

MEDITAÇÃO SEMANA A SEMANA
52 EXERCÍCIOS PARA VOCÊ SE CONHECER
MELHOR E TER UMA VIDA MAIS TRANQUÍLA.

David Fontana
Publifolha, São Paulo, 2004

INTRODUÇÃO

O título deste livro não significa que a cada sete dias uma das 52 meditações deva ser praticada. Não é assim que se medita. Todos nós temos diferentes níveis de progresso, e a intenção é que você pratique estas meditações não apenas uma ou duas vezes e depois as abandone, mas que as faça durante o tempo em que for adepto da meditação. Trabalhe no seu próprio ritmo.

As seções práticas do livro são chamadas de meditações completas, apesar de algumas delas, no capítulo 1, serem consideradas exercícios introdutórios. O primeiro capítulo lhe dá a base para a meditação, e essas meditações introdutórias são importantes. Uma das razões por que muitas pessoas desistem de meditar é o despreparo inicial. Os demais capítulos abordam os aspectos práticos e o desenvolvimento da meditação. Recomendo que você siga as meditações na ordem em que são apresentadas, mas isso não é fundamental — se as circunstâncias não permitirem que você trabalhe uma ou outra na primeira leitura, retome-as mais tarde. Pode ser que você ache necessário se concentrar em apenas uma meditação por algum tempo, até que consiga extrair seus benefícios. E pode ser que fique com vontade de ler o livro todo de uma vez antes de se sentir confiante para iniciar a prática.

Um ano parece muito tempo, mas há um velho ditado que diz que, na meditação, o tempo não tem significado. Então, no ano que tem pela frente, ponha de lado idéias convencionais de progresso, de medir quanto você avançou a cada semana e a cada mês. Em vez disso, perceba com que frequência você parece percorrer um longo caminho em uma única sessão de meditação, enquanto em outras parece retornar para antes até do ponto de onde começou. Não se glorifique com o primeiro tipo de experiência nem se desaponte com o segundo. Essas observações são lições fundamentais sobre sua mente. Emoções que nos distraem, como alegria e decepção, são alguns dos obstáculos que devem ser superados no caminho para o autoconhecimento.

Até a percepção do tempo pode mudar durante a meditação. Algumas sessões parecem mais curtas ou mais longas do que são na realidade, e outras parecem ocorrer fora do tempo, de modo que o relógio perde o significado e você aprende como é subjetiva a nossa percepção temporal.

Este livro não foi escrito do ponto de vista de nenhuma das tradições espirituais, e, se algumas delas são mais mencionadas, é apenas porque dão mais ênfase à meditação.

Quando alcançar o final do livro, use-o como referência — é muito fácil esquecer o que aprendemos. Espero que descubra que a meditação foi feita

para você, assim como para todas as pessoas (apesar de poucos perceberem isso).

Se esta obra ajudar você a encontrar o caminho, já terá cumprido o seu propósito.

CAPÍTULO 1

Adquirindo autoconsciência

- *O que é meditação?*
- *Por que meditar?*
- *O estado de espírito: onde você está agora?*
- *O eu físico*
- *Movimento e imobilidade*
- *O eu mental*
- *Você por inteiro*
- *Comece a meditar sentado*
- *Um momento e um lugar para meditar*
- *O que vestir*
- *O mundo em movimento*
- *Absorva o mundo*
- *O eu adormecido*
- *Meditação e espiritualidade*
- *Meditação e comportamento ético*

A autoconsciência inicia-se no terceiro ano de vida. Até lá, somos conduzidos por necessidades físicas (alimentos, líquidos, conforto) e reações intuitivas (medo, interesse, prazer). Mas o despontar da autopercepção traz consigo o reconhecimento daquilo de que gostamos e não gostamos e a iniciativa de tomar decisões e fazer exigências a fim de nos satisfazer. A partir desse momento, ficamos cada vez mais autônomos. O desenvolvimento do eu depende muito do temperamento e da experiência de vida.

Dessa forma, desde a mais tenra idade, o eu é nosso companheiro na vida. O que pensamos sobre nós mesmos e o que os outros pensam a nosso respeito ajudam a determinar a pessoa que nos tornamos. Mas até que ponto temos consciência disso? Quanto nos conhecemos? Que grau de controle temos sobre nós mesmos? Que práticas nos tornam mais objetivos — para mudar aquilo de que não gostamos em nós? O eu é um processo dinâmico, e os acontecimentos da vida mudam constantemente o modo como nos vemos. Podemos nos tornar responsáveis por esse processo de mudança ou estamos à mercê do que a vida nos traz? A meditação é um modo de responder a algumas dessas questões.

O que é meditação?

A meditação é a percepção direta da mente. "E daí?", você pode pensar. Percebemos a mente continuamente, certo? Na verdade, não. Na maior parte de nossa vida desperta, atentamos apenas para os pensamentos, as emoções e as sensações que preenchem nossa mente, um fluxo mutável de distrações — alegres e tristes, agradáveis e desagradáveis. Essa rápida torrente de pensamentos e impressões não é a mente, assim como a água de um copo não é o copo. Na meditação, nos distanciamos desse fluxo em vez de nos identificarmos com ele. Tornamo-nos observadores, e não participantes. E, com a prática, a torrente se transforma em gotejamento, que às vezes cessa por completo — mesmo que brevemente —, permitindo-nos reconhecer que a mente ainda está lá, mesmo quando os pensamentos não estão. Em vez de distração, há consciência calma e clara, um sentimento de ser em vez de fazer, de tranquilidade em vez de confusão.

Nada mais distante da verdade do que imaginar que meditar é entrar em transe. A meditação é um estado de alerta equilibrado, e não um estado de esquecimento sonolento. Conforme a mente se acalma, ela se liberta dos efeitos exaustivos de sua inquietude. A mente se concentra e, depois da meditação, permanece calma e tranqüila. A prática da meditação também não é uma retirada para um estado de introversão que nos desconecta dos outros. A meditação, por ajudar a libertar a mente de preocupações excessivas, permite-nos ser mais conscientes dos outros e de suas necessidades, além de mais capazes de nos relacionarmos calorosamente e com compaixão. Por ajudar o desenvolvimento da concentração, a meditação também nos permite atuar de forma mais eficiente e efetiva no mundo e encarar os desafios do dia-a-dia com mais clareza e tranquilidade.

Muitos pensam que meditar requer sentar-se em uma almofada numa sala calma e silenciosa. Isso é mais um equívoco. Certamente, sentar-se calmamente durante uma sessão é essencial para o progresso, mas mesmo no início da prática você pode meditar quando for conveniente — ao andar de ônibus, ao esperar um amigo ou ao caminhar. Alguns minutos de meditação acalmam os nervos antes de um acontecimento tenso, como falar em público, e depois de uma reunião cansativa ou de um dia puxado de trabalho.

Todas as grandes tradições espirituais dão muita ênfase à meditação como um caminho para o crescimento pessoal. Recentemente, psicólogos também reconheceram seu valor como método de relaxamento e de treinamento da mente. Para muitos orientais, meditar é normal desde a infância e, apesar de a prática ter sido negligenciada no Ocidente por alguns séculos, todas as técnicas ensinadas no Oriente foram resgatadas de forma ativa e abrangente pelas tradições ocidentais.

Por que meditar?

A meditação não é tanto a descoberta de uma nova habilidade, mas a redescoberta de um estado mental que está e sempre esteve ali, por trás da inquietação superficial que normalmente pede nossa atenção. Uma das melhores formas de ilustrar por que devemos meditar é pensar em uma sala bagunçada e cheia de gente, em que continuamente tentamos encontrar espaço para coisas novas ao mesmo tempo em que relutamos em jogar fora as velhas. Uma sala em que sempre tropeçamos nas coisas espalhadas pelo chão, onde nunca conseguimos nos sentar sem esvaziar as cadeiras e na qual nunca conseguimos encontrar o que queremos sem uma procura frustrante e demorada.

Agora pense na mesma sala sem essa desordem, uma sala em que podemos agir com bem menos esforço e estresse. Uma sala em que podemos apreciar as cores e a decoração, na qual agora é um prazer se sentar e relaxar. A sala é nossa própria mente, e sua transformação é o resultado da meditação.

Assim, a meditação é uma espécie de faxina mental, ou, se preferir, uma forma de purificação mental. Ela descansa e relaxa a mente, desenvolve habilidades de concentração e consciência, ajuda-nos a lidar com mudanças diárias com mais tranquilidade e contribui para agirmos com mais eficiência. Mas é muito mais do que isso. Em geral, somos estranhos para nós mesmos. Enfrentando as agitadas pressões da vida moderna, temos pouco tempo para a auto-reflexão e menos ainda para vivenciar quem somos — ou seja, o que existe por trás da atividade superficial que ocupa tanto nossa atenção. Desse modo, a meditação é também um caminho para o autoconhecimento. Ela nos permite enxergar dentro de nós, quase como se uma janela, até então coberta de poeira, tivesse sido lavada. Para muita gente, esse processo é espiritual e psicológico. Aprendemos que somos mais do que nossa matéria, mais que um corpo e um cérebro mortais.

Essas são razões suficientes para aprender a meditar, mas também há benefícios físicos. Conforme a mente se acalma, o corpo também aprende a relaxar, a redescobrir o equilíbrio. Conforme nos tornamos mais capazes de lidar com o estresse e de experimentar o bem-estar que vem com a tranquilidade, muitas vezes a pressão arterial e os batimentos cardíacos se reduzem, mantendo-se assim depois da meditação. Livre das tensões, o corpo parece mais capaz de impedir infecções e talvez até outras doenças. Há evidências de que quem medita regularmente pode viver mais do que quem não medita, além de sentir mais prazer com o mundo natural, com as maravilhas da terra e do céu.

A meditação também pode ajudar no controle da dor e na cura. Torna-se assim uma forma de tratamento grátis, sem efeitos colaterais ou contra-indicações para a maioria das pessoas.

O estado de espírito: onde você está agora?

Vivemos em um mundo essencialmente voltado para fora. Na maior parte do tempo, nossa atenção está direcionada para o local de trabalho, a tela da TV, os jornais e as revistas, os filmes e os vídeos, a música ambiente, o barulho do trânsito, as vozes e os pedidos de outras pessoas. Somos bombardeados com informação, coisas para ler, para saber, para serem discutidas. Dizem que uma única edição do jornal New York Times contém mais informações do que um homem ou uma mulher bem-educados do século 18 teriam detido em toda a vida. É fácil perceber que temos pouco ou nenhum tempo para parar e olhar para dentro e nos dedicar ao mistério vital que nos acompanha a cada dia de nossa vida: o mistério de quem e o que somos.

Assim, a pergunta "onde você está agora?" refere-se a onde você está consigo mesmo. Por muito tempo, particularmente na infância, outras pessoas tentaram nos dizer quem somos. E, muitas vezes, essas vozes podem ser conflitantes. Crescemos com um número desconcertante de rótulos que outras pessoas escolhem para nós. Pais e professores, amigos, namorados, colegas, políticos, publicitários, teólogos, gerentes de banco, biólogos e físicos já tentaram nos dizer se somos bons ou maus, espertos ou tolos, belos ou desengonçados, conservadores ou revolucionários, bem ou malsucedidos, sensíveis ou insensíveis, econômicos ou extravagantes, generosos ou egoístas e assim por diante. Embora levar em conta o que os outros nos dizem possa, às vezes, ter sentido, pois vivemos em sociedade, a única pessoa que realmente pode conhecê-lo é você mesmo. Você é seu próprio especialista.

A pergunta "onde você está agora?" deve fazê-lo pensar um pouco em si próprio — não em termos de sucesso material, mas em termos existenciais. Você acredita em todos os rótulos que os outros escolheram para você ou é capaz de selecioná-los? Está em paz consigo mesmo e confortável com sua mente? Está consciente dos padrões de seus pensamentos, das coisas que preocupam sua mente? Seus pensamentos estão controlados ou fora de controle? Quem está no comando de sua mente, você ou a inquietude mental que insiste em retornar às coisas que você prefere esquecer, a antigas discussões e dificuldades, a desejos inúteis e lembranças nostálgicas, a fantasias improdutivas? Está consciente de quem ou o que você é por trás dessa inquietação? O fato de existirmos é um milagre. O que você sabe sobre esse milagre? É capaz de afastar-se de todas as distrações ao menos por um instante e refletir sobre a experiência de realmente estar vivo?

A meditação é um método que pode ajudá-lo a fazer exatamente isso.

O eu físico

Além de não termos tempo de olhar para dentro, também não temos tempo de prestar atenção ao que acontece ao nosso redor. Cercados por tanta atividade frenética no mundo exterior, isso pode parecer paradoxal. Mas é precisamente porque essa atividade é tão frenética que temos pouco tempo para prestar a devida atenção a qualquer coisa. O grande volume de acontecimentos que pedem nossa atenção e a pressa com que cada um substitui o anterior significam que somos constantemente conduzidos a ver ou ouvir outra coisa, como uma criança sendo apressada por um adulto em uma loja de brinquedos. Assim, dificilmente estamos completamente em nosso ambiente, com tempo para apreciar os súbitos fluxos de acontecimentos, o jogo das cores, texturas e formas, a harmonia e a discórdia com que cada um de nós organiza o mundo. Para complicar um pouco mais, mesmo quando temos tempo de experimentar alguma coisa apropriadamente, logo lhe anexamos conceitos. Nomeamos e definimos, julgamos, avaliamos e categorizamos, às vezes, tirando-a de seu contexto, de modo que o mundo é vivenciado como unidades isoladas em vez de uma unidade sutil de inter-relações composta dos objetos e dos espaços que os circundam. Na verdade, não vivenciamos aquilo que vemos, mas apenas nossos pensamentos a respeito do que vemos. A dieta de constantes novidades servida pela mídia apodrece, nos deixando inquietos e empanturrados. Aprisionados em um ambiente criado pelo ser humano, a maioria de nós perde as mudanças sutis que nos são apresentadas pela natureza, em que cada cena não apenas dá lugar à próxima, mas altera-se conforme os dias, as semanas e as estações se sucedem.

MEDITAÇÃO 1: Conscientize-se do ambiente

É valioso perceber o que acontece quando prestamos total atenção ao ambiente. Leia a meditação e experimente-a ao ar livre.

1 Sente-se confortavelmente e permita que seus olhos vaguem pelo jardim ou pelo espaço aberto em que você está. Tente não pensar sobre o que você vê enquanto isso. Apenas observe. Perceba as cores e as formas de tudo o que vê e a relação de cada objeto com os arredores, incluindo o espaço vazio que os circundam e os definem. Não se esqueça de olhar para cima, para baixo e para os lados. Olhe para a paisagem em torno de si como se a visse pela primeira vez. Não rotule ou julgue aquilo que vê. Se pensamentos vierem à mente, tente deixá-los partir suavemente.

2 Agora preste atenção ao que ouve. Concentre-se nos sons, sem tentar identificá-los. Então faça o mesmo com sensações táteis — o calor do sol, o sopro da brisa, a textura da grama.

3 Finalmente, tente perceber simultaneamente o que vê, ouve e toca; mais uma vez, tente não permitir que pensamentos o invadam.

Que efeito essa experiência teve? Foi possível sentir mais unidade e harmonia com o ambiente? Sentiu-o mais próximo ou mais distante? Apenas perceba esses efeitos. Não há respostas certas ou erradas.

A meditação mais uma vez nos ensina a observar e a entender o mundo que nos cerca. Quando perguntaram a um famoso professor budista qual era o segredo para meditar, ele escreveu o símbolo da atenção. Certamente deve haver mais que isso, alguém insistiu. Novamente, ele escreveu atenção. Atenção não apenas à própria mente quando sentado para meditar, mas atenção ao que vier à consciência, momento a momento. O presente é tudo que temos e, quando passa, é tão irrecuperável quanto o primeiro instante do tempo. A meditação ajuda a nos fundir com o momento presente e com as experiências que ele nos traz e a considerá-las uma dádiva valiosa.

Esse estado de atenção traz consigo uma sensação muito mais profunda de estar vivo, de estar completamente aqui, de fazer parte de tudo o que há ao redor. Como consequência, tem o benefício de melhorar a memória. Um dos motivos pelos quais esquecemos das coisas tão facilmente é que não prestamos a devida atenção a elas num primeiro momento. Conforme aprendemos a nos concentrar mais em nossa experiência direta por meio da meditação, achamos muito mais fácil recordar os detalhes dessa experiência.

MEDITAÇÃO 2: Conscientize-se de seu corpo

Na maior parte do tempo, estamos apenas parcialmente conscientes de nosso corpo. Tensões e maus hábitos surgem despercebidos e permanecem conosco por anos, apertando músculos, tendões e articulações. Perdemos a percepção do corpo como unidade única e harmônica. Frequentemente, uma parte dele trabalha contra outra. A meditação ajuda a redirecionar a atenção para o corpo, permitindo-nos, ao sentar, andar ou ficar de pé, tomar consciência das tensões e dos maus hábitos. Então, podemos deixá-los desaparecer. Tente cada uma dessas meditações nos próximos dias.

1 Curve-se para pegar um objeto imaginário do chão. Você se curvou com rigidez? O seu braço se estendeu enquanto as costas ficaram eretas e então curvaram-se com relutância?

2 Pense em seus movimentos enquanto corre ou caminha. Eles são descoordenados ou mantêm a desenvoltura da infância?

3 Observe como adolescentes e jovens adultos se movem. O que você acha de suas posturas? Perceba quantos já têm os ombros caídos ou forçam o pescoço para a frente, para olhar adiante. Perceba quantas pessoas

parecem andar como uma obrigação. Olhe para o próprio reflexo quando passar por uma vitrine. Alguma semelhança?

Movimento e imobilidade

Toda a natureza é caracterizada por movimento e imobilidade — o movimento do vento e da água, a imobilidade das rochas e das grandes obras de arte, a erupção vigorosa de botões na primavera, a dormência das sementes no chão durante o inverno. A meditação acentua a qualidade tanto do movimento quanto da imobilidade. No entanto, a imagem de quem medita está mais associada à segunda — o monge budista em sua almofada no monastério silencioso, a professora de ioga sustentando sua graciosa assana, o santo cristão ajoelhado em adoração silenciosa do divino. Tente fazer da consciência corporal desenvolvida na Meditação 2 parte do seu cotidiano. Tensões físicas e movimentação não econômica não apenas enrijecem o corpo desnecessariamente, mas também afetam a mente. A mente e o corpo estão tão intimamente conectados que as tensões na mente rapidamente se refletem no corpo, enquanto tensões no corpo mandam mensagens à mente para que ela também fique tensa. Tente desenvolver a consciência corporal não apenas quando se movimenta, mas também parado. Quantos de nós realmente conseguem sentar imóveis pelo tempo que quiserem? E quantos conseguem sentar imóveis com postura adequada, sem tensão adicional em qualquer parte do corpo? Assim como tensões físicas estressam a mente, a imobilidade física relaxada a acalma.

MEDITAÇÃO 3: Conscientize-se da imobilidade

Esta meditação tem a intenção de ajudá-lo a tomar consciência de tensões e posturas inadequadas enquanto experimenta a imobilidade.

1 Inicie a prática da imobilidade encontrando um lugar confortável para sentar, com as costas retas e as mãos relaxadas sobre as coxas ou com as palmas para baixo, sobre os joelhos. Balance três vezes de um lado para outro, suavemente; então fique ereto e imóvel.

2 Sente alguma vontade de se mexer? Se sim, concentre-se nela. Ela está associada a alguma parte do corpo — talvez uma sensação de desconforto — ou é uma inquietação geral? Por que a imobilidade é um problema? Quando tiver entendido por que quer se mover, tente deixar a vontade passar suavemente e permaneça imóvel.

3 Agora deixe sua consciência viajar pelo corpo. Comece pelos pés e suba em direção ao topo da cabeça. Faça isso lentamente. Perceba o que descobre. Você se sente em contato com cada parte de seu corpo? Há tensões em alguma parte? Pode deixá-las ir embora?

4 *Permaneça imóvel por um ou dois minutos antes de terminar a meditação.*

O eu mental

Quando se pergunta às pessoas em que parte do corpo elas "moram", a maioria dos ocidentais identifica um lugar na cabeça — normalmente na região dos olhos. Talvez porque o cérebro — unidade de controle do corpo, fique na cabeça. Mas, na verdade, a consciência — o aspecto consciente da mente — pode se localizar em praticamente qualquer parte do corpo (nas culturas orientais, respondendo à mesma pergunta, um número considerável de pessoas aponta o plexo solar ou o coração). Ao acariciar um gato, a sensação consciente está na mão, não na cabeça. De modo parecido, quando você machuca o dedão do pé, a sensação consciente não se localiza na cabeça, mas no dedo. E ao entrar numa banheira com água quente, a sensação consciente está em toda parte, exceto na cabeça.

As meditações 2 e 3 ajudam-no a se tornar mais ciente de que a consciência realmente não tem um lugar específico no corpo. Ao localizá-la artificialmente na cabeça, não apenas nos distanciamos de" nosso corpo, mas limitamos o escopo de nossa consciência. A inquietude incessante de nossa cabeça impõe ainda mais limites. Mais uma vez a meditação ajuda a expandir a consciência, chegando talvez até o ponto em que sentimos que ela envolve toda a criação.

O sentimento de expansão não é irracional. O mundo exterior só é vivenciado quando o abraçamos com a consciência.

MEDITAÇÃO 4: Conscientize-se de sua mente

Meditar é prestar atenção, observar. A pessoa que medita identifica o que observa e então se concentra em observar aquilo ao longo da sessão de meditação. Tudo é válido nessa observação, inclusive o ir e vir de pensamentos. A Meditação 4 exemplifica essa forma de explorar a mente.

1 *Sente-se confortavelmente como de costume, com as costas eretas, e volte a atenção para seus pensamentos. Tente não pensar em nada em particular. Apenas observe o que acontece.*

2 *Não insista em nenhum dos pensamentos, prazerosos ou não. Não interfira neles nem os julgue. Veja-os surgir e desaparecer, como faria com um rio sob uma ponte.*

3 *Continue a meditação por cinco minutos ou mais, se desejar.*

O que você percebeu sobre seus pensamentos? Eram triviais ou profundos? Estavam relacionados? Quantos envolviam recordações? Eram pensamentos familiares, como se viessem do pré-consciente, ou algum o surpreendeu? Havia recordações que não aforavam há anos? Houve repentinos *insights* ou visões que pareciam vir de um nível mais profundo? Repita a meditação de tempos em tempos durante diferentes estados de humor. O que você aprendeu sobre sua mente?

Para cada um, a realidade está representada literalmente em nossa mente. Nesse sentido, a mente é ilimitada. Ela pode se estender até a mais distante das estrelas visíveis ou registrar a existência do mais ínfimo grão de areia. Mesmo as coisas que não são diretamente vivenciadas podem ser trazidas à mente por meio da memória e da visualização. De fato, mesmo coisas nunca experimentadas podem ser imaginadas, construídas pela mente através de sua habilidade criativa única.

Na meditação, a mente pode perder muitas das restrições que lhe impomos. Mesmo as fronteiras erguidas entre a parte consciente e a inconsciente podem desaparecer, de modo que a consciência do eu se aprofunde para entender não apenas a superfície de nossa vida, mas tudo o que fomos, o que somos e seremos. Isso soa bastante místico, mas o místico apenas se tornou místico porque foi ignorado e passamos a habitar apenas uma pequena parte de nós mesmos.

Há três níveis do inconsciente: o primeiro é o pré-consciente, que se resume ao que conseguimos trazer à mente por vontade própria; o segundo é o inconsciente pessoal, que guarda grande parte da nossa história, em geral inacessível a não ser por sonhos e psicoterapia; e o terceiro é o inconsciente coletivo, a herança comum de predisposições psicológicas e espirituais, normalmente fora do alcance da mente consciente. Na meditação, mesmo os

MEDITAÇÃO 5: Conscientize-se de suas emoções

As emoções, com seus muitos altos e baixos, dão cor à vida. Alguns de nós estão em contato com as emoções, conscientes de como desfrutá-las ou lidar com elas. A maioria gosta de apreciar emoções positivas, como prazer e felicidade. Mas emoções dolorosas, como raiva e medo, podem trazer grandes problemas. Há pessoas que não estão tão seguras de sua vida emocional e chegam a reprimir muitas emoções — mesmo as positivas. A meditação nos coloca em contato com nossas emoções e nos ajuda a lidar melhor com elas.

1 *Sente-se confortavelmente e volte a atenção para seus sentimentos. Se eles são neutros (mas lembre-se de que até o tédio é um*

sentimento!), traga a mente uma situação que causou raiva, medo, frustração, vergonha ou outra emoção preocupante.

2 Tente identificar em que parte do corpo está a emoção. No estômago? No peito? Na cabeça ou nas costas? Preste atenção à sensação. Que palavras usaria para descrevê-la? Familiarize-se com a sensação.

