

O Caminho para o Nirvana

*Como a Introspecção do Amor-Bondade Progride através
da Consciência Tranquila dos Jhānas até o Despertar*

David C. Johnson

Copyright © 2018-19 David C. Johnson
Todos os Direitos Reservados.

ISBN-13: 978-1508808916

ISBN-10: 1508808910

Data de Publicação: 3/2017, 5/2017, 12/2017

3ª Edição 4-16/2018 upd. 5/2019

Publicado por by BTS Publishing

Annapolis, MO

Outros Livros de David Johnson

*Um Guia para a Meditação da Sabedoria Tranqüila,

(Um companheiro para este livro)

Editora BTS, Annapolis 2015

*Co-escrito com Bhante Vimalaramsi

**“A VIDA SAGRADA, meu amigo Visākha, é
fundamentada no Nirvana, culmina no Nirvana,
e termina no Nirvana.”**

Majjhima Nikāya 44, Cūḷāvedalla Sutta

INDÍCE

INTRODUÇÃO	4
CAPÍTULO UM: O QUE É BUDISMO?	11
UMA CIÊNCIA SUPRA-MUNDANA.....	12
DESPERTANDO A MENTE E O CORPO	16
ORIGEM DEPENDENTE — DEIXANDO O CONTROLE PARA TRÁS.....	23
CAPÍTULO DOIS: A INTROSPECÇÃO REDEFINIDA	33
O QUE É A INTROSPECÇÃO?	33
OS QUATRO PILARES DA CONSCIÊNCIA.....	37
SENTIR NÃO SÃO SENTIMENTOS	39
CAPÍTULO TRÊS: O QUE É UM JHĀNA?	43
MAIS DE UM TIPO DE JHĀNA.....	43
JHĀNA DE ABSORÇÃO DE CONCENTRAÇÃO.....	49
O JHĀNA TRANQUILO E CONSCIENTE	51
COMPARANDO JHĀNAS CONSCIENTES E DE CONCENTRAÇÃO	65
CAPÍTULO QUATRO: TIPOS DE PRÁTICA DE CONCENTRAÇÃO	71
OS VÁRIOS MÉTODOS DE PRÁTICA DE CONCENTRAÇÃO.....	71
INSIGHT PURO	72
INSIGHT DE CONCENTRAÇÃO (VS. INSIGHT PURO).....	77
CUIDADO COM A CONCENTRAÇÃO DE ABSORÇÃO	80
OS SUTTAS APOIAM O TWIM.....	83
BUDISMO SECULAR	85
CAPÍTULO CINCO: PRÁTICA INICIAL	90
RESUMO DAS INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO.....	91
CAPÍTULO SEIS: 1º JHĀNA — ALEGRIA	129
OS SUTTAS EXPLICAM O JHĀNAS.....	132
—INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	136
CAMINHADA MEDITATIVA E OS JHĀNAS	137
CAPÍTULO SETE: 2º JHĀNA — NOBRE SILÊNCIO	139
—INSTRUÇÕES PARA MEDITAÇÃO:	140
CAPÍTULO OITO: 3º JHĀNA — FELICIDADE	141

O METTĀ LEVA VOCÊ AO QUARTO JHĀNA	143
CAPÍTULO NOVE: 4º JHĀNA — A BELEZA.....	147
AVANÇANDO — QUEBRANDO BARREIRAS.....	149
— INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	149
RADIANDO PARA AS SEIS DIREÇÕES	151
CAPÍTULO DEZ: A BASE DO ESPAÇO INFINITO — A COMPAIXÃO.....	155
— INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	157
— MEDITATION INSTRUCTION:.....	159
CAPÍTULO ONZE: A BASE DA CONSCIÊNCIA INFINITA— ALEGRIA.....	161
— INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	161
— INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	164
— INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	166
CAPÍTULO DOZE: A BASE DO NADA— EQUANIMIDADE.....	169
— INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO.....	177
DISTRAÇÕES QUE SURGEM – COMO AJUSTAR	179
CAPÍTULO TREZE: A BASE DE NENHUMA PERCEPÇÃO-NEM PERCEPÇÃO, NEM NÃO-PERCEPÇÃO	185
- INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	185
SEM MAIS “SENTIR”	186
— INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	190
A NATUREZA DA CONSCIÊNCIA	201
CAPÍTULO QUATORZE: A PORTA PARA O NIRVANA.....	209
A ZONA NEUTRA	211
DESIUSÃO	214
DISPERSÃO	217
LIBERAÇÃO (A PARTIR DO SUTTA MN 148)	221
ENTRANDO NA CORRENTE	223
CAPÍTULO QUINZE: 1ª ETAPA DO DESPERTAR — SOTĀPANNA.....	227
ATINGINDO O NIRVANA – CAMINHO DO CONHECIMENTO (MAGGA).....	227
PASSO-A-PASSO PARA ATINGIR O NIRVANA.....	233
FRUIÇÃO SOTĀPANNA (PHALA).....	241
CAPÍTULO DEZESSEIS: 2ª ETAPA — SAKADĀGĀMĪ.....	247
— INSTRUÇÕES DE MEDITAÇÃO:.....	247
TRÊS MANEIRAS DE ALCANÇAR O NIRVANA.....	249
CAAPÍTULO DEZESETE: 3ª ETAPA— ANĀGĀMĪ	253
CAPÍTULO DEZOITO: 4ª ETAPA — ARAHANT.....	257

CAPÍTULO DEZENOVE - O PODER DO JHĀNA.....	265
ATINGINDO O JHANA APENAS UMA VEZ.....	266
JHĀNĀNĀGĀMĪ OU JHĀNĀNĀGĀMĪTĀ.....	273
CAPÍTULO VINTE — APÓS O RETIRO.....	278
NOTAS FINAIS - O CAMINHO PARA O NIRVANA.....	283
BIOGRAFIA.....	284
RECURSOS.....	286
GUIA PARA MEDITAÇÃO DO PERDÃO.....	292

Agradecimentos

Quero agradecer ao Venerável Bhante Vimalaraṇṣi Mahāthera, com quem aprendi esta prática. Ele é o "fundador" da Meditação Tranquila da Sabedoria (TWIM). Sem sua habilidosa orientação, este projeto não seria possível. Descrições para muitos dos jhānas vieram de palestras noturnas sobre a Anupada Sutta (MN 111) pelo Venerável Vimalaraṇṣi. Foi sua luta através de anos de intensa prática meditativa, e suas discussões com muitos dos monges mais venerados do mundo, que o conduziram numa direção totalmente diferente. Ele voltou aos primeiros ensinamentos budistas, os suttas no Pāli Canon, para praticar o que o próprio Buda havia ensinado aos seus próprios discípulos. A partir disso, ele descobriu o TWIM e nos deu esse dom do verdadeiro Dhamma.

Gostaria de agradecer ao Venerável por rever este trabalho e corrigir mal-entendidos que possam ter ocorrido.

Eu também reconheço Bhikkhu Bodhi por seu trabalho Os Discursos do Meio do Buda: Uma tradução do Majjhima Nikāya (Wisdom Publications: Somerville, MA, 1995) de Bhikkhu Bodhi e Bhikkhu Nāṇamoli — esse livro, com algumas exceções, é a base para a prática da meditação TWIM.

Agradeço também à Brenda Ie-Mcrae, que escreveu um resumo de uma página, baseado em entrevistas com estudantes, do que os meditadores experimentaram ao longo do processo de meditação. Vendo a necessidade de documentar os níveis de prática, expandi seu resumo para o livro que você agora está lendo.

Também agradeço à Teri Pohl, Paul Johnson, Mark e Antra Berger, Doug Kraft e J. Delmar que ajudaram na edição e por

O Caminho Para o Nirvana.2

suas muitas sugestões úteis. Agradeço à S. Jordan que fez a linda arte da capa a partir de seu próprio design.

Introdução

O propósito deste livro é ajudar o buscador sincero e o meditador avançado a entender as experiências e os sinais no caminho de Buda, que tem como objetivo a destruição do desejo e a eliminação da ignorância. Quero documentar essas experiências para a comunidade meditativa para que possam ser estudadas e preservadas como um guia para futuros meditadores.

Este livro também foi escrito para que os meditadores sem acesso aos professores locais pudessem ter todas as instruções para continuar por este caminho por conta própria. Todas as instruções sobre como meditar em todos os níveis estão aqui. Não há técnicas secretas retidas, apenas as palavras dos suttas e comentários do Venerável Bhante Vimalaramsi.

Neste livro, o guia de instruções para iniciantes, “Um Guia de Meditação de Insight da Sabedoria da Tranquilidade para Iniciantes” de Bhante Vimalaramsi e eu mesmo, está integrado e fornece instruções para o meditador iniciante. Se você está familiarizado com as instruções iniciais, você pode pular para a seção sobre os capítulos avançados em Jhāna

Se, quando você estiver começando, você empacar e não conseguir sentir o amor-bondade por si mesmo, dê uma olhada no panfleto, fornecido no final deste livro, por Bhante Vimalaramsi, intitulado "Um Guia para a Meditação do Perdão". Experimente esta meditação e veja se ela solta

Introdução

possíveis bloqueios emocionais de traumas passados, ou outras memórias assustadoras! O perdão pode ser um pré-requisito perfeito para experimentar a bondade amorosa, fluente e calorosa.

Em alguns lugares do livro, vou colocar “-**Instrução de Meditação:**” para destacar para os alunos que estão usando esse livro como um guia de instruções, instruções progressivas sobre como proceder com a prática.

TWIM é um nome extravagante para, basicamente, a prática Brahmavihāra, começando com mettā ou amor-bondade como o objeto de meditação (a respiração pode ser usada, mas tende a ter um progresso mais lento). Essas instruções são retiradas diretamente dos métodos de meditação descritos nos suttas, os primeiros ensinamentos budistas. TWIM é a prática que nos levará ao Nirvana como está descrito nos textos. Veremos que, quando as instruções são seguidas, há resultados imediatos exatamente como o Buda nos apresenta.

O Caminho para o Nirvana elabora tanto o objetivo quanto a prática da meditação, conforme explicado por Buda. Seu propósito é acompanhar o progresso da prática como é explicado nos próprios suttas. Para isso, o mapa mais claro é o Majjhima Nikāya (MN) No. 111, o Anupada Sutta, "Um por Um Conforme Ocorrem". Este sutta mostra como o progresso ocorre passo-a-passo até Nibbāna. Esse é o "mapa" que usaremos ao passarmos pelos níveis de insight deste livro.

Os suttas do Pāli Canon são rastreáveis até o próprio Buda há 2.550 anos. São consideradas pelos estudiosos como sendo as palavras de Buda, como ele as pronunciou originalmente.

Para colocar um ponto mais fino nisto, pensa-se que o Buda falava Magadhi. Essa era sua língua nativa. Pāli é uma forma dessa língua, e mais tarde, todos os suttas foram documentados

Introdução

em Pāli, primeiro recitando e depois escrevendo-os por membros da Ordem Budista no Sri Lanka.

Eles foram escritos em folhas de palmeira por volta de 80 a.C.: Enquanto estavam escritos, monges, que tinham memorizado os suttas, verificaram os textos escritos em busca de quaisquer palavras adicionadas ou erradas.

Os suttas foram escritos em placas de pedra em Mandalay, Birmânia, e ainda hoje estão sendo memorizados e recitados por monges budistas em mosteiros birmaneses. Isso tem continuado desde o primeiro conselho de quinhentos monges seniores ou *Arahants* reunidos três meses após a morte do Buda. Eu visitei este interessante local na Birmânia em 2003 e vi as pedras de mármore branco com estas mesmas inscrições.

Grupos de monges memorizam os textos de sutta juntos. Um monge irá recitar, e o resto do grupo irá verificá-lo e corrigi-lo à medida que ele for recitando. Esse método tem sido tão infalível quanto qualquer outro para reter textos originais por longos períodos. Escrever os suttas pode estar sujeito à má interpretação do tradutor sobre quais palavras usar, para descrever a prática com precisão.

Mas, mesmo com esse método, poderia ter havido erros aparecendo, por mais perfeito que este sistema fosse. Não podemos realmente saber por que não estávamos lá e isso *foi* há mais de vinte e cinco séculos!

Sendo assim, usamos esses suttas como o guia direto mais próximo do que o Buda realmente ensinou.

Há muitas seitas budistas e muitas crenças e práticas diferentes; tudo o que podemos fazer é encontrar qual prática de meditação combina com as palavras de Buda. A prática do TWIM é "nova" no sentido em que foi *redescoberta* nos suttas. Ela

Introdução

não é praticada muito amplamente (ainda), o que parece bastante surpreendente. Na verdade, o Venerável Bhante Vimalarāṇsi e seus professores aprovados, são os únicos que ensinam diretamente dos suttas desta forma. Outros fazem referência aos suttas, mas não os seguem com precisão. TWIM é a aplicação real e correta do Esforço Correto. Essa é a razão de seu sucesso resultante. Discutirei mais sobre isso mais tarde.

Mudanças foram feitas em outras práticas para supostamente "melhorar" as instruções de meditação de Buda. Mas, espere aí, ele era o Buda! Não é um pouco presunçoso pensar que as instruções de um Buda podem ser melhoradas? Afinal, ele foi de fato o supremamente despertado Tathāgata, aperfeiçoando sua sabedoria ao longo de inúmeras vidas.

Vamos tentar deixar de lado todas as outras técnicas por enquanto e nos concentrar apenas em como praticar, como descrito nos primeiros ensinamentos, o mais próximo possível das palavras reais de Buda. A maioria dos estudiosos concorda que o Pāli Canon e seus suttas são os verdadeiros ensinamentos de Buda. Portanto, vamos até eles, e somente eles, para encontrar o caminho para a prática

A Anupada Sutta, MN 111, explica o progresso da meditação através do jhānas e das *Quatro Fundações da Consciência* ao mesmo tempo. Será mostrado aqui que esses jhānas, quando praticadas *como ensinadas nos suttas*, nos levarão ao despertar. Os jhānas descritos na Anupada Sutta não devem ser confundidos com os estados de concentração comumente ensinados em outros lugares. Esses são a Consciência Tranquila dos Jhanas que estão sendo ensinados nos suttas, nos quais você mantém a consciência tanto da mente *quanto do corpo*. O seu fundamento é a *resguarda e*, não a concentração, que iremos falar mais tarde.

Introdução

É este "jhāna consciente" redescoberto que é a chave para uma nova compreensão dos ensinamentos de Buda.

A técnica TWIM referenciada nesse livro, usa como seu principal guia de sutta, *Os Discursos do Meio do Buda: Uma Tradução do Majjhima Nikāya*, e Bhikkhu Bodhi e Bhikkhu Nāṇamoli. Bhante Vimalaramsi sente que esta é a tradução mais próxima disponível, embora às vezes ele prefira diferentes formulações então são usadas lá. Por exemplo, ele usa a palavra "tendência habitual" ao invés de "tornar-se". Mais sobre isso mais tarde.

Vamos combinar aqui a explicação do significado dos suttas com as experiências reais dos muitos meditadores que praticaram e tiveram sucesso. Também vamos tentar explicar algumas das razões pelas quais certas experiências e fenômenos sutis ocorrem - embora, só o Buda saiba com certeza. Por favor, perdoem-me por erros e omissões.

Alguns fenômenos como os mais sutis elos de origem dependente que estão no fundo dos processos mentais, tiveram suas descrições deixadas de fora. Esses processos são para o estudante descobrir por si mesmo e não mudará o ritmo do progresso de um estudante por não os descrever aqui. Explicar certos fenômenos antes que o aluno esteja pronto para vê-los pode criar falsas expectativas e idéias erradas.

Muitos alunos, mais tarde, agradecem que Bhante não lhes explique onde eles estão no jhānas. Eles só querem progredir e não estar pensando e analisando como eles praticam. Eles podem desenvolver algum sentimento de orgulho por causa dos pensamentos sobre "Estou neste jhāna ou naquele jhāna". Eles podem ter alguma familiaridade com a prática da meditação e podem ter alguma presunção e ficar presos pensando em quão avançados eles estão - quando são apenas

Introdução

iniciantes nesta prática. É melhor não saber onde você está se você estiver em um retiro intensivo e apenas seguir as instruções.

Se você está buscando um entendimento ainda mais profundo de como a prática funciona do que o descrito aqui neste livro, mais descrições de insights e níveis de compreensão que surgem, e as referências de sutta que suportam esta meditação, você também pode querer ler um dos seguintes livros: *Meditação É Vida; Vida É Meditação* que fornece informações em profundidade e detalhes. *Respiração do Amor e Movendo Dhamma Vol. 1* também oferecem uma orientação habilidosa à medida que se aprofunda na prática. Esses são todos escritos pelo Venerável Bhante Vimalaramsi.

Meu propósito aqui é colocar no papel os passos para o despertar - o progresso através dos níveis de insight para o despertar. É minha esperança que esse conhecimento possa ser transmitido, estudado no futuro, e não perdido. Este livro é baseado nos métodos e resultados do sutta do Venerável Bhante Vimalaramsi, utilizando textos de suas diversas palestras, bem como minhas próprias experiências pessoais envolvendo esta prática.

As práticas atuais incluem influências brânicas, métodos da Nova Era e até mesmo uma nova tomada do budismo, na qual o próprio Buda começa a desaparecer das páginas. Isso é chamado de Budismo Secular ou simplesmente de Consciência, sem nenhuma menção ao Buda. O *cerne* dos ensinamentos de Buda tem sido misturado com a psicologia ocidental, e até mesmo a palavra Introspecção não está mais sendo usada da maneira que Buda pretendia.

Um importante objetivo deste livro é mostrar como o budismo, como é geralmente ensinado hoje em dia, se desviou

Introdução

das idéias apresentadas nos suttas. Ele se desviou do que o Buda histórico ensinou.

Nós vamos explorar, entre outras coisas:

- O que Buda nos ensinou em suas próprias palavras a partir dos suttas
- Despertar a mente e o corpo
- Originação Dependente
- A Definição de Introspecção
- O que é a Meditação De Insight da Sabedoria da Tranquilidade(TWIM)
- O que são os 6Rs?
- Dois tipos de Jhanas: Jhanas de Absorção e Jhanas Conscientes
- Progresso através dos Jhanas para chegar ao Nirvana
- Os Quatro Estágios da Santidade

Capítulo Um: O que é Budismo?

Há cerca de 2.600 anos, quando o jovem príncipe Siddhartha Gautama saiu de seu palácio para a aldeia, ele percebeu que o sofrimento era vivido universalmente por todos os seres. Ele descobriu que havia doença, velhice e morte e isso o chocou tanto que ele deixou para trás sua esposa e seu filho recém-nascido, seu reino e todos os seus bens mundanos para ir em busca de uma maneira de acabar com esse sofrimento. Após anos de busca, ele finalmente descobriu o caminho para o fim do sofrimento - Nirvana - um caminho que ele descreveu como não apenas para alcançar a libertação do sofrimento, mas que também era "imediatamente eficaz" ou que não leva tanto tempo se praticado corretamente. Ele então passou os próximos quarenta e cinco anos ensinando esse caminho aos outros. Durante esse tempo muitas pessoas foram despertadas.

O Mahāvaccagotta Sutta, número 73 do Majjhima Nikāya (MN), confirma e nos dá mais detalhes sobre quantas milhares de pessoas foram despertadas. No sutta, quando se pergunta ao Buda se havia algum ser que tivesse tido sucesso, ele descreve claramente os números e as conquistas daqueles que ele havia ensinado.

O que é sofrimento? O Buda declarou a causa através de suas Quatro Nobres Verdades:

- Há sofrimento e insatisfação no mundo e em nossas vidas.
- A causa e origem desse sofrimento é o desejo.
- *A cessação do desejo é a cessação do sofrimento..*

Capítulo Um: O Que é Budismo?

- O Caminho Óctuplo nos leva ao fim desse sofrimento.

Isso é Budismo em resumo: o sofrimento, a *causa* do sofrimento, o *fim* do sofrimento e o *caminho* que leva ao fim do sofrimento. Este é o coração do Budismo. Não se trata de ritos e rituais, orações e incenso. Não é uma *religião*, mas uma investigação científica para superar o sofrimento em todos os níveis da mente e do corpo.

Nos tempos modernos, parece que poucas pessoas realmente chegam a despertar. Alguns professores explicam que as pessoas no tempo de Buda eram mais desenvolvidas espiritualmente e alguns dizem que foi por causa do próprio Buda. Outros atribuem a falta de sucesso aos chamados tempos mais escuros em que vivemos agora. Mas o Buda deixou claro que se você seguir as instruções, o despertar pode ser alcançado em uma única vida, mesmo em poucos dias. Isso é tão verdadeiro hoje como era na época de Buda. Esse livro pode ser a prova.

As pessoas são culturalmente diferentes, mas nossas mentes e corpos funcionam da mesma maneira. Isso significa que se seguirmos o verdadeiro caminho de Buda, também podemos experimentar o despertar em um curto período de tempo. As experiências de nossos alunos que seguiram as instruções dos primeiros suttas com precisão, sem acrescentar ou subtrair nada, são prova disso. Eles já experimentaram os estados de que vou falar, e você também pode!

Uma Ciência Supra-Mundana

O Dr. Albert Einstein é atribuído a ter dito que se alguma vez estivesse interessado em se envolver com a religião, ele se tornaria um budista. O budismo, disse ele, é a religião que está mais próxima da ciência. Ele falou de uma religião "cósmica" da

Capítulo Um: O Que é Budismo?

qual ele sentia que o budismo estava mais próximo. Certamente, a maioria das pessoas pensa no budismo como uma religião. Mas o que é uma religião? A religião é definida no dicionário Merriam-Webster da seguinte forma:

- Crença em um deus ou em um grupo de deuses;
- Um sistema organizado de crenças, cerimônias e regras usadas para adorar um deus ou um grupo de deuses

Então, o budismo é uma religião? Muitas seitas do budismo parecem tratá-lo como tal, e certamente, a maioria das pessoas o consideram como uma. Mas o Buda deixou de fora todo o conceito de Deus, e o que o Buda ensinou certamente está além de qualquer sistema de crenças religiosas.

Então é ciência? Talvez, mas pode até estar além da ciência - pelo menos do nível de conhecimento existente hoje.

Porque a preocupação de Buda era com a causa e a cessação do sofrimento, muito do que ele ensinou focava no desenvolvimento da mente através de práticas meditativas profundas.

Há uma tendência crescente atualmente na comunidade científica de explicar tudo sobre a mente em termos de neurociência e o estudo do cérebro. Na verdade, grande parte da neurociência vê a mente como um produto apenas do funcionamento do cérebro. Mas essa é uma compreensão limitada da mente.

Assim, em um canto, você tem praticantes de meditação querendo encontrar a felicidade com ensinamentos e meditação de líderes religiosos, e no outro canto, você tem cientistas ocidentais querendo encontrar a felicidade através do estudo do cérebro físico. Parece haver o objetivo - talvez esperança seja

Capítulo Um: O Que é Budismo?

uma palavra melhor - de que, ao entender o cérebro, possamos de alguma forma desenvolver uma terapia ou uma pílula para alcançar a felicidade.

O estudo do sistema neural nos dará uma ideia de como os neurônios funcionam e como eles são através de uma ressonância magnética e de outros equipamentos de medição médica. Pode também nos mostrar que partes do cérebro são usadas para certas funções mentais. Mas, ele nunca irá explicar os insights que são vivenciados pela mente. Para nossos propósitos, ele não dá insights sobre a verdadeira natureza do sofrimento e como, através da visão desses insights, Nirvana pode ser alcançado.

Não há como, pelo menos que saibamos agora, duplicar o processo de despertar no laboratório por qualquer processo físico (drogas, máquinas, etc.) Para conseguirmos o despertar, devemos entender, a um nível muito profundo, como corpo e mente trabalhando juntos é um processo impessoal, sem nenhum "eu" ou alma.

O cérebro não é a mente, e a mente não é o cérebro - o cérebro é apenas parte do corpo como um braço ou um dedo. A mente (cérebro) é algo que fica na dependência do corpo físico. Entretanto, a mente é algo que não podemos medir diretamente e só podemos entender *indiretamente*. Por quê? Porque somos dependentes da experiência relatada do indivíduo para esta informação. Quando estudamos outra pessoa para descobrir o seu verdadeiro conhecimento de algo, temos apenas o que ela nos diz. Não podemos medir, por exemplo, a compreensão que ela tem da realidade.

Assim, como a ciência é definida pelo dicionário de Merriam Webster como "conhecimento sistematizado derivado da observação, do estudo e da experimentação realizados para a

Capítulo Um: O Que é Budismo?

natureza ou os princípios do que está sendo estudado", dizer então que o budismo se inclina mais para a ciência do que a crença está próximo, mas ainda não está muito certo.

O Buda nos deixou um claro conjunto de métodos e instruções que nos chegaram através dos suttas que nos permitem entrar profundamente em nossa mente e observar as coisas em primeira mão.

Sempre que Buda ensinava o caminho para a cessação do sofrimento, ele sempre dizia aos seus seguidores que eles não tinham que acreditar no que ele dizia, mas que deveriam "vir e ver" por si mesmos, como ele sugeria no Kalama Sutta. Não tome seus ensinamentos apenas com fé; experimente primeiro, e depois dispense-os se não tiverem benefícios mensuráveis. Nenhuma crença ou fé foi pedida pelo Buda.

Estas instruções ainda se aplicam: Experimente a prática como o Buda a ensinou. Você decide por si mesmo se os resultados que está tendo são os mesmos que os descritos e se eles são benéficos para você. Quando você vê que eles funcionam e produzem resultados repetíveis, isso desenvolve a confiança e o encoraja a continuar no caminho.

Se estudarmos apenas o cérebro, não podemos pretender estar estudando a mente, pois a mente só é verdadeiramente conhecida pelo indivíduo que está sendo estudado. O pesquisador deve perguntar ao sujeito o que aconteceu. Eles nunca podem saber como a compreensão e a sabedoria afetaram internamente a mente do sujeito. Isto é algo *além da* ciência simples.

Quando dizemos que os ensinamentos de Buda vão além da ciência (ou seja, que ela é supramundana), estamos falando tanto dos métodos reais que o Buda ensinou quanto dos resultados (insights) alcançados com a prática. Embora tanto os

Capítulo Um: O Que é Budismo?

métodos quanto os resultados sejam repetíveis e mensuráveis, eles também são experiências subjetivas. São transformadoras e profundas, mas não facilmente mensuráveis por pesquisadores externos.

O Buda não estava apenas tentando entender "a natureza e os princípios do que está sendo estudado". Ele estava procurando uma maneira de finalmente acabar com o sofrimento pessoal - não apenas obter "compreensão" dele.

O budismo está além de qualquer estudo científico, pois *somente observando a mente diretamente* com a própria consciência é que podemos *entender* a mente. Uma vez alcançada a compreensão, essa mente que está sendo observada se *transforma*.

Na Índia, ela é chamada de ciência "subjetiva". Eu a chamo de ciência supra-mundana. Por isso, precisávamos de um Buda para nos mostrar o caminho. A resposta não foi um simples "isto ou aquilo". Foi uma receita sutil, um treinamento complexo, ao qual ele deu o nome de "O Caminho do Meio" - entre todos os extremos.

Despertando a mente e o corpo

Tradicionalmente, os mestres indianos acreditavam que a iluminação podia ser alcançada através do *controle do* desejo, pois acreditava-se que o desejo era a causa de todo tipo de sofrimento.

Praticando inicialmente dentro desta tradição, o Buda dominou as práticas baseadas na mente de concentração de absorção iogues com um só ponto. Em seguida, ele passou alguns longos anos dominando as práticas ascéticas e austeras

Capítulo Um: O Que é Budismo?

do sadhus iogues baseadas no corpo. Ambos os esforços tinham a intenção de controlar o desejo e, assim, trazer o despertar.

Por um lado, os mestres de meditação Brahmínica acreditavam que poderiam controlar o desejo através do controle da mente. Forçando a atenção a permanecer em um objeto por períodos cada vez mais longos de tempo, pensava-se que o *desejo*, poderia ser controlado. Mas não é que esse desejo seria *superado* - é que surgiria um todo-poderoso *controlador* desse desejo que, melhorando a autodisciplina e o autocontrole, seria capaz de exercer domínio sobre o desejo - segurando-o para baixo e impedindo-o de subir; empurrando-o para baixo ao invés de elimina-lo.

Mas então teríamos que fazer a pergunta, quem é o nosso "verdadeiro eu" aqui? O que controla - a mente que queria controlar o desejo - ou o que tem o desejo, ou nenhum dos dois? Para que haja mesmo um eu, deve haver algo que não seja considerado o eu (ou pelo menos não o nosso "eu" real).

No Brahmajāla Sutta, No. 1 do Digha Nikāya, o Buda descreve 62 visões de si mesmo! Há o *eu que assiste o eu*, o "*não-eu*" observando-se a si *mesmo*, o *eu* observando-se a um *não-eu* e assim por diante. Há apenas um "você", mas qual é ele?

Se um alcoólatra diz que vai desistir de beber exercendo sua força de vontade, então quem é o verdadeiro eu? Qual desejo é o seu verdadeiro "eu"? Parece que uma luta pelo controle vai começar em breve!

Por outro lado, se o controle dos desejos com autocontrole e disciplina mental não funcionava, os ascetas pensavam que podiam controlar o desejo controlando o corpo. Os iogues ficavam de pé em uma perna por longos períodos ou comeriam uma dieta muito restrita, acreditando que ao controlar o corpo dessa forma, a iluminação certamente viria. A mente

Capítulo Um: O Que é Budismo?

experimentaria um avanço quando o controle do corpo fosse dominado - novamente, a autodisciplina permitiria que alguém assumisse o controle e colocasse o desejo sob controle.

Este, "alguém", foi concebido como o "Eu Superior" ou o "Eu" que finalmente teria *controle total*, de tal forma que *não estaria mais sujeito ao desejo e ao seu sofrimento*. Este era o objetivo percebido da prática meditativa. Não se tratava de eliminar o desejo, mas de realmente controlar o desejo!

Depois de praticar ambas as abordagens extensivamente, o futuro Buda ou *Bodissatva* não havia conseguido despertar. Quando ele entrou em estados profundos de concentração de absorção, descobriu que esses estados suprimiram suas bases sensoriais para que ele não mais sentisse, ouvisse ou experimentasse nada do corpo. Os estados mentais que ele alcançava eram felizes e sublimes. No entanto, logo percebeu que a mente fortemente controladora suprimiu o desejo, mas apenas enquanto ele estava praticando. Isso era temporário. Não erradicou completamente o desejo da mente. Assim que ele parava de praticar, o desejo voltava com força total.

Da mesma forma, após seis anos de práticas ascéticas, quando ele estava prestes a morrer de fome perto de Bodh Gaya, ele entendeu que o controle excessivo do corpo através da privação só levaria à morte por fome. Não levaria, no entanto, à eliminação do desejo. A cessação do sofrimento nunca seria alcançada com essas práticas.

Quando ele deixou de praticar meditação de concentração e técnicas ascéticas, ele percebeu que o controle não era a resposta. Era uma prática fútil, que não levava ao despertar, usando o "desejo" para controlar o desejo. Naquele momento, ele se sentou debaixo da árvore Bodhi e determinou que iria sentar-se ali até encontrar a resposta.

Capítulo Um: O Que é Budismo?

Em um dia de lua cheia em maio, ele se tornou o Tathāgata, o Buda, o Desperto (na terceira vigília da noite, entre 3 e 7 da manhã). Ele havia encontrado o Caminho do Meio. Ele havia chegado a entender a necessidade de empregar um método de meditação que utilizava uma abordagem totalmente diferente - um método que incluiria tanto a mente quanto o corpo e eliminaria o *controlador*.

O Buda já havia desenvolvido anteriormente a visão e a compreensão de como sua mente funcionava através de observação cuidadosa. Ele começou a ver que os processos mentais são uma cadeia dependente de eventos que surgem e desaparecem. Sabemos agora que isso é ver os *elos da origem dependente*. O Buda usou o termo *paṭ icca samuppāda*, que é Pāli para originação dependente.

Na manhã do seu despertar, percebeu que ver claramente, o fenômeno mais profundo em mente, é sem dúvida, o caminho para Nibbāna. Ao ver como sua própria mente funcionava e ao observar de perto os processos mentais, ele começou a entender que todos nós causamos nosso próprio sofrimento!

Ele viu como o desejo funciona, como ele leva ao sofrimento e como a cessação do sofrimento pode ser alcançada. O Buda percebeu que os desejos surgem porque nós os alimentamos e os perseguimos continuamente. Nós os vemos como nossos e nos identificamos pessoalmente com eles.

Em outras palavras, se você está sentado em silêncio e sua mente pensa em como seria bom estar em outro lugar, você pode parar com isso? Você pode apenas dizer, "tudo bem, eu gostaria de sentar em silêncio e desfrutar de um pouco de paz esta tarde". Não - aí vêm os desejos por isso e por aquilo, desejos não solicitados. Nesse sentido, não é "nosso" desejo.

Capítulo Um: O Que é Budismo?

Porque nos identificamos pessoalmente com esses desejos que experimentamos, pensando neles como "meus", e depois nos apegamos a eles, esse anseio inevitavelmente leva ao sofrimento. Não temos controle sobre como ou quando eles surgem, ou como ou quando eles passam. O desejo e o sofrimento ocorrem porque nos identificamos e personalizamos esses desejos e depois nos apegamos a eles.

A origem dependente é o entendimento de que todas as coisas, tanto no corpo quanto na mente, são condicionadas. Elas são condicionadas ou causadas pelo que veio antes, e inevitavelmente levam ao que acontece a seguir. Vendo claramente essa cadeia de acontecimentos, vemos que tudo é impessoal. Então, onde estamos "nós" neste processo? Onde está o "eu"?

Uma parte importante da compreensão da origem dependente é que essa coisa que chamamos de "eu" ou "ego" não é na verdade um eu ou ego, mas um processo impessoal que acontece completamente fora do nosso controle. Na verdade, não há possibilidade de controle porque não existe um "eu" contínuo ou permanente capaz de ser o controlador. O Buda viu que existem apenas processos surgindo e passando sem nenhum "eu" permanente envolvido.

Quem controla alguma coisa? Quem toma as decisões? Até a própria "decisão" é outro processo mental condicionado que surge a partir de ações anteriores. As decisões não são tomadas por algum "eu" permanente que tem controle do que está acontecendo; elas são "*o impessoal você*" naquele momento. Nossa única contribuição possível é reconhecer a realidade dessa situação e não levá-la pessoalmente, não estar "apegado" ao resultado de uma determinada situação. Esta é a prática do "Esforço Correto" (chamamos-lhe os 6Rs e discutiremos isto

Capítulo Um: O Que é Budismo?

mais tarde). Esta foi uma verdade única e profunda que o Buda descobriu e apresentou aos pensadores de seu tempo.

Uma vez que o Buda percebeu plena e profundamente o que havia descoberto, descobriu que o desejo e o sofrimento tinham cessado. E hoje os pesquisadores descobriram que há, de fato, mudanças mensuráveis tanto na mente quanto no corpo dos meditadores, à medida que vários tipos de técnicas de meditação são praticadas. Há resultados positivos mensuráveis.

O Buda percebeu que ele não conseguia se libertar para despertar, controlando a mente ou o corpo de forma independente. Não se pode desligar a entrada do corpo suprimindo as bases dos sentidos em algum tipo de concentração profunda. Por outro lado, você não pode torturar o corpo e esperar que isso leve a algum tipo de controle da mente (controlando a dor).

O Buda entendeu que a mente e o corpo trabalhavam juntos, mas primeiro tentou controlar cada um *separadamente*, na medida em que conseguiu reunir sua energia e determinação.

Não funcionou. O resultado foi que ele desistiu de tentar controlar a mente e o corpo para procurar outra maneira de resolver este dilema.

Centenas de anos depois vieram os comentários e opiniões sobre os ensinamentos de Buda, como o *Vissudhi Magga*, que começou a dividir as práticas, discriminando fundamentalmente o *insight* e a *concentração* (vipassanā e samatha) em diferentes técnicas, enquanto os suttas originais tinham pedido que eles fossem "misturados juntos".

O *Vissudhi Magga* foi escrito em 430 d.C., mais de 900 anos após a vida do Buda. É um grande volume escrito por Buddhaghosa, que tenta expor (principalmente) as principais

Capítulo Um: O Que é Budismo?

práticas meditativas que o Buda ensinou. É especialmente considerado um documento muito importante para a seita budista Theravada. Como não são as palavras de Buda, é considerado um comentário sobre suas práticas. No *Vissduhi Magga*, há muitos métodos envolvidos no desenvolvimento da concentração. Alguns utilizam *Kasinās* ou discos coloridos. Muitos usam a respiração para criar uma *nimitta* ou sinal em que se concentrar. Descreveremos posteriormente as origens do livro e como ele se encaixa na prática da meditação.

Depois veio a "Prática de Insight Puro", que evitou totalmente a concentração profunda. Aqueles professores até disseram aos seus praticantes para se afastarem das práticas de absorção concentrada, pois poderiam ficar "apegados". Este método Insight Puro desenvolveu apenas concentração suficiente para começar a investigar o processo mental, sem o benefício do tipo de concentração mais forte. Os professores de tal abordagem disseram que era mais rápido e direto. A questão aqui é: o Buda ensinou isso?

Aqui está o entendimento crítico do que Buda ensinou: Nos *suttas*, ele diz que a concentração (*samatha*) é usada junto com a perspicácia (*vipassanā*). *Samatha* e *vipassanā*, portanto, devem ser praticadas em conjunto.

Isto é o que realmente é ensinado nos *suttas*, e isto é o que *Bhante Vimalaramsi* redescobriu escondido lá à vista de todos - ele nomeou esta *Meditação de Insight da Sabedoria da Tranquilidade* ou *Prática do Jhāna Consciente*.

Antes de entrarmos na prática da meditação, vejamos como a mente funciona, examinando o que o Buda considerou como o conceito mais importante a ser aprendido.

Origem Dependente — Deixando o Controle Para Trás

Após anos de prática na tradição brâmane, na noite de seu despertar, o Buda percebeu por que ele não havia encontrado alívio. A premissa fundamental dessas práticas era incorreta. Essa ideia pressupunha que se podia realmente controlar o desejo e assim controlar o sofrimento. Na noite de seu despertar, o Buda percebeu diretamente o que ele já havia raciocinado sobre seus próprios processos mentais. Ele entendeu que tudo tem avidez e surge por causa de ações ocorridas no passado. Como essas ações já aconteceram, ninguém tem controle sobre o que vai surgir ou como vai reagir a isso. Em outras palavras, você não pode, de fato, controlar quais desejos surgem, mas pode apenas observar o surgimento impessoal dele.

O que é origem dependente e como funciona? Quando se senta e acalma a mente, tudo fica quieto. A próxima coisa que pode acontecer é um som aparecendo. Um pássaro pode chilrear. A *forma* sonora (o chilo) atinge a base do ouvido (o órgão, ouvido físico), e a consciência do ouvido surge. Essas três coisas - som, a base do ouvido e consciência auditiva - são o elo de *contato* nos doze elos de origem dependente. O *contato* (*phassa*) são os três elementos que se unem para que a "audição" aconteça.

Da mesma forma, acendendo um fósforo, você tem a cabeça do fósforo, os produtos químicos inflamáveis e a pedra da caixa de fósforos. Quando eles são atingidos juntos, isto se chama contato. O calor e a luz surgem, resultando em uma chama. Se uma destas três coisas estiver faltando, "audição" não acontece.

Uma vez que a audição acontece, surge uma sensação (vedanā) associada a esse som; surge então a percepção de que é agradável, desagradável, ou nem agradável nem desagradável

Capítulo Um: O Que é Budismo?

(neutro). O sentimento e a percepção são seguidos pelo desejo (*taṇhā*) que surge com a fórmula: "Eu gosto" ou "Eu não gosto" ou "Eu não me importo". É aqui que você começa a se identificar com o que está acontecendo e a levar para o lado pessoal. (neutral).

O desejo pode sempre ser reconhecido como tensão e aperto na cabeça. A tensão ou aperto é como você reconhece o anseio. Você deve ver e deixar esse anseio na cabeça; esse desejo é o que vai te levar ao pensamento (apego) e então leva ao nascimento da ação e resulta em "tristeza, lamentação, dor e desespero".

Seguindo o desejo, o apego (*upādāna*) - ou o pensamento - surge, a história sobre o porquê de você gostar ou não gostar. Isso é baseado em sua experiência passada - o que aconteceu quando esse som surgiu em algum momento passado. Você se lembra de uma época em que você estava observando pássaros e ouviu um tipo único de pássaro. Os pensamentos surgem, e uma história começa sobre o som.

Então surge um impulso ou uma vontade de ação associada ao que você pode fazer quando esse som é ouvido. Essa é a tendência ou comportamento emocional habitual (*bhava*). Por exemplo, se você é um observador de pássaros, quando ouve um pássaro, você tem a tendência habitual de alcançar sua câmera, ou você pode ter a tendência de alcançar seus binóculos.

Uma tendência emocional habitual é algo que você sempre tende a fazer em uma determinada situação. Pode ser a sua reação habitual a um sentimento que você tem. Alguém entra na sala e reclama de alguma coisa. Você sempre reage da mesma maneira, não gostando e reagindo emocionalmente à pessoa que reclama.

Capítulo Um: O Que é Budismo?

Seu cônjuge telefona e diz que chegará tarde do trabalho - você pode receber este tipo de telefonema bastante, e reagir da mesma forma toda vez que tiver uma reação negativa. Pode ser um julgamento de "você não é confiável", ou pode ser uma reação de raiva porque você acha que ele não está dizendo a verdade. É habitual; tende a surgir quando esta situação ocorre.

Quando essa reação habitual surge, é aqui que surge a forte tendência de tentar controlar seus sentimentos com seus pensamentos. Você observa que a mente está perturbada e reage com frustração, tentando controlar os pensamentos perturbadores. Esse é o início de levar algo pessoalmente. Você se torna *emocional*.

A mente tem muitos fatores ou estados de consciência nela contidos. Há uma mente gananciosa, e há uma mente alegre. Na Anupada Sutta, o Buda diz que mesmo o fator mental de *decisão* é condicionado por ações anteriores do passado. Esse processo de decisão é algo que você pode chamar de *volição* ou *intenção*, mas temos que ter cuidado ao usar essas palavras porque elas podem implicar erroneamente que existe um "tomar uma decisão". A decisão é apenas um pequeno, mas o fator mais importante do "chegar a uma decisão".

Como dito anteriormente, os fenômenos surgem e passam como o som de uma ave, e dependem desse som para a sua existência. Quando a sua mente está muito tranquila, você pode ver o fator de decisão surgir, bem como o "empurrão" que vai com ele para "tomar a decisão". É muito interessante quando você pode observar sua mente operando neste nível e ver como, realmente, "você", ou seja, "eu", não está no comando.

Por exemplo, surge o desejo de tomar uma xícara de chá. Você então continua a pensar em qual chá pode ter um bom

Capítulo Um: O Que é Budismo?

sabor. Se você estiver muito atento, você pode ver o momento exato em que "decide" qual chá tomar.

Há um momento em que surge a "sua" decisão. Se você se afastar gentilmente, apenas permitindo que tudo surja, muito cuidadosamente observando (esse é o seu fator de investigação mental), você verá *o fator decisão (mental)* surgir por si só. E então ele também passa. Aparece esse chamado à ação que surge através do anseio a ele ligado. Esse anseio é o impulso que você sente para entrar em ação.

Existe realmente livre-arbítrio? Existe alguma alma ou entidade no fundo do poço que toma decisões? *Mais ou menos...* ainda no nível mais profundo, existe apenas a mente decisiva que surge e passa. Então você tem a decisão lá, mas é uma decisão condicionada.

A frase "formações volitivas" utilizada nos textos de sutta é inadequada, não é exatamente correta. A volição indica que *alguém está* decidindo, mas não há ninguém lá para fazer isso. Existem apenas causas e condições. Não há "você" que toma a decisão, apenas o momento decisivo. O único poder real que temos é o de permitir e observar, liberando e relaxando nessa decisão, vendo-a desvanecer-se.

Continuando, após o habitual link de tendência em origem dependente vem o link de *nascimento da ação* (jāti), e você se levanta para ir buscar sua câmera. O impulso para a ação se traduz em tomar ação. Isso pode ser ação corporal (movimento), ação verbal (falar), ou ação mental (pensar).

