

Atenção Plena, Êxtase, e Mais Além

Um Manual do Meditador

AJAHN BRAHM

Capítulo 3: Os obstáculos à Meditação I

Parte 1

Neste capítulo e no próximo vou falar em detalhes sobre os cinco obstáculos, obstáculos que você vai encontrar em sua meditação e que você deve aprender a superar. Estes obstáculos para a meditação profunda são chamados na língua Pali de “nivarana”, que significa literalmente “fechar uma porta” ou “obstruir a entrada em algo”, e isto é exatamente o que os obstáculos fazem. Eles bloqueiam a sua entrada nos estados de profunda absorção, ou jhanas, além de obstruir ou enfraquecer a sabedoria, reforçando a delusão. Portanto, se vamos afirmar algo sobre os inimigos da meditação no Budismo, pode-se dizer que os cinco obstáculos são o Inimigo Público Número Um. Eles impedem que as pessoas se iluminem e é precisamente por esta razão que a compreensão e superação destes cinco obstáculos é crucial. Se você não os compreende completamente, não pode superá-los.

Alguns professores deixam de falar dos obstáculos com suficiente clareza, especialmente aqueles obstáculos muito sutis. São estes obstáculos mais refinados que impedem você de entrar em meditação profunda. Se você não buscar identificá-los e superá-los, então eles permanecerão no controle da sua mente. Você estará obstruído para desfrutar o êxtase da mente e do desenvolvimento dos grandes “insights” da iluminação.

Basicamente estes cinco obstáculos ficam entre você e a iluminação. Quando você os conhece, tem uma boa chance de superá-los. Se você ainda não alcançou os jhanas, significa que você ainda não compreendeu totalmente os cinco obstáculos. Se tiver mergulhado nos estados mais profundos, então você já superou os obstáculos. É simples assim.

O Buda denominou os cinco obstáculos da seguinte forma: desejo sensorial (kama-cchanda), má vontade (vyapada), preguiça e torpor (thina-middha), inquietação e remorso (uddhacca-kukkucca), e dúvidas (vicikiccha). Esta é a ordem usual como o Buddha os classifica, e é também a ordem em que serão apresentados aqui.

O Primeiro Obstáculo – Desejo Sensorial

Kama-cchanda, ou desejo sensorial, é o primeiro da lista dos obstáculos devido à sua importância. É o principal obstáculo que nos impede de entrar na meditação profunda. Poucos meditadores compreendem plenamente o seu alcance. Não se trata apenas do desejo sensorial como este é geralmente entendido. Em primeiro lugar, a palavra Pali kama se refere a qualquer coisa relevante aos cinco sentidos da visão, audição, olfato, paladar e tato. Chanda significa “ter deleite em” ou “estar de acordo com”. Juntos o termo composto kama-cchanda quer dizer “prazer, interesse, envolvimento com o mundo dos cinco sentidos.”

Por exemplo, quando estamos meditando e ouvimos um som, por que não podemos simplesmente ignorá-lo? Por que é que o som nos perturba tanto? Muitos anos atrás, na Tailândia, os vilarejos locais em torno de nosso mosteiro realizaram uma festa. O ruído dos alto-falantes era tão alto que parecia destruir a paz em nosso mosteiro. Então fomos

reclamar para o nosso professor, Ajahn Chah, que o ruído estava perturbando a nossa meditação. O grande mestre respondeu, “Não é o ruído que perturba vocês, são vocês quem perturbam o ruído!”

Nesse exemplo kama-cchanda era o envolvimento da mente com o som. Da mesma forma, quando a sua meditação é interrompida por uma dor nas pernas, por exemplo, então não é a dor que perturba você, mas é você quem perturba a dor. Se você tivesse mantido a atenção plena, teria percebido a sua percepção indo para o corpo, interessando-se novamente pelas sensações. Isso foi kama-cchanda em ação.

É difícil superar o kama-cchanda porque somos muito apegados aos nossos cinco sentidos e os seus assuntos. Tudo aquilo a que somos apegados, acreditamos que é impossível abrir mão. Para entender esse apego é útil analisar a ligação entre os cinco sentidos e o nosso corpo. O senso comum alega que os cinco sentidos estão ali para proteger o nosso corpo, mas o insight vai nos dizer o oposto: que o corpo está lá para servir de veículo para os seus cinco sentidos brincarem no mundo. Além disso você vai perceber que quando os cinco sentidos desaparecem também o seu corpo desaparece. O deixar ir de um equivale ao deixar ir do outro.

