



Faça Você Mesmo

Por **Bhante Henepola Gunaratana***

**Monge Budista nascido em 1927 no Sri Lanka. Ele foi ordenado como noviço aos 12 anos de idade, tendo recebido a ordenação completa aos 20 anos em Kandy. Em 1968 foi, à convite, viver nos EUA. Foi Secretário Geral e Presidente do Buddhist Vihara Society em Washington, D.C. Obteve o Ph.D. em Filosofia da American University e ministrou cursos e palestras em muitas outras universidades nos EUA, Canada, Europa, Austrália e Nova Zelândia. Atualmente ele é Presidente e Abade do Bhavana Society, um monastério situado em West Virginia, EUA. Ele continua a ensinar meditação e a conduzir retiros no Bhavana Society, onde reside, e como convidado em vários países do mundo.*

O Venerável Ananda foi o ajudante pessoal do Buda e passou vinte cinco anos servindo-o. O Buda pediu várias vezes que ele se empenhasse com afinco e alcançasse a iluminação. Ele conhecia todo o Dhamma e as teorias de meditação. No entanto, como ele desfrutava acompanhar o Buda e outros bhikkhus, ele negligenciou alcançar a sua própria iluminação até que por fim uma grande pressão foi exercida pelos 499 arahants que se reuniram no primeiro concílio Budista. Eles insistiram que Ananda deveria alcançar a iluminação antes da data designada para o concílio que estava previsto para o terceiro mês após a morte do Buda.

O Buda sempre disse: "Bhikkhus, meditem. Não sejam negligentes. Não permitam que as suas mentes fiquem cheias de impurezas. Não fiquem chorando e lamentando dizendo: 'Esta vida é cheia de problemas, cheia de miséria, cheia de dor, cheia de agonia.'" A mente que não é desenvolvida através da prática da meditação da atenção plena cria tensões, ansiedades e preocupações. Não fique se lamentando e repetindo os mesmos erros. Você não poderá fugir da realidade. A vida não é cor de rosa. Ela possui os seus altos e baixos e obstáculos a todo momento. Esse são fatos com os quais nos defrontamos todos os dias.

A prática da meditação da atenção plena é parecida com os amortecedores de um carro. Se os amortecedores não forem bons, você irá notar a dificuldade ao dirigir. Este nosso veículo – a combinação mente e corpo – está repleto de momentos difíceis semelhantes. Não há como escapar deles. Até mesmo se você for para a Lua (o que não é impossível nos dias de hoje), ainda assim você irá com o seu corpo e mente repletos de todos os impedimentos que ainda estarão presentes na sua mente. Você não conseguiria deixá-los aqui para ir até lá. Eles lhe seguem com persistência e teimosia aonde quer que você vá e ficam lhe importunando dia e noite. A maioria das pessoas experimenta três soluções.

Com a percepção de que o problema "está lá, no mundo", elas pensam que ao corrigir o mundo, tentando solucionar os males da sociedade, elas poderão solucionar os seus próprios problemas. Elas desejam tornar o ambiente "adequado, belo" e isento de problemas. E só então poderão viver felizes. Assim, elas se interessam e algumas vezes até ficam obcecadas pela ideia de tentar corrigir a nossa sociedade. É claro que o desejo de melhorar os defeitos da sociedade é em si algo muito louvável. Elas vêem o sofrimento, sentem compaixão e agem.. Elas podem manter-se totalmente ocupadas tentando corrigir os problemas da sociedade. Elas podem pensar que assim estarão evitando problemas para si mesmas, sem se dar conta que na verdade elas estão se esquecendo dos problemas que as incomodam. Elas seguem sem dar atenção para as suas dores e sofrimentos principalmente pela falta de tempo para si mesmas. Essas pessoas são muito compassivas, compreensivas, prontas para servir a sociedade de forma despojada ou sem obter qualquer recompensa. Lemos muitos relatos maravilhosos sobre muitas pessoas nobres como essas, que, à custa da sua própria iluminação, dedicam suas vidas para a sociedade. As atividades externas podem dificultar a solução dos nossos próprios problemas.



