

**A PAZ AO ALCANCE DE TODOS  
(Manual para a prática da meditação)**

**SMRTYUPASTHANA SHASTRA**

**Por**

**BIKKU MANGALO**

**PREFÁCIO**

**A Prática da Concentração (Satipatthana) é uma das práticas básicas do Budismo. O Budismo é famoso, entre a família das religiões, pela clareza da sua aproximação prática, não dogmática, na questão relativa à realização da Verdade. Não é surpreendente, portanto, quando encontramos, exatamente, no coração do Budismo, uma ênfase especial na necessidade do treinamento da mente, a fim de se atingir maior consciência e clareza. Isto é obtido através de recursos razoáveis e práticos, simples, que permitem manter a mente focalizada no presente. Naquilo que é, aqui e agora. Mas isto é algo mais do que simples assunto de treinamento mental ou um expediente no**

**sentido de um “instrumento”, pois a Verdade é aquilo que é. A mente assim treinada, focalizando o simples presente diante de nós, sem a cortina de fumaça das preferências e pensamentos associados, através da qual vemos não aquilo que é, mas aquilo que pensamos a respeito dessa realidade, pode atingir algo que em si mesmo é a “porta para a Imortalidade”. Algo simples, direto, obtido na realização do incriado e, portanto, imortal. Aquela realidade que está sempre em nós, no coração do nosso Ser, oculta pelo véu de pensamentos ignorantes.**

**O mundo moderno, claramente, tem sede por uma nova aproximação prática, não dogmática, porém científica, para a realização das verdades perenes que qualquer um, indistintamente, sabe que existem. Mas que sentimos obscurecidas, pois não possuímos o contato pessoal, direto, com elas, em virtude de religiões dogmáticamente organizadas. Desta forma, a palavra “religião” adquire nas mentes de algumas pessoas uma associação deformada. É uma pena, pois elas voltarão em desespero as costas a essa “religião” buscando verdades para as quais somente a Religião, no seu verdadeiro sentido, pode permitir acesso. Esta sede para aproximação prática, não dogmática, pode ser saciada através simples prática da Concentração, que é na verdade o “coração da meditação Budista”.**

**A prática da Concentração tem uma vantagem adicional. O indivíduo, tendo adquirido o seu hábito em meditar, pode e na verdade deve praticá-lo em todas as horas através do dia, qualquer que seja sua ocupação. Não é um exercício de “meditação” limitado a ficarmos**

**“sentados” de uma maneira formal. É verdadeiramente uma nova maneira de viver. Um intensificado estado de consciência no qual, em virtude de permanecermos no presente em vez de envolvidos num nevoeiro de fantasias, a vida será vivida mais plenamente. Longe de interferir com nossa vida e as funções do dia-a-dia, a paz e a clara consciência surgidas tornam o indivíduo muito mais senhor de si mesmo e com a cabeça mais clara nos seus julgamentos. Esta é uma das maiores glórias desta prática. Ela é aplicável em todas as horas e situações.**

**Estritamente falando, a Concentração não é uma propriedade exclusiva do Budismo. É a própria essência da vida espiritual, onde a religião foi tomada no seu nível mais alto. Uma atividade de tempo integral daqueles seres verdadeiramente dedicados e que são encontrados em todas as religiões. A outra alternativa é a vida de esquecimento, movida por impulso, senti-animal, com todas as suas conseqüências. O nome Concentração pode variar. Pode ser chamado Plena-Atenção, guarda do coração, atenção, sobriedade, domínio dos sentidos, viver em Samadhi, mauna, o silêncio do coração, vazio, santa indiferença, equanimidade, Samatha e Vipassana, Samadhi de Prajna, acittata, o pensamento sem suporte, morte do ego, eliminação do pensamento discursivo, visão daquilo que deve ser visto, e uma procissão de outros nomes. Todos, entretanto, vêm a ser no fim a mesma coisa. Assim como a chamada prática da presença de Deus vem a dar no mesmo, pois é somente através da concentração constante que pode mos estabelecer a**

**consciência na mente. “É a vontade de Deus agindo através de mim. Eu sou somente o seu instrumento”, bem como método o Hua Tou do Zen, ou o método de Ramana Maharshi de perguntar constantemente: “Quem sou eu?” Todos chegaram ao mesmo lugar. É através da Concentração que podemos ver o pensamento assim que ele surge. Antes que ele siga urna cadeia de associações. Pela concentração chegamos a ver o “onde”, e “para onde” ele vai, quando o indivíduo compreende aquilo que realmente não surge nem passa. É por isso que o Buda descreve a Concentração como sendo o “único caminho”, prometendo que “a Concentração conduz a imortalidade”, advertindo que o esquecimento é a morte”.**

**Embora não seja, de qualquer forma, uma prerrogativa do Budismo foram, entretanto, os ensinamentos do Buda que deram maior ênfase a prática da Concentração, bem como as mais claras restrições do como colocá-la em prática. Uma coisa é chegar a referências enigmáticas, fragmentárias, em escritos deixados por algum obscuro místico, outra, completamente diferente, e ler as claras e detalhadas descrições a respeito da prática como um tema central encontrado nos discursos da suprema autoridade dessa grande religião. Isto não é surpreendente pois, como dizia o falecido Arcebispo de Canterbury, “o cristianismo é a mais materialista de todas as religiões”. O Budismo pode bem proclamar-se como sendo a mais prática e precisa. Nada omite que seja de valor prático e essencial. Nada acrescenta que seja de interesse puramente teórico. O Buda frequentemente**

**desprezava discussões especulativas por não terem significação prática. Ele, por firme determinação não ensinava dogmas — mesmo que verdadeiros — para serem aceitos pela fé ou intelecto. Conduzia, em vez disso às pessoas, homens comuns, à realização direta, pessoal, da verdade através de si mesmos desde que, como todos concordam, a Verdade Última está além do intelecto. Ele preferia trazer as pessoas face a face com essa verdade através a Concentração em vez de conduzi-las pela Senda Florida da Sofisticação Intelectual.**

**Essa prática de Concentração, tão central no Budismo, e tratada com detalhes nos textos canônicos que registraram os discursos do Buda, particularmente no “Discurso para a prática da concentração” (Satipatthana Sutta). Há naturalmente, a usual quantidade de trabalhos comentando o assunto. Existem também vários livros escritos por ocidentais a respeito da prática. Dentre eles nota-se “O coração da meditação Budista”, pelo Ven. Nyanaponika. A prática, entretanto, é ensinada sistematicamente no Oriente, especialmente em Burma. Há uma revitalização no interesse nesta técnica tão antiga e, no entanto, eminentemente moderna que se difundiu em muitos países, entre os quais a Inglaterra.**

**Gostaríamos de apontar um afastamento no método de desenvolver a Concentração que aqui será exposta da maneira que é ensinada na Birmânia, onde a prática é conhecida, comumente, sob o nome de um dos seus pseudônimos — Vipassana. Na Birmânia é costume**

**praticar a “Concentração na respiração” com a atenção colocada no movimento do abdômem durante a respiração. Isto é feito simplesmente para facilitar a observação pois muitas pessoas acham mais fácil, particularmente no começo, centralizar a atenção no movimento grosseiro do abdômem em vez da sensação do ar ao atravessar as narinas. Entretanto, não podemos negar que as descrições clássicas da prática, encontradas nos discursos do Buda e os seus comentários mais antigos, claramente indicam a face como sendo o local ideal para centralizar a atenção. Tal coisa tem gerado alguma oposição à prática como é ensinada na Birmânia, baseada na alegação de ser “uma inovação”. Muitas dessas críticas são tendenciosas e mesmo a crítica sincera tende a aumentar a importância desse pequeno detalhe além da sua proporção. Algumas pessoas tem sido mesmo desencorajadas, deixando de receber os benefícios da prática, o que é uma pena. Para desmanchar tais críticas, a respeito de detalhes menores e essencialmente práticos, preferimos frisar que no ensinamento da atenção ambas as escolas trabalham da mesma forma. Além desse pequeno detalhe a prática aqui escrita é revivida e popularizada na Birmânia sob a adequada orientação de Mahasi Sayadaw em Sasana Yeikta, Rangoon. Temos toda confiança que aqueles que a aplicarem encontrarão a mais simples e prática “porta para a imortalidade”.**

