipo vêm simplesmente de uma mente concentrada. Eles não são uma garantia de sabedoria ou integridade. E, se esses poderes são exercidos sem sabedoria e integridade, é melhor se afastar.

Então, sua busca tem que ignorar qualidades muito ostensivas, e focar em qualidades que são mais simples e pé-no-chão. Para poupar tempo e dor desnecessária na busca, há **quatro sinais de alerta precoce** indicando que professores em potencial não tem a sabedoria ou a integridade para merecer sua confiança.

São dois os sinais de alerta sobre uma sabedoria que não é digna de confiança. A primeira, é quando as pessoas **não demonstram gratidão** pela ajuda que receberam — e isso se aplica especialmente à ajuda de seus pais e professores. Se eles depreciam seus professores, você tem que se preocupar se eles efetivamente têm algo que podem passar para você. Pessoas que não tem gratidão não apreciam a bondade, não dão valor ao esforço que representa ajudar outras pessoas, e, então, provavelmente, não farão esse esforço elas mesmas.

O segundo sinal de alerta é que elas **não seguem o princípio do karma**. Elas podem negar que temos liberdade de escolha; ou podem ensinar que uma pessoa pode limpar o mau karma do passado de outra pessoa. Pessoas assim normalmente não se esforçam para serem realmente hábeis, de maneira que não são guias dignos de confiança.

Falta de integridade também tem dois sinais de alerta. O primeiro é quando as pessoas **não têm vergonha de dizer uma mentira deliberada**. O segundo é quando elas **não conduzem discussões de forma honesta e**

franca: deturpando os argumentos dos seus oponentes, se fixando nos menores equívocos do outro para atacar, e não reconhecendo os pontos válidos do outro lado. Não vale nem a pena falar com pessoas assim, muito menos adotá-las como professores.

Já no que se refere a pessoas que não demonstram esses sinais de alerta precoces, há perguntas que você pode se fazer sobre seu comportamento para avaliar o nível de sabedoria e integridade de suas ações ao longo do tempo.

Uma pergunta que você pode se fazer é se as ações de um professor demonstram algum tipo de ganância, raiva ou delusão que o inspirassem a clamar por um conhecimento sobre algo que ele não tem, ou dizer para outra pessoa fazer algo que não fosse do interesse dessa pessoa. Para testar a sabedoria de um professor, observe como ele ou ela reage à adversidade. Para testar sua integridade, busque sua virtude em atividades cotidianas, e pureza na forma como a pessoa lida com os outros. Será que essa pessoa inventa desculpas para quebrar os preceitos, trazendo-os para seu nível de comportamento, em vez de elevar seu comportamento ao nível dos preceitos? Será que essa pessoa tira uma vantagem indevida de outras pessoas? Se for assim, é melhor procurar outro professor.

É aí, no entanto, que aparece outra verdade inconveniente: *você não consegue ser um juiz correto sobre a integridade de outra pessoa enquanto você mesmo não desenvolveu alguma integridade*. Essa é provavelmente a mais inconveniente de todas as verdades, já que ela requer que você aceite a responsabilidade por seus julgamentos. Se você quer testar o potencial de outras pessoas para oferecer uma boa orientação, você tem que se testar a si mesmo. Mais uma vez, é como escutar um pianista. Quão melhor pianista você for, melhor será sua habilidade de julgar o desempenho da outra pessoa.

Felizmente, há orientações para desenvolver a integridade, e essas orientações não requerem que você tenha uma bondade inata. Tudo o que essas orientações requerem é algum nível de verdade e maturidade: a descoberta de que suas ações fazem a diferença na sua vida, de forma que você tem que tomar cuidado na maneira que você age, avaliando com cuidado sua motivação para agir e os resultados reais que vem quando

você age. Antes de agir em pensamento, palavra ou ato, pense nos resultados que você espera da sua ação. Se elas forem fazer mal a si mesmo ou a qualquer outra pessoa, não faça. Se você não antecipa qualquer mal, vá em frente e aja. Enquanto estiver agindo, cheque para ver se você está causando algum dano inesperado. Se estiver, pare. Se não estiver, continue até terminar. Depois de terminar, observe os resultados de longo prazo de sua ação. Se sua ação causou algum dano, fale sobre isso com alguma outra pessoa que também esteja no caminho, desenvolva um sentimento saudável de vergonha a respeito do erro, e decida-se não o repetir. Se a ação não causou qualquer dano, alegre-se com o fato e continue treinando.