3 Agora, suavemente, deixe-a ir. Sinta a sensação se dissolver gradualmente. Se o pensamento que a originou permanecer, não tente afastá-lo, apenas se distancie dele, observe-o como se não pertencesse a você. Permita que se dissipe.

Você por inteiro

Estas meditações introdutórias devem ter lhe ajudado a se sentir mais integrado como pessoa, com a mente, o corpo e as emoções mais sensíveis entre si. Também devem ter contribuído para você perceber que, na verdade, a mente, o corpo e as emoções influenciam-se e afetam-se mutuamente. Pensamentos furiosos ou ansiosos geralmente levam a emoções negativas, que se refletem imediatamente no corpo. Da mesma forma, o corpo tenso envia sinais de tensão à mente e às emoções. Emoções negativas como raiva ou medo podem nos ajudar a lutar pela justiça ou a evitar perigo. Mas também podem ser contraproduzidas quando vivenciadas fora do contexto adequado — e quando mente e corpo respondem desnecessariamente. Apenas se estamos conscientes de nossas emoções podemos tentar controlar seus efeitos mentais e físicos potencialmente perigosos.

As vezes, pensamos na autoconsciência como uma forma de vergonha; no entanto, esse tipo de autoconsciência é apenas nossa interpretação do olhar dos outros — que talvez nos achem bobos, esquisitos ou inadequados. A verdadeira autoconsciência implica em autoconhecimento e aceitação de si mesmo. A meditação ajuda a nos aceitarmos. Ensina a não nos julgarmos. Somos quem somos, nem mais nem menos importantes, nem melhores nem piores.

meditação 6: Conscientize-se de si mesmo

A meditação nos permite reconhecer a transitoriedade e a insignificância de sentimentos como a vergonha. Além do mais, o simples ato de sentar-se em silêncio e a sós nos deixa confortáveis e em paz com nós mesmos.

1 Comece esta medição como de costume, sentando-se confortavelmente com as costas eretas. Deixe a consciência percorrer o corpo.

2 Conscientize-se de si próprio como uma presença, como espaço preenchido, como parte — vital — da criação. Não deixe que isso se torne egolatria. Você não está se julgando nem se glorificando, apenas se conscientizando de que está vivo e, portanto, é valioso.

3 Conscientize-se de ser alguém com uma história de vida. Não tente se lembrar de nenhuma parte dessa história, nem comece a pensar nela. Perceba, ao contrário, o eu presente como resultado do eu passado, como se estivesse sentado em cima dos anos vividos.

4 Agora conscientize-se de ser alguém com um futuro; um futuro no qual você está continuamente se transformando.

5 Finalmente, reconheça que o eu não tem fronteiras e não se limita pelo passado, pelo futuro, nem por opiniões hesitantes que os outros possam ter de nós.

Comece a meditar sentado

Agora você já deve ter uma noção do que é meditar. Sabe que envolve acalmar a mente, concentrando-se em um único estímulo. Sabe que unifica corpo, mente e emoções e ajuda a obter autoconhecimento. Conhece seus benefícios mentais e físicos. Chegou o momento de se basear nesse conhecimento e nas meditações preliminares para começar a prática formal de meditação. Inicialmente, é bom experimentar várias posições, até descobrir como é mais confortável se sentar. Sem prática, o corpo humano não fica confortável em nenhuma posição por muito tempo (por isso a necessidade de se mover com frequência), mas meditar sentado funciona melhor se o corpo puder permanecer imóvel — realmente imóvel, exceto pela respiração — pelo período determinado, sejam cinco minutos ou uma hora. Como vimos anteriormente, a quietude do corpo encoraja a quietude da mente, daí a necessidade de se encontrar a posição mais confortável possível.

Você deve estar familiarizado com a imagem da pessoa que medita sentada na posição de lótus, com as costas eretas, pernas cruzadas e cada pé sobre a coxa oposta. Essa posição é praticamente impossível para a maioria dos adultos, a não ser com muita prática e sofrimento. Uma alternativa mais fácil é a chamada posição perfeita: com pernas cruzadas, uma fica apoiada no chão e o pé da outra perna é colocado sobre a primeira. Com a prática, essa posição pode ser alcançada pela maioria das pessoas. Inicialmente, os joelhos tendem a ficar longe do chão, mas com paciência e perseverança (nunca force-os para baixo com as mãos; use apenas uma suave pressão muscular das próprias pernas) você será capaz de abaixá-los.

Se não conseguir essa posição, sente-se com as pernas cruzadas normalmente. Se não for possível, sente em uma cadeira de encosto reto, com a planta dos pés no chão. Seja qual for a posição adotada, as costas devem

estar eretas e a cabeça, erguida. Isso afasta o sono, fortalece as costas e, segundo a ioga, permite que a energia suba pela coluna até a cabeça.

Digamos que você pode sentar-se confortavelmente no chão (para começar, apenas por uns cinco minutos em cada sessão de meditação). Compre ou faça uma almofada pequena e dura que o deixe a uns dez centímetros do solo quando estiver sentado. Uma vez na almofada, dobre a perna esquerda (ou faça do outro lado, se preferir) e puxe o calcanhar até tocar a almofada. Deslize suavemente para a frente até quase sentar-se sobre o calcanhar, segure a perna direita e cruze-a por cima da esquerda, colocando o pé direito sobre a panturrilha esquerda; se for muito difícil, deixe-o no chão, na frente dela. Tente abaixar os joelhos o máximo possível. Finalmente, coloque as mãos no colo, palmas para cima, a direita sobre a esquerda.

Você está quase pronto para começar.

Um momento e um lugar para meditar

Agora você já sabe se sentar para meditar, mas onde e quando deve fazê-lo? A regra de ouro é não ser ambicioso nem preocupar-se demais com objetivos a longo prazo. Há muito mais gente que começa a meditar do que gente que continua a meditar, e um dos motivos é tentar fazer muito em pouco tempo. Então, dedique-se ao que melhor se adapta à sua agenda e vida familiar. Cerca de três quartos das pessoas que meditam preferem sessões matinais, e a maior parte do restante escolhe a noite. Mas você pode descobrir que outro momento do dia é melhor ou mais conveniente. Tente manter o momento escolhido, de modo que em uma determinada hora a mente se volte naturalmente à meditação.

Um lugar calmo é desejável e mesmo essencial para começar. Uma sala especial é melhor, mas pouca gente tem esse luxo, então escolha o canto de uma sala calma ou um lugar ao ar livre. Tente manter seu lugar especial, assim como faz com o momento escolhido. Você pode definir seu espaço com algo especial — um pequeno tapete no chão ou talvez uma mesinha com cristais, a fim de ajudá-lo a voltar a mente para a prática. Não deixe os pequenos sons da casa distraírem-no, mas é importante evitar o barulho intrusivo. Se estiver sozinho, desconecte o telefone. A música pode ser usada para meditar, mas, na maioria das vezes, especialmente para iniciantes, é melhor se sentar em silêncio.

Por quanto tempo permanecer sentado

Sessões curtas de meditação profunda são melhores que sessões longas com a mente vagando à vontade. Comece com apenas cinco minutos. Uma vez que os cinco minutos se tornem habituais, você pode prolongar a sessão por outros cinco minutos ou continuá-la pelo tempo em que se sentir à vontade. Com a segunda opção, depois de algumas sessões você pode descobrir que permaneceu sentado por quinze minutos, apesar de parecerem apenas cinco. No entanto, a primeira opção é mais segura por manter as coisas organizadas e deixá-lo no controle.

Conforme desenvolve sua prática, tente chegar aos 30 minutos diários, seja em uma sessão única ou em duas de quinze minutos. No futuro, uma hora ao dia seria o ideal, mas qualidade é mais importante do que quantidade. Coloque um despertador silencioso para lhe dizer quando seu tempo acabou e levante-se quando sentir-se pronto.

O que vestir

Assim como é melhor ter um momento e um local específicos para meditar, também é bom ter algo especial para vestir. A palavra-chave, sem dúvida, é conforto. Vista algo solto e confortável. No frio, assegure-se de que permanecerá aquecido o suficiente, particularmente conforme as sessões se prolongam. No calor, escolha algo leve, mas, independentemente da temperatura, tecidos naturais são preferíveis aos sintéticos. Algumas pessoas gostam de tomar banho antes de meditar e fazem isso como um ritual calmante e de purificação; outras gostam de meditar nuas, mesmo ao ar livre, quando dispõem de um lugar reservado no quintal. Outras pessoas acham que a nudez distrai, e algumas acham difícil encontrar privacidade. Se você se vestir, escolha uma roupa com algum significado simbólico que ajude a conduzir a mente à meditação.

Uma forma de introduzir significados simbólicos é por meio das cores. No Ocidente, o branco é visto como um símbolo de pureza e transcendência. Dizem que o açafrão e o marrom, preferidos pelos hindus e por algumas seitas budistas, representam o Sol e a iluminação, enquanto no cristianismo o roxo é a mais sagrada das cores, representando a majestade divina. O verde é uma cor mais pagã, mais vinculada à Terra; já o azul representa a tranquilidade e a amplitude. Esses significados não são arbitrários. Eles representam alguns dos efeitos das cores na mente. Escolha a cor que o atrai, mesmo que só tenha uma echarpe ou outro acessório qualquer nesse tom. Vista-a todas as vezes que se sentar para meditar.

Alguns trajes também têm significado especial. Dessa forma, um manto é um símbolo de privacidade — quando vestido, ele representa o retiro para a meditação. Um cinto ou um cordão em volta da cintura simboliza a ligação entre o homem e o divino. Um xale, como os que são entregues em cerimônias

budistas, simboliza o ato de oferecimento. Um presente de alguém para uma mente iluminada, que dizem existir dentro de todos nós e que pode ser revelada com meditação. E pés descalços representam humildade e desapego das coisas materiais.

Outra forma de utilizar os símbolos é por meio de ornamentos como colares. Algumas pessoas escolhem colares com a pedra de seu signo. Outras optam por contas simples de madeira ou um pingente com significado espiritual, como uma cruz ou o símbolo sânscrito do *Om*, considerado o som primordial que trouxe o universo à existência. Alguns ornamentos ou trajes são dotados de conotações religiosas ou espirituais bem conhecidas, enquanto outros podem ter um simbolismo mais pessoal. O item que você escolher, seja qual for, irá ajudá-lo a voltar a atenção para a sessão de meditação. Reserve-o exclusivamente para quando se sentar para meditar e troque de roupa quando a sessão acabar.

O mundo em movimento

Já falamos do ritmo frenético da vida moderna e das distrações constantes. As distrações agitam a mente de um lado para outro, impedindo-a de se ocupar apropriadamente com algum estímulo ou fluxo de pensamentos. Ao longo do tempo, a meditação treina a mente a tal ponto que quem medita não se perturba nem pela atividade mais frenética. Em algumas tradições, o professor chega a introduzir distrações deliberadamente para medir o progresso dos alunos, observando suas reações. Um de meus professores na Nyingma (a escola mais antiga de budismo tibetano) costumava gritar em momentos imprevisíveis durante nossa sessão para ver se algum de nós se assustava. Em outras ocasiões, ele batia dois pedaços de madeira para imitar o barulho de um tiro. (Apesar de meu corpo continuar imóvel, não posso fingir que não me assustava internamente!)

No entanto, a habilidade de permanecer sentado apesar das distrações requer muita prática, e nos primeiros estágios é importante aprender estratégias para lidar com elas. A Meditação 7 oferece diretrizes gerais nesse sentido. Aqui, é importante comentar as distrações causadas pela dor ou pelo desconforto físico. A prática vipassana do budismo Theravada ensina a permanecermos sentados mesmo com dor ou desconforto. Mas, nos primeiros estágios da prática, permita-se movimentos sutis se a dor se tornar insuportável. Esfregue o lugar dolorido (tenho tendência para câibras nos pés e nas pernas), mas tente não romper o fluxo da meditação. Esteja ciente do movimento quando mudar de posição e de sua mão massageando a parte que dói, mas não se distraia com pensamentos sobre essa distração. Quando a dor melhorar, retome devagar a posição de meditação.

No caso de uma dor constante que você quer abrandar por meio da meditação, use-a como foco para meditar. Observe a dor sem se mover e, se possível, de modo objetivo. É uma dor, mas você não é a dor. A dor está lá,

mas ela não precisa perturbá-lo. O professor budista de meditação lhe dirá que o resultado de apenas observar a dor pode repentinamente torná-la "vazia", isto é, torná-la apenas algo que está acontecendo, mas que não tem existência fora de sua própria mente, algo que depende da mente e pode ser ignorado por ela, que não tem significado real além do qual você escolhe lidar. Isso pode ajudá-lo a ignorar e dar menos importância à dor.

Alcançar essa atitude em relação à dor requer tempo e paciência. Não espere sucesso ao tentar pela primeira vez. Paciência e perseverança, como todos os aspectos da meditação, são essenciais. Mas, ao concentrar-se na dor como foi descrito, você pode então voltar a atenção meditativa para longe dela. Após a experiência de "vazio", as pessoas costumam dizer que "a dor ainda está lá, mas já não me incomoda tanto".

MEDITAÇÃO 7: Aprenda a lidar com distrações

Ao lidar com distrações, é importante não tentar afastá-las. Tentativas deliberadas de não deixar que elas o perturbem nunca dão certo. As meditações a seguir foram concebidas para ajudá-lo a desenvolver a técnica de trabalhar as distrações.

1 Primeiro, deixe a mente registrar a distração da mesma forma como faz para observar seus pensamentos.

2 A seguir, como faz com os pensamentos, seja um observador, e não um participante da distração. Não permita que ela o domine, senão você se torna parte dela.

3 Não tente identificar a distração. Caso seja um barulho repentino da rua, deixe que continue a ser apenas um barulho repentino da rua em vez de tentar descobrir se é um aspirador de pó ou uma furadeira e de qual vizinho.

4 Não dê respostas emocionais à distração. Julgá-la como agradável ou desagradável ou aborrecer-se com o fato de que os vizinhos ou a família são muito barulhentos apenas aumentam as chances de que o barulho o distraia de sua meditação. É apenas um barulho, nada mais.

5 Você pode achar que a distração se dissipou no ambiente. Da mesma forma que uma dor, ela ainda está lá, mas já não o incomoda. Se ela não se dissipar, reconheça-a como uma experiência de aprendizado importante para sua meditação. Conseguir permanecer imperturbável é um sinal de progresso considerável.

6 Finalmente, não abandone a sessão por causa de uma distração. Se desistir, a distração terá vencido. Diz-se que, às vezes, é preciso encarar a distração suavemente, em vez de enfrentá-la com dureza. A experiência o ajudará a reconhecer o que isso significa.

Meditar desenvolve a concentração, que, por sua vez, pode aprimorar o domínio da memória. De tempos em tempos, reclamamos da memória, às vezes acreditando erroneamente que lembrávamos melhor das coisas na infância. Mas a razão principal para os lapsos é que somos tão bombardeados com informações, sensações e experiências que não temos tempo para absorver os acontecimentos. A vida das crianças, com todas as suas complexidades, é muito mais simples do que a nossa. Elas não só têm menos de que se lembrar, como geralmente se aproximam do que é interessante com mais atenção e entusiasmo do que os adultos.

A Meditação 8 ajuda a mostrar como as técnicas para prestar atenção associadas à meditação podem gradativamente se tornar parte do dia-a-dia, com vantagens evidentes para nossa produtividade. Podemos sintetizar o que essas técnicas nos ensinam dizendo que a meditação nos permite absorver o mundo em vez de deslizar por sua superfície.

MEDITAÇÃO 8: Conscientize-se dos lapsos de memória

A primeira parte desta meditação ajuda a reconhecer quanto nossa memória pode falhar, tanto com os acontecimentos da infância quanto com os mais recentes. A segunda mostra como a atenção pode melhorar esse quadro.

1 Pense em sua infância. Você foi e voltou da escola milhares de vezes. De quantas dessas idas e vindas pode se lembrar? (A média, mesmo para jovens adultos, é de cerca de dez ou 12.) Agora tente se lembrar do que fez durante o dia, uma semana atrás.

2 Por cinco minutos diários (ou mais, se desejar), faça um comentário silencioso sobre tudo o que está fazendo. Logo antes de dormir, veja quanto pode se lembrar desses cinco minutos, comparando-os com qualquer outro período do dia.

Outra atitude que ajuda a atenção e a memória é desenvolver o hábito de tentar se lembrar. Novamente, logo antes de dormir, tente lembrar dos acontecimentos do dia desde o instante em que acordou.

Absorva o mundo

O budismo usa a meditação para redirecionar nossa percepção do mundo para que sejamos capazes de experimentar a realidade num nível diferente, em vez de sermos enganados pela aparência exterior e pelas concepções já condicionadas dessas aparências. O budismo descreve essa absorção do mundo como a capacidade de ver a verdadeira natureza das coisas.

Limitamos nossa habilidade de absorver o mundo plenamente porque fazemos uma distinção muito clara entre nós e o resto da criação, como se estivéssemos separados do ambiente pela pele que nos envolve. Na verdade, no nível corpóreo, estamos constantemente captando o alimento do mundo — ar, comida, água — e devolvendo-o ao universo. Além do mais, os metais e as substâncias químicas que compõem nosso corpo são idênticos aos metais e às substâncias químicas do mundo exterior. E, no nível mental, nossa impressão do mundo exterior está apenas na mente em si.

Por não reconhecer esses fatos, somos ingratos com o mundo natural, o que nos restringe e diminui, e nos leva a tratar o ambiente apenas como um recurso a ser pilhado e uma lixeira. A meditação, por ajudar a dissolver os limites artificiais entre nós e o mundo, contribui para desenvolvermos essa gratidão e percebermos a santidade de toda a criação.

meditação 9: Conscientize-se do passar do tempo

Vivemos em um mundo excessivamente preocupado com o tempo, mas "tempo" é apenas um conceito inventado para tentar explicar o processo de mudança ou, como se diz no budismo, de impermanência. Nada permanece sem se alterar. A meditação nos ajuda a ver a verdadeira natureza das coisas, tornando-nos completamente conscientes desse processo de mutação. Uma das melhores maneiras de se conscientizar da mudança é observar a respiração, uma técnica para meditar que usaremos muito neste livro.

- *Coloque a mão esquerda (a direita se você for canhoto) sobre o abdômen. Sinta-o subir e descer conforme você respira. Perceba o ir e vir constante. Após ser exalado, o ar é tão irrecuperável quanto o primeiro momento da criação.*

MEDITAÇÃO 10: Conscientize-se do relaxamento

Ao longo dos anos, as tensões instalam-se em nós despercebidas, até se tornarem habituais. A meditação, ao nos permitir prestar atenção ao corpo, ajuda-nos a reconhecer essas tensões e a nos livrarmos delas. Graças a esse processo, somos capazes de identificar e aliviar novas tensões logo que elas surgem. Esta prática foi concebida para ajudá-lo a se conscientizar das tensões e do relaxamento.

1 *Deite-se de costas no chão. Contraia e relaxe cada grupo de músculos alternadamente. Comece pelos músculos das panturrilhas e das coxas. Continue em direção ao tórax, passando para os braços e as mãos. Contraia cada músculo e sinta a tensão antes de relaxar. Preste atenção especialmente às costas, aos ombros e ao pescoço.*

O eu adormecido

Meditar nos ajuda a despertar do estado de semidormência em que passamos muito de nossa vida. Mas também ajuda a dormir. As pessoas que meditam dormem com mais facilidade e às vezes acreditam que meditar as ajuda a ter menos sono. Meditar também dá grande acesso ao mundo dos sonhos — ao nos ensinar a prestar atenção à vida enquanto estamos despertos, a meditação nos ajuda a ficar mais conscientes durante o sono. Tanto as tradições psicospirituais orientais quanto as ocidentais dizem que as pessoas que meditam em nível avançado permanecem conscientes não apenas quando dormem e sonham, mas também quando não sonham (um estado parecido com a meditação profunda).

Conhecer os sonhos e conseguir recordá-los ajuda a dissolver as fronteiras entre as mentes consciente e inconsciente; além disso, o conteúdo dos sonhos pode nos fornecer *insights* sobre as preocupações da vida desperta. Mais além, a consciência expandida dos sonhos facilita a ocorrência de sonhos lúcidos, que podem ser controlados. Sonhos assim não apenas enriquecem nosso repertório, mas podem ajudar a solucionar os problemas que temos despertos. A escola Nyingma de budismo tibetano ensina que dormir é um ensaio oficial para a morte e que, adquirindo controle de nossos sonhos, podemos controlar o processo da morte e a transição para o próximo mundo.

MEDITAÇÃO 11: Conscientize-se do significado dos sonhos

Uma das técnicas mais eficazes de interpretação dos sonhos é o método de associação com palavras criado por Carl Jung. A primeira parte desta meditação irá ajudá-lo a se lembrar de seus sonhos, e a segunda, a interpretá-los segundo esse método.

1 Deixe um caderno ao lado da cama como diário de sonhos. Quando despertar pela manhã, permaneça deitado por alguns minutos e tente se lembrar de seu último sonho — mas não tente demais. Mantenha a mente aberta e clara e deixe os fragmentos de sonho virem por si. Eles podem estimular a lembrança de episódios mais completos. Então, escreva-os, por mais tolos e sem lógica que pareçam. Durante o dia, tente lembrar de tempos em tempos o que escreveu e, se possível, reviver o sabor do sonho. Vale também repetir durante o dia — e especialmente antes de se deitar — que você irá se lembrar de seus sonhos.

2 *Selecione uma característica marcante do sonho (um acontecimento, uma pessoa, uma cena, uma cor) e descreva-a com uma única palavra no meio de uma folha de papel. Em um círculo em volta dela, escreva cada associação que esse símbolo traz à mente. Volte ao símbolo antes de cada associação, em vez de estabelecer um fluxo de associações livres (em que cada palavra conduz à próxima). Estude suas associações. O que elas lhe dizem sobre o símbolo e o sonho?*

Meditação e espiritualidade

Não foi por acaso que as técnicas de meditação se desenvolveram nas grandes tradições espirituais. Independentemente do fato de acreditarmos que isso ocorreu por meio de revelações, de *insights* ou de tentativas e erros, as tradições sabem há séculos que a meditação acessa níveis profundos de experiências interiores, reconhecidas como espirituais. A mente imobiliza a inquietude intrusiva e exigente que por vezes a domina, tornando-se consciente de realidades que transcendem o mundo material e o contínuo espaço-tempo, descritas de diversas maneiras como divinas, absolutas ou como a verdadeira natureza do indivíduo.

No entanto, não é produtivo meditar com a intenção deliberada de atingir essas realidades espirituais. Sempre que você tem a intenção de que a meditação lhe cause ou revele algo, a mente consciente acredita que pode fazer isso para você. A meditação funciona melhor quando todos os pensamentos de objetivos a alcançar são abandonados. Você medita simplesmente porque essa é sua atividade nesse dado momento. Dessa forma, nenhuma ajuda da mente consciente é necessária.

É difícil para a mente ocidental entender isso. Somos educados para acreditar que conquistamos algo apenas quando agimos, nos esforçamos e fixamos objetivos. A meditação nos ensina coisa bem diferente. A autodisciplina é certamente necessária para se permanecer focado no ponto de atenção durante a meditação. Mas esse é o único tipo de disciplina necessário. A pessoa se concentra na prática da meditação, e o que surge vem por conta própria. Além do mais, quem medita não se exalta nem se prende pelo que surge. Quando a exaltação ocorre, a mente consciente assume o controle, e a experiência se perde. Apenas quando a meditação termina a pessoa reflete sobre o que aconteceu e — se a experiência foi profunda o suficiente — percebe as mudanças.

Que mudanças são essas? Elas podem incluir um senso permanente da realidade da dimensão espiritual e da natureza ilusória da morte. Elas podem transmitir um senso de inter-conexão de todas as coisas, do amor como a realidade suprema, de uma alegre transformação do eu pequeno e egoísta que erroneamente acreditamos ser. Elas podem envolver um senso elevado de

compaixão por toda a criação, inclusive a noção de que, apesar de todos os sofrimentos da vida terrena, está tudo em ordem, com significado e propósito.

Isso quer dizer que a meditação acarreta mudanças espirituais, físicas e psicológicas? Para muitas pessoas, sim, mas respostas dogmáticas não têm lugar na meditação. E nenhuma crença anterior — além da noção de que vale a pena tentar — deve ser exigida de quem aprende a meditar. Para resumir o que Buda ensinou, não acredite em nada. Experimente e veja o que acontece.

