

# Guia Para Meditação do Perdão

Um Método Eficaz para dissolver bloqueios  
contra o Amor-Bondade e Viver no Presente

*Bhante Vimalaramsi*

Copyright © 2015-17 Por Bhante  
Vimalaramsi.  
Todos os direitos reservados.  
2ª Edição:

Outros livros escritos por Bhante Vimalaramsi:

Um Guia Para A Meditação de Insight da Sabedoria da  
Tranquilidade 2016

*Meditação é Vida, A Vida é Meditação* 2014

*A Série Dhamma Leaf* 2014

*Movendo o Dhamma Vol 1.* 2012

*Respiração do Amor* 2011

*Anapanasati Sutta* 1998-2003

*Não há nenhuma dúvida de que a  
Meditação do Perdão é parte do  
desenvolvimento do Amor-Bondade*

*É o primeiro passo em direção à Paz”*

# Índice

Agradecimentos.....	6
Prefácio .....	7
Introdução .....	9
CAPÍTULO UM - Preparação.....	11
CAPÍTULO DOIS - Instruções .....	14
CAPÍTULO TRÊS - APEGOS .....	18
CAPÍTULO QUATRO - PRÁTICA DIÁRIA .....	22
CAPÍTULO CINCO - Encontrando o equilíbrio .....	24
CAPÍTULO SEIS - Persistência .....	26
CAPÍTULO SETE - Indo Mais Fundo.....	28
CAPÍTULO OITO - Deixando Para Lá .....	30
CAPÍTULO NOVE - Alívio .....	32
CAPÍTULO DEZ - Obstáculos .....	34
CAPÍTULO ONZE - Vida Diária .....	37
CAPÍTULO DOZE - Sucesso!.....	39
CAPÍTULO TREZE - Não é Fácil.....	41
CAPÍTULO CATORZE - PERDOE! .....	43
CAPÍTULO QUINZE – Sem Mantras .....	45
CAPÍTULO DEZESSEIS - Jogo da Culpa .....	47

CAPÍTULO DEZESSETE – Seja Feliz! .....	49
APÊNDICE 1 - Revisão do T.W.I.M.....	51
Sobre o Autor .....	56
Outros Recursos .....	57

## **Agradecimentos**

Este livreto foi baseado em uma palestra que eu dei em 2012 no DSMC. Foi feito com a intenção de fazer um vídeo para a internet sobre a minha técnica básica de trabalhar com o Perdão na meditação. Esta palestra está em nosso site.

Gostaria de agradecer o trabalho árduo da Ven. irmã Khema na transcrição desta palestra, por ver e conceber um livro em potencial, por sua edição inicial, e por oferecer seus próprios acréscimos e conselhos durante a edição final. Gostaria também de agradecer a um querido apoiador do Dhamma que já se foi, o Dr. Otha Wingo por suas contribuições para ajudar a melhorar a clareza deste assunto em um formato de leitura mais simples. Esta foi uma grande contribuição para todos nós. E ao David pela edição final e publicação em forma de livro.

## Prefácio

Quando a Ven. Irmã Khema me pediu para escrever um prefácio para esse livro, eu aceitei o convite com considerável prazer, pois estimo estar associado com este esforço literário de significado incomum e imensa relevância prática.

É do conhecimento geral que um grande número de livros e outras obras literárias foram publicados sobre todos os aspectos das práticas meditativas que levam à "Meditação da Bondade Amorosa". O público menos perspicaz pode se perguntar "por que outro livro sobre o mesmo assunto". O autor, talvez antecipando tal hesitação e apreensão, declarou o objetivo principal deste livreto em termos muito claros e precisos. Sem ser demasiado exaustivo, altamente especializado ou erudito para ser de grande ajuda prática para os não-instruídos e não-iniciados ou mesmo para a pessoa comum que busca orientação básica e concisa, o autor nos forneceu um manual breve, claro e simples o que era uma necessidade muito sentida. Mesmo um olhar superficial desse livreto deve deixar claro que ele é uma orquestração inteiramente nova da maioria das questões salientes da Meditação do Perdão.

Muitas vezes a linguagem do autor é estranhamente ilustrativa. Por exemplo, aqui está um exemplo clássico: "podemos limpar o caminho para nossa Introspecção do Amor-Bondade para começar por aprender a Introspecção do Meditação do Perdão. Esta é uma prática de limpeza extremamente poderosa".

A suprema e atemporal proclamação do Buda de libertação de pensamento e priorização da mente há mais de vinte e cinco séculos é hoje universalmente aceita pelos cientistas modernos. À medida que a humanidade avança e com o desenvolvimento intelectual, a busca pelo consolo espiritual aumenta esse avanço. O autor indica claramente a característica principal e única da disciplina da mente através da meditação.

Este livreto mostra em termos claros e simples o caminho para a limpeza espiritual e a eliminação de irritantes psíquicos. Uma característica louvável deste livreto é que o tratamento é básico, mas muito preciso e abrangente. “Eu não tenho qualquer dúvida de que este livreto ajudará os leitores na prática significativa da 'Meditação do Perdão', levando à prática bem-sucedida da ‘Meditação da Bondade Amorosa’”.

"Bhavatu Sabba Mangalam!  
“Que todos Tenham Boas Bençãos!”

Ven. H. Kondañña, Abade da  
Ilha Budista de Vihara



## Introdução

O Buda era um professor de meditação. Ele ensinou meditação durante 45 anos depois de ter sido plenamente despertado. Quando você estuda e pratica meditação você não terá sucesso total até que domine as definições e a natureza entrelaçada de duas palavras. Meditação e Introspecção. Eu posso lhe dar as definições, mas você deve experimentar por si mesmo como essas duas palavras trabalham juntas.

Nos ensinamentos budistas, Meditação significa, "observar o movimento da atenção da mente momento a momento, a fim de ver claramente como os vínculos de Origem Dependente realmente funcionam". A introspecção significa "lembrar de observar "como" a atenção da mente se move de uma coisa para outra". Esse uso da Introspecção faz com que a mente se torne mais afiada à medida que você vai experimentando estados de mente mais sutis. Não é difícil ver por que você deve desenvolver essa consciência precisa para manter a meditação fluindo suavemente.

Muitas pessoas praticam a meditação da bondade amorosa, mas, de acordo com algumas pessoas, o poder dela não parece mudar muito em suas vidas diárias. Se não decolar bem no início, podemos ter dificuldades com essa prática e pode ser como bater numa parede. É bom saber que existe uma chave para a solução do desenvolvimento do metta em nossas atividades diárias. Essa solução é aprender a sorrir, tanto quanto você possa se lembrar.

Aparentemente, em alguns casos, se tivermos problemas, podemos limpar a pista para que a nossa Introspecção do Amor-Bondade decole, aprendendo primeiro a usar a Meditação do Perdão. Esta é uma prática extremamente poderosa e purificadora. O perdão é uma forma de bondade-amorosa que realmente limpa nossa mente de estados negativos ou prejudiciais.

A razão pela qual este livro surgiu é por causa das muitas perguntas que são feitas aos professores sobre "por que o meu Mettā não surge facilmente?". É porque precisamos perdoar a nós mesmos antes de podermos enviar amor puro aos outros.

## **CAPÍTULO UM - Preparação**

Às vezes, pode haver confusão sobre como praticar efetivamente essa Meditação de Introspecção do Perdão. Portanto, este livreto é dedicado apenas a esta meditação sobre o perdão para que você possa iniciar a prática com um objetivo claro e uma melhor compreensão.