Embora vivamos em sociedade com outras pessoas, cada um de nós possui o seu mundo particular, as suas ideias, percepções e compreensão do mundo. Cada um segue as suas próprias percepções e ideias sobre o mundo. Algumas vezes podemos crer que todos os problemas que enfrentamos são gerados pelo mundo exterior. Dessa forma, voltamos as nossas energias para o mundo, acreditando que o fato de fazermos algo para corrigir a sociedade irá solucionar os nossos problemas.

A segunda linha de raciocínio que as pessoas adotam para solucionar os seus problemas é pensar que na verdade não existe nenhum problema. Elas acreditam que tudo é criado pela imaginação. Elas pensam: "Eu sou independente, eu sou mais importante, eu estou completamente só e nada mais importa para mim." E a terceira forma de solucionar os problemas é fugir deles.

Podemos obter um consolo temporário, um conforto temporário, em pensar que o problema existe lá, no mundo exterior, ou que o problema não existe, ou desviando a nossa atenção para alguma outra coisa, ou ignorando que o problema exista, ou fugindo do problema.

A verdadeira solução não se encontra em nenhum desses métodos. A verdadeira solução, de acordo com os ensinamentos do Buda, é descobrir uma forma de purificar o instrumento, o agente, que faz com que o mundo seja feliz ou infeliz, calmo ou deprimente, prazeroso ou doloroso. Aquilo que cria problemas e sofrimento para todas as pessoas. Esse instrumento é a nossa mente. A purificação dessa mente é um dos propósitos da meditação da atenção plena.

Como todos sabemos, todos os nossos pensamentos, palavras e ações se originam na mente. A mente é a precursora. Todas as situações que experimentamos são fabricadas pela mente. Elas são criadas na mente, dirigidas e comandadas pela mente. A mente as coloca em ação. "Todas as ações são comandadas pela mente: a mente é o senhor delas, a mente é quem as fabrica. Aja ou fale com um estado mental impuro que o sofrimento virá em seguida da mesma forma como a roda da carroça segue as pegadas do boi. Todas as ações são comandadas pela mente: a mente é o senhor delas, a mente é quem as fabrica. Aja ou fale com um estado mental puro que a felicidade virá em seguida, da mesma forma que a sombra acompanha o seu objeto por toda a parte, sem nunca abandoná-lo." (Dhammapada 1-2)

A analogia do boi puxando a carroça é bastante apropriada para ilustrar os nossos problemas. O boi ao puxar a carroça não desfruta da sua tarefa. Ele não está satisfeito com a sua carga; isso não é um prazer. Esse pobre animal puxando a carroça sofre muito. Todo o peso da carroça está sobre os seus ombros e ele sente muita dor. Teria sido melhor para o boi se ele não tivesse nascido um boi. A condição do boi é comparada com a ignorância, a estupidez – não ver a verdade como ela é. Uma vida sem iluminação é repleta de ignorância e dada a todo tipo de impurezas. Portanto, uma pessoa não iluminada com pensamentos, palavras e atos com a mente impura sofre como o boi ao puxar a carroça pesada. Por outro lado, quando falamos ou fazemos algo com a mente pura nos sentimos felizes e não temos pesar, dor ou sofrimento nos seguindo.

Nosso objetivo na vida é nos aprimorarmos mais a cada dia e sermos felizes. Fazemos muitas coisas para sermos felizes. No entanto, muitas das coisas que fazemos para sermos felizes podem gerar infelicidade, dor, sofrimento e dificuldades porque as nossas mentes não são puras. É a mente pura que é capaz de gerar a felicidade, não a mente impura. Portanto, o primeiro objetivo ao praticar a meditação é de purificar a mente; isso irá gerar paz e felicidade.