À medida que você se treina dessa forma, você se torna mais sensível em relação ao que é ou não hábil, já que você se torna mais sensível às conexões entre ações e seus resultados. Isso ajuda você a julgar um professor em potencial de duas formas: tanto ao julgar as ações do professor como ao avaliar a orientação que o professor dá a você.

Na realidade, a única forma de avaliar essa orientação é observar os resultados de quando essa orientação é colocada em prática: ou seja, observar suas próprias ações. Se agir dessa forma desenvolver em você qualidades admiráveis, tais como tornar-se uma pessoa desapegada, modesta, satisfeita com pouco, energética e que não se torna uma carga para os outros, então, a orientação para agir dessa forma é genuína. A pessoa que dá essa orientação passou pelo menos o teste de ser um amigo de verdade, e você está aprendendo ainda mais sobre como avaliar isso por si mesmo.

Algumas pessoas podem discordar e ter a opinião de que ficar testando as pessoas, para ver se elas se encaixam nos modelos requeridos, é egoísta e desumano, mas lembre-se: ao testar um professor, você também está se testando. À medida que você assimila as qualidades de um professor admirável, você se torna o tipo de pessoa que pode oferecer uma ajuda admirável às outras. Mais uma vez, é como praticar sob a supervisão de um bom professor de piano. À medida que você melhora como pianista, você não é a única pessoa que desfruta do seu desempenho. Quanto melhor você se torna, mais alegria você traz para as pessoas. Quanto mais você entende do processo de aprender a

tocar, melhor você poderá ensinar a qualquer um que queira aprender com você. É assim que as linhagens de ensino de grande calibre se estabelecem para o benefício do mundo.

Então, quando você encontrar um professor de meditação admirável, você estará recorrendo a uma longa linhagem de professores admiráveis, que se estende até o Buda, e também estará ajudando essa linhagem a se estender no futuro. Juntar-se a essa linhagem pode demandar a aceitação de algumas verdades desconfortáveis, tais como a necessidade de receber críticas e aprender a partir delas, responsabilizando-se por suas ações. Mas, se você estiver disposto a topa o desafio, você aprenderá a usar esse poder de julgamento e o treinará para um bem maior. Caso contrário, quando não treinado, o poder de julgamento pode muito facilmente causar danos.

Leituras adicionais:

Sobre a necessidade de conselhos na prática: "Lost in Quotation" em [*Beyond All Directions*](#).

Sobre o fator externo mais importante para alcançar a iluminação: "Admirable Friendships" em [*Meditations*](#).

Sobre formas sábias e formas não sábias de usar sua capacidade de avaliação, ver "Judicious vs. Judgmental" em [*Meditations*](#).

Sobre a relação entre professor-aluno: "Think like a Thief" em [*Head & Heart Together*](#).

Passagens sobre o Cânone Páli analisando o que buscar em um professor estão incluídas no guia de estudos [*Into the Stream*](#).

Sobre os valores da prática "[*The Customs of the Noble Ones*](#)"

Sobre valores não budistas que moldaram a forma como Dhamma costuma ser ensinado no Ocidente "The Roots of Buddhism Romanticism" em [*Purity of Heart*](#).

Palestras pertinentes (em inglês):

[2009/7/30: Admirable Friendship \(texto\)](#)

[2011/5/14: To Purify the Heart \(text\)](#)
[2011/4/5: Remembering Ajaan Suwat \(text\)](#)
[2011/1/25: Multi-dimensional Dhamma \(text\)](#)
[2007/7/21: Factors for Stream Entry \(text\)](#)
[2008/10/21: The Brightness of the World \(text\)](#)
[2007/3/20: A Refuge from Modern Values \(text\)](#)

Meditações Adicionais

Conforme indiquei na Primeira Parte, há momentos em que você precisa colocar a mente no humor correto, antes que ela esteja disposta a se estabilizar com a respiração. Há algumas contemplações que podem ajudar a criar esse estado de ânimo.