Quando as pessoas estão praticando a Meditação do Amor-Bondade, você pode se deparar com uma barreira ao tentar enviar o Amor-Bondade para você mesmo e os outros. Se isso acontecer após alguns dias, e você não tiver sucesso em sentir a metta no retiro, pode ser sugerido que você dê um passo para trás e comece a fazer a Meditação do Perdão para superar esses bloqueios. Afinal de contas, não podemos sinceramente enviar Amor-bondade e Perdão para outra pessoa quando não o temos para nós mesmos. Esta prática não é usada apenas para uma pessoa que busca a Meditação do Amor-Bondade e da do Perdão. Qualquer pessoa pode fazer o compromisso de limpar a casa, fazendo esse trabalho de perdão. Depois que isso é feito pela primeira vez, a pessoa se sente muitos anos mais jovem, porque muitas vezes, um grande peso foi retirado do seu coração e da sua mente.

Algumas pessoas têm a ideia de que essa meditação completamente diferente da Meditação do Amor-

Bondade. Não é bem assim. Deve ficar claro desde o início que a Meditação do Perdão não está fora do desenvolvimento do Amor-Bondade e faz parte da metta. Para quem tem dificuldade de sentir a bondade amorosa, este pode ser o primeiro passo. Ela cria uma ponte firme entre o coração e a mente que depois é usada para ajudar todos os outros tipos de meditação a terem sucesso. É uma purificação para o coração: outra abertura do coração que podemos acrescentar à nossa prática inicial de Generosidade.

Na verdade, essa meditação é provavelmente a meditação mais poderosa que eu conheço. Ela pode eliminar bloqueios mentais que surgem de velhos apegos ou desgostos por várias pessoas, ou eventos que aconteceram com você em suas experiências de vida passadas. Se você seguir as instruções de perto, e for paciente quando praticar, então a dor e o sofrimento dissolverão gradualmente qualquer dureza no coração que você ainda carregue em sua mente, sobre feridas de vidas passadas.

Quando você pratica a meditação do Perdão, todas as regras básicas permanecerão as mesmas. Você ainda se senta em um espaço razoavelmente tranquilo para fazer este trabalho. Certifique-se de que você está usando roupas confortáveis e soltas. Sente-se em uma posição confortável, no chão ou em uma cadeira. Se você usar uma cadeira, não se encoste nas costas da cadeira. Sente-se com a sua coluna vertebral bem ereta, mas não rígida demais. Sente-se em uma posição que não lhe cause dor física. Você deve seguir o básico de praticar o Esforço Correto usando a Meditação de Insight da Sabedoria da Tranquilidade (TWIM) e os 6Rs para seu ciclo de meditação alcançar o objetivo.

Quando você estiver praticando, medite por um mínimo de 30 minutos de cada vez. Medite por mais tempo se as coisas estiverem indo bem e você tiver tempo. Em qualquer momento em que você decidir acabar sua sessão, levante-se lentamente. Mantenha sua observação enquanto você se levanta. Estique-se lentamente, se desejar.

Enquanto você estiver sentado, não se mexa de jeito nenhum. Não mexa os dedos dos pés, não se coce. Se seu corpo precisa tossir ou espirrar, não segure; apenas espirre ou tussa! Mantenha alguns lenços de papel por perto para eventuais lágrimas que possam surgir. Se as lágrimas caírem, então deixe-as vir. É para isso que você tem buracos nas pálpebras... Então, deixe que as lágrimas saiam. Isso libera pressão. Considere isso o tempo de limpeza antes de tomar qualquer outra meditação primária.

Enquanto estiver praticando a meditação do Perdão, por favor, use **SOMENTE** estas instruções de meditação e coloque todas as outras instruções de meditação de lado até que tenha completado o trabalho. Isso só significa que não queremos confundir a mente, então, não confunda a receita! Queremos apenas as informações necessárias para fazer esta prática.

## CAPÍTULO DOIS - Instruções

**A maneira como você começa a praticar a meditação do perdão é perdoando a si mesmo.**

Há diferentes tipos de afirmações que você pode usar para ajudar a trazer à tona quaisquer ressentimentos e ressentimentos antigos trancados dentro de você. Você pode escolher uma afirmação para começar e depois ficar com essa afirmação por um período de tempo, para dar a ela uma chance de se instalar e você ver o que vem à tona. A primeira frase sugerida é "**Eu me perdoo por não entender.**" Todo mundo tem mal-entendidos que acontecem em suas vidas. Ninguém está isento desse fato.

**Enquanto estiver meditando**, repita essa frase: "Eu me perdoo por não entender". Depois de fazer isso, você coloca esse sentimento no seu coração e fica com esse sentimento de perdão. Quando esse sentimento desaparece ou a mente fica distraída, então você volta e se perdoa por não entender novamente. Se você estiver familiarizado com o processo dos 6Rs, você deve utilizá-los em qualquer distração que aparecer. O apêndice tem uma grande seção sobre como se pratica os 6Rs.

Para quem está familiarizado com os jhanas, e já meditou antes, é necessário não ir mais alto que o primeiro jhana.

Você não pode verbalizar mentalmente nada além disso (diga suas frases para perdão). Tenha a determinação de não ir mais a fundo. O que estamos fazendo agora, é um processo contemplativo.

Enquanto você estiver fazendo isso, sua mente vai apresentar algumas resistências a essa meditação. Sua mente vai dizer: "Bem, isto é estúpido! Eu não deveria estar fazendo isso!". Reações como estas fazem parte dos seus apegos. Estes são os obstáculos que devemos dissolver.

Fique com sua afirmação e repita: "Eu me perdo por não entender". Então sua mente poderá dizer: "AAH! "Eu não preciso mais fazer isso. Esta meditação não funciona". Todo pensamento que te afasta de te perdoar por não entender é um apego e tem que ser solto e a tensão e o aperto nesse apego tem que ser "relaxado".

Aqui é onde você usa os 6Rs que aprendeu com sua prática básica de meditação Metta. Os 6Rs são: Reconhecer < Resvalecer/Libertar < Relaxar < Re-Sorrir > Retornar > Repetir. Esse é o ciclo completo. Você RECONHECE que a mente está distraída. Você RESVALECE/LIBERTA a distração ao não manter sua atenção nela. Você RELAXA o aperto na sua cabeça e no seu coração e você RE-SORRI; e então você volta suavemente à afirmação e fica com essa afirmação o máximo de tempo possível. Se você se distrair novamente, você repete o processo.

Não importa quantas vezes sua mente se distrai. Uma coisa com a qual muitas pessoas ficam presas é se envolverem na história das coisas e isso pode causar muita dor e sofrimento junto com um pouco de frustração.

Os 6R's vão ajudar você a ver o quão fortes são os apegos e mostram o caminho para superar o sofrimento que eles causam. Reconheça-os. Deixe-os de lado. Relaxe. Sorria. Volte e fique com o sentimento de perdão pelo máximo de tempo possível.

A meditação sentada deve ser seguida pela prática de caminhada. Se você continuar sentado, ou se você vai voltar para suas tarefas diárias, antes de fazer isso, caminhe em um ritmo normal para manter seu sangue fluindo bem. Caminhe por cerca de 15 minutos no mínimo em ar fresco. 45 minutos é um bom tempo máximo para caminhar. Se você estiver trabalhando em um espaço restrito, encontre um espaço que seja nivelado e tenha pelo menos 10 metros de comprimento. Caminhe para frente e para trás, e mentalmente, mantenha sua meditação.