Infelizmente, quando você volta com sua câmera, o pássaro já voou para longe. Devido ao resultado da sua ação em conseguir a câmera, pode surgir insatisfação, pois agora o pássaro já se foi. Você acha que suas ações sempre o levarão ao

Capítulo Um: O Que é Budismo?

que você quer, mas você nunca pode ter certeza absoluta dos resultados de qualquer ação.

Então, o que segue o link *Nascimento da Ação* é o último link: *Tristeza, Lamentação, Luto e Desespero*. Sim, há alguns momentos felizes aqui e ali, mas eles são fugazes! Mesmo que você tire essa foto, vai desejar que o pássaro tivesse ficado mais tempo, ou que você tivesse gravado seu canto, etc.

Nos doze elos de origem dependente, acabamos de passar pela última parte do processo, a parte mais grosseira e observável. Esses são os sete últimos: Contato; Sentimento; Avidéz; Apego; Tendência Habitual; Nascimento da Ação; e Tristeza, Lamentação, Luto e Desespero. Esses são os que você pode ver sem ter que ir muito fundo na meditação.

Contato → Sentimento → Desejo → Avidéz → Tendência Habitual → Nascimento de Ação → Tristeza, Lamentação, Luto e Desespero.

Os primeiros cinco links dos doze links completos do D.O. vêm antes dos listados acima e podem ser entendidos como potenciais. Eles só podem ser observados como movimentos sutis na mente, com a exceção da ignorância que é o seu entendimento. Mais tarde, quando sua meditação for mais profunda, você verá o surgimento dos primeiros cinco: *Ignorância → Formações → Consciência → Mentalidade-Materialidade → e a Base do Sentido Sextuplo*.

O Buda disse que tudo começa com a ignorância de como as coisas funcionam; isto é, ignorância da verdade da origem dependente, e das Quatro Nobres Verdades, o que deixa claro que o desejo impulsiona todo o processo de sofrimento. É esse "ignorar" as Quatro Nobres Verdades que nos leva a agir de forma pouco saudável, que cria sofrimento sem fim.

Capítulo Um: O Que é Budismo?

Na página seguinte há um gráfico que mostra o ciclo de origem dependente. Cada link é dependente do link antes dele como nutriente, como alimento. Em cada elo, há também uma pequena quantidade adicional de desejo que faz com que todo o processo continue para frente em uma cadeia interminável de eventos.

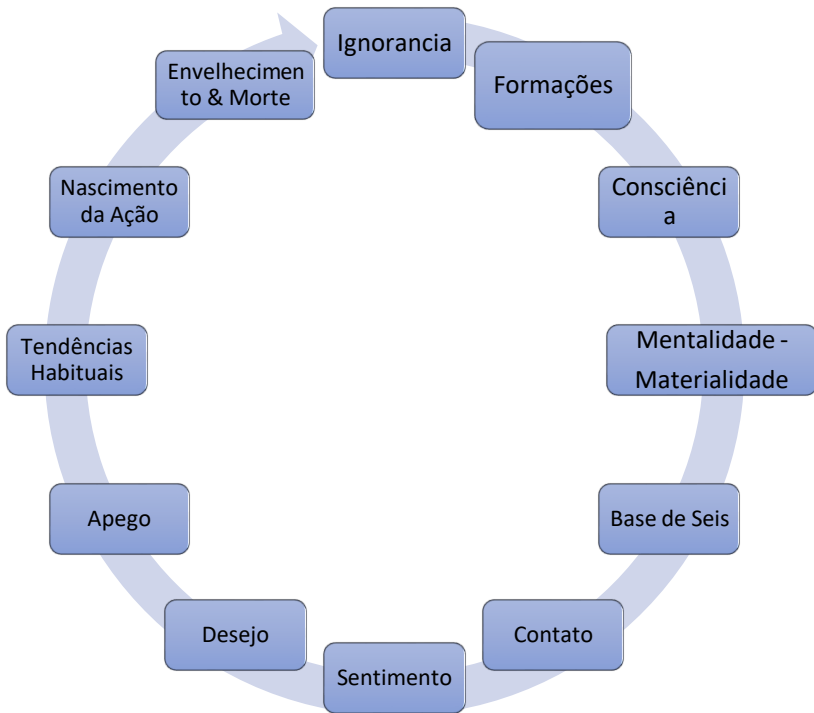
A Samyutta Nikāya tem uma riqueza de informações sobre Origem Dependente e o que é. Aqui estão as informações básicas.

SN 12.1. "Monges, eu vou ensinar-vos a originação dependente. Ouçam isso e atendam de perto, eu vou falar" - "Sim, venerável senhor", responderam esses monges. O Abençoado disse isso: "E o que, monges, é originação dependente? Com a ignorância como condição, as formações passam a ser; com as formações como condição, consciência; com a consciência como condição, nome e forma; com o nome e forma como condição, as seis bases dos sentidos como condição, contato; com o contato como condição, sentimento; com o sentimento como condição, desejo; com desejo como condição, apego; com o apego como condição, existência; com a existência como condição, nascimento; com o nascimento como condição, a velhice e a morte, a tristeza, a lamentação, a dor, o descontentamento e o desespero passam a ser. Tal é a origem de toda essa massa de sofrimento. Isso, monges, é chamado de origem dependente.

"Mas com o restante sem esvaindo e com a cessação da ignorância vem a cessação das formações; com a cessação das formações, a cessação da consciência; com a cessação da consciência, a cessação do nome e da forma; com a cessação do nome e da forma, a cessação das seis bases de sentido; com a cessação das seis bases de sentido, a cessação do contato; com a cessação do contato, cessação do sentimento; com a cessação do sentimento, cessação do desejo; com

Capítulo Um: O Que é Budismo?

a cessação do desejo, cessação do apego; com a cessação do apego, cessação da existência; com a cessação da existência, cessação do nascimento; com a cessação do nascimento, do envelhecimento e da morte, da tristeza, da lamentação, da dor, do desgosto e do desespero cessam. Tal é a cessação de toda essa massa de sofrimento”.



O objetivo maior do TWIM é ver como cada link é dependente ou condicionado pelo link anterior. Quando se compreende esse processo de forma profunda, surge pela primeira vez o estado incondicionado, Nirvana. Essa primeira instância é o Caminho do Conhecimento. Percebe-se

Capítulo Um: O Que é Budismo?

que não existe um eu ou ego pessoal, apenas um processo impessoal dependente das condições.

Dessa constatação nasce um alívio tremendo, pois, como diz o famoso ditado zen: "Sem ego, não há problema". Ninguém está lá, então ninguém para controlar.

É como se víssemos uma figura escura caminhando em nossa direção; o medo pode surgir porque nossa mente vomita esse conceito de vilão do nosso passado, mas quando nos aproximamos, vemos que é nosso amigo e essa imagem medrosa é substituída por outra imagem feliz. Da mesma forma, pensamos que havia um eu lá, e agora vemos que era uma ilusão.

Podemos seguir os elos da origem dependente em nosso próprio comportamento, da mesma forma que olhamos para uma cidade e a rastreamos ao longo dos últimos cem anos. As primeiras construções levaram a mais construções, depois se deterioraram e foram substituídas por diferentes construções, e assim por diante. Isso surgindo e passando de condições é como o surgimento e a passagem de uma grande cidade, florescendo e se deteriorando, e mudando constantemente. Finalmente, ela desaparece por causa de inúmeras causas que dependem umas das outras. Não existe um controlador que tome decisões e ações naquela cidade. Há apenas mudanças ocorrendo, condicionadas pelo que já aconteceu no passado.

Da mesma forma, você não tem nenhum eu pessoal ou alma controlando seu progresso através da vida. Há apenas mudanças que acontecem devido a causas e condições que surgem e passam. É um processo impessoal, uma cadeia interminável de causas e condições que fluem como um rio; um rio que erroneamente tomamos como nós mesmos.

Capítulo Um: O Que é Budismo?

A Origem Dependente é, de fato, o princípio mais importante do budismo junto com as quatro verdades nobres. Compreender que a fonte do sofrimento é o desejo e como funciona a originação dependente leva à eliminação desse desejo. Entender que o nobre caminho óctuplo é o caminho para esse objetivo é o coração da meditação budista.

Nobre Caminho Óctuplo	
Perspectiva Harmoniosa	➔ Visão Correta (Compreensão)
Imagem Harmoniosa	➔ Pensamento Correto
Comunicação Harmoniosa	➔ Fala Correta
Movimento Harmonioso	➔ Ação Correta
Estilo de Vida Harmonioso	➔ Sustento Correto
Prática Harmoniosa	➔ Esforço Correto
Observação Harmoniosa	➔ Introspecção Correta
Compostura Harmoniosa	➔ Concentração Correta

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

O que é a Introspecção?

O que significa "Introspecção"? Houve um artigo em uma revista budista onde essa pergunta foi feita a quatro professores de meditação. Ao final da discussão, uma resposta satisfatória ainda não havia sido alcançada. Eles decidiram retomá-la na revista do mês que vem!

A Introspecção parece ser toda a moda de hoje em dia e passou de suas origens estritamente budistas para uma aceitação mais geral em qualquer lugar, desde o uso por psicólogos a crianças e até mesmo pelos militares. Tem até a sua própria revista: "Mindful Mindfulness" (*Introspecção na Introspecção*). A introspecção é usada para se estar atento aos pensamentos e ao estado geral de ser de cada um e é usada para acalmar e relaxar. Todos estes são bons usos, mas é o que o Buda ensinou? É o verdadeiro procedimento da introspecção que ele pretendia?

Eu tenho uma teoria, e você não vai encontrá-la em nenhum outro lugar, então por favor, tenha paciência comigo. A palavra Pāli para "introspecção" é *sati*. Quando os textos de Pāli foram traduzidos, os tradutores se depararam com essa palavra *sati* e tiveram que escolher uma palavra inglesa apropriada para traduzi-la. O problema é que algumas das coisas que Buda ensinou eram ideias totalmente novas e nunca tinham sido expostas à cultura europeia. Nunca houve nenhuma palavra em

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

inglês que representasse esses conceitos orientais. O budismo nunca tinha vindo para o Ocidente. Portanto, nenhum vocabulário em inglês havia sido desenvolvido.

Então, o que fazer? Escolha a palavra mais próxima. *Sati* tinha a ver com observação e para saber o que estava acontecendo, então a palavra *introspecção* (Mindful) foi selecionada. Fez sentido, mas será que faz mesmo?

O problema é que a introspecção já era um conceito sólido na língua inglesa. Esse tipo de definição passou a ser aplicada à *sati*, e assim, estar atento para lembrar de olhar para onde você está indo e observar cuidadosamente o processo de chegar lá.

O que aconteceu aqui é que a palavra inglesa tem exercido poderosa influência indevida sobre o termo Pāli. Agora foi quase como se o termo Pāli tivesse sido criado para representar a palavra inglesa e não o contrário! O termo Pāli, em certo sentido, tornou-se o termo inglês.

Como os tradutores não eram meditadores, eles só podiam adivinhar o que realmente significava *sati*. Isso seria bom se fosse assim que *sati* é definida e usada nas suttas - mas pode não ser!

Agora você vai ter uma nova definição da palavra Introspecção que é bem diferente em sua aplicação. Quando testado contra os textos suttas você verá que ele funciona melhor.

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

Olhando mais de perto para essa definição a primeira parte é apenas *lembrar*, o que parece fácil, mas não é. Uma vez que você presta atenção, você vai descobrir que sua mente está constantemente distraída da observação de si mesma por pensamentos sobre os quais você não tem controle. Você está

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

consciente da mente, um pensamento surge, e você é puxado para dentro desse pensamento até que você se lembre que você deve estar prestando atenção ao movimento da atenção da mente. Você traz a sua observação de volta à mente, e então talvez alguns segundos ou minutos depois, outro pensamento puxa a sua atenção para longe.

É importante lembrar o que você deve estar fazendo: observar o processo da atenção da mente e seus movimentos como parte de um processo impessoal que nos leva à segunda parte.

No retiro, você vai para uma caminhada meditativa. Quando você começa sua prática e caminha lentamente pelo caminho, sua mente vagueia. A primeira coisa que você deve fazer é *lembrar-se de estar atento*. Então realmente *faça isso!* Portanto, a segunda parte da introspecção significa tomar consciência de como a atenção da mente se move de uma coisa para outra. O Buda pretendia que o meditador estivesse atento ao que surge no presente, seja o que for, e que ele visse especificamente como as coisas surgem. Ele não se importava com o que os sentimentos ou sensações eram ou se nós os observávamos de perto ou não, apenas para saber que eles tinham surgido. Ele não pretendia que o meditador escolhesse partes específicas dos quatro alicerces da mente, ou dos cinco agregados da mente e do corpo, e apenas os observasse. Isso teria sido uma prática de concentração - concentrar-se naquelas partes individuais.

Ao invés disso, ele queria que você observasse a atividade da atenção da mente e que observasse: (1) como ela surge e passa sem qualquer controle de sua parte, e (2) como você toma esse movimento mental pessoalmente como seu "eu". A mente se prende a um sentimento e depois o identifica como "meu" sentimento, mesmo que você não tenha pedido que ele surgisse,

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

ou que passasse. Você nunca teve qualquer controle sobre ele. Ele apenas surgiu quando as condições estavam certas.

Essa identificação com o sentimento dá origem a uma falsa crença em um eu pessoal - o conceito de "eu". Quando você vê como surge o conceito de "eu", você pode liberá-lo não mantendo a atenção nele, relaxar a tensão ou aperto causado por aquele distúrbio, sorrir para ele e retornar ao objeto de meditação; torna-se claro que nunca houve um "eu". Há apenas o fluxo infinito de atividade.

Como você não tem controle sobre o que surge, você começa a ver como esse processo de identificação - o desejo - está na raiz do sofrimento. O anseio se manifesta como esse desejo de controlar o que acontece. E quando mesmo isso não pode ser realizado, o sofrimento surge, e nós não gostamos disso. Isso leva à frustração e a um desejo ainda maior de controlar.

Então, novamente, qual é a definição de introspecção? A introspecção é lembrar de observar como a atenção da mente se move de uma coisa para a outra, à medida que as coisas surgem sem serem abordadas e depois elas passam completamente quando já percorreram seu curso.

A introspecção não é focar demais em um objeto - sentimento ou respiração ou qualquer outra coisa - ela só *sabe* que está acontecendo.

Esse processo de observar o movimento da atenção da mente é onde você vê os impedimentos surgirem e desviam sua atenção.

Há cinco obstáculos:

1. *Ganância ou desejos sensuais*
2. *Ódio ou aversão*
3. *Preguiça (preguiça/dormir) e torpor (estupidez)*

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

4. Inquietude, preocupação ou ansiedade

5. Dúvida (em si, no professor, na prática, ou no Buda)

Enquanto você permanece com seu objeto de meditação, é aqui que você vai encontrar o desejo mostrando sua cara feia. É seu objetivo entender plenamente como surge o anseio, e ao entender o processo, você deixa de lado esse desejo e fica com o objeto de meditação. E você não faz isso apertando seus dentes e empurrando-os para longe.

Você quer fazer dos obstáculos seus amigos. Eles são seus professores. Eles te mostram onde você está preso. Quando você os entender completamente, não precisará mais de instruções. Vocês vão se formar para despertar! Vocês verão os quatro alicerces da mente com puro e claro poder de observação. Você os verá livres do desejo e livres de você os levar pessoalmente. Será um alívio abandonar o controle daquelas coisas que são incontroláveis!

Os Quatro Pilares da Consciência

Ao investigarmos mais profundamente a Meditação TWIM, é importante entender as *Os Quatro Pilares da Consciência* e como eles são corretamente aplicados à prática da meditação.

O MN 10, o Satipaṭṭhāna Sutta, diz-nos para observarmos os quatro pilares da introspecção. O sutta diz para observarmos os quatro pilares e deixarmos de lado o desejo e o apego - deixar de levar os pilares *pessoalmente*.

Os Quatro Pilares são Corpo, Sentimento, Mente e Objetos Mentais. Eles também são conhecidos como os Cinco Agregados: Corpo, Sentimento, Percepção, Formações, e Consciência.

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

Quando os Quatro Pilares são utilizados em vez dos Cinco Agregados, Percepção e Sentimento são unidos. Os Quatro Pilares e os Cinco Agregados são maneiras diferentes de dizer a mesma coisa, mas depende se você está falando de meditação ou do processo impessoal da existência da mente e do corpo.

Queremos ver o que está lá antes de criarmos confusão, identificando-nos com o que estamos observando e tomando-o como nosso "eu". Queremos ver o corpo apenas como um corpo, sentindo apenas como sentimento, consciência apenas como consciência, e assim por diante. Precisamos observar a impessoalidade ou *anattā* para nós mesmos.

O Vissudhi Magga explica que a metodologia sutta Satipaṭṭhāna é quebrar esses quatro pilares e praticá-los separadamente. Se você quer observar o corpo, então observe apenas a respiração (parte do corpo). Se você quer observar o sentimento, então observe apenas o sentimento, e assim por diante.

A prática de Meditação de Percepção Vipassanā rompe os quatro pilares descritos acima. Você observa e se concentra em apenas um deles separadamente. Na maioria das vezes, você observa a respiração entrar e sair, mas alguns professores tentarão explicar que você tem que observar sentimentos ou objetos mentais separadamente em uma iteração diferente da prática. Quando você se concentra em sentir, por exemplo, você só vê o sentimento e não o resto dos agregados que o acompanham. Você não está verdadeiramente atento, o que significa ver como sua atenção se move de uma coisa para outra. Não se trata apenas de olhar os objetos em si de forma concentrada, mas a relação entre o objeto de meditação e os outros objetos que se movimentam em torno dele.

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

Essa explicação não é a que está nos suttas. Você não quebra os quatro. Você não pode. Você observa todas os pilares porque todas eles ocorrem juntos. Todos os pilares existem em cada momento, ou você não existiria. Você não pode ter corpo sem senti-lo, percebê-lo e conhecê-lo. Você não pode ter uma mente sem objetos mentais, corpo ou sentimentos.

Os pilares surgem e são observados como se estivessem juntos. Eles não são coisas separadas. Temos uma mente e um corpo dependentes um do outro, claramente observáveis mesmo nos estágios mais iniciais da meditação. Não se pode observar o corpo sem consciência ou percepção para saber o que está lá, ou sem sentir para saber o que está lá no corpo. É como desmontar um carro até suas partes e observá-lo correndo - não pode ser observado em funcionamento sem todas as suas partes montadas e correndo juntas.

Sentir não são Sentimentos

Vamos parar aqui por um minuto e falar sobre a base do sentimento. Para ser claro, estamos falando de *sentir*, não de sentimentos. No suttas o agregado de sentimento (*vedanā*) é sem o "s"; é apenas sensação com um "tom" de sentimento para ele. Apenas sentimento em si, só isso. A parte mais importante dessa sensação é que ou é uma sensação agradável, dolorosa, ou não é uma sensação agradável nem dolorosa.

Os "sentimentos", por outro lado, são geralmente entendidos como estados emocionais, o que significa que há um desejo misturado. Se você olhar para alguém que você acha atraente, e uma sensação agradável surgir, provavelmente surgirá a luxúria. Uma sensação agradável com luxúria ("eu gosto") é o que chamamos de "emoções" (*tendência habitual - bhava*). Essa emoção pode ser classificada como um sentimento ou desejo

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

agradável que é levado pessoalmente. Esse sentimento com a personalização é comumente conhecido como *sentimentos* com um "s" no final.

Por exemplo, "Amor", onde referido romanticamente, não é bondade-amorosa. Esse tipo de amor numa relação está muito mais relacionado ao estado de afeto, ou de paixão, e tem desejo de amá-lo.

A bondade amorosa é um estado puro, não pessoal - um verdadeiro desejo de que alguém seja feliz. A bondade amorosa pode se transformar em compaixão quando é dirigida a alguém que está sofrendo. Não se transforma em ódio ou tristeza. Nunca é levada a pessoalmente. Esses não são "sentimentos", são apenas o sentir.

O Buda considerava *sentir* qualquer coisa que se sentia; em outras palavras, considerava sentir como qualquer experiência mental ou física que fosse sentida. Ele categorizava o sentimento como agradável, desagradável ou não-prazível (neutro). Ele *não* usou a palavra sensação aqui. Ele não se importava se era uma sensação de calor ou uma sensação de dureza ou o sabor de uma manga ou um sabor de banana. Ele só queria que você considerasse se era agradável, desagradável ou neutro; não havia necessidade de mergulhar mais fundo.

Por que essa distinção é importante? Por quê, porque o sentimento leva ao desejo. Os estados de "eu gosto" ou "eu não gosto" do desejo dependem do sentimento e surgirão na mente destreinada se não forem liberados rapidamente. A mente "eu gosto" pode levar a pensamentos sobre porque você gosta, quando você a teve pela última vez, e quando você a terá novamente. Com este processo, sua mente começa a vagar para longe do seu objeto de meditação.

Capítulo Dois: A Introspecção Redefinida

Essa é a mente prejudicial em que você está observando os cinco agregados surgirem. Torna-se algo lamacento com o desejo que leva ao pensamento e às histórias. Como deixar de lado esse desejo e o que é uma mente clara e livre de desejos?

No próximo capítulo, veremos o que é esse estado liberado e como ele surge. Vamos considerar os estágios de progresso na meditação que o Buda chamou de jhānas. Examinaremos que eles estão usando apenas os suttas - e como, com o passar do tempo, o significado original desta palavra ficou confuso.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

Mais de Um Tipo de Jhāna

Se você já se deparou com a palavra jhāna antes, então, provavelmente é um estado que você deseja experimentar. Jhānas são descritos como níveis de concentração. Contido neles pode ser felicidade e profundo contentamento que, é claro, todos querem. Eles são importantes para entender por que os suttas explicam que você passa por eles no caminho para o Nirvana. Eles *são* o caminho para Nirvana.

Na verdade, existem *dois* tipos de Jhāna!

Hoje existem tantos métodos que são ensinados na prática da meditação. O que é o certo? Como podemos descobrir o que o Buda realmente ensinou? No Digha Nikāya, esse mesmo dilema foi abordado pelo Buda.

Digha Nikāya Sutta 21. "Sakka perguntou ao Senhor: "Senhor, todos os professores e Brahmins ensinam o mesmo Dhamma, praticam a mesma disciplina, desejam a mesma coisa e perseguem o mesmo objetivo?"

"Não, Governante dos Deuses, eles não. E por que não? Esse mundo é formado por muitos e variados elementos, e as pessoas aderem a um ou outro desses elementos, e se apegam tenazmente a eles, dizendo: "Só isso é verdade, tudo o mais é falso". Portanto, nem todos os professores e Brahmins ensinam o mesmo Dhamma, praticam a mesma disciplina, desejam a mesma coisa ou perseguem o mesmo objetivo".

Nesse livro, tentaremos nos manter fiéis ao material dos suttas

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

enquanto explicamos as diferenças nas muitas técnicas do Universo Budista.

Sim - existem dois tipos de Jhānas e dois grandes tipos de prática de meditação através dos quais se pode alcançar esses dois tipos de jhāna.

Há a prática da Absorção de Concentração Unidirecional e a prática da Meditação de Insight da Sabedoria da Tranquilidade (TWIM).

Mais tarde, o primeiro tipo, a prática de concentração unidirecional, será dividida mais adiante em 1) Prática de concentração-absorção reta 2) Prática de Insight Concentração-Absorção e 3) Prática de Insight Puro.

A palavra Pāli *jhāna* não foi usada em referência à meditação anterior ao Buda. O Buda usou-a para descrever suas próprias experiências durante a prática da meditação.

Enquanto a palavra Pāli *jhāna* é frequentemente traduzida como um estado de "concentração", isto não é correto do ponto de vista do TWIM. Especialistas em Pāli como o Venerável Punnañi da Malásia dizem que *jhāna* significa apenas "nível". Se você consultar um dicionário Pāli, ele também o define como "meditação" ou "estado de meditação".

A maioria dos Punnañi Veneráveis também oferece uma definição alternativa da palavra relacionada *samādhi*, que é frequentemente considerada e utilizada para definir um estado de concentração de absorção. A palavra Pāli *sama* significa "igual ou exato;" *dhi* significa "estado" nesse uso. Assim, o Venerável Punnañi traduz *samādhi* como "um estado de equilíbrio". A palavra *samādhi* implica um estado recolhido e unificado, mas não uma absorção profunda que suprime os obstáculos. É um estado mais aberto e consciente.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

O Venerável Bhante Vimalaramsi define a palavra *jhāna* como "um nível de compreensão". "Cada vez mais o jhāna é um nível cada vez mais profundo de compreensão do funcionamento da originação dependente e do processo mental. Bhante Vimalaramsi usa "compostura" para traduzir a palavra concentração com mais precisão.

Além disso, Bhante descobriu em Pāli que a palavra *dhi* também pode ser traduzida como "sabedoria" em termos dos níveis de compreensão. Assim, reunimos *sama* e *dhi* resultando em "Sabedoria da Tranquilidade".

Na descrição de Buda do jhānas, à medida que você se aprofunda na prática, a realização de cada jhāna reflete um nível mais profundo de compreensão do que significa deixar de desejar. Você passa pelo jhānas à medida que avança do desejo bruto para um equilíbrio cada vez mais fino da mente até finalmente, após o estado de *nem-percepção-não-percepção*, o jhāna mais alto, você chega à cessação do desejo. Essa é a porta de entrada para a conquista do Nirvana. Nesse momento, ocorre a cessação do desejo (*nirodha samāpatti*). Esse é o estado de ausência de sentimento, ausência de percepção e ausência de consciência que surge. A mente apenas pára, e Nirvana surge.

Mais uma vez, *jhāna* nunca deveria significar "absorção". Significa um estado recolhido ou um nível de compreensão no desenvolvimento mental. No entanto, como a ênfase se desviou dos ensinamentos reais de Buda descritos nos suttas, para os comentários como o Vissudhi Magga, a palavra *jhāna* foi mais comumente usada para descrever o estado de concentração unidirecional.

No Anguttara Nikāya, o livro dos cinco, número 27, temos esta citação:

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

AN 5. 27. "...Surge o conhecimento que é pessoalmente seu: "Essa concentração é pacífica e sublime, obtida pela plena tranquilização, e alcançada até a unificação; não é reprimida e verificada pela repressão forçada das impurezas..."

Claramente, essa citação indica um estado aberto e consciente e não um estado redutor absorvido.

Portanto, existem dois tipos de jhāna ou duas formas diferentes de entender o termo. Um estilo é composto de *absorção unicolor de jhānas*, que são alcançáveis por vários métodos de concentração, incluindo a observação da respiração, o foco em um disco colorido (kasina), ou a absorção em uma chama de vela. Estes jhānas são os estados alcançados pelos mestres iogues e foram aprendidos pelo futuro Buda quando ele começou a trilhar o caminho.

A concentração de absorção de jhānas tem sido adotada por muitos dos monges budistas de hoje e é apoiada por comentários como o Vissudhi Magga.

O Ven. Bhante Vimalaramsi explica,
"O Vissudhi Magga foi escrito pelo Venerável Buddhaghosa Acariya no século V, mil anos após a morte do Buda. Buddhaghosa foi convidado por seu professor para ir ao Sri Lanka e traduzir os comentários escritos em cingalês de volta para a língua Pāli para uma tradução legível.

"O Venerável Buddhaghosa também tinha a tarefa de reunir quatro seitas diferentes do budismo para que todas as diferentes seitas parassem de discutir. Ele era um muito bom aluno da língua Pāli, um verdadeiro estudioso, mas não estudou os suttas. Ele mesmo não praticava meditação. Antes de se tornar um monge budista, era um estudioso de sânscrito que havia memorizado todos os Vedas, os antigos textos brâmanes.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

"Infelizmente, como o autor não era um praticante de meditação, ele confiava muito no que estava em outros comentários para suas informações sobre como fazer a meditação. Ele dividiu e separou erroneamente os ensinamentos de Buda em dois tipos separados de prática: Concentração ou Samatha, e Insight ou Vipassanā. Os suttas, por outro lado, sempre falaram sobre o Samatha-Vipassanā sendo usados juntos.

"No entanto, o Vissudhi Magga hoje, mais do que os suttas, é considerado como a enciclopédia de meditação do budismo e se tornou as instruções básicas para todo o sistema do budismo Theravada. É a 'Bíblia', e o livro didático de como praticar".

Um dos professores do Venerável Bhante Vimalaramsi lhe disse que para ser um monge Theravada, ele deve seguir tudo o que há no Vissudhi Magga. Bhante refletiu por um momento e disse: "Acho que não sou um monge Theravada; sou um monge budista". Apesar de ter usado alguns dos conselhos do Vissudhi Magga, ele não pôde concordar com tudo por causa das muitas contradições e discrepâncias com os suttas.

No MN 36, "Mahāsaccaka Sutta", o Buda diz que tentou a prática da absorção de concentração e a rejeitou como não sendo o caminho para o despertar. É por isso que nós, que estamos seguindo os suttas, não podemos dizer que somos verdadeiramente Theravāda. Nós nos chamamos "Suttavāda" (seguindo apenas os textos dos suttas) ou apenas budistas simples!

O segundo tipo de jhāna é o *Jhana Tranquilo e Consciente*, que é o jhāna descrito no suttas. Bhante Vimalaramsi *redescobriu* estes quando estudou o que havia sido escrito. Ao praticar a partir dos textos dos suttas, Bhante encontrou um passo a passo de diminuição do desejo enquanto avançava pelo jhana tranquilo e consciente, como é descrito no sutta MN 111, o Anupada Sutta.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

É útil entender que os fatores jhāna - esses são os estados saudáveis que surgem quando se está no jhāna - em um jhāna tranquilo e consciente ou em uma concentração de absorção jhāna são muito semelhantes na natureza. A diferença é que em um jhāna tranquilo e consciente os obstáculos são suavemente liberados, e no estado de concentração os obstáculos são suprimidos e colocados de lado. Os estados resultantes que surgem são semelhantes, mas definitivamente não são os mesmos.

A principal característica do primeiro jhāna é a alegria; o segundo jhāna, alegria e confiança mais profundos; o terceiro jhāna, felicidade e contentamento; e o quarto jhāna, equilíbrio e equanimidade muito profundos.

O que é confuso é que tanto os jhanas de absorção de concentração *quanto* o jhanas de tranquilidade têm as mesmas qualidades.

Elas se manifestam diferentemente, porém, em cada um dos dois tipos de jhāna. No tipo de absorção, elas são mais pronunciadas e muito intensas. Nos Jhanas Conscientes, são mais equilibrados com mais equanimidade e não tão extremas. O quarto jhāna é ainda dividido em quatro bases: a Base do Espaço Infinito, que tem a sensação de expansão; a Base da Consciência Infinita, na qual a consciência é vista em seu infinito surgimento e morte; a Base do Nada, na qual há a sensação de que não há nada; e a Base do Nem-Percepção-Nem-Percepção, na qual a mente quase não é notada. Mais tarde, vamos investigar mais a fundo.

O fato de estados semelhantes, porém diferentes, surgirem tanto na absorção quanto nos jhanas conscientes fala da confusão sobre os dois tipos de jhānas. Como podem existir dois tipos

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

diferentes de jhāna que têm características semelhantes, mas que são alcançados com técnicas diferentes? Não é de se admirar que depois de mais de 2500 anos as coisas tenham se tornado obscuras.

Antes de olharmos para os textos sutta relativos ao jhānas, vamos analisar mais profundamente como os dois tipos são geralmente ensinados. Vamos começar com os jhanas de absorção de um ponto.

Jhāna de Absorção de Concentração

A absorção é alcançada através da poderosa concentração da mente em um único objeto, ignorando e empurrando qualquer distração que desvie a atenção da mente. A concentração unicolor jhāna é o chamado estado iogico onde se atinge um nível de absorção no qual não se tem noção do mundo exterior. Você não ouve ou sente nada, e só está ciente da mente. Os estados de absorção de concentração são profundos e podem levar anos de prática e disciplina para serem atingidos.

O meditador é constantemente lembrado de trazer sua mente de volta ao seu objeto se ela se desviar. Você pode puxá-la de volta, e às vezes você acaba empurrando tão forte que o "empurra" de volta para o objeto. Não há um verdadeiro deixar ir e permitir, suave, você força a mente a ficar com o objeto.

Com os jhanas de absorção, o Vissudhi Magga explica que o estado preliminar de concentração se chama *upacāra* ou concentração de acesso; você ainda está ciente e ainda não totalmente absorvido (Note que este termo ou ideia não aparece no suttas!).

Nessa concentração de acesso, nenhum impedimento ficará em sua mente. Mesmo que você tente trazer à tona algo como

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

um pensamento de raiva ou luxúria, ele não vai ficar, e sua mente ficará clara. Sua mente não vagueia, mas apenas rejeita qualquer distração que a afaste de seu objeto de meditação. Ao praticar esse afastamento, a mente aprende a voltar automaticamente para o objeto de meditação.

À medida que progredir, você entrará em plena absorção ou concentração *appañā*, na qual a consciência do mundo exterior desaparecerá por completo. Você terá atingido o primeiro nível de concentração *jhāna*. Você então trabalhará através do restante dos oito *jhānas*, usando o poder da concentração profunda para suprimir quaisquer obstáculos adicionais que surjam.

Esse processo funciona - você faz estados de concentração de experiência que têm características semelhantes às do *jhānas* conscientes (TWIM). Mas eles *não* são os mesmos e têm diferenças sutis que, na maioria das vezes, simplesmente descartam como não importantes, ainda assim são. Um ainda tem um pouco de desejo, o outro não tem.

Esse tipo de prática *jhāna* pode levar mais de uma década na tradição tailandesa para se desenvolver. Os cingaleses dizem que são melhores e podem levar você ao primeiro *jhāna* em menos de dez anos de prática. Alguns dizem muito menos, mas é preciso um esforço incrível.

Bhante conta uma história sobre um monge que foi convidado a entrar em uma *jhāna* de absorção, e foi o que ele fez. Os monges que estavam com ele pegaram seu braço e o levantaram acima de sua cabeça. E ele ficou lá apenas pendurado no ar. Eles perguntaram ao monge mais tarde se ele sabia que eles tinham feito isso, e ele disse não. O monge meditante desconhecia

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

completamente o seu corpo naquela época e só estava ciente do seu objeto de meditação.

Quando se é absorvido, não se pode ouvir sons, nem sentir nada no corpo, nem sentir nada nos cinco sentidos físicos - então o desejo no nível físico é suprimido porque não está lá. Além disso, por estar tão concentrado em seu objeto de meditação, o desejo também é suprimido no nível mental. Na quarta jhāna superior de absorção, diz-se que o meditador até deixa de respirar pela boca e pelo nariz, e "respira" pelos ouvidos (este *não é o* caso do Jhana Tranquilo e Consciente, no qual se tem consciência do mundo exterior e continua a respirar normalmente).

O Jhāna Tranquilo e Consciente

No MN 26, "A Nobre Busca", e MN 36, "O Grande Discurso a Saccaka", o Buda descreve seu caminho para o despertar. Como mencionado na seção anterior, ele inicialmente acreditava que o problema de alcançar a iluminação era o *controle* - controlar a mente com o objetivo de controlar o desejo e assim acabar com o sofrimento.

Os suttas passam a descrever, com algum detalhe, como o Buda tentou pela primeira vez a meditação como a principal maneira de acabar com o sofrimento. Ele procurou e estudou com os mais habilidosos mestres iogues indianos da época, aprendendo tudo o que tinham para ensinar. Inicialmente ele treinou com jhānas de absorção como a maioria dos iogues estavam fazendo na época.

Quando Gautama chegou ao sétimo jhāna de absorção, o estado de *Nada*, seu professor Ālāra Kalama o honrou, dizendo que tinha aprendido tudo o que tinha para ensinar. Ele o convidou

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

para ficar e ensinar a seu lado. Gautama recusou, pois sabia que ainda havia mais a fazer. Ele viu que podia ir mais fundo. Havia algo mais do que esse nível de meditação tão sublime. O sofrimento ainda existia. O desejo ainda não se tinha extinguido.

Então, ele perguntou a Ālāra Kālāma se poderia haver um estado ainda mais elevado. Ālāra Kalama disse a Gautama que conhecia alguém que ensinava o estado mais alto alcançável.

Foi-lhe dito para ir estudar com Uddaka Rāmaputta, que o ensinou a alcançar o oitavo jhāna de absorção, a de nem-percepção-não-percepção. Ele dominou esse estado em pouco tempo e então a mesma coisa aconteceu. Esse professor também o convidou para ficar e ensinar. Mais uma vez, Gautama recusou, sentindo que ainda havia algo mais a aprender, que esse não era o caminho para Nirvana.ⁱⁱ Ele ainda experimentou um desejo sutil depois de sair desses estados altos.

Mais uma vez ele saiu, tendo-lhe sido dito que não havia mais nada a ser aprendido. Ele tinha dominado o mais alto estado de yoga ensinado naquela época. Ele não encontrou mais ninguém para ensiná-lo qualquer técnica superior para controlar sua mente.

O Venerável Bhikkhu K. Ñāṇananda declara em seu pequeno livro *Nirvana – A mente parada*, Vol. 2 no sermão 6, p. 127:

“Essas camadas mais sutis de preparações (pensamentos/formações) também têm a ignorância (desejo) escondida dentro delas. Por isso... até Ālāra Kālāma e Uddaka Rāmaputta pensaram que poderiam sair dessa roda da existência (saṃsāra) tranquilizando as atividades corporais, as atividades verbais e as atividades mentais. Mas eles não entenderam que todas elas são saṅ khārās ou preparativos; portanto, foram

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

confrontados com um certo dilema. Continuaram acalmando as atividades corporais a níveis mais sutis e sutis. Acalmaram as respirações internas e externas, conseguiram suprimir o pensamento e a ponderação através de exercícios de concentração, mas sem a devida compreensão. Foi apenas uma calmaria temporária”

Nenhum despertar havia ainda ocorrido para Gautama na verdadeira natureza da mente, então, desapontado, ele rejeitou todas as práticas de absorção-concentração mental e partiu para fazer as práticas ascéticas austeras do sadhus iogues.

Controlando a dor no corpo através de práticas tortuosas e produtoras de dor, ele esperava alcançar o controle de sua mente. Era esperado que isso o traria à paz e a uma mente equilibrada.

Depois de seis anos de austeridades, fazendo práticas inenarráveis e até repugnantes, como beber sua própria urina e pior (ver suttas MN 36 e MN 12), quando estava à beira da morte, o Bodhisatta (o futuro Buda) também desistiu desse caminho. Ele dominou o seu corpo e aperfeiçoou qualquer austeridade que lhe foi pedida, mas isso não o levou ao fim do desejo.

Depois de passar todo esse tempo dominando a concentração yogica dos jhānas e as austeridades yogicas, o futuro Buda sentou-se nas margens do Ganges, perto do atual Bodh Gaya. Ele estava quase morrendo de fome, até que comeu um grão de arroz por dia. Ele sabia que iria morrer se continuasse.

Uma jovem mulher chamada Sujata veio e lhe ofereceu arroz de leite doce para comer. Pela primeira vez em muito tempo, ele se permitiu consumir uma porção razoável de alimentos.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

Imediatamente, ele sentiu sua energia voltar. A vitalidade começou a passar pelo seu corpo e mente.

Ao sentar-se na margem do rio, à sombra de uma árvore Bodhi, ele refletiu sobre seus esforços passados, percebendo que todos eles haviam sido em vão. Ele não estava mais perto do fim do sofrimento do que quando começou. Ele havia tentado e dominado todas as práticas de concentração e austeridade e não havia chegado mais perto de despertar.

Então Gautama, o futuro Buda, começou a refletir sobre a situação dos seres humanos. No Saṃyutta Nikāya, o Livro da Causa (Niddānavagga [Originação]),ⁱⁱⁱ diz:

"Bhikkhus, antes do meu despertar, enquanto eu ainda era um Bodhisatta ainda não totalmente despertado, isso me ocorreu: Ai de mim, este mundo caiu em apuros, na medida em que nasce, envelhece e morre, passa e renasce, mas não compreende a fuga do sofrimento [encabeçado] pelo envelhecimento e pela morte.

"Então me ocorreu: 'Quando o que existe envelhece, e a morte vem a ser? Pelo que é o envelhecimento e a morte condicionada?' ...houve em mim um avanço pela sabedoria: Quando há nascimento, o envelhecimento e a morte vem a ser: o envelhecimento e a morte tem o nascimento [da ação] como sua condição."

Em seguida, explica como o Bodhisatta descobriu cada um dos elos da origem dependente através do seu raciocínio. Ele viu como cada elo cessou e se esse elo cessou então o elo que se seguiu também cessou. Após a cessação do último elo de ignorância, então o incondicional surgiu, Nibbāna.

Então o Bodhisatta teve uma memória surgida de uma época em que ele era um garoto. Ele tinha sido deixado sozinho em um sofá sob uma roseira, enquanto seu pai, o rei, estava no festival do arado.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

Ele se lembrou que ao ficar completamente tranquilo e relaxado, naturalmente havia caído num estado muito pacífico e enérgico, onde sua mente se desprendia de todos os obstáculos e desejos. Ele entrou num estado completamente sadio e alegre.

Totalmente atento e consciente, havia surgido um estado especial de tranquilidade. Ele havia se desprendido de todo esforço naquele momento e apenas observava o que estava acontecendo; ele apenas deixava tudo estar e relaxava ainda mais dentro dele. Esse era o estado ao qual Buda se referiria mais tarde com a palavra Pāli Jhāna.

Quando o futuro Buda sentou-se debaixo da árvore Bodhi e refletiu sobre essa memória de infância, ele percebeu que esse era um tipo diferente de estado. Ao contemplar essa condição mental, ele voltou a entrar nesse estado naturalmente.

Ao relaxar completamente tanto o corpo quanto a mente sem tentar ou controlar, apenas estando lá no presente, contente e alegre como tinha sido quando jovem, ele alcançou o mesmo estado tranquilo, aberto e de mente leve. O que o futuro Buda havia encontrado foi o que Bhante Vimalaramsi chama de *Jhana Tranquilo e Consciente*. Isso era diferente dos estados de concentração que ele havia praticado com seus professores antes e pode ser descrito com mais precisão como um estado de *compostura*.

A compostura é definida em inglês como "o estado de ser calmo e composto": "ele é o próprio quadro de compostura e confiança" (Webster's dictionary).

Então ele foi ainda mais fundo. E na terceira vigília da noite (das 3 da manhã às 7 da manhã), ele se tornou Buda.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

"Buda" é um título para um totalmente desperto. Esse não é o seu nome, mas o seu título. Afinal de contas, Buda Gautama não foi o primeiro Buda, nem será o último.

Uma vez tive a experiência de entrar em um jhāna de concentração, por acidente, ironicamente (não estava seguindo instruções - típico!), em um retiro TWIM com Bhante Vimalaramsi. Quando saí, havia um estado de consciência muito alto, poderoso, com muita felicidade. Foi interessante porque me senti muito "santo" ou sagrado e isolado, muito como o que eu imaginava que um monge "santo" sentiria. Esse estado se dissipou em cerca de uma hora e simplesmente se desvaneceu.

No dia seguinte, o estado desapareceu completamente, e parecia que nada havia sido ganho com a experiência. Eu me senti vazio, na verdade, por não ter ganhado nada com uma experiência tão poderosa. Era estranho que algo tão potente não tivesse nenhum efeito sobre a minha personalidade. Eu queria acreditar o contrário, mas na verdade não tinha ocorrido nenhuma mudança positiva. Isso foi um insight para mim. Eu voltei e revisei as instruções novamente e descobri que não tinha sido suficientemente cuidadoso. Eu tinha me deixado absorver no objeto.

Em outro retiro de TWIM, fiz de propósito a meditação respiratória usando a concentração para focalizar a respiração na barriga, da forma como eu havia feito Vipassanā. Descobri que uma experiência muito diferente aconteceu quando forcei a mente a permanecer na respiração. A mente se tornou muito concentrada. Eu vi o que parecia uma borda de luzes, como uma moldura de janela, como se eu estivesse olhando para fora de uma vigia em um navio. Não havia absolutamente nada dentro deste anel; apenas vazio e silêncio.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

Porém, quando saí daquele estado, não senti a mesma clareza do método TWIM. A concentração profunda deixou uma espécie de estado de torpor e foi bastante desconfortável. A mente não se sentia brilhante e equilibrada. Ela tinha perdido a sua flexibilidade e capacidade de pensar claramente. Estranhamente, parecia um pouco como se eu estivesse estressado, nervoso. Eu fui ao Dhamma Talk, e foi um pouco difícil acompanhar a conversa. Gradualmente, porém, a mente voltou a um estado mais equilibrado.