Abandonar Kama-cchanda pouco a pouco

Você não pode simplesmente decidir abrir mão dos cinco sentidos e do corpo com um único esforço de vontade. O abandono de kama-cchanda na meditação é alcançado pouco a pouco. Você começa pela escolha de um lugar confortável e tranquilo para meditar. Você pode se sentar em uma cadeira se for mais confortável para você, lembrando que até mesmo o Buddha às vezes sentava numa cadeira. Quando inicialmente fechar os olhos você ainda não conseguirá sentir muito do corpo. Da mesma forma que leva alguns minutos para voltarmos a enxergar quando saímos de uma sala bem iluminada para a escuridão, também leva alguns minutos para nos tornarmos sensíveis às nossas sensações corporais. Assim, os ajustes finais para a nossa postura corporal são feitos alguns minutos depois de termos fechado os olhos.

Ser tolerante desta forma com o kama-cchanda fará quietá-lo por algum tempo. Seu corpo vai se sentir confortável e os cinco sentidos satisfeitos, mas não por muito tempo. Você deve usar essa liberdade inicial para começar a colocar a mente além do alcance dos cinco sentidos. Você começa com a consciência do momento presente. A maior parte, se não todo o nosso passado e futuro, é ocupado pelos assuntos dos nossos cinco sentidos. Nossas lembranças são de sensações físicas, sabores, sons, cheiros ou imagens. E os nossos planos são igualmente preenchidos com os assuntos dos cinco sentidos. Conquistando a consciência do momento presente eliminamos boa parte do kama-cchanda.

A próxima etapa da meditação é a consciência silenciosa do momento-presente. Nela é possível abandonar todos os pensamentos. O Buda identificou um aspecto de kama-cchanda que é chamado de kama-vitakka, que significa pensar o mundo dos cinco sentidos. Para o meditador novo, a forma de kama-vitakka mais óbvia é a fantasia sexual. Uma pessoa pode gastar muitas horas com este tipo de kama-vitakka, especialmente durante um retiro longo. Este obstáculo para progredir na meditação é transcendido quando percebemos, através de “insight” ou de fé, que a liberdade total dos cinco sentidos (ou seja, jhana) é mais estática e profunda do que o melhor das experiências sexuais. Um monge ou monja abre mão de sua sexualidade não por medo ou repressão, mas pelo reconhecimento de algo superior. Mesmo pensamentos sobre comida pertencem ao kama-vitakka. Eles perturbam o silêncio.

Poucos meditadores entendem que observar as sensações corporais como, por exemplo, pensar consigo mesmo “inspirando” ou “ouvindo um som” ou “sentindo uma dor cortante”, também faz parte do kama-vitakka e é um obstáculo para o progresso.

Lao Tzu, o grande sábio Taoísta, permitia que um aluno o acompanhasse em sua caminhada noturna desde que o aluno se mantivesse em silêncio. Uma noite, chegando no alto da montanha, o aluno comentou, “Que pôr-do-sol lindo”. Lao Tzu nunca mais deixou que este aluno o acompanhasse. E ao perguntarem o motivo, o mestre explicou: “Quando o aluno disse, ‘Que pôr-do-sol lindo’, ele já não estava assistindo ao pôr-do-sol, estava apenas observando as palavras”. É por isso que você tem que abandonar o ato de observar, pois assistir às palavras não é estar atento à coisa que tenta em vão descrever.

Na consciência silenciosa do momento-presente, é como se o mundo dos cinco sentidos estivesse então confinado em uma jaula, incapaz de vagar ou criar qualquer confusão. Em seguida, a fim de abandonar completamente os cinco sentidos e, com eles, o corpo, você escolhe focar a sua atenção sobre uma pequena parte do mundo dos cinco sentidos e exclui o resto. Você focaliza a sua atenção sobre a sensação física da respiração, não dando atenção para as outras sensações em seu corpo, nem aos sons e assim por diante. A respiração torna-se o trampolim do mundo dos cinco sentidos para o domínio da mente.