O segundo objetivo da meditação é de superar a tristeza e a lamentação. Quando o meditador começa a ver a verdade, ele ou ela consegue suportar e derrotar a tristeza e a lamentação causadas pela impermanência.

O terceiro objetivo é superar o sofrimento e a decepção causadas pela cobiça e pela raiva.



O quarto objetivo da meditação é percorrer o caminho dos sábios, o caminho correto que conduz à libertação da angústia, tristeza, desapontamento, dor e lamentação. Esse é o caminho da atenção plena – o único caminho que nos liberta do sofrimento.

O quinto objetivo da meditação é de nos libertarmos completa e totalmente da dor mental e das impurezas e de libertar a nossa mente do desejo, raiva e delusão.

Esses cinco objetivos são propósitos muito nobres. Todos os demais objetivos da meditação podem ser deixados de lado porque nenhum deles será capaz de gerar os mesmos resultados e fazer com que tenhamos realmente a paz e a felicidade através da eliminação de todos os nossos problemas. Nós não tentamos ignorar ou evitar os nossos problemas mas, através da atenção plena nós os enfrentamos e lidamos com eles à medida que surjam nas nossas mentes.

Algumas pessoas querem simplesmente meditar sem ter qualquer conhecimento básico de meditação. Elas pensam que o conhecimento da teoria de meditação é um obstáculo. Essa atitude pode ser comparada à atitude de um viajante que quer alcançar um destino definido – digamos a cidade de Washington. O viajante possui grande confiança na sua habilidade e acredita que apenas a sua confiança é suficiente para levá-lo até o seu destino. Pode ser que essa pessoa possua um meio de transporte, um carro. Então, entrando no carro, ela começa a dirigir. No entanto, não houve nenhuma preparação para a viagem. Ela desconhece as estradas ou as condições em que as estradas se encontram ou a previsão do tempo. Ela nem mesmo consultou um mapa. Tudo que ela possui é um carro e a sua confiança, e alguma experiência em dirigir. O carro pode estar em ordem e com o tanque cheio, a pessoa entra no carro e começa a dirigir. Ela pode permanecer na estrada por um bom tempo, gastando uma grande quantia em dinheiro com gasolina, gastando tempo e energia. De fato, dirigindo ela chegará em algum lugar, mas não necessariamente ao seu destino. Um motorista sábio por outro lado, estuda o mapa em detalhe, determina quais são os desvios e indaga de outras pessoas que são mais experientes.

Se o motorista desejar ir para Washington e se houver um lugar chamado Washington, o motorista irá encontrar esse lugar. De forma semelhante, precisamos ter um objetivo na meditação. Queremos alcançar esse objetivo e realizar o nosso intento. E necessitamos de algum tipo de orientação. Não necessitamos necessariamente receber uma grande dose de teoria filosófica e especulativa. A orientação funciona como placas na estrada, que devemos seguir de forma a sabermos (sem ter que adivinhar) se estamos indo na direção correta. Certamente, a confiança é necessária, mas, só ela não é suficiente. Além disso, precisamos ter a compreensão e o entendimento da teoria.

Mas então o que é a meditação? Como alcançamos esse objetivo de purificar a mente, superando a tristeza e a lamentação, superando a dor e o desapontamento, como percorremos o caminho que conduz à libertação da dor, sofrimento e samsara – este mundo de nascimento e morte?

Existe uma forma de realizar isso. Quando nos referimos ao “caminho”, pode ser que muitas pessoas percam o interesse. Pode ser que elas pensem que o orador esteja tentando vender algo e tentando depreciar todo o restante do mundo e digam, “Se esse é o único caminho, nós não estamos dispostos a comprá-lo.” Agora, quando você quer ir para Washington, existem várias formas de chegar lá. Voar, é claro, é a maneira mais rápida nos dias de hoje. Em outras épocas usaríamos um carro ou um barco ou os nossos próprios pés. Qualquer que seja o meio de transporte, teremos de percorrer uma distância específica para chegar em Washington. O essencial é que cheguemos lá – quer seja por meios lentos ou ligeiros. Portanto, o “caminho” significa o “caminho da atenção plena” que percorre uma certa distância para que cumpramos o nosso objetivo.