Meditação e comportamento ético

Se a meditação tem uma dimensão espiritual, será que nos torna pessoas mais reflexivas e humanas? Muitas pessoas que meditam acham que sim. Um senso elevado de compaixão e a consciência do amor como a realidade fundamental foram mencionados na última seção entre as mudanças que ocorrem naqueles que meditam com seriedade. A consciência que surge na meditação, tanto da interconexão das coisas como do fato de que ninguém está limitado à própria pele, também leva a uma grande sensibilidade e responsabilidade com o bem-estar das outras pessoas e do mundo natural.

As grandes tradições espirituais também enfatizam que a prática espiritual e o comportamento ético são essenciais para o progresso. Ambos são necessários para completar o relacionamento com o divino, com o mundo material e tudo o que existe nele, como animais, plantas e o planeta em si. Sem eles, o desenvolvimento é unilateral. A prática espiritual sem comportamento ético pode estar por trás dos casos de professores espirituais que abusam de seus alunos, enquanto o comportamento ético sem prática espiritual parece incompleto — por exemplo, alguém pode ser ético com a família e seu grupo social, mas não com pessoas de fora; pode ser ético com as pessoas e não com os animais e assim por diante.

MEDITAÇÃO 12: Desenvolva o amor universal

Há certas práticas de meditação concebidas especialmente para trabalhar o desenvolvimento espiritual e ético. Podemos antecipar uma delas aqui. Ela é fácil de entender (apesar de nem sempre ser fácil de fazer!) e pode ser tentada mesmo antes de explicarmos técnicas específicas de meditação nos capítulos 2, 3 e 4. Conhecida como metia, ou amor universal, no budismo, ela se encaixa bem em todas as crenças espirituais — ou em crença nenhuma.

1 Comece por trazer à mente as pessoas, os animais ou as árvores que mais ama neste mundo. Visualize-os se possível e permita que seu amor por eles se fortaleça. Imagine que você os abraça e protege com esse amor.

2 Quando esse sentimento estiver firmemente estabelecido, amplie esse círculo de modo que, sem perder a força, ele abrace os amigos próximos e as outras pessoas ou os elementos da natureza importantes para você.

3 Repita esta meditação regularmente.

MEDITAÇÃO 13: Amplie seu círculo de amor

Quando tiver estabelecido de forma estável o círculo de amor que abraça as pessoas amadas e os amigos, você pode querer estender seu amor universal para todos os seres vivos.

1 Comece repetindo a Meditação 12. Quando o círculo de amor que envolve as pessoas queridas estiver firmemente estabelecido, amplie-o para que envolva colegas e conhecidos.

2 Finalmente, amplie o círculo até que ele envolva toda a criação, incluindo animais, plantas e mesmo pessoas de quem não gosta.

Talvez você sinta que pode aumentar seu círculo do amor bastante rápido para as pessoas que ama, mas que isso se torna difícil com amigos próximos e impossível com as outras pessoas. Tudo bem. Não faça muito esforço para expandi-lo ou a prática se torna artificial. Repita-a regularmente para os parentes e amigos, e então tente ir mais além quando se sentir confortável. É fundamental lembrar que, como em todas as meditações, você não deve tentar fazer todo o trabalho conscientemente. Quando níveis mais profundos da mente se conscientizarem do que está acontecendo, é a prática em si que trará resultados.

CAPÍTULO 2

Concentração e atenção

- *Inicie e mantenha um diário de meditação*
- *O significado da concentração e da atenção*
- *Trabalhe a respiração*
- *Visualize a respiração*
- *A respiração circular*
- *Focalize objetos*
- *Focalize o movimento corporal*
- *A parte tensa do eu*
- *Meditação e contemplação*
- *A prática da contemplação*
- *A visualização no budismo tântrico*
- *A contemplação compassiva*
- *Busque a atenção*
- *Preste atenção às ações e ao comportamento*
- *Preste atenção ao viajar*
- *Preste atenção aos estados de espírito*
- *Preste atenção à natureza*
- *A contemplação direta*
- *Elabore um programa de meditação*
- *Monitore os dias e as semanas*
- *Mais sobre os sonhos*

Agora estamos prontos para começar a praticar a meditação mais formalmente. Mas não se esqueça de que as meditações aprendidas no capítulo 1 ainda ajudam e devem ser praticadas juntamente com as que se seguem.

O capítulo 1 explica que meditar envolve escolher um estímulo para se concentrar e permanecer centrado nele sem se perder na inquietude mental. Ele ressalta que a atenção dirigida, aprendida com a meditação, deve ser trazida para o dia-a-dia, com benefícios para a eficiência e a memória. Esta atenção dirigida no dia-a-dia é chamada simplesmente de atenção, a habilidade de voltar completa-mente a mente para a experiência imediata, do momento presente.

A atenção permite-nos aprofundar nossas experiências, absorver o mundo e ver além da aparência superficial das coisas e das idéias condicionadas que temos sobre elas. Você descobrirá que, além disso, a

atenção aumenta muito o interesse pela vida. Ao percebermos apropriadamente tudo que há ao nosso redor, descobrimos que objetos cotidianos revelam qualidades então despercebidas, até mesmo uma beleza inesperada, que intensificam nossa relação com eles.

Inicie e mantenha um diário de meditação

Após ter decidido quando meditar e o que vestir e de ter preparado um espaço para a meditação, você precisará de mais uma grande ajuda: um diário. Qualquer caderno serve, mas quase sempre é aconselhável tratar tudo que cerca suas práticas meditativas de forma especial. Portanto, é melhor obter um caderno de capa dura de tamanho razoável, que resista por semanas e meses a consultas e anotações.

O diário não é apenas para você registrar suas experiências durante as sessões de meditação propriamente ditas (o que abordaremos em breve). Use-o para anotar quaisquer informações sobre meditação que julgue relevantes e para transcrever trechos de livros significativos que o atraiam e o inspirem, como, por exemplo, poemas, passagens da Bíblia, do Alcorão, das escrituras hinduístas e dos sutras budistas. A percepção do valor desses trechos e a vontade de relê-los com frequência aumentarão bastante se você os registrar com capricho. Use as cores que lhe pareçam adequadas para as passagens em questão.

Manter um registro das suas experiências em cada sessão meditativa é de grande importância: encoraja-o a continuar praticando (se a prática se tornar irregular, reler observações anteriores entusiasmadas pode ajudar — quando e por que o entusiasmo se perdeu?) e permite o acompanhamento de seu progresso. Quando falo em "progresso", não me refiro ao progresso aparente. Uma das características mais frustrantes da meditação é que o "progresso" jamais é uma curva ascendente. Uma sessão pode parecer ter transcorrido maravilhosamente bem; sua mente permaneceu limpa e concentrada todo o tempo, e você tem a nítida impressão de haver se tornado uma pessoa eficiente em meditação. No entanto, no dia seguinte, sua mente salta e pula sem controle, e você parece ter regredido semanas. É inevitável que a prática de meditação ocorra dessa forma, porque a capacidade de meditar com a mente limpa depende (às vezes em grande parte) do tipo de dia pelo qual acabamos de passar ou que temos à frente. E, se conseguirmos manter a mente estável nos dias caóticos, mesmo que apenas por uns poucos segundos, provavelmente teremos aprendido mais sobre meditação do que nos dias em que as sessões parecem correr bem.

Registre no diário o contexto de cada sessão, relacionando a prática da meditação com o que acontece ao seu redor. Tente ser o mais específico possível sobre a meditação em si. Escrever simplesmente que a sessão foi boa não tem muita utilidade. O que houve de "bom"? Se a sessão pareceu ter sido ruim, o que foi que aconteceu? Que tipo de pensamentos o distraíram? O

problema foi causado porque a meditação deixou de ser novidade? O que pode ser feito para melhorar os momentos destinados a meditar?

Se isto lhe parecer útil para clarear suas experiências meditativas, illustre o diário.

O significado da concentração e da atenção

Você já aprendeu um bom tanto sobre meditação; agora irá colocar os conhecimentos em prática e aprender muito mais com a experiência. Você se prepara e senta-se no espaço de meditação. Programa o despertador para dali a cinco minutos, fecha os olhos (a prática meditativa de olhos abertos vem depois; no início é melhor manter os olhos fechados). Concentra-se na respiração (o que discutiremos com mais profundidade a seguir) e começa. Mas uma pergunta imediatamente surge em sua mente. O que quer dizer concentração? Voltam lembranças de professores dizendo-lhe para se concentrar, associadas com uma determinação implacável. Esse é o requisito da meditação?

Certamente, não. Na meditação, a mente se mantém estável e concentrada não pela determinação feroz, mas pela própria capacidade de penetrar na consciência depois que paramos de distraí-la e de bombardeá-la com um fluxo contínuo de pensamentos. Então, como se pára o fluxo de pensamentos? A resposta é: não tente. Se quer reconhecer a impossibilidade de parar seus pensamentos (ao menos antes de se tornar alguém experiente em meditação), tente permanecer sem pensar por um minuto. Poucos conseguem. Na meditação, portanto, você permite que os pensamentos surjam à vontade — mas, porque seu foco está na respiração ou em qualquer outro estímulo escolhido, você deixa de prestar atenção neles. Eles surgem e desaparecem. Podem agir livremente: sua atenção está noutro lugar. Se você se distrair um instante com um pensamento qualquer, gentilmente deixe-o partir e retorne ao seu foco. Não fique impaciente ou frustrado. A frustração e a impaciência só perturbam a mente e encorajam-no a desistir da meditação, em meio ao desespero e à raiva.

Na meditação a mente mantém-se leve, prendendo-se ao foco de atenção e observando-o com um certo distanciamento. O foco de atenção está ali para conduzi-lo das preocupações aleatórias até um espaço em branco, onde os pensamentos podem até cessar por alguns momentos, mas onde, quer eles surjam ou não, não poderão invadi-lo. Com a prática, concentrar-se requer gradativamente menos esforço.

Assim também é com a atenção no dia-a-dia. A atenção implica que agora o foco reside no que a pessoa está fazendo no momento, e não em pensamentos que têm pouca ou nenhuma relação com essa atividade. Os pensamentos, claro, são uma característica essencial da mente. O problema está no pensar desordenado. E, quando os pensamentos são realmente necessários, a atenção ajuda a desenvolver a capacidade de pensar de forma

produtiva e criativa (a criatividade floresce com a mente aberta e receptiva). Como resultado, você torna-se consciente dos próprios pensamentos e do que espera alcançar com eles.

Trabalhe a respiração

Depois de instalado em sua almofada, com as costas eretas, as pernas cruzadas, as mãos juntas no colo e os olhos fechados, inicie a meditação. Concentre-se na área entre o lábio superior e o nariz, onde o ar parece frio na inspiração e morno na expiração, e mantenha a atenção aí até o final da sessão. Quando aparecerem pensamentos ou emoções, não se concentre neles. Como dissemos, eles vêm e vão como as nuvens que cruzam o céu. Os pensamentos são uma atividade paralela da mente, incapaz de distraí-lo. Para você, a mente estará focada na sensação sutil da inspiração e da expiração.

Se não conseguir experimentar tal sensação logo abaixo do nariz, volte a atenção para dentro do nariz, onde possa senti-la. A posição exata não importa. Contudo, resista à tentação de acompanhar todo o caminho da respiração até os pulmões. Permaneça concentrado no lugar escolhido. Se sentir a atenção se dispersar, traga-a gentilmente de volta à respiração. Às vezes aprendemos que devemos agir como o sentinela nos portões da cidade, que nunca abandona o posto e observa com cuidado tudo que entra e sai.

Há muitos motivos pelos quais a respiração é um bom foco de atenção. Primeiro, porque ela nos acompanha do instante em que nascemos até o fim. Sem ar, morreríamos em minutos. É, portanto, nosso dom mais vital. Em segundo lugar, porque, devido à sua qualidade sutil e transparente, a respiração é o símbolo perfeito do mundo invisível e espiritual. Terceiro, a respiração une a mente e o corpo — ela é aparentemente imaterial como a mente e, no entanto, sustenta, minuto a minuto, a vida do corpo. Quarto, a respiração representa a absorção do mundo exterior, a unidade entre o externo e o interno. E, em quinto lugar, porque, ao acalmar nossa respiração, acalmamos tanto a mente quanto o corpo.

Observar a respiração dessa forma foi o método ensinado por Buda, o príncipe dos que meditam. A respiração é a base de todas as técnicas de meditação. Se você se valer de apenas uma técnica, que seja esta. Mesmo quando utilizar outras técnicas explicadas mais adiante neste livro, é sempre bom começar cada sessão focalizando a respiração por alguns minutos, antes de prosseguir.

Se preferir, concentre-se no sobe-e-desce suave do abdômen, em vez do ponto de entrada e de saída do ar nas narinas. Se desejar, experimente as duas respirações — mas não as alterne durante a sessão. E, depois de descobrir qual o seu método preferido, atenha-se a ele. Há um aspecto extremamente tentador quanto à meditação: imaginar que sempre existe uma técnica melhor do que a que usamos. Evite essa tentação. A consistência é uma das essências da boa prática.

MEDITAÇÃO 14: Descubra a natureza de sua respiração

Respirar depende da atividade do diafragma — o maior músculo do organismo, localizado logo abaixo dos pulmões e logo acima do plexo solar. O plexo solar contém, depois do cérebro, a mais alta concentração de tecido nervoso do corpo humano. A respiração profunda (que significa respirar com a parte mais baixa do tronco, em vez de respirar fundo várias vezes) tranquiliza e acalma o chamado "segundo cérebro". Esta meditação ajuda-o a observar exatamente como você respira e de que maneira pode corrigir sua respiração.

1 Sente-se ou deite-se. Respire normalmente e observe o que acontece. Você respira com a parte superior do peito ou com a parte mais baixa do abdômen?

2 Focalize o diafragma e tente levar a respiração para a base dos pulmões. Dessa maneira, os pulmões são capazes de expandir-se muito mais do que presos entre as costelas, mais acima.

3 Agora concentre-se na textura da respiração. Ela é suave e rítmica ou difícil e espasmódica? É silenciosa ou barulhenta? Como você a descreveria — suave ou áspera, regular ou irregular?

4 Depois de identificar as falhas na sua respiração, passe alguns minutos corrigindo-as, concentrando-se em uma de cada vez.

MEDITAÇÃO 15: Preste atenção à respiração

Depois de identificar e corrigir os maus hábitos em sua respiração, tente praticar bons hábitos ao longo do dia.

1 Note o que acontece com a respiração quando você fica ansioso, excitado ou zangado. Ela se torna mais acelerada e rasa nesses momentos? Faça um esforço consciente para diminuir-lhe o ritmo e trazê-la mais para o fundo do corpo.

2 Note o efeito que certas atividades exercem sobre a respiração. O que acontece com ela quando você bebe café ou álcool? Se você fuma, o que acontece ao tragar? O que acontece quando você relaxa? Quanto tempo leva para sua respiração voltar ao normal depois que você se exercita ?

3 Tente tornar-se mais consciente da respiração. Desenvolva gratidão e respeito pelo ar que respira e pelo corpo que executa a respiração.

MEDITAÇÃO 16: Fale e respire

Observe, em especial, a relação entre falar e respirar. As duas atividades estão intrinsecamente conectadas, porque falamos quando expiramos.

1 Note que as pessoas que falam de forma rápida e aos trancos respiram de forma rápida e aos trancos. Pessoas que falam de forma fluente respiram de forma fluente.

2 Note também o que acontece quando você é interrompido no meio de uma frase. Você segura o ar por um instante depois de ter freado o fluxo de palavras? Segurar o ar dessa forma é uma das maiores causas das tensões que surgem quando estamos envolvidos numa conversa, principalmente se for do tipo estressante ou se várias pessoas estiverem tentando falar ao mesmo tempo.

3 Faça um esforço consciente para relaxar a respiração durante as conversas e para evitar, especificamente, o hábito de frear e segurar o ar. Nada deve interferir na respiração suave e regular.

MEDITAÇÃO 17: Respire por sua saúde

Correções dos maus hábitos de respiração à parte, você não deve tentar mudar seu padrão respiratório (como, por exemplo, em certos exercícios de ioga) sem acompanhamento médico e ajuda de professores qualificados. No entanto, a chamada respiração alternada é segura e bastante eficaz para descongestionar sinusites e evitar infecções respiratórias.

1 Feche uma das narinas com o polegar e inspire normalmente com a outra. Agora, solte o dedo da narina fechada e expire por ela, enquanto fecha a outra com o dedo médio. Finalmente, inspire com a narina aberta, feche-a e expire com a outra.

2 Se necessário, esta prática pode ser utilizada durante toda uma sessão de meditação.

Visualize a respiração

Na meditação, a respiração pode ser utilizada em conjunto com a visualização para ajudar a relaxar o corpo e a auxiliar o processo de cura. Em todas as tradições ocultas e espirituais, a capacidade de visualizar é considerada um apoio importante para o progresso espiritual. Recentemente, a psicologia esportiva descobriu que quando os atletas são capazes de antever o próprio sucesso, em geral, eles obtêm melhores resultados (por exemplo, ao visualizar uma jogada perfeita, o mergulho irretocável ou a vitória numa corrida). A visualização ajuda tanto na programação mental quanto na corporal para atingir o objetivo desejado.

A maneira mais fácil de visualizar a respiração é imaginar uma luz branca, energizante e curativa, entrando nas narinas com a inspiração; em seguida, a escuridão do cansaço, das tensões e das pressões saindo das narinas com a expiração. Se houver um problema físico em particular, a luz branca pode ser visualizada fluindo até a área em questão, ao mesmo tempo em que a causa do mal é mentalizada saindo pela expiração. Esta prática deve ser utilizada em conjunto com a sessão de meditação normal (na qual a atenção permanece focada num ponto), e não no seu lugar. As duas formas de meditação servem a diferentes propósitos, embora o poder da atenção desenvolvido nas práticas normais ajude muito na meditação curativa.

MEDITAÇÃO 18: Visualize a respiração com cores e chacras

Como apoio à sessão de meditação tradicional, experimente esta meditação, na qual se mentalizam muitas cores diferentes. Embora ainda não se saiba por que as cores exercem um efeito tão significativo sobre a mente (e possivelmente sobre o corpo), esse efeito certamente existe. Esta meditação usa os chacras, complexos não-físicos de energia que, segundo algumas tradições, estão localizados em várias partes do corpo. Cada chacra está associado a uma cor específica. Assim como com as cores, não se sabe por que a ativação destes chacras produz sensações de bem-estar, mas já que os benefícios podem ser sentidos, as razões tornam-se menos importantes.

1 Comece visualizando a cor vermelha (para facilitar, imagine um objeto dessa cor, como uma rosa vermelha) entrando no corpo durante a inspiração e fluindo até o chacra básico, localizado no períneo (a área logo atrás dos genitais). Depois que esta visualização for instaurada (digamos, após três respirações), imagine a cor laranja fluindo até o chacra do sacro, logo abaixo do umbigo. Depois, visualize o amarelo entrando no chacra do plexo solar, o verde fluindo até o chacra cardíaco, o azul até o chacra da garganta, o índigo até o chacra frontal e o violeta até o chacra da coroa, no alto da cabeça.

2 Ao final, pense no corpo inteiro energizado e purificado pelas cores.

A respiração circular

Até você ser capaz de observar com constância a respiração nas narinas (ver Trabalhe a respiração) por quinze minutos em cada sessão, não é aconselhável seguir nenhuma outra técnica. Nas práticas descritas na Meditação 18, é possível visualizar o ar sendo puxado para dentro do corpo

não pelas narinas, mas pelo períneo. Esta forma de visualizar a respiração, sem o uso das cores ou dos chacras, é conhecida como respiração circular e é mais um exemplo de nossa capacidade de movimentar a consciência por todo o corpo.

A respiração circular é uma prática de grande importância tanto em algumas tradições budistas quanto nas hinduístas. São dois os principais benefícios dessa prática. Primeiro, ela requer mais concentração (o que, paradoxalmente, alguns consideram facilitar a meditação), aprofundando a habilidade de meditar; e, segundo, é considerada facilitadora do movimento ascendente da energia pelo corpo, até a cabeça, ajudando quem medita a se sentar com muita firmeza e a transmutar força física em força espiritual. A aceitação ou a rejeição da existência desse segundo benefício depende da crença pessoal de cada um, mas todas as tradições orientais e iogues ensinam que as energias corporais são capazes de seguir a visualização. Sabe-se que a mente pode afetar o corpo, e o que se acredita aqui é que isso pode ser feito por meios sutis, ainda não detectados pela ciência.

MEDITAÇÃO 19: Pratique a respiração circular

A respiração circular é um exercício alternativo de visualização da respiração.

1 Comece observando a respiração nas narinas, como de costume. Depois de doze respirações, imagine que o ar está sendo puxado corpo acima, a partir do períneo. Quando a inspiração se completar, ele terá chegado até as narinas.

2 A expiração deve ser feita pelas narinas, como sempre, mas o ar agora flui na frente e fora do corpo até atingir o períneo, onde é puxado para dentro mais uma vez.

3 Continue esse ciclo enquanto medita. Na medida em que o ar flui para baixo e pelo lado de fora do corpo, ele se energiza e traz essa energia de volta ao organismo.

Depois de praticar essa meditação por algum tempo, muitos dizem sentir o períneo frio quando o ar entra novamente no corpo. Na "respiração pelos calcanhares", cada ciclo respiratório é como uma nova respiração que entra pelos calcanhares, flui de forma ascendente por todo o corpo e o deixa pelo alto da cabeça. Essa prática é usada em conjunto com a sessão normal e é potencializada quando se deita totalmente, com as costas no chão.

Focalize objetos

Embora você tenha mantido os olhos fechados durante o trabalho com a respiração, é importante ter a capacidade de meditar também de olhos abertos. Assim você assegura que a meditação não o isole do mundo exterior. A meditação não é uma atividade de introversão nem de extroversão. Não pretende voltá-lo excessivamente para dentro de si mesmo, nem tampouco dirigir sua atenção exclusivamente para o exterior. Seu propósito é ajudá-lo a manter-se estável e equilibrado em todas as situações, a fim de que você possa responder ao que quer que aconteça dentro ou fora de sua mente e também conseguir alternar sem esforço de uma atividade para outra — sempre totalmente presente.

É possível praticar a meditação respiratória usual com os olhos abertos (ou você pode fazê-lo às vezes de olhos abertos e outras de olhos fechados). Quando escolher ficar de olhos abertos, mantenha as pálpebras semicerradas e os olhos relaxados, sem focalizar completamente o espaço à frente. Essa prática também pode ser realizada usando como foco um objeto qualquer que esteja à altura dos olhos, em vez de concentrar-se na respiração. Mais para a frente, ao descrevermos exercícios de contemplação direta, pode ser que você prefira focalizar um objeto da natureza em vez de algo manufaturado, mas neste momento isso não é necessário.

MEDITAÇÃO 20: Medite sobre um objeto

Escolha um objeto que lhe seja familiar; algo que você vê todos os dias, mas em que não presta muita atenção. Uma xícara, uma cadeira ou um sapato são boas opções. Posicione o objeto de forma que ele seja facilmente visível de onde você estará sentado.

1 Sente-se normalmente para a meditação e focalize a respiração, de olhos fechados. Quando sentir que a concentração está estável, abra os olhos e pisque diversas vezes rapidamente. Note o contraste entre o momento de escuridão e o milagre da visão. Volte a atenção da respiração para o objeto à sua frente e olhe-o fixamente, mas sem esforço. Abaixee levemente as pálpebras e pisque o mínimo possível.

2 Não preste atenção a nenhum pensamento sobre o objeto. Não preste atenção a nenhum sentimento seu a respeito dele. Ignore o que sabe dele. Ignore-lhe a função. Não julgue suas qualidades. Veja-o simplesmente como algo que ocupa espaço. Absorva os contornos, a luz e as sombras na sua superfície, as cores, os ângulos, a textura. Veja o objeto como se o fizesse pela primeira vez.

3 Note que durante esta meditação os olhos têm o impulso de esquadrihar o objeto e/ou de alterar o alcance do foco. Tente resistir a essas tentações. Olhe firmemente à frente.

O objeto não serve apenas como foco de atenção, mas ajuda também a desenvolver sua capacidade de ver o mundo. Enquanto despertos, estamos rodeados por objetos — alguns da natureza, outros tantos manufaturados. E, no entanto, quanta atenção prestamos neles? O que realmente sabemos sobre eles? Quanto conhecemos de suas formas, cores e aparências, de todos os ângulos? Se fecharmos os olhos, conseguiremos visualizá-los claramente? Somos capazes de desenhá-los com precisão valendo-se da memória? Somos capazes de identificá-los se estiverem misturados a vários outros objetos parecidos? O objeto que você decidiu contemplar nesta meditação pode ser algo que lhe é muito familiar em casa; mesmo assim, talvez esta seja a primeira vez que você o tenha visto de verdade, que realmente o tenha absorvido completamente em sua mente.