**‘Tende que fazer o esforço. Os Budas mostram o caminho’.**

**Centro de Meditação Budista-Biddulph.**

---

## **PRÁTICA DA CONCENTRAÇÃO — O MACACO LOUCO**

---

**A melhor maneira de começar é ver onde devemos começar. Olhemos a mente de uma pessoa comum. Mundana. O que encontramos é a mente-gafanhoto, a mente-borboleta, caçando suas fantasias e impulsos do momento. Uma simples presa de estímulos e reações emocionais. Reações que são largamente, permanentemente condicionadas. Cegas. Uma cadeia de associações unidas, esperanças, medos, memórias, fantasias, lamentações, jorrando constantemente através da mente. Desencadeadas pelo contato momentâneo com o mundo externo dos sentidos. É uma busca cega, incessante, insaciável, por satisfação. Sofrimento sem finalidade e confusão. Isto não é realidade, mas um sonho desperto, uma sequência de conceitos e fantasias. O mundo está subdividido em inúmeras formas identificáveis, reconhecíveis. Cada uma delas tem seu nome e na base destes nomes, — imagens conceituais da realidade em nossa volta — a mente tece o manto do pensamento no qual termina se embaraçando. Os objetos mudam, mas seu “nome” permanece o mesmo. A mente aferrada a nomes vazios e imagens, perde o contato com a realidade ao tentar encontrar, nos produtos de sua própria imaginação, a**

**satisfação e segurança que anseia. Não admire a mente tenha sido chamada “a fábrica da ídolos”. Não admira também que o Buda a tenha descrito como um macaco inquieto, de galho em galho, em busca do fruto que o satisfaça através da infundável selva de eventos condicionados. A futilidade, a irrealidade e frustração, inerentes a tal modo de existência, é tão auto-evidente quando o indivíduo principia a ver claramente. A finalidade do Budismo, e da religião em geral, é reunir o indivíduo com a realidade que perdemos de vista devido nossa ignorância ao buscar a felicidade que ansiamos ou de não é encontrada: — nas sombras e ilusões de nossa própria mente. Uma das maravilhas paradoxais desta nossa época, que gosta do autocognominar-se “científica”, é o fato de o homem moderno deixar sua mente continuar essa cega e atormentada corrida de rato numa confusão indisciplinada.. Ao longo do tempo o homem acumulou uma quantidade fenomenal de informações — conceitos — acerca de nomes e formas que habitam no Universo e controlou, disciplinou as forças da Natureza que teriam destruído seus avós. Para obter energia elétrica construiu estruturas de tamanho e custo enormes à custa de dinheiro e trabalho, barrando grandes rios e correntezas. Entretanto, sua própria natureza o ilude. O conhecimento da realidade lhe escapa e ele, inexplicavelmente, não faz o menor esforço pa ra disciplinar seus próprios pensamentos. Mesmo quando começa a perceber a maneira que eles o iludem e atormentam. Uns poucos, através de incontáveis gerações, nadando contra a correnteza dos mo deles humanos,**



**desempenharam essa tarefa. Sofreram com isso inúmeras privações, desencorajamento, quando no início, às cegas e sem instrutor, tentaram achar o Caminho. Alguns conseguiram triunfar, outros tropeçaram com inúmeros sofrimentos, todavia todos, no final, declaram, em línguas diferentes, que encontraram “algo”. “Algo” que uma vez encontrado permite que se conheçam todas as coisas. É o Incriado, a única Realidade perdurável. O nosso próprio Ser e sua “descoberta” é, todos concordam, a suprema felicidade ao lado da qual todo o sofrimento de idades subitamente se torna completamente insignificante. E, de uma forma estranha, mas certa, todos que encontram esse “Algo” encontram o estado além da vida e morte. Algo além dos sentidos, embora nele resida o poder através do qual vemos, ouvimos e pensamos. Esse “Algo” está velado pelo fluir de pensamentos ignorantes que nos impedem a visão do que “é” que nos deixam ver somente aquilo que pensamos a seu respeito. É a velha história do homem que vendo um pedaço de corda dependurado numa árvore, com pouca luz, considera-a como se fosse uma serpente e entra em pânico. Desta forma as coisas ocorrem.. Tomamos nossos pensamentos, meras imagens da realidade, pela própria realidade permitindo que emoções sejam estimuladas por eles. As emoções, por sua vez, produzem mais pensamentos no desejo de satisfazer a perturbação e, assim, o círculo vicioso se completa. O fato é que não podemos pensar a respeito da realidade se não a conhecemos. Sem o jôro dos pensamentos não haverá emoções perturbadoras. A**

**mente estará em paz não havendo, então, necessidade de pensar.**

---

## **A PARALIZAÇÃO DO PENSAMENTO CONCEITUAL**

---

**O primeiro passo, portanto, é cortar a cadeia de conceitos e palavras associados que inundam nossa mente. Devemos sustar nova invasão mantendo a Concentração no presente, naquilo que é. O Buda, num verso famoso assim costumava falar:**

**“Não corras atrás do passado,  
Não busques o futuro.**

**O passado, passou.**

**O futuro ainda não chegou.**

**Vê, claramente, diante de ti o Agora,  
quando tiveres encontrado  
e viveres o tranquilo e imóvel estado mental”.**

**Este é o começo de uma disciplina mental e o recordar para assim agir é Concentração. Sem esta Concentração o jôro de pensamentos principia novamente, agitando, nos entristecendo e maculando a mente como a água lamacenta de um lago no qual o vento forma ondas. A claridade da visão, paz da mente, e autoconcentração serão perdidas num simples instante. Por essa razão o Buda chamava a**

**Concentração “o único Caminho”. Um caminho que ele precisamente descrevia numa metáfora:**

**“Quaisquer que sejam as correntezas fluindo no mundo, a Concentração é a barragem que as retém”.**

**Quando o “rio Jordão” é barrado, o “povo escolhido” cruza-o de pés secos até a “Terra Santa”. Ou como é dito no Zen:**

**“A mente louca não pára. Se parar, é a Iluminação”.**  
**A prática da Concentração é um treinamento gradual. A perfeição na autoconcentração é a “Arte das Artes”, a “Ciência das Ciências” para a qual um aprendizado adequado é necessário, O treino de nossa própria mente — (“nossa” nos devidos termos) — é mais duro do que o treinar um cão ou cavalo pois a mente não é menos forte e possui, além disso, todos os truques e ingenuidade humana para encontrar o caminho, a fim de ficar sem controle. Todavia este é um treino valioso, trazendo em si, já nos primeiros estágios, grande paz e alegria e inúmeras riquezas no curso de treinamento. Há pouca esperança de obter a felicidade com uma mente voluntariosa e não concentrada — mesmo que seja a simples felicidade de uma vida pacífica, com finalidade e equilibrada. Como podemos esperar então alcançar o supremo objetivo da vida?**

-----

**QUE CONCENTRAÇÃO?**

-----

**Mas o que é prática da Concentração? Como nos situar em relação a ela? Concentração é simplesmente o estabelecimento da atenção, com plena consciência, no aqui e agora. É o “pensamento sem suporte”, a “mente veloz” e o verdadeiro “silêncio Ariano”. À medida que cada objeto surge na consciência através das seis entradas (os cinco sentidos e a imaginação) deve ser visto como ele é sem dar boas vindas ou rejeitar. Sem nos aferrarmos a ele ou tentarmos pô-lo de lado. Mas, simplesmente, deixando-o como “se ele fosse um pedaço de madeira podre”, como o grande Huang Po costumava dizer. Esta é a verdadeira significação do “Caminho do Meio” do Budismo: — ver cada um (e todos) objetos assim como eles surgem, com a mente “alerta”, plenamente consciente evitando seja o apego ou a aversão a qualquer coisa. Isto é: — “não desgostes e tudo claro se tornará”, O Buda costumava definir a Concentração da consciência como ver o surgir, a presença e o passar de todas as percepções sensações e pensamentos. “Ele inúmeras vezes costumava dizer que seus ensinamentos, em resumo, “eram”: veja somente o visto naquilo que se vê e ouça somente aquilo que se escuta nas coisas ouvidas”! É tudo a mesma coisa.**

**Mas quando tentamos fazer isso que encontramos? Vemos que, primeiramente fazer isso, mesmo por poucos minutos, é completamente impossível. A mente é varrida por uma verdadeira correnteza de pensamentos em erupção (ASAVA) e uma inquietação que torna impossível sermos claros e detalhados bastante para evitar reações aos pensamentos e objetos que surgem. O indivíduo nem pode começar: É**

**por essa razão que o Buda em sua sabedoria, compaixão e “perícia nos meios” ensinou a “Prática da Concentração” como o método gradual de treinamento através o qual, de um caos inicial e confusão de uma mente indisciplinada, e com a vontade de um touro, ela pode deixar de “cultuar estranhos deuses” e tornar-se tranquila e conhecendo, por fim, AQUILO QUE É.**