**\*Quando você caminha** você vai querer caminhar de uma maneira que você repita as frases com cada passo que você der. Assim - com o pé esquerdo dá um passo e mentalmente diz "eu", depois um passo à direita **"perdo"** e com o esquerdo novamente **"você"**. E mais uma vez, mas dessa vez você diz: **"Você"** com o pé direito, e com o esquerdo **"me"**, com o pé direito **"perdoa"**. E repita. De novo e de novo. Pode entrar em um ritmo legal, mas ao mesmo tempo está realmente entrando em sua cabeça o ato de perdoar! "Eu te perdo, você me perdo". E continue sorrindo quando você estiver fazendo isso. E utilizando os 6Rs em qualquer coisa ou

qualquer um que aparecer. Continue caminhando. Eu costumava fazer caminhadas de 10 a 12 quilômetros no Havai apenas com essa prática!

A ideia de sentar e caminhar é criar um fluxo contínuo de meditação sem parar. Isto prova que você pode manter a meditação com você o tempo toda na vida. Enquanto



caminha nesse ritmo normal, continue fazendo a meditação do perdão com seus olhos voltados para o chão, cerca de 1 ou 2 metros à sua frente. Não olhe ao seu redor. Continue gentilmente perdoando. Continue sorrindo o tempo todo.

## **CAPÍTULO TRÊS - APEGOS**

Um erro que muita gente comete é dizer: "Bem, a meditação é só para sentar" O resto do tempo eu não tenho mais nada para fazer, então posso deixar minha mente agir como ela sempre faz". Isso é um erro. Temos que considerar a ideia de que Meditação é vida e Vida é meditação. Você quer perceber que tem apegos na sua vida diária e só porque você não está sentado não significa que esses apegos não estejam lá. O objetivo de fazer a meditação é o desenvolvimento da personalidade. É para deixar de lado o velho sofrimento habitual [bhava], e em lugar disso, desenvolver uma mente que tenha equanimidade nela.

Quanto mais resistência sua mente tem em fazer isso, mais você precisa fazer, pois a resistência é sua mente mostrando onde está seu apego, e essa é a causa do sofrimento. Esta meditação funciona melhor do que qualquer coisa que eu conheça por deixar de lado os apegos, e relaxar antigos sentimentos desagradáveis, deixar de lado o que você pensa que o mundo deveria ser, para que você possa começar a aceitar o mundo pelo o que ele realmente é.

Sua mente poderia dizer: "Bem, eu não gosto disso! Eu não gosto da maneira como eles disseram isso ou aquilo". "Pergunte-se agora: "Quem não gosta disso? Quem está julgando e condenando? Quem está

inventando uma história? Quem é pego pelo apego deles? “Bem, sou “Eu”!”

Pode ser útil aqui, dar uma definição de apego. Um apego é qualquer coisa que levamos pessoalmente, qualquer pensamento, qualquer sentimento, qualquer sensação! Quando pensamos que esses pensamentos ou sentimentos são "meus", este sou "eu", quem sou “eu”, nesse ponto, a mente se apegou e isso faz surgir o desejo em sua mente e em seu corpo.

O desejo sempre se manifesta como uma tensão ou aperto tanto na mente quanto no corpo. O desejo é o "eu" gosto, “eu” não gosto na mente - o que surge no processo mental e corporal de todo mundo. Apego é outra palavra para desejo e é o começo de todo sofrimento. Quando vemos que tudo que surge é parte de um processo impessoal, então, começamos a entender o que é ver as coisas com uma mente claramente observadora.

Alguém pode dizer algo bem inocentemente e você escutar através de seu apego e transformar em algo negativo. É por isso que temos que aprender a tomar consciência do que está acontecendo o tempo todo em nossa vida diária.

Quando você termina de meditar por 30 minutos, 45 minutos, ou por uma hora e começa a andar por aí, o que sua mente faz? Decola como sempre faz. Ela pensa sobre isso. Sobre aquilo. São apenas pensamentos sem sentido.

A maioria de nós pensa que esses pensamentos e sentimentos que surgem são pessoalmente nossos; que não são simplesmente coisas aleatórias. Mas na verdade, se você alimentar qualquer pensamento ou sentimento com sua atenção, você o torna maior e mais

intenso. Quando você percebe que está causando seu próprio sofrimento, você tem que perdoar a si mesmo por fazer isso.

Isto significa dizer: "Eu me perdoo por não entender. Eu me perdoo completamente". Claro, sua mente vai decolar de novo e dizer: "Aah! É por isso estúpido! Isso não é nada. Isso não é real. Isso não é o que está realmente acontecendo. "Eu" não quero fazer isso!".

Cada um desses pensamentos é um apego, não é? Cada um desses pensamentos tem um desejo, não é mesmo? Cada um desses pensamentos está lhe causando sofrimento, certo?

Por causa disso, você tem que reconhecer que está fazendo isso com você mesmo e deixar esses pensamentos de lado. São apenas bobagens mesmo. Não tem nada a ver com o que você está fazendo e onde você está. Uma vez que você saiba disso, você se perdoa por não entender; por causar dor a si mesmo; por causar dor a outras pessoas.

### **VOCÊ REALMENTE PERDOA.**

Dê uma olhada quando você estiver caminhando daqui para lá. O que você está fazendo com a sua mente? "Bem... Pensando sobre isso, e, eu tenho que fazer isso, e, eu tenho que ir falar com aquela pessoa, e, eu tenho que fazer isso." É tudo besteira!

Agora, isso não significa que você não possa planejar o que precisa fazer a seguir. Você pode. Mas faça esse planejamento apenas uma vez como seu tópico principal no momento presente. Depois de se decidir qual é o plano, você não precisa mais pensar sobre ele, repeti-lo e rodá-lo de novo; tudo isso é apenas parte de sua antiga tendência (bhava in Pāli).

São seus antigos pensamentos e sentimentos condicionados, levando as coisas para o lado pessoal e te causando dor e sofrimento.

## **CAPÍTULO QUATRO - PRÁTICA DIÁRIA**

Incluir o exercício do perdão em sua atividade diária é de longe a parte mais importante dessa meditação. Você se perdoa continuamente, por não entender, por ficar preso a isto ou aquilo, por levar as coisas para o lado pessoal. Quantas vezes você já se viu fazendo isso? "Ei! não gosto da maneira como você disse isso". Pergunte-se. Quem não gosta do quê? "Bem, você disse algo que foi doloroso". Para QUEM?

Você precisa parar e perceber que está levando tudo isso para o lado pessoal e não é realmente pessoal. São apenas coisas que acontecem. Perdoe isso! Perdoe mesmo quando você está andando por uma estrada e acontece de você chutar uma pedra e se machucar. Perdoe a dor por estar lá! Seu trabalho é manter sua mente perdoadando o tempo todo. É disso que a Meditação do Perdão Se trata. A técnica não se trata apenas de quando você está sentado. É uma prática para a vida. Essa é uma prática para fazer o tempo todo.

Se você quer realmente começar a mudar, você tem que estar disposto a passar pelo perdão com sinceridade, pois isso o ajudará muito a mudar. Você tem que ter paciência e ajuda a ter um bom senso de humor sobre quão burra a mente

pode ser. Quanto mais você sorri e ri, mais fácil a meditação se torna.

## **CAPÍTULO CINCO - Encontrando o equilíbrio**

Sempre que você, pessoalmente, continuar pensando nisto e naquilo, julgando isso e condenando aquilo, você está constantemente causando sofrimento a si mesmo. Você não precisa fazer isso. Você quer discutir com outras pessoas sobre os seus apegos? Para quê? Quando você realmente começa a praticar o perdão para si mesmo, ou o perdão para outra pessoa, sua mente começa a entrar em equilíbrio e seu senso de humor começa a mudar. Isto é equanimidade. Então você não leva os pensamentos, sentimentos e sensações e todas essas outras coisas pessoalmente.