Esse caminho da atenção plena, no entanto, não está localizado em uma área geográfica ou no espaço. Ele se encontra na nossa mente. Temos que fazer certas coisas. Esse “fazer” também é o “caminho” – a forma como cultivamos as nossas mentes para completar essa jornada. Cultivar a mente significa praticar a atenção plena. Quando a atenção plena não está



presente, quando estamos desatentos o tempo todo, estamos aprisionados em um embuste. Estamos presos a todo tipo de confusão. Não compreendemos as coisas como na verdade elas são. Para fazer com que cheguemos ao nosso destino necessitamos um entendimento claro de onde nos encontramos. O claro entendimento nasce através da atenção plena. Não importa as outras coisas que façamos ou as outras práticas às quais nos dediquemos, elas possuem os seus próprios objetos e propósitos. Aprendemos que elas não purificam a mente.

A própria palavra meditação significa cultivo. Sabemos o que se quer dizer com "nós cultivamos a terra." Sabemos que tem que haver um pedaço de terra e meios de cultivá-la. Precisamos fazer certas coisas, tal como cortar as árvores para limpar a terra, remover as ervas daninhas e outras coisas mais, ará-la repetidas vezes e fertilizá-la. Depois podemos plantar as sementes e alimentá-las para que as plantas se desenvolvam. De forma semelhante com a prática de meditação, necessitamos intencionalmente cultivar a mente. Nós não nos sentamos em um lugar apenas esperando que algo aconteça. Podemos esperar indefinidamente ou por um longo período de tempo, sem que nada aconteça. Poderemos dizer que passamos um certo tempo meditando. Ficar sentado em um lugar sem fazer nada não é meditar. E, da mesma forma, ficar observando a nossa respiração todo o tempo é inadequado e insuficiente. É evidente que a atenção plena na respiração é uma parte importante da meditação. A simples observação da respiração sem a aplicação da atenção plena pode ser caracterizada como a prática da meditação da tranquilidade, mas, se não houver atenção plena não é a Concentração Correta. Começamos, no entanto, observando a nossa respiração. Essa meditação que é absolutamente particular ao Budismo é denominada meditação Vipassana ou Insight. A orientação para a prática da meditação Vipassana está disponível no **Satipatthana Sutta** (O Estabelecimento da Atenção Plena).

Os quatro fundamentos do estabelecimento da atenção plena são: a atenção plena no corpo, a atenção plena nas sensações, a atenção plena na mente e a atenção plena nos objetos mentais.

Vejamos a primeira parte – a atenção plena no corpo. A atenção plena no corpo está dividida em seis seções. A primeira delas é a atenção plena na respiração. Agora, porque a respiração é incluída como parte da atenção plena no corpo? A respiração é parte do corpo. Este corpo, da forma como o conhecemos, é composto de quatro elementos básicos: o elemento da extensão (partes sólidas), o elemento da coesão (partes líquidas), o elemento do calor (irradiação) e o elemento do ar (oscilação ou movimento). Portanto, quando tentamos praticar a atenção plena no corpo começamos com a atenção plena na respiração que é o elemento do ar.

