



Projeto Xaoz

**Meditação no Contexto
do Budismo**

1) Meditação Básica

A Meditação é o processo para lograr o desapego. Na meditação renunciamos ao complexo mundo exterior para atingir o sereno mundo interior. O esforço é dirigido para o abandono.

“Um meditador cuja mente se incline pela renúncia com facilidade alcança Samadhi”. – Ajaan Brahma

Abandone o Passado e o Futuro, permaneça no Presente

Na meditação não iremos desenvolver uma mente que acumula coisas e se agarra a elas, mas uma mente que está disposta a se soltar das coisas, se soltar dos fardos.

- Começa-se pelo estágio bem simples de abrir mão da bagagem do passado e do futuro. Só existe o aqui/agora. Não deve-se pensar no trabalho, na família, nos compromissos. Você se torna alguém desprovido de história durante o período da meditação.
- Quanto ao futuro, as expectativas, temores, planos e esperanças, solte-se disso. O futuro é incerto, desconhecido e, portanto imprevisível.
- Quando você estiver meditando e pensando “Quantos minutos ainda faltam para terminar? Quanto tempo mais tenho de aguentar?” isso será novamente vaguear na direção do futuro. Solte-se disso.
- Mantenha a sua atenção exatamente no momento presente, ao ponto de não saber nem que dia é hoje ou que hora é—manhã? Tarde? Não sei! Você sabe qual momento é—agora! Você tem que penetrar na realidade do agora.

Esse é o primeiro estágio da meditação, nada além dessa atenção plena sustentada unicamente no presente.

Silêncio Interior, Plena Atenção na Respiração

O principal obstáculo para a atenção silenciosa é o alto valor atribuído aos próprios pensamentos. A remoção cuidadosa da importância que se dá aos próprios pensamentos e a compreensão do valor e veracidade da atenção silenciosa constituem o *insight* que faz com que este segundo estágio seja possível. Se quiser avançar mais, ao invés de ficar com a atenção silenciosa em qualquer coisa que surja na mente você escolhe apenas **UMA COISA** na qual aplicar a atenção silenciosa no momento presente, como a percepção da respiração. À medida que a mente começa a se unificar, sustentando a atenção em apenas uma coisa, a experiência de paz, prazer e poder aumentam significativamente.

Frequentemente acontece que os meditadores começam a meditação com atenção na respiração e com as suas mentes ainda saltando entre o passado e o futuro. Se a mente estiver bem preparada depois de completar os dois primeiros estágios, você perceberá que ao focar na respiração, será capaz de sustentar a atenção com tranquilidade. Alguns mestres dizem para observar a

respiração na ponta do nariz, outros, observar no abdômen e outros movê-la para cá e depois movê-la para lá.

Descobri através da experiência que não é importante onde a respiração é observada. Na verdade, é melhor não localizar a respiração em nenhum lugar! Prefiro a narina, na mudança de temperatura entre a entrada e saída do ar. Deixe de lado a preocupação com a localização dessa experiência; foque apenas na experiência em si.

A plena atenção ininterrupta na respiração ocorre quando a atenção se expande. Você experimenta cada parte de cada inspiração e expiração, continuamente durante centenas de respirações seguidas. É como um “transe”, você abstrai tudo e só existe o fato respiratório, sua sensação, seu som, mais nada. “Você” não chega a esse estágio; a mente chega a esse estágio sozinha. Ao manter essa unicidade da atenção, simplesmente, sem interferência, a respiração começará a desaparecer. Surge aqui a Respiração Bela (*calma, você não para de respirar não; só sua mente abstrai até mesmo a respiração*).

O belo incorpóreo se torna o único objeto da mente. A mente agora toma o seu próprio objeto. Neste ponto, a mente está tão calma que será impossível qualquer diálogo.

Perde-se noção de tudo, tempo, espaço... mas isso ainda não é Jhana ou Absorção mental, é um “tilt” chamado Samadhi, espera que uma hora acaba. Existem 3 tipos de Samadhi: Khanika, Upacara e Appana. O primeiro, mais frágil, o segundo mais duradouro e o terceiro completo e refinado, ou seja, Jhana que te quero Jhana.