Quando você pratica dessa maneira, você está vendo a vida pelo que ela é e permitindo que ela esteja lá. Não vale a pena revisá-la em sua mente, de novo e de novo. Não vale a pena. É uma perda de tempo. É um desperdício de esforço. Toda vez que você tem um pensamento repetido, você está se apegando. Você se identifica com esse pensamento e o leva para o lado pessoal e essa é a causa do sofrimento. O que você está vendo aqui, é a Segunda Nobre Verdade. Você está testemunhando como o desejo, levar as coisas pelo lado pessoal é a causa do sofrimento. E você não pode culpar ninguém por isso. É algo seu. Você está fazendo isso com você mesmo. “Bem, eles disseram isso...”



E daí?

Outras pessoas podem ter suas opiniões. Isso não significa que “Eu” preciso escuta-las. Eu não preciso levar para o lado pessoal e analisar se é correto ou não, porque não importa. Quanto mais você perdoa na sua vida diária mais fácil é perdoar as coisas maiores que aconteceram no passado.

## **CAPÍTULO SEIS - Persistência**

Quando você está fazendo a Meditação do Perdão enquanto está sentado, você fica com uma das frases sugeridas. Você fica com essa única frase até que você internamente diga, “SIM, eu realmente te perdoo por não entender”. É importante trabalhar nisso.

Leva um tempo para realmente “se perdoar”. Não é apenas algo rápido para se fazer em uma sessão e então você vai e fala, “Certo, terminei”, ou “Eu já fiz isso”. Não é fazendo isso que você vai conseguir uma mudança real. Não. Você ainda tem seus apegos ali. Você ainda tem que continuamente se perdoar por não entender, se perdoar por cometer um erro. É disso que o “não entender” se trata. Você tem que se perdoar por julgar, por condenar, por analisar, por pensar, por ficar com raiva. Perdoar tudo, o tempo todo.

Quando comecei a fazer a meditação do perdão, algo que fiz pessoalmente por mim mesmo por dois anos, porque eu queria ter certeza de que realmente entendia essa meditação, passei por grandes mudanças. Houve grandes mudanças; grandes mudanças de personalidade. Se você quer isso para si mesmo, você tem que ter esse tipo de paciência.

Essa ideia de: "Bem, eu já perdoei essa pessoa ou aquela pessoa", simplesmente não é isso. Um pouco mais tarde você descobre que está falando de como VOCÊ não gostou disso ou daquilo que eles fizeram! Ah! Adivinhe o que? Quem ainda não terminou a sua meditação de perdão? VOCÊ ainda não perdoou a si mesmo, ou aquela outra pessoa.

## **CAPÍTULO SETE - Indo Mais Fundo**

Quando você começa a ir mais fundo em sua meditação, ficando com o perdão, e você perdoa a si mesmo por cometer erros, pode chegar um momento em que alguém que você precisa perdoar aparece em sua mente.

Quando isso acontece, você percebe que não pediu para eles virem à tona. Você não para e diz: "Bem, eu preciso que essa pessoa apareça". Eles apareceram sozinhos.

Assim que essa pessoa aparece, você começa a perdoá-la, por não entender. Não importa o que eles fizeram no passado. Todos os seus pensamentos, todas as suas opiniões sobre o que eles fizeram no passado, apenas trazem mais sofrimento.

Estes pensamentos surgem por causa do seu apego. "Eu não gostei disso! Eu não queria que isso acontecesse! Eles são pessoas sujas, por isso e aquilo, porque fizeram isso comigo". Você consegue adivinhar onde o apego está? Adivinha de onde vem a ideia de que eu posso culpar outra pessoa pelo meu próprio sofrimento? A única pessoa que você pode culpar pelo seu sofrimento é você mesmo. Por quê? Porque, VOCÊ é quem levou isso para si. Foi você quem teve uma opinião sobre isso. Você é quem usou suas tendências habituais.

de novo e de novo para justificar a ideia de que “eu estou certo” e “você errado”. É assim que causamos nosso próprio sofrimento.

A meditação do perdão ajuda você a deixar essa opinião, essa ideia, esse apego de lado e sentir um pouco de alívio. Porque alguma pessoa do passado fez ou disse algo que causou raiva, ressentimento, inveja, dor ou qualquer que tenha sido o problema do dia - pode ter uma tendência real para que sua mente se deixe levar pelo pensamento sobre aquele evento passado.

Isso se chama ser pego pela história. Você precisa usar os 6Rs e então voltar para sua frase de perdão. Não importa quantas vezes a história surja, use os 6Rs nela e então perdoe novamente. A emoção da história vai desaparecer depois que você fizer isso o suficiente. Aqui é onde a paciência é necessária.

## **CAPÍTULO OITO - Deixando Para Lá**

Quando você vê outra pessoa surgir em sua mente, alguém com quem você realmente teve um momento difícil e que você não gostou; alguém que você começou a odiar por seja lá qual for o motivo, você perdoa. Com os olhos da sua mente, você os olha diretamente nos olhos e lhes diz sinceramente: "Eu perdoo você por não entender a situação, eu perdoo você por me causar dor, eu perdoo você completamente".

Agora, mantenha essa pessoa em seu coração e irradie o Perdão para ela. Se sua mente se distrair e o afastar disso; você pode escutar em sua mente, "Não, eu não perdoo, isso não é bom" e isso ou aquilo. "Eu não vou perdoa-lo!" Usando os 6Rs, deixe isso de lado, volte e diga, "Eu perdoo você".

Tem que ser sincero. "Bem, eu não vou perdoar essa pessoa suja" e tal e tal. Por que não? "Porque, "ME" causaram sofrimento!" Opa! Quem causou o sofrimento de quem? VOCÊ causou o seu próprio sofrimento porque o levou pessoalmente, e VOCÊ reforçou isso com muitos pensamentos e opiniões e ideias sobre o porquê disso estar errado.

Em outras palavras, você foi apanhado em seu próprio apego, sua tendência habitual e isso leva a mais e mais insatisfação, aversão, dor e sofrimento.

## **CAPÍTULO NOVE - Alívio**

É realmente importante perceber que esta não é uma prática fácil. É difícil perdoar alguém quando essa pessoa realmente te causou algum dano. Pegue uma mulher que foi estuprada ou um homem que foi espancado e assaltado. É difícil perdoar a pessoa que a violou ou espancou porque eles foram violados. Mas, se agarrar ao ódio por essa pessoa os está mantendo presos. Não importa qual foi a ação. Não importa o que aconteceu no passado. O que importa é o que você está fazendo com o que tem em mente agora.

Desenvolver completamente esta prática ao mais alto nível significa que você continua perdando e perdando! De novo e de novo. Com os olhos da sua mente, você os olha diretamente nos olhos e diz: "Eu realmente te perdoo". "E sua mente diz: "NÃO, NÃO PERDOO". E você deixa isso de lado, usa os 6Rs e volta. Você diz: "Eu realmente te perdoo". "Então pegue essa pessoa e coloque-a em seu coração e continue a irradiar perdão para ela. Por quanto tempo você faz isso? O tempo que for preciso.

Para alguns apegos, uma ou duas sessões é tudo o que você precisa. Para outros, pode levar uma semana; pode levar duas semanas, ou até mais. Quem sabe? Não



importa. Se você precisa de tempo, você pode levar seu tempo! Você tem todo o tempo que existe.

Você vai sentir uma sensação de alívio muito, muito forte quando deixar de lado o ódio que tem contra essas pessoas. Então, sempre que você pensar neles, você meio que pensa neles com uma mente que diz: "Bem, eles cometeram um erro, eles não sabiam o que estavam fazendo". Está tudo bem.