Aqui, as explicações são apenas sugestões para dar a partida com essas contemplações, já que esses exercícios são mais eficazes quando você usa sua habilidade para adequá-los às particularidades dos seus próprios estados de ânimo. Você pode fazer quaisquer variações que queira, desde que elas ajudem a levar seu pensamento na direção correta: ou seja, em direção a um desejo de se estabilizar com a respiração. Quando o desejo surge, você pode deixar de lado a contemplação e se concentrar diretamente na sua respiração.

No começo, você pode perceber que precisará manter essas contemplações por um tempo considerável antes que elas façam efeito. Depois de certo tempo, no entanto, você acabará adquirindo uma noção do que funciona melhor para você. Use esse aprendizado para tornar sua contemplação mais eficiente. Em outras palavras, vá diretamente para a jugular do estado mental que está atrapalhando que você se estabeleça na respiração. Dessa forma, você terá mais tempo para trabalhar e brincar com a respiração.

Quando você estiver se sentindo desencorajado, tente refletir na sua própria *generosidade*. Pense nos momentos, no passado, quando você deu um presente a alguém, não porque você tinha que agir assim, ou porque era isso que se esperava de você, mas porque você simplesmente quis agir assim. Você tinha algo que você queria para proveito próprio, mas, em vez disso, você decidiu que preferia dividir. É bom recordar presentes como esse porque eles lembram que você tem,

pelo menos, *alguma* bondade em seu interior. Eles também lembram você que você nem sempre é um escravo dos seus apetites. Você tem alguma liberdade para atuar e alguma experiência em saber como é bom exercitar essa liberdade de forma hábil.

Aqui, a palavra “presente” não quer dizer apenas um presente material. Também pode querer dizer um presente na forma do seu tempo, da sua energia, do seu conhecimento, ou seu perdão.

Para tirar o máximo dessa contemplação, torne um hábito buscar oportunidades no seu cotidiano para ser generoso de qualquer dessas formas. Dessa maneira, você sempre terá material fresco para sua contemplação. Sem material fresco, a contemplação não terá o mesmo efeito.

De forma similar, você pode refletir a respeito de sua própria *virtude*. Pense nas vezes em que você poderia ter se safado colocando a culpa em alguém, mas não agiu assim. Por uma questão de princípios, você percebeu que estava abaixo de você ou que isso o levaria a se arrepender no final das contas. Se você já tomou os preceitos anteriormente, reflita nas vezes quando você foi tentado a rompê-los, mas ainda assim, conseguiu mantê-los. Pense em como você está feliz, em retrospecto, em não os ter quebrado. Esse tipo de reflexão não apenas ajuda a mente a se estabilizar na concentração, mas também ajuda a resistir a tentações para quebrar um preceito da próxima vez que elas aparecerem.

Quando você estiver se sentindo tentado pela luxúria, contemple o que está no interior do seu corpo, e lembre-se de que as mesmas coisas estão no corpo da pessoa pela qual você está se sentindo atraído. Lembre-se de que a luxúria só pode surgir quando você bloqueia áreas consideráveis da realidade — tais como todas as partes internas do corpo — então, amplie o escopo do seu olhar interior.

Para adquirir alguma prática com essa contemplação, tente visualizar os ossos do seu corpo. Comece com os ossos dos dedos. À medida que você os visualizar, pergunte-se onde você sente seus dedos neste exato momento. Se há alguma tensão nos dedos, lembre-se de que não há tensão nos ossos, então relaxe a tensão. Em seguida, mova-se para os ossos na palma da sua mão, e repita o mesmo exercício. Perceba a tensão em torno dos ossos e relaxe. Continue movendo-se pelos braços,

repetindo o mesmo exercício, até que você chegue aos ombros. Quando você tiver contemplado até as juntas dos ombros, mova seu olhar interior até os seus pés. À medida que você visualizar os ossos nos seus pés, relaxe a tensão que se sente ali. Em seguida, vá em direção às pernas, pelve, coluna, pescoço e, finalmente, crânio.