Este é apenas o primeiro desabrochar do prazer na mente. Esse prazer irá se desenvolver, crescer, se tornar muito firme e estável. E assim você entrará nos estados meditativos chamados Jhanas.

Respiração Bela e Nimitta

O quinto estágio é chamado “plena atenção ininterrupta na respiração bela”. A mente está feliz só em permanecer ali observando essa respiração bela. A mente não precisa ser forçada. Ela permanece com a respiração bela por si mesma. Se você tentar fazer algo neste estágio, irá perturbar todo o processo, o belo será perdido.

O gato de Cheshire desvanecendo-se representa a respiração desaparecendo, e o sorriso incorpóreo ainda visível no céu representa o puro objeto mental “belo”, claramente visível na mente. Esse objeto mental puro é chamado de Nimitta—Sinal. Trata-se da consciência da mente libertada pela primeira vez do mundo dos cinco sentidos, ou **Vipassana**.

Para mim, é como um ponto de luz branca que dança. Pequena mas brilhante. Com o passar do tempo, essa luz vai aumentando e diminuindo, aumentando até tomar conta de tudo. Fica tudo branco e puft! Apaga e começa a primeira absorção mental. Intenso prazer puro e felicidade pura. Mas isso não é físico. Os sentidos já foram apagados faz muito tempo. É puramente mental.

2) Meditação Andando

Ao contrário das outras posturas, a saber: sentada, deitada e em pé, a postura “andando” difere das mesmas pela ausência de estabilidade e completa mobilidade. O que pode ser uma postura interessante para iniciantes ou pessoas com problemas em se manter imóvel. Mas não se engane! Ela não é uma meditação somente para iniciantes! Ela possui *insights* profundos e a concentração advinda dela é mais duradoura do que as outras (com exceção dos Jhanas).

Teoria

Ao permanecer em uma posição estática, os sentidos são reduzidos. Se você fechar os olhos, eles tendem a diminuir rapidamente e facilitar a concentração. Isso não ocorre na meditação andando. Ao caminhar, você precisa saber para onde vai, sente estímulos de todos os sentidos, como o visual para ver o caminho. O auditivo ao perceber o som ambiente. O tato ao sentir vento e pisar no chão. Se você conseguir manter a mente concentrada durante o processo de caminhar meditando, a concentração advinda desse processo será muito mais duradoura e você levará isso para a vida. Fora que, após adquirir experiência em meditar andando, ao se utilizar de uma postura estática, a concentração será muito mais firme e os resultados serão alcançados mais rapidamente por serem posturas mais simplificadas.

No Cankama Sutta, o Buda diz: “Uma pessoa (ao meditar caminhando) se torna capaz de viagens, capaz de se esforçar, se torna saudável, o que ela ingere é digerido corretamente (...)”. Buda caminhava meditando por 16 km diariamente.

Local

Não é preciso um longo trajeto. Inicialmente um espaço com 15 passos de comprimento está por demais adequado. Quando não se tem experiência nessa prática, ao começar a caminhar, a mente tende a entrar em devaneio. Então uma área aberta, com diversos estímulos tende a ser prejudicial para a concentração ainda não desenvolvida. Mas conforme for aprimorando a técnica (a ser descrita), você pode mudar tranquilamente para uma área aberta. Procure, nesse caso, locais onde, obviamente, você poderá manter-se a salvo de problemas como assaltos, atropelamentos, quedas etc. Um monge tailandês costumava meditar andando em cima de um muro de 2 metros de altura para forçar a atenção e espantar a sonolência. Não precisamos chegar a tanto. É bom que, ao passar para área aberta, mesmo tendo possibilidade de caminhar sem fim, seja em uma área demarcada, um espaço restrito de alguns passos para ir e voltar repetidamente. ***Isso ajuda a mente não se distrair.***

Corpo e Mente

Não é por estar andando que é bagunça. É uma prática meditativa e também

possui posturas corporais e mentais que irão facilitar a unificação da mente. Qualquer meditação tem como objetivo o Samadhi, unificação da mente e sustentação dessa unificação. Ao caminhar de qualquer jeito, você não está meditando, está passeando sem pensar em nada. A postura de mãos mais adotada é a direita acima da esquerda e ambas na frente do corpo. Não deve-se caminhar com os braços soltos ou mãos para trás. Dessa forma, com a postura correta, você traz a mente para o objetivo, a meditação.