É assim que você solta um apego (desejo). É assim que você se desprende da dor daquela situação passada. Isso não significa que a pessoa que foi violada vai ir e abraçar a pessoa que fez isso com ela. A pessoa a evitaria, porque sabe que existe a possibilidade de danos pessoais. Mas a pessoa não a odeia mais. Não pensa mais sobre isso. E deixa tudo para trás.

É disso que se trata o perdão. É sobre deixar de lado. Você está desistindo daquela antiga insatisfação e desgosto. Você está desenvolvendo uma mente que diz: "Está tudo bem, "Você pode ser assim". Isso não é levar as coisas para o lado pessoal.

## **CAPÍTULO DEZ - Obstáculos**

A grande parte da Meditação do Perdão é aprender a deixar ir suas opiniões pessoais, ideias, conceitos, histórias. Você pode ficar com uma pessoa por um longo período de tempo, por causa de suas opiniões e seu apego a isso.

Toda vez que você estiver fazendo alguma meditação andando ou sentado, continue perdoadando as pessoas de novo e de novo. Sua mente pode ficar entediada com isso e dizer: “AH, eu não quero mais fazer isso!”

Bem, isso é outro tipo de apego, não é? Então, o que você faz com isso? Você tem que superar isso perdoadando o tédio por estar lá. Está tudo bem. Sua mente é complicada. Ela vai tentar te distrair de todas as maneiras que puder. Vai trazer à tona qualquer tipo de sentimentos, pensamentos e idéias para te distrair, porque, não gosta da ideia de desistir de seus apegos. Sua mente realmente se sente confortável, agarrando-se a seus apegos.

Temos que ir com calma enquanto desenvolvemos essa prática fácil. Afinal, quantos anos foram necessários para construirmos nossos hábitos [bhava]? É preciso paciência para seguir na direção oposta agora e mudar aqueles estados mentais que não são saudáveis.

em novas tendências. Seja gentil consigo mesmo e leve o seu tempo.

O objetivo da Meditação é APRENDIZAR COMO MUDAR. Aprender a deixar de lado as velhas idéias e pensamentos sem sentido e desenvolver novas idéias e pensamentos que fazem você feliz e fazem outras pessoas ao seu redor felizes também. Essa é toda a razão para os preceitos. Eles traçam uma opção a ser seguida para que ganhemos equilíbrio em nossa vida.

Vamos dar uma rápida olhada nos preceitos. Não matem nenhum ser vivo de propósito. Não tome o que não lhe é dado espontaneamente (não roubar). Não se envolva em atividade sexual errada com o cônjuge de outra pessoa ou uma pessoa muito jovem vivendo com seus pais. Em resumo, não faça nada que cause danos mentais ou físico a qualquer outro ser humano. Não se envolva em contar mentiras, usar um vocabulário duro, fofocas ou calúnias. Por fim, não tome drogas recreativas ou álcool, pois estes enfraquecem a mente e a tendência a quebrar os outros preceitos é mais forte!

Estes preceitos são como um manual operacional definitivo para a vida. Se você os seguir bem, você obterá o máximo de sua vida, eles fazem você e todos ao seu redor felizes. Quanto mais você puder segui-los continuamente, melhor será o seu estado de espírito. Você perdoará mais facilmente aquela pessoa, sua mente se tornará mais gentil para com aquela pessoa, e você sentirá mais alívio.

O que acontece é que, depois de praticar dessa maneira por um tempo, você diz: “Ah, eu realmente te perdoo!” e não há energia por trás disso. É tipo: “Sim, isso

aconteceu; está no passado; não é nada demais”. É disso que se trata o perdão.

## **CAPÍTULO ONZE - Vida Diária**

Como essa prática pode afetar sua vida diária? Essa é uma boa pergunta. Você está mais aberto, você aceita mais. Você não está julgando. Você não está condenando. Você não está desgostando, porque quando você vê aquele aperto de mente surgindo em você, você diz: "Opa! Eu te perdooo por não entender isso aqui!", e aí você sorri. Você deixa para lá.

Uma das coisas mais difíceis que um professor orientador tem que fazer é ensinar às pessoas que "a vida é para ser divertida". É um jogo! Mantenha-a leve! Se você brincar com sua mente e seus apegos, isso significa que você não está tão apegado a eles. Conforme você brinca com eles, você não os leva mais tão a sério. Quando você não os leva a sério, é mais fácil deixar as coisas para lá.

É isso que o Buda estava nos ensinando! Ele estava nos ensinando como ter uma mente elevada o tempo todo; como ser capaz de ser leve com seus pensamentos, com seus sentimentos, ideias e suas ações passadas.

Sim. É verdade. Em alguma ocasião você cometeu um erro. Então? Ok! Bem-vindo à raça humana! Eu não conheço ninguém que não tenha cometido um erro e não tenha se sentido culpado por isso. Claro que eles se sentem.

E que culpa é essa? O não perdão. Esse é um exemplo de sua mente agarrando-se ao que está acontecendo e dizendo: "Eu realmente estraguei tudo e preciso me punir por isso". É isso que sua mente está dizendo. Agora você vê o que você pode fazer sobre isso? Certo! Quanto mais você se tornar sério com sua vida diária, mais apegos você terá. Quanto menos equanimidade, menos equilíbrio mental você terá em sua vida.

Não há dúvidas sobre isso. Você está nestas montanhas russas; montanhas russas emocionais, para cima e para baixo, para cima e para baixo, para cima e para baixo. Quando você começa a perdoar mais, aqueles altos e baixos começam a se transformar em pequenas ondas. Você ainda tem alguns altos e baixos. Mas você não fica neles por muito tempo. Você apenas para e diz: "Isso não é importante o suficiente para ficar chateado".

## **CAPÍTULO DOZE - Sucesso!**

Depois de perdoar aquela pessoa, você fica com ela; você fica com aquela pessoa que lhe vem à cabeça até que você se sinta como: "Chega! Eu não tenho mais que fazer isso. "Eu realmente te perdoei". Nesse ponto, com os olhos da sua mente, você os olha diretamente nos olhos, e você para de verbalizar e os ouve de volta para você: "Eu também te perdoou".

Uau! Agora isso é diferente, não é? É meio notável. Você tem essa sensação de ser perdoado assim como você perdoa a eles! Você já se perdoou por cometer erros, por não entender. Você perdoou aquela pessoa por cometer erros, por não entender, ou por causar dor, o que você quiser usando uma frase que realmente faz com que seja verdade para você. E, agora, você os ouve dizer: "Eu te perdoou".

Há uma verdadeira sensação de alívio. Uau! O que acontece na sua mente agora é que a ALEGRIA surge na sua mente. Você se sente leve. Você se sente realmente feliz. Mais feliz do que você já se sentiu antes. Você não tinha percebido que estava carregando essas grandes pedras em seus ombros, te colocando para baixo, não é mesmo? E agora, você colocou essas pedras no chão. Quando você perdoa,

o peso desses ressentimentos, as “pedras” desaparecem. Você se sente leve. “Meu Deus! Isso REALMENTE é ótimo!”

É preciso muito trabalho, mas vale a pena. Não é fácil. Por que não é fácil? Por causa da quantidade de apego que temos quando começamos. Você continua fazendo a meditação e quando termina com uma pessoa, você volta para si mesmo. Você repete: “Eu me perdoo por cometer erros”. “Eu me perdoo por não entender.” Você fica consigo mesmo até que outra pessoa entre em sua mente. Você continua fazendo isso até que sua mente diga: “OK, eu já fiz isso. Está tudo bem. Não tem mais ninguém. Já é o suficiente!”

