

Um Guia Para Meditação de Insight da Sabedoria da Tranquilidade

Alcançando o Nirvana
com os Antigos Ensinos Budistas
utilizando a Plenitude Mental da Bondade
Amorosa

Bhante Vimalaramsi

com David Johnson

Copyright © 2015 Bhante Vimalaramsi.
Todos os direitos reservados.

Editora: Dhamma Sukha Publishing
ISBN-10: 1508569711
ISBN-13: 978-1508569718
Publicado em: 1ª Edição, Julho de 2015
2ª Edição: Julho de 2017

Outros livros escritos por Bhante Vimalaramsi:

The Dhamma Leaf Series, 2014
Meditation is Life; Life is Meditation, 2014
Moving Dhamma Volume 1, 2012
Breath of Love, 2011

Outros livros escritos por David Johnson:

The Path to Nibbāna, 2017 (a sequência
desse livro com instruções e práticas avançadas)

Para aqueles que querem
experimentar
o Fim do Sofrimento
através da Eliminação do Querer

Índice

Introdução	5
O que é Introspecção?	9
Por que praticamos o Mettā?	11
Postura Inicial.....	13
Iniciando as Instruções para o Amor-Bondade	14
Sorrindo.....	17
Distrações	18
Obstáculos	20
Os 6Rs	22
Amigo Espiritual	28
Meditação do Perdão.....	32
Caminhada Meditativa	33
Continue em Frente	35
Adicione o Mettā em Tudo.....	37
Progresso e o Jhāna	38
Brahmavihāras e Nibbāna	39
Benefícios do Amor-Bondade.....	41
Mettā na Vida Diária.....	42
Recursos	44
Agradecimentos.....	45
Compartilhando o Mérito	46

Introdução

O objetivo deste guia é ajudar alguém que é novo na meditação, e os ensinamentos de Buda seguem o caminho de Buda para a destruição do Querer e a eliminação da Ignorância. Esse guia fornecerá as instruções básicas de meditação para a prática da TWIM, ou Meditação Tranquila da Sabedoria conforme ensinada por BhanteVimalaramsi. A TWIM é uma prática real dos Brahmavihāras descrita nos suttas, e inclui as Habitações Divinas da Introspecção da Bondade Amorosa (Mettā), Introspecção da Compaixão (Karuṇā), Introspecção da Alegria (Muditā), e a Introspecção da Neutralidade (Upekkhā).

Os Brahmavihāras são descritos pelo Buda em suas primeiras palestras registradas nos suttas do Majjhima Nikāya¹. As instruções deste guia são baseadas nos próprios suttas e em comentários que são consistentes com os suttas. As instruções explicam o Esforço Correto — isso é o que chamamos de “6Rs”. Os 6Rs serão explicados em mais detalhes mais tarde.

A maioria das práticas budistas de Introspecção hoje, tendem a focar na respiração como o objeto da meditação. Eles usam apenas Mettā e os Brahmavihāras como “meditações secundárias” para ajudar no relaxamento e como uma maneira de “suavizar” a prática da respiração e de suavizar a vida em geral.

No entanto, o Buda discutiu a prática da Introspecção de Mettā muito mais vezes nos suttas do que a prática da Introspecção da Respiração (Ānāpānasati): apenas oito vezes para Introspecção da Respiração e mais de cem vezes para a Introspecção do Amor Bondade

1 The Middle Length Discourses of the Buddha, trans. Bhikkhu Bodhi e Bhikkhu Ñānamoli (Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995).

Apesar de muitos professores de hoje não ensinarem ou apoiarem esse ponto de vista, o Buda afirmou que as práticas Mettā e Brahmaviharas sozinhas levam a obtenção suprema do estado de Nirvana. O sutta acompanhado do Amor Bondade no Samyutta Nikaya (46:54(4)) deixa isso bem claro.²

A Meditação Tranquila da Sabedoria, usando Mettā ou o sentimento de Amor Bondade como objeto de meditação, provou-se ser mais fácil e com resultados mais rápidos que usar a respiração como o objeto da meditação. Esse método inclui um poderoso e iluminador sentimento, que ajuda na prática pois é algo que você apreciaria fazer. Ao praticar essa meditação, você está irradiando Amor Bondade, e dando esse sentimento para outras pessoas. Fazer isso, é construir sua generosidade e ao mesmo tempo desenvolver um senso maior de bem-estar e contentamento. Você está fazendo isso não apenas enquanto faz sua usual prática sentada, mas também no decorrer de sua experiência de vida. Isso cria um momentum da hora que você acorda pela manhã, até a hora de ir dormir. Essa prática contínua pode conduzir a um progresso rápido.

O TWIM inclui um passo importante que é encontrado nos suttas, mas que é incompreendido ou deixado de lado da maioria das práticas Budistas de Introspecção atualmente. Esse passo é a grande chave para alcançar o Nirvana! Você aprenderá mais sobre isso mais tarde; esse é o passo de se relaxar.

Esse livro é um guia para o início da prática. Um entendimento mais profundo de como o TWIM funciona, descrições de insights, níveis de entendimento que aparecem, e referências ao sutta que apoiam essa meditação estão além do escopo desse livreto. O livro “Meditation is Life; Life is Meditation”³ fornece essas informações em profundidade e em mais detalhes.

2 Veja também nosso site www.dhammasukha.org para mais discussões sobre esse assunto.

3 Bhante Vimalaramsi, *Meditation is Life, Life is Meditation* (Annapolis: Dhamma Sukha Publishing, 2014).

Outros livros como “Breath of Love”⁴ e “Moving Dhamma”⁵ também oferecem uma hábil orientação quando você se aprofundar mais na prática. O livro do estudante Doug Kraft, “Buddha’s Map”⁶, é outra boa referência para os conceitos e experiências do TWIM.

4 Vimalaramsi, Breath of Love (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publishing)

5 Vimalaramsi, Moving Dhamma, vol. 1 (Annapolis, MO: Dhamma Sukha Publishing, 2012). Vimalaramsi, Breath of Love (Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Publish-ing)

6 Doug Kraft, Buddha’s Map (Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publishing, 2013).

O que é Introspecção?

O termo “Introspecção” tornou-se comum nos dias de hoje e é muitas vezes interpretado de forma diferente do que foi originalmente formulado pelo Buda.

Você pode ter ouvido falar que a Introspecção é observar o que acontece, o que surge, mergulhando e concentrando firmemente nas coisas para entender a natureza do que acontece. A ideia é que concentrando-se mais e mais no “objeto de meditação”, em última análise, produzirá insights profundos.

Porém, essa não é a Introspecção que o Buda ensinou; na verdade, isso é chamado de concentração unidirecional: absorvendo sua atenção em um objeto.

O Buda aprendeu com suas experiências e as descreveu no sutta 36 do Majjhima Nikāya, o Mahāsaccaka Sutta, que a concentração unilateral aquietará a mente temporariamente, mas não levará a uma compreensão do sofrimento e da causa do sofrimento, ou ao Nirvana. Por essa razão, o Buda rejeitou a absorção e práticas de concentração unilateral. A grande parte dos professores de hoje esquecem desse ponto significativo. No entanto, o sutta 36 explicita isso. O Buda rejeitou os ensinamentos do Ālāra Kālāma e do Uddaka Rāmaputta — professores dos estados de concentração mais avançados daquela época. Ele deixou seus treinamentos para continuar sua pesquisa por mais seis anos.

Aqui está uma definição curta, clara e precisa de Introspecção como o Buda ensinou:

Introspecção significa lembrar de observar
como a atenção da mente se move
de uma coisa para outra.

A primeira parte da Introspecção é lembrar de observar a mente e lembrar-se de retornar ao seu objeto de meditação quando você tiver se distraído. A segunda parte da Introspecção é observar como a atenção da mente se move de uma coisa para a outra.

O verdadeiro insight é obtido observando como sua mente interage com as coisas à medida que elas surgem—não observando as coisas. A verdadeira Introspecção é lembrar de observar como sua mente se move e responde ao que surge no momento presente.

Com a introspecção, podemos entender como as coisas surgem e passam do início até o fim. Nós não nos importamos com o porquê de as coisas surgirem—essa é a preocupação dos psicólogos e filósofos. Nós apenas nos importamos em como elas surgem e como elas passam—como o movimento da atenção da mente acontece durante esse processo inteiro.