Quando você conseguir sustentar a atenção plena sobre a respiração, vai notar a ausência de qualquer som. Você não vai reconhecer o momento em que a audição pára porque a sua natureza é de desaparecer gradativamente. Tal desvanecimento, como a morte física, é um processo, não um acontecimento. Geralmente você percebe, quando revisa a sua meditação no final da sessão (como aconselhado no capítulo 2), que durante um certo período a sua mente estava indiferente a qualquer som. Você também vai perceber que o seu corpo havia desaparecido, que você não podia sentir as mãos, nem recebia mensagens de suas pernas. Tudo o que você percebia era a sensação da sua respiração.

Alguns meditadores ficam alarmados quando partes dos seus corpos parecem desaparecer. Isto evidencia o forte apego seu ao corpo. É kamacchanda em ação, prejudicando o progresso da meditação. Normalmente você logo se familiariza com o desaparecimento das sensações corporais e começa a deliciar-se na tranquilidade maravilhosa que fica alés do alcance das sensações. É a liberdade e alegria que nascem do “abrir mão” que repetidamente nos incentivam a abandonarmos os nossos apegos.

Logo a respiração desaparece e a sua mente é preenchida pela imponentia do nimitta. É somente nesta fase que você abandonou totalmente o kama-cchanda, o seu envolvimento com o mundo dos cinco sentidos. Pois quando o nimitta se estabelece, todos os cinco sentidos são extinguidos e o seu corpo está fora de alcance. O primeiro e maior obstáculo foi então superado e você está em êxtase. Está à porta dos jhanas. Este é o método para abandonar kama-cchanda aos poucos.

É por isso que as fases da meditação são ensinadas desta forma. Como o Buda disse na Jatakas (Ja 4,173) “quanto mais você abandona o mundo dos cinco-sentidos, tanto mais você experimenta o êxtase. Se quiser experienciar o êxtase completo, então abandone completamente o mundo dos cinco sentidos.”

tradução: Muriel Paraboni
revisão: Monja Isshin

O Segundo Obstáculo – Má vontade

O segundo obstáculo, a má vontade ou *vyâpâda*, é também um dos obstáculos principais para a meditação profunda, especialmente para os meditadores ocidentais. O entendimento usual deste segundo obstáculo é a raiva dirigida a uma outra pessoa. Mas isso não é toda a extensão da má vontade, porque é mais provável que a má vontade seja dirigida para você próprio ou para o objeto de meditação.

Má vontade para consigo mesmo

A má vontade em relação a si mesmo pode se manifestar como um não permitir-se entrar em estados de bem-aventurança, sentir-se em paz ou tornar-se bem-sucedido na meditação. Há muitas pessoas que têm complexos de culpa muito profundos. Esta é uma característica mais comum no ocidente em função da maneira como muitos de nós foram educados.

A má vontade em relação a si mesmo é algo que você deve ter cuidado na meditação. Pode ser o principal obstáculo que está impedindo você de aprofundar-se na meditação. Este problema me foi apontado alguns anos atrás, quando uma monja ocidental estava me contando sobre a sua meditação. Muitas vezes, ela mergulhava muito profundamente em sua meditação, quase entrando nos *jhanas*. Estava na entrada, ela disse, e a única coisa que a segurava foi a sensação de que ela não merecia essa felicidade! Era a má vontade com ela mesma que a segurava, a relutância em permitir-se a bem-aventurança. Tenho observado isto em muitas pessoas desde então. Às vezes, quando a meditação se torna tranquila, quando a bem-aventurança surge, pensamos que deve haver algo errado. Temos má vontade em relação a nós mesmos, por isso não nos permitimos estar felizes e livres.

No caso da monja, ela viu muito claramente que a única coisa entre ela e os *jhanas* era uma forma sutil do obstáculo de má vontade. Ela não achava que merecia tanta bem-aventurança. *Mas você merece tamanha felicidade sim*. Por que não? Não há nada contra a bem-aventurança. Existem, sim, alguns tipos de êxtase neste mundo que são ilegais. Há outros tipos de felicidade que quebram os preceitos budistas, causam doenças ou têm efeitos secundários terríveis. Mas os *Jhanas* não têm efeitos colaterais ruins, não são ilegais e Buda especificamente os incentivou.

Se olhar cuidadosamente a forma como você medita, poderá encontrar o obstáculo da má vontade, mas não ainda nessa última etapa antes dos *jhanas*. Você o encontra em algum estágio anterior da meditação, quando você não está se permitindo deliciar-se. Talvez você prefira sentar aguentando dor em vez de desfrutar de paz e felicidade. Talvez você pense que não merece felicidade, bem-aventurança e liberdade. Uma aversão à felicidade interior é um sinal certo de culpa.