Neste momento, você pode voltar à sua Meditação do Amor-Bondade e torná-la sua prática fácil. Agora você pode entender por que a Meditação do Perdão é definitivamente uma parte do Amor-Bondade. Como você pode alguma vez praticar o Amor-Bondade se você tem ódio? Você não pode. Esta prática libera o ódio.



## **CAPÍTULO TREZE - Não é Fácil**

Esta prática NÃO tem nada de simples, fácil e rápido! Você também não vai poder simplesmente comprar a solução no shopping dessa vez. Você tem que continuar esta prática pacientemente o tempo todo até liberar os estados mentais ruins que são suas velhas tendências habituais.

Dependendo do quanto você está apegado à ideia de que uma pessoa te machucou, ou a ideia de como você pisou na bola, isso te leva a "Eu nunca conseguirei me perdoar". Até que você finalmente passe por esse processo de perdão, você não estará livre desse fardo.

Você saberá quando tiver passado inteiramente pela Meditação do Perdão, porque então você será livre e verá claramente que é assim que o Perdão realmente funciona. Você já terminou? Você não precisa ter ninguém para lhe dizer que funcionou. Você vai saber!

O trabalho diário contínuo desta prática é o mais importante. Quando você está andando de um lugar para outro, não me importa o que você está fazendo. Qualquer tipo de distração que surja, perdoe. Sorria. Se uma pessoa vier até você e começar a falar e você não quiser conversar, PERDOE ELA. Eles não entendem. Eles não

entendem o que você está fazendo. Tudo bem que eles não entendem. Está tudo bem que eles não saibam onde você está ou o que você está fazendo. Eles podem te julgar, podem te condenar, podem causar todo tipo de distrações, e tudo bem. Eles podem fazer isso. MAS, quanto a você, você pode perdoá-los por isso.

Como você está perdendo, você está deixando de lado o apego à maneira como 'eu' acho que as coisas devem ser. Não entender pode ser uma coisa realmente grande. Porque não entendemos muito; temos nossas próprias opiniões e ideias sobre a maneira como as coisas devem funcionar; isso pode ser um problema. Nós somos apanhados pela suposição. É isso aí, não é?

O que acontece quando as coisas não combinam com a sua ideia de como as coisas devem funcionar? O que acontece então? Você pode se encontrar lutando com a REALIDADE que é a verdade, o Dhamma do momento presente! Você não está aceitando a realidade que está bem ali na sua frente. Você começa a julgar e condenar, e, mais frequentemente, a culpar outra pessoa por te incomodar.

Bem, eu sinto muito... Eles não estão perturbando a sua prática. ELES FAZEM PARTE DA PRÁTICA! Não existe isso de alguma coisa, ou alguma pessoa perturbando MINHA PRÁTICA. É apenas eu lutando contra o que é real, a REALIDADE, o Dhamma do momento presente, não gostando disto ou daquilo, e logo após isso, estou culpando outra pessoa OU outra coisa pela causa disso...

## **CAPÍTULO CATORZE - PERDOE!**

E os sons que nos perturbam enquanto praticamos? Às vezes, em um retiro, se você estiver se concentrando demais, você pode observar o que pode acontecer. Você pode ficar bem chateado se houver um rangido de porta, ou alguém passando perto demais de você, ou respirando alto demais. Você pode se assustar pensando “AH! Você perturbou minha prática!”

Você começa a ver como isso realmente é ridículo? O que está acontecendo aqui é que o momento presente produziu um barulho; e houve barulho, e então, a mente surgiu e disse: "Eu não gosto disso". Isso não é para estar lá. "Eu quero reclamar com alguém, e fazê-lo parar para que a MINHA mente possa ficar tranquila! O que está realmente acontecendo é que a concentração está desequilibrada com a introspecção. A concentração é muito forte e a introspecção é muito fraca. Hahaha! Quão louco é isso?

Se você não consegue aceitar o que está acontecendo no momento presente, com uma mente equilibrada, haverá sofrimento. OK! Então! Há um barulho. “Tem alguém falando!” E daí? Não importa, desde que você tenha a consciência e a equanimidade em sua mente. Quando há equilíbrio em sua mente, se há um barulho, tudo bem. E então? Você consegue fazer sua meditação do Perdão!

Enquanto eu estava na Ásia em um retiro de três meses. Havia uma bomba de poço de água que estava drenando água bem do lado de fora do salão de meditação. Três meses de um motor velho e barulhento funcionando 8 horas da manhã até 6 da noite. Isso pode acontecer, sabe? Um barulho contínuo! Era muito barulhento e muito chato, mas, era apenas um som. Era só isso. Eu percebi que não era o som "MEU" som. "Minha" aversão por aquele som não ia muda-lo. "Meu" criticar a pessoa que ligou o motor não ia fazer aquele som diferente.

Você vê onde estão todos os apegos nesse exemplo? O exercício aqui é aceitar o fato de que o som está aqui, e é normal que o som esteja aqui. Tem que estar tudo bem, porque, é isso que está no momento presente. Essa é a verdade [Dhamma]. Aceitar o momento presente é aceitar o Dhamma tal como ele é.

Sempre que houver uma interrupção, um distúrbio, perdoe o distúrbio continuamente em sua mente. PERDOE. Sorria. Perdoe-se por não entender. É assim que trabalhamos com o perdão na vida diária. Eu me perdoe por querer que as coisas sejam mais perfeitas do que elas são. Eu me perdoe por cometer erros. Eu me perdoe por estar com raiva, e por não gostar disto ou daquilo. Agora vemos que o perdão não é apenas uma afirmação, ele pode ser muitas. Nós levamos cada uma dessas afirmações para a prática e as usamos uma a uma.

## **CAPÍTULO QUINZE – Sem Mantras**

Enquanto você estiver fazendo sua prática sentado, mais uma vez, você vai querer pegar uma frase de perdão de cada vez. Fique com apenas uma. Lembre-se de que isto não é um mantra. Você também não vai dizer isso superficialmente e pensar em outra coisa. Tem que ser sincero. "Eu realmente me perdoou por cometer erros ou por não entender ou o que quer que seja". É importante ser sincero quando se faz isso.

Quanto mais você puder perdoar continuamente, com suas atividades diárias, com sua sessão de meditação, com sua caminhada meditativa, o que quer que esteja fazendo; você precisa perceber que é disso que se trata realmente a meditação.

Meditar não é ganhar algum estado de espírito super-humano. Não se trata apenas de um "bem-estar". É mais produtivo do que isso. Trata-se de aprender como você causa seu próprio sofrimento e como deixar de lado esse sofrimento. Os estados super-humanos mais profundos de meditação surgirão por si mesmos quando limparmos nossas mentes e simplesmente permitirmos que isso aconteça. Você não tem que fazer nada pessoalmente.

Quanto mais você se limpa, mais você limpa sua mente de julgamentos, opiniões, conceitos, idéias, e mais

you accept what is happening in the present moment, life becomes more joyful. Life becomes easier.

What is it that you are saying now? "Well, I have the habit of always analyzing and thinking". Right, leave that alone. "BUT I have done this my whole life". And then? Eh! Forgive yourself for not understanding. Forgive yourself for analyzing.

There can be a strong attachment to wanting to analyze. This is the Western disease. "I want to know how everything works". You do not learn how things work by thinking about them. You let go and relax to see how things work when you forgive, and you let go and relax to create space in your mind to observe how they work.

The truth is that, in meditation, the thinking mind, the analyzing mind, is incredibly slow. The conscious mind is incredibly fast. It is extraordinary! You cannot reach it with many words. You cannot have opinions in the middle of the path. They will block you. They will prevent you from seeing how things really are.