Antes de iniciar a caminhada, pare, faça o Anjali (postura do “Namastê”) e fique uns instantes quieto de olhos fechados, contemplando você mesmo e seu corpo. Pode mentalizar alguns objetos como as qualidades do Buda, fazer alguns mantras, o que preferir. Após esse tempo que você se acalma e se liga no aqui/agora, programe o tempo que irá caminhar. Seja 15 minutos, 30 minutos, 1 hora, até chegar num determinado local. Não importa o tempo. Cumpra-o! É um treinamento da mente e do corpo e eles precisam de disciplina. Coloque um despertador para evitar ficar olhando as horas toda hora. Coloque as mãos para frente na postura (mudrá) citado, olhe um metro, um metro e meio a frente de cabeça baixa e comece a caminhar tranquilamente. **Não olhe para os lados.** A única parte do mundo que existe é o espaço de um metro e meio a sua frente. Todo o resto do universo não existe.

Objeto de Meditação

Dentre os quarenta objetos descritos no Visuddhimagga (Buddhaghosa), dois podem facilmente serem empregados nessa postura. A primeira é a atenção plena ao corpo, nesse caso à sola dos pés. Toda a atenção deve ser voltada para essa parte do corpo. A cada pisada, cada levantar, **devem ser percebidas as sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras.** Caso não esteja descalço, utilize um solado mais fino para aumentar a percepção. Chegando ao final do percurso, caso seja demarcado, dê a volta, estabeleça a atenção aos pés novamente e retome a caminhada.

- Ao caminhar, a mente tende a entrar em devaneio. Evite. Quando perceber que a mente está vagando, traga-a de volta para atenção à sola do pé. Faça isso calma e naturalmente, não se exalte. Só traga-a de volta e continue a caminhar.
- Outro objeto é a respiração. Ao caminhar, traga toda a atenção para a diferença de temperatura nas narinas ao inspirar/expirar. Inspira, as narinas esfriam. Expira, as narinas esquentam. Essa leve variação térmica é seu objeto.

Durante um dado momento, sua mente se unifica ou ao menos fica mais refinada. Com isso, o andar pode se tornar algo grosseiro demais para a mente nesse estado. Então pare e continue a meditação com a postura em pé. Apesar de termos determinado no início um tempo pré-estabelecido, lembre-se que **a meditação é um exercício para a mente.** Se a mente solicitar a mudança de postura móvel para postura estática, apenas faça. Feche os olhos e assuma a postura mais adequada.

Outro objeto que pode ser utilizado é a contemplação. Alguns dentre eles

estão o Buda, a Lótus, uma das moradas de Brahma ou até mesmo uma sensação como a dor. Contemple. Sem aversão ou desejo. Contemple aquele objeto. Nesse caso específico alguns efeitos podem ocorrer, como uma “viagem mental”.

Ao contemplar um local, seja imaginário ou não, dependendo do estado em que a mente se encontra, ela corre o risco de ir até lá. Nesse momento, aconselho parar de caminhar. Ao contrário da imaginação que ocorre ao caminhar e que deve ser abstraída, esse tipo de *insight* é vívido. ***Sua mente é transportada para o tal local e seu corpo fica como se fosse um autômato.*** Então, dependendo do local em que se está praticando, acidentes podem ocorrer e não queremos isso.

3) 40 Objetos de Meditação

Os **40 Objetos de Meditação** são descritos no Visuddhimagga, um tratado de budismo Theravada escrito por Buddhaghosa em meados do Século V no Sri Lanka. Este livro descreve estágios de purificação da alma humana, e também dá uma descrição sobre objetos que podem ser utilizados em práticas contemplativas—seja com meditação estática ou dinâmica.