Nessa meditação, não nos colocamos em uma terra da fantasia imaginária. Não tentamos induzir a auto hipnose. Não tentamos descobrir os elementos místicos ocultos do universo. Não tentamos ser absorvidos pelo universo. Não tentamos ser "um" com todo o universo. Tudo isso são apenas palavras interessantes. Tentamos usar a nossa própria identidade: nosso corpo e mente. Observamos com atenção plena este corpo e mente e as suas atividades, investigamos porque são eles que carregamos conosco por toda parte. Este corpo e mente são o nosso laboratório. Tudo que necessitamos para o nosso trabalho se encontra aqui – a matéria prima, a substância química, os gases, calor, ar, água, expansão – está tudo aqui. É neste corpo, nesta identidade, que encontramos tudo isso. Meu laboratório é a minha mente e meu corpo. Sempre tento observá-los. Não posso realizar o meu trabalho no seu laboratório. Você deve trabalhar no seu laboratório. Muitos de nós esquecemos dos nossos laboratórios e tentamos trabalhar no laboratório de outrem. Tentamos descobrir o que tal pessoa está fazendo, o que ela está comendo, com quem ela está se associando, aonde ela está indo, o que ela está lendo, quanto dinheiro ela tem, etc.. Sempre nos esquecemos dos nossos laboratórios. Pode ser que nunca venhamos a saber o que se encontra nesse nosso laboratório. Nós, nessa prática de meditação, nos tornamos introspectivos, atentos e cuidadosos ao observar o que está acontecendo aqui nesta mente e corpo no momento presente. Isso é a meditação; a observação metódica neste nosso laboratório.



Instruções Básicas para Meditação da Respiração

Por **Ajaan Thanissaro**

A técnica que irei ensinar é a meditação da respiração. É um bom tópico independentemente da sua orientação religiosa. Como meu mestre disse certa vez, a respiração não pertence ao Budismo ou Cristianismo ou a qualquer seita. É propriedade comum que qualquer pessoa pode usar para meditar. Ao mesmo tempo, de todos os tópicos de meditação que existem, é provavelmente o mais benéfico para o corpo, pois quando estamos lidando com a respiração, não estamos lidando somente com o ar que entra e sai dos pulmões, mas também com todas as sensações de energia que percorrem o corpo com cada respiração. Se você conseguir aprender a se tornar sensível a essas sensações, e permitir que elas fluam facilmente e sem obstruções, você poderá auxiliar o seu corpo a funcionar mais facilmente, e dar para a mente um meio para lidar com a dor.

Então vamos todos meditar por alguns minutos. Sentem-se confortavelmente eretos, em uma posição equilibrada. Vocês não precisam ficar duros e retos como um soldado. Tentem somente não se inclinar para a frente ou para trás, ou para a esquerda ou direita. Feche os olhos e diga a si mesmo, 'Que eu possa ser verdadeiramente feliz e livre de sofrimento.' Isso pode parecer uma forma estranha, até egoísta, de começar a meditar, porém existem boas razões para isso. Primeiro, se você não consegue desejar a sua própria felicidade, não há meio de que você possa honestamente desejar a felicidade de outros. Algumas pessoas necessitam se lembrar constantemente de que elas merecem a felicidade – nós todos a merecemos, porém se não acreditamos nisso, encontraremos constantemente formas de nos punir, e acabaremos punindo outros de forma sutil ou grosseira também.

Segundo, é importante refletir acerca do que é a verdadeira felicidade e onde ela pode ser encontrada. Um momento de reflexão mostrará que você não poderá encontrá-la no passado ou no futuro. O passado já passou e a sua memória dele não é confiável. O futuro é uma grande incerteza. Portanto, o único lugar onde realmente podemos encontrar a felicidade é no presente. Porém mesmo aqui você tem que saber aonde procurar. Se você tentar basear a sua felicidade em coisas que mudam – aparências, sons, sensações em geral, pessoas e coisas externas – você está buscando desapontamento, tal como construir uma casa sobre um penhasco em que já ocorreram deslizamentos várias vezes no passado. Dessa forma a verdadeira felicidade deve se procurada dentro de você. A meditação é como uma caça ao tesouro: encontrar na mente aquilo que tem valor consistente e imutável, algo que nem mesmo a morte consegue tocar.