Com a meditação TWIM, você começa por estabelecer um estado fácil, aberto e de espírito leve. Isso é conseguido usando o sentimento de mettā ou amor-bondade como objeto de meditação, e sorrindo. Radiar mettā para fora mantém nossa atenção leve e aberta, enquanto o sorriso é um movimento saudável que nos impede de levar a meditação muito a sério, criando assim tensão e aperto (ou, como os suttas chamam, desejo). Preferimos o objeto amor-bondade, pois ele leva a um progresso mais rápido, mas a respiração também pode ser usada se empregarmos o passo do relaxamento corretamente. Abaixo utilizaremos o Satipaṭṭhāna Sutta para entender o processo de meditação em termos de respiração e o passo de relaxamento necessário.

O passo mais essencial para experimentar o "TWIM" ou jhāna consciente é a prática correta do Esforço Correto; em particular, o passo *Tranquilizar*, como definido nos suttas, ou o que chamamos de *Passo Relaxar*. Em Pāli, é *passar bhayaṃ*. O Passo do Relaxamento é a chave para remover os obstáculos (e o desejo) através do verdadeiro Esforço Correto, o que permite que esse tipo diferente de jhāna surja, um jhāna consciente.

Tanto no Satipaṭṭhāna Sutta como no Ānāpānasati Sutta diz: "Quando o aluno inspira, sabe que inspira...quando expira, sabe que expira". Você não se concentra apenas na respiração,

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

mas simplesmente sabe que você está respirando. Você simplesmente *entende* que você está respirando.

A palavra Pāli para isso é *sati*, que é observar e conhecer. Você sabe o que é uma respiração longa e você sabe o que é uma respiração curta. Isso significa apenas observar o que quer que esteja lá, de maneira leve, sem tentar controlá-lo. Você não faz uma respiração curta longa ou uma respiração longa curta, você não respira profundamente ou muda a respiração de qualquer maneira e não se concentra firmemente na respiração - você apenas entende o que está acontecendo.

Se alguém lhe dissesse: "Você sabe onde está?" você olharia em volta e diria: "Sim, estou no meu jardim". Você não se concentra no jardim - você não espreita dentro dos arbustos, olha debaixo das pedras; você só sabe que está no jardim.

O Buda torna este processo ainda mais claro com o próximo passo onde ele diz que "respirando para dentro...e para fora ele experimenta o corpo inteiro". Ele não está dizendo para observar a respiração. Ele está dizendo que ao respirar, ele está experimentando o corpo inteiro. Ele está atento ao que está acontecendo, tanto por dentro como por fora. Isso suaviza a atenção para abranger um campo maior de consciência.

Mas depois vem o passo mais importante na instrução do sutta Satipaṭṭhāna, que é omitido ou negligenciado por outros métodos e práticas. "O aluno *tranquiliza* a formação corporal na respiração interna...e ele *tranquiliza* a formação corporal na respiração externa" [itálico acrescentado]. Esse é o passo crítico que o levará à eliminação do desejo e à conquista do Nirvana!

Por que esse passo de relaxamento é ignorado ou apenas tratado como um passo geral de "relaxar o corpo"? Outros métodos não valorizam a importância disso. Não é visto como

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

um passo ativo na prática - é apenas entendido como um relaxamento geral, mas não como um relaxamento ativo de tensão na cabeça, uma tensão que na verdade está contida *no* próprio pensamento. Na verdade, é um passo criticamente importante e que contraria a concentração profunda, pois o foco fortemente cria tensão, não tranquilidade.

O que é que você está relaxando? Você está relaxando a tensão e o aperto que são sinais de desejo - desejo que dá origem ao pensamento e a todos os tipos de tendências emocionais habituais, fazendo com que a mente vague em sonhos e pensamentos. O que é tudo isso? São Formações Mentais.

O Buda aborda todo esse "barulho" das distrações e nos pede para relaxar e tranquilizar isso também. Aqui está a citação do Ānāpānasati Sutta MN 118. Isso *segue a* instrução para tranquilizar a formação corporal.

MN 118. "Ele treina assim": 'Vou respirar experimentando a formação mental'; ele treina assim: 'Eu respirarei experimentando a formação mental'. Ele treina assim: 'Eu vou respirar experimentando a formação mental': 'Vou respirar tranquilizando a formação mental'; ele treina assim: 'Expirarei tranquilizando a formação mental'".

Então, aqui vemos que o Buda nos pede especificamente para relaxar tanto o corpo quanto a mente como um processo total e especificamente para relaxar os pensamentos, que são as formações mentais, que vêm à tona.

Por que o pensamento vem à tona? Tudo chama a sua atenção: pensamentos, sentimentos, sensações, etc. Sentimentos agradáveis estão chamando você pode vir e "saboreá-los" e sentimentos desagradáveis estão te cutucando para não gostar deles porque são dolorosos. É assim que nasce o sofrimento. A

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

mente está correndo livre depois disto e daquilo, sem restrições. Gradualmente você vem ver como isso realmente é sofrimento!

Perceber distrações, ou obstáculos, surgindo e ignorá-los ou afastá-los, ou seguir o conselho de "cerrar os dentes e colocar a língua contra o céu da boca... para removê-los e destruí-los"¹, não é a maneira de deixar ir as distrações. Por quê? Porque você não se desprende da causa dessa distração, que é o desejo, o puxar da mente para o pensamento.

Adicionar um passo para relaxar ativamente na tensão e aperto na cabeça que afasta sua mente é o que o Buda encontrou, reduzindo constantemente a energia dessas distrações. A distração desaparecerá naturalmente por si só, porque você relaxou o aperto e a tensão que a alimenta. Quanto mais prestamos atenção a algo, maior a nossa atenção é atraída e pensamentos são criados. Libertar sua atenção reduz os pensamentos e a tensão. Nós queremos ativamente liberar nossa atenção de distrações. Não queremos afastá-las - isso só as torna mais fortes.

O Buda chamou esse esforço de "Esforço Correto" (Sammā Vāyāma). No TWIM é chamado de 6Rs. Essa é a forma como os obstáculos são removidos, e o desejo é eliminado pouco a pouco. Discutiremos este processo mais tarde ao entrarmos nas instruções.

Em Majjhima Nikāya (MN) No. 36 o Mahāsaccaka Sutta diz claramente que depois que Buda tentou controlar sua mente "cerrando os dentes" e assim por diante, ele descobriu que seus

¹ Majjhima Nikāya 20 Sec 2. Esse sutta é aquele que parece ter texto do MN 36. Entretanto, no MN 36 foi mostrado como este conselho foi rejeitado pelo Buda.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

esforços, ao invés de obter controle sobre sua mente, levou ao cansaço de sua energia e trouxe inquietude:

"[Eu] esmaguei a mente com a mente e o suor desceu dos meus sovacos. Mas, apesar da energia incansável despertada em mim e da incansável atenção estabelecida, o meu corpo estava exausto e incômodo porque estava exausto pelo esforço doloroso". iv

Esse esforço não funcionou. Tentar controlar os obstáculos desta forma extrema é apenas usar a aversão para afastar o que você não quer. Não há como deixar de lado aqui, mas apenas empurrar para longe. Nós criamos outro empecilho. Quantas vezes você já ouviu alguns meditadores dizerem: "Droga, eu não consigo fazer minha mente fazer o que eu quero, isso está realmente me deixando furioso"! Você não pode usar um empecilho para eliminar um empecilho! Em outras palavras, o controle não vai funcionar. Algo mais deve ser o caminho correto...

Há um artigo na internet em que um professor de meditação jhāna escreveu sobre seu autorretrato praticando a meditação de concentração. Ele disse que fez um retiro de nove meses e que os primeiros quatro meses foram passados "brigando" com a mente para ficar em pé! O quê? Brigando? Como isso traz tranquilidade? Não existe uma maneira mais rápida de progredir? Sim, existe! Espere, você acabou de dizer quatro meses para se concentrar?

A prática da concentração tenta controlar a mente e afastar pensamentos e sensações que distraem. Ambos se concentram no objeto e depois afastam a mente vagabunda. O Buda nos diz para não suprimirmos o que ele chama de impurezas. No Anguttara Nikāya, Samādhī Sutta em vários lugares isso é bem claro:

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

AN 5.27 ... (4) *Surge o conhecimento que é pessoalmente seu: Essa concentração é pacífica e sublime, obtida pela plena tranquilização, e alcançada até a unificação; não é reprimida e verificada pela repressão forçada das impurezas*".

E repare na palavra acima - Concentração em pāli é na verdade samādhi que o Venerável Punnaji já traduziu como Estado Tranquilo de Sabedoria ou um estado de compostura. O acima é o Samādhi Sutta, e é nomeado e traduzido como "Concentração", e isso está errado. Você está começando a ver que a metodologia de concentração que o Buda já havia rejeitado continua tentando voltar aos ensinamentos?

Como o que você está tentando alcançar é a remoção do desejo, você deve vê-lo e compreendê-lo, não o afastar. A absorção apenas a coloca na prateleira de tal forma que quando você sai do jhāna de absorção, os obstáculos voltam ainda mais fortes; como um cão viciado - você abre o portão, agora ele o ataca com força total. Ao invés de afastar a distração, você simplesmente relaxa dentro dela e aceita que ela está lá.

O Buda descobriu que relaxar a tensão e o aperto das coisas que estão afastando sua mente vai gradualmente reduzir a energia dessas distrações. Finalmente, depois de relaxar bastante a tensão e o aperto, a distração desaparecerá por si só.

Por quê? É porque você não está alimentando. Você não está reagindo a isso. Isto é o que significa "tranquilizante": relaxar qualquer tensão ou aperto que o está levando a pensar.

Quando você reage à sua mente errante com aversão ("Eu não gosto disso!"), a reação em si é o desejo que você está tentando remover. Você precisa *tranquilizar* essa reação. Relaxe com ela. Amacie-a. Deixe estar. Deixe ir o "bater em si mesmo".

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

Como ocorre nos suttas, *tranquilizar* é um verbo de ação. Envolve a remoção, por suavização e relaxamento proposital, de qualquer aperto e tensão na mente ou no corpo. Não é apenas um relaxamento geral do estado de espírito ou do corpo.

Você vê uma linda mulher andando pela rua. Sua mente tem uma sensação agradável e surge o desejo: "Eu gosto dela". Você pode sentir sua mente se apertar em torno da forma da mulher. Então vem pensamentos sobre ela: "Uau, eu nunca a vi por aí, me pergunto de onde ela veio...". Então, se estamos sentados e estamos usando meditação de concentração, e começamos a pensar nesta experiência da adorável senhora, puxamos, ou até sacudimos, nossa mente de volta ao nosso objeto de meditação. Tentamos segurá-la ali, afastando essa distração.

Mas como não permitimos que aquela mente distraidora que surgiu por si só relaxasse ativamente a tensão e o aperto em torno dela (desejo sensual), tínhamos ainda mais, pensamentos. Continuamos pensando mais pensamentos, porque o desejo embutido nesses pensamentos continua gerando ainda mais pensamentos.

Então começamos a ficar chateados porque nossos pensamentos estão fora de controle e ficamos frustrados e pensamos como seria ter constantemente pensamentos luxuriosos - constantemente pensando e incapazes de ficar quietos. Então pensamos ainda mais sobre isso e nos perdemos completamente. Um sonho diurno pode se transformar em um pesadelo!

A resposta para este problema é o momento em que a imagem surgiu, e a sensação agradável que você gostaria de começar a relaxar nessa percepção imediatamente. Você quer liberar sua atenção dela, relaxar o aperto em torno dela. Então o

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

resto dos pensamentos não surgem. Você também não fica frustrado porque você realmente se soltou e não reprimiu nada.

A palavra "tranquilizar" no uso moderno muitas vezes se refere ao alívio do estresse. Pode-se usar uma droga tranquilizante para tirar o estresse. Da mesma forma, estamos tranquilizando o tranquilizante e tirando sua tensão e aperto.

Voltando à história do Despertar de Buda, ele se sentou novamente em meditação, mas desta vez ele relaxou e soltou o "punho mental apertado" enrolado em torno daqueles pensamentos que tiraram sua mente do presente. Ele relaxou e tranquilizou o aperto que surgia em sua mente, em sua cabeça.

Na primeira vigília da noite, o Buda seguiu esse método. Ele chegou ao quarto jhāna (Tranquilo e Consciente). Quando se adiciona o passo do relaxamento, o progresso na prática do jhāna é realmente rápido! O Buda chamou o progresso de "imediatamente eficaz" ou *akāliko* em pāli.

Daí surgiu o tríplice conhecimento: ele se lembrou de suas vidas passadas, experimentou outros reinos e percebeu como funcionava o carma. Finalmente, ao ver com sabedoria (compreensão da origem dependente), ele chegou ao Nirvana naquela manhã seguinte.

O processo de despertar do Buda foi o que é chamado de "Os Três Conhecimentos" (Tevijjā). Mas o processo de passar pelo jhānas é o mesmo. Mais sobre isso depois.

O que ele mais ensinou, porém, como na Anupada Sutta que vamos estudar a seguir, é o caminho que percorre os quatro jhanas materiais, os quatro estados imateriais e o caminho para o Nirvana. Mais uma vez, estes são os Jhānas Traquilos e Conscientes, não os jhānas de absorção da yoga ou outros métodos.

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

No Majjhima Nikāya, o Buda ensina jhānas em 50 suttas de 152.v Claramente, o Buda recomenda o caminho jhāna para despertar; ele só precisa ser o *tipo certo* de jhāna!

Além do fato de que o jhāna tranquilo consciente (TWIM) o levará até o Nirvana, uma vantagem significativa com os jhānas conscientes é que eles se desenvolvem em uma fração do tempo que leva para atingir os jhanas de absorção.

Considere que o Buda ensinou muitos agricultores sem instrução, bem como príncipes. Ele tinha que ter um sistema simples de meditação que fosse "imediatamente eficaz" (akāliko). Esses fazendeiros não tinham tempo para, ou interesse em, uma prática que levava muito tempo para entender e dominar.

Relaxando a tensão e o aperto acabam por eliminar os obstáculos. Com a prática de concentração unidirecional, tudo o que você está fazendo é suprimir os obstáculos por um curto período de tempo. Os mesmos continuam voltando depois que o seu poder de concentração diminui, então você deve afastá-los novamente cada vez que você senta.

Com os jhanas de absorção, os meditadores não gostam de ser perturbados por sua meditação - por exemplo, um som alto surge, e a aversão vem à tona. Na maioria das vezes, a reação a um obstáculo é de aversão ou inquietação. Tenta-se vencer esse obstáculo. No TWIM, você está "tratando a doença" ali mesmo, removendo a tensão e o aperto do obstáculo para que ele perca sua força.

Comparando Jhānas Conscientes e de Concentração

Enquanto estamos sentados no jhanas *consciente*, ainda podemos ouvir sons, e se o professor nos chamar, nós ouvimos

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

isso e podemos responder imediatamente. Alguém pode nos bater no ombro e dizer alguma coisa. Vamos senti-lo, e podemos optar por responder ou não. Ao mesmo tempo, quando uma motocicleta barulhenta está fora do salão de meditação, o equilíbrio mental está lá - nós o ouvimos, mas não prestamos atenção a ele. A mente usa o passo do relaxamento para observar, aceitar e soltar o obstáculo que nos afasta a atenção.

Quando você entra no nível superior de jhānas consciente, você experimenta uma espécie de afastamento do corpo porque, no jhanas imaterial (*arūpa*), onde só existe mente, ela está operando em um nível mais sutil - os sentidos recuaram para o fundo. Somente quando há *contato* é que você percebe o mundo exterior. A palavra *contato* aqui significa que algo acontece para chamar sua atenção - algo inesperado como a chamada do professor ou o telefone tocando.

Alguns professores podem aconselhá-lo a ficar longe dos jhānas (concentração) porque você pode ficar apegado ou mesmo viciado neles. Na verdade, isso *pode* ser verdade para jhānas de absorção, concentração unidirecional, pois eles podem se tornar realmente intensos. Você pode ser pego por eles porque alguns são muito felizes, e você pode parar por aí mesmo.

Eu li relatos em sites de discussão online onde as pessoas experimentam jhānas de absorção e acham que são esclarecidas. Eles falam sobre como são felizes em só terem alcançado o primeiro jhāna - ainda há muito mais a ser aprendido!

Mas por que o Buda lhe daria uma prática que tinha potenciais armadilhas como essa? E um estudante não gostaria naturalmente de seguir em frente e ver o que vem a seguir?

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

Com base nos textos de sutta, o Buda não nos deu os jhānas de absorção. Ele já os havia rejeitado na primeira parte de sua jornada (sutta MN 36). Você nunca precisa se preocupar em se apegar aos jhānas consciente. É como dizer que você está apegado à terceira série e nunca quer progredir para a quarta porque não quer aprender nada novo novamente.

Com o jhānas consciente, estamos sempre olhando para o progresso, para ver o que está por vir. Nos suttas muitas vezes é dito que o meditador pode facilmente experimentar esse ou aquele estado de jhāna consciente, mas que ele sabe que essa não é a experiência *final* - que há mais a ser feito. Então, o meditador continua. O progresso não para.

No MN 105, Sunakkhatta Sutta, diz que o meditador, ao alcançar o reino do nada, agora olha para o reino do nem-percepção-nem-não-percepção. Ele não quer ter nada a ver com o estado anterior e, na verdade, até o considera repulsivo:

14. 14. *"É possível, Sunakkhatta, que alguma pessoa aqui possa ter a intenção de nem-percepção-nem-não-percepção. Quando uma pessoa está intencionada na base da nem-percepção-nem-não-percepção, só fala a respeito disso, e seu pensamento e ponderação estão alinhados com isso, e se associa com esse tipo de pessoa, e encontra satisfação nisso. Mas quando se fala da base do nada, ele não a escuta nem lhe dá ouvidos, nem exerce sua mente para compreendê-la. Ele não se associa com esse tipo de pessoa, e não encontra satisfação nisso.*

15. *"Suponha que uma pessoa tenha comido alguma comida deliciosa e a tenha falado". O que você acha, Sunakkhatta? Aquele homem poderia ter vontade de comer aquela comida de novo?"*

"Não, venerável senhor. Por que isso acontece? Porque essa comida é considerada repulsiva".

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

As experiências que você tem quando você pratica um jhāna consciente dificilmente se repetirão da mesma maneira. Elas são etapas de progresso. Por exemplo, quando se tem um insight, ele pode desencadear um pouco de alegria. Mas não espere isso novamente. Agora você adquiriu esse entendimento, e não há mais o que aprender com esse insight. Essa está "nos livros".

O progresso usando o passo de relaxamento é incrivelmente rápido. No Satipaṭṭhāna Sutta, o Buda diz que o despertar pode acontecer em uma única vida, em sete anos, seis anos, cinco anos...ou até mesmo em *apenas sete dias*. Quando você segue as instruções com precisão, o seu progresso pode ser muito rápido.

Em um típico retiro TWIM de dez a quatro dias, a maioria dos estudantes chegará ao 4º jhāna, e muitos deles entrarão nas bases superiores *arūpa* (sem-forma) ou jhānas. Alguns poderão até ser bem-sucedidos (*a primeira experiência do despertar*). Não acontece em todos os retiros, mas algumas pessoas estão apenas prontas para isso. Elas entendem e seguem perfeitamente as instruções e têm um retiro bem-sucedido em todos os sentidos da palavra!

Quando liberamos a tensão e o aperto de um obstáculo, ele desaparece gradualmente. Quando isso acontece, você terá alegria. Pela primeira vez, você se liberta do desejo até que outro obstáculo apareça.

Esta experiência é a base para o Primeiro Jhāna Tranquilo e Consciente: um estado profundo, totalmente energético, equilibrado e sublime da mente a partir da qual se pode ver claramente os processos impessoais dela. A partir daqui você começa a ver profundamente em todos os doze links de origem dependente, e no devido tempo, ao deixar ir todas as condições, um estado incondicional virá!

Capítulo Três: O que é um Jhāna?

Em resumo, TWIM não é uma meditação de concentração - é uma prática de meditação de compostura.

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

Os Vários Métodos de Prática de Concentração

Quero resumir os principais tipos de concentração ou técnicas de meditação de absorção que existem hoje em dia nas práticas budistas, especialmente na tradição Theravada. Isso não inclui todas elas, mas os tipos genéricos predominantes. Elas incluem o seguinte:

- **Concentração de Absorção Total** usando objetos de meditação como a respiração, visualizações, chamas de velas ou discos coloridos para serem totalmente absorvidos pelo objeto.
- **Insight Puro** onde o meditador não se torna absorvido pelo objeto, mas utiliza a observação para desenvolver o insight - puro sem o uso de concentração de absorção profunda e unidirecional.
- **Meditação de Concentração e Insight** uma mistura do acima usando concentração de absorção total para desenvolver os oito jhanas de absorção e então emergir e observar a mente e desenvolver o insight.

Já discutimos a meditação de Absorção Total criada pela Concentração, então vamos olhar para o segundo ponto.

Insight Puro

Hoje, em Theravada, existem alguns tipos diferentes de práticas. Há uma chamada Vipassanā direto (também chamada "Dry Insight" ou Meditação Insight) que foi desenvolvida pela Venerável Mahāsi Sayadaw da Birmânia.

Um sistema similar é a prática de consciência corporal de varredura desenvolvida por U Ba Khin da Birmânia agora ensinada mundialmente por S.N. Goenka da Índia. Eles evitam o jhanas de concentração-absorção. Como discutido anteriormente, os alunos são informados que jhānas devem ser evitados, pois eles podem se apegar a eles como uma distração para seu trabalho "real" com o exercício de concentração de Insight Puro.

Dizem que há um atalho em torno do longo e árduo desenvolvimento *percebido* do jhānas, desenvolvendo uma técnica de varrer o corpo com consciência. Ao observar as sensações corporais e vendo sua verdadeira natureza, você é avisado que alcançará o despertar.

Na tradição Mahāsi "Insight Puro", você é orientado a seguir a respiração e fazer anotações mentais - "anotar" - ou fazer anotações verbais, mentais como "ouvir, ouvir" ou "quente, quente" quando sua atenção se afasta da sua respiração ou prática de caminhada.

Dizem que isso o levará ao Nirvana muito rapidamente, muito mais rápido do que o uso dos jhānas (absorção), que podem levar muitos meses ou anos para ser alcançado. Mahāsi Sayadaw diz que você pode atingir o Nirvana em, tão pouco quanto, um retiro de trinta dias com o método "insight puro". É por isso que muitas pessoas são atraídas por este

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

sistema, por causa desse benefício. Parece ser rápido e bem-explicado, com instruções claras e estágios de progresso.

Lembro-me de ler essa declaração em um livro do Almirante Shattuck sobre o curso Vipassanā na Birmânia há quarenta anos e ficar muito animado. Eu me imaginava como essa pessoa santa e iluminada no retorno do meu primeiro retiro de trinta dias de ônibus. Então eu pude ir com calma.

Na verdade, eu comecei em um retiro de Denver que havia sido dividido em seções com cortinas. Foi ensinado por um americano treinado pelo Sri Lanka que era extremamente sério e exigiu que ficássemos acordados até a meia-noite e depois acordássemos às 4 da manhã para recomeçar. E esse foi meu primeiro retiro - trinta dias - pareceu mais um encarceramento ao final dele. Eu tinha dezenove anos, quarenta e três anos atrás.

Eu tentei esse caminho por muitos anos, experimentando a maioria dos "Conhecimentos de Insights" ou ñāṇas, que dizem indicar o progresso nesse método. Mais tarde, vivi e trabalhei em um centro Vipassanā em San Jose, Califórnia, mas as experiências que tive com esse método não produziram a mudança de personalidade que os suttas indicam que se deve esperar da meditação. Essas experiências de insight foram muito intensas e aconteceram exatamente como Mahāsi Sayadaw escreveu, mas eu era o mesmo antigo eu neurótico após o retiro. Talvez eu tenha sido um pouco mais gentil - ou apenas iludido ao pensar que eu era mais santo por ter visto esses conhecimentos.

Um Bhante Vimalaramsi de 28 anos, ainda não era um monge - ele tinha um "nome leigo" diferente naquela época - ele apareceu no centro. Sendo um hábil carpinteiro e tendo construído casas em São Francisco, ele se voluntariou para

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

construir nosso salão de meditação. Foi um belo trabalho com tapetes brancos e vidros manchados.

Voltei a conhecê-lo anos depois, em 2006, após um intervalo de vinte e cinco anos. Ele havia se tornado um monge e ido para Burma, e havia passado muitos anos no famoso Centro de Meditação Mahāsi em Yangon. Ele treinou com o Venerável U Panditā Sayadaw e mais tarde com o Venerável U Janaka praticando o estilo Mahāsi Vipassanā.

Cheguei a entender por Bhante que mesmo na Birmânia (Myanmar), o progresso para os meditadores era muito difícil de alcançar. Ele observou muitos alunos enquanto praticava lá. Ele fez muitos retiros de três meses e, finalmente, um retiro de dois anos. Tinha feito todos aqueles retiros e experiências antes que seu professor lhe dissesse que ele tinha alcançado o resultado final. Isso é um pouco mais de trinta dias! Mais tarde, ele questionou essa "conquista" porque sua experiência não combinava com os suttas. Mesmo depois de ter completado todos aqueles retiros, ele não sentiu como se tivesse experimentado uma mudança de personalidade fundamental.

Quando entrei em contato com ele, ele me contou sobre suas experiências na Birmânia em e-mails detalhados. Minha confiança em suas descrições detalhadas do que ele havia alcançado em Vipassanā A prática da intuição chegou a um ponto em que eu percebi que talvez o problema fosse o próprio Vipassanā. Não estava criando a mudança que se poderia esperar. Ele tinha levado ao limite e experimentado todos os dezesseis conhecimentos e agora tinha decidido passar para outra coisa.

Quando eu olhei para o website dele, parecia muito estranho. Ele falou em sorrir e relaxar - Nenhuma conversa motivacional "tem que tentar mais". Se você não consegue

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

sorrir, rir? Ele não estava "sério" o suficiente! E isso é uma prática séria, certo?! Ou é esse o problema?

A prática "Insight Puro" ou o método Mahāsi Vipassanā parece-me ser outra forma de concentração, uma prática de meditação focada e pontual. O que é alcançado é conseguido afastando os obstáculos e agarrando com força o objeto de meditação ao invés de simplesmente "conhecer" o objeto como os suttas dizem para fazer. É uma meditação poderosa, focada no objeto, sem o passo do Relaxamento.

Eles dizem: "Entre na sua dor e entre no meio dela". Veja a sua natureza de surgir e passar". Continue olhando e notando-o até que ele passe - mas isso é controlar sua consciência, o que cria tensão. Goenka ensina algo semelhante com um exercício de varredura, mas com o mesmo tipo de atenção que se concentra nas sensações que surgem. O método de varredura reconhece as distrações e as deixa estar e seguir em frente, mas perde todo o passo relaxante de remover a tensão e o aperto da distração. Esta técnica ainda é um tipo de prática de concentração, focando nas sensações e não na respiração.

Com a meditação TWIM, você observa uma sensação dolorosa, sabendo que está lá, você libera sua atenção dela. Você relaxa qualquer tensão e aperto que está trazendo sua consciência para a dor. Não se detenha nela, ou seja, não pense nela, analise-a, ou traga aversão a ela. Isso não funciona. Isso não alivia o aperto e a tensão.

Ao focar nesse sentimento doloroso - com um estado mental já tenso - e vendo-o mais perto, você não ganhará mais discernimento para libertá-lo do sofrimento - só há mais sofrimento. Bhante descreve ter feito o processo Mahāsi e finalmente ter ido além da dor, mas foi apenas uma supressão temporária da dor. Ele disse que a tinha vencido até a

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

submissão durante sua meditação e, finalmente, tinha sido forçado a se afastar.

Esse tipo de meditação, de fato, proporciona progresso no Vipassanā ñāṇas, que são etapas de insight puro explicadas no Vissudhi Magga. Elas são muito reais e, portanto, dão muita credibilidade à prática. São nove, doze ou dezesseis conhecimentos (dependendo do texto que você ler) que surgem ao seguir as instruções, assim como os livros do Vissudhi Magga e Mahāsi dizem para fazer..

Quando investigamos, porém, descobrimos que essas etapas de discernimento não estão nos suttas. Quando praticamos com a etapa de relaxamento, elas não aparecem. Bhante explica que vivenciou esses insights e conhecimentos até o conhecimento de rever o caminho (o mais alto dos conhecimentos de insight que surge após a conquista do Nirvana), mas ficou desapontado com o fato de não ter vivenciado a mudança de personalidade e o estado de despertar que esperava.

Acho que as pessoas ficam impressionadas com este sistema de "insight puro" porque ele dá os resultados que promete, e esses resultados são muito interessantes. Mas também é uma viagem ácida, que também pode levar alguém a ver impermanência, sofrimento e impessoalidade se você tiver um passado e um cenário budista - mas você não verá uma origem dependente.

O Buda descreve a visualização dos links de origem dependente como a porta para o Nirvana. Ele diz que quem vê os elos definitivamente verá os três sinais de impermanência, sofrimento e não-ego, mas aquele que vê *apenas* os três sinais, não verá automaticamente a originação dependente.

É ver e entender profundamente a origem dependente que traz a mudança de personalidade. Por isso, quando você sai do

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

estado de *absorção* meditativa versus o estado de *jhāna* consciente, sua personalidade, com todas as suas neuroses, ainda está intacta, ainda é a mesma. Você só vê as coisas a um nível superficial, porque ainda há um anseio por elas, apenas temporariamente colocado de lado. Você não viu no nível mais profundo, revelando aqueles processos mentais mais sutis.

Muitos meditadores Vipassanā descobrem que sua prática cai depois de um certo ponto, e muitos pensarão que é sua própria culpa que não estão avançando. Eles acham que só precisam fazer mais retiros; que precisam se esforçar mais. Finalmente, muitos desistem e pensam que foram eles e não a prática que foi o problema. Eles pensam: "Talvez na próxima vida eu seja mais forte". Eu terei mais mérito".

Eu tive essas experiências, e não tive nenhuma mudança *real*, e desisti de praticar. Continuei com os estudos budistas, mas perdi o interesse na prática e sempre me perguntei se eu tinha acabado de perder algo que todos tinham descoberto!

Insight de Concentração (vs. Insight Puro)

É verdade que os *jhānas* de absorção são muito intensos, e você poderia se apegar a eles. Eles afastam completamente os obstáculos por um curto período, e você sai do estado *jhānico* experimentando grande êxtase e felicidade. Mas isso não dura. Além disso, você não aprende nada com isso. É como uma droga que você toma, e mais tarde você simplesmente volta ao normal, e isso é o fim de tudo. Pode ser um tipo de vício, fugir para um reino de felicidade e fugir da vida por um curto período de tempo.

Por outro lado, na prática de absorção de concentração você aprende a prática de *jhāna* de absorção, mas então você é instruído que quando sair desse estado concentrado, você deve

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

observar com o que se pensa ser essa "poderosa introspecção", após sair da absorção, os estados que estão surgindo e passando naquele exato momento. Você irradia essa poderosa luz sobre os seus estados mentais que estão surgindo.

É-lhe dito que note os alicerces da atenção; note os três sinais inerentes a eles de impermanência, sofrimento e impessoalidade. Os professores desse método afirmam que quando você vê esses sinais com a poderosa consciência do jhāna de absorção, você ganha fortes insights, e por fim experimenta o Nirvana. Eles usam os suttas para apoiar esse método de prática, mas estão entendendo mal os suttas.

Os suttas explicam os fatores que compõem o jhānas. Eles falam sobre sua natureza impermanente e impessoal e como, observando esses fatores da mente, você ganhará discernimento - mas não suprimindo o desejo e os impedimentos com a concentração de absorção. É permitindo que os impedimentos surjam e gentilmente os libertando ou os controlando que eles se desvanecem naturalmente.

Essas práticas de concentração são todas baseadas no Vissudhi Magga. Mais uma vez, diz que, uma vez atingido o jhāna, você sai desse jhāna e começa a observar com o poder da concentração obtida. Você usa a consciência para observar os processos mentais. Dessa forma, vendo como funciona, você entende sua natureza de impermanência, sofrimento e impessoalidade (anicca, dukkha, anattā). O Vissudhi Magga enfatiza que essa percepção é tão profunda que você chega ao Nirvana.

Alguns afirmam que é isso que os suttas significam quando falam do meditador observando os fatores e características do jhānas. Eles usam os suttas para apoiar essa técnica quando na verdade não é isto que se quer dizer.

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

No Anupada Sutta, diz que o meditador observa muitos fatores à medida que eles passam pelo jhānas. Mas eles já estão no jhānas vendo esses fatores e não precisam *sair* para observar isso. Na verdade, assim que o jhāna desaparece, os fatores jhāna também desaparecem. Eles não existem fora do jhāna. Não se pode observá-los mais tarde.

O poderosa e feliz estado de jhāna de concentração afirma que a mente que acaba de emergir suprimiu todo o desejo que estava causando o sofrimento em primeiro lugar. Qual era o desejo que estava sendo reprimido? Eram os obstáculos. Qual é o objetivo da meditação? Eliminar os obstáculos e purificar a mente. Em sua prática, se afastarmos os obstáculos com forte concentração, como podemos esperar compreender os obstáculos e sua causa raiz?

O meditador de Insight de Concentração (usando jhānas de absorção) verá os agregados surgindo e passando. Ele pode, na verdade, ver alguma impermanência, sofrimento e impessoalidade, mas não verá profundamente os elos de origem dependente.

A maioria das pessoas, que estão lendo os suttas, só conhecem a prática da absorção de concentração. Elas não têm conhecimento de um Jhana Tranquilo e Consciente. Quando o Sāriputta diz na Anupada sutta que se está ciente dos fatores do primeiro jhāna à medida que eles ocorrem, é porque ele está no primeiro jhāna descrevendo-os como eles estão acontecendo naquele momento.

Até agora, não li nenhuma afirmação de ninguém que tenha conseguido despertar ao praticar esse método de ir para os jhānas de absorção e depois sair e rever os fatores mentais. Muitos descreveram essa prática, mas nenhum dos que já li declarou que há meditadores que tenham tido sucesso com ela.

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

No final, você pode ganhar alguma compreensão ao observar a mente, mas você simplesmente não consegue aprofundar o suficiente para ver os elos da originação dependente, e certamente não consegue obter insight ao analisar ou pensar no que você está observando.

O insight profundo está além do pensamento. Não pode restar nenhum desejo obscurecendo sua visão, algo que a meditação de concentração ainda contém. Ver diretamente na mente com a ausência do desejo do *jhāna consciente* te levará ao Nirvana.

Cuidado com a Concentração de Absorção

Uma palavra final sobre meditação de concentração: a concentração unidirecional pode ser perigosa. Essa palavra pode ser muito forte, mas sim, é verdade. Ruth Denison, uma famosa professora de meditação da Califórnia, tentou um retiro Zen como seu primeiro passo para investigar a meditação como um caminho para a iluminação. Fazendo a meditação da respiração de forma concentrada, ela experimentou um colapso mental, e acabou internada em um hospital². Depois disso, ela rejeitou esse método e passou a um estilo de consciência mais equilibrado, integrado à dança e ao movimento que ela desenvolveu por conta própria.

Tem havido muitas outras avarias causadas pela concentração - basta procurar na web pelo "perigo da meditação de concentração", e você encontrará um grande número de artigos.

² Dancing in the Dharma: The Life and Teachings of Ruth Denison, Sandy Boucher, 2006

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

É um fato pouco conhecido que após sua própria experiência negativa, Ruth trabalhou em seu centro em Joshua Tree, Califórnia (Centro Dhamma Dena Vipassanā), com pessoas que haviam perdido o contato com a realidade por causa da absorção ou da prática do insight puro. A conexão de sua mente com seu corpo, em vários graus, havia sido interrompida. Ela trabalhou com eles colocando as mãos na massa, fez com que construíssem monumentos de pedra, e tentou trazer de volta a conexão com seus corpos. Eram pessoas que vinham das tradições usando a meditação de concentração como prática. Eu estava em vários retiros TWIM no centro dela, e enquanto lá eu ouvi Ruth falar sobre este assunto.

Em um retiro fui apresentado a uma pessoa que havia sido enviada para lá. Ela parecia muito miserável. Ela estava retraída e tinha pouca energia e nenhuma capacidade de sentar. Havia um tipo de desespero na voz dela quando ela disse olá. Ruth teve muita sorte em trazer as pessoas de volta para o equilíbrio, e eu certamente espero que ela tenha tido sucesso com ela.

Em Vipassanā, especialmente, muitas pessoas agora falam sobre a fase da "Noite Escura da Alma" na meditação. Esse é um termo bastante novo para mim, mas é simplesmente falar sobre os estágios mais elevados da meditação onde surge o conhecimento do medo, entre outros estados.

Esses são níveis padrão de conhecimento, e eu passei por eles e me foi dito apenas para apenas continuar. Nunca teve um nome assim, mas eu sei o que é. É o medo de morrer porque você vê que não existe o "Eu" lá, no entanto você não tem equilíbrio, e a mente ansiosa surge e vem na forma de um grande medo, porque você está levando tudo isso para o lado pessoal.

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

Não há nada tão desagradável como isso que acontece na meditação TWIM, se tiver, então você usa os 6Rs ou se solta e relaxa nela como mais um obstáculo. O TWIM é o desprendimento da mente do desejo e ganhando assim, mais e mais equilíbrio e estados felizes.

Colapsos mentais não acontecem com frequência, mas podem acontecer quando o meditador se esforça demais, esforçando-se para esmagar seus obstáculos com força mental em vez de relaxar dentro deles e deixá-los lá. Professores de meditação que estão usando jhānas de concentração apontam para os suttas para a verificação de que o que eles estão fazendo é correto, mas novamente esquecem que o Buda rejeitou esses métodos de concentração.

Em uma prática popular de jhānas de concentração, o autor de um livro sobre jhānas de concentração e seu desenvolvimento afirma que "três em mil alunos experimentarão a alegria ou pīti sendo ligados e depois não conseguem desliga-lo... É quando o pīti fica preso e parece nunca desaparecer". Isso pode durar semanas, meses, até mesmo um ano". Felizmente, isto é bastante raro, pois não há soluções realmente eficazes a não ser esperar a coisa sair. O que parece ajudar é ficar de castigo - exercício, trabalho manual e comer alimentos pesados, como carne...".ii Ele descreve quando pīti é deixado ligado, é como uma sensação de alta energia, zumbido, desagradável que continua quer você esteja sentado ou não. Às vezes só cria insônia.

Outro problema, que também é relatado no livro, às vezes os alunos querem contornar o primeiro jhāna intencionalmente porque "...o intenso pīti traz lembranças dolorosas". "E há problemas com o segundo e terceiro estados de jhāna onde é aconselhável contornar ou fazer algo para evitar um certo problema.

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

Os suttas não suportam de forma alguma a absorção de jhānas de concentração ou o método de Insight Puro. Eles não suportam o surgimento de estados dolorosos em uma prática que está gradualmente eliminando o desejo passo a passo. Os defensores dizem que é mais rápido. Então, estamos dizendo que o Buda nos deu o caminho mais lento? O conhecimento supremo de Buda teria visto o melhor e mais rápido caminho. Eu acho que podemos assumir isso.

Os Suttas Apoiam o TWIM

Quando o passo de relaxamento é usado, não há estados negativos que surgindo. Os suttas dizem que você continua com sua meditação, através do jhānas, e após a base da nem-percepção-nem-não-percepção, você continua meditando até o que alguns chamam de nono jhāna. Essa é a cessação total do movimento da mente.

Aos poucos o movimento mental vai ficando cada vez mais lento a partir do 1º jhāna, indo para a base do nem-percepção-nem-não-percepção. São oito passos ou níveis, e há o ponto em que a mente finalmente para.

Se você pensar nisso, não está indo mais e mais alto na meditação; você está indo "mais baixo e mais devagar" até que tudo para.

Não há como parar o progresso na meditação; ela se move naturalmente, e os insights surgem sozinhos até que a mente pare e entre em cessação.

A base e objeto de meditação da Meditação De Insight da Sabedoria da Tranquilidade é o Mettā e os quatro Brahmavihāras direto do suttas. Há alguns métodos adicionais usados no TWIM como "quebrar as barreiras" e enviar mettā

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

para um Amigo Espiritual, que são muito úteis nos estágios iniciais da meditação. Quando a sua meditação TWIM tiver se desenvolvido até um certo nível, ela então muda e segue os *suttas* precisamente, usando o *indo nas seis direções*, como ensinado no método *Brahmavihāra*.

Uma coisa que não é usada com esta prática de *mettā* e TWIM, que é usada pela maioria dos outros professores, é repetir as mesmas quatro afirmações repetidas vezes. Essa é uma forma tradicional de desenvolver a meditação *Mettā*. Com o método TWIM, você traz à tona o sentimento sincero do desejo de amor bondade e coloca esse sentimento no seu coração. Você envolve seu amigo espiritual (seu objeto de meditação) com esse sentimento e o sufoca com esse sentimento.

A maneira como a maioria das pessoas está ensinando *mettā* é como um exercício intelectual ao invés de uma meditação de sentimentos, dizendo as mesmas afirmações repetidas vezes, o que o transforma em um mantra ou em uma concentração unidirecional. Em vez de fazer o desejo repetidamente de ser feliz, no TWIM você usa o desejo para se lembrar de trazer à tona o sentimento de amor bondade. Mais tarde, à medida que sua prática for se aprofundando, você deixará as frases completamente de lado. O resultado de fazer isso não é uma experiência intelectual seca, mas sim, um exercício de sentimento que eleva a mente e o ajuda a ser feliz.

A repetição contínua das mesmas afirmações não permite que o sentimento se desenvolva - você deve desenvolver um sentimento sincero e desejar que seu amigo espiritual seja feliz para que o *Mettā* ou bondade amorosa possa tomar posse. Ao invés de repetir os desejos, *Bhante* aconselha trazer à tona um sorriso para se lembrar do sentimento - um sorriso no seu coração, na sua mente e também nos seus lábios.

Budismo Secular

Uma nova variação do budismo se instalou, chamada budismo secular. Ela ensina apenas as partes do budismo que podemos ver por nós mesmos e não precisamos acreditar nelas. Por exemplo, vidas passadas não são consideradas parte dos ensinamentos do Buda no budismo secular. Não temos a tendência de vê-las e recordá-las para nós mesmos, aqui e agora (no entanto, existem de fato alguns estudantes que se lembram de vidas passadas, e toda uma indústria de Hipnoterapeutas de Regressão de Vidas Passadas surgiu para abordar vidas passadas e problemas psicológicos dessas vidas que se infiltraram no presente).

Parece ser a mais pura prática budista secular que tenta remover o Buda do Budismo. Oferece uma visão distorcida da Introspecção como apenas uma ferramenta com a qual abordar terapeuticamente, o Desestressar e a cura do indivíduo. O que aconteceu com o Nirvana? O que aconteceu com a percepção profunda da Impermanência e da Impersonalidade? Onde está o desejo?

O budismo secular remove os conceitos budistas porque eles são vistos como estranhos e são baboseiras religiosos e desnecessários para resolver os problemas de cada um. Há até uma revista sobre a Introspecção, com esse mesmo título, que não tem uma única referência ao Buda nela. Todos os termos em Páli são deixados de fora.

Eu andei pela livraria no outro dia, e o budismo foi reduzido a apenas uma prateleira agora. Os livros de Introspecção foram para a Auto-Ajuda, deixando o Dali Lama sozinho com Thich Nhat Hahn para lhe fazer companhia na seção das Religiões Orientais.

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

Não há menção de maior compreensão ou esclarecimento. A Introspecção é apenas mais uma ferramenta que foi adicionada ao conjunto de ferramentas psicoterapêuticas. Essa é a redução do budismo.

MBSR ou Mindfulness-Based Stress Reduction (Redução de Stress Baseado na Introspecção) é um programa em que a Introspecção é empregada para fins terapêuticos. As ideias budistas de impessoalidade e impermanência realmente não desempenham um papel importante. A Originação Dependente certamente está faltando. Trata-se basicamente de observar a respiração e fazer uma meditação lenta para acalmar a mente. O objetivo percebido é reduzir o estresse e a ansiedade. É visto como não sendo possível alcançar a iluminação e eliminar permanentemente o desejo.