---

## **BASES DA CONCENTRAÇÃO**

---

**Em primeiro lugar, uma palavra de advertência. O “Samadhi” adequado, ou a tranquilidade mental, o último passo na Nobre Senda Óctupla do Buda que leva à realidade, é somente possível com a correta Concentração. É o passo que conduz a ela. De modo semelhante esta Concentração depende dos passos precedentes, isto é: da Compreensão Correta, Moralidade e Determinação. Tem que haver pelo menos uma boa base para a Compreensão a fim de entendermos a futilidade do transitório e do condicionado à luz do Não-condicionado e de todos os objetos quando o indivíduo está olhando para “si” — o sujeito. A mente não poderá se libertar o suficiente do pensamento a respeito de objetos em constante mutação a não ser através da prática da autoconcentração no aqui e agora. Ela querará paralisar o pensamento a respeito dos seus ídolos pois,**

**onde estiver, nosso tesouro (Ratana) estará e, também, o nosso coração (Citta). De maneira semelhante a não ser que tenhamos uma boa base numa atitude moral para a vida, a Concentração será construída em areia. Uma consciência má é como a água turva que impede a visão clara da “coisa como ela é”.**

**Sem paz na mente há pouca esperança na paralisação do fluir dos pensamentos apesar que tenhamos toda a determinação do mundo. Mesmo assim é quase impossível. Naturalmente nenhum de nos é perfeito — longe disso — todos fracassamos deixando de viver a vida que sabemos certa. Mas, a não ser que coloquemos em ação um esforço sincero para viver os preceitos básicos Budistas, estaremos acelerando e freando ao mesmo tempo. Mais tarde uma crescente autoconsciência e paz trarão maior autocontrole. Mas pelo menos uma sincera vontade e esforço para o bem deverá existir e sincero arrependimento (e se possível restituição) por qualquer mal feito. Acima de tudo a mente tem que começar a afastar-se dos modelos antigos. Este é o verdadeiro significado do “arrependimento” — (metanoia).**

---

## **UM CURSO DE CONCENTRAÇÃO**

---

**A melhor maneira para aprender a Prática da Concentração é tomar um “curso” sob a direção de um**

**instrutor competente. Nesse caso, devemos nos colocar, sem reservas, nas suas mãos e seguir a prática, exatamente, como for recomendada.**

**As instruções que se seguem destinam-se somente para referência e guia básica quando sentimos a necessidade de seu uso. E também para aqueles que, por qualquer razão, não puderem praticar sob a orientação de um instrutor, mas que desejarem fazer um esforço por si mesmos. Com um instrutor as dificuldades são muito reduzidas, pois ele poderá testar o progresso através de relatos diários, corrigindo qualquer perigo nascido da incorreta aplicação dos princípios da prática. É de grande auxílio o sentimento de confiança produzido pela prática sob a direção de um instrutor, mesmo que seja por um curto período. Muitas pessoas sentem que a entrevista diária com seu instrutor aplaina dificuldades específicas, agindo como uma espécie de “recarga” nas suas baterias de imaginações e determinações. Sentir que as coisas não estão indo bem não é necessariamente uma prova de que elas estão indo mal. Na verdade pode ser o sinal de progresso pois pelo menos a pessoa está começando a ver a forma errada como está sendo feita a prática. Em outras palavras, começamos, por fim, a ver as coisas com mais clareza. Apesar disso podemos subjetivamente não ter consciência no momento e nos alegrar quando, após descrever um quadro negro a respeito das dificuldades em controlar a mente, ver o instrutor sorrir com prazer e, quase esfregando as mãos, dizer: “Ah! Agora as coisas estão melhorando!”**

**Com sua experiência ele poderá dizer como as coisas vão indo, inúmeras vezes por detalhes mínimos insignificantes. A melhor atitude, portanto, é confiar na sua experiência e julgamento, contando-lhe todos os detalhes a respeito do que está ocorrendo. Um contínuo comentário, feito para reforçar o próprio progresso, é um grande obstáculo ao verdadeiro progresso. Algumas pessoas tem a tendência de contar ao instrutor somente o que gostariam que lhes tivesse acontecido em suas práticas. Omitindo detalhes das dificuldades e fracassos que consideram não deveriam ter ocorrido — usualmente devido ao orgulho e na vã tentativa de se iludirem pensando que as coisas estão indo melhor do que na realidade. Esta atitude não é sábia. O instrutor necessita saber o lado bom e mau da prática, ele é o melhor juiz a respeito do que é ou não importante. Inúmeras vezes pequenos detalhes são de enorme importância para ele aquilatar o progresso do praticante.**

**Outra fraqueza, muito encontrada entre os Ocidentais ao praticarem a meditação, sob um instrutor, é o desejo de saberem mais a respeito da “teoria”: a respeito de “como as coisas vão!”.**

**Desta forma, eles se enchem de perguntas e objeções desnecessárias que brotam de pensamentos. Como vimos, o pensar é o oposto da prática da Concentração. A teoria deve ser posta de lado nesta ocasião. A melhor coisa é fazer o que manda o instrutor. Como num Império, sua decisão deve ser final. Ligado a esta questão está a preocupação Ocidental com o conceito**



**da Psicologia “o tornar consciente o inconsciente” e outros. Com essa preocupação muitos começam a “olhar” para “erupções no inconsciente”, aos problemas apresentando-se para solução, e por aí afora. Deve-se frisar que a análise psicológica não é parte da prática da Concentração. A única finalidade é ver mais claramente, sem a interferência do pensamento discursivo, aquilo que É, em cada momento, Agora no presente. A meditação é tranquilização da mente e a observação do que É desapaixonadamente. Sem nenhum pensamento — não “eu”, nem “meu”, nem neurose. Da mesma forma que a mente se refresca no sono, ou quando a terapia ocupacional é aplicada ela se afasta de suas preocupações, ou quando um dedo cortado é limpo e deixado curar-se pela ação da Natureza, nossa mente melhor se curará pelo repouso, pela limpeza de estimulantes emocionais e preocupações. Nada nos afeta tanto quanto a prática da Concentração. Se continuarmos a prática chegaremos a ver a irrealidade do conceito do “eu” e com isto destruiremos as bases de todas doenças mentais e tristezas. Não há qualquer recurso, nem modo de ver as coisas, nem tentati vãs para tornar consciente o inconsciente que liberem o indivíduo, por exemplo, de sua “insegurança”, enquanto ele estiver afirmando “eu”, “eu”, corpo e mente nos quais ele busca a segurança. Eles são impermanentes e nenhuma manobra alterara este fato ou permitirá segurança. Entretanto, logo que cair a idéia do “meu” no corpo, todo o problema desaparece. Por esta razão, durante a prática da Concentração, devemos por de lado pelo menos, a análise psicológica. O “eu” constantemente pensando em si mesmo é o problema**

— não suas preocupações, e nem as formas que toma. A necessidade Ocidental de intelectualizar a respeito da própria prática de meditação é uma das razões principais porque os Ocidentais usualmente demoram mais tempo e acham mais difícil do que os Orientais, um curso de Meditação. Muitos Orientais simplesmente submetendo-se a orientação do instrutor completam o curso em poucas semanas. A maioria dos Ocidentais costuma levar o dobro do tempo.

---

## **PASSOS PRELIMINARES NA PRÁTICA DA CONCENTRAÇÃO**

---

**Particularmente aqueles que estão iniciando um período de pleno treinamento num curso de Concentração deverão, sabiamente, tomar algumas providências, a fim de que sua prática não seja interrompida. O ideal seria a pessoa poder tomar um curso completo, sob instrução adequada, durante um período de tempo indefinido. Em outras palavras: até que o instrutor fique satisfeito ao verificar que plenos benefícios do curso foram obtidos. De outra forma, os pensamentos a respeito da aproximação da época da partida e a sensação de que devemos ter tudo terminado nessa ocasião podem ser obstáculos de monta para quem medita.**

**Na prática, entretanto, não é sempre possível dispor de um período de tempo indefinido, especialmente nas condições desfavoráveis da cultura Ocidental e na necessidade de atividades para ganharmos a vida. Ainda assim, mesmo em tempo limitado, a prática dará lucro, se feita com resolução e espírito correto, pondo de lado os pensamentos de “por quanto tempo terei que praticar?” e outros semelhantes.**

**Sempre que possível, a pessoa deve antes da prática por em ordem sua vida. De outra forma, coisas como, negócios, preocupações financeiras, aborrecimentos familiares, respostas de cartas, etc., causam distrações. Durante o período de meditação, devem ser postos de lado todos os pensamentos que não estejam ligados à meditação, isto é, ao Aqui e Agora**