Quando alguém é declarado culpado, geralmente se segue uma punição, talvez imposta por um tribunal da justiça. Culpa e castigo são inseparáveis em nossa cultura e em nossas mentes. Se nos sentimos culpados por algum motivo, o passo seguinte é pensarmos em castigar-nos e negar-nos algum tipo de prazer, felicidade e liberdade. No Ocidente as pessoas simplesmente ficam procurando punições. Isso é uma loucura!

Boa vontade consigo mesmo

Para superar esse obstáculo faça alguma meditação sobre a bondade-amorosa. Dê a si mesmo uma chance. Diga a si mesmo: “A porta para o meu coração está aberta a todos os meus aspectos. Permito-me a felicidade. Permito-me paz. Tenho boa vontade comigo mesmo, a boa vontade suficiente para me permitir ficar calmo e vivenciar a bem-

aventurança durante esta meditação”. Se você encontra dificuldade em estender a benevolência para com você mesmo, pergunte por quê. Pode haver um complexo de culpa, bem enraizada dentro de si, e você ainda espera a punição. Você não tem dado o perdão incondicional a si mesmo.

Uma ética bonita do budismo é que não importa o que alguém faz para você ou por quanto tempo ele tem feito isso a você, não importa quão injusto, cruel, indigno ou não-merecido o seu tratamento tem sido, você ainda pode perdô-lo absolutamente. Eu ouço as pessoas dizendo que às vezes há coisas que não se pode perdoar. Isso não é o budismo! *Não há nada, absolutamente nada, que não se pode perdoar no budismo.* Alguns anos atrás, um homem demente foi a uma escola primária na Escócia e matou muitas crianças pequenas. No serviço religioso depois da chacina, um clérigo proeminente pediu a Deus para não perdoar esse homem, argumentando que algumas coisas não se pode perdoar! Meu coração afundou-se quando soube que um líder religioso não oferecia o perdão e mostraria o caminho para curar a dor das pessoas no rescaldo da tragédia.

Em relação ao budismo, pode-se perdoar tudo. Seu perdão é curativo. O seu perdão resolve problemas antigos e nunca cria novos. Mas por causa de atitudes arraigadas que talvez tenha consigo mesmo, você não consegue perdoar a si mesmo. Às vezes o problema está enterrado bem profundamente em seu interior. Às vezes, você já o esqueceu. Você só sabe que há algo dentro de si pelo qual se sente culpado, que não pode perdoar.

Você tem alguma razão para negar liberdade, *jhana* e iluminação a si mesmo. Essa má vontade em relação a si pode ser a principal razão pelo qual a sua meditação não é bem sucedida. Verifique isto.

Má vontade para com o objeto de meditação

A má vontade em relação ao objeto da meditação é um problema comum para as pessoas que tem feito a meditação sobre a respiração sem muito sucesso ainda. Digo “ainda” porque é apenas uma questão de tempo. Todos terão sucesso se seguirem as instruções. Mas se você não conseguiu ainda pode ser que você tenha alguma má vontade em relação à meditação ou ao objeto de meditação. Você pode se sentar e pensar: “Oh, aqui vamos nós de novo”, “Esta vai ser difícil”, “Eu realmente não quero fazer isso”, “Eu tenho que fazer isso porque é o que os meditadores fazem”, ou “Eu tenho que ser um bom budista e é isso que os budistas devem fazer”. Se você começar a meditação com má vontade para com a meditação, fazê-la, mas não gostando dela, então ela não vai funcionar. Você está imediatamente colocando um obstáculo na frente de si mesmo.

Eu amo a meditação. Eu gosto muito. Certa vez, quando liderei um retiro de meditação, ao chegar, disse aos meus companheiros monges: “Que legal! Um retiro de meditação!” Levantei-me cedo todas as manhãs realmente animado. “Uau, estou num retiro de meditação. Não tenho que fazer todas as outras coisas que eu faço no mosteiro”. Eu amo tanto a meditação, e eu tenho tanta boa vontade em relação a ela que não há nem um pouquinho de aversão. Basicamente, sou um “viciado em meditação”, e se você tem esse tipo de atitude, então você descobre que a mente, como o Buda disse, “salta para a meditação” (AN IX, 41).