Quando a introspecção se torna forte, você começa a entender o que O Desejo, o querer, realmente é. O Desejo é o que afasta sua mente do seu objeto de meditação. Tensões surgem com sensações e pensamentos. O desejo é o que inicia o processo de identificação em que você leva algo para o lado pessoal com uma mentalidade de “Eu gosto disso” ou “Não gosto disso”

A Meditação Introspectiva é o processo de observar como a atenção da mente se move de momento a momento. A Introspecção nos permite ver claramente e precisamente como o processo impessoal de pensamentos e sensações surgem e desaparecem.⁷ Identificamos esse processo como nossos eus; levamos as coisas para o lado pessoal. Ver e entender como a atenção da mente se move de uma coisa para outra, personalizando a experiência e criando um “Eu” é um dos insights mais importantes dessa prática. Desenvolve uma perspectiva impessoal de todos os fenômenos e leva o meditador a ver por si mesmo a verdadeira natureza da existência. Você finalmente responde à pergunta: “Quem (ou o que) sou eu?”.

A outra faceta importante da Introspecção, é que uma vez que nos lembramos e observamos, é nos pegar quando nos perdemos—para lembrar que devemos “voltar para casa.” Falaremos mais sobre isso quando explicarmos o processo 6R mais tarde.

O Buda chamou esse processo de Origem Dependente ou Paṭiccasamuppāda.

Por que praticamos o Mettā?

Como foi dito anteriormente, o Buda falou sobre a meditação Mettā mais frequentemente do que sobre a meditação na respiração, e ele deixou claro que a meditação Mettā, como parte dos Brahmavihāras, levará ao Nirvana. Esses são motivos bons o suficiente para nos inclinarmos para a meditação Mettā. No entanto, existem outros motivos também.

Primeiro, usando os suttas como guia, o Dhamma Sukha ensina a Atenção Plena na Respiração (Ānāpānasati) diferentemente das outras técnicas que são unidirecionais. A prática da respiração que foca e concentra na ponta do nariz ou na barriga não são encontradas nos suttas. O Buda nunca disse para se concentrar na respiração — ele disse para observar e para saber o que a respiração está fazendo no momento e observar o que a atenção da mente estava fazendo enquanto respirávamos. Conforme a mente começa a se perder, é aqui que nós empregamos os 6Rs, para suavemente, sem afastar, trazermos de volta nossa observação do objeto de meditação.⁸

Preferimos que aqueles que já praticaram Meditação na Respiração anteriormente usem um objeto de meditação completamente diferente. Caso contrário, eles podem acabar revertendo para o modo como foram ensinados, usando o que nós consideramos como “maus hábitos.” Isso pode levar a uma confusão e a falta de progresso. Preferimos evitar uma prática que exige que as pessoas lutem com suas antigas formas de praticar.

Segundo, descobrimos que a Introspecção de Mettā e a prática dos Brahmavihāras é mais fácil por causa da sensação confortável do Mettā. Isso é especialmente importante para o iniciante, porque a Meditação na respiração pode ser difícil de dominar uma vez que é um exercício mental. Com a Introspecção de Mettā, devido à sua natureza agradável, você pode também ficar com seu objeto de meditação por mais tempo, e assim é mais divertido de se fazer. É provavelmente estranho escutar que a meditação possa ser divertida!

8 Para mais informações sobre como ensinamos a Meditação na Respiração, cheque nosso site www.dhammasukha.org para uma palestra sobre o Satipaṭṭhāna Sutta onde damos uma explicação mais completa.

Terceiro, vimos na prática real que o progresso é muito mais rápido com o Mettā porque a sensação de Mettā em si é bastante agradável. Lembre-se de que essa é uma meditação de sentimento e é um sentimento agradável e feliz.

Finalmente, a meditação Mettā, sendo uma meditação de sentimento, te distancia de quaisquer outras meditações baseadas no corpo ou em sensações, que envolvem a concentração em partes do seu corpo. Ela foca no sentimento de Bondade-Amorosa. Isso evita qualquer “maus hábitos” que você possa ter desenvolvido.

Então, vamos começar!

Postura Inicial

Antes de meditar, é útil encontrar um local relativamente calmo e sentar-se confortavelmente e com uma postura reta.

Sentar-se de pernas cruzadas não é necessário, o lótus completo certamente não é necessário. Uma postura familiar ao seu corpo será menos distrativa e mais útil do que uma postura em que você está desconfortável ou com dor. No ocidente, muitos praticantes de meditação acham que se sentar no chão é ruim, Nesse caso, use uma cadeira ao invés de causar-se dor e desconforto desnecessários. Não há “mágica” no chão.

Evite recostar-se pesadamente na cadeira. Sente-se com as vértebras empilhadas uma em cima da outra. A postura deve ser confortável. O objetivo é reduzir qualquer causa para tensão e dor e melhorar a atenção. Teremos obstáculos mentais para nos mantermos ocupados!

Iniciando as Instruções para o Amor-Bondade

Quando você pratica a meditação da Atenção Plena no Amor-Bondade, comece por irradiar sentimentos amorosos e bondosos para si mesmo. Lembre-se de um momento em que você estava feliz. Quando esse sentimento de felicidade surge, é uma sensação de calor e iluminação.

Alguns de vocês podem reclamar -na verdade, escutamos muito isso- que você na hora não consegue lembrar de nenhuma memória boa. Então, nós perguntamos: “Você consegue se imaginar segurando um bebê enquanto olha nos olhos dele? Você sente um sentimento de amor? Quando esse bebê sorri, você sorri também?”

Outra ideia é se imaginar segurando um cachorrinho. Quando você olha para o cachorro, você naturalmente quer sorrir e brincar com ele. A sensação que você está criando é uma sensação calorosa, brilhante e sincera, irradiando dos seus olhos, da sua mente e do seu coração.

Uma vez que você tenha estabelecido esse sentimento, utilize ele para desejar felicidade a si mesmo. “Assim como eu era feliz naquela época, que eu seja feliz agora”. Continue com frases como “Que eu seja pacífico”, “Que eu seja feliz”, “Que eu seja calmo”.

Você sabe como é estar tranquilo e calmo? Então coloque esse sentimento e você mesmo no centro do seu coração e se cerque dessa sensação de felicidade.

Quando esse sentimento se desvanecer, pense em outra frase para lembrar você dessa sensação. “Que eu fique tranquilo”, “Que eu fique satisfeito”, “Que eu fique cheio de” alegria”. Agora dê a si mesmo um grande “abraço de coração”. Realmente e sinceramente, deseje que você seja feliz! Ame a si mesmo e seja sincero nisso. Este sentimento é o seu objeto de meditação.

Cada vez que o sentimento se desvanecer, repita o desejo verbalmente algumas vezes em sua mente. Apenas repita vezes o suficiente para trazer à tona o sentimento—não torne ele em um mantra! Dizer uma frase repetidamente não vai trazer o sentimento que queremos — a frase apenas nos lembra de trazer o sentimento à tona.

Quando a sensação surge, deixamos a frase de lado.

Há uma série de professores que se concentram apenas em repetir as frases várias vezes, e isso não funciona. Isso só vai transformar em uma prática de concentração sobre a frase.

Algumas pessoas visualizam facilmente; outras não. Não é importante que você veja claramente seu objeto de meditação. Basta saber que ele está lá. Guarde essa sensação de você mesmo no centro do seu peito, envolto nessa sensação de felicidade e contentamento.

E, nós realmente queremos dizer que você se sinta bem! Sinta-se em paz, ou calmo, ou amoroso, ou gentil, ou generoso, ou alegre ou tranquilo, ou tolerante. Fique bem sentado e sentindo isso. Está tudo bem em se sentir bem, deixe-se permanecer no presente, apenas sentindo esse sentimento de contentamento.

Você não tem para onde ir; você está de férias da vida agora. Não há nada a fazer além de ser feliz e irradiar esse sentimento para você mesmo. Você consegue fazer isso? Não tente ser feliz. Seja feliz! Seja contente. Fique em paz — aqui e agora. Você tem a nossa permissão para ficar feliz, ao menos pelos próximos 30 minutos!

Essa é uma meditação de sentimento, mas não se exceda na observação do centro do seu peito tentando trazer o sentimento de amor-bondade. Não force um sentimento se não tiver nenhum. Não coloque a carroça à frente dos bois. Sorria e sinta esse sorriso por todo o seu corpo. Conforme você diz as frases traga esse sentimento e ele irá ressoar na área do seu coração sozinho. Sinceramente deseje felicidade a si próprio. Acredite, e saiba que você realmente deseja felicidade para si. Apenas fique com esse sentimento, saiba que está lá e sorria com ele.