**Durante o período de meditação, devemos tentar viver uma vida a mais simples possível, cortando dela fantasias e arrebatamentos desnecessários. Gastar horas e horas lavando e passando vestidos de fantasias e aplicando cosméticos não conduz à boa meditação. Na verdade, a maioria dos praticantes deverá, sabiamente, tomar os “8 preceitos”, como o fazem os Budistas Orientais, nessa ocasião. Eles nos levam à renúncia (ao menos temporária) de coisas, tais como: distrações, diversões, uso de cosméticos, perfumes, vestimentas elaboradas, etc.**

**A sofisticação no vestir e na apresentação, quando vistas com a devida nitidez, são recursos que a mente utiliza para encontrar uma sensação de segurança e**

**nos convencer de que somos atraentes e belos. Mesmo sem essas distrações, a mente estará bastante irrequieta e em certas ocasiões ansiosa por encontrar “Algo”, em vez de fazer o que lhe parece ser “nada”.**

**O melhor é deixar o futuro para o futuro (Provavelmente ele nunca ocorrerá!)! O passado deve ser deixado para o passado!**

**A mente é muito seletiva a respeito do que ela deseja lembrar do passado. Da mesma forma devemos evitar toda a conversa e leitura desnecessárias, bem como andar sem finalidade. Uma boa norma a tomar no período de prática é: “Coma menos, durma menos, converse menos, medite mais”. Após uns poucos dias na Prática da Concentração, verifica-se que necessitamos menos horas de sono. A razão disto é o cérebro, o grande consumidor da maioria de oxigênio do sangue, que é queimado em energia emocional e tensões que nos assolam e perturbam física e mentalmente. Tudo é devido à enorme quantidade de pensamentos carregados de emoção que a mente está naturalmente tratando. Quando isto é cortado por uma maior autoconsciência na Prática da Concentração, alcança-se uma Paz e liberdade do constante emocionalismo. Com isto a mente repousa e é Curada, necessitando, portanto, de menos sono. Uma regra geral seguida nos mosteiros do Oriente mostra a possibilidade de cortar para 4 as horas de sono e, logo a seguir, para duas apenas. Eventualmente é muito comum encontrarmos pessoas que durante dias e dias, ou mesmo semanas, permanecem sem dormir 24 horas mergulhadas em meditação ininterrupta. Apesar disto**

**não tem cansaço nem mostram qualquer efeito maléfico e apresentam um bem-estar e acuidade até então desconhecidos. Para atingir este estado é necessário real dedicação à prática pelo menos no período em que é praticada. É apenas o início de uma série de experiências individuais perfeitamente compatíveis para pessoas que são “homens do mundo”, com um emprego, uma família para zelar e funções da vida a atender. Acima de tudo, devemos manter nossa vida simples, evitando neste período conversas desnecessárias, a não ser com o instrutor, e todas as leituras. Conversas externas tendem a se prolongar na forma de conversas imaginárias.**

---

## **EXERCÍCIO BÁSICO DE RESPIRAÇÃO**

---

**Com essas preliminares e atitude correta da mente, a melhor maneira para começar a Prática da Concentração é, como o Buda claramente discorreu no “Discurso à Resposta da Prática de Concentração” (SATIPATTHA NASUTTA). Devemo-nos sentar e estabelecer a atenção na mais sensível e constante função do corpo — a respiração. Ela é uma função semi-automática (SANKHARA) sempre presente em nós na vida normal e completamente neutra do ponto-de-vista emocional. Por estas razões, é o objeto ideal para aprendizado. O indivíduo deve-se concentrar e suste**

**sua atenção naquilo que está ocorrendo, no agora, no presente, no aqui. Muitos acham que a melhor maneira de sentar de pernas cruzadas. Não necessita, entretanto, ser na famosa “posição do lotus” com as plantas dos pés voltados para cima, nas coxas opostas, nem mesmo na posição de “semi-lotus” que produzem em muitas pessoas dores intensas.**

**A posição simples, “fácil” com as pernas repousando semicruzadas no chão é perfeitamente suficiente. Podemos colocar para ajudar um travesseiro estrategicamente, localizado sob um joelho que nos perturbe.**

**Se não pudermos ficar sentados de pernas cruzadas, paciência. Isso não é de grande importância. Hoje em dia muitos instrutores de meditação orientais fazem sua meditação sentados numa cadeira. A única importante consideração é que devem ter urna postura ereta, alerta, com a espinha reta que possa ser mantida sem sofrimento durante mais ou menos uma hora. Enquanto praticamos devemos ficar sentados, imóveis, e relaxados mas plenamente em estado de alerta. As mãos podem ficar na posição usual, representadas nas estatuetas do Buda em meditação ou simplesmente uma sobre a outra, apoiadas na parte superior das coxas. A cabeça deve estar ereta, com os olhos fechados e todos os músculos relaxados na medida do possível. A posição, uma vez estabelecida, deve ser mantida, evitando-se reajustamentos desnecessários na postura.**

**O local adequado para a concentração da atenção é a face. Isto varia ligeiramente de pessoa para pessoa. Alguns acham o melhor ponto uma zona localizada acima do lábio superior. Outros a ponta do nariz. Não importa. O que importa é que cada um encontre o local onde a percepção da respiração seja mais nítida. Algumas respirações experimentais permitem estabelecer esse local em pouco tempo. A atenção deve estar focalizada na sensação física produzida pelo toque do ar não no conceito da respiração. Não devemos também interferir com a respiração que deve fluir normalmente. No começo é um pouco difícil e nos estágios preliminares não é fácil dissociar a pura atenção, do controle. Entretanto, neste caso devemos tentar evitar, de qualquer forma, o desnecessário e não-natural controle da respiração. Devemos respirar naturalmente, no ritmo normal, com a mente focalizada na sensação do toque do ar nas narinas. No começo pode parecer difícil a percepção clara da passagem do ar. O seu “toque” nas narinas. Continue sem dar importância! A prática e persistência em muito melhorará isso. Devemos tentar ficar consciente da sensação do ar desde o momento que se inicia a inspiração até o seu término e novamente do início da expiração até seu fim. Quando inspiramos devemos mentalizar a palavra inglesa “in” (dentro) Quando expiramos devemos repetir mentalmente a palavra “out” (fora). Este é um recurso para testar se a mente está fazendo a prática em vez de sonhar acordada.**

---

## **DISTRAÇÕES**

---

**Se uma pessoa não tiver meditado por algum tempo, ela terá constantemente sua mente afastada da observação na respiração. Pensamentos e memórias do passado, esperanças e medo do futuro, imaginações fantasias, intelectualizações da teoria, dúvidas e aborrecimentos acerca de sua meditação, cenas e formas que surgem diante do “olho” mental, distrações produzidas por estímulos externos, tais como ruídos, dores, coceiras, impulsos para se movimentar, etc. Todos eles tendem constantemente para deslocar a mente levando-a “assuntos laterais” interessantes. Não há necessidade de nos aborrecer ou ficar desencorajados com isso, pois a mente funciona da forma com que se habitou há longo tempo. A disciplina começou faz pouco tempo. Roma não foi feita num dia. Além do mais se fôsse fácil governar a mente encontraríamos homens iluminados em quantidade. O Buda nos disse que a mente quando começa a querer retirá-la dos seus hábitos maléficos e como um peixe retirado das águas e colocado nas margens. Agora sentimos as dificuldades na prática. Não devemos desanimar. Todos encontram ou encontraram essas mesmas dificuldades. Os homens iluminados são aqueles que não desesperam, perseveram, mantendo a mente sob controle da mesma forma que um cachorrinho exuberante é paciente, mas firmemente, treinado a obedecer. Aqui, como em todas as partes,**



**devemos tentar trilhar o fio de navalha do Caminho do Meio. Deve haver a determinação para continuar mas uma determinação calma não aquela que se move em arrancos e paradas entre os pólos do fanatismo e desespero. Isto mostra um forte ego envolvido na questão (Eu desejo ser um bom meditador). Uma determinação não tensa é o que se necessita — ou como os comentadores clássicos do Budismo descreveram, um equilíbrio perfeito entre a paz (SAMADHI) e Energia (VIRIYA). Esses dois, assim como a discriminação (PANNA) e fé (SADDHA), devem estar em perfeito equilíbrio.**