## **CAPÍTULO DEZESSEIS - Jogo da Culpa**

Sua meditação do Perdão é sobre mais do que velhos apegos como: "Bem, quando eu tinha cinco anos, o Pequeno Johnny, ele me bateu e eu o odiei desde então". Viu como isso é sobre você descobrir esse apego e como você se agarra a ele, e como você causa dor a si mesmo por causa desse apego?

Principalmente hoje em dia, as pessoas realmente gostam de culpar a todos, menos a si mesmas, pela sua dor, e a questão aqui deveria ser se isso está funcionando com a realidade ou não. É fácil dizer: "VOCÊ me causou dor. Eu não gosto de você". Mas, alguém mais te causou dor? Ou eu apenas disse algo e você tinha outro tipo de opinião, julgou e condenou o que eu disse, e então sua aversão e o desgosto pela situação surgiram, e agora, você está longe de tudo, você está há quilômetros de distância.

Você está causando dor a si mesmo e está se deparando com seu pensamento: "Mas, eu só estou pensando e analisando". Ha ha ha ha ha ha! Você está apegado! Você pensa: "Esse apego não vai me machucar tanto se eu me mantiver distraído. Eu posso manter MINHAS opiniões, e minhas idéias sobre como as coisas devem ser, e então, eu não tenho que mudar!" Mas, você está enganando

you yourself. The change is the only way to liberate the mind. The meditation is a positive change.



## **CAPÍTULO DEZESSETE – Seja Feliz!**

Em resumo, o Budismo é perceber que você precisa ter uma mente equilibrada e atenta, que não tenha emoções grandes, que não tenha apegos, para que você possa ver as coisas com clareza e descobrir a felicidade e o contentamento reais na sua vida diária.

O Budismo é sobre ver como as coisas realmente são; ganhar conhecimento vendo por si mesmo como você é a causa de sua própria dor. Trata-se de assumir responsabilidade pessoal e fazer o trabalho necessário para encontrar esse tipo de cuidado, equilíbrio e compreensão.

A Meditação do Perdão nos treina para reconhecer claramente quando o sofrimento surge [Primeira Nobre Verdade]; a perceber como nos envolvemos pessoalmente com ele e o tornamos maior, o que causa mais sofrimento na vida [Segunda Nobre Verdade]; e a escapar dessa perigosa armadilha, usando os 6Rs e vendo como ele desaparece [Terceira Nobre Verdade]; Essa meditação abre o caminho para o entendimento e alívio claros [Quarta Nobre Verdade].

O resultado final cria o espaço que precisamos em nossa mente para que comecemos a responder à vida em vez de reagirmos a ela. Usando os 6Rs, que preenchem a prática do Esforço Correto encontrada nos

primeiros textos; e usá-lo em qualquer meditação que você esteja fazendo, esta é uma das maneiras mais rápidas para que todas as pessoas vejam claramente o que realmente está acontecendo e cheguem a este tipo de destino onde pode haver felicidade e Paz.

No sutta número 21 do Majjhima Nikaya, como traduzido por Bhikkhu Bodhi, dentro do livro “The Middle Length Sayings” (Os Ditados do Comprimento Médio) publicado pela Wisdom Publications, ele nos dá alguns excelentes conselhos que eu gostaria de compartilhar com vocês agora. Ele diz:

**"Existem estes cinco cursos de fala que outros podem usar quando se dirigem a você, sua fala pode ser oportuna ou inoportuna, verdadeira ou falsa, suave ou dura, ligada ao bem ou ligada ao mal, falada com uma mente de bondade-amorosa ou com ódio interior.**

**"É assim que eu devo treinar": Minha mente não será afetada e não pronunciarei palavras malignas; permanecerei compassivo pelo seu bem-estar, com uma mente de bondade-amorosa, sem ódio interior". Eu Permanecerei permeando essa pessoa (com quem quer que fale) com uma mente imbuída de bondade-amorosa (e perdão) e, a partir dessa pessoa, permanecerei permeando o mundo que tudo abrange com uma mente imbuída de bondade-amorosa, abundante, exaltada, imensurável, sem hostilidade e sem má vontade". É assim que eu devo treinar.**

Por favor, use esta Meditação do Perdão com frequência e treine sua mente para ser feliz!

## **APÊNDICE 1 - Revisão do T.W.I.M.**

Uma revisão rápida da:

“Introspecção Simples e Fácil de Entender”

O treinamento da “Meditação de Insight da Sabedoria da Tranquilidade (TWIM)” é a estrutura básica de todos os nossos métodos de meditação e o seu sucesso resultante.

**MEDITAÇÃO** é “observar a atenção da mente enquanto ela se move momento a momento para ver precisamente 'COMO' o sofrimento acontece". Para entender isso, estudamos o processo impessoal da Cognição Humana. Isso revela COMO experimentamos nosso ambiente. Ver e entender "COMO" a mente funciona quando a atenção se move de uma coisa para outra é o que essa antiga prática é. Isso nos leva a uma perspectiva mais impessoal para que não soframos tão profundamente enquanto vivemos a vida.

**A INTROSPECÇÃO** é o que mantém essa observação o tempo todo. A Meditação Tranquila da Sabedoria, (TWIM) é um antigo sistema de orientação com 6 passos simples para manter nossa meditação forte. A introspecção nos ajuda a desenvolver nossa capacidade de observação para que possamos manter os 6Rs funcionando. A introspecção nos diz o que fazer. Não nos ajuda a RECONHECER quando a tensão muda em nosso corpo, à medida que a atenção da mente se afasta do nosso objeto de meditação.

ou de nossa tarefa na vida. **LEMBREMOS** [use a introspecção] para observar a atenção da mente se movendo e então o ciclo de prática pode começar a nos ajudar a fazer uma correção e continuar meditando. Então, a introspecção é o combustível, assim como a gasolina mantém um carro funcionando. Sem a introspecção, tudo para! Se continuarmos persistentemente, a meditação vai aliviar o sofrimento de todos os tipos. Então, para começar o ciclo "suavemente" é preciso ligar o motor e ter muita gasolina (introspecção) no tanque! Agora continuamos com as etapas do Ciclo de Meditação.

**RECONHEÇA:** Isso significa que aprendemos a reconhecer movimento da atenção da mente para longe de um objeto de meditação, como a respiração, o envio de Metta, a prática do Perdão ou, qualquer tarefa na vida diária que você esteja fazendo.

Podemos aprender a notar uma sensação ligeiramente tensa, já que a atenção da mente mal começa a se mover em direção a um fenômeno que surge. Uma sensação agradável ou dolorosa pode ocorrer em qualquer uma das portas dos seis sentidos. Qualquer visão, som, odor, gosto, toque ou pensamento pode causar uma sensação de puxão. Com cuidadosa observação sem julgamento, o meditador nota uma leve sensação de aperto. Observe com atenção: Reconhecer o movimento precoce da mente é vital para uma meditação bem-sucedida. Você então segue para...

**RESVALECER/LIBERTAR:** Quando um pensamento ou um sentimento surge, o meditador LIBERTA-O, deixa-o estar lá sem dá-lo mais atenção. Nós não lhe damos atenção. O conteúdo da distração não é nada importante, mas a mecânica de COMO ela surgiu **SÃO** importantes! Basta soltar qualquer sensação de aperto em torno dela. Deixe estar lá sem lhe dar atenção. Sem atenção, o aperto vai passar

---

Então a Introspecção lembra o meditador de...