Para encontrar esse tesouro nós precisamos de ferramentas. A primeira ferramenta é o que estamos fazendo agora mesmo: desenvolvendo amor bondade para nós mesmos. A segunda é disseminar esse amor bondade para outros seres vivos. Diga a si mesmo: 'Todos seres vivos, não importa quem sejam, não importa o que lhe tenham feito no passado – que todos eles também encontrem a verdadeira felicidade.' Se você não cultivar esse pensamento, e ao invés disso, trazer rancores para a sua meditação, isso é tudo que você será capaz de ver quando olhar internamente.

Somente quando você tiver limpado a sua mente desta forma, e tendo colocado os assuntos externos de lado, você estará pronto para focar na respiração. Traga a sua atenção para a sensação da respiração. Inspire e expire longamente por algumas vezes, focando em qualquer ponto do corpo em que a respiração seja notada facilmente, e que a sua mente se sinta confortável. Pode ser no nariz, no peito, no abdômen, ou qualquer outro ponto. Permaneça com esse ponto, observando a sensação que é produzida pela inspiração e pela expiração. Não force a respiração, ou pressione o seu foco de maneira muito intensa. Permita que a respiração flua naturalmente, e simplesmente fique de olho na sensação. Saboreie a sensação, como se ela fosse algo especial que você queira prolongar. Se a sua mente divagar,



simplesmente traga-a de volta. Não fique desencorajado. Se ela divagar 100 vezes, traga-a de volta 100 vezes. Mostre-lhe que a sua intenção é séria, e eventualmente ela cederá.

Se você quiser, pode experimentar com diferentes tipos de respiração. Se a respiração longa é confortável, permaneça com ela. Se não é, mude para qualquer ritmo que lhe pareça tranquilizador para o corpo. Você pode tentar a respiração curta, respiração rápida, respiração lenta, respiração profunda, respiração superficial - qualquer uma que lhe pareça mais confortável exatamente agora...

Uma vez que a respiração esteja confortável no ponto que você escolheu, mova a sua atenção para observar como a respiração é sentida em outras partes do corpo. Comece focando na área imediatamente abaixo do umbigo. Inspire e expire, e observe a sensação naquela área. Se você não perceber nenhum movimento, simplesmente esteja consciente do fato de que não existe movimento. Se você sentir movimento, observe a característica do movimento, para ver se a respiração é sentida de maneira não uniforme, ou se existe alguma tensão ou firmeza. Se houver tensão, pense em relaxá-la. Se a respiração for sentida de forma irregular, pense em tranquilizá-la ... Agora mova a sua atenção para a direita desse ponto - para a parte inferior direita do abdômen - e repita o mesmo processo ... Então para a parte inferior esquerda do abdômen ... Então para cima para o umbigo ... direita ... esquerda ... para o plexo solar ... direita ... esquerda ... o meio do peito ... direita ... esquerda ... a base da garganta ... direita ... esquerda ... para o meio da cabeça ... (tome alguns minutos para cada ponto).

Se vocês estivessem meditando em casa poderiam continuar este processo por todo o corpo - pela cabeça, pelas costas, pelos braços e pernas até a ponta dos dedos das mãos e dos pés - porém como nosso tempo é limitado, eu lhes pedirei que retornem o seu foco para qualquer um dos pontos anteriores. Deixe que a sua atenção se estabeleça confortavelmente nesse ponto, e então deixe que a sua atenção se espalhe para preencher todo o corpo, da cabeça até a ponta dos pés, tal como se você fosse uma aranha sentada no meio da teia. Ela está sentada em um ponto porém sensível a toda a teia. Mantenha a sua atenção expandida dessa forma - você tem que fazer um certo esforço, pois a tendência será de contrair-se a um ponto somente - e pense a respeito da respiração entrando e saindo de todo o seu corpo, através de cada poro. Deixe a sua atenção simplesmente permanecer assim durante algum tempo - você não precisa ir a nenhum outro lugar, não há mais nada acerca do que pensar...E depois suavemente saia da meditação.