Uma alternativa aos objetos é simplesmente praticar a meditação de olhos abertos, fitando a parede. Esse é o método favorito da escola zen-budista Soto, no qual os monges sentam-se em uma grande roda no salão de meditação, cada qual fitando em silêncio e aparentemente sem piscar um ponto escolhido na parede à sua frente. Se usar essa prática, assegure-se de escolher uma parede lisa. Um papel de parede estampado ou uma parede com quadros poderá distraí-lo demais. Não se permita enxergar "figuras" na textura da parede. A parede deve ser vista como é, sem os enfeites de sua imaginação ou quaisquer conceitos.

MEDITAÇÃO 21: Medite sobre formas e espaços

O mundo exterior é constituído por espaço e forma, mas a tendência é vermos as coisas baseando-nos quase que apenas na forma, praticamente ignorando o espaço. No entanto, um contém e de fine o outro. Esta meditação é uma boa maneira de reconhecer esse fato e ajudar a desenvolver a noção de unidade e interconexão entre todas as coisas. Você precisará de uma xícara para esta prática — talvez a mesma que utilizou na Meditação 20.

1 Pegue a xícara e olhe-a por todos os ângulos. Agora pense nela como algo rodeado e preenchido por espaço vazio. O que é mais importante para a função da xícara, o espaço dentro dela e ao seu redor ou sua forma? Uma xícara seria uma xícara sem o espaço ou a forma?

2 Olhe em volta do cômodo em que você está. O que o torna um cômodo, as paredes ou o espaço que elas delimitam? O que é mais importante? Olhe para fora. Cada objeto está limitado pelo espaço. Um objeto existiria como tal se não fosse pelo espaço à sua volta?

Os artistas aprendizes são com frequência instruídos a desenhar os espaços ao redor dos objetos, e não os objetos em si. Isso os liberta dos conceitos sobre a aparência que os objetos devem ter. Quando os espaços se completam, vêem-se os objetos quase que por milagre, como se eles também tivessem sido desenhados.

Focalize o movimento corporal

A meditação na posição sentada é uma prática estática, e embora muito do que se aprende sentado na almofada seja levado para o dia-a-dia, ainda é possível que algumas das velhas tensões físicas e psicológicas (bem como a antiga tendência de se distrair com facilidade) retornem depois que o corpo começa a se movimentar.

Muitas meditações que se utilizam do movimento foram criadas em parte para compensar esse fato. A mais conhecida de todas é a antiga arte do tai chi chuan, uma prática excelente à sua própria maneira, que desenvolve o equilíbrio, a coordenação e, segundo dizem, proporciona a boa saúde e a harmonia interior. Práticas como a do tai chi chuan requerem muitos anos para serem dominadas, além da presença de um bom professor, mas há métodos mais simples de ajudá-lo a trazer mais consciência e percepção corporal para tudo o que realizar.

A Meditação 2 ensinou-o a se tornar mais consciente de sua movimentação, e essa percepção pode agora ampliar-se com os ensinamentos da prática do *kinhin* (meditação feita enquanto se caminha). As meditações 22 e 23 fornecem os detalhes práticos, mas o princípio do *kinhin* é andar muito devagar, com passos bastante curtos, centrando a atenção na sensação a cada passo. As mãos geralmente ficam na frente e encostadas ao corpo. A mão esquerda fecha-se em punho, paralelamente ao chão, e a mão direita encobre o punho e o pressiona com firmeza (mas não de forma dolorosa) contra o abdômen, logo abaixo do umbigo.

O *kinhin* parece fácil à primeira vista, mas a maioria de nós anda tão mal que essa prática é difícil de ser bem executada. Os pés devem mover-se quase em câmera lenta, o que traz imediatos problemas de equilíbrio. O corpo se sente estranhamente desajeitado, e a mente responde com irritação e impaciência, perturbando qualquer serenidade que possamos sentir. É somente após um pouco de prática que reconhecemos como o *kinhin* é eficaz para reeducar o corpo e para encorajar a mente a desenvolver mais consciência corporal.

É possível praticar o *kinhin* apenas por uns poucos minutos por dia, mas há um exercício importante que você pode fazer enquanto se movimenta normalmente. Observe o corpo tanto quando puder ao longo do dia. Além de escrever com a mão dominante, você costuma favorecer um lado do corpo em detrimento do outro? Por exemplo, se você é destro, costuma sempre pisar com o pé direito quando começa a caminhar ou subir escadas? Abre portas,

apanha as coisas, segura a xícara com a mão direita? Se sim, tente favorecer o outro lado do seu corpo cada vez mais, visando a um dia usar os dois lados igualmente e a trazer o corpo de volta ao equilíbrio.

Fique atento a outras maneiras pelas quais você utiliza o corpo de forma desigual, forçando alguns músculos de forma exagerada e subutilizando outros.

MEDITAÇÃO 22: *Kinhin* - concentre-se na parte inferior do corpo

Para o *kinhin*, escolha uma trajetória reto que permita ao menos doze passos muito pequenos antes de você se virar. Segure as mãos como descrito no texto ao lado.

1 *Ande para a frente muito lentamente, posicionando o pé da frente de maneira que o calcanhar toque o chão alinhado aos dedos do pé oposto. Conscientize-se de cada sensação nas pernas e na parte inferior do corpo. Sinta o peso alternar-se de um pé para o outro.*

2 *Dê o próximo passo com a mesma lentidão do anterior, novamente posicionando o pé da frente de maneira que o calcanhar se alinhe com os dedos do pé de trás. Sinta cada sensação nas pernas e na parte inferior do corpo.*

3 *Continue por aproximadamente 12 passos. Depois, lenta e conscientemente, vire-se e refaça a trajetória. Continue a prática por 48 passos ou mais, se desejar.*

MEDITAÇÃO 23: *Kinhin* - concentre-se na parte superior do corpo

Da próxima vez que praticar o *kinhin*, concentre-se na parte superior do corpo à medida que caminha. Segure as mãos da forma descrita em Focalize o movimento corporal (p. 72).

1 *Certifique-se de que suas mãos estejam pressionadas de encontro ao corpo sem tensionar os braços, os ombros ou os músculos do pescoço.*

2 *Certifique-se de que a parte superior do corpo esteja ereta e relaxada, os olhos fixos no chão a frente.*

3 *Se sentir problemas com o equilíbrio, identifique o motivo.*

4 *Certifique-se de que a mente esteja aberta e limpa. Você está se esforçando demais para ficar relaxado e equilibrado, em vez de apenas permitir que o corpo faça o trabalho? Se você encontra problemas inesperados com esta prática meditativa, fica impaciente? Por quê?*

5 *Da próxima vez que experimentar o *kinhin*, tente conscientizar-se*

do corpo inteiro. Ele está trabalhando de forma harmoniosa?

Muitas vezes os instrutores de meditação zen ensinam o *kinhin* junto com um caminhar extremamente rápido, alternando as duas práticas a um comando de voz. Experimente também.

MEDITAÇÃO 24: Medite sobre o movimento

Além de meditar sobre o movimento corporal, meditar de tempos em tempos sobre os movimentos externos ao corpo é muito valioso. Alguns instrutores zen orientam os alunos a meditar perto de cachoeiras ou de água corrente, com o intuito de evitarem ser levados num transe leve e de reconhecerem a natureza eternamente mutável da realidade. Tente meditar dessa maneira, perto de água corrente.

1 Permita que os olhos e a cabeça permaneçam imóveis e que a mente se fixe em um só lugar, em vez de ser hipnotizada pelo movimento ou de ser levada por ele. Tudo muda, exceto a presença eterna da mente.

2 Se não houver a oportunidade de sentar-se perto da água corrente, tente imaginar um fluxo de água ou um rio (surte o mesmo efeito e também ajuda a desenvolver os poderes de visualização). Ou imagine que você está sobre uma ponte observando uma sucessão de cavaleiros ou de ciclistas passar por baixo dela. Absorva a forma, a cor e os detalhes de cada um deles, mas não deixe seus olhos os seguirem.

A parte tensa do eu

À medida que sua capacidade de focalizar se desenvolve, é importante identificar não só onde o corpo está tenso, mas por quê. Muitas tensões corporais estão diretamente relacionadas com experiências do passado ou do presente. Com a consciência corporal proporcionada pela meditação, algumas pessoas notam que as mandíbulas se travam quando passam por uma situação estressante. Outras percebem existir tensão atrás da cabeça ou nas têmporas, descobrem que encurvam os ombros, tensionam os músculos do estômago. Para algumas, a tensão parece ser mais interna: notam um aperto no peito, um ritmo mais acelerado do coração, uma pressão na boca do estômago ou uma secura na boca.

A maioria dos psicólogos concorda que boa parte daquilo que somos é formada nos primeiros anos da infância. Alguns julgam que muitas tensões estão diretamente relacionadas a traumas e a outras experiências dolorosas do passado, e que, quando as tensões são desfeitas, lembranças dessas experiências, aparentemente esquecidas há muito tempo, vêm à tona e ajudam no processo de cura. Voltando à infância, é possível identificar de que forma cada uma dessas tensões físicas pode estar associada a uma reação de defesa,

pânico ou raiva. Tais reações são a razão de boa parte das dores de cabeça, dos enjôos e das dores de todo tipo com que nós terminamos o dia.

MEDITAÇÃO 25: Identifique as causas das tensões

Recuperar lembranças muito antigas pode trazer dor, e o processo deve ser acompanhado por um psicoterapeuta qualificado. Esta meditação foi pensada mais para localizar possíveis causas de tensão corporal, e envolve apenas a sua caligrafia. Você vai precisar de papel e caneta.

1 Escreva algumas frases sobre qualquer assunto. Analise sua caligrafia. Você vê sinais de tensão — por exemplo, pressão excessiva na página ou letras irregulares e cheias de pontas? Existem sinais de pressa demasiada, como letras malformadas?

2 Como você segurou a caneta? Usou força demais? Sentiu-se confortável com ela, impaciente ou mesmo hostil? Como se sentiu quando lhe foi pedido que escrevesse alguma coisa?

3 Agora pense na escola. É capaz de lembrar qualquer coisa que possa ser a razão da maneira como você escreve hoje?

4 Se identificou problemas com a escrita e possíveis motivos para eles, feche os olhos e, num estado meditativo, imagine que está se libertando de todas essas coisas.

5 Escreva agora mais algumas palavras, relaxando a caneta. Percebe diferença?

Meditação e contemplação

As pessoas confundem com frequência meditação e contemplação. Existem muitas semelhanças entre as duas, contudo existem diferenças relevantes — não apenas na prática, mas também no propósito.

A capacidade de meditar é um apoio à contemplação. Tanto na meditação quanto na contemplação a mente está num estado aberto, agindo como observadora. Assim como na meditação, a mente consciente não tenta controlar os processos de pensamento durante a contemplação. Sentada em estado contemplativo, a mente consciente recua e permite que processos mais profundos e criativos tomem as rédeas. A grande diferença é que a contemplação é um processo mais ativo. Nela, pode-se seguir uma linha de pensamento predeterminado, explorar e examinar uma idéia ou um conjunto de conceitos, ou focalizar um símbolo significativo. Diferentemente da meditação, na qual a pessoa que medita não se atém aos pensamentos que

surgem, a contemplação permite o surgimento desses pensamentos, reconhecidos como *insights* que iluminam o assunto a ser contemplado.

Um dos melhores manuais de contemplação do cristianismo é Exercícios Espirituais, de santo Inácio de Loyola, parte importante do treinamento dos jesuítas. Nos Exercícios, o aluno é orientado, por exemplo, a contemplar a natividade de Cristo visualizando cada um dos presentes e colocando-se na cena como um "espectador pobre". Ele "escuta" o que está sendo dito, "vê" o que as pessoas estão fazendo e contempla o sofrimento que Cristo irá suportar durante a vida na Terra. Embora não haja nenhum paralelo exato aos Exercícios em outras tradições, a contemplação é parte fundamental das práticas tântricas, tanto no hinduísmo quanto no budismo.

O objeto da contemplação nos Exercícios Espirituais é vivenciar, num nível profundo, as qualidades e as preocupações das pessoas presentes na natividade. A cena é formada, o discípulo é colocado dentro dela e os *insights* sobre o assunto surgem do inconsciente ou de uma fonte espiritual externa. Contemplações dessa espécie requerem uma notável capacidade de meditação, além de poderes de visualização. Diz-se que a conclusão dos Exercícios Espirituais (o que só deve ser praticado com a orientação de um guia espiritual qualificado) leva a transformações espirituais profundas.

Uma abordagem menos complexa ao cristianismo seria contemplar a cruz, permanecendo aberto a associações que chegam à consciência. Os hindus podem preferir contemplar o símbolo do *Om*, o som primordial. Um taoísta, o símbolo do tai chi (o yin-yang). Um budista talvez queira contemplar a Roda da Vida, que retrata os vários níveis de existência. Um muçulmano, a inscrição árabe para Alá, o Grande. Os judeus podem desejar contemplar o menorá, o candelabro de sete braços, indicador da presença divina.

A prática da contemplação

A contemplação é um estado no qual quem medita pode entrar quando quiser; não apenas quando estiver sentado executando sua prática, mas a qualquer momento, sempre que a resolução de problemas for exigida. Os problemas são com muito mais frequência resolvidos por meio de *insights* do inconsciente do que através do trabalho sistemático do consciente. Os psicólogos não têm certeza dos processos envolvidos, mas é possível que, uma vez que se reconhece a existência de um problema, o inconsciente entra em ação e tenta mentalmente uma variedade de soluções, até uma delas parecer adequada e então ser trazida à consciência. O mesmo parece valer com relação aos *insights* criativos. A mente consciente reconhece uma idéia útil para determinado ramo das artes, e, antes que maneiras de colocar tal idéia em prática iluminem a consciência, ocorre um período de incubação no inconsciente. Iluminações desse tipo também parecem acontecer nas ciências, que se utilizam dos *insights* criativos tanto quanto as artes. A meditação, que aquietta a mente consciente e permite maior acesso ao inconsciente, ajuda

materialmente nesse processo. A contemplação leva as questões um pouco mais além, já que a mente é apresentada com uma "semente" para trabalhar.

Quando se usa a contemplação para resolver problemas do dia-a-dia, não se deve fazer nenhuma tentativa de decidir de antemão o tipo de resposta com mais probabilidades de funcionar. A mente simplesmente se atém ao problema de forma consciente — olhando-o de fato, uma vez que envolve questões concretas — e deixa que as soluções surjam. Se isso não acontecer, deixa o problema para o inconsciente e volta-se para outros assuntos. O próprio fato de haver contemplado o problema desencadeia o processo de resolução, que na verdade pode demorar dias, semanas ou até anos para emergir no nível consciente.

Todos sabemos que usamos somente uma parte muito pequena do potencial da mente. O mistério é por que motivo agimos assim, já que temos poderes mentais tão extraordinários. Mas não há dúvida de que a meditação e a contemplação nos ajudam a acessar uma parte maior desses poderes. Gurdjieff, um sábio dos tempos modernos, diz que, apesar de vivermos todos numa bela casa, a maioria nunca sai do porão. Carl Jung usou uma metáfora semelhante. Não surpreende que mestres como Gurdjieff e Jung, além de místicos de todos os tempos, frequentemente nos aconselhem a acordar — ou passaremos a vida inteira semi-adormecidos, estranhos até para nós mesmos.

Como a meditação, a contemplação envolve certa leveza da mente. Em vez de prender-se a uma determinação implacável, a mente permite-se entrar num estado de observação expectante; e ao mesmo tempo em que desconhece aquilo que esperamos, reconhece-o quando finalmente é trazido à nossa consciência.

MEDITAÇÃO 26: Contemple um símbolo

Uma das melhores maneiras de se praticar a contemplação é usando um símbolo. Uma escolha excelente é a chamada cruz céltica, que tem um círculo sobreposto, cujo centro se localiza na inter-seção dos braços da cruz e cuja circunferência não extrapola suas extremidades. A cruz céltica é utilizada por alguns grupos cristãos, mas parece ter se originado muito antes do cristianismo, o que sugere ter significado universal. Carl Jung enfatizou que os símbolos, ao contrário dos logotipos e das marcas (que surgem da mente consciente), brotam espontaneamente do inconsciente coletivo e universal. Sendo assim, fornecem chaves para o inconsciente.

1 Pinte ou desenhe a cruz céltica numa folha de papel e coloque-a ao nível dos olhos. Entre em meditação e focalize a respiração. Quando se sentir pronto, abra os olhos, como na Meditação 20, e olhe fixamente a cruz com a mente aberta. Se surgirem pensamentos sem nenhuma relação com o símbolo, despreze-os.

2 *Permaneça assim durante a contemplação. Não pense de forma deliberada sobre o símbolo nem tente "interpretá-lo".*

3 *Depois de um tempo, podem começar a surgir insights. Nesta meditação, mentalize-os afim de guardá-los na memória.*

A visualização no budismo tântrico

No budismo tibetano, os tantras envolvem o uso de visualizações intensas, a fim de desenvolver qualidades latentes em todos os seres — compaixão, sabedoria e, finalmente, iluminação. Minha primeira experiência com o tantrismo aconteceu depois de conhecer um lama tibetano. Conversamos por uma hora em seu aposento calmo e silencioso, sem nunca mencionarmos a prática. Para minha surpresa, naquela tarde, durante a meditação, tornei-me intensamente consciente de alguém sentado à minha frente. De olhos fechados, como podia sabê-lo? Posso apenas dizer que sabia. Quando a meditação foi chegando ao fim, essa presença ergueu-se acima de minha cabeça, desceu pela coroa e instalou-se em meu coração. A experiência pareceu real e memorável. Mais tarde, mencionei o fato aos discípulos do lama, que me informaram que eu havia vivenciado a prática do próprio lama, conhecida como ioga guru. De alguma maneira, eu a absorvera só por haver estado em sua presença.

A ciência ocidental não possui explicações para experiências dessa natureza. O budismo tibetano não reconhece necessariamente a diferença entre as experiências interiores e as exteriores, mas nessa ocasião eu passei espontaneamente de um foco meditativo interno para um externo e contemplativo. Contudo, experiências dessa natureza não devem ser forçadas, e tampouco devemos nos apegar a elas.

MEDITAÇÃO 27: A contemplação tântrica

1 *Para iniciantes, é melhor realizar esta prática contemplativa de olhos fechados. Sente-se para meditar, focalize respiração e depois imagine que, sentada à sua frente, está uma figura de adoração (um santo ou um bodisatva, Buda ou Cristo, uma divindade hindu ou uma personalidade histórica cujas qualidades você admira). Construa a visualização com o máximo de detalhes possível.*

2 *Agora mentalize a visualização irradiando as qualidades que você gostaria de ter em si mesmo — amor, sabedoria etc. Durante toda a meditação, contemple essa figura e essas irradiações.*

3 *Ao final da prática, visualize afigura erguendo-se acima de sua cabeça e depois descendo por ela, levando todas essas qualidades para dentro de seu coração.*

Não importa se para você essa prática é simplesmente uma maneira de desenvolver as qualidades que já existem dentro de si ou se de alguma maneira você sente que com ela obtém ajuda externa. O importante é que é bastante eficiente para o crescimento pessoal e espiritual. Alguns instrutores enfatizam que se deve, em todo caso, esquecer a distinção entre exterior e interior e compreender que todas as coisas estão interligadas.

A contemplação compassiva

De todas as qualidades que podem emergir por meio da contemplação, a compaixão é uma das mais importantes. Observamos no primeiro capítulo a meditação do amor universal (ver meditações 12 e 13), que implica estender aos amigos o amor que se tem pelas pessoas próximas e queridas, depois progressivamente estender esse mesmo amor a colegas e conhecidos (incluindo aqueles de que não gostamos) e, por fim, ao mundo inteiro. A contemplação compassiva produz um efeito parecido e é particularmente valiosa, pois pode ser focalizada de forma efetiva em animais e plantas. A compaixão deve abranger todos os seres sencientes, incluindo o ambiente. Sempre foi conveniente aos seres humanos supor que animais e plantas são inferiores, porque essa crença permite explorá-los. Temos uma crença parecida quanto ao ambiente, o qual temos a presunção de poder "desenvolver" e saquear de maneira indiscriminada. A realidade é que dividimos o mundo com os animais e as plantas, e deles depende a nossa própria existência — bem como a da Terra, que provê sem distinção o sustento tanto dos seres humanos como dos animais e das plantas.

Tipicamente, a própria prática da meditação leva ao aumento da compaixão, pois ela nos permite entrar em harmonia primeiro com nós mesmos e depois, por extensão, com o resto da criação. Além disso, quem medita torna-se cada vez mais capaz de ver através da construção rasa e egoísta que erroneamente assumimos como sendo nós mesmos, e por conseguinte a sensibilidade, a consideração e a compaixão desenvolvem-se naturalmente no lugar da ambição e do egoísmo.

Associada à compaixão, vem uma consciência maior do sofrimento existente na criação. Todas as grandes tradições espirituais lidam com a questão do sofrimento. Mesmo que ele seja visto como parte do aprendizado que caracteriza a vida na Terra, as tradições ainda assim ensinam maneiras de superá-lo. Tais maneiras podem implicar a fé em algo superior ou a fuga de três armadilhas — a ignorância (fracasso em desenvolver uma compreensão

verdadeira da existência), a ambição (desejo de possuir e de prender-se a coisas apenas para usufruto próprio) e a aversão (desejo de evitar, punir ou destruir o que desgostamos ou as pessoas que se opõem a nós). As meditações 28 e 29 detalham como algumas emoções associadas à compaixão podem ser desenvolvidas por meio da contemplação. Elas nos ajudam basicamente a reconhecer o sofrimento dos animais e das plantas, causado em grande parte pela maneira como são tratados por nós.

MEDITAÇÃO 28: Contemple o sofrimento dos animais

O que será contemplado nesta meditação é o próprio sofrimento (não o que o causou ou a sua solução), principalmente o sofrimento dos animais e das plantas, seres sencientes como nós.

1 Focalize os animais, uma espécie em particular ou os animais em geral. No início, não tente trazer à mente nada específico sobre eles; apenas pense com consideração nos animais e observe as imagens mentais que surgirem.

2 Depois de estabelecer essas visualizações, permita que emergam insights sobre as qualidades dos animais.

3 Contemple seu sofrimento, as muitas espécies agora extintas, o sofrimento dos animais das fazendas, o sofrimento dos animais mortos por esporte, dos animais criados por sua pele, dos animais utilizados em testes científicos. Contemple também o sofrimento dos animais pela perda de seu habitat natural.

4 Finalize a meditação envolvendo todos os animais com a compaixão. Mentalize- os recebendo essa compaixão, e a compaixão aliviando seu sofrimento.

5 Perceba como esta meditação aumentou sua consciência de como nós, seres humanos, exploramos os animais.

MEDITAÇÃO 29: Contemple o sofrimento das plantas

Pode parecer estranho pensar que as plantas sofrem. Presumimos que elas não têm sentimentos porque carecem de um sistema nervoso central. No entanto, as plantas são de diversas maneiras muito mais inteligentes do que nós (por exemplo, no quesito resolução de problemas). Elas registram sua existência (tais como secas, ataques de insetos e espaços restringidos) e desenvolvem formas inteligentes de compensá-los, assegurando assim a própria sobrevivência.

1 Contemple o mundo das plantas, da grama rasteira às árvores altas.

Deixe que surjam insights sobre nossa dependência delas, junto com a gratidão. A vida na Terra depende das plantas.

2 Contemple as maneiras como exploramos as plantas, as muitas espécies perdidas a cada dia, a destruição das florestas tropicais.

3 Deixe aflorar o arrependimento pela forma como tratamos as plantas, junto com a compaixão pelo seu sofrimento.

MEDITAÇÃO 30: Contemple a felicidade

A felicidade — o bem-estar — é algo pelo qual todos ansiamos. No entanto, para muitos de nós, ela permanece ilusória.

1 Contemple o sentimento de felicidade. Deixe aflorar os insights de como é se sentir feliz e de como é fugaz essa sensação.

2 Permita que surjam insights sobre as causas da felicidade e as causas da infelicidade.

3 Permita que surjam insights sobre a felicidade e a infelicidade que você pode estar causando aos outros, sejam eles humanos, animais ou plantas. Qual é o motivo do seu comportamento?

4 De que maneira a infelicidade pode ser transformada em felicidade?

As meditações de 28 a 30 não tencionam fazer aflorar sentimentos de culpa, mas apenas ajudar no surgimento de *insights* de clareza e compreensão e talvez de uma determinação para agir. Mas assim como em todas as contemplações, não é nem possível nem desejável especificar objetivos e resultados de antemão. A contemplação é simplesmente uma abertura às qualidades que já possuímos dentro de nós mesmos.