Como uma variação desse exercício, uma vez que você tenha acabado de relaxar uma parte do corpo ao redor de um osso em particular, visualize-a sendo cortada, à medida que você passa para a parte seguinte. Continue nesse exercício, até que você sinta como se todas as partes do seu corpo tivessem sido cortadas, e você está sentado meditando com uma sensação de uma consciência ampla e leve.

Você pode utilizar essa prática para qualquer outro órgão do seu corpo que você ache que é particularmente incompatível com a sensação de luxúria. Se, por exemplo, você se sentir atraído por pele, imagine sua pele sendo removida do seu corpo e colocada em uma pilha no chão.

Para ajudar na sua visualização, você pode decorar a lista tradicional de partes do corpo usada nesse tipo de contemplação:

Cabelos da cabeça, cabelos do corpo, unhas, dentes, pele;
Músculos, tendões, ossos, medula;
Rins, coração, fígado, membranas, baço, pulmões;
Intestino grosso, intestino delgado, conteúdo do estômago,
fezes;
Bile, fleuma, linfa, sangue, suor, gordura, lágrimas;
Óleo, saliva, muco, fluido das juntas, urina.

Se você quiser, você pode adicionar outras partes — tais como os olhos ou o cérebro — que, por alguma razão, não entraram na lista tradicional. Uma vez que você tenha decorado a lista, visualize as partes do corpo uma por uma, perguntando-se — à medida que você visualiza essa parte — onde essa parte está localizada na sua sensação interna do corpo. Para ajudar com a sua visualização, você pode olhar para um mapa anatômico, mas lembre-se de que nenhuma das partes do seu corpo estão tão nitidamente separadas e definidas como elas são nesses desenhos. Elas estão misturadas com todos os fluidos do corpo. Se visualizar uma

parte em particular é particularmente eficaz para contra-atacar a luxúria, você pode focar sua atenção primária nessa parte e, por enquanto, deixar o resto da lista de lado.

(Para mais ideias de como lidar com a luxúria, veja os comentários sobre Emoções Inábeis, na Segunda Parte.)

Idealmente, esta contemplação deve dar origem a uma sensação interior de leveza, à medida que você perde o interesse na luxúria. Se, no entanto, você perceber que ela dá origem a medo ou a emoções perturbadoras, deixe-as de lado e volte para a respiração.

Quando você estiver com raiva, consulte as instruções sobre como lidar com raiva na Segunda Parte. Você também pode experimentar as instruções para desenvolver os *brahmavihāras*, na Primeira Parte.

Quando você estiver com preguiça, contemple o fato de que a morte pode chegar a qualquer momento. Pergunte-se: “Você está pronto para morrer nos próximos minutos? O que você teria de fazer para colocar sua mente em um estado no qual ela não estaria com medo de morrer? Como você se sentiria se você morresse esta noite, depois de ter desperdiçado a oportunidade de meditar e desenvolver qualidades boas e sólidas na mente?”. Continue se fazendo perguntas como essas, até que você sinta desejo de meditar. Então, vá direto para a respiração.

Esta contemplação, como a contemplação no corpo, tem o objetivo de fortalecer a mente quanto a resoluções hábeis. Se, no entanto, você achar que ela dá origem a medo ou a emoções perturbadoras, deixe-a de lado e vá diretamente para a respiração.

Outro antídoto para a preguiça é pensar nas vezes no passado quando você queria ter um momento de paz e tranquilidade. Lembre-se de como você ficou desesperado nesses momentos. Agora, você tem a oportunidade de achar essa paz e tranquilidade. Você quer jogar isso fora?

Leituras adicionais:

Você pode encontrar alguns textos úteis sobre essas contemplações no guia de estudos *The Ten Recollections*, também disponível sob o título

[*A Meditator's Tools*](#), e também no artigo "Under Your Skin", em [*Noble & True*](#).