Eu gosto de fazer esta comparação: você está andando na rua quando você vê um velho e querido amigo, no lado oposto da rua. Vocês já tiveram bons momentos juntos. Não importa onde você está indo ou o que você deveria estar fazendo, você não consegue

evitar de correr até o outro lado da rua, pegar seu amigo pela mão e dar um abraço nele. “Vamos tomar um cafezinho. Não me importo se vou ficar atrasado para um compromisso. Faz tanto tempo desde que eu vi você. Vamos, vamos passar algum tempo juntos”. A meditação é como um velho e querido amigo com quem você deseja passar tempo. Você está disposto a largar todas as outras coisas. Se eu vejo uma meditação a uma milha de distância, eu vou correr em direção a ela para dar-lhe um bom abraço dos velhos tempos e levá-la para uma xícara de café em algum lugar.

E, em relação ao objeto da meditação, a respiração, nós tivemos tantos bons tempos juntos, minha respiração e eu. Somos os melhores companheiros. Se você considerar a respiração com esse tipo de boa vontade, você pode ver porque é tão fácil de observar a respiração em sua meditação.

O oposto, obviamente, é quando você sabe que tem que ficar com essa droga de respiração e você não gosta dela. Você já teve tanta dificuldade com esta respiração. Você vê isso se aproximando do outro lado da rua e você pensa: “Oh meu Deus, aí vem ela de novo”. Você tenta se esquivar e esconder atrás de um poste para que ela não possa vê-lo. Você só quer escapar. Infelizmente, algumas pessoas desenvolvem este tipo de má vontade para com a respiração. Se não for apontado para eles, eles irão considerar a meditação como uma tarefa desagradável. Não há felicidade nela. Torna-se algo como ir à academia de ginástica. “Se não há dor, então não há ganho”. Você levanta pesos até que realmente doa, porque você pensa que vai chegar em algum lugar desse jeito. Se essa é a maneira que você entra na meditação, então você não tem esperança.

Então, cultive a boa vontade em relação ao objeto de meditação. Programe-se para deliciar-se com esta meditação. Pense: “Uau! Lindo! Tudo que eu tenho que fazer é só sentar e não fazer nada mais – nada para construir, sem cartas para escrever, sem telefonemas para fazer. Eu só preciso sentar aqui e ficar com meu velho amigo, a minha respiração”. Se você puder fazer isto, você abandonou o obstáculo da má vontade, e desenvolveu o seu oposto: a bondade-amorosa para com sua respiração.

Eu uso o seguinte método para superar qualquer má vontade para com a minha respiração. Eu olho para a minha respiração como um filho ou filha recém-nascido. Você deixaria seu filho no shopping e simplesmente o esqueceria? Deixaria ele cair no chão quando está andando na estrada? Deixaria ele ficar fora de sua vista por muito tempo? Porque é que não conseguimos manter a nossa atenção na respiração? Novamente, isto é porque nos falta a bondade para com a nossa respiração, nós não temos prazer com ela e nós não a apreciamos. Se você gosta de sua respiração tanto quanto o seu filho ou alguém que é muito, muito caro para você e muito vulnerável, você nunca iria deixá-la cair, esquecê-la, ou abandoná-la. Você sempre ficaria atento a ela. Mas se você tem má vontade para com a respiração, você vai se descobrir vagueando e a esquecendo. Você está tentando perdê-la, porque você não gosta dela tanto assim. É por isso que você perde o seu objeto de meditação.

Em suma, a má vontade é um obstáculo, e você superar esse obstáculo pela compaixão a todos os outros, o perdão para si mesmo, benevolência para com o objeto de meditação, boa vontade para com a meditação e amizade com a respiração. Você pode ter bondade-amorosa para com o silêncio e o momento presente também. Quando você se importa com esses amigos que residem na mente, você supera qualquer tipo de aversão para com eles como objetos de meditação. *Quando você tiver a bondade-amorosa em relação ao objeto de meditação, você não precisará muito esforço para segurá-la. Você simplesmente o ama tanto que ficar junto se torna fácil.*

Capítulo 4: Os obstáculos à Meditação II

Voltamos agora para os três restantes obstáculos – preguiça e torpor (*Thina-middha*), inquietação e ansiedade (*uddhaccakukkucca*) e dúvida (*vicikicchā*) e, em seguida, examinamos o que acontece quando os obstáculos são superados.