Agora há até aplicativos para o seu telefone para lhe dar uma curta respiração guiada de cinco a dez minutos ou uma meditação de consciência corporal que você pode fazer todos os dias para desestressar. A intensa prática da consciência foi diluída desde o início da introdução dos estilos de meditação budista do Vipassanā e da prática de Goenka no início da década de 70. Há mais pessoas meditando, entretanto, agora, menos estão entrando profundamente em sua prática.

Outra mistura de budismo é um estilo de meditação chamado Advaita e é baseado em práticas Vedanta de milhares de anos de idade. É uma prática hinduísta "não-dual" ou uma "filosofia de unidade". Famosos proponentes disso são Eckart Tolle e Adyashanti. A prática foca na observação do que quer que surja no momento presente e não na tentativa de controlar ou analisar. Alguns chamam isso de consciência sem escolha. Apenas permitir o que está lá e deixar a mente se acalmar e ir mais fundo e segui-la até um nível de "Unidade". A prática do

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

Dzogchen Tibetano é semelhante, na medida em que observa esse campo aberto da consciência sem controlar a experiência.

Essa prática pode ser bastante útil até certo ponto e está bastante próxima do que Buda ensinou ao estar genuinamente atento. Certamente, isso faz com que sua prática seja observar, ao invés de "tentar" demais para atingir um certo estado ou experiência. Você simplesmente permite o que está lá, a ponto de perguntar "quem está meditando" e "o que você está tentando alcançar". Esse é o primeiro passo para deixar ir o "controlador". Adyashanti explica que ao invés de controlar a meditação, você "solta o meditador"!

À medida que se aprofunda e a atividade da mente diminui, os proponentes explicam que você eventualmente verá a "essência" ou "espírito" subjacente, referido por Tolle como "o Sagrado". Adyashanti a chama de "unicidade"; imutável e bem-aventurada. Essa é uma variação da crença em uma alma ou em um Eu Superior. Imutável significa um estado permanente.

No final da prática do Brahmavihāra TWIM aqui descrita, o sentimento de equanimidade desaparece. O meditador é agora aconselhado a tomar essa mente tranqüila como o objeto de sua meditação. Observe quaisquer movimentos e libere e relaxe esses movimentos à medida que eles surgem. Volte para a mente tranqüila.

Isso soa como o que a prática do Vedanta ou a consciência sem escolha alcança, e essas práticas de meditação podem ser úteis. Entretanto, elas não vão além de uma mente tranqüila, não veem o que está abaixo disso. Como o passo do relaxamento, o fundamento do TWIM, não é empregado aqui, você não vai entender como relaxar o aperto mental para ir ainda mais fundo. Com essa ferramenta, você passa do nível onde se pode pensar que reside um tipo permanente de espírito,

Capítulo Quatro: Tipos de Prática de Concentração

até um nível ainda mais profundo e, em última instância, o mais inferior - o início da própria mentalidade.

Quando sua mente mal se move, e você é capaz de observar com poderosa introspecção, você não será capaz de encontrar tal coisa como um eu - apenas momentos de consciência surgindo e passando, em uma corrente sem fim. Dessa percepção surge o desencanto, e depois a desapaixonação que leva ao despertar desse sonho de si mesmo. Capítulo Cinco: Prática Inicial.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

Agora vamos ver como a prática da meditação TWIM pode nos levar através dos quatro jhānas tranquilos e conscientes incluindo as quatro bases sem forma contidas no quarto jhāna, culminando com a conquista do Nirvana. Se você seguir o que os suttas dizem sem nenhuma interpretação adicional, então é isso que vai acontecer. Esse é o progresso da Tranquil Aware Insight Meditation (Meditação de Insight da Sabedoria da Tranquilidade) ou TWIM.

O jhānas descrito a partir daqui são os jhānas tranquilos e conscientes. Nesse tipo de jhāna, você está atento tanto à mente quanto ao corpo. O Buda disse que não podemos nos entender a menos que olhemos para a totalidade de quem somos e vejamos a natureza impessoal de tudo o que surge. Não podemos controlar nada empurrando tudo para longe ou tentando parar o que surge. Somente através da aceitação do que está no presente, não lutando ou controlando, vendo claramente sem ruído mental ou desejo, podemos alcançar a libertação.

Uma palavra aqui sobre a moralidade. O sistema de Buda é construído sobre uma visão moral do mundo. Se você faz ações prejudiciais, então resultados dolorosos e estados mentais como obstáculos se seguem. Seja saudável e estados saudáveis surgirão. A meditação é completamente sadia. Se você deseja ter sucesso em sua meditação, você deve seguir os cinco preceitos como mínimo para alcançar o melhor progresso.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

O que são esses preceitos? Não matar, não roubar, não mentir ou xingar, não estar envolvido em má conduta sexual como adultério e não tomar intoxicantes ou álcool. Não é difícil, e diz-se que seguir essas simples orientações lhe traz uma existência próspera e feliz nessa vida e na próxima.

Seguir esses cinco preceitos, prescritos por Buda como sua base moral, ajudará sua meditação a ir muito fundo. Ao não cometer mais nenhum ato prejudicial, você ficará livre de culpa e remorso, e sua mente ficará tranquila. Para os retiros, há três preceitos adicionais para ajudá-lo a afinar mais as coisas, incluindo não comer depois do meio-dia, não se envolver em entretenimento e não usar perfumes ou maquiagem.

Resumo das Instruções de Meditação

O meditador inicial passará alguns dias ou semanas cultivando o amor bondade consigo mesmo e com um "Amigo Espiritual", usando frases para ajudar a trazer à tona o sentimento de amor bondade: "Que eu seja feliz", "Que eu seja pacífico", "Como eu sou feliz eu desejo que você seja feliz". Esse processo os levará para o 4º jhāna. À medida que progredirem, eles passarão a irradiar mettā para as seis direções e avançarão do 4º jhāna para a base do nada e mais além.

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,

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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”.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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 deseje felicidade para si. Apenas fique com esse sentimento, saiba que está lá e sorria com ele.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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.

Distrações

Enquanto você pratica a meditação *Mettā* dessa forma,

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

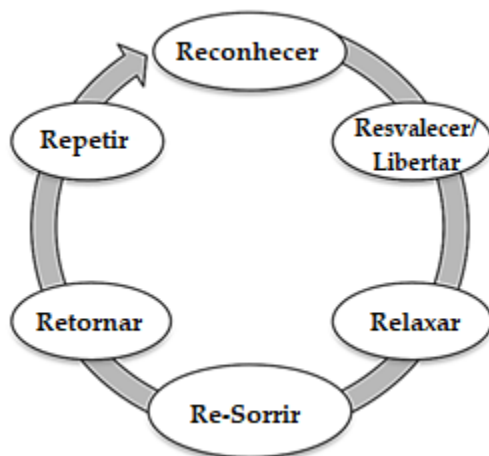
Capítulo Cinco: Prática Inicial

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.

Capítulo Cinco: Prática Inicial



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.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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 suttas³ 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.

Isso 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

³ Esse passo de Relaxamento é encontrado em todos os suttas onde o Buda dá instruções de meditação. A palavra Pāli para tranquilizar é passambhaya. Veja por exemplo o Majjhima Nikāya, suttas 10:5 ou 118.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

Se 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.

Sem realizar este passo de relaxar toda vez que você estiver distraído do seu objeto de meditação, você não vai experimentar a visão de perto da cessação do aperto causado pelo desejo. Você não sentirá o alívio, pois essa tensão é relaxada.

Remember that Craving always manifests first as a tightness or tension in both your mind and body. The *Relax* step gives you a kind of “Mundane Nibbāna.” You have a momentary opportunity to see and experience the true nature of and relief from tightness and suffering while performing the *Release* and *Relax* steps. Mindfulness then continues to remember to...

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.

Repetir

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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 d nosso site e nos permita ajuda-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!

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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.

** Na verdade, o livro do Perdão está agora incluído neste livro na parte de trás!

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.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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 observá-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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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 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 Jhana

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!

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

estados divinos surgem sozinhos um após o outro⁴. Você aprenderá como irradiar qualquer um destes quatro estados para todas as seis direções e depois para todas as direções de uma só 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.

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 jhānicos que experimentamos com essa meditação de Consciência Tranquila dos Jhānas. Existem 8 deles (4 rūpas ou jhānas “materiais”, e 4 arūpas ou jhānas “imateriais”). Além do mais alto jhāna 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.

⁴ Majjhima Nikāya, sutta 43:31, mostra a progressão da irradiação em todas as direções a partir do amor bondade.

Capítulo Cinco: Prática Inicial

Nesse ponto, quando o próximo processo mental aparecer, você verá com uma claridade 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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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 mergulhar 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 sutras 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

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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!

Capítulo Cinco: Prática Inicial

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, vamos entrar nos estados Jhāna e ver, em última análise, como surge o Nirvāna.

Capítulo Seis: 1º Jhāna — Alegria

Quando sua atenção permanecer com o sentimento de amor bondade e seu amigo espiritual, por cerca de três a cinco minutos, então a alegria surgirá; parabéns por ter chegado ao primeiro jhāna tranqüilo e consciente!

Como surge um jhāna? Primeiro, surge uma distração, alimentada por um ou mais dos obstáculos. Seja o que for - ganância, ódio ou inquietude - à medida que você deixa ir, relaxa, e volta ao seu objeto de meditação, o obstáculo começa a enfraquecer. Quando surge um obstáculo, ele não é seu inimigo, você não deve lutar com ele. Ao invés disso, é um amigo para você convidar, permitindo que ele lhe mostre onde estão seus apegos.

Cada vez que você usar os 6Rs com o obstáculo ele fica mais fraco. Por que? Porque você liberou o desejo que está embutido na distração que surge. Finalmente, você faz um último processo de 6R, e o obstáculo desaparece completamente. Ele apenas não tem mais energia. Dessa liberação e do alívio resultante, surge o primeiro jhāna, e a mente entra em estado puro. Quando o obstáculo fica sem energia, você tem uma sensação real de alívio. Você sente a alegria surgindo, o que é uma sensação emocionante, feliz. Você sentirá luz tanto na sua mente quanto no seu corpo. Muito bom!

Os obstáculos estão constantemente se apertando em nossa consciência e colocando nosso humor para baixo. Eles levam a franzir muito os olhos e ao estresse. Agora você vê o início da

verdadeira felicidade surgindo. É como se você tivesse estado em um estado grosseiro e doloroso a vida inteira e alguém simplesmente desligasse esse estado.

Você sente alegria (pīti) na cabeça, no peito e em todo o corpo. Pode sentir-se cheio ou quente ou leve. Pode ser como bolhas estourando. Pode ser sutil ou, para alguns, pode ser sentido como uma alegria mais extrema. Pode haver algumas atividades mentais e visuais, ou mesmo fogos de artifício atrás de seus olhos fechados. Isso se instalará após um período de tempo, algumas horas ou um dia. O estado mental será energizado e alegre, e com certeza será uma sensação agradável. Não haverá impedimentos neste momento. Isso é um grande alívio. Logo após o desaparecimento da alegria, a mente se tornará muito tranquila e confortável; isso é chamado de felicidade ou sukha. A mente apenas permanece em seu objeto de meditação, quase sem esforço algum. Você nunca experimentou felicidade e clareza como essa antes.

Vou inserir alguns comentários de ex-alunos que fizeram um retiro físico ou online com esta prática.

" Fui capaz de gerar amor bondade e irradiar o sentimento para o meu amigo espiritual. Em poucos segundos, senti uma onda avassaladora de alegria. Foi como se meu amigo espiritual estivesse irradiando mettā de volta para mim. Chorei de alegria.... novamente, voltei ao meu objeto de meditação (amigo espiritual), mas novamente senti a onda de alegria, desta vez eu me senti tremendamente grato". E.M. Califórnia

O que é alegria? Excitação e sentimento de alegria são a natureza da alegria nesta fase inicial. Um homem no deserto que está morrendo de sede, vê ao longe um oásis e uma piscina

de água fresca. Ele fica muito animado e feliz. Essa é a sensação de alegria. No momento em que ele a vê, surge a alegria. Isso é o que acontece no primeiro jhāna.

A alegria no primeiro jhāna é seguida por uma sensação de tranquilidade e relaxamento. Você ainda está no primeiro jhāna, mas está mudando. Você vai sentir isso. Você vai estar sorrindo e radiante. O jhāna vai durar por um tempo até que outro obstáculo apareça.

Às vezes a alegria não é forte, e os meditadores não têm certeza de terem conseguido nada, por isso não mencionam isso. Em um retiro, ao longo das entrevistas diárias, o professor vai perguntar sobre o que está acontecendo com você. Eles lhe perguntarão: "Existe alguma alegria?". O professor terá uma dica quando você disser que pode ficar no seu objeto de meditação por um período maior de tempo.

Vamos seguir esse sorriso um pouco mais e fazer uma breve explicação dos próximos três jhānas para que você possa ver como a prática se desenvolve.

Enquanto você continua meditando, sua alegria do primeiro jhāna vai se aprofundando. Vai surgir um sentimento de forte confiança. Essa é uma alegria mais silenciosa e profunda onde tanto a mente quanto o corpo se tornam muito leves, quase como se estivessem flutuando. Tanto a mente quanto o corpo tornam-se muito tranquilos, confortáveis e pacíficos. Esse é o segundo jhāna.

Quando um homem finalmente chega à piscina de água fria e salta, a temperatura da água está certa. Tanto a mente quanto o corpo dele dão um suspiro suave de alívio - é aqui que ele experimenta felicidade e contentamento. Essa é a sensação de felicidade (sukha) e um sentido de desenvolvimento do equilíbrio mental que ocorre no terceiro jhāna.

Essa felicidade desaparecerá apenas deixando uma estabilidade mental que é um sentimento de equanimidade (*upekkhā*), que é o quarto *jhāna*.

Os Suttas Explicam o Jhānas

O Anupada Sutta, "One By One As They Occurred" (Um por Um Conforme Ocorrem) Número 111, do Majjhima Nikāya (MN), explica todo o processo e todas as características do *jhānas* até a obtenção do Nirvana. Vou usar esse sutta para explicar ao longo do resto do livro o *jhānas* "um por um", e o subsequente progresso para o despertar.

O sutta MN 111 inicia: "E os estados no primeiro jhāna - o pensar e o examinar do pensamento, a alegria, a felicidade e a unificação da mente;"

Você soltou um obstáculo e a alegria surgiu. Há cinco tipos diferentes de alegria. O primeiro tipo de alegria é como um calafrio; ela está lá por um momento, e depois vai embora. O próximo tipo de alegria é como um relâmpago; é muito intenso por um período muito curto, e então isso desaparece. O terceiro tipo de alegria é como se você estivesse de pé no oceano e tivesse essas ondas de alegria lavando sobre você; é só onda após onda. Esses três tipos de alegria podem acontecer com qualquer um, por qualquer motivo, quando as condições estão certas.

Os dois últimos tipos de alegria só surgem a partir do desenvolvimento mental. O quarto tipo de alegria é chamado de alegria edificante. Você sente muita luz em sua mente e luz em seu corpo. Você se sente muito feliz, e há excitação nisso. Essa é a alegria do primeiro e do segundo *jhānas*.

O quinto e último tipo de alegria é chamado de alegria que permeia tudo. Ela simplesmente sai de todos os lugares; ela borbulha por toda parte e permeia toda a sua mente. (Esse tipo de alegria também é chamado de fator de despertar da Alegria.) Essa é a alegria que você sente quando chega a Nirvana.

Assim, surge o quarto tipo de alegria, e logo em seguida, quando ela desaparece, você se sente muito tranquilo e confortável em sua mente e em seu corpo. Esse sentimento é o que Buda chama de sukha, que é a palavra Pāli para felicidade. Sua mente não vagueia muito em sua meditação; ela não se perde. Há ainda o pensamento e o exame da mente; você ainda pode verbalizar internamente os pensamentos sobre sua experiência. Você ainda está pensando, mas agora só há estados saudáveis - embora ainda seja um pouco "barulhento" em comparação com os estados que vêm depois. Você não se deixa levar por pensamentos não saudáveis. Não há nenhum desejo agora. Os pensamentos que ocorrem estão pensando e examinando pensamentos que têm a ver com o que você está sentindo agora mesmo, no presente.

Você se sente muito tranquilo e recolhido. Em Pāli, a palavra para este estado é ekaggatā. E se você procurar a palavra no dicionário Pāli, ekagga significa tranquilidade, tranquilidade e quietude de espírito. Não significa um ponto ou absorção, mas sim, recolhido e unificado.

O sutta explica que há *cinco fatores* no primeiro jhāna: pensar e examinar o pensamento, alegria, felicidade e unificação da mente. O sutta continua explicando o que mais existe:

MN: o contato, o sentimento, a percepção, a vontade e a mente...

Os cinco agregados - corpo, sentimento, percepção, formações (volições) e consciência - também estão presentes neste jhāna. Isso significa que todos os fundamentos da

consciência estão lá e serão observados. Esses compreendem quem você é, e você pode ver todos os agregados ali, sem o véu do desejo. Você vê com "pouco pó em seus olhos".

Então o sutta diz: "Entusiasmo, decisão, energia, cuidado, equanimidade e atenção - esses estados foram definidos por ele, um a um, à medida que ocorreram; conhecidos por ele, esses estados surgiram, ele soube que estavam presentes, e soube que desapareceram.

Do que estamos falando aqui? Estamos falando de impermanência. Você começa a ver a impermanência enquanto está no jhāna; você vê essas coisas surgirem e passarem uma a uma conforme elas ocorrem. Os fatores listados no sutta não necessariamente seguem a ordem que são dados aqui; eles surgem sempre que surgem. Esses são os primeiros insights ou entendimentos iniciais (vipassanā em Pāli) que surgem para você.

MN: "Ele entendeu assim: 'Então, de fato, esses estados, não tendo sido, começam a ser; tendo sido, desaparecem'".

Um obstáculo que às vezes veem aqui é que alguns meditadores vão tentar usar os 6Rs na alegria e felicidade que surge, pensando que eles podem se apegar a ela. Eles acham que devem tentar suprimir e não permitir que ela esteja ali.

Você não precisa fazer isso, você deve deixar esse sentimento feliz estar lá com plena aceitação, mas ainda assim voltar para o seu amigo espiritual e continuar a meditação. Essa alegria é fruto da prática e é saudável. Apenas deixe estar ali. É bom que você tenha alegria. Não há problema em ser feliz! É uma idéia nova deixar a felicidade estar lá e não afastá-la. E até mesmo desenvolvê-la e manter o estado feliz, que é a última parte do Esforço Correto.

Se você tem pensamentos excessivos e começa a pensar no que acabou de acontecer (a alegria que surge), você pode usar

os 6Rs nesses pensamentos e deixá-los ir, já que você começou a levar a alegria para o lado pessoal e se apegou a ela. Isso é desejo, e isso nos mantém na Roda do Saṃsāra - a Roda do Sofrimento. Mais uma vez, você nunca deve afastar a alegria; apenas use os 6Rs nela, permita-a, mas não se envolva nela. É um estado saudável, e estados saudáveis são o que estamos tentando alcançar aqui.

O Buda disse que faz parte do Esforço Correto perceber um estado não saudável e trazer à tona um estado saudável. Ele não disse para substituir um estado sadio por um estado "ainda mais sadio". Abundante é sadio. Apenas deixe o estado estar ali. É o suficiente.

Gradualmente, essa sensação de felicidade vai diminuindo. Ou talvez venha a surgir repetidamente durante alguns dias - estará lá enquanto lá estiver.

Havia um cara que tinha lágrimas rolando pelas bochechas, e todos achavam que ele estava chateado. Era alegria e, finalmente, foi-lhe dito para pegar uma toalha e deixar as lágrimas caírem. Não precisava fazer isso parar. Ele ia parar sozinho.

Depois de algum tempo, você perderá essa sensação de felicidade e os obstáculos voltarão. Você certamente vai começar a pensar: "Ah, se eu pudesse ter essa experiência novamente! Isso é um desejo e os 6Rs devem ser usados.

Muitas vezes, nessa fase, se você não seguir as instruções do professor para fazer os 6Rs, você pode andar por aí tentando descobrir como recuperar esse estado. E você não vai!

Depois, você pode "cair e queimar", e no dia seguinte você ficará frustrado por não poder trazer a experiência de volta. Alguns meditadores são "mais espertos" que outros: eles apenas voltam para a meditação como a tinham praticado antes e

continuam seguindo as instruções. Alguns podem levar um dia extra, e não há problema. Todos nós temos que aprender. Querer algo só cria frustração na mente. Precisamos usar os 6Rs nisso também.

—Instruções de Meditação:

Em um retiro, o professor agora lhe dará mais instruções. Para aqueles que utilizam este livro por conta própria, por favor, prestem atenção a esta próxima instrução.

Depois de sentir esse sentimento de alegria, você pode largar a verbalização para seu amigo espiritual - "Que você seja feliz", "Que você seja pacífico", etc. Basta sentir o desejo de sua felicidade sem verbalizar mentalmente. Não há mais necessidade das frases, pois elas podem causar tensão e aperto em sua cabeça - e nós certamente não queremos criar mais aperto.

Esse é um sinal de progresso em sua meditação. Seus pensamentos se acalmaram e você está começando a experimentar a presença silenciosa do segundo jhāna. Mais sobre esse jhāna no próximo capítulo.

O professor não vai te dizer em que jhāna você está até que você chegue ao quarto jhāna. Nessa etapa, você terá um controle firme sobre a técnica e como usar os 6Rs nas distrações. Você entende que esses são apenas níveis de compreensão e tranquilidade pelos quais você está passando. Conforme sua meditação avança, você começa a desenvolver alguma equanimidade e não se importa tanto com o estado em que você se encontra. Nesse ponto, o professor lhe dirá que você se tornou um meditador "avançado" e o parabenizará pelo seu progresso - mas ainda há mais a fazer.

Caminhada Meditativa e os Jhānas

Caminhar é uma parte importante desta meditação, pois ajuda a sustentar a energia, superar a preguiça e o torpor e manter a saúde em geral quando se está sentado por longos períodos de tempo. Entretanto, um dos propósitos mais importantes da caminhada meditativa é permitir que você pratique a integração da meditação TWIM na sua vida diária. O propósito da meditação é trazer mudanças para todas as partes da sua vida o tempo todo, e não apenas enquanto você está sentado. A caminhada meditativa o ajudará a realizar isso.

Enquanto você estava sentado, você ficava com seu Amigo Espiritual e usava os 6Rs nas distrações. Agora, a única diferença é que você está caminhando, apenas caminhando normalmente, e mantendo sua mente irradiando pensamentos gentis para seu amigo espiritual, da mesma forma, quando você estava sentado (veja Um Guia para o TWIM para uma discussão profunda de como fazer a Caminhada Meditativa).

Um dos erros que muitas pessoas cometem quando estão falando sobre jhānas é pensar que um jhāna só surge enquanto você está fazendo sua meditação sentado. Entretanto, você pode pegar qualquer um desses jhānas e ficar com ele enquanto você se levanta e faz sua caminhada meditativa. Você também pode estar nesse estado quando estiver lavando a louça; você pode até estar tomando banho ou em pé na fila da caixa da loja. Ficar com o seu objeto de meditação enquanto você está caminhando e durante todas as suas atividades o ajudará a progredir ainda mais.

Ao contrário de estar em jhāna de absorção, qualquer um dos jhānas tranquilos e conscientes podem surgir durante suas atividades diárias. Esse é um dos motivos para que você

mantenha sua meditação o tempo todo. Não importa o que você esteja fazendo - tudo faz parte da prática.

Tudo o que você faz é praticar. Se você treinar desta maneira, então você vai progredir. Esteja atento ao que sua mente está fazendo o tempo todo. Lembre-se de ficar com a prática da meditação o máximo possível. Essa é a primeira parte da introspecção - lembrar-se de praticar. Lembrar do quê? Observar a atenção da mente se movendo de uma coisa para outra.

Capítulo Sete: 2º Jhāna

— Nobre Silêncio

MN-111 seção 5. "Novamente, monges, com o silêncio de [pensar e examinar o pensamento], Sāriputta entrou e permaneceu no segundo jhāna, que tem autoconfiança e [quietude] de mente sem pensar e examinar o pensamento, com alegria e felicidade nascida da compostura."

A alegria que surge no segundo jhāna é mais forte que o primeiro e mais profundo; você se sente muito mais leve em sua mente, muito mais leve em seu corpo. Às vezes parece que você está flutuando em sua cadeira. Há alunos que dizem que se sentiram tão leves que tiveram que abrir os olhos porque pensaram que iam atingir o teto. Esse é o tipo de alegria edificante de alcançar um estado meditativo.

A felicidade que você experimenta é uma tranquilidade confortável. Há uma sensação de calma em sua mente e em seu corpo.

A mente se acalma, como quando uma geladeira se desliga. Você nem tinha notado que estava ligada, e então o compressor faz barulho. É um nível de silêncio que você nunca pensou ser possível.

A confiança aparece. Você sente que está realmente começando a entender a meditação. Você sente que não tem mais dúvidas de como fazer essa prática. Você está começando a entender os 6Rs.

Quando você está no primeiro jhāna, você ainda pode ter pensamentos, e você ainda pode ter pensamentos e examinar a mente, o que significa uma mente observadora saudável que está pensando sobre a experiência.

Quando você entra no segundo jhāna, é aqui que começa o verdadeiro *nobre silêncio*. Esse é o verdadeiro nobre silêncio. Não é escrever notas em um retiro ao invés de falar enquanto sua mente está acelerando. É o silêncio nobre porque a sua verbalização interna parou essencialmente.

Enquanto você estiver neste estado, se você tentar fazer um desejo como, "Que eu seja feliz" isso causará mais tensão e mais frases mentalmente repetidas farão com que sua cabeça fique apertada. Então é aconselhável que você pare de fazer desejos verbais, como se explica abaixo.

—Instruções para Meditação:

Mais uma vez, para os meditadores que usam esse livro como guia, agora soltem a verbalização interna dos desejos. Simplesmente *deseje* amor bondade para o seu amigo espiritual. Traga o sentimento sem as frases. Quando você estiver no 2º jhāna, e repetir as frases você vai achar que isso causa tensão em sua cabeça e mente e não poderá fazer isso confortavelmente. Esse é o seu sinal para se soltar da verbalização interna.

Capítulo Oito: 3º Jhāna — Felicidade

MN:111 seção 7. "Novamente, monges, com o desvanecimento da alegria, Sāriputta permaneceu em equanimidade, e consciente, ainda sentindo prazer [felicidade] com o corpo, ainda sentindo felicidade com o corpo, ele entrou e permaneceu no terceiro jhāna, por conta do qual os nobres anunciam: 'Ele tem uma convivência agradável tem equanimidade e está atento'".

Quando você entra no terceiro jhāna, você começa a perder a consciência corporal. Essa é uma forma de marcar seu progresso. Você estará sentado e de repente você pensa: "Eu não sinto minhas mãos", ou "Eu não sinto minha perna", ou "meu ombro desapareceu" (a menos que você coloque conscientemente sua atenção lá, e então você as sente). Você se sente muito tranquilo, e às vezes pode ser uma sensação pesada, mas agradável. Esse é um sinal de que você está começando a *entender verdadeiramente* o uso dos 6Rs.

Esse não é um estado de absorção em que se alguém lhe bater, você não o sentirá. Esse é um estado em que sua atenção não está no corpo a menos que haja contato - pode ser uma força externa exigindo sua atenção como quando o professor chama você, ou quando alguém bate no seu ombro.

Sempre que a atenção é atraída para algum lugar, é porque há um desejo por lá. Quando surge um sentimento, você quer senti-lo e verificá-lo. Há um pouco de desejo em cada parte da corrente mental. Se surge um sentimento agradável, surge o

desejo, e nós nos lançamos a gostar ou não gostar desse sentimento. Depois surgem os pensamentos e histórias sobre o sentimento; sobre o que é o sentimento, a percepção que vem com o sentimento, e a história sobre o sentimento. Mais uma vez, nós usamos os 6Rs e continuamos.

Quando você entra no terceiro jhāna, você solta uma grande tensão mental. Quando você solta essa tensão mental, você começa a soltar a tensão física também. Bhante disse que um meditador veio até ele e lhe disse que sentia como se sua cabeça estivesse sentada no chão. Não havia ninguém lá, apenas uma cabeça rolando.

"A certa altura eu não conseguia sentir as minhas extremidades. Não porque elas estavam dormentes ou qualquer coisa assim. Elas simplesmente desapareceram. Eu estava muito menos distraído e era capaz de me concentrar mais. Estudei mais os 6Rs e fui capaz de realmente usá-los quando necessário." C.G. Missouri

Um barulho alto como uma motocicleta pode ser ouvido lá fora, e você sabe que isso aconteceu. Você tem uma mente equilibrada sobre isso. Há muito mais equanimidade no terceiro jhāna. Os sons não fazem a sua mente tremer; eles não fazem a sua mente vibrar. Sua mente apenas diz: "Certo, houve um som. Não importa, relaxe, volte ao seu objeto de meditação". Há esse forte equilíbrio que ocorre. Você se sente mais confortável do que jamais sentiu, muito à vontade no seu corpo. A tensão corporal quase desaparece.

Enquanto no primeiro e segundo jhānas você teve a alegria aparecendo, agora ela começa a se desvanecer. Você vai perguntar: "Para onde foi a alegria? Eu gosto dela. Eu a quero de volta!"

Você foi além desse nível mais grosseiro de excitação e chegou a um estado mais profundo, mais contente. A palavra usada aqui é *felicidade* (sukha) juntamente com contentamento. Isso não é mais alegria. Às vezes o aluno precisa ficar tranquilo: "Tudo bem não ter alegria". Isso é progresso. Sua mente está indo mais fundo".

A mente torna-se muito tranquila e muito unificada, não de uma forma pontual onde os sentidos ficam fechados, mas permanece sobre um único objeto. Ela apenas fica ali, e não há necessidade de controle. Ela é *feliz* lá. Tudo está bem.

Você está começando a ver com uma mente mais tranquila. Você pode notar quando os movimentos mentais começam a surgir pela primeira vez. Você pode deixá-los ir e relaxar. Você vai começar a ver que a mente começa a flutuar um pouco, e então ela flutua cada vez mais rápido, e então ela fica completamente distraída. Você vai começar a observar como esse processo funciona. Quando você percebe pela primeira vez esse tremular, se você relaxar logo em seguida, sua mente permanece no seu objeto de meditação. Conforme você vai mais fundo, os 6Rs são usados em sua mente distraída mais cedo.

O Mettā Leva Você ao Quarto Jhāna

No Saṃyutta Nikāya, há uma seção sobre a meditação de amor-bondade que se refere aos fatores de despertar. Esse sutta é uma verdadeira revelação porque está falando sobre a prática do amor-bondade no quarto jhāna. A razão de ser dessa revelação é que é amplamente divulgado que o amor bondade só pode levá-lo ao *terceiro jhāna*. Mas, lá está ela no sutta falando sobre experimentar o sentimento de mettā no quarto jhāna.

Os suttas discordam do Vissudhi Magga sobre isso. Ao ler o sutta "Acompanhados pelo Amor-bondade" No.46 seção 54 (4)

do Saṃyutta Nikāya, ele diz que, por outro lado, mettā, ou amor-bondade, leva ao *quarto* jhāna; a *compaixão* vai para a base do espaço infinito, o primeiro arūpa jhāna; a *alegria* vai para a base da consciência infinita, o segundo arūpa jhāna; e a *equanimidade* vai para a base do nada, o terceiro arūpa jhāna.

A prática que está sendo ensinada aqui não é apenas amor-bondade; é a prática completa do Brahmavihāras. Existem quatro "moradas ou moradas divinas de Brahma" que compõem o brahmavihāras que são o Amor Bondade (Mettā), Compaixão (Karunā), Alegria (Muditā) e Equanimidade (Upekkhā). O amor-bondade é a primeira parte desse sistema maior que eventualmente leva à experiência do Nirvana.

A meditação do amor bondade de que estamos falando aqui não é apenas uma meditação *lateral* para nos ajudar a nos acalmar após um longo dia no escritório, ou para nos prepararmos para nossa meditação sobre a respiração, ela é um sistema poderoso por direito próprio como parte do caminho da meditação Brahmavihāra e, na verdade, culmina em pleno despertar.

Bhante Vimalaramsi fala sobre alguns de seus alunos malaios que saíram de um difícil retiro Vipassanā e pediram para fazer um retiro mettā com ele. Ele disse que eles disseram que suas mentes haviam sido endurecidas por esses retiros e que precisavam retornar a um estado mais equilibrado e feliz.

Quem poderia pensar que um método que Buda ensinou causaria dureza, não levaria diretamente ao objetivo, e precisaria do mettā para se recuperar dele? Esses outros retiros estavam sendo ensinados da forma como Buda instruiu? Se eles tivessem adicionado o passo do relaxamento, então isso poderia ter sido evitado.

Mettā é uma prática muito importante que o Buda ensinou e que pode levá-lo diretamente para o Nirvana. Esse mal-entendido de que *não* o levará ao objetivo precisa ser corrigido. Mettā é apenas a primeira parte do sistema Brahmavihāras que você experimenta ao se aprofundar em sua prática. Ele automaticamente leva aos outros três viharās, mas você tem que continuar a prática. Mettā é, de fato, a porta de entrada para o incondicionado.

Afinal a definição de Esforço Correto é 1)Reconhecer que existe um estado não saudável, 2)deixar ir esse estado não saudável, 3)criar um estado saudável - 4)mantê-lo em andamento. Quatro partes. E o que é mais saudável do que Mettā. Você apenas o mantém e ele o levará ao Nirvana sem necessidade de outros métodos. Isso é o que diz nos próprios textos.

Capítulo Nove: 4º Jhāna

— A Beleza

MN:111 seção 9. “Novamente monges, com o abandono do prazer e da dor, e com o desaparecimento prévio da alegria e da dor, Sāriputta entrou e permaneceu no quarto jhāna, que não tem nem dor nem prazer e pureza de consciência devido à equanimidade”.

No quarto jhāna, a energia do amor bondade se move da área do peito e do coração, até a cabeça; é como se a sensação do mettā estivesse começando a irradiar do topo da cabeça. O amigo espiritual sorri de volta, e não há mais calor na área do peito, a partir do amor bondade.

Em nenhuma circunstância você deve tentar empurrar o sentimento de volta para a sua área do coração novamente. Deve ser permitido ir onde quiser, baseado na sinceridade de seu amor bondade.

Alguns meditadores cometem o erro de tentar fazer surgir um sentimento ao focar em sua área do coração e do peito. Isso não está certo. Eles deveriam estar criando desejos sinceros de amor bondade, que eles realmente querem dizer e honestamente acreditam. Então o sentimento aparece por si só, e vai para onde ele precisa.

No 4º jhāna, o contentamento transforma-se num sentimento de paz mais profundo, cheio de equanimidade; é um estado de equilíbrio não reativo. Não significa que não possa surgir um sentimento doloroso ou prazeroso; significa

que não faz a sua mente tremer. Você o vê pelo que é, e tem esse belo equilíbrio em direção a ele. O quarto jhāna em alguns textos se chama "A Beleza".

"Balanço ultra forte. Quando terminei a meditação, fiquei feliz – não com uma intensa alegria - apenas muito relaxada. Uma forte sensação de equanimidade, totalmente imóvel e silenciosa, e muitos sorrisos automáticos.

Na própria meditação, foi muito fácil ver as pessoas a quem mandei amor bondade sorrirem. O Amor Bondade ficou na cabeça e mais uma vez perdi a percepção ou o senso de consciência corporal. Só me senti flutuante, leve e expansiva. S.D. Califórnia

Você não percebe as sensações que surgem dentro do seu corpo, mas percebe o contato externo. Se uma formiga anda sobre você, você sabe disso. Você tem tal equilíbrio que nada o incomoda. Um mosquito aparece, e ele te morde; tudo bem, e daí, nada demais. A mente está em equilíbrio com todos os sentimentos. No quarto jhāna, a dor no seu corpo vai desaparecer, pois sua mente não reage mais com "eu não gosto". Claro que, quando o próximo obstáculo ocorrer, você pode sair desse estado, e a dor voltará.

Além disso, há relatos de luz dourada penetrando sua mente e uma sensação maravilhosa jorrando do topo da cabeça.

No quarto jhāna, porque há contato com o chão enquanto você caminha, você sentirá a sensação dos seus pés. Isso se deve ao contato com o chão. As sensações corporais não vão chamar sua atenção. Sua sensação de auto-consciência terá subido agora até a área da sua cabeça.

Agora você já desistiu do seu status de iniciante. Você não é mais um novato. Você se tornou um meditador avançado. Mas,

curiosamente, você está equilibrado e não exaltado demais com isso. É apenas mais auto-descoberta, e você não fica com convencido com isso, enquanto no primeiro jhāna você poderia ter pensado que era muito bom. Agora é apenas mais um passo no caminho, sem olhar para trás.

Avançando — Quebrando Barreiras

Agora você é informado que desenvolveu as habilidades de meditação de um nível superior. Isso lhe é dito para que você tenha confiança na prática e ganhe mais entusiasmo. Anteriormente, você não era informado do que estava acontecendo porque isso só levaria a mais divagações. Agora que você tem um pouco mais de equanimidade e sua mente se acalmou, você é informado onde você está diariamente, em que jhāna você está exatamente conforme acontece, se você perguntar sobre isso. Você vê que o sutta MN 111 é real. E, como no Sāriputta, você está apenas observando o progresso passo a passo conforme ele ocorre.

—Instruções de Meditação:

Agora, você deve mudar o seu amigo espiritual. Você completou a prática até esse ponto e agora avançou. Está na hora de seguir em frente.

Solte o amigo com quem você tem trabalhado e mude para as pessoas listadas abaixo. Percorra cada grupo, um de cada vez, até vê-los sorridentes e felizes.

- Escolha *mais três amigos espirituais* (qualquer sexo, vivos e não um familiar), e um por um irradie amor bondade para eles até que eles sorriam de volta ou você sinta que há uma conexão de amor bondade com eles.

- *Quatro membros vivos da família* (masculino ou feminino - o gênero não importa mais). Um por um, irradie amor bondade para eles até que eles sorrissem de volta.
- *Quatro pessoas neutras* (masculinas ou femininas). Uma a uma, irradie amor bondade para eles até sorrissem de volta. Uma pessoa neutra é um conhecido casual que você ocasionalmente vê, como o motorista do ônibus ou o caixa da loja. Você não os conhece realmente, mas diz "Olá" de vez em quando.
- *Os inimigos* são os últimos. Envie mettā para qualquer pessoa problemática, seja quem for que surja. Inimigos são aquelas pessoas de quem não gostamos. Podemos guardar rancor, ou sabemos que eles não se importam conosco. Podem ser figuras públicas ou qualquer pessoa que venha à sua mente quando você fizer isso. Um a um, irradie mettā para as pessoas que vêm à sua mente até que você não consiga pensar em mais ninguém.

Se o ódio, ou mesmo a aversão, surgir ao irradiar mettā para um inimigo, volte para uma pessoa neutra até que você possa soltar a aversão e voltar a esse sentimento de amor bondade. Então comece de novo. Radie mettā para o seu inimigo e continue até que essa energia hostil seja dissipada e eles sorrissem de volta. Não tem que ser tão profundo - apenas tenha um sentimento de amizade por eles. Ou mesmo um sentimento neutro, no qual eles não te incomodam. Lembre-se: todos têm algumas boas qualidades. Você pode se concentrar nelas.

Você pode fazer o processo acima em apenas vinte a trinta minutos. Mas você não deve gastar mais do que uma hora nisso.

Se você não puder ir além deste passo, então talvez alguma meditação de perdão seja sugerida pelo professor. Informações

e orientações para a Meditação do Perdão podem ser encontradas no site Dhamma Sukha e praticadas a partir do livro sobre este tema de Bhante Vimalaramsi. O perdão é uma prática muito poderosa por si só e é altamente recomendada a todos, mas especialmente àqueles que não conseguem trazer à tona um sentimento genuíno de amor bondade para qualquer um desses grupos de pessoas.

"Essa manhã fiz minha primeira sessão de Quebrar as Barreiras. Correu tudo tão bem. Eu vi todos sorrindo para mim muito rapidamente. Depois cheguei aos meus "inimigos". Há uma mulher de quem tenho muita inveja. Eu me perdoei por isso. Desejei-lhe amor, paz e felicidade. Então eu vi o sorriso. O segundo é o marido da minha sobrinha. Eu nunca o vi sorrir na vida real, então eu nem sei como seria. Mas, como eu estava desejando paz para nós dois, parecia que um relâmpago atravessou meu coração. Eu sabia então que estava errada pelo ódio que sentia por ele. Só o amor pode vencer o ódio". C.G. Missouri

Radiando para as Seis Direções

—Instrução de Meditação:

Após o processo de derrubar as barreiras estar concluído, você se reportará ao professor. Ou se você estiver trabalhando por conta própria, simplesmente continue abaixo.

Agora você será instruído a irradiar amor bondade da cabeça - não do "terceiro olho" ou da testa, mas da área no meio ou no topo da sua cabeça. Você irradia para cada uma das seis direções - Avançar, Retroceder, Direita, Esquerda, Acima e

Abaixo - por cinco minutos cada uma; ou seja, trinta minutos no total.

Para o resto da sessão, você então irradia para todos os seres em todas as direções ao mesmo tempo, para todo o universo sem limitações. Sente-se e brilhe com esse sentimento de amor bondade e deixe-o aquecer todo o cosmos e além dele. Como uma vela, deixe o sentimento irradiar para todos os seres. Não empurre ou force; apenas deixe-o irradiar e veja-o sair por si só. Agora a diversão começa!

"Eu estava completamente imerso. Em certo ponto não havia "eu". Tudo o que eu vi foi a luz indo em todas as direções. Era como uma fonte indo para cima, para baixo, e em todas as direções. Eu estava tão absorvido quando meu temporizador se apagou que pulei. Meu marido disse que eu parecia que estava irradiando, cheia de alegria e paz." C.G. Missouri

Você deve sentar-se por mais de uma hora, se puder. Você é encorajado a sentar ainda mais se você estiver confortável. Não pare quando você se sentir bem ou achar que fez progressos. Vá por mais tempo. Não pare se você ficar nervoso ou quiser desistir. Tente mais cinco minutos só para ver se você consegue. Muitas vezes mais alguns minutos vão fazer você passar por esse curto período de inquietação.

Radiando os quatro *Brahmavihāras* sucessivamente, à medida que eles surgirem, para todas as direções será agora sua prática nos estados mais elevados da meditação. Por favor, note que estou descrevendo a técnica como é apresentada nos textos. Estou apenas explicando os textos aqui e não criando um "novo" tipo de meditação. Agora você está praticando a prática *Brahmavihāra* exatamente como é descrita e ensinada pelo Buda nos textos.

Essa prática de mettā e o restante do Brahmavihāras são na verdade mencionados com muito mais freqüência: em doze suttas no Majjhima Nikāya versus a prática de Anapanasati que só é encontrada em quatro suttas. Qual você acha que o Buda ensinou com mais freqüência? Ele pareceu favorecer o Brahmavihāras sobre a prática do sopro.

Bhante Vimalaramsi afirma que o mettā é seis vezes mais rápido do que respirar e leva você ao objetivo muito mais rápido. Ele diz que leva seis semanas para alguém experimentar jhāna com respiração versus uma semana (ou menos) com mettā. Essa tem sido a nossa experiência, e por isso sempre recomendamos o mettā primeiro. Ele *vai* ensinar a respiração a certos tipos de personalidade que têm dificuldades com a sensação de amor bondade. Mas, ele acrescenta o passo de relaxar ou tranquilizar.

Capítulo Dez: A Base do Espaço Infinito – A Compaixão

O Buda ensinou que existem quatro grandes jhānas, mas ele dividiu o quarto jhāna em mais quatro partes.

Os suttas chamam as últimas quatro partes de "bases" ou "reinos". Usaremos principalmente o termo "bases", mas alternaremos entre "base" e "arūpa jhāna" apenas para garantir que você entenda a conexão.

Agora você chegou no arūpa ou jhānas "imateriais". Os quatro primeiros jhānas são chamados rūpa ou jhānas "materiais". Rūpa significa "reino do corpo", e arūpa significa "reino da mente"; mais precisamente, o ā em arūpa significa "não:" portanto "não do corpo".