Agradecimentos

Por muitos anos algumas pessoas — particularmente Mary Talbot, Jane Yudelman, Bok Lim Kim, e Larry Rosenberg — vinham me perguntando:

— Quando você vai escrever um guia para a meditação focada na respiração?

Eu respondia que [*Keeping the Breath in Mind*](#), do Ajaan Lee, já é um guia excelente para a prática, mas eles continuavam insistindo que também havia necessidade de um livro escrito especificamente para um leitor sem um conhecimento mais amplo da Tradição de Floresta da Tailândia. Essa pressão, gentil, mas persistente, foi o que acabou originando este livro. Agora que o livro é uma realidade, queria agradecer-lhes, já que eu aprendi muito ao tentar reunir meus pensamentos sobre esse tema de uma forma concisa e acessível.

O livro se beneficiou de seus comentários, assim como os do Ajahn Nyanadhammo, Michael Barber, Matthew Grad, Ruby Grad, Katharine Greider, Addie Onsanit, Nathaniel Osgood, Dale Schutz, Joe Thitathan, Donna Todd, Josephine Wolf, Barbara Wright, e dos monges aqui do monastério Wat Mettā. Gostaria de agradecer-lhes por sua ajuda. Quaisquer erros neste livro, claro, são meus.

Ṭhānissaro Bhikkhu

Dezembro de 2012

Nota do editor

Gostaríamos de agradecer a todos os voluntários do grupo Karuṇā e da SVM que se empenharam para reimprimir a segunda edição deste livro. Dentre eles, especialmente ao presidente da SVM, Régis Guimarães e Iêda Muniz de Almeida que manifestou a ideia de imprimir esta segunda edição. Agradecimentos especiais aos revisores Ana Félix, Carla Barroso Carneiro e Ana Cláudia Messias de Lima, que ajudaram imensamente no trabalho de revisão deste manuscrito.

Katatto Bhikkhu

Janeiro de 2022

Glossário

Ajaan: Professor, mentor, mestre.

Arahant: Uma pessoa digna ou a pessoa pura, ou seja, a pessoa cujo coração está livre dos afluentes das corrupções mentais, que não está destinada a nascer novamente. O epíteto para o Buda; o nível mais alto de seus Discípulos Nobres.

Bhava: devir. “Estados de identificação”; “tornar-se”. (Veja Prefácio dos tradutores).

Brahmavihāras: São as quatro atitudes sublimes: desejar o bem, compaixão, alegria apreciativa e equanimidade.

Buddho: Despertado — um epíteto do Buda.

Despaixão (*virāga*): Geralmente encontramos a palavra *virāga* sendo traduzida como desapego, provavelmente devido ao fato de a palavra despaixão ainda não ser uma palavra oficial na língua portuguesa. Quando usamos a palavra paixão — *rāga* — estamos falando sobre a força que move os seres vivos a fabricar suas experiências a partir da matéria bruta proveniente de seu karma passado. A despaixão vem do *insight* que acontece quando enxergamos que a felicidade que vem das fabricações nunca poderá realmente satisfazer a “fome” que a mente sente pela felicidade verdadeira. Quando a mente sente despaixão por todas as fabricações, o processo de fabricação para — porque a força motivadora por trás dessas fabricações cessou — e a felicidade transcendental da dimensão não-fabricada pode aparecer.

Já o desapego, podemos distingui-lo da despaixão dizendo que ele acontece em vários níveis mundanos. Por exemplo, geralmente renunciamos a alguma coisa, porque agarramos outra coisa que achamos melhor — mais prazerosa —, que nos beneficia mais, ou por uma simples questão de sobrevivência, adaptação e autoproteção.

Todos já tivemos alguma experiência de desapego em nossas vidas, mas nos referimos à paixão como sendo algo subjacente ao apego, algo ainda mais sutil e entranhado na mente e em nossos corações. Ela é a causa do sofrimento e é a razão pela qual não atingimos o incondicionado.