O Terceiro Obstáculo – Preguiça e Torpor

O terceiro obstáculo é preguiça e *torpor*. Não preciso descrevê-lo em detalhes, porque tenho certeza que nós o conhecemos muito bem através da nossa experiência de meditação. Sentamos em meditação e realmente não sabemos o que estamos vendo, se é o momento presente, o silêncio, a respiração, ou o que quer que seja. Isto é porque a mente está apagada. É como se não há luzes acesas lá dentro. É tudo cinza e embaçada.

Fazendo a paz com preguiça e torpor

A maneira mais profunda e eficaz de superar a preguiça e o torpor é fazer as pazes com o torpor e parar de lutar com ele! Quando eu era um jovem monge nos mosteiros da floresta na Tailândia e ficava sonolento durante a meditação das 3h15 da manhã, eu lutava como o diabo para superar o torpor. Normalmente fracassava. Mas quando conseguia superar a minha sonolência, inquietação iria substituí-lo. Então, acalmava a inquietação e caía novamente em preguiça e torpor. Minha meditação era como um pêndulo oscilando entre os extremos e nunca encontrando o meio. Levei muitos anos para entender o que estava acontecendo.

O Buda defendia a investigação, não a luta. Então, eu examinei de onde veio a minha preguiça e torpor. Eu vinha meditando às 3:15 da manhã, depois de ter dormido muito pouco, estava desnutrida, um monge Inglês numa selva tropical quente – o que podia esperar! O torpor era o efeito de causas naturais. Abri mão e fiz as pazes com a minha sonolência. Parei de lutar e deixei minha cabeça cair. Quem sabe, eu posso até ter roncado. Quando parei de lutar contra a preguiça e torpor, este não durava tanto tempo assim. Mais ainda, quando passava, eu ficava com paz e não com inquietação. Eu havia encontrado o ponto do meio do meu balanço do pêndulo e pude observar a respiração facilmente a partir de então.

Embotamento da mente na meditação é o resultado de uma mente cansada, geralmente um que vem trabalhando em excesso. Lutar contra este embotamento faz você ficar ainda mais exausto. Descansar permite que a energia retorne para a mente. Para entender este processo, vou agora apresentar as duas metades da mente: *o conhecedor* e *o fazedor*. O conhecedor é a metade passiva da mente que simplesmente recebe informações. O fazedor é a metade ativa que responde com os atos de avaliar, pensar e controlar. O conhecedor e o fazedor compartilham da mesma fonte de energia mental. Assim, quando você está fazendo muitas coisas, quando você tem um estilo de vida agitado e está lutando para chegar lá, o fazedor consome a maior parte de sua energia mental, deixando apenas uma ninharia para o conhecedor. Quando o conhecedor está carente de energia mental, você sente embotamento.

Em um retiro que liderei em Sydney, há alguns anos, um retirante chegou tarde do seu trabalho de alto estresse como executiva na cidade. Em seu primeiro período de

meditação naquela noite sua mente estava quase tão morta quanto um cadáver. Então, dei-lhe o meu ensinamento especial de como superar sua preguiça e torpor: Eu disse a ela para descansar. Para os próximos três dias, ela dormia até de madrugada, voltou para a cama novamente após o café da manhã, e teve uma longa soneca depois do almoço. Que meditador brilhante! Depois de três dias sem lutar, dando quase nenhuma energia mental para o fazedor, mas deixando a energia fluir para o conhecedor, sua mente se clareou. Em mais três dias, ela havia alcançado o resto do grupo no seu progresso através dos estágios. Até o final do retiro ela estava à frente e um dos meditadores estrela desse retiro.

A maneira mais profunda e eficaz para superar a preguiça e o torpor é parar de lutar com a sua mente. Pare de tentar mudar as coisas e, em lugar disto, deixe as coisas serem como são. Faça a paz não a guerra com preguiça e torpor. Então, sua energia mental ficará liberada para fluir para o conhecedor, e sua preguiça e torpor irão naturalmente desaparecer.

Dar valor à consciência

Outro método para superar a preguiça e o torpor é dar mais valor à consciência. Todas as tradições budistas dizem que a vida humana é valiosa e preciosa, especialmente uma vida como esta, onde você encontrou os ensinamentos do Buda. Agora você tem a oportunidade de praticar. Você pode não perceber quantas vidas foram necessárias e quantos méritos você teve que acumular simplesmente para chegar aonde você está agora. Você investiu vidas de bom karma para chegar assim perto do Dhamma. Refletir desta forma significa que você vai tem menos inclinação para a preguiça e torpor e mais a consciência clara.