A palavra "reino" também é usada além da base para essas partes superiores do quarto jhāna. Isso porque o Buda declarou que se alguém atingisse qualquer um desses quatro jhānas (incluindo os quatro reinos imateriais), então o poder (mérito) desse ato os faria renascer em um reino de existência que correspondesse ao nível de meditação atingido⁵. Existem trinta

⁵ Mesmo que o meditador atinja um jhāna apenas uma vez nessa vida, então ele renascerá em pelo menos naquele domínio correspondente do jhāna. O ato de se atingir um jhāna é tão poderoso que elimina temporariamente todos os maus resultados cármicos, exceto os cinco atos hediondos: matar a mãe ou o pai, matar um Arahant, causar uma cisma na ordem, ou ferir um Buda. Uma referência de apoio é encontrada para isso no site Saṃyutta Nikāya. SN 42.8: The Conch Blower" P. 1340

<http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn42/sn42.008.than.html>

e um planos de existência, e os reinos Brahma baseados em jhāna são os mais altos, mais agradáveis e mais duradouros. Quanto mais alto o jhāna, mais longa a vida naquele reino correspondente e mais sublime o estado.

MN:111 seção 11. "Novamente, monges, com a completa superação das percepções [brutas] da forma, com o desaparecimento das percepções [brutas] do impacto sensorial, conscientes de que 'o espaço é infinito', Sāriputta entrou e permaneceu na base do espaço infinito.

Isso significa que você superou o físico e agora está entrando nos reinos mentais mais sutis. Você não está mais prestando atenção aos cinco sentidos e está prestando atenção apenas ao que está na sua mente.

Agora você começa a sentir um amor bondade mais silencioso. Você vai perceber que há menos calor, menos movimento do mettā; ele é mais suave, como o algodão. Esse é o *Karuṇā* ou a Compaixão. Você foi além do estado mais grosseiro de amor bondade e entrou num estado mais sublime, tranquilo.

Você relata que a sensação de amor bondade não tem limites, mas é muito grande. É tão imensa quanto o céu; sua cabeça parece que fica maior. Você sente como se as coisas estivessem se expandindo para fora. Talvez você sinta como se o chão caísse e você estivesse suspenso no espaço. Você pode até sentir como se estivesse voando para o espaço.

Esse é um tipo de sentimento muito agradável. É "muito legal!". Há uma expansão contínua para fora - não há um ponto central a ser visto. Pode haver uma exclamação de "Oh uau!" ao explicar este estado encantador ao professor!

"Uau! à medida que avançava pelas quatro sessões de meditação de hoje, cada uma delas de uma hora ou mais, era como se a amplitude se tornasse cada vez maior... Eu fiz a irradiação do mettā durante os cinco minutos em cada uma das seis direções e depois irradiei para fora durante o resto da meditação para todas as seis direções ao mesmo tempo. A esfera de mettā cresceu em tamanho e continuou crescendo sem parar. O próprio mettā também se transformou - foi magnético, como que se intensificando, e criando um forte campo de força energética. A sensação de flutuação se intensificou. Nunca tinha sentido tamanha amplitude e expansividade. Havia uma percepção de como a consciência dos sentimentos e percepções surgiram e cessaram infinitamente e como o "eu" não estava no controle... S.D., Califórnia

—Instruções de Meditação:

Agora você vai mudar de mettā para a compaixão como seu novo objeto de meditação. Você expande esse novo sentimento para fora, sem limites, para as seis direções, como você tem feito com o amor bondade. Comece cada sessão de meditação irradiando compaixão por cinco minutos em cada direção, e depois irradie compaixão para todos os seres em todas as direções ao mesmo tempo no restante da sessão. O amor bondade agora mudou automaticamente para o estado de compaixão!

Bhante Vimalaramsi nos diz que este é o estado ao qual tantos professores se referem quando falam sobre a infinita compaixão de Buda. A opinião de Bhante é que quando o Buda se refere à compaixão, o estado do qual ele está falando é a base do espaço infinito ou o primeiro arūpa jhāna. Não é apenas um estado geral de caridade ou carinho, mas na verdade o estado jhânico de compaixão.

Bhante explica ainda que o Buda fazia essa prática todas as manhãs - entrar no jhāna do espaço infinito com a compaixão como seu objeto de meditação. A partir desse estado, o Buda então pesquisaria no mundo por pessoas que precisassem de sua compaixão e estivessem prontas para entender seus ensinamentos. Ele então ia até elas e as instruía no Dhamma. Ele via pessoas que tinham pouco pó em seus olhos e estavam prontas para alcançar o despertar.

MN:111 seção 12. "E os estados na base do espaço infinito - a percepção da base do espaço infinito e a unificação da mente; o contato, o sentimento, a percepção, a volição e a mente".

Você ainda experimenta os cinco agregados, apesar de estar em um arūpa ou jhāna mental. Isso diz que você ainda está praticando os quatro fundamentos da mente, mesmo estando no estado arūpa jhāna.

Agora você está num reino mental e a consciência do seu corpo desapareceu, a menos que haja contato. Note que o sutta citado acima não inclui mais a experiência do prazer no corpo. Agora você é avisado que não tem corpo! Então, por favor, não preste mais atenção a isso – Use os 6Rs em qualquer distração que te puxe de volta para qualquer consciência do corpo. Agora, você sabe que seu corpo ainda está lá, sentado em silêncio, mas sua consciência está muito focada na mente.

MN:111 seção 12 cont. [T]entusiasmo, decisão, energia, introspecção, equanimidade e atenção - esses estados foram definidos por ele um a um conforme ocorreram; conhecidos por ele esses estados surgiram, ele sabia que estavam presentes, sabia que tinham desaparecido. Ele entendeu assim: ...e com o cultivo dessa conquista, ele confirmou que há [ainda mais].

—Meditation Instruction:

Continue enviando sua compaixão para as seis direções para ver como ela se expande para fora. A meditação Brahmavihāra se desenvolve em sequência através das quatro moradas divinas - *automaticamente*. Esses estados surgirão sozinhos quando você estiver pronto. Não os crie - eles virão à tona. Continue e veja o que acontece a seguir.

Capítulo Onze: A Base da Consciência Infinita — Alegria

MN:111 seção 13. "Novamente, monges, ao ultrapassar completamente a base do espaço infinito, conscientes de que 'a consciência é infinita', Sāriputta entrou e permaneceu na base da consciência infinita.

Esse é um estado fascinante. Por um lado, o sentimento de compaixão muda automaticamente novamente para um sentimento de alegria altruísta. Mas isso não é uma definição tão clara quanto poderia ser. É um sentimento que é muito diferente da compaixão experimentada anteriormente. É um sentimento que Bhante prefere chamar apenas de *alegria*.

Enquanto antes a alegria era um tipo emocionante de alegria (*pīti*), agora ela se torna sublime e tranqüila. Este é *pīti* vs *muditā*. Independentemente disso, agora você vai de um sentimento de compaixão para um sentimento de alegria..

—**Instruções de Meditação:**

Agora você começa a irradiar alegria em todas as direções, ao invés de compaixão. A alegria é agora seu objeto de meditação.

O que acontece é que a sua consciência começa a ficar tão boa e tão aguçada, que você começa a ver as consciências individuais surgindo e passando continuamente. Você vê em primeira mão como tudo é verdadeiramente impermanente.

Não há mais dúvidas em sua mente de que tudo simplesmente vem à existência e depois se desvanece.

Às vezes, seus olhos simplesmente se abrem - pode haver muita energia. Se você tentar fechá-los, eles simplesmente ficam abertos, então você simplesmente os deixa estar abertos.

"O surgimento da consciência foi automático, e o seu término também foi automático. Era tudo impessoal e incontrolável". O sentido do "eu" desapareceu e reapareceu uma e outra vez. Havia momentos em que a consciência cessava completamente - não havia nada entre o surgimento e o cessar. O "lapso" na consciência cresceu em frequência e duração, tanto quanto pude perceber, mas assim que vi isso, voltei a ver o surgimento e o cessar e depois a amplitude. Quando terminei a meditação final, minha mente estava imóvel, clara e afiada. A mente e as emoções nunca foram tão imaculadas, calmas e puras antes".

"Nada que eu possa dizer aqui exceto excelente!" S.D., Califórnia

Depois que você se senta com essa visão de impermanência e impessoalidade por um pouco de tempo, algo interessante acontece. Alguns alunos relatam: "Bem, sim, eu vejo todas essas consciências: o olho, o ouvido, o nariz, a língua, o corpo e a mente; eu vejo essas consciências surgirem e passarem, e isso é realmente cansativo. "

O que você vê agora não é apenas impermanência, mas sofrimento. E você vê que não há ninguém em casa, não há controle sobre esse processo, ele acontece por si só. Você vê anicca (impermanência), dukkha (sofrimento), e anattā (não-eu) de perto e pessoalmente, enquanto você está no arūpa jhānas. No budismo, esses são os três sinais de existência. Qualquer coisa que exista tem essa natureza, e agora você a vê. Não está no nível do pensamento, mas de uma forma direta. Você sabe disso.

Bhante Vimalaramsi conta a história de um monge famoso na Birmânia. Ele é convidado para almoçar na casa de uma pessoa e é oferecido o melhor dos caris e arroz. O tempo todo que o monge come, ele diz "dukkha, dukkha", sofrendo, sofrendo.

Ele está tentando pensar a sua maneira de ver os sinais da existência, e isso não funciona. Tudo o que ele faz é criar uma aversão ao que quer que você esteja rotulando ou anotando e isso está desenvolvendo um estado não saudável, e não um insight.

Essa experiência responde a muitas perguntas que você pode ter feito. Antes disso, todos falavam das coisas acontecendo tão rápido, mas agora sua consciência é tão aguçada que você realmente vê cada parte da experiência. Os doze elos de origem dependente estão começando a entrar em foco, e você está começando a ver elos separados. Além disso, você está começando a ver que eles seguem uns aos outros e que cada link é dependente do link antes dele.

Depois de um tempo, parece que essa constante de consciência surgindo e passando se torna cansativa. Você se pergunta se isso vai acabar algum dia? Será isso tudo que existe? Não importa se você está fazendo sua caminhada meditativa, ou comendo, ou indo ao banheiro. Você vê todas essas consciências continuamente. Existe uma saída para isso?

"Como você instruiu, primeiro irradiei Alegria em todas as direções, começando por enviá-la para direções individuais cinco minutos cada, depois expandindo a alegria sublime para fora. Ela cresceu cada vez mais, sem parar.

Havia mais uma vez a percepção da impermanência do "eu" quando ele surgiu e se foi. As brechas entre cada surgimento e o falecimento cresceram, e meu foco se deslocou sutilmente para aqueles espaços em

branco, onde então a alegria irradiando em todas as direções foi deslocada para a equanimidade.

Havia total desinteresse pela impermanência do "eu" e a percepção da tolice de identificar um "eu" permanente inexistente com cada sentimento, pensamento e ação. Percepção experiencial mais profunda de que sentimentos e pensamentos não estavam sob meu controle e que pensamentos ou objetos mentais em geral eram como o que odores eram para o nariz, ou sons eram para os ouvidos. Eles iam e vinham sem eu estar envolvido. Eu continuei no entanto, fazendo os 6Rs".
S.D., Califórnia

—Instruções de Meditação:

Pequenas luzes pontiagudas podem surgir como pequenas estrelas que cintilam e depois se apagam. Esses são o início do desejo. Elas são indicações do *tanhã* que está começando a surgir. Estes são pensamentos que estão apenas começando a se formar. Você sente uma atração por essas luzes - um aperto. Você percebe que se você usar os 6Rs nelas no momento em que elas surgem, então os pensamentos não surgem; você vê o alívio nisto. Os 6Rs vão devolvê-lo a um estado de equilíbrio e tranquilidade. Tenha certeza de usar os 6Rs neles assim que surgirem.

Essas luzes são "pegajosas", pois são pequenas sementes de avidez que vêm à existência. Agora você vê o anseio que existe em todo pensamento. E você vê que é por isso que o pensamento constante é tão cansativo e irritante para sua mente.

Considere uma noite quando você não conseguia dormir porque estava pensando muito. Estava sofrendo. Ter sucesso com essa prática de meditação traz o benefício de dormir

facilmente e não ter pesadelos. Esse é um dos onze benefícios da meditação Mettā.

Você pode ver as iluminações se expandindo como pequenos sóis; esses são chamados de *nimitta*. Não, não estamos falando da *nimitta* ou do que algumas práticas chamam de *sinais* que são usados como pontos de foco na meditação de concentração, mas essas são meramente que surgem. Esse é o verdadeiro significado de *nimitta*. Solte e use os 6Rs neles. Você não muda e começa a focalizar. Eles são apenas fenômenos interessantes que podem distrair você. Não se envolva com eles.

Se você tomasse essas luzes como seu objeto de meditação, isso seria uma prática de meditação com absorção de concentração, e isso *não está* nos *suttas*. O Buda já havia tentado todos esses tipos de meditação, e rejeitou essa prática como levando ao verdadeiro despertar.

Quando você pratica concentração com meditação da respiração, as luzes de também podem surgir, e se você pegar essas luzes e se concentrar nelas, então, novamente, você não está praticando o que está nos *suttas*. Por favor, use os 6Rs nelas!

Essa é a influência de comentários como o *Vissudhi Magga*. O *Vissudhi Magga* tem incluído muitas práticas que não estão nos *suttas*. Esse conflito deve nos levar a questionar qual delas está certa.

Na base da consciência infinita, algumas pessoas têm visões de Devas, Kuan Yin, Buda, Jesus, ou Maomé; isso é baseado em seus sistemas de crenças. Em tudo isso, precisa ser utilizado os 6Rs para que se possa progredir. Se você se sentir muito feliz e alegre, às vezes haverá lágrimas de alegria. Permita que as lágrimas saiam; esse é o sinal do *muditā* ou estado de alegria em que você está permanecendo.

Você pode sentir que as coisas estão diminuindo - como ver um filme em câmera lenta; você pode ver cada quadro de consciência surgindo e passando, seja na porta dos olhos ou na porta dos ouvidos. Você pode vacilar e sentir-se como se estivesse tonto. Não se apegue a nada disso; use os 6Rs em tudo. Nenhuma dessas experiências deve ser levada pessoalmente como “eu” ou como “minha”; elas só devem ser permitidas. Sua atenção agora está ficando muito afiada, afiada o suficiente para ver consciências individuais.

—*Instruções de Meditação:*

Você então será solicitado a começar a perceber os espaços entre as consciências. Procure tornar-se mais consciente do silêncio e da tranquilidade que existe, e habite nesse silêncio. Deixe todo o resto ir. Você vai pensar "não há nada". Pacientemente, deixe esse estado se aprofundar. Isso o levará à próxima base e à última do Brahmavihāras. Esse é o *Upekkhā* ou Equanimidade.

Às vezes, em torno desse nível, o meditador pode ter o pensamento: "Se eu não tenho *eu mesmo*, então eu deveria simplesmente morrer"! O medo pode surgir: "Eu não tenho controle sobre nada; o que posso fazer?" Você apenas faz o que sempre fez - você *nunca teve um "eu"* em primeiro lugar, então nada mudou. Isso é insight; não são pensamentos suicidas de forma alguma, então não se preocupe.

O professor vai lembrá-lo que isto é apenas a sua mente jogando jogos; dê uma boa risada e relaxe. Você não vai morrer, não é nada nem perto disso. Em breve, você estará se movendo para um território mais profundo, ainda mais emocionante.

“Consegui entrar mais solidamente no reino da consciência infinita, no qual observei várias coisas, tais como padrões geométricos coloridos interrompidos por luzes estroboscópicas. Às vezes eu via milhões de pequenas luzes coloridas piscando aleatoriamente. Os padrões rodopiantes com luzes estroboscópicas eram os mais comuns. Lembrei que você me aconselhou a prestar atenção na quietude entre as consciências que eu via entre os estroboscópios e usei os 6Rs. As cores pararam e desapareceram, mas descobri que se eu olhasse de perto havia ondulações sutis no nada. Eu usei os 6Rs nelas e percebi as ondulações abrandadas ou desaparecidas, mas nunca por muito tempo.

Minha mente estava em um estado incrivelmente parado e ainda não tinha certeza se ainda estava no estado meditativo. Eu raciocinei que se eu ainda estivesse meditando que eu deveria ser capaz de voltar à alegria radiante. Então, eu trouxe alegria e os padrões de cores e luzes retornaram. Mais uma vez, eu usei os 6Rs e retornei à quietude”. R.M., Japão

“Havia mais uma vez a percepção da impermanência do “eu” quando ele surgiu e se foi. As brechas entre cada uma delas surgindo e passando foram aumentando, e meu foco se deslocou sutilmente para aqueles espaços em branco, então a alegria irradiando em todas as direções foi deslocada para a equanimidade. S.D., Califórnia

Capítulo Doze: A Base do Nada — Equanimidade

MN:111 seção 15. "Novamente, monges, ao surgir completamente na base da consciência infinita, consciente de que 'não há nada', Sāriputta entrou e permaneceu na base do nada.

Anteriormente você via o mundo existir como algo fora de você mesmo; agora você vê todas as coisas na mente. Você ainda vê diferentes movimentos de mente, mas eles não estão fora dela. Você tinha um conceito de si mesmo estando no mundo, que está constantemente no fundo do seu pensamento.

Todos nós nos vemos em relação ao mundo como um eu ou entidade separada. Levar as coisas pessoalmente, significa que nos vemos fazendo coisas em nossa mente. Vemos a nós mesmos tendo feito coisas no passado. Vemos a nós mesmos fazendo coisas agora. E nós nos vemos fazendo coisas no futuro. "Nós" só existimos em nossas mentes. Essa idéia ou conceito de "eu" só existe em nossa mente, e agora nós o vemos.

Fora da mente pensante, só há ver, ouvir, tocar, degustar e cheirar. Apenas sensações que estão surgindo e passando. No entanto identificamos essas como tendo esse "eu", essa existência posta por cima - esse "eu" que está fazendo isto, planejando fazer aquilo, pensando nisso, fazendo parte de uma equipe para criar aquilo. Você é um ator nesse sonho de existência. Está tudo na sua cabeça. Você está constantemente criando essa ilusão de si mesmo, momento a momento. São apenas imagens.

Capítulo Doze: A Base do Nada — Equanimidade

Agora você finalmente começa a sair do sonho e só vê o que está lá. O raciocínio bruto pára. O engajamento conceitual para. Agora, no ver, só há ver, no ouvir só ouvir, etc. Nada acontece no passado, e nada acontece no futuro - está tudo acontecendo agora. E nesse presente claro, não há "eu". Há apenas a consciência do que acontece no sentido portas a portas momento a momento. Torna-se muito tranquilo - você nunca experimentou isso antes. Essa é a consciência e a experiência da base do nada.

Esse jhāna é como a parte do filme Matrix onde Keanu Reeves acorda de sua existência sonhada neste mundo mental criado pelas máquinas e percebe que está em uma cápsula apenas sonhando sua experiência de vida. Como ele, estamos acordando do sonho de nós mesmos para não encontrar nada além de um processo impessoal - um fluxo interminável de eventos.

Agora é como se a sua consciência deixasse de prestar atenção à consciência e sensações corporais gerais e saltasse para a sua cabeça. Você não está mais prestando atenção à consciência que tem algo a ver com o corpo. Você vê tudo como acontecendo a partir da mente, e fisicamente a partir da área da cabeça.

Você só está atento à mente. Os conceitos param. Os pensamentos estão agora apenas observando os pensamentos e não sendo levados pessoalmente. Eles não estão mais definindo o seu mundo. Na verdade, a maioria dos pensamentos simplesmente param.

Como os conceitos vêm dos pensamentos, e as coisas vêm dos conceitos, "não há coisas" nos leva ao reino do Nada - nada! Agora você vê claramente sem o barulho e sem criar histórias sobre tudo.

Capítulo Doze: A Base do Nada — Equanimidade

Algumas pessoas dirão que até parece estar no deserto sozinho - em total desolação. Não há nada além de areia... é agradável, mas diferente de qualquer coisa que você já tenha sentido.

Você começa a entender os links de originação dependente chamados Nāma-Rūpa ou Mentalidade/Materialidade (Nome e Forma). Há a mente que depende do corpo. Ambos são distintos, mas trabalham juntos. Um não pode estar sem o outro. Mas agora você vê, com visão direta, que existe o próprio corpo separado da mente.

Por exemplo, há a respiração que entra e sai, e depois a mentalidade ou mente que é feita de sentimento, percepção e consciência. Há a respiração física, e há o saber - a percepção da respiração e saber o que ela está fazendo e como ela se sente. Esse é o elo Mentalidade/Materialidade da origem dependente.

Com a queda do conceito das coisas lá fora e do sentimento percebido de sua existência separada no mundo, sua consciência se aproxima. O sempre presente e preocupante "sonho" de você desaparece. Não há mais pensamentos que te levam para o futuro ou para o passado. Não há mais pensamentos que criam esse ou aquele mundo. Você só existe no presente. Sua consciência é clara e livre de sua auto-imagem conceitual.

Sem esses conceitos, há apenas o presente, o surgir e o passar dos sentimentos e sensações. Isso é tudo o que você vê. Não há vidas passadas ou futuras, agora. Essa é a atenção da mente sem o desejo embutido nela, sem a sobreposição da ideia de si ou da alma.

Neste silêncio de nada, você começa a ver fenômenos muito mais sutis que foram escondidos por nossas mentes

barulhentas. Coisas muito interessantes estão aqui. Definitivamente não é um nada!

MN:111 seção 16. "E os estados na base do nada..."

Antes, no segundo arūpa jhāna de consciência infinita, você estava irradiando Alegria nas seis direções. Onde antes você estava sentindo alegria, agora você está sentindo equanimidade que é muito, muito forte, e você tem esse equilíbrio de mente muito fino. Agora você toma essa equanimidade como seu objeto e a irradia para todos os seres em todas as direções. Esse nível particular de mente é de longe um dos estados mais fascinantes que são vivenciados na meditação. Agora não há tristeza nem felicidade, apenas equilíbrio. Quando perguntado como você se sente, você sempre relatará que está bem. "Tudo está bem". "Eu não tenho nada a dizer". Muito bem.

A partir de um Relatório de Retiro Online:

"Sessão #1 (1 hora): Alegria por 19 minutos. Eu vi padrões e bolas brilhantes. Usei os 6Rs nelas. Depois entrei em equanimidade. Vi stupas douradas; estátuas de Buda e um ser celestial emitindo uma luz brilhante. Usei os 6Rs neles quando apareceram. Os 30 minutos seguintes foram com o envio de equanimidade em todas as direções com luz dourada emitindo da minha coroa. Eu usei os 6Rs em qualquer coisa que aparecesse. 15 minutos foi o melhor em manter minha mente no objeto de minha meditação". C.B. Sri Lanka

A partir de um Relatório de Retiro Online:

Após cerca de 10 minutos, eu pude me sentir indo mais fundo antes que a descida parasse. Após cerca de 5 minutos nesse nível, comecei a descer novamente para o próximo "nível". Minhas anotações registram "aprofundi no platô - como degraus" e foi assim que foi. Devo ter descido em 3 ou 4 "degraus", passando mais ou menos 5 minutos antes de descer para o próximo platô. Em

Capítulo Doze: A Base do Nada — Equanimidade

um platô eu me lembro de ver uma vista como uma noite de céu negro e claro, com milhares de pequenos pinos de luz brilhando de longe. No próximo nível abaixo, vi o que só posso descrever como uma área realmente grande coberta por fileiras e filas de formas translúcidas em forma de bola, cujas arestas eram suavemente onduladas. Eu as descrevi como "medusas" por causa de sua natureza translúcida. Ocasionalmente, as medusas se afastavam dessa vista.

"Mas principalmente, o campo visual estava parado e quieto. Depois da "medusa", a próxima descida foi mais longa, no fundo da qual a escuridão estava imóvel, absolutamente imóvel. Eu me lembro de me perguntar se eu estava morto! Se eu estava ou não estava sem interesse; a possibilidade certamente não me incomodou. Por volta deste ponto no "nível mais profundo (eu não fui além desse nível), o que eu descrevo como "formigueiros" se moveu por todo o corpo em ondas. Depois de algumas passagens, isso parou e o silêncio absoluto ainda permaneceu. Nesse ponto da sessão, o silêncio era bastante "sólido". Não o silêncio quando você desliga um rádio e pensa "isso é silêncio", mas sim um silêncio onde não há absolutamente nenhum ponto do qual qualquer barulho possa se originar. Uma ausência de qualquer coisa que pudesse perturbar. Uma quietude/ silêncio que não é capaz de ser quebrado". L.M., Austrália

Outros sentem a tranqüilidade que vem de você. Parece haver um brilho em seu rosto: um resplendor. Qualquer linha de estresse quase desapareceu.

Se você não colocar energia suficiente para observar essa equanimidade, sua mente fica entediada. Você não tem sonolência, mas pode ocorrer uma monotonia. Se você colocar um pouco de energia a mais, sua mente fica inquieta. Agora você deve estabilizar sua energia. É aqui que você está

equilibrando os sete fatores de despertar. Passaremos por eles mais tarde.

Se a inquietação surge porque você coloca muita energia, você não está mais no jhāna. Você é pego por um obstáculo. E por causa da forma como os obstáculos funcionam, eles não vêm um de cada vez. Por exemplo, quando você tem inquietude, não é só inquietude; é a inquietude, assim como a aversão à inquietude. Então, você tem dois obstáculos com os quais você começa a trabalhar; os obstáculos se amontoam em cima dos obstáculos!

É muito fácil deixar a agitação ir e equilibrar a sua energia até este momento, se você for paciente. É como andar na corda bamba mais fina que você já viu; como andar em uma teia de aranha - é tão bom assim. Estando nesse tipo de equilíbrio, é preciso apenas um pouco de "afinação" - um pouco de desequilíbrio e você pode ser eliminado do equilíbrio. E então você deve trabalhar com isso novamente, trazer um pouco mais de energia, um pouco mais de atenção. Se isso for demais, afaste-se novamente. É aqui que trabalhar com a energia é incrivelmente interessante e sutil.

O mais importante aqui é usar a sua Atenção para observar o que está lá na mente e equilibrá-la, recuando ou adicionando energia à sua prática. Ao observar estes estados, você os afetará naturalmente - portanto, a Consciência é o fator mais importante do despertar. O Fator de Investigação surge quando o movimento da mente é visto claramente. A Investigação equilibra tanto a energia quanto a falta de energia automaticamente, vendo o que está fora de equilíbrio e mudando-o.

Capítulo Doze: A Base do Nada — Equanimidade

Na física quântica, é postulado que você pode mudar um processo observando-o; isto é o que a atenção faz. A mente se observa, e a mudança acontece.

Às vezes você pode não progredir, porque algo está incomodando no fundo da sua mente. É um desejo sutil com o qual você está se identificando - você está procurando algo para acontecer - talvez querendo que o Nirvana venha e o procure pensando sobre isso. Você deveria usar os 6Rs. Pode ser um desejo irritante, mas eventualmente, você vai se cansar dele. O Nirvana nunca acontecerá se houver esse anseio lá. O Nirvana acontecerá quando a mente perder todo seu anseio e movimento.

Mais uma vez, você pode ter medo e pensar que você não existe! Como antes, você deve apenas usar os 6Rs no medo e continuar. Ele desaparecerá em breve. Isso é apenas mais desejo.

MN:111 seção 16. "E os estados na base do nada - a percepção da base do nada e a unificação da mente; o contato, o sentimento, a percepção, a volição e a mente..."

A equanimidade se aprofunda muito aqui, e este deve ser o seu objeto de meditação agora. Você deve se imaginar cercado e envolto pela sensação de equanimidade. Você deve irradiar esse sentimento para fora de sua mente inteira. Mantenha um pequeno sorriso, pois isso o avisará da entrada de estados prejudiciais.

Como uma vela emite calor e luz, você simplesmente senta e deixa a equanimidade irradiar por si só. Você quase a vê se apagar. Se há estresse por enviar a sensação, então você está empurrando com muita força. Você deve apenas deixá-la sair como uma névoa, mas apontar para a direção em que você pretende que ela se apague. Se houver tensão, então apenas use

Capítulo Doze: A Base do Nada — Equanimidade

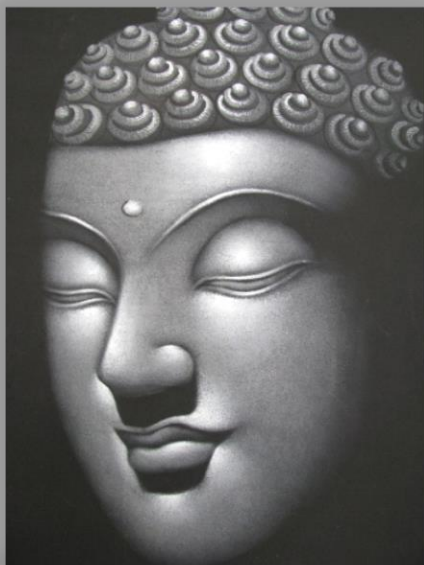
os 6Rs nela. Não empurre a sensação de equanimidade para fora. Empurrá-lo vai criar mais tensão. Isso é tentar controlar o sentimento com seus pensamentos. Não funciona.

Um farol emite luz em todas as direções. Ele não empurra nada; a luz apenas brilha para fora. Tudo o que você faz é acender a luz.

Se você estiver distraído por um som ou um toque, então use os 6Rs nele e volte a irradiar a sensação, mas apenas use os 6Rs se ele desviar sua atenção da sensação. Se você vê pequenos movimentos, ou se há pensamentos sábios no fundo, e ainda assim você está atento e recolhido no seu objeto de meditação, irradiando equanimidade nas seis direções, ignore essas pequenas distrações. Isso é apenas ruído. Não use os 6Rs, a menos que sua atenção seja desviada.

—*Instruções de Meditação*

Agora você está começando sua sessão usando a sensação de equanimidade como seu objeto. Você irradia a sensação de equanimidade em cada uma das seis direções durante cinco minutos cada e depois em todas as direções ao mesmo tempo para o resto da sessão. Quando você faz a caminhada



meditativa, você irradia equanimidade para todas as direções ao mesmo tempo e usa os 6Rs para todas as distrações.

Medite mais: uma hora, uma hora e meia, duas horas, três horas. Se você sentir que quer se levantar, então sente-se mais cinco minutos e veja se esse impulso vai embora.

A atividade mental fica cada vez mais silenciosa. Basta observar o que está lá no momento. A mente vai se sentir brilhante e enérgica, com pouco movimento. Você vai começar a ver o elo de *consciência* surgindo e passando. Esse é um potencial. Você verá este início do movimento, e então ele

floresce na sua consciência como algo, seja vendo, ouvindo, ou um sentimento tangível. É como se você soubesse que vai ver algo, e então você vê. Gradualmente você vai ver todos os processos nos elos de origem dependente que ocorrem antes do contato.

Você percebe que tudo que você experimenta acontece apenas dentro da sua mente. O que compõe o verdadeiro "você" é a mente e os objetos mentais que vão e vêm. Você realmente tem um corpo, ou você apenas vê essa imagem e a chama de corpo? Você está ouvindo um som, ou é apenas uma consciência sonora surgindo e uma percepção de "você" "ouvindo"?

O que é consciência? Você vê agora que a consciência se conhece a si mesma. Você deixa de se identificar com ela. Ela reflete a *forma* que está diante dela - como ver uma rosa vermelha em um espelho. Bhikkhu Ñāṇananda, o autor de *Conceito e Realidade*, chama-lhe uma sala de espelhos na qual o espelho em si é autoconsciente naquele momento, com qualquer forma de visão ou som que se conheça. Não há ninguém na sala em si, mas são os próprios espelhos que estão "conscientes de estar atentos". A mente se sobrepõe a um conceito de si mesmo, mas existem apenas os espelhos e os reflexos.

A consciência surge, e então ela se vai. Não havia nada antes dela e nada depois dela. Nunca houve ninguém no salão, exceto os espelhos. Você só pensou que havia.

Agora você vê o que está lá diretamente sem conceitos. Você vê que a consciência só experimenta a si mesma sem experimentador. O conceito de si não está mais lá. Há milhares de momentos que compõem cada evento de ouvir ou ver. "Você" existe apenas para aquele momento. Depois há outro momento, e "você" ouve novamente. Há um espaço entre esses

momentos, onde *não há nada*. Agora você está percebendo o silêncio e o surgimento e o passar dos objetos nesse silêncio.

Se o som não tivesse surgido, então "você" não teria surgido. Você não teria nascido em consciência se não houvesse som como condição. Esse é o renascimento momento a momento, ali mesmo. E como não há nada entre as consciências, como pode haver uma idéia de uma alma ou de si mesmo que permeia tudo? Vive-se por um momento e depois morre-se. A morte *física* é apenas um momento deste corpo para o outro. Você realmente morre a cada momento; o seu corpo morrendo nada tem a ver com a *sua* morte.

—Instruções de Meditação:

Quando as coisas ficarem quietas, você pode tentar adicionar algo, ajustar algo, ou tentar assistir a algo. Como "nada" está surgindo, você pode ficar um pouco entediado. Nesse caso, observe a mente avidosa querendo fazer algo acontecer, querendo controlar. Use os 6Rs *nessa* mente ali mesmo e deixe-a ir, e então esteja ali sem movimento. Use os 6Rs no conceito de um *controlador*. Basta estar na sensação de Equanimidade enquanto ela irradia. Não se mova na mente de forma alguma. Como a canção dos Beatles, "Let it be, let it be" (Deixe estar, deixe estar).

Distrações que Surgem – Como Ajustar

- Muita energia, você fica inquieto - você precisa reduzir sua energia. Tome a tranquilidade como seu objeto de meditação. Isso vai trazer calma. Use os 6Rs no seu desejo de controlar o processo. Acrescente isso à sensação de equanimidade.

- Sem energia suficiente, você fica sonolento - você precisa acrescentar mais esforço e aumentar a sua curiosidade sobre o que está acontecendo. Interesse-se mais. Você também pode se levantar e caminhar para despertar energia. Faça uma caminhada rápida. Encontre algumas escadas para subir e descer. Quanto mais tempo você sentar, mais você deve caminhar. Muitos meditadores evitam a caminhada, mas depois se perguntam por que adormecem ou se distraem quando se sentam por longos períodos. Você precisa manter seu sangue em movimento e sua energia para cima.

O Buda e seus monges caminhavam por onde quer que fossem e assim mantinham seus corpos muito saudáveis. As rondas de esmolas poderiam ser muito longas e extenuantes, mas valeriam a pena em energia para a meditação.

Use os 6Rs em qualquer tédio (uma reação de aversão sutil) e passe por ele. Às vezes, muito pouco acontece, e você deve ser muito gentil e paciente. Então você irá mais fundo. U Silananda, um dos professores de Bhante, sempre lhe dizia: "A paciência leva ao Nirvana."

Há sete fatores de despertar trabalhando ali. Esses fatores precisam ser ajustados. Não se preocupe muito em fazer o balanço neste ponto. Apenas deixe a introspecção fazer o seu trabalho. Alguns meditadores controlarão demais e tentarão acalmar sua mente com qualquer fator que eles acharem necessário. Mas muito disso vai levar à inquietação. Você deve equilibrar o *desejo* de equilíbrio, recuando e deixando as coisas se equilibrarem por si mesmas.

O Venerável Bhante Vimalaramsi frequentemente lembra seus alunos avançados de que seu trabalho como meditador é simplesmente observar como a atenção da mente se move de

uma coisa para outra. A atenção não se trata de controlar nenhum movimento. Uma das coisas mais difíceis de se fazer é simplesmente observar sem tentar controlar nada.

Sete Fatores de Despertar:

1. *Sati - Introspecção*

1. *Dhammavicaya - Investigação de experiência*

2. *Viriya - Energia*

3. *Pīti - Alegria*

4. *Passaddhi - Tranquilidade; Relaxado na mente*

5. *Samādhi - Postura de espírito*

6. *Upekkhā - Equanimidade*

Algumas pessoas podem reclamar de distrações que acontecem em seu corpo. Elas podem sentir dor em algum lugar em seu corpo. Isso não é dor real, mas um obstáculo muito sutil surgindo em sua mente. Não preste mais atenção ao seu corpo.

A maior parte da dor será agora o que é conhecido como "dor meditativa". Isso é diferente de uma dor de verdade. Uma dor de verdade vem porque você está sentado muito tempo ou sentado torcido de uma forma estranha e está machucando seu corpo.

Essa dor meditativa é a dor dos obstáculos que surgem. É principalmente a dor da inquietação. A inquietude é uma sensação dolorosa, mas está em sua mente, e você deve se determinar a não ser movido por ela, mas amolecer para dentro dela, deixá-la estar e relaxar a tensão e o aperto que está lá.

Agora você só está preocupado com a mente. Você deve sentar-se por longos períodos de tempo. Sente-se uma hora, duas horas, e até mesmo três e quatro horas. Quanto mais tempo você sentar, mais tempo a mente tem para se acalmar.

Capítulo Doze: A Base do Nada — Equanimidade

Até agora o recorde para os alunos de Bhante é de dois dias em uma sessão completada por um homem na Indonésia e recentemente por um homem nos EUA! E isso realmente valeu a pena - os resultados foram fenomenais. E ele simplesmente se levantou e foi embora sem dor ou rigidez; ele se sentiu muito bem.

Eventualmente, a mente se tornará muito calma, e a equanimidade se tornará muito profunda. Chegamos então ao próximo arūpa jhāna onde deixamos todo o brahmavihāras para trás.

Capítulo Treze: A Base de Nenhuma Percepção-Nem Percepção, Nem Não- Percepção

MN:111 seção 17. "Novamente, bhikkhus, ao superar completamente a base do nada, Sāriputta entrou e permaneceu na base da não-percepção-nem-não-percepção.

Agora você não será mais capaz de irradiar a sensação de equanimidade - ela simplesmente vai parar naturalmente. Ela simplesmente não está mais lá, e se você tentar irradiá-la, então isso causará alguma tensão. Se você perceber isso acontecendo, então basta sentar-se no silêncio e observar. Se você estiver inseguro, então tente irradiar equanimidade novamente, e se ela surgir, então continue-a mais uma vez até que ela finalmente se desvaneça por si mesma. Se você trazer a sensação e agora ela causar uma leve tensão (na sua cabeça), mesmo irradiando essa sensação, então você pode parar e apenas estar nessa mente quieta.

-Instruções de Meditação:

Agora você deve tomar a **A Mente Clara e Quieta** como seu objeto de meditação. Observe a quietude e a sensação de tranquilidade que existe. Deixe-se afundar nisso. Agora as instruções vão mudar um pouco. Use os 6Rs em quaisquer movimentos ou vibrações assim que começarem a surgir, e então volte a um estado de mente clara e tranquila. Você toma

esse silêncio vazio como objeto de meditação e fica atento a qualquer movimento que surja. Use os 6Rs assim que eles surgirem, relaxe a tensão de qualquer um dos movimentos e volte a esse estado calmo e pacífico. Você pode ver uma cintilação ou uma luz ou algum movimento lá. Use os 6Rs assim que eles surgirem.

Em breve, essa requintada quietude se torna seu objeto. Antes nas sessões anteriores, a mente se expandia, agora ela se torna tão quieta e sutil que é difícil dizer se algo surge ou não. Sua atenção agora chegou a um nível onde não há nada que escape da sua ferramenta, os 6Rs. Você tem uma sensação de poder sobre os fenômenos que surgem, que você nunca sentiu antes. Permitindo que as coisas surjam e relaxem nelas, você realmente, de certa forma, alcançou o controle sobre as coisas...

Sem mais “sentir”

Agora você chegou ao fim da meditação do Brahmavihāras, que tem como objetos as quatro moradas divinas. Você começou com o objeto de meditação do Mettā, ou amor-bondade, avançou automaticamente para Karuṇā, ou Compaixão, e depois para Muditā, ou Alegria, e isso finalmente se transformou em Upekkhā ou equanimidade profunda. Agora até isso já se foi. Você começa a próxima fase da meditação: apenas a observação dos movimentos dentro da mente.

À medida que o sentimento de equanimidade que o levou a este ponto se desvanece, agora você vai estar atento à mente e aos objetos da mente. Você vai começar a observar o que está lá e, em seguida, ver surgir movimentos muito pequenos. Assim que você vir qualquer movimento ou vibração, você precisará relaxar. Sua mente se tornará muito, muito imóvel por longos

períodos de tempo. Essa profunda quietude da mente e falta de qualquer distração pode durar vinte minutos ou trinta minutos, e até mesmo uma hora. Esse silêncio requintado é onde a mente é absolutamente pura! Quanto mais tempo você puder sentar com essa mente quieta, melhor.

De um retiro online: Sessão #3

"Fui direto para a equanimidade. Eu vi algumas imagens inicialmente. Usei os 6Rs nessas imagens conforme elas surgiam. Eu irradiei a equanimidade da minha coroa.

Usei os 6Rs no que quer que tenha surgido. Parecia que as coisas estavam subindo rápido! Eu me senti um pouco inquieto por causa disso. Eventualmente, a equanimidade parou de irradiar. O que eu notei foi energia dourada da base da minha coluna subindo até a minha coroa.

Luz dourada por toda parte. Eventualmente, ela se dissipou após algum tempo. Eu fiquei em silêncio por cerca de 20 minutos. Parecia ser umas 20hrs, pois estava muito quieta, mesmo do meu ambiente barulhento. Vivemos em Colombo, perto de uma ruidosa estrada principal. Muitas buzinas etc. Mas parecia que eram 20hrs quando havia pouco trânsito e barulho". C.B. Sri Lanka

Aos poucos o jhāna de Nada cede lugar ao Reino de Nem-Percepção-Nem-Não-Percepção - o quarto arūpa jhāna. A mente é tão sutil neste ponto que a única maneira de você saber que experimentou esse estado é que quando você sair, você pode refletir sobre o que viu lá. Algum sentimento ainda estava lá, embora seja sutil, e a percepção está mais ou menos lá e mais ou menos não.

Agora suas instruções são para simplesmente observar os objetos mentais que estão surgindo e passando nesta mente clara e brilhante. Você não quer começar esta observação antes da hora certa. Você começou a sua sessão irradiando a sensação de equanimidade para cada direção. Entretanto, você pode não ser capaz de fazê-lo.

Se você tentar gerar qualquer sentimento, isso pode causar tensão em sua mente. Nunca crie tensão onde antes não havia nenhuma. Se você tem dúvida, então você pode tentar gerar uma sensação de tranquilidade para ver se a tranquilidade vem à tona e vai fluir por si só. Essa quietude pode ser comparada a olhar para o céu noturno - tão tranquilo e quieto. Se você sente que está forçando, então simplesmente pare. Isso significa agora que é hora de apenas observar. Se, por outro lado, você pode irradiar, então simplesmente continue fazendo isso até que pare novamente.

Conforme você observa a mente e usa os 6Rs em quaisquer movimentos ou vibrações que começam a surgir, toda a atividade vai diminuindo. A atividade da mente quase não vai aplanar em nada. Há coisas na mente, mas elas não estão mais puxando a sua consciência. Um obstáculo aqui pode ser uma tendência para se envolver em tudo o que surge e analisar de onde ele veio. Por que ele surgiu? De onde ele veio? Essas perguntas não são válidas aqui. Isso é apenas mais pensamento, uma espécie de inquietação para fazer algo.

Deixe todas as análises para lá. A análise é para os terapeutas e psicólogos e não faz parte do caminho de Buda. Não tem fim, de qualquer forma. Há uma quantidade infinita de coisas indo e vindo, e você nunca pode analisar tudo isso. Um dos professores do Venerável Bhante Vimalaramsi, O mais

Venerável Sayadaw U Paṇḍita, disse a ele que analisar as coisas é uma doença ocidental!

Um meditador relatou que vidas passadas surgiriam como pequenas bolhas. Ele iria investigá-las para ver o que estava lá. No final, isso era prejudicial à sua prática, e ele deixava o desejo levar a melhor sobre ele. Levou muitos anos para que ele se cansasse disso e finalmente usasse os 6Rs nessas bolhas de memória desapaixonadamente.

Os psicólogos vão querer ver de onde vêm esses pensamentos, mas nós não. Estamos apenas observando o processo e como ele surge.

Se você olhar assim, quando você começa a meditar sua mente tem grandes movimentos bruscos. À medida que você se aprofunda em sua meditação, os movimentos se tornam cada vez menores. Quando você entra no arūpa jhānas, os movimentos começam a se transformar em apenas vibrações. À medida que você vai mais alto no arūpa jhānas, as vibrações se tornam mais rápidas e mais finas. Quando você chega ao estado de nem-percepção-nem-não-percepção, há apenas ligeiros movimentos que são muito sutis; é difícil dizer se eles estão lá ou não.