Dez Kasinas (Esferas)

No caso das Kasinas elementais, elas são ***da cor predominante do elemento***, como marrom avermelhado para a Terra, e assim por diante. Inicialmente, para facilitar, pode-se ver o objeto *in loco*, e posteriormente pode-se visualizá-lo na tela mental.

1. Terra
2. Água
3. Fogo
4. Ar
5. Azul
6. Amarelo
7. Vermelho
8. Branco
9. Luz
10. Espaço limitado

Dez Asubha (Objetos Repulsivos) e Apegos

A meditação Asubha é mais indicada para alguém com certo grau de desapego ao corpo a ponto de poder encarar o corpo morto e em decomposição (ou imaginá-lo) sem que lhe cause problemas psicológicos ou repulsa. Logo, deve ser feito com cautela. Na Asubha você encara o ***fim***, a ideia de

impermanência ao extremo.

1. **O cadáver inchado:** contrapõe o deleite com a beleza das proporções.
2. **O lívido:** beleza das complexões.
3. **O supurado:** odores e perfumes.
4. **O esquartejado:** totalidade ou solidez.
5. **O consumido:** corpo bem provido de carnes.
6. **O disperso:** graça dos membros.
7. **O picado e disperso:** graça do corpo como um todo.
8. **O sangrento:** ornamentos e jóias.
9. **O infestado pelos vermes:** posse do corpo.
10. **O esqueleto:** ter ossos e dentes belos.

Pode ser feito imaginando seu próprio corpo nos estados putrefatos acima, contemplar de fato um corpo (não aconselhável na nossa sociedade) ou até mesmo de um animal. *A mente, ao se unificar com a imagem do corpo morto, passa a observar a impermanência dele.* Ele se torna belo (!) e você fica mais próximo de compreender o Não-Eu.

Dez Anussati (Recordações ou Contemplações)

1. **Sobre o Buda:** você medita sobre as qualidades de uma alma desperta e ascensionada, e recita como um mantra (ex: buddhooo).
2. **Dhamma:** você medita sobre as qualidades da Ordem ou Lei Cósmica e recita como um mantra.
3. **Sangha:** você medita sobre as qualidades da associação, congregação ou ordem religiosa, e recita como um mantra.
4. **Sila (Virtude):** contrapõe a contaminação da má conduta.
5. **Generosidade:** contrapõe a mesquinhez.
6. **Seres Celestiais:** contrapõe a dúvida. Um contato com os seres sutis é possível.
7. **Morte:** contrapõe a preguiça.
8. **Corpo:** contrapõe a cobiça e a sensualidade e desapego ao corpo. Permite análise das partes do corpo desprovidas de beleza, como órgãos internos, partes externas, excrementos.
9. **Respiração:** contrapõe a delusão, preocupação.
10. **Paz:** contrapõe a perturbação.

Quatro Brahma-Vihara (Moradas Divinas)

1. **Metta (Amor, bondade):** contrapõe a impureza da raiva, má vontade.
2. **Compaixão:** contrapõe a indiferença insensível.
3. **Alegria altruísta:** contrapõe a inveja.
4. **Equanimidade:** contrapõe a preocupação.

Quatro Arupa-Bhava (Estados sem forma)

Esses objetos são os 4 Jhanas sem forma. Tratam-se de conceitos abstratos; caso não tenha desenvolvido as quatro absorções da forma, ignore-os.

1. **Esfera do espaço infinito.**
2. **Consciência infinita.**
3. **Nada.**
4. **Nem percepção, nem não percepção.**

Outros Objetos

1. **Percepção do Aspecto Repulsivo da Comida:** conduz à destruição da cobiça e da gula.
2. **Quatro Grandes Elementos:** observam-se os elementos, podendo ser feita com o nosso próprio corpo. Terra traz solidez, água coesão, fogo temperatura, e ar movimento.

Referências: *Brahmavamso, Ajaan. Meditação para Principiantes, Experientes e Avançados. s.l.: Bodhinyana Monastery, 2006; Khantipalo, Bhikkhu. Conselhos Práticos para Meditação. Acesso Ao Insight. [Online] 2013.*