O caminho da meditação, às vezes chega a uma bifurcação na estrada. O caminho da esquerda leva a preguiça e torpor, enquanto o caminho da direita conduz a consciência clara. Com a experiência, você vai reconhecer este bifurcação. Este é o ponto na meditação onde você pode escolher entre o beco à preguiça e torpor ou a estrada à quietude consciente. Tomando o caminho da esquerda você desiste de ambos, o fazedor e o conhecedor. Tomando o caminho da direita você abre mão do fazedor, mas mantém o conhecedor. Quando você valoriza a consciência, irá escolher automaticamente o caminho da direita de consciência clara.

Preguiça e Torpor e má vontade

Às vezes, a preguiça e torpor é o resultado de má vontade, o segundo obstáculo. Quando eu costumava visitar as prisões australianas para ensinar meditação, eu ouvi muitas vezes o provérbio prisão seguinte: “uma hora extra de sono é uma hora tirada de sua sentença.” As pessoas que não gostam de onde estão tentarão escapar para o embotamento. Da mesma forma, os meditadores que facilmente se tornam negativos terão a tendência de cair na preguiça e torpor. A má vontade é o problema.

Em nosso mosteiro na Tailândia nós meditávamos a noite inteira uma vez por semana. Durante essas sessões da noite inteira, a preguiça e torpor regularmente me derrotavam uma ou duas horas após a meia-noite. Desde que era o meu primeiro ano como monge, eu refleti que fazia menos de 12 meses que eu passava a noite inteira em festas, shows de rock, e boates. Lembrei-me de que eu nunca experimentei preguiça e torpor ao ouvir a música dos Doors às duas horas da madrugada. Por quê? Ficou claro que quando você está desfrutando o que você está fazendo, então você não tende a ter preguiça e torpor, mas quando você não gosta do que está fazendo, preguiça e torpor vem logo em seguida. Eu não gostava daquelas sessões de meditação da noite inteira. Eu achava que eram uma

ideia estúpida. Eu as fazia porque não tinha escolha. Eu tinha má vontade, e esta era a causa da minha preguiça e torpor. Quando eu mudei a minha atitude e coloquei a alegria nas sessões da noite inteira, tornando-as divertidas, então a preguiça e torpor raramente veio. Então, você deve investigar se o seu preguiça e torpor é o resultado de problema de atitude – a atitude de má vontade.

Usando o Medo

Quando eu era um budista leigo participei de um retiro Zen na norte da Inglaterra. Era muito cedo da manhã, e a sala de meditação estava congelando de frio. As pessoas tinham seus cobertores em torno deles. Quando você medita com um cobertor em qualquer lugar perto de você, você tende a ficar sonolento. O professor ficou andando para cima e para baixo com um pau grande, e o companheiro ao meu lado que tinha começado a “pescar” recebeu uma batida. A preguiça e torpor de todos repentinamente desapareceu naquele instante. Nós só precisávamos que uma pessoa fosse batida e foi o suficiente. O problema foi que o medo que me acordou permaneceu comigo, impedindo maiores progressos. A experiência ensina que você não pode gerar estados benéficos como a paz e a liberdade, usando métodos não saudáveis como o medo ou a violência.

Na tradição antiga da floresta do nordeste da Tailândia, monges meditam em lugares perigosos, tais como plataformas no alto das árvores, à beira de penhascos, ou em selvas cheias de tigres. Os que sobreviveram disseram que tiveram boa meditação, mas você nunca ouviu falar dos monges que não sobreviveram!

Tradução e Revisão Final: Monja Isshin

Revisão do Português: Ananda Feix Ribeiro

O quarto obstáculo – Inquietação e Remorso

Os próximos obstáculos, inquietação e remorso, estão entre os mais sutis dos obstáculos. O principal componente desse obstáculo é a inquietação da mente. Mas primeiramente, vamos abordar brevemente a questão do remorso.

Remorso

Remorso é o resultado de coisas dolorosas que você pode ter feito ou dito. Em outras palavras, é o resultado de uma má conduta. Se algum remorso surge na meditação, ao invés de deixar-se ruminar sobre isso, você deve perdoar a si mesmo. Todo mundo comete erros. Os sábios não são pessoas que nunca cometem erros, mas aqueles que perdoam a si mesmos e aprendem com os seus erros. Algumas pessoas têm tanto remorso que elas pensam que nunca poderiam se tornar iluminadas.