**A maneira para tratar essas distrações e noticiar imediatamente, ou pelo menos tão cedo quanto possível, o fato da existência da distração identificando-a com a palavra adequada tal como: “pensar”, “ouvir”, “ver”, “dor”, “coceira” ou “impulso”. A seguir a mente deve voltar a sua atividade adequada prestando atenção a sensação da respiração identificando a inspiração com um (in) e a expiração com um (out) até a próxima interrupção por nova distração. Proceda sempre da maneira descrita. Quando há qualquer sentimento de irritação na distração ela deve ser qualificada como “Irritação” claramente identificando com uma etiqueta o tipo de sensação em causa. Após isso a mente deve voltar a prestar atenção na respiração. De maneira semelhante qualquer divertimento — ou por exemplo o prazer sentido com a velocidade com que captamos e registramos um movimento centrífugo na mente — deve ser qualificado como “diversão” ou “prazer” e novamente voltar a atenção para a respiração. Todas**

**as tendências para a mente peregrinar devem ser anotadas tão cedo surjam. Quando o indivíduo tiver mais prática pode capturá-las antes que elas nasçam pois ele antecipa-se a mente, que começa a se movimentar em determinada direção. Não devemos, entretanto, saltar sobre ela tentando a sua imobilização. A identificação do estado mental não deve ser nem muito rápida, nem vagarosa de mais, mas sim, firme e claramente sem superprodução. Quando nos preocupamos demasiado isto só serve para maiores agitações e distrações mentais. Tal fato está muito bem dito na afirmação: “Não há necessidade de ter medo dos pensamentos que nascem e sim da demora em nos tornar conscientes de les” . O perseverar pacientemente na captura dos pensamentos como quem traz de volta a determinação da posição um cachorrinho que está sendo treinado toda vez que ele escapulir, e na verdade meditação e indica que as coisas vão indo muito bem. O que não é meditação é o indivíduo tornar-se preguiçoso e ficar sentado, imóvel, sonhando acordado, como também deixar-se tomar pelo aborrecimento e desespero ao ver que a mente não para.**

**Outra forma de grande distração são os “comentarios pensados” tais como os pensamentos: “Bem, neste momento não estou pensando em nada”, ou “As coisas estão bem agora” e outros semelhantes. Inúmeras vezes eles tomam a forma de relacionar o que vamos dizer ao instrutor e imaginando, com antecipação, toda a conversa. Esses pensamentos devem ser simplesmente notados e rotulados como**

**“Pensamentos” e como o Ven. Mahathera a Huang Po disse: “deixados de lado como um pedaço de madeira podre”. Convém notar que devemos deixar de lado em vez de jogar fora. Um pedaço de madeira podre nada está fazendo para te irritar. Não tem qualquer utilidade, daí não devemos nos aferrar a ele. O Buda usava a mesma descrição ao afirmar que todos os objetos (DHAMMA) da mente não são “meus” nem nada têm a ver “comigo” (Como poderiam ter? São somente objetos e não sujeitos). Não tem, portanto, qualquer significação como também não têm as folhas e galhos caídos no solo de uma floresta. Por que preocupar-mo-nos com eles? Qual a vantagem em investigar o lixo que acumulamos para logo o jogar fora? Ao notificarmos todas essas distrações, bem como a própria respiração, as palavras usadas como identificação, tais como “in”, “out” são somente etiquetas, rótulos, para maior qualificação. A finalidade é, em cada caso, obter unia visão clara, em foco, do objeto em questão. Se nos movimentarmos sem cuidado, com a atenção fora de foco, ou com a consciência mais na palavra do que no objeto não o veremos, obviamente, com maior nitidez. Pelo contrário, se nos aferrarmos fortemente a ele isso perturbará a mente e produzirá mais pensamentos. Novamente convém lembrar que é necessário, seguir o caminho do meio. É por esse motivo que constantemente é repetido no “Discurso Para a Prática da Concentração” que devemos ficar conscientes do objeto com “a concentração estabelecida” somente o suficiente para uma clara compreensão e autoconcentração, enquanto permanecemos desapegados a tudo deste mundo. Não existe qualquer**

**necessidade para tentar restabelecer ligações numa cadeia de pensamentos associados, nem tentar apurar o que primeiro produziu essa cadeia. Qualquer impulso dessa natureza deve ser notado simplesmente como “pensar” e a mente deve voltar a prestar atenção na respiração. Entre tanto, se coisas más nos perturbarem devemos, imediatamente, recomeçar o processo de atenção interrompido no único lugar onde é possível — naquele em que estamos agora e continuar daí em diante. A análise psicológica é também rotulada como “pensar”. Movimentos involuntários do corpo e membros durante a prática devem ser notificados da maneira apropriada como “sacudir”, “movimento”, etc., e a seguir a mente deve voltar a atenção para a respiração. Verifica-se que, normalmente esses movimentos, bem como dores, coceiras, desconfortos, cessarão quando notados clara e impessoalmente. Particularmente no início verifica-se que não param imediatamente sendo necessário notificar essas distrações por duas ou três vezes, as vezes mais, antes que desapareçam. Em certas ocasiões, dores, coceiras, caimbras, dormências, tem urna tendência em aumentar de intensidade quando uma atenção concentrada é focalizada nelas. Mas se a pessoa continuar a notá-las, sem paixão, todas as vezes que a mente for atraída elas começarão a desaparecer. Por essa razão se uma sensação parece aumentar em vez de decrescer, devemos continuar a notá-la com a atenção clara, sem emoção, focalizada na sensação atual (real) e não da idéia da sensação; nem na aversão ou medo da dor. Ela então desaparecerá ou estabilizará. Em primeiro lugar quando o indivíduo não está**

**plenamente consciente dessa forma, quando lhe ocorre uma sensação, nasce também o desejo de que ela desapareça. Isso é mecânico. Nesse mecanismo a mente torna-se atenta, dentre todos os possíveis objetos em determinado momento, de um que a mente está interessada, O interesse é de duas espécies: contra e a favor. Gostar e não gostar são igualmente sinais para a mente trazer um objeto para posterior investigação. Essa é a razão porque o Caminho do Meio — entre o gostar e não gostar é necessário. Quando olhamos desapaixonadamente, com equanimidade, a qualquer coisa apresentada pela mente vemos que: “meu caro, aquilo não tem o interesse que pensei que tivesse”, e com isso ela abandona o que parecia interessante e passa para outro assunto. O mesmo ocorre com pes soas. Se alguém vem para te ver e o recebes com afeição ele ficará para uma longa conversa. Se pelo contrário receberes o visitante, com agressividade e irritação é quase certo ele ficar para discutir contigo. Quando, entretanto, o recebermos correta mas friamente, evidentemente não interessados na vinda, o visitante importuno irá embora. Portanto, uma equanimidade genuína a todos os objetos apresentados pela mente produz cedo a paralisação de suas influências incluindo nisso as dores e desconforto. Mas a mente não se engana. A equanimidade deve ser genuína, ou a mente começará a trabalhar imediatamente.**

---

## **MOVIMENTOS**

---

**Nos estágios iniciais, quando uma dor ou coceira não desaparecem, mesmo depois de repetidas notificações, mas pelo contrário, se tornam intoleráveis ao ponto de obrigar a pessoa a se mover ou coçar o ponto da pele onde elas atuam, o indivíduo deve qualificar essa vontade como: “intenção”. A seguir, voltar novamente a atenção para a respiração. Se, apesar de ter seguido todo o esquema, notar a dor, a coceira e o impulso de se mover ou coçar como “intenção” e tiver mesmo que se mover por não suportar mais a sensação, deve fazer o necessário movimento, qualificando cada etapa. Por exemplo: se uma coceira na testa tiver atingido as proporções de um martírio e os repetidos impulsos para nos movimentar, qualificados devidamente como “intenção”, tiverem sido impotentes para controlar a sensação, devemos lenta e deliberadamente começar a levantar o braço, e enquanto fizermos esse movimento contínuo, repetir mentalmente: “levantando, levantando, levantando...” a fim de assegurar a perfeita concentração da mente no movimento.**

**Quando a mão alcançar a testa o toque da unha deve ser notificado como “tocando” e ação de coçar como “coçando, coçando...”. Quando a sensação provinda da testa indicar que a coceira está satisfeita, devemos imediatamente registrar: “satisfeita”, O impulso para recolocar a mão no colo deve ser identificado como “intenção” e o longo e lento percurso como: “movendo, movendo...” e por ai adiante. Esta descrição um**