Pode ser que existam alguns bloqueios como dizer para você mesmo: “Não, eu não mereço ser feliz assim!” Essa aversão à sua própria felicidade é uma distração. Distrações serão cobertas em breve. Nós explicaremos o método para lidar com elas para que você possa permitir e se treinar para sentir o verdadeiro amor-bondade por um período mais longo.

Mais tarde, quando você começar a sentir esse sentimento em relação aos outros, saiba que bloqueios similares podem aparecer e que também são distrações. Não tem motivo para que os outros não possam ser felizes também. O objetivo é primeiro aceitar e se permitir a ser feliz e ficar em paz. Está tudo bem. Então, já que você sente que a felicidade em sua própria mente, você ficará feliz em compartilhar essa felicidade com outros seres.

Quando você se sentar, por favor, não se mexa. Não mexa os dedos dos pés; não se mexa ou se coce; não esfregue; não arranhe; não balance para frente e para trás. Não mude sua postura de forma alguma. Sente-se tão parado quanto o monge abaixo. Quando você fica parado, a mente se acalma. Se houver qualquer movimento, a mente será distraída — assim como gelatina se estabelece, ela deve ser resfriada parada, não sacudida para se solidificar.



Sorrindo

Essa é uma meditação de sorriso. O motivo pelo qual você deve sorrir é que foi descoberto que quando os cantos da sua boca sobem, o mesmo acontece com seu estado mental. Quando os cantos da sua boca descem, o mesmo acontece com seu estado mental.

Coloque um pequeno sorriso em seus lábios, mas não pare por aí. Coloque um sorriso em seus olhos, mesmo se eles estiverem fechados. Você vai notar que pode haver muita tensão nos olhos. Coloque um sorriso na sua mente. E principalmente, coloque um sorriso no seu coração.

Pode ser um sorriso mecânico na primeira vez — ele se transformará em um sentimento sincero de felicidade. Deve ser um sorriso que transmite o amor-bondade. É importante acreditar! Sorria com seus lábios, sorria sua mente, e sorria com seu coração!

Se a sua mente divagar vinte e cinco vezes em uma sessão, e vinte e cinco vezes você reconhece isso, solta, relaxa, sorri de novo, e volta para a sua meditação, então você teve uma boa meditação. Com toda a certeza, pode não ser uma meditação calma e quieta, mas é uma meditação ativa, e isso também pode ser uma boa meditação!

Toda vez que sua mente se distrair e voltar, e você relaxa e sorri, você está desenvolvendo sua habilidade de ver a distração e deixa-la ir embora. Você está melhorando sua introspecção, seu poder de observação. Conforme você pratica, você ficará melhor nisso, e seus poderes de observação ficarão mais fortes.

9 Eric Jaffe, “Psychology of Smiling,” Observador 23, no. 10 (Universidade de Minnesota, Dezembro, 2010), <http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2010/december-10/the-psychological-study-of-smiling.html>.

Distrações

Enquanto você pratica a meditação *Mettā* dessa forma, sua mente vai se distrair. O que queremos dizer com “distrair”? Você está com seu objeto de meditação, que é a sensação de calor e iluminação no centro do seu peito. Você está experimentando este sentimento; aí você se distrai com algum pensamento ou sensação. Pode ser uma sensação de coceira, uma vontade de tossir, uma sensação de queimação, ou uma sensação dolorosa na sua perna.

Pode ser a memória de uma conversa com algum amigo ou uma viagem ao lago. Ou pode ser o pensamento de algo que você precisa comprar no mercado.

De repente, você está com essa distração ao invés do seu objeto de meditação. Em outras palavras, sua atenção está em outro lugar. Você não tem certeza de como você chegou ali ou o que você deveria estar fazendo. Mas então você se lembra que está meditando e que você deveria estar com seu objeto de meditação. Lembre-se — essa é a primeira parte da definição da introspecção.

Se você deixar de pensar na distração e relaxar um pouco, você pode observar que existe uma sensação de um punho mental em volta daquela sensação ou daquele pensamento. Você também pode observar que você não quer esse punho ali. Você quer que ele vá embora. Mas, quanto mais você quer que isso suma, mais forte e mais intensa a distração se torna.

Então, sua mente está nessa coceira, nessa dor, nesse pensamento. Como chegou a isso? Isso não apareceu do nada. Há um processo que acontece, e você começa a ver como sua mente se move de uma coisa para outra. Não pense nisso, mas observe atentamente como o processo acontece. Não estamos falando de analisar o porquê de as coisas acontecerem—apenas observe o que está acontecendo. Observe a maneira que a mente se move e reage no presente—essa é a segunda parte da introspecção.

A verdade é que quando a sensação está lá, ela está lá! E está tudo bem em estar lá. Você vai ter pensamentos que te distraem e sensações aparecendo, e tudo bem. Pensamentos não são seus inimigos. Na verdade, eles são oportunidades.

Cada pensamento, cada sentimento, cada sensação que aparece e distrai sua mente, também causa um aperto nela.

A primeira nobre verdade é que há sofrimento. A segunda nobre verdade é que o sofrimento é causado pelo desejo. A terceira nobre verdade é que existe a cessação do sofrimento. A quarta nobre verdade, é que existe um caminho para cessar o sofrimento. O caminho é o Nobre Caminho Óctuplo.

Esse aperto está te mostrando como reconhecer o início do desejo e como você deve saber, a segunda nobre verdade diz que o desejo é a causa do sofrimento! A vida não é sofrimento; o desejo é o que faz com que seja.

As distrações estão lhe dizendo o que você deseja—as coisas pelas quais você está apegado. Ver e entender o que você gosta e não gosta é o primeiro passo para desapegar dessas coisas.

Seu cérebro tem dois lóbulos que estão contidos em três membranas chamadas de meninges. É como se fosse uma bolsa enrolada em volta do seu cérebro e de sua espinha dorsal. Sempre que há uma distração, há um perceptível

movimento no cérebro, e o cérebro parece (alguns vão discordar disso, mas a pessoa sente algo) começar a expandir contra esta membrana. O pensamento causa a tensão ou aperto, o que podemos observar por nós mesmos.

Sempre que você notar essa tensão e aperto, você vai querer ativamente relaxar este aperto e suavizá-lo. Ao relaxar, você está deixando o desejo ir embora. Falaremos mais sobre isso quando chegarmos aos 6Rs.

Quando o desejo é liberado, há uma leve sensação de expansão em sua cabeça. Logo após você relaxar, você vai notar que sua mente está em paz e tranquila. Sua mente está em alerta, e não há pensamentos.

Neste momento, você tem uma mente pura. Agora traga essa mente pura de volta ao seu objeto de meditação—o sentimento de amor-bondade e de sorrir — aquele sentimento quente, radiante e feliz. Agora faça outro pedido para sua felicidade, coloque esse sentimento em seu coração e irradie esse sentimento de felicidade para você mesmo.

Não importa quantas vezes sua atenção se desvie por causa de uma distração. Pensamentos e sensações não irão sumir na primeira vez que você reparar neles, e tudo bem. Conforme essas distrações voltam, de novo e de novo, você começará a ficar cada vez mais familiarizado com a maneira que elas aparecem. Com prática, sua intensidade e frequência diminuirão.

Obstáculos

O Buda falou sobre cinco obstáculos à meditação. Obstáculos são distrações que o afastarão do seu objeto de meditação—cinco causadores de problemas que certamente virão te incomodar!

Cada distração é baseada em pelo menos um dos cinco obstáculos. Muitas vezes, eles vêm dois ou três de cada vez e vão para cima de você.

Os 5 Obstáculos são:

1. **Desejo Sensual:** “Eu gosto disso”, também conhecido como Luxúria ou mente Gananciosa. Você vai se agarrar a coisas que são agradáveis e vai querer mais. Isso causará apego a estados mentais agradáveis que apareceram no passado, e desejo por estados agradáveis aparecerem no futuro.
2. **Raiva, Aversão, Medo:** “Eu não gosto disso”. Você vai querer acabar com estados mentais que você não gosta. Ou, você pode experimentar medo ou raiva por sentimentos desagradáveis ou dolorosos que já surgiram antes. Você vai querer tentar afastar e controlar qualquer coisa que esteja te causando dor. Você vai até mesmo tentar forçar sua mente a experimentar coisas de uma certa maneira que você acha certo quando você deveria estar apenas observando o que está lá. Agora, isso que é ser controlador demais!
3. **Preguiça e Torpor:** Preguiça e Sonolência. Estes causarão a falta de esforço e determinação porque você perdeu o interesse em seu objeto de meditação. Você vai experimentar uma névoa mental. Quando você olhar mais de perto, você verá que há um aperto e tensão nessa névoa. Tem até mesmo uma vontade de dormir.
4. **Inquietude:** Com a Inquietude, você vai querer se mexer constantemente e fazer qualquer outra coisa que não seja o que você está fazendo, de estar em qualquer outro lugar que não seja onde você está. A inquietação pode se manifestar como sentimentos apertados e desagradáveis no corpo e na mente.
5. **Dúvida:** Você não tem certeza se está seguindo as instruções corretamente, ou até mesmo se essa é a prática correta. Isso faz você se sentir inseguro de si mesmo e pode até se manifestar como uma falta de confiança nos ensinamentos do Buda ou do seu professor ou os dois.