Mas o que isso quer dizer na prática? Ora, podemos usar nossos apegos hábeis para aprender e praticar o nobre caminho óctuplo e abandonarmos quaisquer que sejam nossos hábitos inábeis, ou seja, tentamos instigar um senso de desapego por eles. Assim, podemos entender que usaremos nossos apegos e desapegos como táticas para levar à *despaixão*.

Por isso, escolhemos usar a palavra despaixão em vez de desapego para traduzir a palavra em páli *virāga*.

Dhamma: Em sânscrito: *Dharma*. Os ensinamentos do Buda; a prática desses ensinamentos; a libertação do sofrimento atingido como o resultado daquela prática.

Durião: Um tipo de jaca. Durião (*Durio zibethinus*) é uma árvore da família das bombacáceas, muito encontrada no Oriente, a qual produz um fruto espinhoso, semelhante à jaca no aspecto e no tamanho e que, apesar de possuir odor repugnante, é considerado pelos orientais um fruto delicioso. Suas sementes são torradas e comidas como castanhas.

Jhāna: Absorção mental. Um estado de forte concentração focada em uma única sensação ou noção mental. Em sânscrito: *dhyana*. Os quatro *jhānas* contam como Concentração Correta quando feitos junto com a presença mental correta e tendo o objeto de meditação correto em mente, ou seja, a respiração.

Kamma: Em sânscrito: *Karma*. Ato intencional — em pensamento, palavra ou ação — trazendo consequências para o agente da ação baseado na qualidade de sua intenção.

Khandha: Conglomerado. As cinco *Khandhas* são as partes integrantes da experiência dos sentidos, base para o sentido do “eu”. Eles são: *rupa*

(forma física ou informações sensoriais); *vedanā* (prazer, dor, nem prazer nem dor); *saññā* (rótulos, nomes, conceitos, percepções); *saṅkhāra* (fabricações mentais, formação de pensamentos); *viññāṇa* (consciência sensorial; refere à mente como o sexto sentido).

Mettā: Desejar o bem

Nibbāna: Nirvana. Libertação. A extinção da paixão, aversão e delusão na mente, resultando na total libertação do sofrimento e do stress.

Páli: O nome da versão mais antiga do Cânone Budista (Escrituras Budistas); também a língua em que foi escrito.

Pīti: Arrebatamento. Uma sensação de intensa satisfação e completude corporal e mental.

Saṅkhāra: Fabricação. Saṅkhāra literalmente significa “montar” e traz uma conotação de algo artificialmente mal montado. Se aplica a processos físicos e mentais, assim como aos produtos desses processos. Muitos termos em inglês sugeriram a tradução de Saṅkhāra como sendo “formação”, “determinação”, “força”, “criação” — mas “fabricação”, nos dois de seus significados — como o processo de fabricação e como as coisas fabricadas em resultado —, parece o melhor termo para capturar tanto as conotações quanto as denotações do termo.

Viññāṇa: Consciência. Ato mental que reconhece e registra processos sensoriais, sensações e impressões mentais no momento em que ocorrem.

PORTUGUÊS – PÁLI

Abandono (*paṭinissagga*)

Abrir mão/desapegar (*vossagga*)

Afluentes/fermentação (*āsava*)

Agregado (*khandha*)

Amarro (*saṅyojana*)

Anseio/sede (*taṇhā*)
Apego (*upādāna*)
Ardor (*atappa*)
Atenção apropriada (*yoniso manasikāra*)
Avaliação (*vicāra*)
Cautela (*appamāda*)
Conhecimento claro (*vijjā*)
Consciência (*cetas*)
Consciência sem superfície (*viññāṇam anidassanam*)
Consciência sensorial (*viññāṇa kkhandha*)
Cosurgimento dependente (*paṭicca samuppāda*)
Contemplativo (*samaṇa*)
Convicção (*saddhā*)
Corrupção mental (*kilesa*)
Desejar o bem (*mettā*)
Desejo (*chanda*)
Desejo sensorial (*kāma*)
Desencantamento (*nibbidā*)
Despaixão (*virāga*)
Despertar (*bodhi*)
Devir (*bhava*)
Discernimento (*paññā*)
Discernir (*pajānāti*)
Discriminação (*vimaṃsā*)
Entrar na correnteza (*sotapatti*)
Fabricação (*saṅkhāra*)
Fabricado (*saṅkhata*)
Fenômeno (*dhammā*)
Hábil (*kusala*)
Hostilidade/má vontade (*byāpāda*)