Sua consciência começará a ir para dentro, ou alguns dizem que a mente parece ficar menor. A mente está lá, mas é difícil de perceber. É como um quebra-cabeça que agora está começando a perder peças. Gradualmente, há apenas um vislumbre do que estava lá. Tão poucos objetos estão surgindo agora que parece que há cada vez menos de você lá.

Esse é o momento em que você quer ter certeza de que desenvolveu esse hábito de relaxar continuamente, o tempo

todo. Assim, quando você entra nesse estado, você está fazendo isso como um hábito automático.

—Instruções de Meditação:

A única maneira de você saber que experimentou esse estado muito sutil é refletindo depois o que aconteceu enquanto esteve nesse estado. Quando você sair, tome alguns minutos para refletir, e use os 6Rs em qualquer coisa que surja. Não entre em histórias sobre isso, apenas reflita e deixe ir. Como você não experimentou isso antes, sua mente naturalmente pensará sobre o que aconteceu. Apenas use os 6Rs nesses pensamentos. Não os pare. Apenas deixe-os estar e desvanecer-se. Relaxe neles.

O que esse relaxamento está fazendo? Quando você relaxa, o movimento da mente se torna cada vez menor até finalmente chegar a um estado em que você não consegue ver nenhum movimento bruto, mas ainda há um pouco de vibração. Quanto mais você relaxa, mais a vibração abranda, porque é o desejo que está criando o movimento. O relaxamento remove o anseio, e a mente se instala mais. Você ainda tem aqueles pequenos movimentos, mesmo quando você não percebe nem a percepção nem a não percepção.

Se você estiver trabalhando com um professor, você provavelmente será perguntado: "Você estava em um estado que é como se estivesse dormindo, mas você estava acordado? O movimento da mente vai diminuindo para atividades cada vez menores. Você começa a ter lacunas na sua consciência. Não há mais uma consciência consciente totalmente consistente. A mente abranda, como se estivesse gelada.

Há níveis de Nem-Percepção. A princípio, a mente pode abrandar, como se você estivesse em um sonho. Pode haver uma história acontecendo, mas, como um sonho, quando você sai daquele estado, não faz sentido - embora fizesse sentido quando você estava experimentando. Por exemplo, poderia fazer sentido se um pássaro estivesse falando e você estivesse completamente bem com isso no sonho, mas quando você sai desse estado, você se pergunta por que você pensou que pássaros poderiam falar!

Neste estado, pode haver imagens que surgem, cores, formas, padrões. Você deve usar 6Rs em todas elas se você estiver consciente o suficiente naquele momento. Mas às vezes, sua consciência simplesmente não é forte o suficiente para percebê-las. É como dizer a alguém para estar atento em um sonho. Mais tarde, dentro ou depois de sua sessão, se você começar a refletir sobre o que aconteceu, você pode usar os 6Rs naquele momento.

Ainda assim, sua atenção fica progressivamente mais nítida à medida que você entra e sai desse nível mais profundo e, eventualmente, todas as imagens ou padrões sonhadores simplesmente desaparecem. Quase não sobra quase nada. Pode até haver apenas o que parece ser uma tela em branco - apenas escuridão - mas você sabia que estava lá quando você saiu. Nada realmente parou desde que você estava ciente do tempo passando durante aquele estado.

Esteja ciente de que durante sua sessão, geralmente, você pode entrar num estado de sonho e, como você já ouviu dizer que a base da nem-percepção-nem-não-percepção é um espaço de sonho, você pode se perguntar se você está experimentando este jhāna. Na verdade, isto pode ser apenas preguiça e torpor,

que precisa ser extinguido. Aqui você confundiu o estado de lentidão com o estado mais profundo do arūpa jhāna.

Esse vago estado de torpor pode ficar completamente em branco. Esse é definitivamente um estado de baixo consumo de energia e pouca atenção. Quando você "acorda" fora desse estado, é mais como acordar fora do sono - haverá alguma energia, mas é fraca e não dura. Ou você pode apenas estar sonolento. Você pode pensar que esse estado de baixa energia é especial, mas é apenas uma ausência de consciência.

A diferença entre esses estados é que quando você entra no estado de não-percepção, será de um espaço luminoso e energético, claro. Você estará muito atento e alerta.

Pode ser confuso para você mais tarde, mas passar de um estado de baixa energia e monótono para um estado de torpor distante não é o caminho para ir mais fundo. Esteja atento e se interrogue sobre isso. Você pode estar superestimando seu nível de consciência quando ele é apenas um estado de torpor. Se assim for, então você precisa construir sua consciência e usar mais os seus 6Rs. Quando você entrar no quarto arūpa jhāna, sua energia estará muito alta, mas a tranquilidade e a quietude serão ainda mais fortes.

Você pode ter a garantia de que saindo deste estado mais profundo você não terá sono - você terá mais energia do que nunca. Se você sentir baixa energia, então é hora de se levantar e fazer alguma caminhada rápida para recuperar a energia do corpo.

À medida que você se senta mais e por mais tempo, você pode entrar em nenhuma das duas percepções várias vezes em uma sessão, e cada vez você irá mais fundo do que antes. Quando você sair deste estado, por favor não se levante da sua

sessão. Apenas continue e use os 6Rs em quaisquer distúrbios que aparecerem. Continue sentado. Use os 6Rs no que quer que você se lembre que aconteceu nesse estado. Sua mente estará mais ativa e cheia de energia, mas você deve apenas deixá-la assentar de volta. Cada vez que você entrar no jhāna, ele será mais profundo que o último.

MN:111 seção 18. "Ele emergiu atento a essa conquista. Tendo feito isso, contemplou os estados que haviam passado, cessado e mudado, assim..."

Quando você se senta por longos períodos em meditação profunda, você entrará nesse estado de nem-percepção-nem-não-percepção.

Você se sentirá muito silencioso na mente e energizado. Não haverá muito movimento da mente aqui.

Quando você está neste nível em sua meditação, e tem sua refeição do meio-dia (almoço), você não vai ficar sonolento. Apenas um leve peso que passa ou mesmo nada, tão forte agora a mente se tornou. Você pode dormir menos e acordar com frequência à noite. Se você acordar, então você pode tentar fazer uma sessão o máximo de tempo possível, e depois voltar a dormir quando se cansar. Isso funciona para algumas pessoas, mas não para outras, interrompe o ciclo do sono e o resto do dia seguinte é sonolento e monótono. Esteja atento e veja o que funciona para você.

Por volta dessa hora alguns meditadores em retiro podem querer se levantar mais cedo - como 2-3 da manhã. - e meditar mais tempo pela manhã. O professor irá encorajá-lo a meditar mais tempo. Você pode pedir ao professor para permitir que você medite durante o período de almoço. A comida pode ser deixada de lado para que você possa comer mais tarde. Assim, é

chamado de refeição do meio-dia. É uma refeição por volta do meio-dia, o que significa que pode ser adiada até 13 horas ou talvez 14 horas ou mais - mas ainda é a sua única refeição substancial do dia. Os monges devem comer a partir das 11h e terminar até as 12h, mas não há problema para os leigos dobrarem esta regra.

Você está agora em um ponto em sua prática meditativa onde o recuo de qualquer movimento em mente é o que sua meditação se tornou. Ver os estados surgindo impessoalmente é importante. Reagir agora aos estados com mais desapaixonamento, e apenas observar, sem nenhum interesse real afrouxa seu apego a eles. Tudo são apenas coisas - nada a ser seguido ou investigado.

Vamos rever aqui os nossos métodos preliminares e objetivo para a nossa prática. Estamos usando a meditação samatha como meio de tranquilizar e acalmar a mente; como espalhar óleo na água. Isto é, usando uma variedade de sentimentos diferentes - o mettā, a compaixão, a alegria e a equanimidade que surgem um a um quando começamos com mettā. Essa é a prática do Brahmavihāra.

Estamos observando estados que surgem no jhānas à medida que surgem um a um - sejam eles saudáveis ou não e vendo sua natureza impermanente e sem alma. A parte samatha desse processo acalma o ruído para que possamos observar muito mais de perto os fenômenos que surgem. Essa é a parte do insight ou vipassanā. Então esse é o samatha-vipassanā, ambos trabalhando juntos.

Então agora o que acontece é que o movimento vai diminuindo gradualmente até o ponto em que não estamos mais "nos afogando" em pensamentos e distrações e podemos

agora deixar o brahmavihāras como nosso objeto de meditação - na verdade, eles simplesmente desaparecem. Agora estamos observando movimentos contra a nossa mente clara e tranqüila como nosso objeto de meditação. Estamos claros e equilibrados o suficiente para não sermos influenciados pelas agora pequenas distrações e vibrações.

Aos poucos até estes pequenos movimentos vão parar, e toda a atividade mental vai parar. O lago da nossa mente não terá uma única ondulação ali. De repente, a compreensão e a consciência vão *parar* por um momento. Haverá super clareza logo depois disso, como agora vemos, mais profundamente do que já vimos antes. Nós vemos o aspecto mais profundo do processo mental. Então, é para aqui que nos dirigimos. Vamos continuar.

Há este pequeno "invólucro" de desejo em torno de cada estado que surge. É o que você pensa como "você". Vai levar o sentimento que está surgindo como "meu sentimento", e há uma pequena história e percepção sobre o que isso é. Quando algo surge, sua mente instantaneamente percebe que o objeto está sendo observado por um "você". Aí está o objeto, e o eu percebendo o objeto. Isso é desejo - é esse sentido que você tem de "você".

Na verdade, não há você lá. Há o objeto, há a base dos sentidos e há a consciência, isto é, o objeto visual, o próprio órgão ocular e a consciência ocular.

A mente interpreta esses processos que surgem e passam como parte de um "você" permanente. Mas o que realmente está acontecendo é que surge esse sentimento, e há essa sensação de um "você" que o sente. Há a consciência, mas há, equivocadamente, a percepção de que esse pequeno "você" é

um "eu" que o está sentindo. Algumas pessoas até vêem essa pequena imagem de si mesmas e a mente iludida identifica isso como o verdadeiro "você". Mas é apenas uma foto - você não está lá de jeito nenhum. O eu é apenas um conceito.

Pense nisto por um momento. À noite você tem sonhos, e você definitivamente sente que você existe nessas fantasias de sonho. Você está fazendo isso e aquilo e está reagindo com horror ou prazer, dependendo da situação. Isso não é exatamente como a sua vida. Você sabe que você realmente não existe no sonho, mas quando você está acordado você pensa que existe e reage exatamente como quando você está sonhando! Isso não é a mesma coisa? Na verdade, o Buda percebeu que o conceito de eu era falso e é por isso que dizemos que o Buda despertou - desse sonho de si mesmo.

Além disso, ao personalizar cada sentimento que surge, ao fazer com que cada objeto que surge "seu", você pode tender a pensar que você fez a experiência acontecer. Isso é muito importante de se notar. Essa é a ilusão de um "eu" controlando cada estado que surge. Você sentirá que "eu fiz isto vir à existência" ou "eu controlo este ou aquele estado que surgiu".

O fato é que você não controla nada. A percepção profunda da origem dependente é que tudo surge de uma causa sem que haja nenhum eu fazendo acontecer ou controlando-a. Você não tem nada a dizer sobre isso. Com um profundo entendimento disso, você sentirá *alívio* porque não tem mais esta carga auto-imposta de pensar *que você controla* cada estado mental. Que alívio não se sentir responsável por cada pensamento! Você não os achou - eles são os únicos responsáveis pela "sua" existência.

Quando algo em mente surge, seja uma imagem, luz ou pensamento, afaste-se muito, muito suavemente. Veja o estado

surgir do nada. Não importa o porquê de ter surgido. Simplesmente surgiu, e você não o fez acontecer. Ele surgiu com base nas condições. Nenhum rei está ordenando que isso surja. Não há nenhum controlador, ninguém no comando.

Você pode estar observando com muita energia e suportar os objetos indo e vindo. Anime-se e venha a um ponto calmo, imóvel, onde sua consciência, está muito imóvel. Há simplesmente vibrações que surgem e passam.

Não pense que você está controlando nada. Se você estivesse controlando as coisas, você poderia determinar quando você estaria feliz ou triste, e você sabe que não pode fazer isso. Na verdade, tente usar sua investigação para se aproximar muito dessa força, desse impulso, que quer controlar. Está constantemente lá no fundo com cada um surgindo de um sentimento. Surge um "você" sutil que gosta ou não do sentimento. Esse é o desejo ou a sensação de um controlador - a falsa crença em um eu pessoal. Então, no momento em que o sentimento ou mesmo uma pequena imagem de "você" surge, ele relaxa e usa os 6Rs nele. Não se incline para isso. Solte e afaste-se. Deixe o sentimento desvanecer, deixando apenas a quietude e onde não há nada além da observação.

O sutta fala sobre o fator de *decisão*. Você sabia que quando você "toma uma decisão", é mais um constituinte da mente que acaba de surgir que não tem nenhum controlador por trás dela? Quando você vê este fator surgir em sua meditação tente usar os 6Rs e você fica simplesmente sentado lá - nenhuma ação ocorre desde que você se solta da decisão.

Se você de alguma forma pensa que vai se meditar, e depois continua pensando em qual travesseiro usar, você pode ver o momento preciso para decidir de onde "decidir" qual

travessero usar. Há um momento em que a sua "decisão" surge. Se você se afastar e gentilmente permitir que tudo surja, mas com muito cuidado com o seu fator de investigação, você verá o fator de decisão surgir inteiramente por si só. E ele também passa. Aparece um chamado à ação que surge da ansia embutida nela. Esse anseio é o impulso que você sente para entrar em ação.

Agora você está imperturbável e contente só de se soltar de qualquer coisa que surja. Não é seu. São apenas coisas. Você vê isso com uma mente que é purificada do desejo - não levando as coisas para o lado pessoal. Isso é ver as coisas com o "olho da sabedoria", ver as coisas como elas realmente são. E isso é muito bom! Finalmente, você chega a um nível inigualável de equilíbrio chamado desencanto, seguido de um estado ainda mais profundo de desapaixonamento, que abrirá a porta para o "incondicionado".

Quanto mais tempo você passa em Nem-Percepção-Nem-Não-Percepção, mais a mente é purificada. Bhante diz que muito mérito é feito neste estado. O mérito é como uma loja de ação salutar que leva a muito bons resultados futuros. Isso é como a sua conta bancária cármica. Desenvolver uma mente mais pura vai ajudá-lo a avançar em direção à conquista.

Enquanto você continua sentado nesse estado, os movimentos de atenção da mente, praticamente pararam à medida que o desejo se afasta. Esse é o momento de ser paciente e perseverante. Continue a observar e a usar os 6Rs, relaxando em qualquer movimento ou cintilação da mente.

Se um som surgir e sua atenção começar a se mover para lá, imediatamente afaste-se dele, relaxe, e volte a uma mente clara e brilhante. Se houver algum interesse no som, você precisa usar

os 6Rs no desejo de ver o que é. Qualquer desejo de fazer qualquer coisa precisa ser eliminado com os 6Rs.

Você chegará ao ponto em que sentirá que sua consciência parou. Você está apenas sentado em silêncio, não preso ao fluxo da mente que está constantemente se precipitando para frente. O Buda fala sobre isso como parando em um rio com a água agora vista passando por você, mas agora você se tornou uma rocha imóvel. A sensação de "você" não está mais se movendo, ela se desprende da corrente de eventos, e há um sublime alívio nisso.

Qualquer movimento que você observe agora como um distúrbio à sua quietude. Você percebe que o movimento é sofrimento, dukkha. Pode haver um desejo de afastar qualquer movimento leve, mas use os 6Rs nessa aversão e deixe isso de lado. Você não pode afastar nada. Lembre-se, você não tem controle sobre nada. Tudo o que você pode fazer é observar e usar os 6Rs.

Qualquer desejo de analisar o que está acontecendo ou o que está surgindo não deve ser seguido. Só estamos interessados no processo - o surgimento e o desaparecimento. Perguntas sobre o porquê das coisas surgirem nunca podem ser totalmente resolvidas. A razão pode nem vir desta vida, então você nunca poderá saber realmente o que pode ser a causa de um obstáculo. Você não precisa entender de onde as coisas vêm; deixamos isso para o psicólogo; apenas usamos os 6Rs e deixamos isso ir.

Os obstáculos são produzidos carmaticamente por ações prejudiciais, ou seja, pela quebra de preceitos anteriores - seja nesta vida ou em outras. Tudo o que podemos fazer é parar de quebrar preceitos agora e usar os 6Rs em qualquer obstáculo que surja de quando os quebramos no passado.

Quando você vê uma visão, com base nesse contato, surge uma sensação - agradável, desagradável, ou nem agradável nem desagradável (neutra). Imediatamente, ao surgir a sensação, surge o desejo: querer desfrutar do que é ou afastá-lo.

Você entende que assim que você vê algo, esse mesmo processo de ver tem um desejo. Use os 6Rs e relaxe nesse processo de ver, assim que ele captar sua consciência. Note que há uma tensão muito sutil assim que seu olho se prende à visão - é isso que "puxa" sua atenção para vê-la. No momento em que sua mente se transforma em observar qualquer coisa, você deve estar relaxando ali mesmo. Não deixe o desejo ganhar a sua atenção. Deixe ir. Na maioria das circunstâncias o desejo não é tão forte assim, mas, como diz Bhante Vimalaramsi, é definitivamente persistente.

Na verdade, não existe tal coisa como "mente chamando sua atenção". O som surge, e a ânsia surge. Parece que algum tipo de "você" está sendo puxado para o som, mas não é isso que está acontecendo. O som e o desejo surgem juntos, dando a ilusão de que alguém está sendo puxado para ele. Essa é a ilusão do "você" pessoal. Na verdade, a visão, o gosto ou o que quer que surja tem o desejo "embutido" nela e o "você" que surge está bem ali, nessa sensação.

Você não existe em nenhum outro lugar naquele momento, a não ser na audição do som. Por que você se levanta naquele momento? Você levanta porque queria ouvir o som.

Você (seu assim chamado eu permanente) está na verdade nascendo naquele momento de identificação. Antes disso, havia apenas o desvanecimento da última consciência surgindo. Surgiu então a nova vibração sonora, que desencadeou o desejo de se levantar, e o "você" pessoal foi criado mais uma vez. Esse

é o processo de originação dependente - causas e condições estão constantemente surgindo e passando. Talvez possamos dizer que você "renasceu de novo" ...e de novo, e de novo, e de novo.

A Natureza da Consciência

Os cinco agregados surgem todos em cada momento, mas são afetados pelo desejo e pelo apego. Isso se deve ao fato de serem levados pessoalmente. Na verdade, todos os agregados surgem ao mesmo tempo, criando o seu mundo naquele momento. Depois, eles passam. Você só existe em cada momento que surge, e depois se vai - completamente - até que surja o próximo contato e sentimento. E tudo isso acontece milhares de vezes num piscar de olhos, e por isso parecemos "sentir" como uma entidade contínua, sem pausas. Você já tinha visto esse fenômeno ocorrer quando estava no segundo arūpa jhāna - o reino da consciência infinita.

Então, baseado em alguma causa externa, você nasce de novo para ouvir, ver ou tocar. Se não fosse por essa vibração ou contato na porta dos sentidos, você simplesmente não existiria de todo. Você não existe fora desse contato sensorial que o faz existir! Essa é uma visão e tanto quando ela surge. Não há um Eu subjacente que experimente as bases dos sentidos. Os sentidos apenas experimentam a si mesmos.

"Você" não morre quando seu corpo morre - você está na verdade "morrendo" a cada momento e depois voltando à existência apenas para desaparecer novamente. A consciência é como as bolhas geradas por uma corrente que flui rapidamente. A água bate nas rochas como os objetos dos sentidos batem nas portas dos sentidos. A névoa que surge quando a água salpica

sobre as rochas é como formas de olhos (vistas) colidindo com o órgão dos sentidos dos olhos, criando as gotas ou "névoa" da consciência.

Essa é a sua consciência surgindo e passando, dependendo da base de seis sentidos, que é o seu corpo. Essa consciência parece real e parece um eu permanente naquele momento, mas no momento seguinte, a bolha de consciência estoura e desaparece. Nascimento, morte, nascimento, morte, milhões de vezes em um único segundo.

Do ponto de vista científico, esses são apenas neurônios disparando no cérebro e podem ser explicados, mas vemos por nós mesmos, através da meditação, através do conhecimento direto, como isso acontece em nossa mente. Então podemos conhecer a natureza verdadeiramente impessoal do processo, a visão verdadeiramente científica da impessoalidade.

A ciência já diz que não existe eu; existem apenas elementos corporais e mentais e nada mais. Mas outros cientistas ainda argumentam que deve haver um eu ou uma alma mais profunda que existe - está logo além do que eles podem medir. A verdadeira percepção do processo psicofísico é definida pela crença efetiva nos dados que você observa. Em outras palavras, os pesquisadores dizem que só há neurônios disparando dentro de uma massa de matéria cinzenta e, portanto, não pode haver ali uma alma real. No entanto, esses cientistas nem acreditam em seus próprios dados e ainda acham que há uma alma subjacente presente. As opiniões habituais são profundas.

Veremos que o verdadeiro combustível por trás do movimento mental é o desejo. Há um processo corporal em curso e um mental. As partes corporais desse processo são os

químicos do cérebro reagindo juntos - esse é o corpo. O resultado da reação química é a consciência que é mente-corpo, e mente.

Surgindo de onde? Não sabemos enquanto estamos observando, mas o Buda explica isso. Trata-se do carma e de seus resultados - o resíduo de ações passadas, prejudiciais ou saudáveis, que foram causadas pela quebra ou manutenção dos preceitos. O processo mental surge apenas das condições que estão lá. Isso é visto pelo conhecimento direto.

Através de uma compreensão experiencial desses insights, a própria mente é *mudada*. A compreensão é a razão. O anseio cessa, alguns neurônios não disparam, e "você" (anseio) não nasce.

Você ouviu dizer que seu tio favorito morreu. Antes você teria ficado perturbado, mas agora, porque você vê a verdadeira natureza das coisas, você começa a entender que tudo morre - e está tudo bem. Não é inesperado; é parte da vida.

Os neurocientistas podem observar como o cérebro funciona, mas somente a compreensão alcançada pela experiência direta pode mudar fundamentalmente a reação condicionada no cérebro.

É duvidoso que a observação de leituras elétricas em um monitor de *Ressonância Magnética* leve algum dia ao despertar. Por que? Porque somente a experiência direta pode nos dar uma visão profunda de como as coisas realmente funcionam.

Disse o Buda: "Todos os fenômenos mentais têm a mente como precursora..." Assim, devemos olhar a mente primeiro e ver isso claramente; então entenderemos a interação entre mente e corpo. Quando vemos isso corretamente, vemos o aspecto impessoal do processo naquele momento. A ilusão é eliminada porque entendemos que nunca houve ninguém lá

Capítulo Treze: A Base de Nenhuma Percepção – Nem Percepção, Nem Não-Percepção

para experimentar a mente "eu gosto" ou "eu não gosto". Isso é o que significa ilusão. Nós sabemos que o eu é apenas um conceito. E é o *conceito* supremo!

Listagem dos Jhānas e dos Objetos de Meditação

Primeiro Jhāna	Amor-Bondade (Mettā)
Segundo Jhāna	Amor-Bondade (Mettā)
Terceiro Jhāna	Amor-Bondade (Mettā)
Quarto Jhāna	Amor-Bondade (Mettā)
Base do Espaço Infinito	Compaixão (Karuṇā)
Base da Consciência Infinita	Alegria (Muditā)
Base do Nada	Equanimidade (Upekkhā)
Base de Nem-Percepção-Nem-Não-Percepção	Mente Clara e Quieta

Capítulo Treze: A Base de Nenhuma Percepção – Nem Percepção, Nem Não-Percepção

No.	Jhana	Características	Progresso Meditativo	Tempo no Objeto	Tempo médio da sessão
0	Mundano - Nenhum	Mente Vagando	Incapaz de permanecer no objeto	5 Sec - 2 min.	30min or less
1	1º Jhana	Alegria, Excitação, Felicidade, Tranquilidade	Somente pensamentos sadios de observação	3-5 min.	30min-45min
2	2º Jhana	Alegria maior, mas mais sutil. Confiança, sentimento flutuante	A verbalização causa tensão na cabeça.	3-6 min.	45min-60min
3	3º Jhana	A alegria se transforma em contentamento e felicidade. Aumentando a equanimidade.	Perca de sensação corporal. "Minhas mãos sumiram!"	3-10 min.	45min-60min
4	4º Jhana	Equanimidade - o sentimento de felicidade desaparece - apenas o equilíbrio permanece	O sentimento de amor bondade sobe à cabeça	5-10 min.	60min-1.25 hrs
5	Base do Espaço Infinito	A mente começa a se expandir para fora	O amor bondade agora se transforma em Compaixão	5-10 min.	1 hr. to 1.5 hrs
6	Base da Consciência Infinita	Os momentos de consciência surgindo são vistos. A Impersonalidade é percebida	Sentimento de Compaixão se transforma em Alegria	10-15 min.	1 hr. to 1.5 hrs
7	Base do Nada	Consciência na cabeça. Luzes, cintilações - sem pensamentos.	Sentimento de Alegria se transforma em	15-30 min.	1.5 to 2 hrs

Capítulo Treze: A Base de Nenhuma Percepção – Nem Percepção, Nem Não-Percepção

			Sentimento de Equanimidade		
8	Base da Nem-Percepção-Nem-Não-Percepção	Vibrações sutis, sonhadoras, sem pensamentos por longos períodos	A sensação de Equanimidade apenas para – Observe a mente quieta como objeto	20-60 min.	1.5 to 3 hrs
	Cessação	Nenhuma sensação de percepção ou consciência - como um interruptor de luz que se desliga.	Um "espaço" ou blackout no fluxo mental.		
	Nirvana	Os links são vistos, momento de alívio, depois alegria.	Perceber o mundo de forma diferente - cores claras, etc.		

Gráfico de Jhānas & Características

Capítulo Quatorze: A Porta para o Nirvana

Enquanto você continua sentado, haverá a experiência de forte quietude e equilíbrio acontecendo, e você será capaz de meditar por longos períodos de tempo sem muitas distrações surgindo. A atividade mental é muito tranquila. Observe especialmente o movimento de atenção em sua cabeça. Lembre-se que o seu cérebro é a sede da mente e a tensão e o aperto estão surgindo ali mesmo. Solte e relaxe em um movimento suave. Apenas um toque dos 6Rs é suficiente. Afaste-se rapidamente de qualquer movimento da mente. Pode até ser a mais leve sensação que chama sua atenção. Relaxe logo em seguida.

Nessa fase, a mente estará serena e brilhante. Há um brilho da mente com uma clara e enérgica atenção. Você está progredindo bem. Você vê facilmente qualquer coisa surgindo. Você relaxa em quaisquer distrações e faz os 6Rs automaticamente. Sua mente simplesmente não tem pensamentos, e sua atenção nunca vagueia.

Os links mais sutis de originação dependente começarão a aparecer em sua consciência. Primeiro, há as consciências que surgem da mente interior profunda. Depois, ainda mais profundas, são as formações que são a causa dessas consciências. Você não é esse fenômeno que surge. Não se identifique com ele. É o desejo. Agora, o que você acha mais

desejável é apenas a paz na mente sem essas vibrações e movimentos. Há menos sofrimento nessa mente tranquila. Menos é melhor.

O que são formações? Elas são definidas como formações corporais, verbais e mentais. São movimentos muito pequenos. São os potenciais de ações a serem desenvolvidas e não os resultados completos. São as pequenas "sementes" a partir das quais surge a consciência. Essas, por sua vez, levam à mentalidade-materialidade e, em seguida, ao surgimento das bases dos sentidos. Então, com o contato, elas explodem em consciência.

Não vamos mencionar aqui como elas aparecem porque queremos que você diga ao professor o que você acha que está vendo. O professor vai decidir se você está certo. Nós não queremos colocar nenhuma expectativa aqui. É importante que você veja profundamente por conta própria, sem preconceitos. Se não houver um professor disponível, não importa o que surja; a instrução é para sempre usar os 6Rs e voltar ao seu objeto de meditação. Você ainda precisa se desprender de tudo.

Quando você vê o que você pensa que são as formações ou alguns elos mais profundos, use os 6Rs neles como você faria com qualquer outro fenômeno. Ao usar os 6Rs em qualquer elo que surja, ele irá desvendar o próximo elo mais profundo na cadeia. Estamos removendo a tensão e o aperto do desejo nos elos à medida que eles surgem - e quando o fazemos, isso revela a próxima parte mais profunda. Como você usa os 6Rs na ignorância? Você não sabe. É um entendimento das quatro nobres verdades.

Em Sutta MN 128 "Imperfeições", o Buda afirma que o meditador pode perder o brilho e a luz. Qual seria a razão para a perda de brilho? Mas, é claro, seriam aqueles obstáculos

incômodos que surgiriam! São nuvens escuras que se acumulam sobre essa mente clara e brilhante. Às vezes a mente é tão clara que pode ser descrita como "luminosa".

Muitas vezes, sentados neste estado, a agitação pode surgir, pois não há muito o que observar. Você pode querer algo para observar e pode querer começar a controlar as coisas. O tédio pode surgir, juntamente com uma correspondente diminuição da atenção. Por causa disso, a luz recua. Equilibrar os fatores de energia - tranquilidade, introspecção e os outros fatores de despertar - mais uma vez trará aquela mente radiante de volta.

Continue a usar uma mente clara como seu objeto de meditação. Se a sua atenção é forte, haverá principalmente o silêncio. De vez em quando, alguma atividade leve surgirá. A mente começará a vibrar, e haverá um afastamento da mente quieta - esse ponto imóvel equilibrado onde reside a sua consciência. Use os 6Rs logo em seguida e volte para a quietude.

Seu objeto de meditação continua a ser aquela mente tranquila em si. Esteja atento a qualquer atividade que apareça. Se você sente que está perdendo a quietude, você pode trazer à tona essa sensação de quietude e perceber isso. Quando sua mente se acalmar novamente, então você pode soltar essa sensação e voltar a observar e relaxar nos movimentos sutis da mente.

A Zona Neutra

Gradualmente, até mesmo os menores pedaços de atividade mental vão diminuindo. Será como se não houvesse nada em que usar os 6Rs. Você pode ficar inquieto e querer se levantar. É como se você sentisse que não há mais nada a fazer. Não faça isso. Use os 6Rs nessa inquietação e continue sentado! Agora é a hora da paciência e da persistência. Muito pouco acontece. Você

tem que ficar bem com isso. A mente se acomodará cada vez mais se você simplesmente continuar. Você pode até nem perceber que o progresso está sendo feito, mas está.

Se a inquietação ou qualquer obstáculo começar a levar a melhor, basta observar com a intenção: "Não me importa o que acontece a seguir; meu trabalho é apenas observar o que está lá".

Você vai ver os aspectos mais sutis da mente. Nela estão as sementes, ou potenciais, que levam ao nascimento, à velhice e à morte.

O professor vai fazer perguntas para saber o que você está vendo. Você será aconselhado a ficar muito atento sobre como os movimentos surgem e como eles aparecem. E você não deve levá-los pro lado pessoal! Não são "seus" movimentos que surgem; são apenas fenômenos que vêm da mente. Não sabemos por que e não nos importamos; nosso único trabalho é permitir e relaxar dentro deles à medida que se desvanecem.

É importante para a atenção e a tranquilidade continuar a se desenvolver para que esses fenômenos muito leves possam ser vistos e compreendidos. Eventualmente, você verá todos os elos, exceto a ignorância (que é apenas algo que você entenderá), e, também, verá todas as Quatro Nobres Verdades.

Você está trabalhando de trás para frente, deixando de lado cada elo, indo cada vez mais fundo. Vocês verão a mentalidade de ligação-materialidade, e continuarão indo para trás, para a consciência, e depois para as formações. Você será aconselhado a usar os 6Rs nesses objetos quando eles aparecerem, descobrindo o próximo link. Há o próprio elo separado e grande de *desejo*, depois de *sentir* e antes de *se apegar*, nos doze elos, mas há também uma pequena quantidade de desejo em cada elo individual, mantendo a roda de Samsarā girando. Você

poderá ver tudo isso. Você poderá ver todo o processo da mente.

À medida que você usa os 6Rs para se aprofundar cada vez mais, você será aconselhado a continuar se afastando de cada objeto que aparece. Toda vez que há um som, a cadeia de origem dependente dispara, e você vai querer se livrar de tudo isso. Olhe para os elos que surgem cada vez mais próximos para ver como cada pequena parte dele surge. Há ali um desejo de deixar tudo ir.

Você precisa deixar tudo o que surge vir por si só; não procure por ele. Desta forma, você pode ver como pode haver um desejo de ir em busca de mais experiência.

Sua mente quer constantemente avançar e, como o Pac-Man, se engajar em mais e mais sentidos para ver o que está lá - para viver mais, para experimentar mais. Isso acontece porque tudo o que é vivenciado passa. Assim, a mente está constantemente buscando mais para substituir os fenômenos que acabam de passar. Veja se você pode ver esse salto de objeto em objeto, tomando um ponto de vista mental de uma parada completa. Basta ficar mentalmente parado e deixar toda a experiência passar pelo seu estado mental imperturbável que não reage, nem mesmo ao mais leve sopro de vibração.

Estamos saindo dessa roda de existência (saṃsāra). Fazemos isso deixando ir, vendo claramente cada elo como ele surge, e vendo-o como impessoal, impermanente e insatisfatório.

MN: 111 seção 18. Cont. "Assim, de fato, esses estados, não tendo sido, surgiram; tendo sido, desapareceram. Com relação a esses estados, ele permaneceu sem ser atraído, sem serpelado, independente, desprendido, livre, dissociado, com a mente livre de

barreiras. Ele entendeu: "Há uma fuga para além", e com o cultivo dessa conquista, ele confirmou que há".

Desilusão

Nesse estado de espírito calmo e claro, vem primeiro o conhecimento do Desencanto. Até agora, você tem continuado a observar fenômenos que surgem e passam com algum interesse. Você percebe que está se aprofundando, então você continua. Há cada vez menos o uso dos 6Rs à medida que você vai avançando. A mente se torna cada vez mais silenciosa.

Enquanto você continua, você percebe esse constante surgimento e passagem de objetos. Você percebe o espaço silencioso entre os objetos que surgem e que passam. Você pensa para si mesmo: "E se eu pudesse me livrar desses objetos indo e vindo? Então, haveria apenas a paz". Você acha que então só haveria silêncio e não todos esses objetos e vibrações irritantes. Você vê a falta de facilidade como sofrimento.

Essa tentativa de controle tem um aspecto de vontade. Querem que algo aconteça é o que vai fazer tudo parar. O professor vai lembrar ao aluno que o seu trabalho é simplesmente observar.

Você percebe que agora está começando a desenvolver uma perspectiva totalmente nova sobre o mundo. Você nunca havia pensado que a falta de atividade mental seria boa, mas agora você sabe! Você vê que qualquer atividade e movimento mental é insatisfatório; o silêncio é melhor. Agora você vê qualquer vibração, e até mesmo qualquer consciência, como insatisfatória. Você até tenta impedir que as coisas apareçam e não conseguem! Você nunca esteve no controle de nada; as coisas simplesmente continuam vindo!

Sua mente começa a ir em direção ao silêncio, mas há um problema. O fluxo mental não pára e continua a rolar. Surge um tipo sutil de observação: "Estou realmente cansado dessas sensações perturbando a minha paz de espírito." A insatisfação surge junto com a constatação de que seria melhor ver todos esses fenômenos surgindo apenas pararem, "deixe-me, por favor, ter um pouco de paz". Você está começando a se desencantar.

Você procura uma razão pela qual essas constantes sensações e objetos mentais surgem, mas parece não haver nenhuma. Se você pudesse encontrar a razão, então você poderia ser capaz de entender por que ela vem, ou uma maneira de desligá-la. Você quer analisar e resolver o problema, mas não vê uma solução.

Finalmente, você só desiste de olhar. O interesse em observar esse fluxo constante começa a diminuir. Você percebe que realmente não tem fim. Esse é um estado de conhecimento que surge sobre sua mente e o processo da vida: Nunca vai acabar. Aqui não há paz.

"Houve total desinteresse pela impermanência do "eu" e percepção da tolice de identificar um "eu" permanente inexistente com cada sentimento, pensamento e ação. Percepção experiencial mais profunda de que sentimentos e pensamentos não estavam sob meu controle; que pensamentos ou objetos da mente, em geral, eram como os odores do nariz, ou sons dos ouvidos. Eles iam e vinham sem que eu estivesse envolvido. No entanto, eu continuei usando os 6Rs. S.D. Califórnia

Você agora está enérgico, observando continuamente cada pequena vibração, forma de pensamento, etc., e você pode estar

muito determinado a relaxar e se soltar de tudo o que aparecer. Ao fazer isso, você pensa que vai chegar ao fim do processo - mas não funciona.

Agora você entende que tudo surge para ser um obstáculo. Isso perturba o estado de espírito tranquilo que você está começando a desfrutar - desfrutar não de uma forma avidosa, mas com apreciação. Você está começando a apreciar o sossego. Você entende que o equilíbrio é melhor do que perseguir mais objetos. Essa realização levará ao contentamento; o contentamento surgirá sem a cascata de vibrações e movimentos que constantemente o assaltam.

Você pode ter algum desejo de que o Nirvana surja e pode pensar que você está perto. Então você pode colocar muita energia e começar a se inclinar para o futuro, esperando que a conquista surja. Você precisa usar os 6Rs nesse desejo. Esse é o surgimento de mais um anseio.

Você pode pensar que precisa ter o desejo de alcançar o objetivo. Não, você já apontou sua mente para lá. Deixe a meditação fazer o resto. Você faz uma determinação para chegar a algum lugar, e então você simplesmente vai. Você não pensa no destino o tempo todo que está a caminho de lá. Você apenas continua, confiando que vai acontecer como planejado, porque você está no caminho certo. Isso é determinação.

O desejo de Nirvana é algo que não deveríamos ter? Nessas sessões finais antes de chegarmos ao despertar, precisamos deixar de lado até mesmo o desejo de alcançar o Nirvana. Quando começarmos, porém, nem sequer começaremos a meditação sem algum desejo intencional de nos colocar no caminho. Portanto, é um desejo positivo, um desejo sadio. Porque, afinal de contas, é um desejo de não desejar. Não é como um desejo de sorvete de chocolate ou de um carro novo. É

um desejo de parar e ficar quieto e conhecer a paz. Esse tipo de desejo sadio é chamado de *Chanda* em Páli.

Como foi dito acima, você não sabe como impedir que essas coisas venham. Você quer que isso pare. Não há nada além de vibração em todos os diferentes níveis. Agora você vê a paz como um objetivo mais desejável. Agora você deseja ficar sem essas sensações.

Finalmente, chega o ponto em que você simplesmente deixa de se importar com todos esses fenômenos que aparecem. Você não pode comandar esta corrente para parar. Você começa a desistir e vê que, prestando atenção aos fenômenos, você os está alimentando. Eles nunca vão parar se você estiver interessado no que está lá. Você percebe que todo esse movimento e vibração está perturbando a sua compostura e paz.

A mente agora se desinteressa pelo que aparece, e há um sentimento mais profundo de desencanto. São infinitas as manifestações. Isso é sofrimento. Isso é *dukkha*, que é Páli para sofrimento ou desencanto. O Buda disse que a Primeira Nobre Verdade da existência é o sofrimento. Agora você a vê. Você vê como você presta atenção e gosta e não gosta de tudo o que aparece, mantendo assim seu desejo - a Segunda Nobre Verdade. Agora você vê o objetivo - a Cessação do Desejo é a cessação do sofrimento, a Terceira Nobre Verdade.

Dispersão

Isso leva a um desprendimento ainda mais profundo: surge a dispersão. O desencanto o torna cada vez mais consciente de como o seu interesse por essas coisas só leva a mais sofrimento; agora você simplesmente não se importa mais. Não importa o que vem ou vai. Sua mente se afasta; já não olha mais para fora. Tudo o que surge está bem; não importa. Já não chama mais a

sua atenção. Você sabe que não pode mais parar. Você já nem se importa mais com o Nirvana.

Esse é um estado onde não há mais obstáculos. Sua mente acaba de parar de vomitar obstáculos. Não tem mais interesse em nenhuma experiência que surja agora. Você não tenta mais controlar nada. Agora você está perto do incondicionado! Por quê? Porque você não se importa.

Através do desencanto com toda a existência condicionada, surge uma mente totalmente equilibrada. Não gosta nem não gosta. Há apenas consciências e objetos mentais surgindo e desaparecendo. Não há interesse em nada disso. Só lá está. Há agora a tendência para a paz mental profunda. Sua mente agora não tem praticamente nenhum movimento. Você está muito consciente e muito enérgico, mas novamente é como se nada estivesse acontecendo, e o pensamento surge onde você se pergunta se deveria fazer alguma coisa. A resposta é definitivamente não. Apenas observe. Veja essa mesma questão surgindo em sua mente como impessoal e use os 6Rs nela.

É apenas uma questão de tempo, observando cuidadosamente qualquer movimento como cintilações, luzes ou apenas vibrações. Os 6Rs estão ligados automaticamente, e você não está se esforçando muito - eles apenas rolam na sua frente. Você vai observar essa falta de obstáculos, mas isso não vai deixá-lo excitado - é apenas parte do que está acontecendo. No entanto, é incrível! Não ter nenhum estado; estar completamente livre do apetite. Essa percepção veio através de suas próprias percepções profundas em observar a si mesmo entrando e saindo da existência.

Quando a despensão surgir, você estará muito próximo. Você acha que não há mais nada a fazer porque não há nada mais para eliminar, então você quer se levantar e fazer outra

coisa. Não há mais barreiras para a meditação. Por que continuar? Você acha que tudo já foi concluído.

Mas, continue e seja paciente com essa mente sublimemente tranquila. Continue a observar sem se importar mais com o que vem à tona. Agora você percebeu que não há nada que "você" possa fazer a respeito. "A paciência leva ao Nirvāna".

Esse caminho não é apenas um passo atrás do outro até que você atinja a meta. Você terá dúvidas; você sairá de equilíbrio com seu poder observacional. Aí você vai descobrir. Dois passos para frente e um para trás.

Se você não está progredindo mais e parece bater numa parede, você deve se perguntar, "O que está impedindo minha meditação de ir mais a fundo? A resposta pode vir na próxima hora ou no dia seguinte. Às vezes há bloqueios que são escondidos e simplesmente não descobertos pelo professor se você estiver trabalhando com um, ou por você.

Espere que uma resposta volte. Você pode estar aplicando muita energia. Talvez você precise se afastar mais de tudo. Ou você pode não ser observador o suficiente para ver como as ligações surgem, como você leva as coisas pessoalmente e se identifica com elas. Você pode estar se inclinando demais para o processo.

Bhante Vimalaramsi fala sobre um aluno que fez essa pergunta a si mesmo. Ele acabou de colocá-la para si mesmo. Mais tarde, voltou a resposta que ele estava "esperando". Esperando pelo quê? "Esperando pelo Nirvāna." A espera era o problema. Havia um desejo ali, e isso tinha que ser liberado.

O que quer que esteja impedindo você acabará cedendo conforme seu conhecimento se aprofunda. Às vezes esse bloqueio pode continuar por muito tempo. Gradualmente,

mesmo que leve anos de retiros, você amadurece sua técnica e seu conhecimento de como fazer a prática.

Algumas pessoas vão entender facilmente, seguir as instruções e aplicá-las. Em apenas alguns dias ou semanas, elas alcançam o despertar. Elas caem na corrente dos Nobres. A paciência, e seguindo as instruções com precisão, leva ao Nirvāna!

"A certa altura, a mente estava muito quieta, e havia um profundo sono lúcido - a mente estava plenamente consciente e alerta, no entanto. Então, no final, eu me apagava completamente, como se tivesse perdido a consciência, e não havia sentimento ou percepção. Eu só parecia estar consciente de que eu me apagava depois de sair dele. Mas o apagamento foi apenas por algum tempo antes de eu voltar a este lúcido estado de sono profundo.

Emergindo dessa meditação, a mente estava totalmente imóvel, alerta, e irradiando automaticamente equanimidade. Tudo o que fiz após a meditação teve uma qualidade muito calma, suave e atenta. As pessoas perceberam que eu levava tempo com minhas palavras e respostas e parecia muito relaxada. Na verdade, eu me senti muito relaxada; a mente estava totalmente equilibrada. Equanimidade muito forte ao longo do dia". S.D. Califórnia

Vamos ao Majjhima Nikāya para ver ainda mais claramente como Buda descreveu este processo no sutta 148, "Os Seis Conjuntos de Seis". Nos primeiros 80% do texto, o Buda descreve a impessoalidade de cada base de sentidos à medida que ela surge e desaparece. Nada é você, a consciência não é você, seu corpo não é você, e assim por diante. No final, ele diz aos alunos que, ao observarem, eles entenderão certos insights, assim como o porquê de eles surgirem.