**esquema geral da coisa, mas, de fato quando tivermos alguma prática nessa técnica, encontraremos muito mais coisas a notificar nesta simples ação de coçar a testa. Um som pode distrair a pessoa no momento que começa a elevar a mão, ou um pensamento. Podemos ter nossa atenção distraída pela modificação da pressão no nosso regaço ou no antebraço. Quando, num momento de perda de concentração, começamos um movimento “cego”, não registrado previamente, a coçar a pele ou qualquer coisa que envolva um movimento, devemos imediatamente nos reconcentrar, vendo o que estamos fazendo, registrando: “movendo” ou “coçando” e principiar novamente deste ponto em que “estamos”. O que passou, passou, e não ganhamos nada em nos insultar, nem arrebentar em lágrimas, apesar de toda ação provinda de impulso cego, sem registro, seja um sinal de distração e portanto, em outras palavras, um fracasso na Concentração. O Buda assim nos indica no “Discurso Sobre a Prática da Concentração” ao dizer: “seja dobrando um braço ou esticando, devemos agir com plena consciência”. Isto é o que significa Concentração: — prestar atenção naquilo que estivermos fazendo, vendo as coisas “como elas são ...” não aquilo que estamos pensando a respeito delas”.**

**Quando estas ações forem terminadas, a atenção deve reverter novamente para a respiração. A descrição acima de como considerar uma coceira concentrando-se, é apenas um dos inúmeros tipos. Todas outras ações para nos mover, se absolutamente necessárias para aliviar uma dor, engulir, esticar o pescoço, abrir e fechar os olhos, — todas as ações enfim, devem ser**

**tratadas da mesma forma. Esta é a Concentração, a maneira “direita”, o único “caminho”.**

---

## **DORES E MAL-ESTARES**

---

**Certas ocasiões durante a prática surgem dores, coceiras, compressões, sensações de dormência, alfinetadas, sensações de que um inseto está andando sobre a pele, e outras. Elas podem tornar-se proeminentes. Não há razões para preocupações (ou interesse), pois isso não é sinal de doença. As sensações brotam de um enorme número de causas naturais. Algumas estão em nos o tempo todo, mas “normalmente” não somos conscientes delas. Isto pode ser visto se observarmos a maneira que “pessoas ignorantes, mundanas” mudam constantemente de posição sem a menor consciência do desconforto como sendo a causa dessa mudança. Vemos, portanto, como é profundo o descontentamento “DUKKHA”: a nobre verdade do sofrimento : Mesmo modificar a posição como as pernas estão cruzadas é um sinal disso. Se estivéssemos satisfeitos não mudaríamos de posição. A maioria das sensações que costumam ocorrer na meditação são devidas aos períodos prolongados, a que não estamos acostumados em que ficamos quietos sentados enquanto a mente e músculos estão ainda**



**tensos, lutando contra si mesmos, não tendo alcançado ainda o estado de relaxamento (PASSADHI). Uma grande paz mental traz sempre consigo um maior relaxamento nervoso e muscular, eliminada a causa do desconforto. Mas por algum tempo, enquanto isso não ocorre, temos que suportar concentradamente e sem revolta os efeitos acumulados. Outras sensações são psicossomáticas ou produzidas pela mente condicionada durante anos de saltitante atividade, pulando de um tópico “interessante” para outro como um gafanhoto sem se preocupar da realidade do objeto. Desacostumada, portanto, a prolongada atenção a coisas tão desinteressantes e monótonas como a nossa respiração, a mente se aborrece e tona se inquieta criando diversões para sua própria distração. É “MARA”, em ação, o princípio do Mal, tentando que abandones o interesse na Prática da Concentração. Entretanto, como tem sido descrito, se os truques da mente forem prontamente identificados, simples e sem emoção, como: “coçando”, “sentindo”, etc, MALA nos deixa e vai embora: Da mesma forma que as suas três filhas quando fizeram tudo para tentar o Buda que firmemente recusou-se a reagir de uma forma ou de outra. Em certas ocasiões pode nos parecer que ruídos, sensações e distrações nos afetam mais do que em outras. Um tenue ruído pode nos perturbar. Não devemos nos aborrecer com isso. Tudo é normal e constitui o caminho que teremos de trilhar. Há, entretanto, períodos em que nos tornamos mais vulneráveis, mais facilmente irritáveis, desencorajados, etc. Também é natural e é somente um estágio que cedo será ultrapassado a medida que continuamos. A**

**causa desse estado de coisas e a crescente atenção em pequenos impulsos que antes passavam despercebidos. A melhor focalização neles faz com que cada um receba uma energia adicional. Quando, entretanto, os notamos tranquilamente da maneira descrita o efeito é momentâneo e cedo passará. Se continuamos na prática, com firmeza, chegaremos cedo a um estado onde, pelo contrário, cada estímulo, embora visto com maior claridade, possui algo parecido a um absorvedor de choques. Com isso coisas que antes nos fariam “subir pelas paredes” nos deixarão calmamente repetindo: “ouvindo” “ouvindo”, etc. etc..**

**Se enquanto praticamos a atenção na respiração a mente notar formas imaginárias, cores, luzes, rostos de pessoas, eles devem ser notados como “vendo” sem qualquer interesse ou aversão e a mente deverá logo voltar sua atenção para a respiração.**

**Apesar de belo como um tapete persa ou um caleidoscópio a imagem diante de nos a melhor coisa a fazer é notar como “vendo” e passar adiante sem nos preocupar com detalhes. O “controle dos sentidos” é descrito no Budismo como “vendo um objeto, não devemos ser capturados pela sua forma ou detalhes”. O mesmo deve ser feito em relação a qualquer outro sentido. A ordem do dia na Prática de Concentração é: “naquilo que se olha ver somente o que se vê”. (DITTHE DITTHAMATTAM). Em outras palavras “vendo” e passar para diante sem morar no objeto. Quando a mente “mora” em alguma coisa a prática de Concentração cessa. Torna-se então escrava do objeto.**

**Esta prática do Exercício Básico Respiratório deve ser mantida por períodos de uma hora (ou o que o instrutor recomendar). Entre as sessões os exercícios básicos de andar devem ser praticados em períodos horários. Devem ser alternados com o exercício respiratório.**

---

## **EXERCÍCIO BÁSICO DE ANDAR**

---

**Entre as sessões da prática sentada, o meditador deve procurar um local tranquilo, onde possa caminhar de lá para cá sem ser perturbado. Não precisa ser muito longo. Mesmo o nosso quarto, se não for pequeno demais, pode servir. Ou um corredor, jardim, salão, etc. O melhor neste exercício é que caminhamos mais lentamente do que o fazemos normalmente. A marcha deve ser, entretanto, tão simples e natural quanto permita sua velocidade. Se ocorrer alguma dúvida quanto a isto, o instrutor poderá dar uma demonstração. Durante o período de andar, de lá para cá, a atenção deve estar fixa no movimento das pernas e pés. Devemos notar, a medida que o pé direito começa a levantar do chão: “levantando”. Quando ele se movimentar para frente: “movendo”. Quando pousar no chão: “pisando”. E o mesmo para o outro pé. De forma exatamente igual à prática sentada, todos os pensamentos e sensações que nos tentam distrair devem ser notificados e postos de lado. Pode acontecer**

**a pessoa olhar alguma coisa e neste caso deverá registrar imediatamente: “olhando” e reverter sua atenção para o movimento dos pés. Olhar para os objetos e notar seus detalhes, mesmo para aqueles que estão no caminho, é o “desejo dos olhos” (RUPARAGA) Esse desejo não faz parte da prática, embora devemos registrar “olhando”, se inadvertidamente o fizemos. O resto são “visões interessantes”, iscas do anzol de MARA (ilusão).**

**Ao atingir o fim do caminho há necessidade de girar e caminhar na direção oposta. Temos a consciência disso quando falta um passo ou dois para atingir o limite da caminhada. A intenção para fazer a volta deve ser identificada como “intenção” No começo é difícil prestar atenção, pois a volta se faz quase automaticamente. Devemos, no entanto, notar o pensamento a medida que ele ocorre. Neste caso, a intenção existindo, pois a concentração está firme, ela será vista e anotada. Após anotar a intenção de fazer a volta, devemos anotar todos os pormenores dos pensamentos e movimentos envolvidos neste giro. À medida que damos o último passo para frente, começaremos a girar o corpo, devendo então anotar o fato como “girando”. Quando o pé estiver se levantando, imediatamente anotar “levantado”. Procurar identificar todas as fases do giro até a retomada ao caminhar lento de volta. Há inúmeras vezes uma tentação de chegar ao fim do caminho dar uma olhada em alguma coisa interessante. Se este impulso indisciplinado ocorrer deve ser anotado como “intenção”. No caso de a visão distraída tiver ocorrido**

**devemos anotar imediatamente “olhando” e a atenção revertida naturalmente ao movimento dos pés. Não há necessidade, em tais casos, de forçar a mente de volta aos pés. Logo que a concentração é restabelecida a mente, por si própria, sabe o que deve fazer e, automaticamente, dirige-se a isso. O mesmo é verdadeiro em outras ocasiões durante a Prática de Concentração.**