Busque a atenção

A prática da atenção foi mencionada no primeiro capítulo, junto com a descrição de como fazer um comentário mental, por um determinado período de tempo, em cada uma de nossas ações (ver Meditação 8). O objetivo dessa meditação era manter a mente no momento presente, e é exatamente isso o que significa atenção. Na maior parte do tempo, nossa mente está absorta com muitas coisas, menos com o que fazemos e vivenciamos a cada instante. Perceba como você (mesmo fazendo sempre o mesmo caminho até o trabalho ou até às compras praticamente todos os dias da semana) às vezes é incapaz de lembrar os nomes das ruas por que passa, os nomes das lojas ou as cores das casas. Perceba como quase sempre é difícil desenhar, se preciso, a

maioria dos objetos mais familiares presentes no dia-a-dia — o carro, a desordem da mesa, os quadros na parede.

Por que a atenção, a capacidade de permanecer no presente e de notar o que estamos fazendo, é tão importante? A vantagem prática mais óbvia é que ela auxilia a memória. Com que frequência procuramos em vão por uma coisa que um instante atrás estava em nossas mãos ou o lugar em que deixamos os óculos ou as chaves do carro? Quantas vezes lemos uma página de um livro e, quando a viramos, não lembramos de quase nada do que estava escrito? E quantas vezes lembramos de nossos sonhos, apesar de pesquisas indicarem que sonhamos a cada noite por aproximadamente duas horas, no total?

Mas a atenção é muito mais do que isso. Ela nos torna capazes de apreciar cada experiência de uma maneira que é impossível alcançar caso nossa mente esteja noutro lugar que não onde estamos. Sem atenção, perdemos muito. Ficamos impacientes, entediados e insatisfeitos, eternamente em busca de novas sensações em vez daquela que nos está sendo oferecida. Sem atenção, quanto perdemos da beleza e da poesia da vida, do fascínio de viver o mistério de sermos nós mesmos!

Meditação é atenção. Atenção à respiração ou a qualquer estímulo que tenhamos escolhido para usar como foco. Contemplação é atenção. Atenção ao que quer que tenhamos colocado à frente da nossa consciência. A vida em si deveria ser atenção, atenção a cada momento que passa e aos presentes que eles trazem. Com demasiada frequência, mal notamos esses presentes porque, em vez de absorvê-los, nós os rejeitamos, avaliando que têm pouca importância para nossos interesses ou nossas preocupações.

Depois de embarcar no caminho da meditação, a atenção à vida diária pode chegar com naturalidade. Ao aprendermos a focalizar a mente quando estamos sentados em nossa almofada, desenvolvemos o hábito de prestar mais atenção às experiências que acontecem fora dela. As meditações seguintes ajudam a expandir ainda mais a percepção da atenção e do momento presente.

Preste atenção às ações e ao comportamento

O próprio ato de meditar — a abertura para o ser essencial que existe dentro de cada um de nós — leva naturalmente ao comportamento ético e ajuda as pessoas a se comportarem com sensibilidade e compaixão em relação aos outros seres na vida diária. Muitas vezes estamos tão absortos em nós mesmos que não temos consciência das necessidades e dos problemas dos outros; ficamos cegos e surdos aos sinais de que alguém precisa de nossa ajuda, ou de que machucamos alguém sem querer com nossas palavras ou nossos atos.

A atenção não significa focalizar só o que estamos vendo, escutando ou fazendo. Significa estar atento a esses sinais e aos efeitos que nosso comportamento exerce sobre os seres humanos, os animais, as plantas e o

ambiente. Dessa maneira, a atenção pode ser uma tarefa hercúlea. Seria ainda mais hercúlea se tivéssemos conscientemente de agir assim o tempo todo. Mas, à medida que a atenção se desenvolve, muito do comportamento ético aflora naturalmente. Christmas Humphreys, um dos responsáveis por trazer o budismo ao Ocidente no século passado, ilustra esse princípio: seria como ver alguém deixar cair um guarda-chuva na rua e abaixar-se para devolvê-lo ao dono, sem premeditações, sem se agarrar a este ato de bondade como forma de polir o próprio ego. Ações dessa espécie surgem da atenção, de forma natural e espontânea. A atenção reconhece existir ali algo valioso que precisa ser feito e nos impele a fazê-lo.

As grandes tradições ensinam que devemos, a todo momento, prestar atenção ao que acontece em nossa mente. Muito do que pensamos é destrutivo e está ligado a nossas vontades e fantasias. As tradições dizem também para prestarmos atenção à nossa fala — não observando cada palavra, mas tentando não perder tempo com conversas bobas e, principalmente, evitando dizer coisas negativas sobre os outros ou espalhar fofocas. No fim, as fofocas não apenas machucam os outros, mas também nos denigrem.

Não podemos, é claro, mergulhar imediatamente nesse tipo de atenção. Boa parte dela se desenvolve aos poucos, como resultado da prática da meditação. Mas podemos decidir previamente prestar atenção a uma área específica da nossa vida — seja ela a caminhada ao trabalho ou as coisas que falamos com os amigos durante o cafezinho. Depois que começamos a trabalhar essa área, a tendência é que as outras se abram sozinhas. Quando começamos a nos conscientizar do efeito que exercemos no mundo, nossos horizontes se alargam, e nossa consciência cresce.

Mais uma vez, esta não é uma receita de culpa. A culpa é um processo autodestrutivo que não faz bem a ninguém. Esta é uma receita para a ampliação da consciência, para o crescimento pessoal e para um (para usar o termo existencial) estar-no-mundo mais eficiente e útil. Comece de onde for possível, e siga a partir daí.

MEDITAÇÃO 31: Preste atenção ao comer

À primeira vista, algumas destas meditações sobre a atenção podem parecer um tanto maçantes, mas é só porque aprendemos o caminho da desatenção e imaginamos que o entusiasmo só pode ser encontrado na novidade. O hábito da desatenção nos impede de reconhecer que cada momento da vida é novo. Cada momento é um novo começo, uma nova experiência, uma viagem a um lugar onde nunca estivemos antes. Comer é um bom exemplo. Comemos todos os dias, mas geralmente só quando fazemos uma refeição especial tomamos realmente consciência do que estamos

comendo. Geralmente, enquanto comemos, estamos ocupados demais falando, pensando, lendo o jornal ou assistindo à televisão para notar o que colocamos na boca.

1 Na próxima refeição, focalize o ato de comer. Se possível, tente fazer a refeição em silêncio e sem outras distrações.

2 Coma devagar, tomando consciência da cor e da textura da comida, das escolhas que você faz quanto ao que comer em seguida e do gosto e da textura da comida quando ela está na sua boca.

3 Preste atenção ao ato de engolir. Sinta gratidão pela terra e pelas plantas que providenciaram essa comida, e pelas muitas pessoas, do fazendeiro ao cozinheiro, que ajudaram a trazê-la até sua mesa.

Preste atenção ao viajar

Já falamos bastante sobre a consciência ao andar. Agora podemos abordar um pouco a atenção empregada ao viajar de outras formas. Sempre me surpreendo, quando viajo de avião, que poucos dos meus companheiros de viagem olhem pela janela. Na maior parte do tempo eles conversam, cochilam, lêem ou assistem ao filme oferecido pela companhia aérea. O mesmo acontece quando viajo de trem: fico espantado de ver como pouquíssimas pessoas parecem se interessar pela paisagem. Muitas estão muito mais interessadas na música dos fones de ouvido, no jornal ou na comida que acabaram de trazer do vagão-restaurant. Viajar de trem ou de avião é na verdade uma experiência extraordinária. As cenas se desenrolam do lado de fora da janela num panorama de fascinação infinita. E poucos se fascinam!

A meditação nos ajuda a recuperar o frescor da vida. Com ela somos capazes de enxergar as coisas com o maravilhamento de uma criança, só que com a experiência acumulada de um adulto maduro. Assim, somamos as vantagens das duas fases de nossa vida. Da próxima vez que você viajar, tente permanecer atento a cada experiência. Mesmo ao volante, muitas pessoas dizem que, quando chegam ao fim da viagem, o simples ato de prestar atenção à estrada tornara-se automático; e conseguem se lembrar de muito pouco do que viram.

Preste atenção aos estados de espírito

Ser humano é vivenciar humores. Às vezes nos sentimos positivos e otimistas em relação a nós mesmos e à vida, e outras vezes o mundo parece nos oprimir. Às vezes temos vontade de sair; outras, de ficar sossegados em casa. Os níveis de nossa energia física flutuam. Algumas vezes nos sentimos

prontos para o mundo, noutras, prontos apenas para o mundo da cadeira mais próxima. Nossas atitudes com relação às coisas podem mudar também. Nossos interesses podem flutuar. E, o que é ainda mais perceptível, nossas emoções e nossos sentimentos, a luz e a sombra do cotidiano, podem parecer uma montanha-russa. Pesquisas psicológicas revelam que a forma como nos sentimos pode até mesmo nos influenciar quando escolhemos cores. Se os sentimentos estão carregados de uma alta voltagem emocional — principalmente raiva — as chances de que escolhamos vermelho, por exemplo, são altas. Se nos sentimos em paz, a opção pode ser o azul.

A atenção nos permite ficar mais conscientes dessas mudanças e dos fatores que as desencadeiam. Com frequência, perdemos a oportunidade de descobrir por que nos sentimos de determinada maneira e não de outra, embora possamos protestar dizendo que é impossível saber. Por que tal tipo de atenção deveria importar? Com base no que já vimos até aqui, as respostas são claras. A autoconsciência leva à compreensão de si mesmo. A compreensão de si mesmo permite um melhor gerenciamento da própria vida e um controle maior de si mesmo e das próprias reações.

Da mesma forma que a atenção ao corpo nos permite tomar mais consciência das tensões musculares no momento em que elas aparecem, a atenção ao estado de espírito nos permite tomar mais consciência das tensões psicológicas no momento em que elas surgem. Quase sempre é no momento em que as tensões aparecem que somos mais capazes de dispersá-las e de reconhecer, por exemplo, que se a resposta aos desafios e às dificuldades durante um dia de trabalho for a tensão, acabamos nos tornando menos capazes de enfrentar esses desafios e não fazemos bem nenhum à nossa saúde física e espiritual. E não é só. Se nosso estado mental nos impele a agir de forma inadequada, com frequência nos arrependemos depois, tendo de nos desculpar mais tarde por nosso comportamento com colegas e amigos.

A atenção ao estado de espírito nos oferece a oportunidade de reconhecer o que é estar vivo. Podemos até desejar separar as experiências, dando menos importância aos acontecimentos monótonos do trabalho do que às horas que passamos fazendo o que realmente gostamos. No entanto, todo momento nos dá a chance de ver como a vida se expressa através de nós. Um grande instrutor de meditação disse-me certa vez que é mais provável compreendermos melhor essa percepção nos tempos difíceis. Seja como for, cada experiência é uma oportunidade que não deve ser desperdiçada.

MEDITAÇÃO 32: Preste atenção ao dormir e ao acordar

À medida que a prática de meditação vai se desenvolvendo, a atenção deve se estender também ao período do sono.

1 Tente observar a cada noite o processo de adormecer. Num primeiro momento, isso parecerá impossível. Você poderá perder a

consciência rápido demais, ou então manter-se acordado numa firme tentativa de observar o que está acontecendo. Mas, com a prática, parte da mente poderá permanecer consciente diante do limiar do sono, e talvez até além disso.

2 A primeira coisa que você irá perceber se continuar consciente é o estado hipnagógico, um interlúdio em que visões e pensamentos altamente criativos passam rapidamente pela mente (pintores surrealistas como Salvador Dali clamam que muito de sua inspiração vem das visões e dos pensamentos bizarros do estado hipnagógico). Podemos até perder a consciência depois disso, mas readquiri-la no primeiro estágio do sono.

3 Sem prática continuada, é muito difícil que a consciência estenda-se para o sono sem sonhos. No entanto, você poderá ficar consciente logo antes de acordar, quando estará nos chamados estados hipnapômnicos, em que surgem visões e pensamentos parecidos com os experimentados durante o adormecer.

Preste atenção à natureza

Os praticantes mais devotados da meditação desenvolvem uma afeição especial pela natureza. Talvez seja porque, ao entrarmos em contato mais íntimo com nós mesmos, nos tornamos mais próximos da unidade da qual todos fazemos parte. A natureza não apenas nos mantém, mas vive e respira conosco. O ar de nossos pulmões é o mesmo que está fora. O ferro, o cobre e outras substâncias de nosso corpo são idênticas às que existem fora dele. A água de nosso corpo é a mesma que corre nos rios e correntezas. A comida em nosso estômago vem da terra e para ela retorna. Nossa mente está repleta de imagens pintadas pela natureza, de árvores e colinas distantes, do cheiro de flores e do canto dos pássaros.

Ao seguir o caminho da meditação, a consciência da natureza se desenvolve sozinha e conduz a uma sensibilidade vital e elevada em relação a todos os seres conscientes e inconscientes, de modo que sabemos muito bem que esmagar um inseto na janela em vez de abri-la para deixá-lo partir em liberdade reduz toda a vida e pode nos brutalizar. Essa sensibilidade aumenta com as meditações sobre o sofrimento de animais e plantas (veja as meditações 28 e 29; pp. 87 e 89). Mas podemos ampliá-la ainda mais meditando ao ar livre. Quando não é possível, muitos praticantes levam folhas, galhos, conchas e penas para casa — honrando-os e respeitando-os como expressões de vida. Em um dos retiros que frequento, escondido numa fazenda do interior, o mestre costuma trazer crânios e ossos de ovelhas que encontra nas colinas. De início isso me surpreendeu, até que reconheci que essas relíquias da vida que um dia caminhou naquelas colinas tinham uma

beleza mágica particular e que depende de nós descobrir o significado de ambos os estados de existência.

No século 19, os poetas românticos, em especial os ingleses Shelley, Keats e Byron, sentiam grande afinidade com o drama representado pelo vento, pela chuva e pelas tempestades de raios. Os poetas mais ligados à natureza tinham um sentimento místico profundo de proximidade com o planeta e reconheciam que a vida que os animava era a mesma que animava toda a criação. Observe as estações. Se você mora na cidade, cercado apenas por coisas manufaturadas, vá para o campo tanto quanto puder, e quando for impossível trazer a natureza para dentro de casa, encontre algo que teve vida e traga-o consigo. Tente não julgar os dias como bons ou ruins apenas ao ver o tempo quando abre as cortinas de manhã. Todos os dias são bons, todos os tipos de tempo têm seu propósito, todo amanhecer e todo pôr-do-sol têm seu charme.

A Meditação 33 apresenta outra forma de se conscientizar da natureza e da unidade entre seu corpo e os elementos que existem além das paredes de casa.

MEDITAÇÃO 33: Preste atenção aos elementos naturais

Para os antigos, havia apenas quatro elementos, os quatro modos como experimentávamos o mundo natural. Todas as coisas são sólidas (terra), líquidas (água), quentes ou frias (fogo ou sua ausência) e gasosas (ar). Séculos depois, ainda é dessa forma que percebemos o mundo e nosso corpo. Porque, além de percebermos os elementos fora de nós, também podemos experimentá-los interiormente, conforme mostra esta meditação.

1 Sente-se para meditar e conscientize-se da solidez de seu corpo ao afundar pesadamente sobre a almofada. Mantenha essa percepção até que ela entre profundamente em sua consciência.

2 Depois, conscientize-se da liquidez de seu corpo, de que sete oitavos dele são água, e do sangue que corre em suas veias e artérias.

3 Perceba seu corpo como calor, como o fogo que a vida possui. Conscientize-se completamente do calor que o mantém.

4 Perceba-se como ar, como o ar que há em seus pulmões e o oxigênio que há no sangue. Conscientize-se do ar sem o qual a vida física rapidamente se tornaria impossível.

5 Demonstre sua gratidão pelos elementos — dentro e fora de seu corpo — que lhe dão forma física e a mantêm.

A contemplação direta

A contemplação direta nos permite chegar ainda mais perto da percepção de nossa unidade com toda a criação. Praticada especialmente na escola zen-budista Soto, ela envolve escolher, de preferência ao ar livre, um objeto especial para focar a atenção e nos leva ainda mais longe que as meditações vistas até agora. O objeto escolhido deve ser natural e pequeno o bastante para ser observado sem mover os olhos, como uma pedra.

Todos os conceitos sobre o objeto são descartados. Ele existe por direito próprio, independentemente dos rótulos ou dos pensamentos que temos sobre ele. Mesmo as palavras que utilizamos para descrever a cor, a forma e os elementos que o constituem são desconhecidas para o objeto. Ele tem o mesmo direito de existir que nós. Ele ocupa seu próprio espaço por direito, assim como ocupamos nosso próprio espaço. É aquecido pelo mesmo sol que nos aquece e refresca-se com o mesmo vento e a mesma chuva que nós. Não nos deve nada e não nos pergunta nada.

Ao libertar a mente dos conceitos, a contemplação direta nos permite perceber um estado de igualdade com o objeto. Somos seres vizinhos. E conforme a contemplação se aprofunda, surge a percepção de que o objeto existe não apenas ali, mas em nossa própria consciência. Ele é inseparável de nós. Os limites desaparecem. Tanto nele quanto em nós, as forças naturais apenas se expressam.

MEDITAÇÃO 34: Pratique a contemplação direta

Quando praticamos a contemplação direta, existe a tendência de selecionar um objeto que achamos bonito, uma flor selvagem de beleza singular ou uma frágil folha seca caída no outono. Mas objetos que nos atraem (e os que achamos repugnantes) têm bem mais conceitos atados a eles que os neutros. Em vez disso, procure algo que permita a chamada consciência sem conteúdo. O objeto apenas está ali e, por isso, merece nossa atenção.

1 Inicialmente, concentre-se na respiração e, quando sentir-se centrado, transfira a consciência para o objeto. Observe-o, piscando o menos possível. Não espere nada e não peça nada. Você está apenas expressando sua relação de compreensão do objeto.

2 Seja indiferente a qualquer ilusão que essa percepção possa ter. Por exemplo, você pode pensar que vê a aura do objeto, mas não deixe isso distraí-lo.

3 Perceba que o objeto existe tanto por si quanto em sua mente. Deixe esse senso de unidade se desenvolver.

4 Depois de praticar a contemplação direta, o mundo pode parecer estranho, como se você o visse pela primeira vez. Isso é bom, mas é difícil

manter essa percepção aguda. Sente-se calmamente e deixe a percepção habitual retornar.

Elabore um programa de meditação

Já vimos várias técnicas de meditação e agora é hora de saber como você pode organizá-las em um programa.

Primeiramente, precisamos reforçar novamente a necessidade de que a meditação seja contínua e consistente. O ideal seria uma sessão de meditação ao dia (ou talvez duas), sempre na mesma hora e no mesmo lugar. Naturalmente, nem sempre isso é possível. Você pode estar em viagem de férias ou de negócios, ou receber a visita da família e de amigos. Pode haver outras questões que interfiram em seu programa. Então, inevitavelmente, pode ser que você perca alguns dias de prática contínua. Quando isso acontecer, tente voltar os pensamentos para a meditação em outros momentos do dia, mesmo que não possa se sentar em sua almofada. Bastam cinco ou dez minutos para manter o hábito da prática diária. Um dia sem praticar logo se transforma em dois, e dois em três, e então há o problema de retomar o que você abandonou, o que nunca é fácil. Então ajude-se e encontre apenas alguns minutos, mesmo quando as circunstâncias são mais difíceis, para fechar os olhos e voltar a atenção para a respiração.

Se nada disso der certo, medite quando for dormir ou de manhã, ao acordar. Os puristas dirão que você deve sempre se sentar na posição adequada para a meditação, e certamente não é bom se habituar a meditar apenas quando estiver deitado. Mas dizem, com razão, que devemos ser capazes de meditar em qualquer posição, sentados, em pé ou deitados. Isso assegura que você pode meditar independentemente da situação.

Digamos que você consiga meditar quase todos os dias. O que praticar na sessão? É essencial ter as práticas básicas, sendo a mais confiável a meditação sobre a respiração, como a descrevemos. Mesmo se você realiza outra prática, é bom se concentrar inicialmente na respiração até a mente se acalmar e ficar pronta para algo mais. Ao tentar outras práticas que vimos no livro, considere realizá-las por um período determinado de tempo. Por exemplo, você pode decidir trabalhar uma delas por sete ou dez dias, até mais. Dê a si uma chance realista de experimentá-las. Então volte a praticar com a respiração por um período de tempo semelhante, de modo que possa absorver plenamente a experiência do novo método. Nesse momento, retorne a elas, se quiser, mas sempre mantendo a respiração como sua prática fundamental.

A atenção deve ser praticada o máximo possível, todos os dias. Depois de um tempo, transforma-se em hábito, de tão pouco esforço que requer.

Resultados como a melhora da memória e da eficiência e mais prazer em viver são suficientes para fazer com que você continue. Tente também reservar períodos curtos para se focar especialmente na atenção, mantendo o comentário silencioso sobre tudo que faz (veja a Meditação 8). E tente prestar atenção particularmente ao andar, aos movimentos do corpo e a tudo que pode ser captado pelos sentidos.

Geralmente há oportunidades rio dia-a-dia para focalizar objetos, tanto em movimento quanto estáticos, e para praticar a contemplação" direta. Sem dúvida você pode às vezes usar essas práticas como parte da sessão diária de meditação, mas aproveite as breves oportunidades que surgem regularmente — e que freqüentemente perdemos sonhando acordados, com inquietude mental ou mudando os canais da TV — para focalizar ou contemplar: A contemplação de símbolos espirituais ou de visualizações normalmente requer mais tempo e se incorporam melhor às sessões de meditação realizadas sentado.

Nada mais distante da verdade do que imaginar que a meditação assume controle de sua vida ou interfere demais em outros compromissos. A mente sempre está ativa quando estamos despertos. Apenas garanta que ela faça coisas de valor para você em vez de perder seu tempo. Algumas práticas de meditação, como a da atenção, têm valor prático tão óbvio que poucas pessoas se recusariam a gastar alguns minutos por dia praticando-as e aproveitando-se dos benefícios que oferecem.

MEDITAÇÃO 35: Analise seu programa

Tente identificar as dificuldades associadas a seu programa. Como você não é monge nem está em retiro constante, a mais óbvia provavelmente é que é muito fácil a meditação se tornar uma das perdas causadas pela vida moderna, espremida entre família, trabalho, lazer e compromissos sociais. Quando estamos cansados, à noite ou de manhã, a meditação tende a ser deixada de lado. Como vimos, uma vez que se perde o hábito de meditar, fica difícil retomá-lo. Às vezes, ao atingirmos os benefícios que buscamos com a meditação, a motivação para continuar diminui, da mesma forma como às vezes paramos de tomar os comprimidos assim que começamos a nos recuperar de uma doença física. Então, analise seu programa de tempos em tempos para avaliá-lo.

- Identifique pontos em que pode não estar seguindo seu programa e pergunte-se por que isso acontece. Você foi muito ambicioso ao começar e como consequência estabeleceu metas pouco realistas? Tornou-se complacente depois de obter os primeiros benefícios com a prática? A meditação está longe de ser uma prioridade em sua vida? A família ou os amigos são contra? Há distrações demais em seu dia-a-dia? Você está

simplesmente entediado com a meditação? Está desiludido com uma aparente falta de progresso? Quais partes do programa são mais difíceis? Pode dizer por quê?

Encare o tédio

Anos atrás, um de meus professores de meditação me disse que, a não ser que os alunos às vezes se sentissem entediados ao meditar, não estariam praticando direito. Ele quis dizer que a maioria de nós consegue se sentar sem problemas por meia hora, absorto em pensamentos. Podemos relaxar com fantasias, lembranças agradáveis e mensagens no ego. A meditação, ao contrário, pode ser árdua. Concentrar-se na respiração e em deixar a mente limpa pode tornar-se um tédio quando a novidade acaba e ainda não alcançamos um estado de tranquilidade.

Portanto, o tédio é um estágio importante da prática. Assim como você trabalha os sentimentos, observe o tédio. O que ele é? Onde se localiza no corpo? Por que é problemático? Perceba que o tédio é uma tentativa da mente ocupada e inquieta de retomar o controle. E uma vez que você o supera, o resultado é uma mente bastante fortalecida.

Monitore os dias e as semanas

Recapitular os dias e as semanas ajuda bastante a desenvolver a atenção e a memória. O praticante-modelo deve manter um diário em que recorda toda noite os acontecimentos do dia, incluindo uma revisão semanal aos finais de semana.

Todas as tradições espirituais e místicas ocidentais realçam a importância vital dessas revisões, enfatizando que observar detalhadamente o que acontece na vida a cada dia ajuda a se conscientizar da riqueza e da sutileza da experiência e também a acordar do estado de semidormência em que passamos boa parte da vida. As tradições espirituais também vêm as revisões diárias e semanais como uma forma de identificar as oportunidades que perdemos de sermos importantes para o mundo. Reconhecer essas oportunidades perdidas deve ser uma ajuda para aprendermos sobre nós, e não uma fonte de culpa ou de sentimentos de incapacidade. Afinal, não podemos fazer tudo. Há apenas 24 horas no dia e sete dias na semana, e organizar necessidades conflitantes nunca é fácil. Mas as revisões nos ajudam a escolher essas necessidades e identificar fraquezas e pontos fortes. As tradições místicas aconselham a fazer a revisão às vezes de trás para a frente, da noite para a manhã, e você pode tentar. Isso certamente conduz a conceitos diferentes de tempo.