Quando os obstáculos aparecerem, seu trabalho não é gostar deles nem lutar com eles. Seu trabalho é aceitá-los, convidá-los para entrar, e “oferecer-lhes chá”. Não os alimente com sua atenção. Forçar e não gostar de suas presenças apenas os dá a atenção que querem e os fazem mais fortes.

É isso que acontece com a meditação e concentração unidirecional. Você força os obstáculos a irem embora praticando uma concentração intensa. Entretanto, assim que você para de meditar, eles voltam, às vezes ainda mais forte.

Se você apenas deixar os obstáculos ficarem ali, voltando sua atenção para algo que é saudável ao invés deles, a energia inerente a eles gradualmente se desvanecerá. Eles desaparecerão como um fogo que fica sem combustível.

É assim que você supera os obstáculos de uma só vez. O fogo simplesmente se apaga. Em Pāli, Nirvana se traduz como “Ni” ou não, e “bāna” ou fogo.

Sem fogo. Sem desejos. Sem obstáculos.

Os 6Rs

Agora vamos lhe dar instruções específicas de como trabalhar com os obstáculos da forma como Buda ensinava.

Imagine, por um momento, o Bodissatva descansando sob uma Macieira quando jovem. Ele não estava sério nem tenso; ele estava se divertindo, assistindo ao festival de seu pai. Em seguida ele alcançou um “agradável sentimento” (jhāna), como consta no suttas. Com uma mente leve, ele pode chegar a um estado muito tranquilo e consciente.

Mais tarde, na véspera de sua iluminação, depois de ter tentado cada método de meditação e exercício corporal que era conhecido na Índia naquela época, ele se lembrou deste estado. ¹⁰E ele percebeu que este estado simples - este estado tranquilo, consciente e feliz - foi a chave para alcançar o despertar. Mas como transmitir isto?

Quando ele estava ensinando, o Buda trabalhou em grande parte com agricultores e comerciantes ignorantes. Ele tinha que ter uma prática simples e eficaz que foi fácil e funcionasse rapidamente. Ele tinha que ter um método que todos poderiam experimentar e verificar os benefícios pessoalmente de maneira fácil e imediata. Foi assim que ele foi capaz de afetar tantas pessoas durante sua vida.

Você quer ver claramente? É fácil! Anime-se, divirta-se explorando, relaxe e sorria! Relaxar e sorrir leva você a uma felicidade maior, leva você a uma prática mais interessante.

Isso parece um ótimo conselho, mas como se faz isso? Quando você se levar por uma distração, e perder seu sorriso, apenas siga esses passos:

1. **Reconheça** que a atenção da mente se desviou, e que você está perdido em pensamentos. Você esqueceu o que estava fazendo. Você não está mais no seu objeto de meditação.
2. **Resvale-se/Liberte-se** de seu apego ao pensamento ou à sensação, deixando a distração de lado - não dando-lhe mais atenção. Apenas pare de alimentá-la. Apenas deixe-a para trás.
3. **Relaxe** qualquer tensão ou aperto remanescente causado por essa distração.
4. **Re-sorria**. Coloque o sorriso de volta em seus lábios e em seu coração. Sinta novamente aquele sentimento feliz de amor-bondade.
5. **Retorne ou redirecione**. Gentilmente redirecione a atenção da mente de volta para o objeto de meditação, ou seja, para o Mettā. Continue com uma mente recolhida e gentil para ficar com seu objeto de meditação.
6. **Repita** todo este ciclo de prática. Repita esta prática sempre que sua atenção for desviada do seu objeto de meditação.

Chamamos esses passos de os “6Rs”. Eles são retirados diretamente do texto dos suttas como parte do Esforço Correto. Os primeiros ‘R’s são os 4 esforços corretos, e os dois últimos ‘R’s estão ali para lembrá-lo de voltar e repetir se necessário.

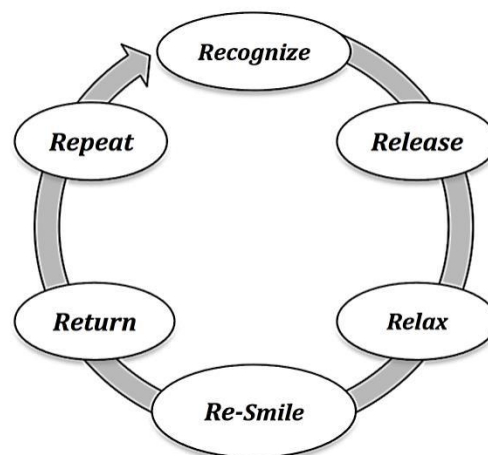
Note que você jamais empurra nada pra longe. Você nunca tenta controlar nada - tentar controlar é usar o desejo para eliminar o desejo!

Por favor, não faça os 6Rs para um pequeno barulho ao fundo ou uma pequena sensação corporal. Desde que você ainda esteja com o seu sentimento de Bondade amorosa, fique com esse sentimento e deixe-o se aprofundar. Ignore as leves distrações de fundo. Como um iniciante, faça os 6Rs apenas se sua atenção tiver se esvaído completamente do objeto.

Na explicação sobre o Nobre Caminho Óctuplo nos suttas, um dos componentes é o Esforço Correto. O Esforço Correto e os 6Rs são a mesma coisa.

O que é o Esforço Correto?

1. Você percebe que um estado desagradável surgiu.
2. Você deixa de prestar atenção a essa sensação desagradável, deixando-a de lado sem afastá-la ou se agarrar a ela.
3. Você cria um sentimento agradável.
4. Você fica com esse sentimento agradável.



Os 6Rs apenas adiciona o Retornar e Repetir para completar o ciclo. Nós estamos praticando o Esforço Correto repetindo o ciclo dos 6Rs de novo e de novo. Nós vemos e experimentamos em primeira mão o que é o sofrimento e como aliviá-lo.

Você percebe o que o faz ficar tenso e o que dá a sensação de aperto, e então como alcançar essa cessação liberando e relaxando e trazendo à tona um objeto agradável. Você descobre como exercitar o caminho direto para a cessação do

sofrimento. Isso acontece toda vez que você reconhece e Libera um sentimento que surge, relaxa e sorri novamente. Note o alívio.

Quando você olha para os benefícios discutidos no sutta sobre O Dhamma, tem uma frase que diz que o Dhamma é “Imediatamente efetivo”. Ao praticar os 6Rs, você confirma essa afirmação! Quando você relaxa a tensão ou a sensação de aperto causado por uma distração, você imediatamente experimenta a Terceira Nobre Verdade, a cessação do sofrimento.

Em outras palavras, você está purificando a mente ao relaxar e deixar o sofrimento ir. Você vê isso por si mesmo.

Então, você cria um objeto saudável ao sorrir e retorna à atenção da mente de volta para o Mettā, que é um sentimento agradável.

Você não precisa praticar por longos períodos - meses ou anos - para sentir o alívio. Você pode percebê-lo logo após o passo de Relaxamento dos 6Rs. Você notará o momento de uma mente pura, livre de desejos.

Repetindo os 6Rs várias vezes, privando os obstáculos de atenção, seu combustível, você eventualmente substituirá todos os hábitos mentais desagradáveis com hábitos agradáveis. Dessa forma, você criará somente estados agradáveis e eventualmente alcançará a cessação do sofrimento.

Para ser bem-sucedido na meditação, você precisa desenvolver sua habilidade de introspecção e seu poder de observação. Além disso, manter seu senso de diversão e exploração, é importante. Isso ajuda a melhorar sua introspecção.

O treinamento dos 6Rs desenvolve as habilidades necessárias. Algumas pessoas dizem que essa prática é mais simples do que pensaram. Algumas reclamaram do professor porque querem que essa meditação seja mais complicada!

Agora vamos percorrer cada um dos passos com mais profundidade.