Liberação (a partir do Sutta MN 148)

MN:148 Seção 40: "Vendo assim, monges, um discípulo bem instruído torna-se desencantado com o olho, desencantado com as formas, desencantado com a consciência ocular, desencantado com o contato ocular, desencantado com o sentimento ocular, desencantado com o desejo ocular".

Diz que agora o aluno começa a se afastar, começa a entender que não há nada nesse espetáculo que surge e passa, no qual se deleitar. O que o aluno realmente vê aqui? O sutta nos diz:

MN148: Seção 39: "Estudantes, dependendo da mente e dos objetos da mente, surge a consciência da mente; o encontro dos três é mente-contato; com a mente-contato como condição surge uma sensação de mente como agradável ou dolorosa ou nem-prazeroso-nem-doloroso.

Quando se é tocado por um agradável sentimento mental, se não se deleita com ele, se o acolhe e se mantém agarrado a ele, então a tendência subjacente à luxúria não está dentro de si.

Quando se é tocado por um sentimento doloroso da mente, se não se sente tristeza, tristeza e lamento, não se chora batendo no peito e se desorienta, então a tendência subjacente à aversão não está dentro de si.

Quando se é tocado por um sentimento de mente sem prazer nem dor, se entende como ele é - a origem, o desaparecimento, a gratificação, o perigo e a fuga em relação a esse sentimento de mente - então a tendência subjacente à ignorância não está dentro de si".

Enquanto você observa a mente e os objetos mentais indo e vindo, você se interessa por esse processo; você se encanta com essa observação - em ver como tudo funciona. A sensação de

deleite é tão sutil que você pode não entendê-la como tal, mas você gosta de observá-la e tentar descobrir porque o processo surge e o que tudo isso significa.

Às vezes a mente é um pouco divertida de se observar. Através dessa "gratificação" (que é definida como "fonte de prazer"), você observa e tenta chegar ao objetivo, mas não consegue. Há a tendência de luxúria após esses objetos surgirem e desaparecerem. Ou você os afasta como se tivessem interferindo na sua calma - ou você tem indiferença e não se importa com eles. É a mente ansiativa que leva essa indiferença *pessoalmente*. É a *sua* indiferença. Não é uma mente clara e pura.

Em outras palavras, você vê o surgimento e a passagem de muitos objetos, e você é atraído. Então somente se você vir que esses objetos são fontes de prazer ou aversão você verá o *perigo* à sua mente, perseguindo-os e cobiçando-os, pois isso leva ao sofrimento, à velhice e à morte!

Quando o desencanto surge, o Buda prossegue dizendo:

MN:148 seções 35-39. "Monges, que aqui e agora acabem com o sofrimento, abandonando a tendência subjacente à luxúria pelo agradável sentimento da mente, abolindo a tendência subjacente à aversão pelo doloroso sentimento da mente, extirpando a tendência subjacente à ignorância no que diz respeito ao nem- agradável-nem-doloroso, abandonando a ignorância e despertando o verdadeiro conhecimento - isso é possível".

Abandonando a sua tendência a se deleitar nisso ou naquilo, e a sua tendência a cobiçar essas delícias, vendo o perigo nelas e assim por diante, você chega ao fim do desejo.

Você não quer mais continuar perseguindo esses sentimentos, pois eles só levam ao sofrimento. E não é porque você está forçando a contenção em si mesmo, é porque você não

está mais encantado com esse "show passageiro". Você não se importa mais.

Assim, a desapaixonação por todos os fenômenos surge através do conhecimento do desejo (as Quatro Nobres Verdades) e como o desejo leva ao sofrimento. A libertação da roda de saṃsāra é vivenciada. Tudo o que tinha que ser feito, está feito. A porta para o Nirvāna está se abrindo.

Entrando na Corrente

Agora, chegamos às conquistas e como o Nirvana é vivenciado. Primeiro, vou descrever os quatro níveis de "nobres conquistas" a serem vivenciadas. Você deve passar por todos os quatro para estar totalmente desperto e livre do desejo. O desejo some em etapas.

No total, são quatro "estágios de santidade:" Sotāpanna, Sakadāgāmi, Anāgāmi, e Arahant. Cada uma das quatro etapas tem dois componentes. O Conhecimento do Caminho (magga) e o Conhecimento da Fruição (phala).

O Conhecimento do Caminho é o primeiro vislumbre do Nirvana, mas você ainda pode se perder se não seguir os preceitos. Uma vez que o Conhecimento da Fruição é adquirido, a conquista é trancada e não pode ser perdida.

Ao todo são oito conquistas até o despertar final, duas para cada uma das principais etapas da santidade (caminho e frutos). No último, o último dos dez "grilhões do desejo" é destruído.

Três são eliminados em Sotāpanna, mais dois são soltos em Sakadāgāmi, e finalmente, todos os *primeiros* cinco grilhões são soltos em Anāgāmi. O saldo dos dez é eliminado em Arahant.

O que são os grilhões? Com o despertar, os obstáculos são abandonados de uma vez por todas. Mas permanecem em todos

nós tendências mais sutis, inatas e inoleas que nascem do desejo. A palavra "grilhões" é definida como algo que nos prende. Essas são as últimas correntes que nos prendem a esse ciclo infinito de existências. As grilhetas são os últimos potenciais dos estados não saudáveis. Vou listá-los à medida que passamos pelos caminhos nobres e observar onde eles são eliminados.

Capítulo Quinze:

1ª Etapa do Despertar — Sotāpanna

MN:111 seção 19. "Novamente, monges, ao superarem completamente a base da não-percepção-nem-não-percepção, Sāriputta entrou e permaneceu na cessação da percepção e do sentimento.

Atingindo o Nirvana – Caminho do Conhecimento (Magga)

Finalmente, depois de ficar com a mente calma, energética e imperturbável da base da não-percepção-nem-não-percepção, e usando os 6Rs em cada pequeno movimento até que a mente mal se movimenta, você solta a última *condição*, o último elo da ignorância, e toda a atividade cessa. Tudo para e surge um estado *incondicionado*.

Há a cessação da percepção, do sentimento e da consciência, por alguns momentos ou minutos. Só se sabe que se está nesse estado depois que se sai. Alguns dirão que experimentaram um "ponto em branco" ou uma "lacuna" na consciência. Isso não é nada parecido com qualquer uma de suas experiências anteriores no jhāna. Não é uma brecha com sentido de tempo porque não falta nada - o tempo não existe quando nada está acontecendo - há apenas a parada do fluxo de consciência, uma parada. Você só sabe disso depois de sair dela. O mundo para, você não está mais no saṃsāra - e ele vai durar o tempo que durar.

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

Será que a vida ainda existe? A vitalidade e a sua continuidade de vida ainda continuam. Suas funções autonômicas como seu coração batendo e seu bombeamento de sangue continuam. Mas o seu processo mental parou completamente.

"Quando terminei de irradiar Equanimidade para cada um dos pontos, algo extremamente novo aconteceu: Um sentimento que eu tinha sentido numa meditação há uns dias atrás, mas agora estava muito mais claro e definido: Em um segundo foi como se uma membrana ao meu redor se rompesse totalmente e me libertasse. A partir daí, um enorme espaço se abriu diante de mim, a sensação de que havia tanto espaço, de que não havia barreiras. No mesmo momento, meu rosto começou a desbotar... Como se algo estivesse literalmente apagando... (e me deixava sem pele ou músculos). Havia felicidade, mas sem excitação. Tranquilidade e uma atenção muito, muito refinada." Barcelona, Espanha

Antes, só existiam ligeiros movimentos de mente. Mas agora, com essa cessação temporária de toda atividade mental, surge logo em seguida uma poderosa clareza de mente. Você acabou de ter o mais profundo "descanso" de sua vida. Quando você volta, você está agora vendo os movimentos mais sutis, mais profundos do que você já experimentou. A mente aparece como um quadro negro totalmente apagado. Nada está nele. Então, quando a mente se volta, o primeiro processo mental é claramente visto contra este fundo negro e escuro.

Saindo da cessação, a mente é radiante e observadora. Você chegou na parada total. O efeito da parada é tão poderoso que enquanto antes o lago da sua mente tinha pequenas ondulações, agora está tão imóvel e plácido que você pode ver qualquer coisa lá - você pode ver a qualquer. Não há nenhum desejo. Não

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

há "poeira" para obscurecer a visão. A mente é tão pura que você vê o menor detalhe de qualquer coisa que começa a surgir na claridade cristalina. O que você está prestes a ver é o primeiro surgimento da consciência - o primeiro momento da atividade mental.

Como seus processos mentais começam novamente a partir desse ponto imóvel, a próxima coisa que acontece é que você vê os elos de origem dependente surgirem e passarem muito rapidamente. Esses são às vezes sob a forma de vibrações ou pequenas luzes, flashes, ou correntes elétricas. Você verá isso em sua mente e às vezes até mesmo o verá no ar à sua frente. Você não saberá o que é, muito provavelmente, e não o esperará. Esse é o primeiro processo mental condicionado no qual sua mente começa a vibrar novamente e volta a ficar "online".

Quando isso acontece, o olho da sabedoria (mente sem desejo) vê a impessoalidade total do processo. Não há "eu" lá. Sua profunda observação entende que *não há ninguém em casa*, que o que "você" é, é apenas um processo de momentos surgindo e passando. Como resultado dessa profunda percepção, surge o supra-mundano incondicionado Nirvana.

Essa experiência será seguida por uma sensação momentânea de alívio, como se um fardo tivesse sido retirado. Você acabou de vivenciar o Nirvana! Você se tornou um Sotāpanna.

"Na meditação as coisas começaram a desacelerar. As vibrações abrandaram até uma ondulação que terminou em luz brilhante. Eu fui mais fundo e as coisas pareciam mais lentas, parecia haver algo quebrando na luz. Fui ainda mais fundo até que as distrações pararam abruptamente, como se um cabo tivesse sido puxado da

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

tomada. A atividade mental parou abruptamente, o que sobrou foi como um apagão, o centro parecia mais escuro que as bordas. Por um momento, parecia que faltava algo. Eu não senti alegria, mais foi como um alívio calmo. "C.B. Sri Lanka

O Nirvana não virá quando você quiser - virá quando você estiver pronto - quando os sete fatores de despertar se alinharem em perfeito equilíbrio, como passar pelo buraco da fechadura da porta. Você não achou que fosse possível, mas aconteceu.

Você vê que, nesse processo psicofísico aparentemente permanente e eterno, quando a mente para, não há realmente nada entre cada momento de pensamento que persista. Esse conhecimento o leva a entender que um impessoal está subjacente a tudo. Não há nada que seja contínuo entre cada momento, nada que sobreviva. Nem mesmo Deus. Nada. Tudo é absolutamente vazio de si mesmo ou de alma.

MN:111 seção 19 cont. "E os seus santos foram destruídos pelo seu ver com sabedoria".

A palavra aqui é *sabedoria*. Então, o que é sabedoria? Após a cessação da percepção, do sentimento e da consciência - e vai durar o tempo que durar - quando o sentimento, a percepção e a consciência recomeçam, você tem a oportunidade de ver exatamente, claramente, com muita atenção, cada um dos elos da origem dependente. Você verá como, quando isso não surge, aquilo não surge também; que cada elo é dependente do anterior. Você verá que tudo tem uma causa para surgir. Você descobriu o último elo da ignorância.

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

Você também verá que, se surgir, chegará ao fim. Você verá claramente a impermanência. Tudo o que surgir passará, quer seja prazer ou dor.

Isso é sabedoria. É o conhecimento que você ganha ao ver diretamente os elos da origem dependente surgirem e passarem e ao ver que não existe um eu duradouro. Essa sabedoria não é algum tipo de filosofia conceitual ou dogma religioso - ela é o resultado de ver diretamente. Quando você vê a palavra "sabedoria" nos suttas, você deve entender que isso significa sempre ver diretamente os elos da originação dependente e ver tudo o que surge como impessoal. Não é aprender uma filosofia, é observar diretamente a realidade.

Com o próximo processo mental que surgir, você verá o conjunto surgindo e passando de todos os elos de originação dependente, durante um instante. Depois há o desprendimento final da ignorância e a visão das Quatro Nobres Verdades; é quando ocorre o Nirvana.

É apenas um evento momentâneo e apenas um grupo de disparos de links. Os links são vistos com o *Olho da Sabedoria*. Isso acontece a um nível mais profundo do que a consciência normal.

As pessoas vão dizer que não sabem o que viram, mas vão *saber*. Sua mente, em maior ou menor grau, estará tendo insights sobre como existe uma causa que cria um resultado. Essa constante surgindo e passando da existência condicionada é o conteúdo de quem somos - e isso é tudo o que existe. Eles entenderão agora, num nível intuitivo, como funciona a originação dependente.

Cada link é condicionado pelo link anterior. Cada processo é condicionado pela morte de outro processo - como uma chama

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

de vela que acende outra vela. Uma vela se acende, mas a próxima vela se acende, sendo acesa pela vela anterior.

Pouco a pouco "você" surge e morre. Você vai mudando pouco a pouco com o tempo. Como uma grande cidade que surge de um terreno vazio, cada prédio surge um de cada vez. Cada pá de terra levada e despejada, uma de cada vez. Com o constante surgimento e o desaparecimento de causas, essa grande cidade é construída. A próxima pá cheia de sujeira tirada muda novamente. Ninguém a construiu - apenas muitas pás e pessoas cavando. É um processo sem começo e sem fim real.

Damos nomes de cidades, mas esses são apenas conceitos para rotular esses grupos de edifícios. O agregado de percepção dos cinco agregados é parcialmente memória e parte etiquetagem. *Percepção* é o que coloca um nome nesse grupo de edifícios. Ele o rotula ou Nova York ou São Francisco, dependendo do que, por exemplo, as formas visuais surgem.

Em nosso próprio caso, recebemos um nome, como John, e então nos identificamos pessoalmente com esse nome como se alguma entidade subjacente estivesse controlando tudo. Mas não é. É apenas um conceito.

A cidade em si não é uma coisa sólida. É o resultado de todas essas causas que fazem dela o que ela é - mas apenas neste instante. No momento seguinte, ela mudou para outra coisa.

Da mesma forma, "você" é um processo completamente impessoal - não há *ninguém* ou alma por trás. Está acontecendo automaticamente e continuará para sempre no futuro até que você fique totalmente desperto e saia da roda do saṃsāra. Isso é tão profundo que depois que estes links se vão, o Nirvāna surge apenas por um instante. Nos suttas diz, "**...e seus santos foram**

destruídos com sabedoria", o que significa que o Nirvana surge logo após você ver os links de origem dependente, e destrói uma certa quantidade de anseios. Destrói os três primeiros, que são chamados de grilhões.

Passo-a-Passo para Atingir o Nirvana

- A cessação do sentimento, da percepção e da consciência ocorre. Isso significa que tudo o que consideramos uma pessoa para. Há um estado em branco, um apagão ou um vazio. Toda a atividade mental para. Em um EEG (Eletroencefalograma) se adivinha as linhas planas do indicador por apenas um momento.
- Após a cessação, devido à incrível clareza criada pela experiência da cessação, a primeira atividade mental - um conjunto de doze elos - surge e passa. Eles podem ser vistos como bolhas ou pequenas luzes cintilantes.
- O Olho da Sabedoria observa a absoluta e total *impessoalidade* neste primeiro processo mental à medida que os elos surgem e passam. Sem o desejo de turvar a mente, os elos são vistos como apenas um processo impessoal, sem nenhum "eu" inerente. Apenas um grupo de neurônios disparando! Isso é tudo o que "você" é!
- Após o último elo de ignorância passar, surge o Nirvana.
- Há uma sensação de *Alívio* por um momento - uma sensação única na mente de que foi tirado um grande fardo das costas.
- A alegria começa a surgir - uma alegria que pode durar até vários dias. Pode continuar por mais tempo, mas às vezes você apenas se acostuma com o estado e não percebe mais. Note que o *Alívio* e a *Alegria* que se segue

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

são sentimentos diferentes. Você deve notar esta diferença.

"Houve definitivamente alegria, mas acho que o que se seguiu foi a mente pulando por um breve momento, "Oh uau, o que acabou de acontecer!" porque não foi como o nada entre a cintilação da consciência, e ainda assim a alegria penetrante persistiu após o apagamento e continuou mesmo após a meditação. Esse tipo de alegria eu não podia comparar com a embriaguez, embora eu possa ver como as pessoas podem fazer isso, porque se eu me olhasse no espelho, meus olhos estariam tão relaxados, e eu teria um sorriso largo no meu rosto. É de uma qualidade diferente. Acho que Bhante uma vez chamou isso de alívio, e eu definitivamente pude aplicar isso a ele.

A mente estava totalmente equânime, relaxada e equilibrada e focada apenas no que o corpo estava fazendo, por mais mundano que fosse. Por exemplo, quando eu ia colocar a pizza no forno, não havia reflexos ou pensamentos, nem nada na mente. Meu foco estava em desencaixotar a pizza, devagar, quase como um autômato, sem nenhum envolvimento, ainda assim eu estava totalmente presente e consciente de cada ação que acontecia. S. D. Califórnia

A primeira vez que ocorrer o Nirvana, muitas pessoas não reconhecerão ou verão os doze links, mas terão a experiência de Nirvana independentemente. No próximo nível chamado *Fruição*, é provável que elas testemunhem mais claramente os elos surgindo e passando; o conhecimento da fruição é muito mais profundo. Isso acontece assim, para muitas pessoas, quando elas experimentam o primeiro caminho. O Sotāpanna Caminho do Conhecimento pode ter a cessação com o alívio, mas os vínculos em si não são claros. Eles podem relatar mais

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

vezes um apagão onde simplesmente "desapareceram" e depois voltam.

A Fruição será alcançada mais tarde, depois de terem praticado um pouco mais. Isso se cementará no alcance de uma forma mais profunda.

Novamente, quando a sabedoria surge, os três primeiros dos dez grillhões são eliminados na realização do Primeiro Caminho. Todos os grillhões são totalmente abandonados após a conquista do pleno despertar, que é a Arhat.

O que é Nirvana? Nirvana é descrito nos textos Pāli como um *dhātu* ou "elemento" (terra, ar, fogo, água, espaço e consciência são elementos como ensinados por Buda). O Nirvana *dhātu* também é um elemento, e suas outras qualidades são descritas por Bhikkhu Bodhi aqui:

"O Buda também se refere ao Nirvana como um 'āyatana'. Isso significa reino, plano ou esfera. É uma esfera onde não há nada que corresponda à nossa experiência mundana e, portanto, tem de ser descrita por meio de negações como a negação de todas as qualidades limitadas e determinantes das coisas condicionadas.

O Buda também se refere ao Nirvana como um 'dhātu,' um elemento, o 'elemento imortal'. Ele compara o elemento de Nirvana a um oceano. Ele diz que assim como o grande oceano permanece no mesmo nível, não importa quanta água jorre dos rios, sem aumentar ou diminuir, também o elemento Nirvana permanece o mesmo, não importa se muitas ou poucas pessoas alcançam o Nirvana.

Ele também fala do Nirvana como algo que pode ser experimentado pelo corpo, uma experiência tão viva, tão poderosa, que pode ser descrita como "tocar o elemento imortal com o próprio corpo".

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

O Buda também se refere ao Nirvana como "estado" (pada) como "amatapada" - o estado sem morte - ou acutapada, o estado imperecível.

Outra palavra usada pelo Buda para se referir ao Nirvana é 'Sacca', que significa 'verdade', uma realidade existente. Isso se refere ao Nirvana como a verdade, uma realidade que os Nobres conheceram através da experiência direta.

Assim, todos esses termos, considerados como um todo, estabelecem claramente que Nirvana é uma realidade real e não a mera destruição de impurezas ou a cessação da existência. O Nirvāna é incondicionado, sem qualquer origem e é atemporal.

Quando o elemento Nirvana toca o desejo, é como a água do Grande Oceano apagando o fogo. Shhhhh..... Acabou-se o fogo. Ni significa "não", e bāna significa "fogo". Sem incêndio. Nirvāna.

O Venerável Buddhadasa Bhikkhu em um artigo intitulado, Nirvana para Todos: Uma Mensagem de Verdade de Suan Mokkh (adaptada e traduzida por Santikaro Bhikkhu) também define Nirvana como um elemento:

"É a frieza quando as impurezas terminam...Nirvana era um assunto totalmente diferente da morte. Ao invés disso, é um tipo de vida que não conhece a morte. Nirvana é a coisa que sustenta a vida, impedindo assim a morte. Ela mesma nunca pode morrer, embora o corpo deva morrer eventualmente".

A cessação e a experiência do Nirvana são duas coisas diferentes. Alguns dizem que quando a mente para isso é Nirvana. Não, é o que acontece depois da palavra que é ver os elos surgindo que faz surgir a percepção profunda da existência. Isso é Nirvana.

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

Não podemos descrever as experiências do Nirvana que acontecem em cada caminho da santidade com palavras condicionadas, pois está além da nossa mente conceitual perceber. Mas é o que vem *depois da* experiência que nos dá uma pista do que acaba de acontecer.

Como descrito antes, alguns explicam sentir um momento de alívio depois que ele acontece. Alguns experimentam um profundo entendimento da origem dependente. Alguns dizem que simplesmente se foram para um "buraco negro" ou desapareceram.

Então, lentamente, surge uma euforia leve a forte. Tenho o cuidado de não usar a palavra "alegria" aqui, pois ela está além disso. Alguns a descrevem como vapor que ascende lentamente na mente ou talvez uma sensação de "menta". Isso é o que chamamos de *alegria que permeia tudo*; ela brota de todos os poros do seu corpo. Você pode não notar isso no início, mas logo se sente muito elevado. É uma sensação de felicidade, mas fundamentada em uma equanimidade muito forte.

Você percebe, em um piscar de olhos, que não há nenhum controlador. Não há ego. Não há nenhum eu - tudo é impessoal.

Diz-se: "Sem ego, não há problema!" Que alívio! Não há nada com que se preocupar ou controlar. É tudo impessoal - surgindo e passando por si só. Todos esses estados mentais estão surgindo de causas. Eles são apenas condicionados por ações anteriores. Na verdade, o significado de *kamma* (Pāli) ou *karma* (sânscrito) é ação. Há a ação e depois o resultado dessa ação (*vipāka*).

Não há eu que você precise psicanalisar para chegar ao *problema real* dessa depressão ou neurose! Uma vez desaparecido o conceito de eu, não resta ninguém para ficar deprimido, ou mais claramente, ninguém para levar um

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

sentimento doloroso pessoalmente. É apenas um sentimento e não é o seu sentimento.

Você pode notar que tudo parece um pouco diferente agora. Os seus sentidos parecem estar mais aguçados do que a meditação normal pode fazê-los. As cores são mais brilhantes, ou você apenas se vê olhando para as árvores com admiração. Você percebe que a mente está sublimemente quieta.

Você será perguntado se notar uma mudança em sua personalidade. Você se sente diferente? Você teve uma mudança de perspectiva? Para alguns, é uma mudança dramática, para outros, é mais sutil.

"Em termos de percepção, sim, eu posso ver uma mudança perceptível - tudo que está acontecendo ao meu redor não tem mais o meu envolvimento emocional, bom, ruim ou indiferente. Há uma natureza impessoal visível e experiencial aos eventos ao meu redor, e minha mente não está mais reagindo às coisas.

Estou levando meu tempo com as coisas, não estou com pressa - não há para onde ir, qual é a pressa - e há um prazer que permeia minhas ações, calma, recolhida e feliz!" S. D. Califórnia

Você vai dizer que sua mente está muito aliviada e feliz. Você falará sobre como você entende agora como tudo surge devido a causas e condições. Você está começando a entender profundamente quais são os elos e como eles dependem um do outro. Em vez de compreendê-los intelectualmente, você agora os compreende diretamente.

Você pode usar a símile do pano como Buda: como tudo - com suas causas e condições - se tece junto para fazer um pano. Tudo isso é impessoal. *Sutta* significa "fio" em Pāli; todos os

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

suttas tecidos juntos para fazer o pano. O pano representa a sua sábia compreensão de todo o processo dos ensinamentos de Buda.

"Antes disso (a experiência) eu sentia mudanças graduais após cada sessão como se a raiva diminuísse e pegasse alguns pensamentos na metade do caminho. Depois do apagão, raiva, preocupações, stress, etc. parecem ter sido reduzidos maciçamente - paz de espírito. Ocasionalmente surgiam coisas negativas, e eu podia sentir uma leve tensão que eu relaxaria, mas não exigia muita intervenção manual.

Além disso, ao contrário de antes, onde eu estava pegando-os na metade do caminho, eu estava ciente deles muito antes. Meus sentidos parecem mais agudos, os cheiros são mais fortes, as cores parecem mais brilhantes e eu estou vendo detalhes que eu não via antes. "C.B. Sri Lanka

Você pode ou não se lembrar de ver muito disso, mas você saberá disso - esse é o Olho da Sabedoria. O conhecimento profundo de ver diretamente. A mente profunda vê o que aconteceu, e entendeu o que significa. Isso é a Sabedoria - ver os elos da origem dependente. Esse é o conhecimento do Caminho. Agora você está no caminho para a experiência plena da primeira etapa do despertar.

As decisões surgem em sua mente, e você comete uma ação que tem um resultado, como uma sensação dolorosa ou agradável que surge no futuro. Quebrar preceitos resulta em consequências dolorosas. Seguir os preceitos resulta em resultados saudáveis e agradáveis. Que resultados você quer? Agora você sabe o que é sadio e o que leva a ser sadio.

A maioria das pessoas vai experimentar o primeiro conhecimento do caminho em uma meditação sentada, mas algumas relataram que isso aconteceu depois de lavar a louça

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

ou mesmo ao virar e voltar a dormir. O Nirvana acontece quando seu conhecimento está maduro, e você está pronto.

No centro de meditação do Missouri, vemos as pessoas conseguirem o caminho de vez em quando, e uma das principais maneiras que você pode dizer é que o rosto delas muda. É como se toda a tensão de uma vida simplesmente desaparecesse. Parece que o rosto cai - a testa enrugada se aplanar. Você pode apenas ver a equanimidade borbulhando; há um brilho que está lá; a fala deles é mais controlada e menos emocional.

Muitas vezes, Bhante, depois de vir das entrevistas, vai me apontar um meditador e dizer: "Olhe para o rosto deles". Quando olho, se olho de perto o suficiente, vejo uma expressão sem emoção, mas pacífica, angelical ou apenas um grande sorriso com um brilho radiante que não estava lá antes.

Depois de alguns dias, o mais dramático desses efeitos desaparece à medida que os obstáculos voltam - mas não tão fortes como antes.

"Comecei irradiando equanimidade, que foi forte logo após andar irradiando equanimidade. Imediatamente entrei em Nem-Percepção-Nem-Não-Percepção. Sem desejo, sem desejo por nada, apenas permitindo que a mente relaxasse cada vez mais e mais profundamente enquanto permanecia em Mente Quieta. Ocorreu uma [cessação] em branco e imediatamente após a emergência, fiquei no 8º jhāna por um tempo, depois sai e continei para fazer os 6Rs.

A alegria e a equanimidade que se seguiram foram refrescantes. A visão do mundo ao redor mudou drasticamente. Existe a não-adesão e a não-aversão, já que estou apenas ficando com a mente quieta, sorrindo sem esforço e irradiando compaixão pelos outros. Notei que sou incapaz de quebrar os preceitos, pois os sigo

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

automaticamente sem pensar duas vezes e sem esforço. O sentido de "eu" acabou de desaparecer. O mundo é seriamente diferente na forma como é vivido desde que comecei este retiro.

Os prazeres sensuais não são nada comparados à meditação e ser infeliz parece uma impossibilidade. Há um tremendo silêncio na mente e as interações com os outros são alegres e felizes com muitas palavras risonhas e encantadoras, irradiando para eles bondade amorosa. Apego ou aversão não fazem sentido nenhum quando não há ninguém apegado ou sentindo aversão e nenhum pensamento na mente. O sentimento de propriedade também se desvaneceu. Não há nada para possuir ou guardar. O que vem, vem e o que vai, vai. Se vem, tudo bem. Se vai, tudo bem também.

Estou no modo felicidade automática - tudo o que acontece ao meu redor pode ser bom ou ruim ou nada - e posso apenas sorrir, rir e ser feliz sem nenhuma razão. Não há senso de cansaço ou letargia - quem está cansado? Além disso, sair da meditação parece gerar muita energia para o dia - é melhor do que qualquer bebida energética ou café.

O desejo tornou-se minúsculo - ele simplesmente não se registra como algo que a mente pode fazer mais". S. D. Califórnia

Fruição Sotāpanna (Phala)

O Conhecimento do Primeiro Caminho, que é vivenciado uma vez, é seguido pelo Conhecimento da Primeira Fruição. O Conhecimento do Caminho faz você passar pela porta; o Conhecimento da Fruição fecha a porta e tranca na sua compreensão. Tudo isso acontece quando você tem outro momento de parada, surge em sua meditação, e você experimenta novamente o Nirvana.

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

Depois de experimentar a realização do caminho Sotāpanna como descrito acima, então se você senta e continua a meditar exatamente como antes, você experimentará esse processo de uma mancha em branco e flashes novamente, com outra sensação de alívio. Essa é a Fruição Sotāpanna. Essa é a primeira etapa de quatro etapas da santidade.

Você entrou no templo agora, mas há mais três níveis de realização após o Sotāpanna, no qual vamos entrar seguindo este capítulo.

No entanto, você pode estar inquieto demais para sentar-se logo após a realização do seu caminho. Isso é devido à forte alegria que você estará experimentando. Nos próximos dias, à medida que sua energia diminuir, você será encorajado a voltar para sua cadeira ou almofada e ganhar a *fruição* do Sotāpanna. Talvez lhe digam que sua mente está muito forte agora. Não perca tempo. Use este tempo para fazer ainda mais progresso.

Você está compreensivelmente feliz com a sua experiência de Caminho. Mas agora que sua mente está brilhante e muito clara, é útil continuar até o fruto do primeiro estágio de despertar. Sua mente está aberta e pronta, portanto continue com sua prática.

Ganhar o fruto é o que muda a personalidade de uma forma importante. Ganhar o Primeiro Caminho é um passo preliminar para obter a plena realização e fruição do Sotāpanna.

O meditador com apenas a experiência do Caminho pode realmente dar um passo para trás devido ao mau comportamento em quebrar preceitos. Você pode perder a sua realização. É por isso que é chamado de Conhecimento do Caminho. Você se tornou um *cāla Sotāpanna* (pequeno enterer do fluxo); você ainda está no Caminho - ainda não acabou! Você

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

deve manter os preceitos plenamente, meditar e atingir a cessação mais uma vez.

Uma vez alcançada a Fruição, o caminho foi totalmente percorrido, e você é agora um *Nobre* que jamais quebrará os preceitos. Você alcançou o primeiro nível de santidade. Bhante Vimalaramsi gosta de dizer que você desistiu de "um oceano de sofrimento"!

Um Sotāpanna purifica e elimina de sua mente os três primeiros grilhões do ser (são dez no total):

7. ***Sakkāya-dīṭṭhi***: *crença na personalidade. Agora você sabe, sem qualquer dúvida, que não existe um eu ou alma permanente.*
8. ***Vicikicchā***: *dúvida cética sobre o Dhamma. Você não terá dúvidas sobre o caminho. Você saberá como você conseguiu o que fez e como continuar a prática. Você tem total confiança no método de Buda. Você tem total confiança no Buda, Dhamma e Sangha.*
9. ***Sīlabbataparāmāsa***: *apegar-se aos ritos e rituais, pensando que eles, por si só, levarão ao despertar. Você vai entender que fazer reverência, cantar ou adorar o Buda não o levará à experiência de Nirvana, por mais que você faça isso. Você deve fazer o trabalho de meditação e estudo para alcançar o Nirvana.*

Com o segundo passo da Fruição sendo alcançado, você não será mais capaz de quebrar preceitos. Você pode tentar fazer isso, apenas como um teste, mas não será capaz de ir adiante com isso. Somente com o conhecimento do Caminho você poderá quebrá-los potencialmente, e este é o perigo de não alcançar a Fruição.

Apenas com o primeiro conhecimento do caminho ainda é possível que, se você continuar a quebrar preceitos e se comportar mal, você possa "perder" sua realização. Você teria

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

que passar pelo processo, tendo a experiência de ver a origem dependente, novamente. O Sutta MN 105 Sunakkhatta aborda essa possibilidade com a símile da ferida e da cura. Se a pessoa não cuidar da ferida, ela é passível de se infectar, porém, com o devido cuidado, a ferida cicatrizará completamente, sem qualquer possibilidade de infecção. Da mesma forma, com o cuidado adequado de cuidar do Caminho do Conhecimento, sua realização não será perdida.

Com a Fruição, a sua realização está trancada. Não há como voltar ao estado do mundano (*puthujjana*).

Como um Sotāpanna você está destinado a não ter mais do que sete vidas antes de sair da roda, tornar-se um Arahant completo com todos os dez grilhões destruídos, e chegar ao final parinibbāna. Além disso, quando você renascer, na pior das hipóteses você não cairá abaixo do reino humano. Você também tem certeza de que sua próxima vida será agradável, onde você poderá continuar a fazer o seu trabalho para sair da roda.

Há trinta e um planos de existência. Você agora não vai cair nos reinos dolorosos e infernais. Você não voltará como um animal ou fantasma. Você pode voltar ao reino humano, ou a um dos seis reinos Deva ou Céu Celestial, onde só há prazeres. Se você alcançou um jhāna (e você certamente praticou TWIM), você seria destinado a pelo menos um dos reinos Brahma com uma vida incrivelmente longa, onde os seres se alimentam de alegria para se sustentarem. Ou você pode ir ainda mais alto em um dos quatro reinos arūpa onde há apenas mente, sem degustação ou toque. São reinos exclusivamente mentais, sem corpo físico. Nesses reinos, diz-se que a vida é medida com um "1" seguido de milhas de zeros. Portanto, eles são muito longos.

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

Se por algum motivo você só alcançou o Conhecimento do Caminho e não quebrou preceitos, mas não continuou sua meditação nesta vida, os suttas dizem que você alcançará a Fruição em vida ou antes de sua morte. Na maioria das vezes, ela virá muito mais cedo.

Em um retiro, a Fruição pode vir em poucos dias, ou mesmo horas, se você continuar a praticar sem intervalo. Recentemente, um homem em Chicago experimentou o Caminho na hora do almoço, e a Fruição surgiu para ele à 1:20 da manhã daquela noite. Ele não viu os links na primeira vez, mas com a Fruição ele os relatou.

Todos os caminhos superiores são alcançados continuando a prática da mesma forma. Haverá grillhões mais profundos e sutis para se ver e abandonar. Sua meditação será mais fácil, mas ainda assim, o equilíbrio dos grillhões continuará a surgir. Agora a sua confiança será muito forte, e você não terá dúvidas.

Os suttas também descrevem outra forma de se tornar um Sotāpanna. Basta ouvir um trecho de texto para chegar aos caminhos Sotāpanna ou Sakadāgāmī. Em uma tradução, *sotā* significa "ouvido", e *panna* significa "sabedoria" - sabedoria através da audição. Isso é raro, mas aconteceu com muitos discípulos de Buda, como Sāriputta e Moggallāna. Mas para que isso aconteça, o professor deve dizer exatamente a coisa certa, e o aluno deve estar pronto. Novamente, esse é um acontecimento muito raro. E tende a precisar de um Buda para realizá-lo.

Agora você já teve as duas primeiras experiências do Nirvana e se tornou um Sotāpanna com fruição! Esse é o objetivo dos 8 jhānas e o caminho que venho descrevendo.

Você se tornou um Nobre, um que agora saiu da roda dede Samsara das existências - mas ainda há mais a fazer. Há os

Capítulo Quinze: 1ª Etapa do Despertar - Sotāpanna

Quatro níveis de Nobres e mais três que descreverei abaixo que você ainda deve passar para eliminar completamente todos os anseios em sua mente se você quiser realizar tudo isso em uma única vida.

Capítulo Dezesesseis: 2ª Etapa — Sakadāgāmī

—Instruções de Meditação:

Agora que você alcançou o primeiro caminho e fruição do Sotāpanna, como você continua? Isso é fácil - basta continuar fazendo o que você está fazendo. Cada etapa do despertar é apenas mais um passo na escada para eliminar o desejo. Agora o meditador gasta dois minutos em cada direção irradiando equanimidade e, em seguida, em todos os lugares como antes. E novamente, quando o sentimento se desvanece, você observa a mente calma e clara e usa os 6Rs em qualquer fenômeno que apareça. É isso aí - continue. E esse é o processo até a maior conquista.

A segunda etapa do despertar é um aprofundamento contínuo da prática meditativa. Você se torna um Sakadāgāmī quando vê os links de origem dependente surgindo e passando duas vezes contra apenas uma vez para o Sotāpanna. Há uma parada, e você vê rapidamente os doze elos de originação dependente uma vez, e então eles surgem e passam uma segunda vez, logo após a primeira. No total 24 elos surgem e passam todos de uma só vez, como vagões de trem, um após o outro. Essa visão dos elos é seguida por um momento de alívio. Isso não se baseia apenas nos textos de sutta, mas tem sido observado na experiência do aluno.

Depois de atingir o Caminho Sakadāgāmī (Magga), a Fruição Sakadāgāmī (Phala) chega quando você mais uma vez

experimenta a cessação e os links de origem dependente surgem e passam duas vezes. Às vezes, na experiência do Caminho, o aluno não vê realmente as "bolhas", que são os links, mas as verá na fruição.

Como antes, é na Fruição que a personalidade muda permanentemente. O "Caminho" do Conhecimento significa realmente que você está apenas no caminho da Fruição ou na conclusão da etapa Sakadāgāmī.

Nessa fase, você enfraquece, mas não elimina totalmente, os grilhões de:

1. *Kāma*-*rāga*: avidez ou luxúria sensual.
2. *Vyāpāda*: má vontade, ódio, raiva, aversão e medo.

Esses grilhões foram afrouxados. Às vezes, esses estados pouco saudáveis ainda surgirão, se a circunstância se apresentar. Você tenderá a evitar a raiva e a luxúria, vendo-as como estados grosseiros. Se eles surgirem, você saberá usar os 6Rs neles; você ficará surpreso se eles ficarem por muito tempo. Você será motivado a continuar sua meditação para eliminar completamente esses estados de ânimo perturbadores. Mas eles ainda estarão presentes, mas não tão fortes.

É na Fruição que há uma forte libertação e desprendimento de desejos sensuais. Isso não significa necessariamente desejo sexual, mas desejos grosseiros de prazeres sensuais como entretenimento, comer fora e prazer corporal. O desejo sexual é mais profundo e é deixado para trás.

Uma nota aqui é que se a Fruição de qualquer caminho não for experimentado nesta vida, ela acontecerá com a sua morte.

Como um Sakadāgāmī você terá não mais que uma vez para retornar aos Reinos Humanos ou Superior antes de alcançar o

Parinibbāna Final e se libertar da Roda de Samsāra. Como um Sotāpanna foram sete.

“A qualidade da sessão foi muito diferente da primeira sessão de hoje, sendo essa a meditação final de hoje”. Comecei com a mente tranquila como objeto depois de ter feito a caminhada meditativa com a equanimidade como objeto. Sem preconceitos do que estava por vir na meditação. Fiz os 6Rs tão automaticamente, que se tornou um processo impessoal e automático.

Ocorreu um vazio, e houve um forte equilíbrio, mas mais ainda a própria qualidade da mente é transformada. É como se, e a melhor maneira que posso descrever é usando uma metáfora, como a mente de uma criança (não saberia exatamente como funciona a mente de uma criança), e o que quero dizer com isso é que a mente está vazia - vazia de conceitos, vazia de pensamentos, vazia de identidade, vazia de tristeza, vazia até de felicidade. Certamente a felicidade surgiu após o vazio, mas a mente é, após essa meditação, totalmente livre. Não há desejo; não há querer, desejar ou se esforçar para ser ou não ser. A mente funciona de acordo com as necessidades de um determinado momento, mas, de outra forma, é total e profundamente tranquila. Até mesmo o conceito de estar no momento desapareceu totalmente - quem está lá para estar no momento - liberdade total de todas as idéias, noções, crenças, pensamentos. Uma tábua fresca e limpa”. S.D. Califórnia

Três Maneiras de Alcançar o Nirvana

Como descrito neste livro, a primeira (e mais fácil) forma de chegar ao Nirvana é através do caminho jhāna - o que estou descrevendo nesse livro. Existem, no entanto, duas outras formas de se chegar ao Nirvana.

O segundo caminho é a forma como o próprio processo de despertar de Buda se desdobrou. Ele foi para o quarto jhāna e depois: (1) lembrou-se de suas vidas passadas; (2) visitou outros reinos e viu como e porque os seres renasceram ali; e finalmente, (3) viu como funciona o *kamma*, como as causas criam mais causas, em uma roda sem fim que leva à velhice e à morte. O desencanto e a desilusão surgiram através desse conhecimento, e o Nirvana foi alcançado. Dessa forma é chamado de "*tevijja*" ou "*tevijja*". Ou seja (1) conhecimento de vidas passadas, (2) conhecimento de seres de outros reinos, e (3) conhecimento da destruição dos santos - Nirvana.

A terceira via é através da obtenção de todos os poderes psíquicos ou *iddhis* e, em seguida, você atinge o Nirvana. Essa prática é mais adequada para pessoas que são sensíveis aos sentimentos ou movidas emocionalmente. Ser sensível aos sentimentos significa que você é uma pessoa do tipo que se *sente* e que é governada pelo seu "coração". O outro tipo de pessoa é uma pessoa intelectual regida por lógica e decisões pragmáticas. Elas são as mais adequadas para passar pelo jhānas. As pessoas que são mistas podem tomar o caminho do conhecimento triplo de Buda ou passar pelos jhānas. Vocês podem ser ensinados a lembrar de suas vidas passadas, mas não vamos entrar nessa prática aqui. Você pode perguntar ao professor se isso seria útil, e eles podem decidir se vão ensiná-lo com base no seu progresso e no seu tipo de personalidade.

A rota do poder psíquico é um caminho difícil e pode levar muitos anos. Traz consigo o perigo de se apegar a esses poderes e de não querer prosseguir. Pode trazer muita presunção e arrogância sobre ter tais habilidades únicas. Na opinião do Bhante Vimalaramsi, é o mais difícil dos caminhos. Ele diz que você pode aprender isso, mas vai levar dez anos, e você terá que ficar com ele por todo esse tempo!

Caapítulo Dezessete: 3ª Etapa — Anāgāmī

O Buda considerou o primeiro e segundo estágios de conquistas como sendo estados "aprendizes". O fruto da meditação começa a ser desenvolvido na próxima etapa de Anāgāmī, onde o ódio e o desejo sensual são eliminados juntamente com as três manchas anteriores que foram eliminadas em Sotāpanna. Esses são os cinco grilhões inferiores. Esse é verdadeiramente um estado de ser digno e elevado. Arahant, que é a quarta e última etapa, elimina então completamente o resto dos dez grilhões.

Para alcançar os caminhos superiores de Anāgāmī e Arahant, é preciso praticar meditação. Enquanto antes se poderia ter despertado para os dois primeiros caminhos apenas por ouvir uma frase, agora será necessária uma intensa prática de meditação com passagem plena pelo jhānas. A meditação profunda é necessária para ver ainda mais claramente a natureza dos elos de origem dependente e como a mente está trabalhando, levando tudo pessoalmente.

Depois de mais meditação e devoção à prática, você experimentará a cessação novamente. Então você verá os elos de origem dependente surgirem e passarem *três* vezes após um momento de cessação em rápida sucessão. Esse é o Anāgāmī Magga ou Caminho do conhecimento da terceira etapa do despertar. Depois de experimentar Anāgāmī Magga, se você

experimentar a mesma coisa novamente, então Anāgāmi Conhecimento de Phala ou de Fruição surgirá três vezes.