MEDITAÇÃO 36: A revisão do dia

Se você medita à noite, a revisão fica melhor se feita após sua sessão. Fazê-la antes pode deixar a mente ocupada demais para meditar.

- *Comece perguntando se você se lembrou de seus sonhos naquela manhã e continue daí. Recorde os eventos, sua reação a eles e o que sentiu. Recorde também o que motivou suas ações e as conseqüências que tiveram. Sabendo disso, você verá que uma revisão completa do dia o ajuda a prestar mais atenção ao que acontece ao longo dele.*

MEDITAÇÃO 37: A revisão da semana

Se você mantém um diário de suas revisões, leia-o no fim de semana. Se não, apenas pense no que aconteceu na semana. Seja objetivo durante a revisão.

- *Como você usou seu tempo nesta semana? Repare nos sucessos e nas deficiências. Repare nas mudanças de humor. Recorde o início da semana e veja que progressos fez no desenvolvimento pessoal. Até que ponto você enfatizou a vida nesta semana, não só a de outras pessoas mas a das plantas, dos animais e do ambiente?*

Mais sobre os sonhos

Neste ponto, é importante ver a diferença que meditar e prestar atenção fizeram aos seus sonhos, juntamente com o diário que manteve sobre eles. Você talvez perceba que seus sonhos se enriqueceram e são mais fáceis de serem lembrados.

Você também pode achar que agora tem sonhos lúcidos, que permanecem na mente por muito tempo. Jung também fala de sonhos arquetípicos, que têm uma qualidade espiritual profunda e parecem vir mais do inconsciente coletivo que do inconsciente individual. Esses sonhos costumam ter imagens arquetípicas, como a criança divina, o velho sábio, a mãe-terra, o herói ou o mago. (A maioria desses arquétipos aparece nos arcanos maiores das cartas do taro.) Sonhos arquetípicos também permanecem na mente e podem ser vistos como placas de sinalização no caminho do desenvolvimento espiritual.

Você pode achar que teve as chamadas experiências fora-do-corpo enquanto dormia, talvez como extensão de um sonho lúcido. Essas

experiências, para as quais não há explicação materialista, envolvem a localização da consciência fora do corpo. Quem as tem às vezes relata ver o próprio corpo adormecido na cama e até obter informações sobre o mundo exterior, às quais não teria acesso naturalmente.

MEDITAÇÃO 38: Preste atenção aos sonhos

Apesar de os sonhos ruins ajudarem a voltar nossa consciência, simbolicamente, a aspectos de nossa vida aos quais deveríamos dar mais atenção ou que precisamos mudar — por exemplo, medos e ansiedades inúteis que trazemos da infância, emoções reprimidas ou que se tornaram fora de controle —, temos razão em não querer lembrar esses sonhos. Devemos aprender com eles — com a ajuda de um psicoterapeuta, se necessário — e, quando o tivermos conseguido, deixá-los desaparecer da memória. No entanto, há mais sonhos positivos e belos que podem nos ensinar lições eternas. Como ficar atento a eles? Às vezes, eles permanecem em nossa memória graças à influência profunda que têm sobre nós, mas outras vezes esquecemos dos detalhes ou percebemos que temos recordações sobre os sonhos, e não lembramos os sonhos em si.

- *Fique atento a esses sonhos voltando a eles com regularidade. Perceba novamente as cores, o cenário. Se há uma casa, entre nela, vá aos quartos, olhe pelas janelas. Se há pessoas, lembre-se de como eram e o que lhe disseram. Recorde as emoções que sentiu. Não tente acrescentar informações ao sonho, mas se experimentar espontaneamente algo que parece pertencer a ele, permita que se torne parte de sua lembrança.*

CAPITULO 3

Tranqüilidade

- *Experimente a tranqüilidade*
- *Mantenha a tranqüilidade*
- *Visualização*
- *Use uma mandala*
- *Use sons para meditar*
- *Compaixão e cura*
- *Mais sobre meditação e cura*
- *Hábitos e relacionamentos*

Meditar envolve três estágios. O primeiro deles, a concentração, é o fundamento da meditação realizada sentado e do desenvolvimento da atenção. Uma vez que o praticante começa a desenvolver uma concentração clara, objetiva e alerta, o segundo estágio da meditação, a tranqüilidade, vem por si. Tranqüilidade é o estado natural da mente. Assim que deixamos de nos preocupar com a inquietude que normalmente preenche nossos pensamentos, a mente estabelece um senso profundo de paz. Essa fase também é chamada de "calma permanente" e é crucial para que surja o terceiro estágio da meditação, a percepção, que é o assunto do capítulo 4.

Na calma permanente, simplesmente estamos em nosso próprio lugar, serenos e calmos, embora sem perceber que fizemos algo por nós mesmos. Redescobrimos o que sempre fomos e sempre seremos. A vida é vivida e se expressa através de nós. Na verdade, essa compreensão não está presente durante a tranqüilidade. Se estivesse, mais uma vez estaríamos perdidos em pensamentos, e a experiência da tranqüilidade teria desaparecido. A compreensão vem depois, quando a meditação termina e a recordamos.

Experimente a tranqüilidade

A tranqüilidade está ali apenas para ser vivenciada. Nada se faz para obtê-la, a não ser sentar em meditação e silenciar a mente, e nada é feito quando ela surge. Ela não é recebida com entusiasmo, orgulho ou justificativas. Atitudes assim imediatamente dissipam a vivência. É apenas um estado de presença, nada mais e nada menos.

Porém, a tranqüilidade certamente indica progresso na meditação. É também na experiência da tranqüilidade que muitos dos benefícios da meditação, físicos e psicológicos, começam a surgir. A pessoa que medita experimenta uma dimensão mental de que talvez nunca tivesse tido plena consciência, apesar de ela estar sempre presente. Essa dimensão é experimentada de modos diferentes por pessoas diferentes, e é importante

não ter preconceitos que possam interferir na experiência em si. Há pessoas que dizem ter belas visões, outros descrevem sentir a presença de um poder espiritual de amor. No meu caso, há momentos em que revivo sonhos que pareço ter tido há muitos anos, mas que nunca recordei. Contudo, essas são experiências que surgem durante a tranqüilidade e não devem ser confundidas com a tranqüilidade em si, e nem retidas ou conservadas. Se forem, mais uma vez a tranqüilidade se perde e estaremos apenas sonhando acordados.

MEDITAÇÃO 39: Evite o transe

Sonhar acordado pode ser outro obstáculo em potencial para a tranqüilidade. A pessoa que medita perde a concentração direcionada e, em vez disso, entra num estado parecido com o transe. Visões e experiências psíquicas e mediúnicas podem acontecer no transe. Todas as grandes tradições enfatizam que habilidades psíquicas podem surgir como resultado do desenvolvimento espiritual, mas ressaltam que essas habilidades não devem ser consideradas o propósito da meditação, e sim distrações em potencial. Tenha você experimentado a tranqüilidade ou não, é fácil demais entrar em transe ao meditar. O transe é um estado vago, de semidormência e mesmo prazeroso, mas definitivamente não faz parte da meditação.

1 Esteja atento para reconhecer esse estado de transe caso ele surja durante a meditação. Dissipe-o concentrando-se fixamente na sua respiração ou em outro ponto de atenção.

2 Ao terminar uma sessão, recapitule-a. Você entrou em transe em alguma ocasião? Ou se perdeu em alguma visão maravilhosa?

Visões são sinais de progresso na meditação. Mas uma vez que nos permitimos ficar absortos nelas ou as levamos muito a sério, não progredimos além disso.

Mantenha a tranqüilidade

Com freqüência me perguntam em que a tranqüilidade difere do transe hipnótico. Experimentei ambos, e eles não poderiam ser mais diferentes. A meditação é um estado de alerta; o transe hipnótico é comparável a um estado de torpor, em que se está consciente apenas de modo confuso e sem um verdadeiro controle pessoal. Mas, depois de alcançar a tranqüilidade, como mantê-la?

Não se deve tentar manter a tranqüilidade. Ou ela está lá, ou não está. Uma imagem comum é a de um espelho. Imagine que ele está coberto com poeira e não se pode ver nenhuma imagem. Agora imagine que a poeira foi

removida e o espelho está límpido e brilhante. Agora ele pode refletir. O espelho produz o reflexo sozinho. Tudo que a pessoa que o limpou fez foi restaurar as condições para ele refletir.

De modo parecido, tudo que a pessoa que medita faz é permanecer em foco. Se a tranqüilidade vier, ótimo. Se desaparecer, não é ruim. Encarar seu desaparecimento como ruim cria um sentimento de perda, e isso se torna uma obstrução maior ao retorno da tranqüilidade. Quem medita não julga se a tranqüilidade está lá ou não, porque julgar é voltar a pensar. Tudo que acontece é que quem medita permanece concentrado e pacientemente sentado na almofada, sem esperar, sem expectativas, apenas observando.

Pode parecer passivo demais, mas enquanto medita a mente na verdade não está nem ativa nem passiva, pois isso seria pensar de formas opostas — ou "eu preciso parar de fazer algo" ou "eu preciso fazer algo". Em algum ponto entre o passivo e o ativo, há um estado de apenas existir, e esse é o estado de tranqüilidade.

Reconhecendo a tranqüilidade

Durante a tranqüilidade, a mente permanece em uma clareza atemporal, além de conceituações e categorizações. Mas a tranqüilidade pode envolver diferentes níveis. No nível inicial, pode ser reconhecida como a derrubada de tudo que perturba a mente. Em um nível mais profundo, pode significar o declínio da atenção, mesmo ao ponto de foco. A atenção ainda está lá, calma e nítida, mas a mente entrou em um estado de consciência não-atenta. Em um nível ainda mais profundo, só se percebem rótulos como "tranqüilidade" quando a meditação terminou.

Mas não tente determinar em que nível você está durante a sessão! Se fizer isso, a tranqüilidade será substituída pelo pensamento.

Visualização

Agora estamos prontos para meditações que envolvem visualizações. Mesmo alguns praticantes da meditação experientes dizem ter dificuldade para visualizar. Outros chegam até a dizer que não conseguem fazer isso. A resposta a essas pessoas é lembrá-las de que sonham toda noite e visualizam claramente nesse processo. Todos podem visualizar. Assim como esquecer sonhos, não conseguir visualizar é, em grande parte, a perda de uma habilidade pelo desuso.

Às vezes, podemos ter a impressão de que artistas, que podem desenhar e pintar habilmente coisas de memória, visualizam muito melhor que as outras pessoas. Mas converse com qualquer artista e é provável que ele lhe diga que teve de trabalhar para desenvolver suas habilidades inatas de

visualização. Ele também lhe dirá que a habilidade de prestar atenção ao mundo é essencial para visualizar. Para lembrar a aparência das coisas, precisamos primeiro reparar nelas. Os artistas insistem que o interesse por experiências visuais, forma e cores, luz e sombra, é parte do ato de ver, assim como a prática constante de tentar desenhar apenas pela memória.

As meditações que envolvem concentração em objetos imóveis e em movimento, no capítulo 2, devem tê-lo ajudado com esse processo de enxergar, reforçado pelo trabalho com a atenção. A Meditação 40 também deve contribuir.

MEDITAÇÃO 40: Pratique a visualização

Se você tem dificuldades em visualizar, o melhor ponto de partida são as formas geométricas. Elas são abstrações criadas pela mente humana e parecem surgir mais em níveis arquetípicos de consciência interior que no exterior (não há círculos, quadrados ou triângulos perfeitos na natureza). Assim, podemos pressupor que existem como construções latentes em nosso inconsciente. Portanto, ao visualizá-las, reconhecemos algo que já está presente em nossa mente.

1 Desenhe um círculo (por vezes considerado um símbolo de completude por não ter início ou fim) verde, em uma folha grande de papel, e coloque-o ao nível dos olhos.

2 Concentre-se no círculo até sentir que o registrou na mente. Feche os olhos e tente manter a imagem no espaço interior logo acima dos olhos. Quando ele desaparecer ou deslizar para a direita ou a esquerda, abra os olhos e contemple-o novamente.

3 Quando puder manter a imagem razoavelmente constante em sua mente, mude a visualização do círculo do verde para um vermelho e para o verde novamente.

4 Experimente com outras cores e formas geográficas, depois tente visualizar objetos, lugares ou rostos.

Use uma mandala

Mandalas e iantras às vezes aparecem na meditação. Muito usada no budismo, no jainismo e no hinduísmo, a mandala é composta de formas geométricas em que aparecem figuras de budas, bodisatvas ou deidades. Quando não há essas figuras, normalmente são chamadas de iantras. Um dos

iantras mais conhecidos é o Sri Iantra, uma série de triângulos com um círculo que simboliza o momento da criação do mundo visível.

A pessoa que medita pode se concentrar na mandala ou no iantra olhando para eles ou visualizando-os à sua frente. Dizem que os padrões geométricos da mandala ou do iantra têm uma qualidade arquetípica que lhes permite atuar como uma chave para o inconsciente e nosso ser iluminado — a essência interior que as tradições espirituais consideram nossa natureza. A mandala ou o iantra funcionam como ponto de concentração e, com prática, podem ser utilizados na visualização.

Os psicólogos perceberam nas crianças pequenas a tendência para desenhar círculos ou cruces, o que indica que essas formas, comuns nas mandalas, são naturais para nós. Carl Jung descobriu que, durante o processo de cura, muitos de seus pacientes desenhavam as próprias mandalas. Sua casa na Suíça foi construída na forma de uma mandala. Viver em uma mandala foi parte do caminho de Jung para o autoconhecimento.

MEDITAÇÃO 41: Pratique com uma mandala

Você pode usar o Sri Iantra ou qualquer outro iantra ou mandala que o atraia. Ou pode construir os seus. Se quiser criar uma mandala ou um iantra, não espere produzir algo que ressoe com você logo na primeira tentativa. Prepare algumas folhas de papel e desenhe círculos grandes (perfeitos, se possível) e deixe a mente criar o que quiser em um deles após cada meditação. Espere até sentir que um dos círculos representa aspectos de seu mundo interior antes de usá-lo. Como alternativa, você pode construir sua mandala ao ar livre, usando objetos naturais como pedras e cristais, e sentar com ela para meditar. O efeito do iantra ou da mandala pode ser todo no nível inconsciente. Pode ser que você só se dê conta desse efeito com o passar do tempo.

- *Quando tiver a mandala ou o iantra de sua escolha, ponha-o ao nível dos olhos quando sentar-se na almofada para meditar. Olhe fixamente e sem preconceitos. Não tente lhe dar significados nem encontrar significados neles. Deixe o significado surgir, se quiser (um iantra, que não contém figuras, normalmente é mais apropriado para começar que uma mandala). Apenas use a imagem à sua frente como um foco para a meditação.*

Use sons para meditar

Certos sons, como tambores xamanísticos, têm um efeito considerável na atividade cerebral e podem ser usados para induzir estados alterados de

consciência. Eles têm seu valor, mas quando sons são utilizados na meditação, seu propósito é bem diferente. Dois exemplos são o sino e a tigela tibetanos, ambos amplamente utilizados nas tradições orientais. O sino e a tigela produzem um belíssimo som "metálico", ao serem tocados de modo suave e contínuo nas bordas por um bastão de madeira, da mesma forma que conseguimos extrair um som etéreo quando passamos o dedo em torno de uma taça de cristal. Se ouvirmos esse som com atenção, reconheceremos que ele contém simultaneamente uma nota grave e uma aguda.

Quando usados na meditação, toca-se o sino ou a tigela brevemente no início da sessão. O praticante então ouve o som conforme ele se dispersa ao longe. Na filosofia hindu, o som, como a chama de uma vela que se apaga, não morre, mas vai para outra dimensão, levando consigo a mente de quem medita. No caso da tigela, a nota grave representa o mundo físico, e a aguda, o espiritual. A primeira dissipa-se antes da segunda.

O som também pode ser usado na forma de um mantra. No hinduísmo, cada deus ou deusa tem seu próprio mantra, cuja repetição atrai a energia divina. Esses mantras são ditos em sânscrito, considerado uma língua sagrada que contém os sons primordiais, os quais, ao serem pronunciados por Brahma, trouxeram o mundo das formas à existência. Quem medita deve se concentrar no som em si, e não no significado que as palavras possam ter. Os mantras do budismo tibetano são ditos em tibetano, enquanto o árabe, também considerado uma língua sagrada, é usado ao se invocar Alá. No cristianismo, os católicos romanos usam a Ave-Maria, enquanto as igrejas ortodoxas russa e grega usam a oração de Jesus ("Nosso Senhor Jesus Cristo, tem piedade de nós").

Os mantras podem ser cantados ou repetidos em voz alta ou em silêncio. Como qualquer outro foco de atenção, eles dão à mente um ponto de concentração. Se você recebe um mantra em uma das grandes tradições espirituais, acredita-se que isso deve ser feito durante uma cerimônia em que ele é autorizado a você e na qual lhe são dadas instruções claras e precisas sobre como pronunciar-lo e usá-lo. Mas você também pode inventar o próprio mantra (uma palavra como "paz", por exemplo) e usá-lo com frequência. Certamente, tanto os mantras recebidos quanto os inventados podem funcionar igualmente bem como ponto de concentração, embora os sons dos primeiros possam de fato ter um efeito na mente. No entanto, isso depende muito de você ter um professor que lhe dê seu mantra (escolhido de acordo com sua personalidade).

MEDITAÇÃO 42: Use sons

Um sino ou uma tigela tibetanos ajudam a acalmar a mente no início da meditação. Se escolher um deles, tente obter um que seja feito especialmente

para esse propósito, que produza a nota mais clara. Também pode ser que você queira cantar um mantra. Nas sessões formais de meditação o foco está no mantra, não na respiração. Um mantra também pode ser repetido em silêncio ao longo do dia, sempre que se quiser acalmar a mente ou deixá-la em paz. A Igreja Ortodoxa diz que a oração de Jesus deve entrar no coração, onde continua a se repetir mesmo em nível inconsciente.

1 Para perceber o efeito físico do som, use o mantra sânscrito "Om", considerado o som primordial. A pronúncia é A-U-M. Respire profundamente e sinta a pronúncia do "A" no plexo solar, do "U" no peito e do "M" na cabeça. Para fazer isso, o primeiro som deve ser feito com a parte de trás da garganta, o segundo, como se estivesse perto da úvula, e o terceiro deve fazer os lábios vibrarem.

2 Repita esse som 12 vezes. Perceba o efeito no corpo e na mente. Às vezes, o corpo parece formigar com essa vibração interior, enquanto a mente permanece clara e energizada.

Compaixão e cura

A ligação entre corpo e mente é clara de acordo com a ciência moderna. Além do papel da mente em ativar o corpo, ela também é responsável por tensões e uso impróprio do corpo. Estimativas recentes de alguns médicos sugerem que cerca de um terço das doenças físicas pode ser de origem psicológica. A isso podemos somar os efeitos da mente em termos de ansiedade, depressão e estresse. A meditação não é uma cura para os danos que causamos a nós mesmos (e aos outros), mas ajuda no processo de cura e o faz por meios únicos, característicos. Trabalhando como psicólogo, às vezes sinto que, apesar de todo o poder advindo do grande acesso que esse campo de estudos proporciona à mente humana, a meditação é a melhor prática de que disponho para ensinar e o melhor caminho para compreender a mim mesmo.

Como a meditação ajuda a cura? A resposta é que ela atua em níveis inconscientes. A prática da meditação em si é cura, sem tentarmos fazer nada de especial com ela. O desenvolvimento da compaixão pelos outros e por nós mesmos por meio da meditação também é uma ajuda maior à cura. A compaixão conduz à paz e à delicadeza, a mais paciência e tolerância com outros e conosco, a mais entendimento, a *insights* mais intensos sobre os problemas, os sofrimentos e os desafios que todos nós enfrentamos.

Além disso, podemos fazer sessões de cura específicas em nosso programa de meditação. Alguns especialistas que trabalham com exercícios de visualização para a cura sugerem retratar as defesas do corpo (personificadas na forma que você escolher) repelindo e destruindo aquilo que o atormenta. Outra ajuda muito importante é visualizar a pessoa curada. Frequentemente,

quando estamos doentes, nos acostumamos a pensar em nós como pessoas doentes. Por exemplo, quem tem dor nas costas costuma se imaginar limitado pela dor, movendo-se com dificuldade. Pessoas com doenças debilitantes costumam pensar em si como debilitadas. Pessoas com depressão pensam em si como deprimidas. Através da meditação, esses pensamentos negativos podem ser substituídos por pensamentos positivos. Uma mulher com dor nas costas pode se visualizar (tanto de dentro do corpo como se ela se observasse de fora) correndo livremente pela praia ou fazendo tudo que atualmente não faz. Um homem com uma doença debilitante pode se visualizar forte e bem novamente. Pessoas com depressão podem se visualizar felizes outra vez, aproveitando o que pessoas felizes aproveitam.

A meditação também pode ajudar a controlar a dor. Quem medita aprende a se concentrar na respiração mais que na dor. A dor ainda está ali, mas não se sobrepõe à consciência. Alguns professores recomendam voltar a atenção verdadeiramente para a dor, observando-a de forma neutra e permitindo que se abrande e relaxe.

meditação 43: Ajude a curar os outros

As tradições espirituais acreditam há muito tempo que rezar pode ajudar a curar. Curandeiros espirituais também acreditam que podem enviar a cura a distância a quem precisa. Até o momento, a ciência refutou amplamente essas possibilidades, mas pesquisas recentes em hospitais americanos demonstraram que grupos de pacientes com doenças cardíacas e Aids que rezaram ou contaram com alguém rezando por si tiveram progresso significativamente melhor que grupos de controle sem esse envolvimento com orações.

1 Para tentar curar durante a meditação, concentre-se clara e constantemente na imagem do paciente. Cada vez que soltar o ar, visualize-se enviando para essa imagem raios de luz branca capaz de curar. Pratique por várias sessões.

2 Você também pode visualizar o paciente recebendo essa luz e, em seguida, sentindo-se melhor, como resultado desse trabalho.

3 Se o paciente acredita que a cura a distância funciona, sua mente também pode ajudar no processo de cura. Se você quer verificar

a sua própria participação na cura, o paciente não deve saber quando sua meditação acontece. Pergunte a ele depois se sentiu alguma mudança nessa hora.

Mais sobre meditação e cura

A meditação pode ser usada em conjunto com afirmações positivas para ajudar a cura física ou psicológica. A afirmação pode ser usada como um mantra e repetida silenciosamente ou em voz alta como ponto de concentração em uma sessão de meditação.

Afirmações positivas constituem pensamentos positivos sobre alguém. Por exemplo, ao lidar com a depressão, pode-se usar "Meu humor vai melhorar". Ao ajudar a curar um joelho machucado, pode-se repetir "Meu joelho se move com liberdade novamente". Ao lidar com a timidez, pode-se repetir "Sou aberto e confiante com as pessoas". Escolha as palavras que parecem certas para você e para o problema com que você irá lidar. Mas faça uma afirmação bem simples. Se o problema for físico, é muito mais fácil o inconsciente entender a mensagem e transmitir a energia de cura para o lugar certo do corpo se você não sobrecarregá-lo com afirmações contendo mais de uma instrução. Se você quer usar várias afirmações, faça-o separadamente. Você pode usar a afirmação quanto quiser durante o dia, como um mantra, mas, diferentemente dos mantras, em que o som é importante, tente prestar total atenção ao verdadeiro significado das palavras.

Para alcançar o melhor efeito, depois da afirmação você pode visualizar a cena — por exemplo, veja-se agindo com confiança ao falar para uma sala cheia de gente. Você também pode usar afirmações ao tentar enviar a cura aos outros.

Outra forma de usar a meditação para curar é visualizar seu lugar favorito — pode ser no campo, na praia, num bosque, em uma sala tranqüila de uma galeria de arte etc. Seja onde for, construa a visualização com tantos detalhes quanto puder e então visualize-se relaxado e bem nesse local. Você também pode visualizar-se, tanto em seu lugar favorito quanto em sua almofada de meditação, banhado em luzes curativas de uma fonte espiritual. Dessa forma, azul é bom para relaxar; verde, para se sentir rejuvenescido; vermelho, para energizar; laranja, para a espiritualidade. Sente-se como se estivesse sob um cone de luz que preenche você e os espaço em que se senta. Tente usar algo da cor escolhida nesse momento e logo depois.