**O melhor para principiantes é começar o exercício de andar com uma técnica de anotar 3 estágios: “levantando”, “movendo” e “pisando”. Dependendo da capacidade de quem medita o instrutor pode recomendar o registro de mais ou menos estágios. Em certas ocasiões, por exemplo, quando por motivos práticos não for aconselhado andar vagarosamente, recomenda-se a marcha normal sendo suficiente registrar “esquerda”, “di reita”. Isto pode ser feito nas ruas, quando um caminhar em marcha lenta espantaria qualquer pessoa por mais fleugmática que fosse. O ponto importante não é quantos pontos estão sendo anotados, mas se estão sendo efetivamente registrados, obrigando a mente a abandonar sua atividade normal de “saltimbanco”.**

---

**DURANTE AS AÇÕES DIÁRIAS**

---

**As duas práticas, Respiração e Caminhar, constituem a base da Prática da Concentração, sendo adotadas como uma “técnica” ou particularmente durante um “Curso”, quando podemos organizar nossa vida, de tal forma a termos tempo para meditar.**

**Mesmo durante um curso de meditação há um número de ações diárias que permanecem. Temos que nos levantar, lavar-nos ir ao banheiro, fazer nossa cama, comer ficar de pé, sentar, etc. Durante todas essas atividades, devemos adotar uma prática semelhante. Na verdade, não há diferença essencial entre a Prática de ficar sentado, fazendo o Exercício Básico Respiratório, e estar sentado, fazendo nossa refeição. Somente quando estamos sentados, fazendo o exercício respiratório, o que ocorre é simples e regular, portanto, mais fácil do que quando somos obrigados a anotar urna série de ocorrências. Esta é a razão pela qual se escolhe inicialmente a posição sentada para prática. Durante as ações diárias, o mesmo esquema essencial é seguido. O que estiver na mente deve ser visto e anotado sem nos aferrarmos a ela. Após longa experiência na prática, mesmo este simples teste, a fim de verificar se a concentração não foi perdida, pode ser posto de lado. A pessoa vê simplesmente com uma consciência silenciosa, mas implícita, cada objeto com que se depare. Isto não será fácil, principalmente enquanto a mente tentar caçar sombras. Até que obtenhamos grande experiência e progresso na Prática da Concentração, será de bom alvitre manter o registro explícito dos objetos da forma indicada.**

**Será interessante, a quem medita, ler neste ponto o parágrafo do “Discurso Sobre a Prática da Concentração”, no qual o Buda indica, em resumo, como a prática deve ser mantida nas menores ações da vida, o seguinte: “Quando indo ou vindo, o Bikkhu age somente em plena consciencia. Seja olhando para frente ou ao redor, ele age com plena consciência. Seja flexionando ou esticando o braço, ele age em plena consciência. Ao vestir o manto, segurar sua tigela, ele age com plena consciência. Seja defecando ou urinando, ele age em plena consciência. Seja de pé, sentando, repousando, falando ou silencioso, ele permanece plenamente consciente”.**

**Este pequeno parágrafo fala por volumes de textos! Curto, incisivo e estilizado para facilitar a memorização, ele enfatiza as importantes características da vida diária, na qual todas as ações devem ser incluídas — mesmo a resposta aos apelos da natureza. Serve para frisar que nada (NADA MESMO) é trivial ou sórdido em demasia, para que não nos concentremos nele. Este discurso foi feito para os monges (BIKKHUS), daí serem mencionados objetos e atos normais de suas vidas. A rotina de procurar a próxima vila, pedindo esmola pela manhã, carregando todas as suas posses — manto, tigela, agulha, etc., comendo o que lhe puserem na tigela, passando o resto do dia, seja “sentado ou andando” em meditação, não sendo, portanto, uma surpresa os artigos e ações aqui descritos. O Buda, entretanto, não enunciou estas regras somente para monges. Elas servem para todos os que tomam sua religião seriamente. Um antigo**

**comentário a este Discurso adverte como algumas mulheres, dirigindo-se ao poço da aldeia para apanhar água, devem praticar a Concentração.**

**Ao aplicar a prática da Concentração durante essas pequenas ações será melhor se a ação for feita lenta e deliberadamente quanto possível, a fim de permitir que a ação seja notada claramente, em todos os detalhes, sem apressar a mente, o que iria causar somente distrações e o aparecimento de pensamentos associados. Quando praticada de maneira adequada, a Concentração conduz diretamente a tranquilidade mental ( SAMADHI). Sua colocação como estágio anterior ao SAMADHI na Nobre Senda Óctupla claramente indica tal fato. O SANADHI momentaneo não é somente obtido na meditação imóvel, em transe, mas a tranquilidade e silêncio da mente como um estado mental deve ser preservado e mantido através de todas as atividades da vida. Neste estágio a pessoa, tendo parado o fluir do pensamento es tá “livre da inundação” (ASAVA KKHINA). Assim a prática deve principiar desde o momento que despertamos e começamos a notar a sensação do peso do próprio corpo de encontro a cama, que deverá ser rotulada como “sentindo”. A seguir, quando tivermos vontade de afastar a coberta que nos cobre, devemos anotar: “intenção”. Quando afasta mos a coberta será: “movendo”, e assim por diante. Este procedimento deve ser feito com todas as ações: ao lavarmos o rosto mastigando a comida, evacuando-a depois de digerida, escovando os dentes, etc. Ao vermos algo, devemos notar: “vendo”; ao ouvir: “ouvindo”; ao cheirar:**



**“cheirando”; ao provar: “provando”; ao sentir urna sensação física: “sentindo”; ao pensar: “pensando”; quando encolherizados: “cólera”; quando querendo algo: “desejando”; quando alegre: “rindo”; etc. A autoconcentração deve ser constante. Pode parecer a muitos que isto seja uma prática dura demais, porém devemos lembrar ela nos leva à Pérola de Grande Preço. Além disso, não há outro caminho. Isto, aliás, foi muito bem dito pelo autor da Imitação de Cristo 111.3.2, ao afirmar. “Por um pouco de dinheiro algumas vezes surgem vergonhosas disputas. Os homens não se cansam de lutar, dia e noite, por assuntos vãos. Mas pela recompensa suprema, a mais alta honra, eles se lamentam pela menor fadiga”. Este esforço conduz, entretanto, a maior paz e felicidade. Mas para alcançá-las cada um tem que pagar o preço, primeiramente.**

**Na medida do possível, todas as ações devem ser feitas, concentradamente, incluindo na prática coisas como ler, escrever, falar, ouvir, procurando descrever com detalhes todas elas. Vamos tomar mais um exemplo — o caso de comer. Sentando-nos a mesa para comer, o primeiro impulso deverá ser pegar a faca e o garfo. O impulso deverá ser registrado como “intenção”. Caso não seja visto iremos “cegamente” pegar a faca e o garfo. A seguir ao impulso devemos começar segurando o garfo e levá-lo, lento, à boca. Enquanto isso notamos: “leantando”, “levantando”... Ao tocar os lábios devemos anotar: “tocando”; ao mastigar devemos anotar: “mastigando”; ao sentir o gosto: “provando”; ao engolir: “engolindo”; etc... Ao segurar a colher para mexer o chá devemos anotar: “mexendo”,**

**“mexendo” etc... Quando noticiamos pensamentos e ruídos, devemos notar: “pensando” ou “ouvindo”, e a mente deverá voltar as ações. Entre tais ações, a mente deve repousar na sensação da pressão do lugar, onde estivermos sentados. Longe de serem “distrações” ruídos diversos, tais como, ruídos de motores do trafego, aviões, tic-tac de um relógio tornam-se objetos perfeitamente satisfatórios de meditação.**

---

## **EXERCÍCIO ADICIONAL RESPIRATÓRIO**

---

**Após algum tempo a mente torna-se mais calma. Habitualmente uma pausa ocorre entre a inspiração e a expiração. Nesta inesperada parada a mente tende a hesitar sentindo não ter qualquer objeto para se concentrar. Tem então a tendência de vaguear. Quando está parada ocorre deve-se permitir a mente sentir uma ou duas sensações que estão sempre presentes no corpo. Deve-se notar, por exemplo, a posição geral do corpo, como um todo, sentado quieto na prática. Isto deve ser anotado como “sentado”. Então a sensação da pressão do chão ou assento da cadeira, sob as nádegas, a pressão das pernas sobre as coxas se estivermos de pernas na posição do lótus Tudo isso deve ser anotado como: “sensação“. Deste modo uns mais pontos a serem anotados devem ser registrados**