Reconheça

A consciência lembra-se de observar e reconhecer movimentos da atenção da mente de uma coisa para outra - isto é, do objeto de meditação para a distração. Essa observação nota qualquer movimentação da atenção da mente para longe do objeto de meditação. Pode-se notar uma leve tensão conforme a atenção da mente começa a se mover em direção ao fenômeno que surge.

Sentimentos agradáveis ou dolorosos podem ocorrer em qualquer uma das portas dos seis sentidos. Qualquer visão, som, odor, gosto, toque ou pensamento pode causar o surgimento de uma distração. Com uma observação cuidadosa e livre de julgamentos, você notará uma leve sensação de aperto aparecendo tanto na mente quanto no próprio cérebro físico.

Reconhecer o movimento precoce da mente é vital para uma meditação. Você então segue para...

Resvalecer/Libertar

Quando um pensamento surgir, liberte-o. Deixe-o ficar ali sem dar nenhuma atenção. O conteúdo da distração não é nem um pouco importante, mas as mecânicas de como ela surgiu são importantes! Não analise ou tente entender por que o pensamento está lá; deixe que esteja lá sem dar atenção. Sem a atenção da sua mente, a distração perde energia e vai embora. Quando você não dá atenção, a distração e o diálogo mental sobre ela para. A introspecção então lembra o praticante de meditação de...

Relaxar

Após libertar o pensamento e permitir que ele apenas seja por si só sem tentar assisti-lo ou se envolver, há uma sutil, quase não perceptível tensão que permanece na mente e corpo.

Para remover essa tensão remanescente, o Buda introduziu um passo para o relaxamento. Os suttas ¹¹ chamam o passo de relaxamento de “tranquilizando a formação do corpo”. Isso é especialmente verdade para a sua cabeça, que faz parte do seu corpo.

Isto significa “desencantar” sua atenção do e em volta do pensamento. É mais do que apenas deixar para lá. Isso amolece e relaxa, e deixa a distração ficar ali, o que enfraquece seu poder. Gradualmente, a distração desaparece completamente por si só.

Por favor, não pule este passo! É a parte mais importante dessa meditação. É o passo que falamos na introdução. É a chave para o progresso! Sem realizar esse passo de relaxamento toda vez que você se distrair do seu objeto de meditação, você não irá experimentar a visão de perto da cessação da tensão causada pelo Desejo. Você não vai sentir o alívio conforme a tensão se relaxa.

¹¹ Esse passo de relaxamento é encontrado em todos os suttas onde o Buda dá instruções para meditação. A palavra Pāli para tranquilidade é passambhaya. Veja por exemplo o Majjhima Nikāya, suttas 10:5 ou 118.

Lembre-se que o desejo sempre se manifesta primeiro como um aperto ou tensão tanto na mente quanto no corpo. O passo Relaxar lhe dá uma espécie de “Nirvana Mundana”. Você tem uma oportunidade momentânea de ver e experimentar a verdadeira natureza e o alívio da tensão e do sofrimento enquanto executa os passos de Liberação e Relaxamento. A introspecção então continua a lembrar-se de...

Re-Sorrir

Se você já ouviu as palestras do Dhamma em nosso site, você pode lembrar como o sorriso é um aspecto importante da meditação. Aprender a sorrir e levantar levemente os cantos da boca ajuda a mente a ser observadora, alerta, ágil e brilhante. Ficando sério, se tensionando ou franzir os olhos faz com que a mente fique pesada e sua introspecção se torna monótona e lenta. Insights se tornam mais difíceis de ver, diminuindo assim a sua compreensão do Dhamma.

Retornar

Redirecione sua mente de volta ao seu objeto de meditação. Gentilmente redirecione a mente e não a "sacuda" de volta antes de estar pronto. Faça deste, um movimento harmonioso, um movimento que é oportuno e não forçado.

Repita

Repita todo este ciclo de prática quantas vezes for necessário. Fique com seu objeto até que você tenha um deslize e corra para os 6Rs novamente.

Amigo Espiritual

Durante os primeiros dez minutos de sua sessão, irradie amor-bondade para Si mesmo. Envolver-se nessa sensação de felicidade e tranquilidade usando as instruções anteriores. No restante da sessão, irradie amor e pensamentos amáveis para um Amigo Espiritual. O que é um Amigo Espiritual?

Agora vamos selecionar nosso próximo objeto de meditação, o Amigo Espiritual. É muito importante que eles sejam uma pessoa viva, do mesmo sexo, e que não sejam um membro da sua família.

Quando o Amigo Espiritual é de sexo diferente, pode levar à um sentimento de luxúria, e isso complica sua experiência. Essa é a maneira tradicional de ensinamento do Mettā. Se esta instrução não lhe convém, então apenas assegure-se de que a pessoa que você selecionar não crie sentimentos de luxúria em sua mente quando você estiver irradiando amor-bondade - lembre-se de que você passará um bom tempo com essa pessoa.

Seu Amigo Espiritual deve ser alguém que você respeita profundamente e deseja felicidade. Eles são alguém que te faz sorrir quando você pensa neles. Pode ser um professor ou conselheiro favorito que tem seus maiores objetivos em mente. Pode ser um amigo que você sempre pode contar e te apoia em tudo o que você faz.

Por favor, não use um membro de sua família como seu Amigo Espiritual, porque os membros da sua família estão muito próximos de você. Seus familiares serão trazidos à prática mais tarde, mas por agora, eles podem trazer à tona problemas ocultos que interferem com a prática. Inicialmente, nós queremos que isso seja algo fácil e descomplicado. Não irradie para uma pessoa que está morta — o sentimento não vai surgir corretamente, pois não há nenhuma conexão pessoal que possa ser feita.

Assim você faz um desejo para o seu amigo espiritual: “Conforme sinto essa felicidade em mim mesmo, que você se sinta feliz e em paz!” Cerque-os com o sentimento de amor-bondade, coloque-os no centro de seu coração, e sorria para eles conforme você faz isso. Realmente seja sincero nisso; realmente acredite. Quanto mais você acreditar, mais forte o sentimento se tornará.

E seu amigo sentirá isso. Pessoas que foram escolhidas como amigos espirituais dizem ter esses sentimentos agradáveis surgindo em seus corpos enquanto você está os irradiando para eles. Se você perguntar, eles te dirão que tiveram uma ótima semana!

Continue desejando-os coisas boas e veja-os no olho de sua mente, mas não coloque muita ênfase na figura mental deles.

Mais uma vez, algumas pessoas são ótimas em visualizar, mas outras não. Apenas saiba quem eles são e que você os deseja coisas boas.

As frases são uma maneira de invocar o sentimento. Conforme você faz esse desejo, volte sua atenção para o sentimento em si. Lembre-se que seu objeto de meditação é o sentimento. Fique com esse sentimento, deixe-o crescer sozinho. Não o force; apenas dê um suave

encorajamento.

Cedo ou tarde o sentimento vai desaparecer. Quando isso acontecer, repita as frases novamente. Não é útil repetir as frases rapidamente. Isso faz com que a frase se torne mecânica. Ao contrário, diga com sinceridade e descanse por alguns momentos com o sentimento que ela evoca. Repita a frase novamente somente se ela não tiver feito o sentimento surgir.

Algumas pessoas perguntam “Estamos ‘enviando’ ou ‘empurrando’ esse sentimento para o amigo? Não, não estamos tentando empurrar nada. Nós estamos apenas enviando para nosso amigo no centro de nosso coração e desejando que ele ou ela seja feliz. Não estamos enviando, telegrafando ou “exagerando” nenhum tipo de sentimento. Quando uma vela irradia calor e luz, ela está ativamente mandando essa sensação para fora? Não, ela irradia para fora porque essa é a natureza do calor e da luz. Da mesma forma, nós nos cercamos e imergimos nosso amigo nesse sentimento, desejando-o isso para eles e vendo-os sorrindo e felizes.

Esse processo é uma combinação de três coisas surgindo: o sentimento irradiando em seu coração, a frase mental e a imagem de você ou do seu amigo espiritual. Cerca de 75% de sua atenção deve estar na irradiação do sentimento, 20% em sentir o desejo e apenas um pouco, digamos que 5%, em visualizar seu amigo espiritual.

Algumas pessoas acham que precisam fazer da visualização uma parte maior em sua prática. Aí eles reclamam de ter uma tensão em suas cabeças. Isso é porque eles estão forçando demais a ideia de ver seus amigos espirituais. O professor dirá a eles para parar de tentar tanto porque a coisa mais importante do Mettā é sentir a irradiação — fazendo disso um desejo sincero de felicidade a seus Amigos Espirituais e então sentindo essa felicidade — não visualizar o amigo.