Finalmente, há evidências de que rir e sorrir liberam substâncias benéficas na corrente sanguínea. Muitos professores budistas insistem que quem medita deve estar sentado com um meio sorriso nos lábios (não é difícil, já que a meditação relaxa, e é muito fácil quando você alcança a tranqüilidade), e esse sorriso teria, assim, efeitos tanto psicológicos quanto físicos. Tente sorrir mais no dia-a-dia — para as outras pessoas, para as coisas de que você gosta, para seu reflexo no espelho ou numa vitrine. Sorrisos iluminam o resto do mundo e dizem ao seu inconsciente que você pretende ser feliz.

meditação 44: Pratique a cura de si mesmo

Afirmações positivas funcionam melhor se você acredita nelas, então escolha afirmações em que consegue acreditar. Ao enfrentar um problema complexo, lide com ele passo a passo, afirmação a afirmação. Não faça um esforço enorme para acreditar em sua afirmação. Esforço mental resistente é incompatível com meditação. Mantenha a afirmação clara e vívida na mente. Confie em seu valor. E não espere resultados imediatos. Meditação não é uma panacéia. É uma forma de colocá-lo em boa situação para que a cura aconteça.

1 Visualize seu lugar favorito trazendo a mente o panorama geral e observando com atenção cada detalhe. Mantenha a visualização e permita que surjam sentimentos associados com o lugar. Então imagine-se andando pelo lugar ou veja-se fazendo isso de forma objetiva.

2 Se você achar difícil andar pelo lugar, as cartas do taro podem ajudar. Escolha uma carta que ilustre um lugar em que você gostaria de estar e um arquétipo que você ache que possa ajudar psicológica ou espiritualmente. Coloque-a ao nível dos olhos e concentre-se nela para meditar.

3 Quando a imagem estiver clara, feche os olhos e a mantenha como uma visualização. Visualize-se ou sintá-se andando na figura.

meditação 45: Encare a baixa auto-estima

Muitos psicólogos e psicoterapeutas concordam que a falta de habilidade para se valorizar é a raiz de muitos problemas psicológicos e talvez até físicos. A baixa auto-estima ou auto-aceitação tem um efeito destrutivo no humor, na energia física e mental, nas relações com os outros e na eficácia pessoal dos indivíduos. As meditações que se relacionam com a cura já mencionadas podem ajudar a aumentar a auto-estima, ou você pode combiná-las assim:

1 Escolha uma afirmação positiva que pareça correta para você. "É claro que eu posso" é uma boa afirmação geral, mas é possível que você queira ser mais específico, por exemplo "Eu posso conseguir...", "Penso coisas boas a meu respeito", "As pessoas me valorizam". Use a afirmação tanto quanto puder.

2 Imagine-se em situações em que a baixa auto-estima foi um problema no passado e veja-se agindo com eficácia. Perceba que as pessoas sorriem para você e meneiam a cabeça em aprovação.

3 Veja-se banhado em uma cor que você associa com sucesso e popularidade.

4 Visualize-se de volta a infância, e que tudo dá certo em situações que você imaginou fracassar.

Hábitos e relacionamentos

Praticada com consistência e comprometimento, a meditação pode alterar nossa vida. Ela proporciona mudanças sutis em nossa consciência, além de muitos outros benefícios. Ao se tornar mais equilibrado, psicológica e emocionalmente, e mais calmo e tranquilo, quem medita pode achar que hábitos que tenta mudar há anos desaparecem por si. Eles perdem o apelo e a conexão com o corpo e a mente.

Ao reduzir o estresse, a meditação também remove a necessidade real de hábitos como fumar e beber em excesso, que até então foram usados para combater as tensões da vida diária. Há duas formas de se fazer isso. Primeiramente, quem medita pode tentar identificar em si as causas do hábito em questão. (Isso é abordado no capítulo 4, em que tratamos de percepções.) Em segundo lugar, quem medita pode usar afirmações positivas ou visualizações. Há uma velha citação que a psicologia moderna respeita: penso, logo, existo. Se pensarmos em nós mesmos como bem-sucedidos ou capazes de adquirir qualidades e habilidades desejáveis, já percorremos boa parte do caminho para transformar essas coisas em realidade. A abordagem desejável é a modesta e realista, na qual desejamos apenas alcançar algo que ajude nosso desenvolvimento pessoal.

meditação 46: Mude hábitos e melhore relacionamentos

A primeira parte desta meditação utiliza afirmações positivas e visualizações para superar hábitos indesejáveis. A segunda aborda outra área problemática — dificuldades nos relacionamentos. Elas podem vir tanto da natureza das pessoas com quem temos de lidar como de atritos em relacionamentos que deveriam ser amorosos e satisfatórios — entre casais ou em família.

1 Para um hábito indesejável, como fumar, escolha uma afirmação positiva, por exemplo: "Sou forte o suficiente para parar". Perceba que você afirma a qualidade necessária para parar em vez de apenas afirmar que vai parar. Para complementar, visualize-se em situações em que normalmente fuma um cigarro, veja-se sem fumar ou mesmo sem vontade. Se uma grande vontade defumar surgir, interrompa a visualização, volte-se para a respiração e, quando a vontade passar, retome a visualização.

2 A meditação do amor universal descrita no capítulo 1 (veja a Meditação 12) ajuda a lidar com relacionamentos difíceis. Suplemente-a visualizando situações problemáticas e veja-se lidando com elas com mais sensibilidade. Desperte o sentimento de compreender a outra pessoa e suas dificuldades e de querer que seja feliz. Se isso parece difícil, o que há em você que o torna difícil?

CAPÍTULO 4

Percepção

- *O que você aprendeu até agora?*
- *Examine seus pensamentos*
- *Examine emoções e sentimentos*
- *O uso de koans*
- *Entenda o conundrum*
- *O método investigativo*
- *Quem sou eu?*
- *Questões existenciais*
- *Tem alguém aí?*
- *Continue a praticar*
- *Pratique em grupo com um professor*

A percepção, também chamada de insight, é o terceiro estágio do processo de meditação. Diz respeito à autoconsciência que surge quando quem medita permanece algum tempo — seja quanto for — em tranqüilidade. É impossível descrever esse estado. Em essência, é algo para ser experimentado, não para se descrever ou ler a respeito. Mas algumas generalizações são possíveis, associadas às práticas de meditação.

Uma vez que o estado de tranqüilidade está estabelecido, as percepções tendem a surgir por si. Elas podem passar despercebidas como se fossem distrações, ou ser observadas e notadas. Esses *insights* podem não ser sempre os esperados e é possível sentir medo existencial se, por exemplo, eles revelarem que grande parte do que consideramos ser nós mesmos não passa de respostas condicionadas, que devem ser postas de lado se desejarmos experimentar o mistério da existência. Outros *insights* podem trazer uma sensação de glória semelhante à que encontramos em experiências místicas. Venha o que vier, quem medita observa sem julgamento. O que existe existe, e o que não tem existência real não existe. Tudo mais pode ser uma forma de se iludir.

O que você aprendeu até agora?

A meditação não é como outras formas de aprendizado. Normalmente, quando aprendemos, progredimos constantemente. Podemos esquecer coisas e ter de voltar atrás e revisá-las, mas, em geral, o progresso está numa curva ascendente visível. No entanto, na meditação o progresso é difícil de medir. Às vezes parece que regredimos. As circunstâncias e o nosso estado mental desempenham um papel importante quando meditamos, por isso é às vezes

difícil reconhecer se uma aparente falta de progresso se deve à intrusão de questões mundanas ou ao nosso papel como praticantes de meditação.

Mencionamos anteriormente que o progresso pode às vezes acontecer quando menos estamos conscientes dele. Alguns minutos de imobilidade em uma meditação muito inconstante podem nos ensinar mais que meia hora de imobilidade quando a vida segue suavemente. No entanto, haverá com frequência períodos relativamente longos em que sentimos que não chegamos a lugar nenhum, além de parecermos perder tudo que conquistamos. Como seguir adiante nesses momentos? Primeiro, temos que reconhecer que é nos episódios mais difíceis ou de maior entusiasmo da vida que mais precisamos meditar. Se não fosse difícil controlar a mente nesses momentos, então não teríamos necessidade de meditar. E precisamente porque nossa mente é tão voluntariosa, e relativamente tão malsucedida no autocontrole, que precisamos meditar.

O segundo passo é olhar para a força de sua motivação. A meditação simplesmente se tornou um hábito, 20 minutos ou meia hora para praticar ao dia e sentir-se virtuoso, independentemente de a concentração estar ou não ali? Se sim, é importante reconsiderar sua motivação. Reprograme-se. Retome a motivação com a qual você começou a praticar. Reveja as razões para meditar e os benefícios que traz. Fortaleça sua determinação para permanecer concentrado. E se você se tornou impaciente, lembre-se do velho ditado de que o tempo não significa nada nessa prática. Não podemos comparar a idéia de progresso com o tempo gasto, como fazemos em outras áreas do conhecimento.

Então, o que você deve ter aprendido até agora? Certamente várias técnicas, ainda que não se sinta satisfeito com o modo como as pratica. Você deve ter aprendido a importância da concentração e da habilidade de mantê-la ao menos por um momento em algumas sessões. Deve ter se familiarizado com as diferentes formas de usar a respiração e com o modo como a visualização pode ser incorporada à meditação, seja por questões de saúde ou por outras. Deve estar ciente do uso de sons, mantras, mandalas e iantras. Deve ter clareza sobre como elaborar um programa de meditação e fazer as revisões do dia e da semana. Você também deve ter clareza sobre a importância de ter consciência e sobre como se recordar dos sonhos e desenvolver sua vida onírica. Deve sentir como a compaixão pode surgir com a meditação e como praticar o amor universal pode ajudar essa compaixão a surgir e também a melhorar relacionamentos. E você deve estar consciente da relação entre os níveis consciente e inconsciente da mente e entre a mente e o corpo.

Se você não estiver fazendo isso, é recomendável retornar agora e rever os primeiros capítulos e meditações. Algumas dessas práticas devem fazer parte de seu programa de meditação. Gaste um pouco de tempo para reconhecer as dificuldades que possa ter em sua prática e tente identificar as razões e como trabalhá-las melhor.

Quando estiver satisfeito com seu progresso e sentir-se pronto para começar o terceiro estágio da meditação experimente a meditação a seguir. Ela utiliza pensamentos como foco de consciência. Esta é uma forma avançada de meditação e pressupõe que o praticante tenha progredido ao ponto de poder observar pensamentos com objetividade, como se fossem independentes do observador, e sem se distrair com eles.

meditação 47: Você não é os seus pensamentos

Na Meditação 4 observa-se o ir e vir de pensamentos. A prática a seguir conduz a observação de pensamentos ao nível do insight.

1 Sente-se em meditação, concentrando-se na respiração. Uma vez em tranquilidade, desvie a atenção para os pensamentos. Observe os pensamentos conforme surgirem e o intervalo entre eles. Esses intervalos podem ser longos ou curtos. Às vezes você pode sentir que um pensamento tenta atingir a consciência, mas não tem força para tanto. Observe os pensamentos que emergem.

2 Esses pensamentos são aleatórios ou há algum padrão? Perceba as séries de associações. Quais temas surgem? Perceba-os e leve-os em conta após a meditação, da forma que será explicada na próxima seção (veja as pp. 142-3).

3 Finalmente, você é seus pensamentos? Você ainda está aí nos intervalos entre os pensamentos?

Examine os seus pensamentos

A Meditação 47 pediu que você observasse seus pensamentos e percebesse as séries de associações e temas que surgissem. Não é fácil. Pensamentos podem ser muito enganadores. Às vezes parece que os processos de pensamento querem deliberadamente atrair a atenção de quem medita. Lembranças felizes, fantasias sedutoras, lembranças de coisas urgentes que esquecemos de fazer, idéias brilhantes, ansiedades, esperanças e expectativas vêm à tona, clamando por atenção.

Mas o praticante experiente recusa-se a ser enganado. Mesmo pensamentos com uma forte carga emocional são simples, assim como as emoções, quando observados de fora. Ao longo dessa observação, muitos *insights* surgem da natureza do pensamento individual e geral. Não se deve insistir nesses *insights* até que a meditação termine, quando eles podem ser examinados com indiferença. Eles podem revelar, por exemplo, a natureza trivial e aleatória de muitos pensamentos. Eles podem revelar como um

pensamento conduz a outro, que conduz a outro, estabelecendo as longas cadeias de associação que pareciam conduzir a lugar nenhum. Podem revelar quantos pensamentos estão ligados ao ego — orgulho pelas conquistas, ressentimento por falta de consideração dos outros, autojustificativas, planos para benefício próprio, preocupações sobre bens materiais. Podem mostrar quantos pensamentos estão conectados ao passado ou ao futuro, enquanto o presente se perde em algum lugar entre eles.

A natureza superficial dos pensamentos e quanto muitos deles estão inter-relacionados podem surpreender. Igualmente surpreendente pode ser a prevalência de pensamentos sobre sexo e preocupações sobre questões menores. Esses insights revelam não só a natureza desperdiçadora e improdutiva de grande parte de nossos pensamentos, mas as predisposições e as atitudes com que encaramos o mundo. Por que será que há tantos pensamentos sobre nós e tão poucos sobre os outros? Tantos sobre possessão, propriedade e cobiça e tão poucos sobre questões espirituais? Porque há tão pouca compaixão, caridade e amor em nosso pensamento, tão pouca criatividade verdadeira e sensibilidade?

No entanto, também pode haver muito que seja de valor: linhas promissoras de pensamento, cuidado e preocupação com a família, os amigos e os desprivilegiados, insights sobre a razão para dificuldades na meditação e sobre como a prática pode ser melhorada. Questões assim mostram um nível muito mais produtivo e iluminado de pensamento.

Após analisar em detalhes seus pensamentos, examine o processo de pensar em si. De onde vêm os pensamentos? Em um momento a mente está clara, no seguinte, um pensamento está presente. De onde ele vem? É possível saber? E quais deles nos surpreendem e confundem nossa habilidade de pensar criativamente?

meditação 48: Você não é o seu corpo

As meditações 48 e 49 foram apresentadas no capítulo 1 (veja a Meditação 5). Agora podemos levá-las adiante para ajudar-nos com a autoconsciência. Em parte, esta meditação consiste em repetir "Eu não sou meus pensamentos, eu não sou o meu corpo". Se somos nosso corpo (incluindo o cérebro), quando o corpo morre nós morremos. A meditação nos ajuda a explorar a noção de sermos ou não este corpo.

1 Volte a atenção da respiração para o corpo. Deixe a consciência passear por ele. Este corpo se transforma a cada dia; depois de uns oito anos todas as células foram renovadas. Você é esse corpo em eterna transformação?

2 O cérebro também muda e se renova depois desse ciclo de oito anos. Será que você é esse cérebro? Se é, como pode se lembrar de sua vida há mais de oito anos?

3 Se você não é seu corpo, quem é você?

Não deixe que esta meditação o desorienta em qualquer sentido. É claro que você é seu corpo, seu cérebro e seus pensamentos. Mas você simplesmente não é apenas isso. Esses são aspectos transitórios de seu eu. Identificar-se demais com eles pode impedi-lo de reconhecer o que há por trás.

meditação 49: Você não é os seus sentimentos

Se você não é seu corpo nem seus pensamentos, você é seus sentimentos? Sentimentos, às vezes conectados às emoções, são uma grande parte da vida. Sentimo-nos bem, mal e assim por diante. Da mesma forma como fazemos com os pensamentos e o corpo, podemos olhar para esses sentimentos.

1 Comece a meditação como de costume, então volte a atenção para como se sente no momento. Relaxado? Feliz? Triste? Neutro? O que é esse sentimento? Onde ele está? Perceba como a observação pode mudá-lo de alguma maneira. De que modo?

2 Conscientize-se de como os sentimentos vêm e vão.

3 Você é esses sentimentos ?

Essa meditação não sugere que os sentimentos são ruins. Sentimentos são parte do delicioso sabor da vida, e a vida seria tediosa e vazia sem eles. O problema surge quando permitimos que pensamentos negativos nos controlem, gerando medo, ansiedade, raiva, ressentimento e frustração desnecessários. Identificar-se demais com nossos sentimentos pode significar que nos apegamos demais a estados negativos da mente quando já devíamos tê-los colocado de lado há tempos. Ver os sentimentos negativos como estados transitórios ajuda a mantê-los em perspectiva.

Examine emoções e sentimentos

Emoções e sentimentos (ambos estão intimamente relacionados, embora seja possível ter sentimentos sobre algo sem uma descarga emocional) podem surgir na meditação com tanta frequência quanto os pensamentos. Às vezes rios sentimos emotivos sem razão aparente logo que nos sentamos para meditar. Ou uma emoção pode nos dominar repentinamente durante a meditação. Às vezes, as pessoas caem no choro ou riem descontroladamente durante a sessão. Por vezes essas emoções desencadeiam pensamentos. De modo contrário, pensamentos podem desencadear emoções. Basta lembrar de uma discussão com um colega que não tinha razão (do nosso ponto de vista), e imediatamente surge a raiva ou um sentimento de perplexidade diante de seu

comportamento. Podemos pensar em alguém querido e ser invadidos por uma súbita onda de ternura e saudade.

Assim como com pensamentos, o praticante experiente de meditação observa essas emoções e esses sentimentos sem afundar neles. Isso não implica frieza emocional ou uma tentativa de reprimir a vida afetiva. As emoções e os sentimentos são experimentados por nós (do contrário não existiriam), e não fazemos nenhuma tentativa de dissipá-los. Mas nossa atitude em relação a eles durante a meditação deve ser de curiosidade e não de envolvimento.

Como as emoções e os sentimentos têm valor e interesse, são observados na meditação em um estado mental que nos permita compreendê-los. Sua textura se torna mais aparente. Nenhuma emoção é rejeitada. Todas são apenas observadas. Nenhuma emoção ou sentimento é julgado. O julgamento pode vir após a meditação, quando certas emoções ou certos sentimentos podem ser vistos como inadequados, e outros, como capazes de elevar a vida. Na sessão, eles são apenas observados, com a mesma atenção dispensada a qualquer outro foco de atenção.

Conforme a meditação progride, emoções, sentimentos e pensamentos surgem com menos frequência. Às vezes lembranças ou experiências difíceis do passado podem vir à mente, mas em vez de estimular a vergonha ou a raiva, elas surgem e se vão no espaço ilimitado de nossa própria mente. Não é que as lembranças não tenham importância, apenas são importantes de um modo bastante diferente. Pensamentos, emoções e sentimentos não controlam mais quem medita. Eles continuam sendo parte do maravilhoso mosaico da vida, parte do que nos faz humanos, mas não são mais o mosaico em si ou aquilo que nos faz humanos. Eles surgem e se vão. O que há por trás desse jogo de experiência interior?

A pessoa que medita pode então procurar a origem das emoções e dos sentimentos. Assim como os pensamentos, eles parecem surgir do vazio e a ele retornar. O que é esse vazio e qual é nossa relação com ele?

O uso dos koans

Os *koans* são a ajuda mais intrigante e enigmática de todas (um atraso, diriam alguns!) para o estágio de insight na meditação. Essencialmente, os *koans* são afirmações ou perguntas enigmáticas sem sentido lógico. Utilizados principalmente na escola zen-budista Rinzai, eles são dados individualmente pelo mestre aos alunos, que então os utilizam como foco de atenção para meditar. Os *koans* têm graus diferentes de dificuldade, e o mestre sempre os escolhe de acordo com o grau de desenvolvimento do aluno. Apenas quando o *koan* for solucionado de modo satisfatório para o mestre, o aluno recebe um *koan* mais avançado para trabalhar.

Por que os *koans* são utilizados na meditação e às vezes têm a preferência da escola Rinzai como foco de meditação? Uma resposta simples é

que os *koans* conduzem a mente para além dos limites do pensamento lógico e linear, levando assim a uma profunda e importante reflexão em que a mente experimenta uma compreensão súbita do que fundamenta os processos de pensamento que habitualmente a dominam. Mas, como todas as simplificações, essa resposta está apenas parcialmente correta. Há mais sobre os *koans*, e o mestre adverte o aluno a não se entregar à meditação com o *koan* com idéias pré-concebidas.

O *koan* mais conhecido é "Qual é o som de uma mão batendo palmas?". Não há uma resposta lógica. Mesmo a resposta "silêncio" estaria errada, porque o silêncio não é uma consequência de bater palmas. Há 48 *koans* no Mumonkan (O Portal Sem Portão) e cem no Hekiganroku (Inscrições do Penhasco Azul), que são os livros mais conhecidos de *koans*. Todos os *koans* desses livros têm narrativas breves associadas a eles, bem como comentários de mestres zen tão enigmáticos quanto os *koans* em si. Geralmente o mestre dá ao aluno o "Mu" como primeiro *koan*. A história em torno de "Mu" é a seguinte: perguntaram a Joshu, mestre chinês do século 19, "Um cachorro tem a natureza de Buda?", ao que ele respondeu "Mu" ("Wu", em chinês). Diante disso, "Mu", que pode ser traduzido por "nada", pareceria indicar que um cachorro não tem a natureza de Buda, mas "Mu" é uma negativa tanto para o positivo quanto para o negativo. Então, o que Joshu quis dizer?

O aluno se concentra em "Mu" até que um súbito insight sobre seu significado pareça surgir. Na entrevista seguinte com o mestre, o aluno dá a resposta. O mestre ouve, provavelmente balança a cabeça e toca o sino, o que significa que a entrevista acabou. O insight está incorreto, e o aluno retorna à almofada para meditar e tentar novamente. Esse processo pode se arrastar por semanas, meses ou mais, até que um dia, talvez sem palavras (dizem que o mestre pode saber se o insight foi alcançado assim que o aluno entra na sala), o aluno satisfaz o mestre e então recebe outro *koan* em que trabalhar.

Entenda o conundrum

Que espécie de resposta o discípulo pode ter dado ao *koan* "Mu"? A única forma de saber é trabalhando você mesmo com o *koan*. O valor do *koan* está no processo que leva à resposta. Sem o processo, a resposta perde o sentido. Não estamos falando do tipo de pergunta encontrado numa prova, para a qual existe apenas uma resposta aceitável. O *koan* é um exercício mental; é impossível obter qualquer benefício dele sem executá-lo.

Um dos trechos mais proveitosos dos vários comentários aos *koans* foi escrito pelo mestre zen Mumon sobre o famoso *koan* de Joshu a respeito do carvalho. Perguntaram a Joshu, "O que significa a vinda do Bodhiddharma [patriarca zen da Índia] à China?". Ao que ele respondeu: "O carvalho no jardim". Qual seria a sua resposta? Para ajudá-lo, Mumon (na tradução do Mumonkan feita por Sekida) escreveu:

Palavras não podem expressar coisas. Falar não convém ao espírito. Quem é dominado pelas palavras se perde; Quem se bloqueia pelas frases se confunde.

A questão colocada a Joshu pode ser vista como: "Qual o propósito do budismo?" Ou de qualquer caminho espiritual? Difícil responder com palavras!

meditação 50: Analise um koan

A meditação com *koans* exige a presença de um mestre zen, que tenha pessoalmente resolvido o *koan* e que, portanto, seja capaz de auxiliar o progresso do discípulo. Contudo, se o discípulo não se deixar levar por quaisquer *insights* que surgirem, presumindo que o *koan* está resolvido, a prática solitária com *koans* é útil para aquietar a mente e observar o que aflora da quietude.

1 *Suponhamos que você vá trabalhar o "Mu" de Joshu. Um mestre Ch'an (zen chinês) instruiu-me a segurar o koan na mente como algo doce. "Não se pergunte a resposta", insistia ele, "pergunte ao koan". Outro mestre pediu que eu fingisse perguntar o koan a um amigo sábio que "estava sentado em frente, mas nunca respondia".*

2 *Escolha o método e brinque com o koan em vez de sair atacando o problema como se fosse uma questão lógica. Diz-se que à medida que se brinca com o koan, dando voltas com ele na mente, ele se torna por fim "uma grande esfera de dúvida", e surge um sentimento de urgência para resolvê-lo.*

3 *Você pode tanto pensar no "Mu" como "nada", quanto como "Mu", simplesmente. A resposta de Joshu implica que um cachorro possui a natureza de Buda (potencial para a iluminação) e que a natureza de Buda é "nada"?*

4 *Uma vantagem do koan é que até mesmo a meditação sentada ao ar livre pode tornar-se uma companhia valiosa. "O que é nada?" "Uma árvore é nada?" "Eu sou nada?" Não espere que nenhum insight surgido tenha relação óbvia com a questão em si.*

5 *Você também pode desejar seguir o seguinte koan, que é classificado pela escola Banzai como um Gonsen Koan, capaz de abrir um mundo oculto de beleza e sabedoria. A pergunta "Fala e silêncio dizem respeito a sujeito e objeto. Como posso transcender tanto o sujeito quanto o objeto?" é seguida da resposta "Sempre penso em Konan [província da China] em março. Perdizes *pian* entre botões de flor perfumados".*

Percebe? Simplesmente mantenha a pergunta em mente e observe o *insight* que aflora da resposta.