Impedimentos (*nīvaraṇa*)
Inconstante (*anicca*)
Insight (vipassanā)
Intelecto (*manas*)
Intenção (*cetanā*)
Libertação (*vimutti*)
Mendigar por alimentos (*piṇḍapatta*)
Mente (*citta*)
Não-criado (*atammayatā*)
Não-eu (*anattā*)
Não-fabricado (*asaṅkhata*)
Obsessão (*anusaya*)
Originação (*samudaya*)
Pensamento direcionado (*vitakka*)
Percepção (*saññā*)
Persistência (*virīya*)
Pré-requisito (*upanisā*)
Presença mental (*sati*)
Propriedade (*dhātu*)
Prudência (*ottappa*)
Quadro de referência (*satipaṭṭhāna*)
Qualidade (*dhamma*)
Resolução (*saṅkappa*)
Stress/sofrimento (*dukkha*)
Tranquilidade (*samatha*)
Transcendente (*lokuttara*)
Transmigração (*saṃsāra*)
Vergonha (*hiri*)
Vigilância (*sampajañña*)

NOBRE CAMINHO ÓCTUPLO (*ARIYA-MAGGA*)

A Perspectiva Correta (*sammā-diṭṭhi*).

A Resolução Correta (*sammā-saṅkappa*)

A Fala Correta (*sammā-vācā*).*

A Ação Correta (*sammā-kammanta*).

O Modo de Vida Correto (*sammā-ājīva*).

O Esforço Correto (*sammā-vāyāma*).

A Presença Mental Correta (*sammā-sati*).

A Concentração Correta (*sammā-samādhi*).

*Fala Incorreta — mentira, fala divisora, fala ríspida, e fala sem propósito

OS QUATRO QUADROS DE REFERÊNCIA (*SATIPAṬṬHĀNA*)

Permanecendo com foco no *corpo* em si mesmo — ardente, vigilante e com presença mental — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo com foco nas *sensações em* si mesmas — ardente, vigilante e com presença mental — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo com foco na *mente* em si mesma — ardente, vigilante e com presença mental — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

Permanecendo com foco nas *qualidades mentais* em si mesmas — ardente, vigilante e com presença mental — subjugando a ganância e a aflição pelo mundo.

ATITUDES SUBLIMES (*BRAHMAVIHĀRA*)

Desejar o Bem (*mettā*).

Compaixão (*karuṇā*).
Alegria Apreciativa (*muditā*).
Equanimidade (*upekkhā*).

OS SETE FATORES PARA O DESPERTAR (*BOJJHAṄGA*)

Presença mental (*sati-sambojjhaṅga*).
Análise de qualidades (*dhamma-vicaya-sambojjhaṅga*).
Persistência (*virīya-sambojjhaṅga*).
Arrebatamento (*pīti-sambojjhaṅga*).
Calma/tranquilidade (*passaddhi-sambojjhaṅga*).
Concentração (*samādhi-sambojjhaṅga*).
Equanimidade (*upekkhā-sambojjhaṅga*).

AS QUATRO APLICAÇÕES CORRETAS (*SAMMAPPAZHĀNA*)

Gerar desejo, empenhar-se, estimular a persistência, manter e empregar seu propósito para o fim:

- ...do não aparecimento do mau, de qualidades inábeis que ainda não surgiram.
- ...do abandono do mau, das qualidades inábeis que tenham surgido.
- ...de dar origem a qualidades hábeis que ainda não tenham surgido.
- ...de manter, não confundir, aumentar, desenvolver e aperfeiçoar as qualidades hábeis que tenham surgido.