**RELAXAR:** Após liberar o sentimento ou sensação, e permitir que ela esteja lá sem tentar controlá-la, há uma tensão sutil, quase imperceptível na mente/corpo. É por isso que o passo extra TRANQUILIZAÇÃO ou RELAXAR está sendo apontado nas instruções do Buda. Não que dentro das instruções Ānāpānasati, a etapa de tranquilização mencionada era uma etapa independente e separada. Com o tempo, esta instrução foi se tornando mais e mais confusa.

### **POR FAVOR, NÃO PULE ESTE PASSO!**

Um motor não pode funcionar suavemente sem óleo nele. Esse é o óleo! Sem realizar este passo de relaxamento toda vez no ciclo de prática, o praticante de meditação não experimentará a realidade do estado de cessação de sofrimento como um estado real. A tensão foi causada pelo DESEJO e isso nos impede de descobrir a cessação do sofrimento. Não podemos sentir o alívio quando a sensação de aperto se vai se não fizermos esse passo de relaxamento. Isso é o que há de mais avançado.

Nota: **Lembre-se que o desejo sempre se manifesta primeiro como um aperto ou tensão tanto na mente quanto no corpo.**

Você tem uma oportunidade momentânea de ver e experimentar a verdadeira natureza e o alívio que advém da cessação do aperto dentro do sofrimento enquanto executamos os passos LIBERAR/RELAXAR. Note o alívio. A introspecção agora nos lembra de...

**RE-SORRISO:** Se você ouviu as instruções de meditação em nosso site, talvez se lembre de ter ouvido como o sorriso é um aspecto importante para esta meditação. Sorrir em sua mente, em seus olhos, em seu coração e em seus

lábios ajuda a aguçar a consciência, a se tornar mais alerta, mais ágil e mais observador. Ficar sério, tenso ou franzido faz com que a mente se torne pesada, monótona e lenta. A introspecção cai. A Insights tornam-se difíceis de serem vivenciados. Isso torna mais lenta a compreensão da verdade de COMO as coisas funcionam. Então, Sorria de novo. Comece novamente. Manter o seu humor, senso de diversão e exploração, é importante. Depois de sorrir novamente, a introspecção te lembra do próximo passo...

**RETORNAR ou REDIRECIONAR:** Gentilmente redirecione a atenção da mente de volta para o objeto de meditação de meditação que é a **respiração e o relaxamento, metta e o relaxamento**. Continue com uma mente delicadamente recolhida e use seu objeto de meditação como uma "base inicial", um ponto de re-centralização durante a prática. Isso o ajudará a permanecer no momento presente em sua vida diária. Se você for interrompido durante a tarefa, você retorna à atenção de volta ao passo de liberar, relaxar e re-sorrir durante qual for a tarefa que você estiver fazendo.

Imagine, por um momento que você está descansando debaixo de uma Macieira, você não está sério e tenso com nada. Conforme você se encosta na árvore, sem pensar em nada, você alcança uma agradável convivência com uma mente leve. Isto é o que aconteceu pela primeira vez com o Buda quando ele era muito jovem, sentado sob uma macieira, durante um Festival da Colheita que seu Pai estava participando.

Quer ver as coisas com mais clareza? Fique parado. Anime-se. SORRIA. Isso abre a porta para uma vida mais feliz. Se você se esquecer de Liberar/Relaxar, não se castigue. Ao invés de se punir ou se criticar, seja gentil e perdoe a si mesmo.

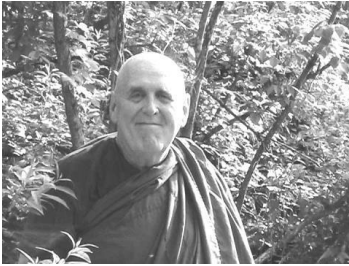
Às vezes as pessoas dizem que este ciclo de prática é mais simples do que o esperado! Recuperar esta prática desenvolve um foco mais efetivo para as tarefas diárias, mais equilíbrio, um sono mais profundo, e as pessoas se tornam mais extrovertidas e felizes.

O meditador torna-se mais eficiente no que quer que esteja fazendo na vida. Porque eles descobrem mais sobre COMO as coisas realmente funcionam, isso os ajuda a ter menos medo e hesitação na vida. A Introspecção então ajuda com o passo final...

**REPETIR:** este ciclo de prática para reeducar a mente para aliviar o sofrimento nesta vida. Repetir o "ciclo dos 6Rs" de novo e de novo treina a mente para deixar passar muito do sofrimento à medida que percebemos o significado das Quatro Nobres Verdades

- 1) Nós vemos e experimentamos por nós mesmos o que é realmente o sofrimento [Primeira Nobre Verdade];
- 2) Notamos a causa que está se tornando pessoalmente envolvida em causar tensão e a sensação de aperto [Segunda Nobre Verdade];
- 3) Experimentamos como é a cessação do sofrimento [Terceira Nobre Verdade]; e
- 4) Descobrimos uma maneira de aumentar este confortável estado de a cessação do sofrimento. [Quarta Nobre Verdade].

Isso acontece cada vez que liberamos uma sensação de relaxar e sorrir novamente. Perceba o Alívio. Continue e dê o seu sorriso! Essa é a prática inteira em poucas palavras. Agora vá em frente!



## Sobre o Autor

O principal professor orientador é o nosso Abade Muito Venerável "Bhante" Vimalaramsi Mahāthera; treinado pela Escola Birmanesa Theravāda e pelo Sistema de Treinamento Mahāsi. Mas agora um Suttavadin declarado! Fundador: Sociedade Internacional Unida Buddha Dhamma 2003, Abade do Centro de Meditação Dhamma Sukha/

Complexo de Estudos Anāthapiṇḍika 2005-Presente, Oficial Fundador e Líder Espiritual da Tradição Budista Americana Florestal (Nova Seita Suttavada). Bhante é o Professor líder da Meditação de Insight da Sabedoria da Tranquilidade e ele supervisiona a pesquisa, prática, preservação e ensino dos primeiros ensinamentos budistas da fundação conforme encontrados nos textos Pali.

Ele é monge desde 1986, com mais de 40 anos de prática e com mais de 12 anos dessa prática na Ásia. Ocupa a posição única dada a um Representante Budista dos EUA; no Conselho Mundial de Budismo baseado em Kobe no Japão. 2006 - Perguntas podem ser enviadas para Bhante Vimalaramsi através do email [info@dhammasukha.org](mailto:info@dhammasukha.org)



## **Outros Recursos**

Site do Centro de Meditação Dhamma Sukha:

[www.dhammasukha.org](http://www.dhammasukha.org).

Vimalaramsi, Bhante, *Meditação é Vida, Vida é Meditação*  
(CreateSpace, 2014).

Vimalaramsi, Bhante, *Respiração do Amor*  
(Fundação Ehipassiko da Indonésia, 2012).

Vimalaramsi, Bhante, *Movendo Dhamma, Volume 1*.  
(CreateSpace, 2012).

Dhamma Sukha Meditation Center

8218 County Road 204 Annapolis,

Annapolis, MO 63620

[info@dhammasukha.org](mailto:info@dhammasukha.org)

## **Compartilhando o mérito**

Que os que sofrem sejam livres de sofrimento  
e que os que sentem medo, destemidos sejam,

Que a dor derrame todo o pesar,  
e que todos os seres encontrem alívio.

Que todos os seres compartilhem esse mérito que assim adquirimos,  
para a aquisição de todo tipo de felicidade.

Que os seres que habitam o Espaço e a Terra,  
Devas e Nāgas de poderoso poder,  
compartilhem deste nosso mérito.

Que eles protejam por muito tempo a Dispensação do Buda.

SADHU, SADHU, SADHU