Além de perguntas e afirmações paradoxais, alguns koans implicam um diálogo de perguntas e respostas entre o discípulo e seu instrutor. Um discípulo perguntou ao mestre zen: "Qual o Grande Caminho?". O mestre respondeu: "Está bem à sua frente". "Então por que não consigo vê-lo?",

indagou o discípulo. "Porque você está pensando em si mesmo", respondeu o mestre.

O método investigativo

A concepção de "grande incerteza" (ou "grande espírito investigativo") é enfatizada de forma singular em tradições que seguem o caminho da gnana ioga, a prática espiritual designada para encorajar o desenvolvimento do conhecimento. O conhecimento, nesse contexto, não significa apenas o que se aprende em livros, mas também a sabedoria intuitiva que brota da exploração interior profunda. Começa-se estas práticas com "grande fé" — a convicção interna de que a resposta está à espera de quem empreende a busca espiritual com seriedade —, e, à medida que a busca prossegue, o espírito investigativo cresce, até fornecer a energia que leva à explosão da compreensão espiritual. A fé, então, é substituída pelo conhecimento. É a pérola valiosa de que fala Cristo, o Santo Graal da tradição oculta ocidental e o Reino dos Céus, seja ele vivido neste mundo ou em mundos por vir.

O espírito investigativo, uma vez desenvolvido, está sempre ali, na vigília e no sono, na meditação e na vida diária. O *koan*, tendo se apresentado a nós, conosco permanece. Todos os *koans* são diferentes e libertam níveis cada vez mais altos de iluminação, mas todos têm em comum o fato de serem perguntas sobre a natureza essencial da vida, seu significado e seu propósito. Na verdade, a vida em si é o *koan*. De onde vem e por que nos é dada, com que finalidade? Quem medita, perguntando seu *koan*, deseja saber.

Quem sou eu?

Na verdade, todos os *koans* estão ligados da mesma maneira à pergunta existencial fundamental "Quem sou eu?". A pergunta parece estranha à maioria das pessoas que não meditam, que tendem a insistir: "Claro que sabemos quem somos!". Mas sabemos mesmo? Existe uma prática, desenvolvida por instrutores zen ocidentais, que coloca dois discípulos sentados a frente. O instrutor toca um sino, e um dos discípulos instiga o outro: "Diga quem é você". Depois de cinco minutos, o sino toca novamente, e a pergunta é dirigida então ao primeiro discípulo. Por toda a sessão, a pergunta vai e vem dessa forma. Quem faz a pergunta nunca reage a nenhuma das respostas ditas. Há apenas a pergunta.

Geralmente, o discípulo responde de início com informações factuais, como nomes, detalhes profissionais, estado civil, se tem ou não filhos, idade, sexo, *hobbies* etc. Mas o perguntador prossegue insistindo: "Diga quem é você". Depois de um tempo, as respostas passam dos detalhes pessoais para

as características pessoais: "Sou o tipo de pessoa que...", "Fico chateado com...", "Acho que tenho uma personalidade bastante extrovertida" e por aí vai.

Mas depois de algum tempo de exercício, as respostas vão sumindo aos poucos e podem até cessar de uma vez. O discípulo é confrontado com a compreensão de que não sabe a resposta.

O que são percepções ou insights ?

O que queremos dizer com percepções e como as reconhecemos? As percepções promovem saltos repentinos de entendimento que conduzem à clareza. Através deles, vemos o que antes estivera obscuro. Um insight pode parecer algo novo, ou algo que nos dá a impressão de sempre termos sabido, mas que esquecemos há muito tempo.

Não olhe os insights, ou percepções, com senso crítico. Os cientistas consideram absurdo ter percepção em áreas da existência que, na verdade, estão fora do escopo da ciência moderna. Permita aos insights que se apoiem em si mesmos. Eles podem surgir da intuição (ensinamentos interiores), e somente a intuição pode saber se são verdadeiros ou não.

Não fique superexcitado se as percepções parecerem verdadeiras. Saboreie-as e absorva-as. Mas, exceto no caso das grandes iluminações, deixe que seu valor seja revelado pelo tempo.

Às vezes essa compreensão é bastante emocional: "Não sei, não sei, não sei!", grita. Mas se o "não sei" vem do coração é uma ruptura importante. Depois de exaurir todos os rótulos que se grudam a ele ao longo dos anos, o discípulo compreende que nenhum deles o representa. Às vezes esse insight causa raiva, às vezes lágrimas. Seja como for, revela que a pergunta arrancou o verniz falso que nos esconde do nosso ser verdadeiro.

Num nível profundo, claro que você sabe quem é. Mas quem é você é uma experiência, não uma fórmula. Deve ser vivida, de maneira real e profunda (o instrutor, na entrevista que segue, é sempre capaz de ver além das aparências), se quisermos que o *koan* "quem sou eu?" seja respondido (ao menos por enquanto!).

Deixe ir

Não se esforce para colocar os insights em palavras. Elas podem ser um obstáculo ao caminho espiritual. Quando queremos definir e analisar os insights, voltamos às palavras, e, como já advertiu o mestre zen Mumon, "palavras não expressam a si mesmas". Os insights freqüentemente iluminam uma dimensão além das palavras, e é essa iluminação que permanece conosco.

Evitar a tentação de expressar as percepções em termos lógicos é um exemplo de como deixar os pensamentos inúteis irem embora. Em qualquer estágio da meditação, quando os pensamentos ou as emoções se intrometerem demais, lembre-se: "Deixe ir".

A despeito da experiência, todos os praticantes de meditação descobrem que a inquietude mental reivindica espaço, principalmente se nos tornamos complacentes demais ou se paramos de ser atentos. Deixe-a ir.

meditação 51: Faça uma descoberta existencial

A pergunta "Quem sou eu?" não precisa de duas pessoas. Trabalhe nela por conta própria, como se fosse o seu *koan*. Uma vez que talvez ela seja o *koan* definitivo, ninguém pode esperar respostas que satisfaçam o mestre zen. Mas o mestre não deseja nos impedir de tentar — desde que não nos atenhamos a nenhuma das nossas respostas como finais. Se elas nos parecerem verdadeiras, serão apenas sinais do caminho, porém não mais que sinais.

1 Aborde o koan "Quem sou eu ? " com uma curiosidade intrigada (como se tivessem lhe dado um quebra-cabeça interessante para resolver). Trate-o com leveza. Não é uma questão de vida ou morte. Não há nada a temer. Quaisquer que sejam as respostas que surgirem, elas não poderão mudar quem você é, são apenas conceitos errôneos sobre quem é você. Coloque a pergunta à sua frente, como se tivesse sido feita por outra pessoa. Não há pressa. O tempo não significa nada. Quem pergunta não é nem crítico, nem superior, nem está entediado. Simplesmente escuta em busca da resposta, assim como você.

2 E quando as respostas surgirem finalmente, vão apontar na direção da solução, e talvez brotem do lugar que está dentro de você e que já sabe a resposta.

Questões existenciais

A menos que você tenha um instrutor qualificado que o autorize a continuar, não persista com o "Quem sou eu?" se achá-lo perturbador demais. Deixe-o de lado. Haverá muito tempo para voltar a isso mais tarde, se você quiser. Pode ser muito angustiante descobrir que a pessoa que achávamos ser é apenas uma persona aprendida, não o ser verdadeiro. Mas não se preocupe — não há por que temer o ser verdadeiro (o termo é inadequado). E, uma vez que ele é o que somos na verdade, não tenha medo de que ele escape de suas mãos se você parar de trabalhar o *koan*.

Porém, se quiser continuar, tenha claro que o ser que você está buscando é o ser que busca. Você não é uma comunidade de seres, alguns que perguntam, e outros que tentam responder. Fazendo as meditações deste

livro, você deve ter percebido um observador imóvel atento à respiração, que visualiza, que observa pensamentos e emoções, que coloca questões existenciais. Quem é esse ser? E por que, com os anos, você perdeu-o de vista?

No Ocidente, estamos acostumados a respostas que podem ser expressas com palavras ou fórmulas, respostas que se encaixam nas perguntas não importa quem as tenha feito, respostas que permanecem as mesmas quer tenham sido dadas a nós pelos outros ou descobertas por nós mesmos. As questões existenciais não são assim tão diretas.

Permaneça com a pergunta

Como com qualquer koan, a pergunta "Quem sou eu?" pode ser utilizada fora da meditação convencional. Você pode tanto reter a pergunta na mente, com a mesma atitude intrigada e quase divertida que emprega na meditação, ou — seguindo o método do grande sábio hindu Ramana Maharshi—perguntar a si mesmo: "Quem está executando esta ação [qualquer que seja]?", "Quem está respirando?", ou até "Quem está perguntando isto?".

Depois de entoar o mantra de Amitabha Buda ("Namu Amidha Butsu" ou "Louvações a Amitabha Buda") por alguns anos, o sábio budista Han Shan tinha consciência de que ainda não havia alcançado a iluminação. Certo dia, encontrou um eremita que o aconselhou a perguntar-se: "Quem está entoando o mantra de Buda?". Han Shan seguiu o conselho e se tornou um mestre iluminado.

Tem alguém aí?

Quando o aprendizado de anos é removido com cuidado, resta algo ou alguém? Alguns budistas ocidentais podem dizer que não. Outros dirão que "sim" e "não" são apenas palavras, e não devemos nos permitir ser enganados por elas. Podem também lembrar que um dos ensinamentos-chave do budismo é que "quando os opostos surgem, a mente búdica se perde". Cristãos, muçulmanos e muitos hinduístas dirão que existe algo, uma alma que é uma criação ou um reflexo de Deus. E o convidarão a perceber essa alma dentro de si mesmo. Qualquer que seja o caminho ou a descrição que mais o atraia, siga-os. Porém, lembre-se de que todas as grandes tradições orientam não apenas a escutar as descrições alheias, mas dizem: "Procure e encontrará".

Na verdade, somente escutar os outros é como ficar satisfeito com as descrições de terceiros sobre um país distante, sem visitá-lo por conta própria. Mesmo que tais descrições sejam precisas, não substituem a experiência direta. E a busca é, em si mesma, parte do que estamos buscando, embora isso não seja tão fácil de entender.

Buscar a si mesmo é buscar o significado que existe por trás de toda a vida, e não da própria vida. Buscar a si mesmo é buscar o criador de toda a vida, é buscar as paisagens infinitas por trás das paredes estreitas onde com tanta frequência nos confinamos.

meditação 52: Esqueça os rótulos

Os rótulos que associamos a nós são, de certa forma, verdadeiros. Usamos rótulos para definir nomes, nacionalidades e profissões, para descrever personalidades, atitudes e interesses. Eles nos permitem viver em sociedade. No entanto, eles representam verdades relativas sobre nós. Não há por que sentir antipatia por esses rótulos, mas não os confunda com seu ser verdadeiro. Estas meditações vão ajudar, mas não as pratique se achá-las perturbadoras.

1 Pense num tempo em que alguns destes rótulos não se aplicavam a você pode ajudá-lo a ver além deles. Quem era você nessa época ?

2 Quando tiver superado alguns desses rótulos, quem você será?

3 Pense em como suas atitudes, seus interesses e até sua personalidade mudaram com os anos. É possível que você seja essas atitudes, esses interesses e essa personalidade?

4 Pense nas sessões de meditação em que sua mente está calma e compare-as com as sessões em que sua mente está particularmente agitada. Nas duas situações, quem é a pessoa que medita?

5 Reflita sobre os momentos da meditação em que pensamentos e emoções não se intrometem. Quem é você nesses momentos?

Continue a praticar

No começo, a meditação é uma novidade. Muitas pessoas logo se entregam a ela e relatam sentir os benefícios imediatamente. Andam por aí com um sorriso sereno, tornam-se calorosas, receptivas e pacientes com os outros e têm certeza de que sua vida mudou de vez e para melhor. Passam-se umas semanas, porém, e o sorriso fica menos evidente. Sim, ainda estão meditando, só que não mais todos os dias. Tanta coisa tem acontecido! Receberam visitas. Trabalharam até tarde nos relatórios da empresa. As férias atrapalharam e assim vai. Passam-se muito mais semanas e já não estão mais meditando — mas querem voltar à prática assim que as coisas acalmarem um pouco.

Essa última frase pode até ser verdadeira. Depois de provarem os benefícios da meditação, as pessoas tendem a voltar a praticar, mesmo que de forma intermitente, nos anos seguintes. Mas as frases anteriores também são

verdadeiras. Muitas pessoas iniciam um programa de meditação, mas poucas prosseguem. Qual o motivo, já que a meditação traz tantos benefícios imediatos e evidentes? Parte do problema é que a mente humana é louca por novidades. Depois de um tempo, o ato de meditar pode ficar batido. E o tédio mencionado no capítulo 2 também tem sua cota de participação. O que pode ser feito para compensar essa tendência de deixar a meditação de lado?

Uma providência é encontrar um bom professor. Você pode progredir por conta própria — eremitas e monges itinerantes o fazem. Mas geralmente é melhor encontrar um bom professor e ficar com ele. (Veja algumas sugestões no tópico Encontre um professor.)

Praticar com um grupo (talvez orientado pelo professor) também pode ajudar bastante. Membros de um grupo encorajam e ajudam-se uns aos outros. Livros também ajudam e há muitos para escolher. Outro apoio (eu diria essencial) é deixar que a meditação faça parte do cotidiano, em vez de confiná-la àquela uma hora, mais ou menos, da sua sessão convencional. A atenção e as várias meditações associadas a ela devem ser praticadas o máximo possível. Pense em si mesmo como um “meditador”, em vez de alguém que pratica um pouquinho de meditação quando tem vontade.

Um mantra é também um trunfo valioso. Seu professor pode escolher um para você, ou você pode escolher por conta própria. Se não quiser, use ao menos uma afirmação positiva e volte sua mente para ela tanto quanto possível. Se desejar, use também um mala (conjunto de contas, 108 nas tradições orientais) ou um rosário, e manuseie uma conta para cada repetição do mantra. Você também pode usar o mantra na meditação sentada, principalmente quando sua mente estiver agitada demais.

Além de tudo isso, tente adaptar a prática da meditação à sua personalidade. Pessoas extrovertidas, mais movidas pelos estímulos exteriores, muitas vezes acham a meditação sentada mais difícil do que as introvertidas, mais sintonizadas com estados internos. Por exemplo, medite ao correr, andar de bicicleta ou nadar, mantendo a mente centrada na ação rítmica do corpo. Muitos esportistas relatam atingir um particular estado de elevação mental quando estão praticando esportes que é bastante similar aos estados de alteração alcançados em alguns níveis da meditação. Medite ao cuidar do jardim, colocando sua atenção na atividade e não nos pensamentos. Faça o mesmo quando estiver envolvido com seu hobby preferido. O budismo fala de um "estado zen" no qual a mente está tão absorvida na atividade que perde todo o sentido de tempo, de lugar e de ser. A psicologia moderna reconhece o valor desse estado, que às vezes é chamado de "fluxo".

Se perceber que sua meditação se tornou esporádica, pergunte-se por quê. Não se engane com desculpas. Volte a seu diário de meditação e lembre a si mesmo os benefícios registrados ali. Escreva a decisão de continuar a praticar. Esboce os detalhes de um programa de meditação que seja capaz de cumprir. Preveja o que pode interferir no programa e estabeleça como essa interferência pode ser superada.

Por fim, pense profundamente nas questões que, em primeiro lugar, fizeram você começar a meditar. Questões sobre o significado da vida, a existência de uma dimensão espiritual, a natureza do ser, a mente e a alma. Decida continuar buscando as respostas.

Encontre um professor

A grande maioria dos – professores de meditação segue uma das tradições espirituais existentes, principalmente o hinduísmo ou o budismo. Porém, um bom professor nunca tentará doutrinar você com suas crenças espirituais. Se você não for membro da tradição dele, deixe isso claro e, se for o caso, esclareça também o fato de que não deseja tornar-se um. Ele irá entender e não vai dispensá-lo.

A importância dos professores ligados às grandes tradições (cada vez mais surgem bons professores vindos também do cristianismo, e os grupos sufistas estão se tornando mais comuns) é o fato de que passam por um bom treinamento e devem responder às suas tradições por seu comportamento. Não tome seu professor por um oráculo, mas enquanto estiver praticando com ele, siga sua orientação com cuidado. Se essa orientação não o agrada, ache um outro professor.

Faça um retiro espiritual

Os retiros são uma oportunidade de se dedicar à meditação durante alguns dias (esse tempo aumenta a medida que se adquire mais experiência). Geralmente o retiro é organizado pelo professor, e dele participam basicamente os membros do seu próprio grupo.

Informe-se com antecedência o que o retiro irá acarretar. Sua primeira experiência deve exigir bastante, mas não deve ser esmagadora. Qual vai ser a duração das sessões de meditação? (Não mais que meia hora para os iniciantes.) Quantas serão as sessões por dia? (Deixe que seu professor o oriente, mas, para começar, geralmente cinco ou seis são o mais indicado.) Como será usado o resto do tempo? O retiro será feito em silêncio? Como serão as acomodações?

Procure diminuir o ritmo depois do retiro, o que nem sempre é fácil. Como os retiros são uma interrupção da vida normal, é melhor discutir o assunto com seu professor.

Pratique em grupo com um professor

Geralmente os grupos se reúnem em volta de professores, e uma boa equipe segue as orientações do professor sem muita discordância. Muito do curso depende do professor. Há uma velha história de um homem que vai até o mestre e pergunta o que precisaria fazer caso se tornasse seu discípulo, O mestre diz. O homem escuta, alarmado com a quantidade de dedicação envolvida, e decide em vez disso perguntar como poderia se tornar professor. O papel do professor pode parecer mais fácil, mas ele tem uma responsabilidade muito grande pelo grupo. No budismo, diz-se que ele toma para si os carmas dos discípulos – e claro, deve ter muito cuidado para não levá-los por um mau caminho.

Antigamente era comum a necessidade de passar por provações antes de ser aceito por um mestre. Há histórias de pessoas que se sentavam à porta da casa do mestre por meses e até anos antes de conseguirem provar serem devotados o bastante para se tornarem discípulos. Hoje as coisas são menos rígidas, mas um grau de comprometimento ao professor e ao resto do grupo ainda é necessário. E, embora estar num grupo traga muitos benefícios, também pode causar problemas inesperados. A mente humana tem um certo potencial para a irritação e o ressentimento, e se esse potencial não se alimentar nos atritos normais do dia-a-dia, procura outros alvos. O abade de um monastério me disse uma vez que sentia muita dificuldade de se sentar ao lado de um monge que vivia fungando. Não importa quão insignificantes, pequenas coisas como essas podem se tornar insuportáveis num trabalho em grupo.

Costuma-se sempre dizer à pessoa que medita para usar essas irritações como um aprendizado. Se irritações e ressentimentos surgem sem um bom motivo, o que elas representam? Irritações e ressentimentos também podem surgir em relação ao professor, que às vezes é intoleravelmente convencido, ou exigente demais, ou parece dar preferência a alguns discípulos. Um professor com quem trabalhei há alguns anos viajou para o exterior para estudar com um mestre extremamente respeitado e, na volta, contou como sentia raiva quando esse "mestre corrigia alguns aspectos de sua prática. Ele se pegou rejeitando a idéia de que o mestre realmente sabia o que era meditar. Somente depois de ele ter trabalhado esse estado inicial de hostilidade, o aprendizado — com seus múltiplos benefícios — pôde começar.

Você pode descobrir outro desafio quando, praticando em grupo, as pessoas pedirem seus conselhos. Quando isso ocorre, é muito fácil colocar-se no papel do professor. Resista à tentação. Pode ser lisonjeiro pensar que as pessoas valorizam sua orientação, mas nunca vá além do que sabe. Na meditação, um pouco de conhecimento pode às vezes ser algo perigoso. Ajude os outros, sem dúvida, mas tome cuidado para não orientá-los num caminho enganoso

CONCLUSÃO

Certa vez perguntaram a um mestre extremamente respeitado que conselho ele daria a alguém que estivesse pensando em meditar. A resposta foi: "Comece — e continue". Espero que, depois de ler este livro, você comece e continue. E lembre-se de manter a meditação em seu coração sem deixar que ela suba à cabeça. Não caia no erro de pensar que a meditação é algo que você faz, e que os benefícios se devem a seus próprios esforços. Nenhum bom jardineiro pensaria que belas flores são resultado de seus esforços. E, como um bom jardineiro, nosso papel na meditação é estabelecer as condições nas quais os resultados podem ser obtidos.

Assim, a meditação requer humildade. Os resultados surgem porque essa é a natureza da mente que nos foi dada. A mente revela-se quando deixamos de obscurecê-la com a névoa das distrações desnecessárias. Para a humildade, também é de igual importância permanecer com os pés no chão. Quando a meditação parece correr bem, é possível se tornar bastante espiritual. As preocupações cotidianas com o trabalho e a família podem ser relegadas a um pano de fundo. Em vez de se tornar mais focada e eficiente no cotidiano, a pessoa pode ficar desligada, até indiferente. Tudo o que parece importar é a compreensão de reinos espirituais, não físicos. Esse estado espiritual da mente é um sinal claro de que a meditação, apesar das aparências, não vai bem. A meditação está relacionada com sua vida cotidiana, não é uma fuga dela. Essa vida cotidiana é compreendida como a expressão da realidade máxima, de onde tudo surge e para onde tudo volta um dia. Às vezes, entende-se essa compreensão como a sacralidade do viver diário. O zen-budismo, principalmente, enfatiza que a mente deve estar sempre presente nas imediações da experiência. Quando trabalhar, trabalhe; quando descansar, descance; quando dormir, durma. O momento presente não está separado de nenhuma das dimensões espirituais que você sabe existir.

Portanto, não deixe que a meditação o afaste do mundo. Em vez disso, deixe a meditação ajudá-lo a apreciar o mundo, a sentir gratidão pela família e pelos amigos, pela natureza e sua abundância, pelos animais, pelas plantas e pelas árvores. Sinta gratidão também pelas coisas inanimadas, pelas montanhas distantes e pela água corrente, pelos minerais que ajudam a produzir o que comemos. E talvez, acima de tudo, pela luz solar, que ilumina e aquece, e pelo Sol em si, o símbolo perfeito do sacrifício, pois, ao sustentar toda a vida na Terra, ele próprio morre lentamente.

Com essa gratidão você também exprime sua aceitação do criador do cosmos, não importa como você o conceba. E, por fim, deixa clara a gratidão por sua própria vida e por uma mente por meio da qual o mundo criado pode continuar se expressando.

LEITURAS COMPLEMENTARES

- Há um grande número de livros úteis sobre meditação. Duas obras do autor deste livro, David Fontana, são de grande auxílio: Aprenda a Meditar (Publifolha) e Learn Zen Meditation (Duncan Baird), além do seu The Meditator's Handbook (Thorsons).

- Dentre os muitos livros relativamente recentes bastante recomendáveis estão Tranquility and Insight, de Amadeo SoléLeris (Rider/Pariyatti), Meditation: The Buddhist Way of Tranquility and Insight, de Kamalashila (Windhorse/Weatherhill), A Still Forest Pool, de Achaan Chah (Quest/Theosophical), The Meditative Way, com edição de Rod Bucknell e Chris Kang (RoutledgeCurzon), e The Bridge of Quiescence, de Alan Wallace (Open Court).

- Orientação sobre como trabalhar com meditação para crianças pode ser encontrada em Teaching Meditation to Children, de David Fontana e Ingrid Slack (Thorsons).

- O guia mais indicado para realizar um retiro espiritual é Retreat: Time Apart for Silence and Solitude, de Roger Housden (Thorsons).

- Os que desejarem se atualizar quanto às pesquisas médicas recentes sobre o poder de cura da meditação e da oração, sobre cura a distância e outros aspectos da relação entre a mente e o corpo, não podem dispensar Medicina Espiritual: o Poder Essencial da Cura (Campus), de Herbert Benson, A Cura e a Mente, editado por Bill Moyers (Rocco), Equilíbrio Mente-Corpo: Como Usar sua Mente para uma Saúde Melhor, editado por Daniel Goleman e Joel Gurin (Campus), e dois livros de Larry Dossey, Reinventando a Medicina (Cultrix) e Healing Beyond the Body: Medicine and the Infinite Reach of the Mind (Time Warner/Shambhala).

- Uma pesquisa interessante sobre os estados alterados da consciência durante atividades esportivas é In the Zone: Transcendent Experience in Sport, de Michael Murphy e Rhea White (Penguin USA).

Nota: Os títulos que aparecem em inglês não foram publicados no Brasil. São citadas as editoras inglesas e norte-americanas.