Se você estiver com dor de cabeça ou sentindo pressão, você está tentando demais. Sorria novamente e afaste-se um pouco.

Quando você imaginar seu amigo espiritual, veja-os sorrindo e felizes. Lembre-se de manter um pequeno sorriso em seus lábios durante a sessão de meditação inteira. Se você não se encontrar sorrindo, então esse será um lembrete para sorrir mais uma vez. Traga outro desejo e envie um carinhoso sentimento para o seu amigo. Seu rosto não está acostumado a sorrir, então por favor seja paciente! Suas bochechas podem até doer um pouco, mas você vai se acostumar e esse mal-estar vai passar.

Por favor, não se critique por esquecer de sorrir. Pensamentos críticos sobre qualquer coisa não são agradáveis e levam a mais sofrimento. Isso é chamado de pensamentos de julgamento. Eles estão basicamente trazendo aversão contra você mesmo. É uma espécie de leve ódio a si mesmo e crítica. Se você vê que está sendo crítico a si mesmo por esquecer de sorrir, ria por ter uma mente tão louca! Relaxe e deixe esses pensamentos de lado.

Entenda que todo mundo tem uma mente louca e que está tudo bem em ter essa loucura. Ria disso com si mesmo. A meditação é para ser divertida, lembra? Sorria e dê risada por ter sido pego novamente, então comece tudo de novo com seu objeto de meditação.

A vida é um jogo para se jogar, então mantenha tudo leve e se divirta o tempo todo. Realmente, isso requer prática, mas é por isso que você está fazendo essa prática. Brinque com as coisas e não as leve a sério demais.

Esta é uma meditação séria, mas nós não queremos que você seja sério! Sua mente não deve ser muito séria; ao contrário, deve ser leve e elevada. Sorria, e se isso não funcionar, então rir um pouco deve ajudar você a voltar a esse estado de espírito mais feliz e alerta.

Você usará o mesmo Amigo Espiritual o tempo todo até o professor dizer que você pode mudar. Isso pode demorar alguns dias ou semanas. Se estiver praticando sozinho, entre em contato conosco através de nosso site e nos permita ajudá-lo. Você pode se tornar parte do nosso grupo de discussão Yahoo). Quanto mais você conseguir ficar no presente—feliz e contente, sentindo a felicidade com seu Amigo Espiritual—mais você cedo você será capaz de passar para o próximo passo da meditação. Você pode sempre entrar em contato conosco através de nosso site para pedir orientação.

Uma vez que você tenha estabelecido um bom Amigo Espiritual, fique com essa pessoa. Se você mudar de uma pessoa para outra, a prática não será capaz de amadurecer ou de se aprofundar. Às vezes os meditadores querem enviar Mettā a outras pessoas, ou a todos os seres. Esta é apenas uma forma sutil de sua mente distrair você. Você quer ficar com o mesmo amigo no início para que você possa construir a sua coletividade.

Substituímos a palavra "concentração" pela palavra coletividade para ajudar a esclarecer que não estamos forçando nossas mentes a ficar em apenas um objeto de meditação de forma forçada e fixa. Ao invés disso, queremos que nossa mente descanse levemente sobre o objeto. Se a sua mente divagar, use os 6Rs.

Quando não há distrações, não há necessidade de se esforçar para manter sua mente em seu objeto. Ele só fica ali sozinho. Isso é realmente uma coisa incrível de se ver acontecer!

Mais uma vez, pode haver momentos em que alguns pensamentos e sensações aleatórios surjam enquanto você está no seu objeto de meditação, mas que não são fortes o suficiente para desviar completamente sua atenção. Quando isso acontecer, ignore-os e fique com seu objeto de meditação. Esses pensamentos e distrações irão sumir sozinhos; não é necessário utilizar os 6Rs neles.

Então, vamos revisar:

1. Sente-se por um mínimo de trinta minutos (o motivo é explicado mais tarde).
2. Comece irradiando pensamentos bondosos e felizes e desejos para si mesmo por cerca de dez minutos.
3. Mude para o seu Amigo Espiritual escolhido durante o restante da sua sessão—no mínimo vinte minutos—e irradie pensamentos de bondade e alegria para eles pelo resto da sessão. Fique com o mesmo Amigo e não mude para nada ou ninguém, mesmo que você ache que eles “merecem” sua atenção. Tais desejos são apenas mais distrações. A mente pode ser muito sorrateira!
4. Use os 6Rs para superar as distrações.

Quando a sensação de Mettā começa a se fortalecer, repare e se aprofunde nela - sorria para ela e deixe-a se desenvolver sozinha. Se você achar que você está sutilmente verbalizando as frases e a verbalização começa a causar alguma tensão, deixe a verbalização de lado e apenas sinta o desejo.

Isso permitirá que o sentimento cresça ainda mais forte. Fique com o sentimento e apenas fique no momento sem forçar ou sem “se inclinar” para ele.

Essa prática leva tempo para ser dominada. De certa forma, é meio que “não fazer” - você não está controlando ou forçando o sentimento, você está apenas gentilmente direcionando-o. Se há alguma tensão em seu corpo por tentar enviar esse sentimento, então você está fazendo muito esforço. Deve haver apenas o desejo de felicidade, da mesma forma que você deseja alguém boa sorte em uma jornada. Você fica de pé e acena enquanto eles se vão - você não fica de pé e tenta forçar esse sentimento neles! Similarmente, com a meditação Mettā você simplesmente sorri e deseja esse sentimento de amor-bondade.

Após fazer os 6Rs e pegar o jeito da coisa, obstáculos surgirão. Finalmente, você usa os 6Rs para se livrar de toda a tensão até que elas desaparecem completamente! O Desejo é eliminado pela primeira vez. Uma pequena quantidade de desejo se vai e jamais surge novamente.

Como o obstáculo desapareceu, a alegria surge e pela primeira vez, você estará experimentando a ciência do primeiro Jhana. Terão mais coisas conforme você progride nesse caminho. Conforme sua prática vai avançando, você descobrirá que a alegria está lá. Pode ser um arrepio, ou apenas o surgimento de uma sensação de animação. Um sentimento agradável e tranquilo virá a seguir.

À medida que você vai se aprofundando, sua confiança fica mais forte, e você entende que o que está fazendo é a prática correta. Também, você notará que existe um estado de quietude em sua mente muito mais profundo do que tudo o que você já tenha experimentado. É como se alguém desligasse o refrigerador que você nunca tinha notado que estava ligado.

Você pode notar que você não está ciente de partes do seu corpo a menos que você dirija sua atenção a elas. Isso é um desenvolvimento normal conforme seu corpo perde a tensão e a sensação de aperto, isso indica um progresso.

Finalmente, à medida que você se aprofunda, o sentimento de amor-bondade pode crescer em sua mente. Jamais tente controlar o sentimento - se ele quer se mover para lá, deixe-o se mover.

Agora você se tornou um meditador avançado.

Quando isso acontece, você estará preparado para o próximo passo da prática da meditação. Entre em contato conosco através de nosso site. Nós não falaremos disso aqui, já que agora isso é uma prática avançada que requer mais para meditação. Você está agora no caminho através da Ciência Tranquila dos Jhānas para experimentar o despertar.

Meditação do Perdão

Pode haver alguma dificuldade para educar e sustentar o sentimento de bondade amorosa - mesmo depois de seguir todas as instruções e orientação aqui. Você pode trazer à tona uma frase: "Que eu seja feliz, que eu possa estar satisfeito" e isso faz surgir a auto aversão ou o ódio. "Eu não mereço, eu não sou uma pessoa legal", essas palavras podem surgir em sua mente. Você tenta os 6Rs e não funciona. Não há nenhuma bondade amorosa ali, seu coração simplesmente não tem nenhum sentimento e está seco e talvez duro.

A prática da Meditação do Perdão pode te ajudar com isso. Encontramos agora uma porcentagem não tão pequena de estudantes que se beneficiaram imensamente mudando para a meditação do perdão que é onde você irradia o perdão para você mesmo e perdoa tudo o que aparece e conforme pessoas aparecem, você as perdoa até que elas te perdoem.

Você pode encontrar mais sobre essa prática no site Dhama Sukha e em um livro chamado "Meditação do Perdão" de Bhante Vimalaramsi. Esse pequeno livro do perdão, incluindo o texto desse livro que você está lendo, também foi incluído como um apêndice no livro mais completo sobre essa prática, "O caminho para o Nirvana" de David Johnson.

O perdão é sobre deixar o passado para trás e suavizar nossas mentes. Todos podem se beneficiar da prática do perdão.