**para preencher o vazio verificado na parada respiratória. Essas notificações devem ser feitas sem pressa, naturalmente, com uma velocidade confortável, nem apressada demais, nem lenta, o que poderão provocar pensamentos que distraem. A melhor maneira é tomar as sensações mais proeminentes ou, se tiver alguma constante, tal como o ruído de um avião que passa, ou carro, isso deve ser notado como “ouvindo”, juntamente com outros pontos de sensação, antes que a mente volte à respiração no início da próxima inspiração ou expiração. Assim, tão longa seja a pausa na respiração a pessoa continuará a preenchê-la, notando os diversos pontos de sensação. Algumas vezes a pausa pode ser mais longa — mesmo de vários minutos sem respirar, num estágio mais avançado, durante os quais devemos preenchê-la com a anotação desses pontos proeminentes de sensação, até que sobrevenha, naturalmente, a próxima restpiração. Com esse objetivo alcançado de 3 a 5 pontos, sensações marcantes são suficientes.**

-----

## **DURANTE A VIDA DIÁRIA**

-----

**Ninguém pretende que a prática de Concentração durante a vida diária seja fácil — particularmente nas condições existentes nas grandes cidades modernas. necessário um esforço sustentado, considerável para manter o nível de consciência mental e suportar a constante força centrífuga atuando sobre nos. É um**

**esforço que a maioria não está, talvez, preparada para suportar. Sem essa consciência intensificada e o autodomínio que nos dá a Concentração, a vida degenera num tropeçar constante no terreno áspero das mutáveis condições que o fluir do karma (KARMA) traz aos nossos pés. A evolução humana deve ser para cima, na direção de uma maior consciência e da autoconcentração. Evolua ou morra uma lei da Natureza e certamente um homem sem Concentração está vivendo uma morte viva, envolvido com fantasmas e lutas sem proveito. O Buda disse certa vez: “Os concentrados não morrem. Os descuidados estão como se estivessem mortos” Seria agradável ficar sentado, preguiçosamente, e levar uma vida fácil, mas isso equivale a um sonho de quem fuma ópio. Nossas mentes não nos deixam repousar até que tenhamos vencido a “vitória da vida”, isto é: a vitória sobre o Anseio e a Ignorância. Queremos estar a vontade, “livres”, mas para que isso seja possível depende que o queiramos ser. Se quisermos ser livres da autodisciplina a fim de “gozar” os objetos dos sentidos, isto meramente mostra que nos somos escravos dos sentidos, e o intelecto é um sentido entre outros. Se, de outro lado, deseja-mos nos libertar da escravidão dos sentidos para alcançar autodomínio e autorealização, esta é a verdadeira liberdade. E ela é possível. É a Paz, a Verdade, a Vida mais abundante e a Libertação. A prática da Concentração na vida diária tende a parecer mais difícil do que é, em virtude de duas razões principais. Primeiro: o indivíduo não está acostumado a ela e, portanto, quando começa, com entusiasmo, a tentar a prática de um grau maior de Concentração na**

**vida, verifica que um bom impulso começa a perder força em face de falta de cooperação do mundo e vai-se encontrar, aparentemente, onde começou. Isto pode ser em grande parte contrabalanceado se a pessoa já certa vez sentiu o “gosto” do caminho, ou seja, já provou o que significa estar concentrado, por exemplo, durante um período de Curso de Concentração em tempo integral, sob a orientação de um instrutor adequado. Os efeitos desses cursos, se periodicamente renovados, auxiliam a manter o momento. Devemos esperar que sobrevenham éocas de aparente fracasso só completo na Concentração. A coisa importante é não perder a coragem e recomeçar. Há um refrão que diz: “Os ingleses perdem todas as batalhas, menos a última”. Isto não é verdade, historicamente, mas é algo que pode ser dito, espiritualmente, a respeito daquilo que é o mais santo nos homens. Outra razão de que parecemos ganhar pouca dianteira, mesmo a despeito dos nossos esforços na prática da Concentração, e devido ao inveterado hábito humano de tentar ter o seu bolo e comê-lo. A “Vida Santa”, seja com um manto ou sem ele nas nossas costas, demanda renúncia, um volver do mundo, isto é, dos sentidos. Não significa correr deles, nem a sua rejeição, mas a falta de interesse neles. Como já foi dito, como num refrão no “Discurso da Prática da Concentração” — “abandonar os desejos e aversão ao mundo”. Esta “Sagrada indiferença” é a entrada segura para a Concentração adequada. Com ela ninguém pode nos distrair, nada pode captar nosso interesse, nem pensamentos sensuais, irritações divididas e uma hoste de pequenos pensamentos e memórias que constantemente invadem**

**a mente. Esta retirada emocional, a renúncia no interesse, das coisas condicionadas, não interfere, de modo algum, com nossa habilidade em preencher as funções necessárias na vida. Ao contrário, a paz e a clareza da visão trazem muito maior eficiência em alegria e liberdade no conhecimento de que “não sou eu quem age”.**

**Nenhuma prática é tão adequada para aplicação na vida diária como a Prática da Concentração. É uma prática que pode e deve ser mantida em todas as épocas, nas mais variadas circunstâncias. Diz-se que, assim como o sal serve em todos os temperos, a Concentração adapta-se a todos os eventos. Relembro a famosa história Zen, do mestre a quem perguntaram como a pessoa devia viver e que respondeu: “Quando com fome, comer. Quando cansado, descansar”. A essa resposta o interlocutor argumentou: “Mas, esta é a maneira que todos vivem!” (O Mestre, tranquilamente, explicou: “A maior parte das pessoas quando comem não estão comendo e sim pensando toda a sorte de imagens e pensamentos, sem sentido”. Esta é a diferença entre viver com ou sem Concentração.**

**Muitas pessoas dizem: “Não tenho tempo para praticar meditação. Sou um homem muito atarefado”. Não ter tempo para ser mais consciente ? É uma afirmativa estranha! As pessoas tem medo de que a prática da Concentração, durante o trabalho, interfira com ele. Na realidade é o contrário que acontece. Vamos olhar, entretanto, para enorme quantidade de tempo “perdido” diariamente.**

**Levantar, vestir, o que pensamos quando dirigimos ou estamos sentados na nossa condução? Será útil espiar os anúncios que passam e as pessoas a nossa volta? Fazendo os trabalhos caseiros, o que pensamos? Devemos varrer quando varremos, lavar quando lavamos, comer quando comemos, etc.**

---

## **DEIXE AS COISAS SEGUIREM SEU CURSO**

---

**As pessoas tem um quase instintivo pavor de que, a não ser que “pensem” e mantenham o “controle das coisas” elas esquecerão algo importante e as coisas se tornarão erradas. Na realidade, nem a quarta parte dos pensamentos que enxameiam nossas mentes preocupadas é funcional. O resto (3/4) são pensamentos “gafanhotos”. Se as condições são tais para que certa ação seja tomada, anos de condicionamento assegurarão que o impulso ocorra e a melhor maneira é ficar tranqüilo e concentrado, em vez de submerso numa enxurrada de memórias, esperanças, aborrecimentos e preocupações. Confiar na Lei de Karma, na Lei do Condicionamento, ver as coisas tomando lugar, seguro na realização de que “esta agindo por meu intermédio”, “e sou apenas o instrumento”, é a muito mais feliz e concentrada maneira de viver. Naturalmente a resistência do apego e o véu do sentimento errôneo de “estou agindo”**

**causam o fluir dos pensamentos de forma indisciplinada. Maior concentração traz paz, liberdade de emoções errôneas, claro julgamento e senso real de bem-estar. Matai os dois gigantes que habitam na selva das nossas mentes: o Desejo (TANHA) — através da paz e liberdade de ansiedade e emoções maléficas (Alegria, boa vontade, compaixão, permanece) e a Ignorância (AVIJJA) — desaparece pela claridade da visão e a crescente consciência da verdade do não-ser, (ANATTA). “Isto não é meu! Isto não é o que sou. Esta não é minha natureza real”. Em outras palavras: “Estes objetos nada tem a ver comigo”. “De maneira alguma tocam meu verdadeiro ser”. “Eu não sou quem faz essas ações”. É a ignorância que nos faz identificar com “nossas” ações e toma a responsabilidade delas em nossos ombros. Desta forma nos amarramos à Roda do Condicionamento. A constante Concentração da Sabedoria nos libera! Ou melhor, mostra que nunca estivemos presos, exceto em PENSAMENTO!**

---

**POSSAM TODOS OS SERES SER FELIZES**

---