AS CINCO FORÇAS (*BALA*)

A força da convicção (*saddhā-bala*).

A força da persistência (*virīya-bala*).
A força da presença mental (*sati-bala*).
A força da concentração (*samādhi-bala*).
A força do discernimento (*paññā-bala*).

AS CINCO FACULDADES (*INDRĪYA*)

A faculdade da convicção (*saddhindrīya*).
A faculdade da persistência (*viriyindrīya*).
A faculdade da presença mental (*satindrīya*).
A faculdade da concentração (*samādhindrīya*).
A faculdade do discernimento (*paññindrīya*).

IMPEDIMENTOS (*NĪVARAṆA*)

Desejo sensorial ou desejo sensual (*kāmacchanda*)
Hostilidade (*byāpāda*)
Torpor e sonolência (*thīna-middha*)
Inquietação e ansiedade (*uddhacca-kukkucca*)
Incerteza ou dúvida (*vicikicchā*)

AS QUATRO BASES DO PODER ESPIRITUAL (*IDDHIPĀDA*)

Desejo (*chanda*)
Persistência (*virīya*)
Intenção/Empenho (*citta*)
Discriminação (*vimamsā*)

*sabbe sattā sadā hontu
averā sukha-jīvino
katam puñña-phalam mayham
sabbe bhāgī bhavantu te*

Que todos os seres vivos vivam felizes,
sempre livres de animosidade.
Que todos eles compartilhem das bênçãos
vindas do bem que eu fiz.

Table of Contents

Página do título	1
Direitos autorais	2
Prefácio dos Tradutores	3
Introdução	5
Meditação: o que é e por que meditar	5
O que este livro traz	7
Como ler este livro	9
Premissas Básicas	11
Leituras adicionais	30
Palestras pertinentes (em inglês)	31
Instruções Básicas	32
I: Preparando-se para Meditar	32
Seu Contexto Físico	32
Sua Postura	34
O Estado da sua Mente	39
II: Focando na Respiração	43
III: Saindo da Meditação	52
IV: Meditando em Outras Posturas	54
Meditação Andando	54
Meditação em Pé	58
Meditação Deitada	59
V: Tornando-se um Meditador	60
Leituras adicionais	63
Palestras adicionais em inglês	64
Problemas Comuns	66
Dor	66
Pensamentos que Vagueiam	70

Sonolência	76
Concentração Deludida	77
Barulhos Externos	78
Problemas com a Própria Respiração	78
Energias e Sensações Pouco Comuns	82
Avaliando seu Progresso	86
Mantendo a Motivação	89
Emoções Perturbadoras	92
Visões e Outros Fenômenos Misteriosos	102
Ficando Preso na Concentração	104
Insights Aleatórios	104
Leituras adicionais	105
Palestras pertinentes (em inglês)	106
Meditando no Dia-Dia	108
I: Seu Foco Interno	110
II: Suas Atividades	113
Moderação na Conversação	115
Preceitos	116
Contenção dos Sentidos	121
III: Suas Vizinhanças	123
Amigos Admiráveis	124
Frugalidade	126
Isolamento	128
Leituras adicionais	131
Palestras pertinentes (em inglês)	132
Prática Avançada	133
Jhāna	133
Insight	148
Libertação	156
Leituras adicionais	158

Palestras pertinentes (em inglês)	160
Encontrando um Professor	162
Leituras adicionais	169
Palestras pertinentes (em inglês)	169
Meditações Adicionais	171
Leituras adicionais	174
Agradecimentos	176
Nota do editor	177
Glossário	178
Português —Páli	180
Nobre Caminho Óctuplo (ariya-magga)	183
Os Quatro Quadros de Referência (satipaṭṭhāna)	183
Atitudes Sublimes (brahmavihāra)	183
Os Sete Fatores para o Despertar (bojjhaṅga)	184
As Quatro Aplicações Corretas (sammappadhāna)	184
As Cinco Forças (bala)	184
As Cinco Faculdades (indrīya)	185
Impedimentos (nīvaraṇa)	185
As Quatro Bases do Poder Espiritual (iddhipāda)	185