Um Anāgāmi tem uma equanimidade muito forte. Nada o perturba, exceto às vezes alguma inquietação que surge. Enquanto antes você poderia ter reagido com algum desejo sensual, luxúria, ódio ou aversão, este não é mais o caso. Além disso, agora não há o menor medo, por causa da eliminação do ódio. O medo é parte do ódio.

Você terá destruído completamente os primeiros cinco grilhões:

1. *Sakkāya-ditṭhi*: a crença da personalidade em um "eu" ou "eu" pessoal ou alma.
2. *Vicikicchā*: dúvida cética de que o Dhamma é o verdadeiro caminho.
3. *Sīlabbataparāmāsa*: apegar-se aos ritos e rituais.
4. *Kāma-rāga*: avidez sensual; luxúria.
5. *Vyāpāda*: má vontade, ódio, raiva, aversão e medo.

Agora você está muito equilibrado em sua mente. Esse não é um estado super-consciente, mas simplesmente a remoção da maior parte do desejo (*taṇhā*) de sua mente. Você ainda é você, e você ainda tem sua personalidade, mas as influências do anseio, neurótico, temeroso “eu” não estão lá agora.

Você pode continuar trabalhando no seu emprego e estar no mundo. Um trabalho que se envolva em atividades honestas e éticas irá ser atrativo para você. Você será completamente honesto e justo em suas negociações com seus clientes e colegas de trabalho. Você tratará seus colegas de trabalho com gentileza e não será abalado por nenhum ataque do chefe.

Você vai perceber que não se incomoda mais com os medos mesquinhos e penduricalhos que a maioria das pessoas experimenta. Você se tornará um funcionário melhor e um chefe melhor. Você não terá medo de nada e nunca será intimidado. Você seguirá instruções perfeitamente, mas não terá nenhum problema em se afastar de ordens insensatas dadas a você e não terá medo de falar com o chefe de uma maneira uniforme e sem emoção.

Você não vai reclamar ou fofocar com outros funcionários sobre o que está errado, e você pode até mesmo ser promovido a subir na hierarquia. Verdadeiramente, o sucesso mundano virá à medida que você alcançar um profundo sucesso espiritual.

O interesse romântico é retirado de forma importante no conhecimento do Caminho e eliminado inteiramente no conhecimento da Fruição para Anāgāmī. Você não vai mais desejar o casamento ou uma família. Entretanto, se você atualmente é casado ou tem uma família, sua luxúria romântica será substituída por um forte e puro amor bondade. Você vai viver com seu cônjuge como melhor amigo ou irmão e irmã. Você não terá mais filhos porque seu desejo de sexo será perdido. Você será o pai mais maravilhoso que se pode imaginar. Você nunca mais vai ficar bravo. E você sempre amará, e terá muito tempo para o seu filho. Seu filho de dois anos não vai mais se enervar porque você sabe que é a natureza de um filho de dois anos. Está tudo bem!

Você vai adquirir o que você precisa e não o que você quer. Você não terá grandes desejos de fazer outras coisas além de estar feliz com o que você tem e o que está fazendo agora.

Você vai querer compartilhar o que aprendeu em sua meditação ensinando, mas não vai se apegar a promover nada.

Se isso acontecer, acontece. Sua felicidade com o que você alcançou será algo que você naturalmente quer compartilhar com os outros.

Se você estiver trabalhando, gradualmente você vai deixar de fazer apenas um trabalho para ganhar dinheiro, para procurar maneiras de ajudar as pessoas diretamente, começando um grupo de meditação ou ensinando meditação em tempo integral.

As pessoas vão lhe perguntar o que é depressão ou o que é sofrimento, e você será capaz de dizer a elas, sem dúvidas. Você saberá como sua mente funciona e será capaz de explicar isso aos outros.

E o melhor de tudo, ir ao dentista não vai te incomodar...

Você nunca nascerá de novo nos reinos sensualizados. Se você não alcançar Arahant nesta vida, você renascerá em um dos cinco altos reinos Brahma chamados de Moradas Puras, onde existem apenas outros Anāgāmis e Arahants. Desse reino, você está destinado a alcançar Arahantship e sair da roda.

Mas ainda há mais a fazer. Há dez grillhões, e você removeu cinco. Há ainda mais cinco; estes são os últimos obstáculos para o pleno despertar e a libertação até mesmo de uma ânsia de desejo.

Capítulo Dezoito: 4ª Etapa — Arahant

Quando você se torna um Arahant, não há nada mais que possa perturbar sua mente. Você experimentará *Arahatta Magga* e *Arahatta Phala* (Caminho e Fruição). Com cada Caminho e cada Experiência de Fruição, você testemunhará o surgimento e a passagem dos laços de origem dependente *quatro* vezes muito rapidamente.

Agora, você terá deixado completamente de lado todos os dez grilhões do ser; não há mais sofrimento mental para você de qualquer tipo:

1. *Sakkāya-ditṭhi*: a crença da personalidade em um "eu" ou eu pessoal ou alma; a realização da impessoalidade total de toda a existência.
2. *Vicikicchā*: dúvida cética de que a prática correta do Esforço Correto é a verdadeira forma de despertar.
3. *Sīlabbataparāmāsa*: Percebendo que os ritos e rituais por si só não levam ao despertar.
4. *Kāma-rāga*: Anseio por prazeres sensuais.
5. *Vyāpāda*: má vontade, ódio e medo.
6. *Rūpa-rāga e Arūpa-rāga*: o desejo de existência material e imaterial. O desejo de renascer em qualquer reino da existência. (Essa listagem tem estes dois desejos de

existência combinados em um só, que é diferente da forma como eles normalmente são listados.⁶⁾

7. *Māna*: concepção, comparando-se com outra pessoa. Pensando em sua mente, "eu sou melhor que você" ou "eu sou menos que você" - comparando-se com os outros.
8. *Thīna-Middha*: Preguiça e Torpor - Embora a preguiça e o torpor frequentemente não sejam classicamente incluídos como parte dos grilhões, a preguiça e o torpor são considerados como um dos obstáculos, razão pela qual Bhante Vimalaramsi o acrescenta aqui. Os suttas listam isso como um obstáculo de forma bem clara.
9. *Uddhacca*: Inquietude e preocupação.
10. *Avijjā*: Ignorância das quatro nobres verdades e do funcionamento da origem dependente.

Você será procurado por sua sabedoria, pois não há mais desejo na sua mente e sua mente é completamente transparente. Você vê como sua mente funciona e pode facilmente explicar isso para os outros.

O Buda era um Arahant e passou por todos os jhānas e passou por todas as etapas do despertar. Diz-se que você poderia fazer uma pergunta ao Buda e que ele lhe daria a resposta perfeita. Ele sempre dizia exatamente o que era necessário. Você pode não ter essa profundidade de sua compreensão, ou capacidade de falar, mas estará perto. Você terá experimentado o Nirvana o mesmo número de vezes, mas

⁶ O Ven. Bhante Vimalaramsi combina os dois grilhões - rūpa e arūpa desejos de existência - e depois adiciona a preguiça e o torpor como grilhões, como é definido nos suttas.

sua compreensão do que você viu ou sua capacidade de explicar pode ser menor.

A diferença entre um Buda e um Arahant é que o Buda passou por incontáveis vidas de purificação e pode ser comparado a uma garrafa que está completamente vazia, clara e brilhante - não haverá mancha ou cheiro do que estava lá antes. Em um Arahant, pode haver apenas um cheiro da personalidade que estava lá antes, como uma garrafa de leite que é esvaziada e limpa, mas com um leve resquício do que estava lá. No entanto, tanto um Buda quanto um Arahant estão ambos vazios de desejo e ego. Ambos têm as mesmas conquistas.

Outra diferença aqui é que um Buda chega à sabedoria somente através de seus próprios esforços, enquanto um Arahant chega ao despertar ao ouvir os ensinamentos de um Buda.

Quando alguém lhe perguntar se você tem algum vínculo com parentes ou família, você dirá não. Não há nada que faça sua mente perder o equilíbrio.

No entanto, Arahants não são autômatos. O Buda dificilmente foi um autômato. Ele não só respondia às pessoas que precisavam de sua ajuda, mas ia de lugar em lugar encontrando seres com "pouca poeira nos olhos" que ele sentia que podiam entender seus ensinamentos.

Ele iniciou conversas, buscando seres que ele pudesse ajudar a despertar. Convidou outros professores a virem e discutirem suas opiniões com ele para ensinar mais alunos e convencer mais pessoas o que conhecia do verdadeiro caminho. Foi dito que ele ensinava os Devas e os seres de outros reinos enquanto todos os outros dormiam à noite.

Você vai cuidar compassivamente de qualquer problema que encontrar. Você sempre ajudará os outros a superar os problemas, mas nunca forçará sua ajuda para cima deles. Você será igualmente compassivo com todos os seres e não apenas com os membros de sua família. Sua bondade amorosa agora não conhece limites. Você tratará a humilde formiga assim como tratará o seu amigo mais próximo.

Você não vai fazer proselitismo sobre o budismo. Você vai responder perguntas e trazer o Dhamma à tona na hora certa. É improvável que alguém jamais saiba sobre sua realização, pois não há mais presunção ou desejo de dizer que você é melhor do que ninguém. E no que lhe diz respeito, sua mente é simplesmente clara, e isso é tudo.

Pode surgir em você alguns poderes psíquicos, como ler mentes ou algo mais, mas depende apenas de suas ações cármicas passadas. Sāriputta tinha pouco no caminho dos poderes, mas era um gigante intelectual e chamado de "o General do Dhamma". Moggallāna tinha todo o poder que era possível, e depois alguns. Mas seu intelecto não era tão aguçado, pois ele tinha tipo de personalidade mais emocional. Personalidades sentimentais têm uma forte tendência a serem capazes de desenvolver poderes psíquicos.

Sua intuição sobre as coisas vai ser requintada. Sua prática meditativa será muito profunda, sem distrações. Você pode decidir entrar em um jhāna, ou até mesmo parar (*Nirodha*) à sua vontade. Você será capaz de resolver sentar-se na cessação da percepção, sentimento e consciência por até sete dias - se você for mais do que isso, seu corpo perderá seu calor e vitalidade e morrerá, você deve ser cuidadoso.

Entrar em um estado de parada prolongada é de grande benefício porque, quando você sair desse estado, sua mente

estará extremamente enérgica e acordada. Você vai precisar de muito menos sono. Dizem que o Buda dormiu apenas uma hora por noite.

As pessoas com a fruição Anāgāmī também têm uma capacidade limitada de entrar em parada, e agora há alunos que podem fazer essa determinação e ficar em parada pelo tempo que desejarem. Teoricamente, com base nos suttas, você pode sentar-se por sete dias inteiros, e levantar-se como se tivesse se sentado recentemente, sem dor, cheio de energia.

Esse estado de cessação é diferente do que é mencionado nos suttas como "ele chegou à cessação da percepção, sentimento e consciência e suas manchas foram destruídas por ver com sabedoria". Quando esse estado é atingido, você não vê os links surgindo e chega ao Nirvana. É simplesmente uma parada e uma parada de mente. Por que não se vêem os links novamente e se alcança o Nirvana novamente, não posso dizer. Tudo o que podemos dizer é que há uma parada e há uma *parada...* diferente de alguma forma.

Há também uma diferença entre o estado de parada de um Anāgāmī versus um Arahant. Cessação ou em pāli, *nirodha*, é uma parada do fluxo mental. Assim como quando você fecha a água da torneira, e ela escorre um pouco e depois pára, não há mais água. Nirodha é a parada de toda atividade mental. É quando a mente fica tão tranqüila que ela simplesmente pára.

Entretanto, a mente do Arahant é tão pura que quando ele determina entrar nessa experiência de cessação, é um estado mais próximo do Nirvana, um estado incondicionado. Não se trata apenas de uma parada, mas de algo mais. Ao invés da mente condicionada parar, a mente agora se move em direção ao incondicionado. Bhikkhu Ñāṇananda em sua série "The Mind Stilled" (A Mente Parada) em um sermão de dezesseis

anos, entra neste assunto e chama esse estado pelo seu nome pāli arahattaphalasangāmi. Ele o explica aqui:

Mas o despertar em Nirvana não é de tal caráter temporário. Por quê? Porque todos os influxos que nos levam ao sono samsārico com seus sonhos de nascimentos recorrentes são extintos à luz desse perfeito conhecimento de realização. Por isso o termo āsavakkhaya, extinção dos influxos, é usado nos discursos como epíteto do Nirvana. Os arahants realizam esse feito na concentração no fruto do arahant, arahattaphalasangāmi.

Bhante Vimalaramsi tem viajado pelo mundo e conversado e estudado com muitos dos reconhecidos mestres de meditação do nosso tempo. Ele é inevitavelmente perguntado se ele conheceu algum Arahant. Que tal... preencher o espaço em branco. Ele diz que não, até agora não conheceu ninguém que ele sentiu ser um arahant. Ele diz que você precisa gastar tempo avaliando alguém para ter certeza de que ele não tem mais grilhões. Mas ele está esperançoso de que teremos um em breve!

Você está no final do caminho óctuplo. Você eliminou a Ignorância e o desejo por compreender completamente as Quatro Nobres Verdades. Você percorreu o caminho óctuplo até o fim do sofrimento. Você viverá sua vida atual, mas não nascerá de novo para o turbilhão do samsāra e não estará sujeito ao seu desarranjo. Você encontrou a liberdade. Você se tornou outro nobre na dispensação de Buda.

MN: 21. "Monges, falando com razão, se alguém dissesse: 'Ele alcançou a maestria e a perfeição em nobre virtude, alcançou a maestria e a perfeição em nobre compostura, alcançou a maestria e a perfeição em nobre sabedoria, alcançou a maestria e a perfeição em nobre libertação', é de fato de Sāriputta que, falando com razão, isto deve ser dito.

22. *"Monges, falando com razão, se alguém dissesse: 'Ele é filho do Abençoado, nascido do seu peito, nascido da sua boca, nascido do Dhamma, criado pelo Dhamma, um herdeiro no Dhamma, não um herdeiro nas coisas materiais', é de fato de Sāriputta que, falando com razão, isto deve ser dito.*

23. *"Monges, a roda sem igual do conjunto Dhamma rolando pelo Tathāgata é mantida rolando corretamente por Sāriputta".*

Foi o que disse o Abençoado. Os monges estavam satisfeitos e encantados com as palavras do Abençoado.

"Num bhikkhu cujas manchas são destruídas, essas [luxúria, ódio, ilusão] são abandonadas, cortadas pela raiz, feitas como um tronco de palmeira, eliminadas para que não sejam mais sujeitas a futuros surgimentos".

Capítulo Dezenove – O Poder do Jhāna

Vivenciar o estado do jhāna nessa vida é um evento muito poderoso que você pode alcançar - muito rapidamente - nessa vida. Na verdade, ele é apenas o segundo mais poderoso a alcançar depois próprio Nirvana. Por que ele é tão importante? É importante porque quando você chega a *um momento* sequer do jhāna, os suttas dizem, que se você mantiver seus preceitos e continuar a levar uma vida relativamente moral até a sua morte, você estará destinado, no mínimo, a renascer em um reino chamado Brahmaloaka. Esse é um reino celestial muito alto que corresponde ao último e mais alto jhāna que você alcançou em sua prática.

Por exemplo, se o último e mais alto jhāna que você experimentou durante sua vida foi o terceiro jhāna, então você renasceria no terceiro reino jhāna ou brahmaloaka. No mais alto estado/grau deste reino, é chamado de Devas de Glória Refulgente (subhakinna deva).

Por causa do grande mérito ou da energia saudável do jhāna, você nunca retornará a um reino humano ou ao reino do céu inferior, muito menos ao inferno, aos fantasmas ou aos reinos dos animais.

Agora, se isso não é uma boa notícia, então há um fato ainda mais interessante que os suttas descrevem e é encontrado no Anguttara Nikāya. Você *chegará ao Nirvana* lá, naquele reino, sem *nenhum* retorno a um reino inferior! Você não só renasce

em um Brahmaloaka, mas nunca renasce em *nenhum* reino inferior - mesmo que *não* tenha alcançado o Nirvana! E tudo o que foi preciso foi experimentar o jhāna apenas uma vez. Isso deve te motivar a ir meditar!

Está amplamente escrito na maioria dos livros sobre budismo que, caso você consiga Sotāpanna, ou uma realização superior, você retornará, no máximo, sete vezes a qualquer reino, antes de alcançar o Nibbāna final ou Arahant. Mas na verdade pode ser apenas uma vez se você alcançou Nirvana *através da prática do jhāna*, (nota: este é o estado tranquilo e consciente do jhāna de que estamos falando.) Você só renascerá uma vez no mais alto reino jhāna que você experimentou e alcançará o despertar final lá. Há referências sutta para apoiar esse surgimento, mas primeiro, devemos abordar um equívoco comum de que você deve realmente estar no estado de jhāna, enquanto está morrendo, para renascer nesse reino mais elevado.

Atingindo o Jhana Apenas uma vez

Os suttas dizem que se você atingir um jhāna, então você renasce automaticamente para o reino correspondente de Brahmaloaka, e nunca mais volta a um reino inferior. No entanto, a maioria das pessoas pensa que quando você morre você tem que estar no estado de jhāna.

O pensamento é que se você alcançar o primeiro jhāna, então o renascimento está no primeiro reino jhāna. O renascimento é muito agradável e lá tem um Aeon longo. Se você atingir o segundo jhāna, então esse reino é ainda mais alto, e assim por diante até o 8º nível da base Arupā de nem-percepção-nem-não-percepção.

Vou usar o sutta abaixo - é uma tradução do suttacentral.net, mas vou mudar parte do [texto] para a versão de Bhikkhu Bodhi. Isso fica mais claro com sua tradução para o Anguttara Nikāya, impressa pela Wisdom Publications, em 2012, na página 507. Esse é um sutta intitulado "Goodwill [Loving-kindness]" (Boa Vontade [Amor-Bondade], o livro de Quatros, Sutta 125.

Isso é para abordar os céticos que pensam que renascer em um Brahmaloaka requer que você esteja naquele estado de meditação jhāna no momento da sua morte.

Anguttara Nikāya Nikāya 125 (5), Livro de Quatros, "Loving-Kindness".

"Monges, há esses quatro tipos de indivíduos que existem no mundo. Quais quatro? "

Há o caso em que um indivíduo continua permeando a primeira direção - assim como a segunda direção, a terceira, & a quarta - com uma consciência impregnada de amor bondade ou Mettā. Assim, ele continua permeando acima, abaixo, & em todos os lugares & em todos os aspectos o cosmo abrangente com uma consciência imbuída de boa vontade [amor bondade]: abundante, expansiva, imensurável, livre de hostilidade, livre de má vontade. Ele saboreia que, almejando por isso, encontra satisfação através disso. Ficando ali - fixado nisso, morando ali muitas vezes, não deixando isso ir [D] - facilmente capaz de voltar àquele jhāna] - então quando morre, ele reaparece junto com a devastação do séquito de Brahma. [Primeiro Reino Jhāna] Os devas do séquito de Brahma, monges, têm um tempo de vida de uma eternidade".

Se olharmos para o sutta, essa ideia de ter que estar no estado de jhāna na morte parece não ser o caso - *felizmente*. Você só precisa ser capaz de experimentar no período de tempo que

está próximo da sua morte, através de uma sessão normal, a capacidade de voltar a entrar naquele jhāna novamente. Com essa *condição*, você cumpriu os critérios.

A única exceção seria se você tivesse cometido algum dos *cinco crimes hediondos*: matar um Arahant; matar sua mãe ou seu pai; causar um cisma na Sanga, ou ferir um Buda - todos eles são impossíveis ou extremamente improváveis. Enquanto você cumprir esses critérios você renascerá, por exemplo, naquele agradável primeiro reino jhāna.

E se você for capaz de alcançar o primeiro jhāna no período de tempo em torno de sua morte, então você terá a certeza de renascer nesse reino. Não diz que você tem que estar no jhāna no momento da morte. Quem poderia realmente conseguir isso de qualquer maneira? Você está morrendo! Você pode estar doente e fraco. Seria preciso um Buda, mas então ele já está totalmente iluminado, e isso não se aplicaria a ele, de qualquer forma.

A maioria dos estudantes meditadores do TWIM provavelmente conseguiriam entrar em um jhāna, facilmente, mais tarde na vida se tivessem mantido sua prática, ou pelo menos levado uma vida moral e mantido os preceitos. É como subir em uma bicicleta...

A próxima parte está agora sujeita a mais interpretações, e farei o meu melhor para ajudar com isso. O sutta diz que qualquer que seja o domínio jhāna em que você renasça, tendo chegado a esse domínio pela sua prática de jhāna, você chegará ao Nirvana nesse domínio, para nunca mais voltar a qualquer domínio inferior, ou, aliás, a qualquer domínio. Mas começa por dizer que alguém, além dos discípulos de Buda, irá para os reinos inferiores imediatamente após ter desfrutado daquele alto renascimento.

Continua: Aṅguttara Nikāya Nikāya 125 (5), Livro de Quatros, "Amor-Bondade".

"Uma pessoa que ficou lá, tendo gasto toda a vida daqueles devas, vai para o inferno, para o ventre do animal, para o estado dos fantasmas esfomeados (fantasmas). Mas um discípulo do Bem-aventurado [abaixo diz Nobre discípulo, então isso significa seguir o treinamento de Buda no jhānas consciente - não jhānas de concentração!], tendo ficado lá, tendo consumido toda a vida útil daqueles devas, está sem limites [atinge o Nirvana Final] bem nesse estado de ser. Essa, monges, é a diferença, essa é a distinção, esse é o fator distintivo, entre um discípulo educado dos nobres [aqueles que praticaram o caminho jhāna que Buda encontrou] e uma pessoa não-educada [um discípulo de outro sistema de meditação, como a concentração de absorção (o Buda experimentou todos eles antes de encontrar o caminho de Jhāna consciente)], quando há destino futuro e renascimento".

A sutta implica que se você alcançar o jhāna e tiver aprendido a verdadeira prática de meditação com *Buda*, então você renascerá no reino jhāna, e alcançará o Nirvana final nesse reino e sairá da roda logo ali, sem mais nascimentos.

No entanto, há este aviso bastante sinistro - e acredite-me, a maioria das pessoas não vai gostar nada disto - sobre o seu renascimento subsequente após ter renascido num reino jhāna, se você *não* aprendeu sua meditação com o Buda.

Se você alcançar jhāna usando métodos de concentração ensinados por outros professores, (O Buda ele rejeitou os métodos de concentração, logo no início de sua busca) você realmente renascerá para esse Brahmaloaka e viverá sua vida lá, mas, chocantemente, você sairá graciosamente desse Brahmaloaka para um reino deva ou celestial, e então

gentilmente renascerá para um nascimento humano, com seu bom kamma e mérito usado, mas, ao contrário, cairá *diretamente* nos planos inferiores da existência como os reinos animal ou infernal.

Isso não concorda com o Abhidhamma, que a maioria dos monges consultaria para este tipo de consulta. De fato, há discordância sobre se o Abhidhamma foi ou não falado pelo Buda. É geralmente teorizado por muitos estudiosos que foi adicionado ao conjunto de textos do 3º conselho de monges, cerca de 200 anos após a morte do Buda. Então, como ele poderia ter dito isso?

Portanto, se formos apenas pelos suttas, então precisamos mudar nossa visão. Depois de explicar este sutta a um dos nossos alunos mais avançados nos EUA, ele disse que se lembrava de uma de suas vidas passadas em um reino celestial Brahmaloça, e ele se lembrou de ter morrido naquele reino. Ele ficou chocado ao descobrir que tinha caído até o fim para se tornar um animal em seu próximo renascimento - de um deus para um cão!

Um estudante do Sri Lanka, no Dhamma Sukha em um retiro, concordou com essa idéia e citou uma referência sutta (não me lembro agora) onde o Buda é perguntado sobre um riacho de formigas caminhando no chão. Ele disse que esses seres haviam caído de um Brahmaloça (!) e não haviam descido da roda e alcançado o Nirvana. O Buda apontou isso, como uma admoestação a Sariputta, que acabara de colocar alguém em seu leito de morte, num estado saudável o suficiente para o renascimento, após a morte, num reino devasso celestial. A admoestação foi por *apenas* colocá-los em um *reino celestial* e não lhes dar sabedoria suficiente para alcançarem o conhecimento de Nirvana ali mesmo e saírem da roda ou isso ou apenas mais uma vida.

Se você conseguir um pouco de jhāna de absorção-concentração então, eventualmente, esse karma se esgota - e realmente se esgota! Você pode se tornar uma *formiga* depois de sua estadia em um palácio celestial!

Vou notar aqui, que acredito que o exemplo acima pode ser um estudante que só alcançou o Brahmaloaka através de um ato de bom mérito, não alcançando nenhum jhānas, mas apenas ouvindo Sariputta e através de seu "ouvido generoso", sua mente se elevou o suficiente para entrar num Brahmaloaka através da audição de um sutta. Como não era através da prática do jhāna, não haveria proteção contra a queda desse reino.

Há histórias de pessoas adquirindo mérito suficiente na época de Buda para renascer, mesmo tão alto quanto os Brahmaloakas, mas devido a não ter nenhuma prática do jhāna para protegê-las, seja de concentração ou de consciência tranquila, elas caíram diretamente nos reinos inferiores, pois esse era o único bom mérito mantendo-as no reino superior. Eu não sei. Tudo isso é especulação. Mas vamos para o sutta:

Pg. 347 Imperturbável 116(4) -Anguttara Nikāya BB 2012

*"Monges, há três tipos de pessoas encontradas nesse mundo". 1) Aqui, monges com o alcance da base do espaço infinito... essa pessoa o desfruta e encontra satisfação nele. Se ele é firme em...e não o perdeu ao morrer, renasce em companhia dos devas do espaço infinito. O tempo de vida é de 20.000 Eons. Esse mundano permanece ali toda a sua vida, e quando completa toda a vida daqueles devas, **desce ao inferno**, ao reino animal ou à esfera dos espíritos aflitos.*

Mas, o discípulo do Bem-aventurado permanece ali toda a sua vida, e quando completa toda a sua vida daqueles devas, ele atinge

o Nirvana nesse mesmo estado de existência". [Essa é a diferença entre o discípulo nobre instruído e o mundano].

O sutta passa a repetir para a Base da Consciência Infinita e do Nada.

Então isso está dizendo que se você é capaz de entrar em um jhāna, neste caso específico, um arupā jhāna na morte, e você não chegou a este reino por concentração errada ou por causa de uma grande quantidade de mérito mundano - então você está sujeito a cair drasticamente, desse reino, diretamente em um reino inferior, sem cair gradualmente primeiro em um reino deva, e depois, novamente mais adiante, para um reino humano.

Não diz que é um "Discípulo Nobre", diz que é o discípulo do Abençoado. Apenas um discípulo é tudo. Isso significa que eles são alguém que segue o caminho de prática traçado por Buda em jhāna. Eles não têm nenhuma conquista, como se tivessem sido chamados de *discípulos nobres*.

Em resumo, deixo-lhe algumas citações dos suttas para sugerir (cabe ao leitor decidir) que se você mantiver sua prática de meditação e for capaz de entrar em um jhāna perto e por volta da hora de sua morte, então você não só renascerá no Brahmaloaka correspondente, mas *alcançará Nirvana lá*, sem nunca retornar a um renascimento inferior. É muito bom!

Novamente, isto é comumente pensado como sendo apenas o domínio do entrante do fluxo ou de um discípulo nobre superior. Pensou-se que você tinha que ter a experiência do 3º estágio de Nirvana para nunca mais voltar a esse mundo ou mais baixo - na verdade, tudo o que você precisa fazer é apenas *atingir um* jhāna! Essa é uma descoberta maravilhosa, e se for verdade, temos muita sorte - mesmo para aqueles cuja prática

está apenas um pouco avançada, com apenas o primeiro jhāna alcançado.

Dito isso, o Buda sempre admoestou os seguidores a não parar e a continuar a prática até o despertar final, aqui e agora. Ele tinha altas expectativas e exigia a maior conquista. Ou você era um Arahant, ou ainda era um novato.

Jhānānāgāmī ou Jhānānāgāmītā

Ler o Anguttara Nikāya é bastante interessante, pois há algumas partes nesses textos que não aparecem em nenhum outro lugar nos outros Nikāyas. O que encontrei, especificamente, é um entendimento diferente, ou definição dos Sotāpanna e Sakadāgāmī Discípulos Nobres - realizações de 1º e 2º nível.

Pensa-se que apenas uma conquista Anāgāmī (3ª etapa do despertar) lhe dará mérito suficiente, para que seu renascimento em sua próxima vida seja renascido em um Brahmaloка - e no caso do Anāgāmī, um Brahmaloка muito especial chamado de Abodes Puro, onde apenas Anāgāmīs renascem porque eliminaram os cinco primeiros grilhões do desejo. A partir daí, eles alcançam a Arahant nesse reino e nunca mais nascem de novo.

É uma conquista incrível que essa seja a sua última vida nos reinos inferiores - mesmo nos reinos humano e Deva - e é isso que o Anāgāmī consegue.

No entanto, encontrei uma boa notícia para os dois primeiros Nobres níveis inferiores. No Anguttara Nikāya, para os dois primeiros nobres discípulos, se você alcançar Sotāpanna ou Sakadāgāmī, e o fez através da prática de meditação jhāna, então você renascerá nos Brahmaloкас para nunca mais voltar -

como Anāgāmi! O 1º e 2º caminhos podem ser alcançados através da audição de um sutta; entretanto, quando você os alcança com a prática do jhāna, sua vantagem é que você renasce no mais alto reino disponível para um meditador. Você não retornará a nenhum reino inferior. Você alcançará o Nirvana nesse reino e sairá da roda logo ali. Não há mais vidas, como sete vidas para um Sotāpanna, e uma para um Sakadāgāmi, que é o caso descrito em tantos comentários.

Aqueles Nobres discípulos que têm a conquista de Sotāpanna ou Sakadāgāmi que foi alcançado através da prática de jhāna recebem o título único de Jhānānāgāmi ou Jhānānāgāmītā por notas de Bhikkhu Bodhi (a partir de um comentário que ele faz) em sua tradução do Anguttara Nikāya: notas #539 e #2193 que reproduzirei mais tarde.

Vamos ao suttas: Aqui está uma citação parcial do sutta sobre o status de nunca-retorno de Sotāpanna ou Sakadāgāmi:

Pg. 1541 "O Corpo Nascido de Escritura" 219(9) AN

"...Esse nobre discípulo entende... quando a libertação da mente pela bondade amorosa foi desenvolvida desta forma [quem alcançou o jhānas através do Brahmavihāras], ela leva ao não-retorno para um sábio bhikkhu aqui que não penetra para uma maior libertação.

Um sutta semelhante é encontrado na pág. 327 "Outono" 94(3) AN

"Bhikkhus, assim como, no outono, quando o céu está limpo e sem nuvens, o sol, subindo no céu, dissipa toda a escuridão do espaço enquanto brilha e irradia, assim também, quando o Olho do Dhamma inoxidável, sem poeira, surge no discípulo nobre, juntamente com o surgimento da visão, o discípulo nobre

abandona três grilhões: a visão de existência pessoal, a dúvida e a compreensão errada do comportamento e das observâncias.

"Depois, quando sai de dois estados, anseio e má vontade, então isolado dos prazeres sensuais, isolado dos estados não saudáveis, ele entra e habita no primeiro jhāna, que consiste no êxtase e no prazer que nasce da reclusão, acompanhado de pensamento e exame. Se bhikkhus, o discípulo nobre, falecer naquela ocasião, não há grilhões a que ele possa retornar a este mundo".

A pessoa acima se torna claramente livre de três grilhões e se tornou um Sotāpanna. Bhikkhu Bodhi explica em uma nota #539, Página 1663, relativa à passagem acima, ele chama este tipo de indivíduo de Jhānānāgāmī ou como na nota duplicada #2193: a Jhānānāgāmītā.

Aqui está a nota: #2193, Página. 1859, de Bhikkhu Bodhi

"Essa frase normalmente denota a obtenção do não-retorno. Mp (Comentários), no entanto, identifica esse discípulo como um "jhāna não-retornado", Jhānānāgāmītā, que é um "ingressante do fluxo" ou um "que retorna uma vez" que também atinge jhāna. Embora tal praticante ainda não tenha eliminado os dois grilhões do desejo sensual e da má vontade, ao atingir o jhāna, ele está destinado a renascer no reino da forma e atingir o nirvana ali, sem tomar outro renascimento na esfera do sentido."

Vou notar aqui, que não sei quais são as diferenças entre os dois tipos de "jhānānāgāmīs"; não é explicado por Bhikkhu Bodhi.

Assim, agora temos um novo tipo de "Nobre"; um que já alcançou Sotāpanna e Sakadāgāmī, alcançado ao seguir o sistema de meditação jhāna - não alcançado através da escuta de uma frase ou outro método. Ganhou a conquista de não ter que

nascer de novo nos reinos inferiores Deva ou Humano e renascerá em um Brahmaloça e alcançará a Nirvana Final ali.

Lá está dizendo o reino da forma, e eu teorizaria que esse é o reino das Moradas Puras, pois esse é o reino da forma mais elevada. Caso contrário, logicamente, se você chegar ao arupā jhānas, o que você faria praticando usando o caminho jhāna, então você renasceria no arupā superior ou Brahmaloças mental onde só existe mente, ou seja, a base do nada etc. Isso não seria um nascimento em um reino de forma, mas sim, um reino sem forma.

Isso parece bastante lógico, pois não faria sentido que alguém que chegou ao Sotāpanna renascesse como um ser humano com as mesmas pessoas com quem cresceu - a mesma festa de dança da escola secundária a que foi; as mesmas pessoas que nunca conheceram ou seguiram preceitos. Não, eu acho que isso não faz sentido. Um Sotāpanna é um ser muito elevado, chamado de santo em muitos lugares, e seria muito duvidoso que renascesse na companhia de mundanos. Mesmo renascendo como um monge comum entre monges, eles mesmos, ainda são mundanos. Muitos monges hoje em dia são "monges de estudo" ou servem leigos realizando ritos e rituais e não têm meditado.

Vou deixar todas essas idéias no último capítulo para contemplar, mas achei isso bastante interessante. Pode ser bastante confuso, mas parece que me tornei um verdadeiro "nerd budista", pois estou interessado nos pontos mais finos (talvez realmente, realmente finos) das conquistas. Essa pesquisa, é claro, é baseada apenas no que dizem os suttas, que eu espero ser verdadeiro e correto! A interpretação, é claro, é a minha própria.

Capítulo Vinte – Após o Retiro

As pessoas perguntam depois de um retiro, ou o que pensam ser uma grande conquista, "Agora o que eu faço?". Como faço para praticar todos os dias.

Primeiro, um dos mal-entendidos é que você será capaz de "dispar" o último jhāna que você conseguiu, ou, aliás, qualquer jhāna, à vontade. Não, você não será capaz de fazer isso. Sua prática vai dar um mergulho e a mente vai afundar de volta em um estado mais grosseiro. O cotidiano traz estresse, tanto físico quanto emocional. Esses o desgastarão e afetarão sua meditação. Todas as notícias, mídias sociais e, relacionamentos que você tem, vão deixar sua mente mais agitada e inquieta. Assim, sua meditação estará inquieta em um dia e grogue no outro. Às vezes você ficará apenas esgotado!

Não importa, você apenas continua sua prática todos os dias, enquanto puder. Bhante Vimalaramsi sugere que se você quiser um verdadeiro progresso a cada dia você vai sentar (e caminhar) duas horas ou mais. A maioria das pessoas não terá esse tempo para gastar, mas pode sentar-se por 30 minutos ou uma hora a cada dia. Então faça isso! Levante-se um pouco mais cedo para meditar. O progresso vai continuar, embora mais lento. A cada dia, quanto mais pura a mente que você criar, mais mérito mental e pureza você obtém.

Sugere-se que você se levante de manhã e passe pelas suas coisas matinais como um banho, tome o café da manhã e depois

sente-se. Meditar imediatamente ao levantar pode levar à sonolência.

Se você estava trabalhando com um amigo espiritual como seu objeto de meditação, então continue esse processo. Quando o seu sentimento de mettā surgir em sua cabeça e deixar de estar na área do seu coração ou peito, então vá para a seção "Quebrando as Barreiras" deste livro e pratique isso por um dia ou dois.

Quando sua mente estiver bem com os quatro grupos de seres, e você não tiver nenhuma doença grave, então continue a prática de "Radiando nas Seis Direções" e comece com a radiante bondade amorosa de acordo com as instruções dessa seção. Veja o jhāna do quarto capítulo neste livro para todas as instruções.

Se você já avançou e estava praticando nos níveis do jhāna sem forma de Mettā, Karuna, Mudita ou Upekkha, então *em um retiro* você voltaria e trabalharia com o jhāna/sentimento com o qual você estava trabalhando. Entretanto, na vida diária, você seria aconselhado a começar cada sessão de meditação com mettā ou amor bondade. Essa é a porta de entrada para todos os outros jhānas.

Muitos alunos entrarão em equanimidade em um retiro e experimentarão todos os jhānas superiores e, talvez, conseguirão uma conquista. Eles pensam que simplesmente podem voltar a irradiar equanimidade durante a vida diária - isso pode não ser possível. Se você começar a irradiar equanimidade, você pode estar apenas irradiando uma espécie de calma, que realmente não é equanimidade alguma, e sua prática não vai chegar a lugar algum. Isso pode deixar você frustrado e se perguntando por que nada está acontecendo.

Fora do retiro, sua mente estará agitada e inquieta, e não estará mais em um estado elevado, por isso é melhor recomençar com mettā. Esse amor bondadee que é irradiado para fora suaviza a mente e traz tranquilidade e energia/ alegria à sua sessão. Em muito pouco tempo, sua mente voltará ao último nível que você atingiu. Lembre-se, a prática do brahmavihāra é algo que acontece automaticamente. Não é preciso descobrir isso - basta começar com mettā, e você subirá na cadeia do "vihāras".

Se você estiver usando as direções, você pode fazer cinco minutos para cada direção, como fez anteriormente. Se você teve uma realização, sugerimos que irradie apenas dois minutos em cada direção e depois em todas as direções.

Então, o resto do dia use seus 6Rs para liberar e relaxar em estados mentais perturbadores que possam ser desencadeados. Tente irradiar amor bondade enquanto você está dirigindo ou fazendo compras. Desenvolva estados saudáveis - quanto mais tempo você permanecer no saudável, mais profunda será a sua prática...eventualmente!

Mantenha os seus preceitos! Isso é muito importante para que sua prática vá além. Evite especialmente os intoxicantes, pois esse pode ser o preceito mais difícil de se manter do que os outros. A pressão dos colegas pode entrar em jogo aqui, mas basta ser firme. Isso terá benefícios significativos para você no futuro.

Desenvolva a sua Dana ou generosidade. Dê mais para a sua sanga local. Dê mais em geral. Isso suaviza ainda mais a mente e cria o mérito que *vai* afetar positivamente a sua prática!

E, é claro, continue a meditar!

"Medite, Añanda, não demore, ou você vai se arrepender mais tarde. Esse é o nosso ensinamento para você." Isso é o que o Abençoado disse. O Venerável Añanda ficou satisfeito e encantado com as palavras do Abençoado."

*Notas Finais – O Caminho para o
Nirvana*

Biografia



David Johnson está em residência no Centro de Meditação Dhamma Sukha desde 2010. Ele é um aluno de longa data do Bhante Vimalaramsi e participou de muitos retiros.

Atualmente, ele é um *kappiya* (atendente pessoal) do Ven. Bhante Vimalaramsi, quando reside no centro. David também fez uma ordenação temporária em 2012 sob o comando do Ven. Bhante Vimalaramsi. Ele assumiu os trajes por um curto período.

História

David foi aluno de muitos retiros Vipassanā usando o método Mahāsi, a partir da idade de dezenove anos. Ele passou quase vinte anos fazendo retiros anuais. Ele também completou mais de doze retiros com Bhante Vimalaramsi e tem sido seu aluno desde 2006.

David pegou e acumulou filmagens de vídeo e conheceu pessoalmente Dipa Ma e Mahāsi Sayadaw. Ele meditou anteriormente com Joseph Goldstein, Jack Kornfield, e U Silananda. Ele trouxe as filmagens desses grandes professores para a internet para que todos pudessem desfrutar.

David é de Bellevue, perto de Seattle, Washington. De 1973 a 1978, ele foi o gerente de retiro do centro de meditação do Stillpoint Institute, um centro Vipassanā sediado em San Jose,

Califórnia. Ele ajudou no crescimento do centro e gerenciou seus assuntos financeiros e administrativos.

De 1980 a 2010 trabalhou na área da Baía de São Francisco em várias empresas de networking como gerente de produção e logística. Ele decidiu então juntar-se a Bhante em sua missão de trazer a TWIM para o mundo em 2010 e mudou-se para o Missouri de forma permanente.

Em 2015 ele escreveu, usando as palestras introdutórias e experiências meditadoras de Bhante Vimalaramsi, o recente livro de instruções, *A Guide to Tranquil Wisdom Meditation* (Um guia para Meditação da Sabedoria da Tranquilidade).

Suas funções atuais no Dhamma Sukha incluem:

- Atuando como secretário-tesoureiro e membro do conselho.
- Guiando retiros mensais online desde 2015 e agora retiros no local.
- Gerenciando o centro de retiro.
- Manutenção do site e das contas nas mídias sociais.
- Produção de livros: publicação de todos os livros recentes de Bhante.
- Produzindo Vídeos - produzindo todas as filmagens de Bhante encontradas no site e no YouTube.

Você pode entrar em contato diretamente com David no email david@dhammasukha.org ou entrar em contato com ele através do site Dhamma Sukha.

Recursos

Website do Centro Dhamma Sukha de Meditação:
<http://www.dhammasukha.org>.

Majjhima Nikāya. Traduzido por Bhikkhu Bodhi. Somerville, MA: Wisdom Publications, 1995.

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

Vimalaramsi, Bhante. *The Anapanasati Sutta: A Practical Guide to Mindfulness of Breathing and Tranquil Wisdom Meditation*, Carmel, NY: Buddhist Association of the USA, 2006.

Vimalaramsi, Bhante. *Meditation Is Life, Life Is Meditation*. Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2014.

Vimalaramsi, Bhante. *Breath of Love*. Jakarta, Indonesia: Ehipassiko Foundation, 2012.

Vimalaramsi, Bhante. *Moving Dhamma*. Vol. 1. Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2012.

Vimalaramsi, Bhante. *A Guide to Tranquil Wisdom Meditation (TWIM)*. Annapolis, MO: Dhamma Sukha, 2016.

Pedidos:

Disponível na maioria das livrarias online. As livrarias locais podem encomendá-los para você. O Book Depository enviará livros para qualquer parte do mundo gratuitamente!

www.bookdepository.com

Perguntas sobre meditação são bem-vindas em:

Email: david@dhammasukha.org

Adendo

Guia Para Meditação do Perdão

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

Bhante Vimalaramsi

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 perdo 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 perdo 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 perdoo 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 Havaí 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 perdoou por não entender. Eu me perdoou 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 perdoando 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 sina, “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 a 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 perdoá-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 perdoadando e perdoadando! 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 perdoo 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 perdooo".

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 perdooo".

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 perdooo por cometer erros". "Eu me perdooo 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 perdoando, 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 Quatorze – 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 perdoo por querer que as coisas sejam mais perfeitas do que elas são. Eu me perdoo por cometer erros. Eu me perdoo 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 você aceita o que está acontecendo no momento presente, mais alegre a vida se torna. A vida se torna mais fácil.

O que é isso que você está dizendo agora? "Bem, eu tenho o hábito de sempre analisar e pensar". Certo, deixe isso pra lá. "MAS eu tenho feito isso a minha vida inteira". E daí? Ei! Perdoe-se por não entender. Perdoe-se por analisar.

Pode haver um forte apego a querer analisar. Essa é a doença ocidental. "Eu quero saber como tudo funciona". Não se

aprende como as coisas funcionam pensando nelas. Você se solta e relaxa para ver como as coisas funcionam quando você perdoa, e, você se solta e relaxa para desenvolver espaço em sua mente para observar como elas funcionam.

A verdade é que, na meditação, a mente pensante, a mente analisadora, é incrivelmente lenta. A mente consciente é incrivelmente rápida. É extraordinária! Você não consegue chegar lá com muitas palavras. Você não pode ter opiniões no meio do caminho. Elas vão te bloquear. Elas vão impedir você de ver como as coisas realmente são.

Capítulo Dezesesseis – 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 você mesmo. A mudança é a única maneira de libertar a mente. A meditação é uma mudança positiva.

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!