Caminhada Meditativa

Uma parte importante da prática do Mettā é a Caminhada Meditativa. Por favor, não a ignore. Você precisa andar para manter sua energia elevada, especialmente depois de sessões mais longas.

Você pode usar a caminhada meditativa para construir energia ou elevar sua mente antes de uma sessão de meditação se você se sentir sonolento ou com pouca energia.

Às vezes, quando sua mente está distraída, caminhar vai fazer acalmar uma mente inquieta uma tarefa mais fácil, assim você pode voltar para uma sessão sentada. A Caminhada meditativa, por outro lado, pode adicionar energia à sua sessão ao fazer o sangue fluir.

A caminhada meditativa é uma meditação poderosa por si só, em conjunto com a meditação Mettā, pode te ajudar a incorporar o Mettā no seu dia-a-dia e em suas atividades. Por favor lembre-se que essa é uma prática para fazer o tempo todo.

Encontre um lugar para caminhar que é pelo menos 30 passos em direção reta e nivelado. Ande em um ritmo normal como se você estivesse indo passear no parque em uma tarde de domingo; não devagar como uma tartaruga, mas em uma velocidade que não é nem rápida nem devagar demais. Seus olhos devem estar direcionados para frente de 1 a 3 metros à sua frente.

Não coloque sua atenção em seus pés. Ao invés disso, fique com seu Amigo Espiritual. Por favor, não fique olhando seus arredores, isso irá distraí-lo de sua meditação. Essa não é uma caminhada comum, mas parte de uma prática em que você está irradiando pensamentos felizes e gentis para seu Amigo Espiritual. Tanto quanto possível, fique com essa prática o tempo inteiro enquanto estiver andando. É igual quando você está sentado, com apenas uma diferença, que você está andando ao invés de sentado.

Você pode fazer isso dentro ou fora conforme o tempo permitir. É melhor fazer isso do lado de fora, ao ar livre, mas tente evitar o calor da luz do sol. Você também pode andar dentro de casa, em um caminho circular em volta de uma sala ou em um corredor.

Alguns meditadores fazem muito progresso ao caminhar - é algo que pode ser muito profundo. Não leve essa instrução de forma leviana, ela é uma parte importante da prática. Também nos ajuda a aprender como praticar Mettā em nossa vida cotidiana onde somos mais ativos no mundo.

Caminhe por cerca de quinze a trinta minutos e nunca mais do que uma hora, pois essa caminhada vai cansar seu corpo. No entanto, caminhe a um bom ritmo para que, no final, você sinta seu coração bombeando e também se sinta um pouco sem fôlego. Então você pode se sentar e ficar totalmente alerta. Caminhar pode trazer tranquilidade, clareza ou energia, dependendo do que você precisa naquele momento.

Continue em Frente

Trinta minutos de meditação por dia é o mínimo para começar. Em nossa experiência, leva de quinze a vinte minutos para que a mente se acalme. Então você está dando a si mesmo mais dez produtivos minutos onde você pode realmente assisti-la e observa-la. Quarenta e cinco minutos é melhor.

Só o fato de você estar sentado e não se mexer permite que a mente se acalme. Só o fato de você estar sentado e não se mexer permite que a mente sozinha, sem que você faça mais nada. Então, sentado mais tempo e sem se mover é vital para progredir para estados mais profundos.

Em um retiro, você vai se sentar no mínimo trinta minutos, caminhar quinze minutos, depois se sentar novamente, alternando assim durante todo o dia. Suas sessões serão naturalmente cada vez mais longas ao longo do retiro e podem eventualmente durar de duas a três horas.

Na sua vida diária, sentar-se duas vezes por dia é muito útil. Uma vez que você esteja confortável, tente ficar completamente parado por todo o período da sessão.

Se a mente insiste em se mover, use os 6Rs para inibir o desejo de se mover. Os 6Rs são muito úteis na dissolução da tensão e na busca de uma maior tranquilidade.

Se a dor surgir, apenas observe como ela surge. Você consegue perceber se a dor é genuína ao perceber o que acontece quando você se levanta de uma sessão. Se a dor vai embora muito rapidamente, é uma "dor meditativa", que é na verdade uma dor mental e não causada por algo prejudicial. É apenas uma distração. Se ele retornar quando você se sentar, tente ficar quieto e use os 6Rs. Se, quando você se levanta, a dor se prolonga e fica com você, é melhor não sentar-se dessa forma no futuro, porque isso seria uma dor física real se manifestando.

Se tentarmos nos livrar de sentimentos dolorosos ou desagradáveis com força, seja mental ou física, apenas acrescentamos mais ganância e aversão a mente. Isto alimenta o ciclo vicioso do Samsāra. No entanto, se nós abordarmos um sentimento desagradável de forma aberta e sem levar para o lado pessoal, nós vemos estas qualidades prejudiciais com uma consciência saudável.

Essa consciência pura e clara derrete gradualmente esse sentimento perturbador. Além disso, você pode notar que o sentimento se prolonga, mas sua atitude para com ele muda.

Se você ficar sonolento sentando-se do lado de dentro, tente sentar-se do lado de fora, mas não diretamente no sol. O ar livre tende a te acordar. Você pode até tentar fazer a prática da caminhada invertida, após você andar em linha reta por 30 passos. Ao invés de virar, apenas ande para trás, para o ponto inicial.

A meditação e seus benefícios aumentam se você puder continuar a cultivar a consciência ao longo do dia. Sorria e envie Mettā sempre que você pensar nisso. Quando você perceber sentimentos difíceis aparecendo, use os 6Rs neles. Faça isso com senso de diversão e humor para ver o quão louca a mente pode ser. Se você

levar a sério e tentar controlar a mente, isso é apenas mais Desejo. Você pode se desgastar e ficar frustrado. Então, faça isso levemente, mas com o máximo de continuidade possível.

Adicione o Mettā em Tudo

Você pode trazer a bondade amorosa em tudo o que faz. Em geral, você fará a sua sessão em casa, mas você também pode sorrir e irradiar bem-estar e felicidade para todos os seres quando você estiver andando por aí. Se você estiver apenas fazendo uma caminhada ou fazendo compras, você não precisa ficar com um Amigo Espiritual. Fique com o sentimento geral do Mettā.

Sorria mais. Note e use os 6Rs em transtornos emocionais que possam aparecer. Quando estados mentais que não são sadios aparecem, veja-os como oportunidades. Deixe-os de lado e traga estados mais sadios. Esse é o significado do Esforço Correto do Nobre Caminho Óctuplo do Buda.

Progresso e o Jhāna

À medida que progredir na meditação, você verá todos os tipos de novos fenômenos. Alegria e outras experiências agradáveis irão surgir. Algumas dessas experiências valerão realmente o preço!

A primeira vez que você realmente e completamente supera um obstáculo, você terá a sua primeira experiência do estado jhânico e estará a caminho de um estado ainda mais profundo. Você começará a ser amigo de coisas divertidas como Alegria, Contentamento, Equanimidade, e muito mais. Boas experiências estão a caminho!

Brahmavihāras e Nirvana

O Buda falou sobre quatro qualidades divinas da mente que são particularmente saudáveis. Eles são chamados de Brahmavihāras e consistem na Bondade Amorosa (Mettā), Compaixão (karun Oā), Alegria Simpática (muditā)- na verdade preferimos apenas Alegria e Equanimidade (upekkhā).

Esta é a prática que você estará começando agora. Você irá gradualmente passar por todos esses estados naturalmente conforme o Mettā se torna mais calmo e se transforma em compaixão e assim por diante através da alegria à equanimidade. Você não precisa mudar de prática no meio do caminho - os estados irão se desenvolver sozinhos e aparecer por conta própria.

Uma vez que você se torna um meditador avançado, você só tem que manter a meditação em andamento. Os Brahmavihāras desenvolveram naturalmente, um por um, sem que você tenha que criar cada um desses estados como seu objeto de meditação separado. Quando o próximo estado surgir, então você toma esse estado, seja a compaixão ou a alegria como o sentimento, de ser o objeto de meditação e continua irradiando isso.

Esta é outra diferença importante de como outras práticas te fazem desenvolver o Mettā. O Buda ensinou que quando a meditação é praticada apropriadamente, todas os 4 estados divinos surgem sozinhos um após o outro.¹² Você aprenderá como irradiar qualquer um destes quatro estados para todas as seis direções e depois para todas as direções ao vez.

Conforme isso acontece, os jhānas aparecerão naturalmente também. A palavra jhāna é uma palavra carregada. Ela já foi traduzida de várias formas diferentes, mas nos referimos aos jhānas como níveis de entendimento. Nós não queremos que você se confunda com a absorção unidirecional, que são os primos do jhānas. Esses estados estão relacionados, mas esse é aquele em que o meditador mantém a consciência de seu corpo, enquanto os outros não fazem isso. Quanto

12 Majjhima Nikāya, sutta 43:31, mostra a progressão de irradiar em todas as direções começando com o amor-bondade.

Buda ensinou que a chave para entender o desejo e as distrações é perceber que a mente e o corpo são um único processo e que não podem ser separados. Tensão e a sensação de pressão são processos do corpo, enquanto pensamento e imagens são processos mentais. Não queremos prestar atenção somente na mente, mas também estar ciente do que está acontecendo no corpo e não ignorar ou reprimir essa consciência através da meditação de foco unidirecional.

Nós chamamos os estados jhânicos que experimentamos com essa meditação de Consciência Tranquila dos Jhânas. Existem 8 deles (4 rûpas ou jhânas “materiais”, e 4 arûpas ou jhânas “imateriais”). Além do mais alto jhâna imaterial, está a experiência do próprio Nirvana. Sua mente se tornará tão quieta que simplesmente para. Quando a mente volta dessa experiência, ela estará incrivelmente clara e sem nenhuma perturbação - como um quadro negro com nada escrito.

Nesse ponto, quando o próximo processo mental aparecer, você verá com uma clareza estonteante cada ligação e parte desse processo que chamamos de vida conforme aparece e se desvanece. Esse processo é o que o Buda chamou de Origem Dependente. Há 12 links em cada momento da experiência, e você verá como todas elas surgem e passam. Você verá como todas essas experiências dependentemente aparecem uma após a outra.

Quando você vê esse processo profundamente, você entenderá, em um nível profundo e pessoal, que todos os “agregados” que fazem o “você”, ou o “eu” são impessoais e sem nenhum “eu” duradouro ou alma. Essa experiência é tão profunda que o Nirvana irá aparecer, e você irá entender a verdadeira natureza de toda a existência. Você irá ter atingido o despertar nessa vida - um grande alívio aparecerá!

Experimentar o despertar (Nirvana) acontece com muitas pessoas que seguem essas simples instruções. Não leva anos ou décadas. Quanto Buda disse que essa prática é “imediatamente efetiva”. No Sutta Satipaṭṭhāna de Majjhima Nikāya, ele diz que essa experiência pode acontecer não rápido quanto em 7 anos, ou 7 dias. Pode verdadeiramente acontecer tão rápido; já vimos acontecer em um único retiro de 8 dias. Então, comece agora, e você também poderá experimentar os estágios iniciais do despertar. Apenas siga essas instruções à risca!

Benefícios do Amor-Bondade

Há muitos benefícios na prática da meditação da amor-bondade. Nos suttas, é dito que quando você pratica a meditação do Mettā, você dorme mais rápido e dorme melhor. Você não tem pesadelos. Quando você acorda, você acorda facilmente e rapidamente. As pessoas realmente gostam de você!

Os animais gostam de você. Seu rosto se torna mais radiante e bonito. Você tem boa saúde. Esses são apenas alguns dos benefícios.

Quando você pratica o Amor-Bondade, sua mente também se torna clara e quieta, e seu progresso na meditação é bem rápido.

Mettā na Vida Diária

Mettā na Vida Diária Ouça as palestras, leia nossos livros, e estude mais sobre os conceitos que envolvem esta prática. Existem muitos recursos em nosso site.

Ao iniciar qualquer nova prática, geralmente é melhor imergir a si mesmo nessa prática, deixando de lado outras práticas que você possa ter feito no passado, até que você entenda a nova prática profundamente e completamente. Caso contrário, você pode ser confundido com as diversas opiniões e práticas que existem por aí.

Lembre-se que não estamos baseando nosso ensino em pontos de vista ou opiniões, mas sim no estudo dos próprios suttas e da direta experiência da prática da meditação. Convidamos você a seguir este caminho também.

A melhor maneira de experimentar a imersão profunda na Meditação de Insight Da Sabedoria Tranquila é vir para um retiro ou se você não puder, faça um retiro online conosco. Veja nosso website para mais informações.

Uma vez que você domina ficar com seu Amigo Espiritual, mais instruções para quebrar barreiras e irradiar o sentimento do Mettā em todas as direções. O professor lhe dará essas direções e te aconselhará quando você estiver pronto. Aqui é onde a prática do Brahmavihāras realmente decola.

Mais fenômenos irão surgir, e um professor pode guiá-lo com base em seu progresso. Há mais etapas de instrução nesta prática, mas elas são avançadas. Um novo livro está disponível que cobre essas instruções avançadas e todas as instruções avançadas de jhānas até e incluindo a experiência de Nirvana - O Caminho Para o Nirvana de David Johnson - disponível em qualquer lugar em papel ou eBook.

Por enquanto, domine a habilidade de ficar com seu Amigo Espiritual perfeitamente, e então você pode entrar em contato conosco para mais conselhos, fazer um retiro, ou comprar o livro avançado mencionado ali em cima e praticar por conta própria.

Novamente, quando você estiver do lado de fora, na vida diária, lembre-se de sorrir e irradiar Mettā para todos os seres. Use o Esforço Correto para recondicionar sua mente. Traga a qualidade saudável do amor-bondade ao invés de deixar qualquer bobeira da mente ali.

Preso em uma longa fila de pagamento? Irradie o Mettā. É um trabalho difícil ser um caixa em uma loja, então sorria para o caixa e seja amigável.

O tráfego está parado e você não consegue se mover? Ao invés de ficar chateado, irradie Mettā para os outros motoristas. Use os 6Rs para sua mente chateada e substitua-a com uma mente saudável e elevada. Coloque um CD no rádio do carro e ouça uma palestra sobre o Dhamma e aprenda mais sobre o Nobre Caminho Óctuplo do Buda, ao invés de desperdiçar seu tempo resmungando pela vida.

Compartilhe o que você aprendeu com outras pessoas e deixe-as se beneficiar de sua prática. Progrida com essa prática uma vez que você tenha compreendido. Não faça proselitismo! Apenas fale sobre o que aconteceu com você em suas próprias palavras. Como isso está te ajudando a ser mais feliz? Seja o Buda ao invés do Budista!

Não consegue encontrar um grupo para meditar em sua área? Comece o seu próprio. Assim que você encontrar mais uma pessoa, você terá um grupo! Medite por pelo menos 30 minutos, escute uma palestra, beba um chá e discuta o que você aprendeu. Assim, você vai ter criado seu próprio grupo de meditação!

De pouco em pouco, como gotas de água enchendo um copo, você em breve chegará ao despertar supremo. É possível fazer isso agora. O Buda nos mostrou o caminho Apenas siga essas instruções à risca!

Agora vá meditar!

Recursos

Site do Centro de Meditação Dhamma Sukha:

<http://www.dhammasukha.org>

Livros

Kraft, Doug. Buddha's Map: His Original Teachings on Awakening, Ease, and Insight in the Heart of Meditation. Grass Valley, CA: Blue Dolphin Publicação, 2013

Outros livros escritos por Bhante Vimalaramsi: Breath of Love. Jakarta, Indonesia:

Ehipassiko

Fundação da Indonésia, 2012

Meditation Is Life; Life Is Meditation. Annapolis: Dhamma Sukha

Publicação, 2014

Moving Dhamma, Vol. 1. Annapolis: Dhamma Sukha

Publicação, 2012

Outros livros escritos por David Johnson: The Path to Nibbāna. Annapolis, Dhamma Sukha

Publicação, 2017

Contato

Centro de Meditação Dhamma Sukha

8218 Estrada do Condado 204

Annapolis, MO 63620

info@dhammasukha.org

Agradecimentos

Este livro foi escrito e editado por David Johnson, que acrescentou conteúdo acumulado e compilado a partir das experiências de nossos muitos estudantes. Edição adicional por Teri Pohl, Jens Tröger, fundadora da Bookalope e Danielle Loesch.

Além disso, queremos agradecer a Bhikkhu Bodhi pela suas excelentes traduções do Majjhima Nikāya e do Samyutta Nikāya, e por seu apoio. Queremos creditar a Wisdom Publications pelas citações dos Suttas utilizadas do Anupada Sutta, número 111 no Majjhima Nikāya.

Compartilhando o Mérito

Que os que sofrem sejam livres de sofrimento
e os atingidos pelo sofrimento, sejam destemidos,
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.
Sādhu, Sādhu, Sādhu.