A história de Angulimâla é uma história muito bem conhecida das escrituras budistas (MN 86). Angulimâla era um assassino em série. Ele matou 999 pessoas. Ele cortava o dedo de cada uma das vítimas e os colocava em uma guirlanda, a qual ele carregava em seu pescoço. A centésima vítima seria o Buda, mas, é claro, você não pode matar um buda. Ao invés disso, o Buda “o matou”, matou seus maus modos, matou suas violações. Angulimâla tornou-se um monge budista. Até um assassino em série como Angulimâla pode alcançar jhanas e se tornar completamente iluminado. Então, você já matou alguém? Você é um assassino em série? Você provavelmente nunca fez nada parecido. Se uma pessoa como ele pode se tornar iluminado, certamente você também pode. Não importa as coisas ruins que você possa ter feito no seu passado ou as coisas pelas quais você se sente cheio de remorso, sempre lembre Angulimâla. Então você não se sentirá tão mal a respeito de si mesmo. Perdão, deixar o passado ir, é o que supera o remorso.

Inquietação

A inquietação emerge porque nós não apreciamos a beleza do contentamento. Nós não reconhecemos o puro prazer de fazer nada. Nós temos uma mente “buscadora de defeitos”, ao invés de uma mente que aprecia o que já está ali. Inquietação na meditação é sempre um sinal de não encontrar alegria no que está aqui. Se nós encontramos alegria, ou não, depende do modo com a qual nós treinamos nossa percepção. Está em nosso poder mudar a forma que nós vemos as coisas. Nós olhamos para um copo d’água e percebemos que é muito bonito, ou nós podemos pensar que é comum. Na meditação, nós podemos ver a respiração como entediante e rotineira, ou nós podemos vê-la como linda, única e de grande valor. Se nós olharmos para a respiração como algo de muito valor, então nós não ficaremos inquietos. Nós não iremos por aí procurando por algo mais. Isso é o que a inquietação é: ir por aí procurando por algo a mais a fazer, algo mais sobre o que pensar, algum lugar a mais para ir – qualquer lugar exceto o aqui e agora.

Inquietação é um dos principais obstáculos, juntamente com os desejos sensoriais. A inquietação torna muito difícil sentar-se imóvel por períodos longos.

Eu começo a meditação com a consciência no momento presente, apenas para superar o modo bruto da inquietação que diz “eu quero estar em qualquer lugar, menos aqui e agora”. Não importa que lugar seja esse, não importa o quão confortável você o torne, a inquietação sempre dirá que não está bom o suficiente. Ela olha para sua almofada de meditação e diz que ela é muito grande ou muito pequena. Ela olha para um centro de retiro de meditação e diz: “não é bom o suficiente. Nós devemos ter três refeições por dia, nós devemos ter um serviço de quarto”.

Contentamento é o oposto de uma mente “buscadora de defeitos”. Você deve desenvolver a percepção do contentamento com o que quer que você tenha, onde estiver, tanto quanto você puder.

Tome cuidado ao encontrar falhas na sua meditação. Às vezes você pode pensar “Eu não estou indo profundo o suficiente. Eu tenho observado o momento presente por tanto tempo, e eu não estou chegando a lugar nenhum”. Esse pensamento é a própria casa da inquietação. Não importa como a meditação está indo, nem sua opinião. Esteja absolutamente contente com ela e ela vai fluir mais profundamente. Se você está insatisfeito com seu progresso, então você está tornando-o pior. Assim, aprenda a estar contente com o momento presente. Esqueça sobre jhanas, apenas esteja contente de estar aqui e agora, nesse momento. Assim que esse contentamento aprofundar, ele, na realidade, dará origem a jhanas.

Observe o silêncio e fique contente por estar silencioso. Se você está verdadeiramente contente, você não precisa dizer nada. Não seria a maioria das conversas internas formas de reclamações, tentativas de mudar as coisas, ou desejo de fazer alguma coisa a mais? Ou formas de escapar para dentro do mundo dos pensamentos e ideias? Pensar indica uma falta de contentamento. Se você está verdadeiramente contente, então você está calmo e quieto. Veja se você pode aprofundar seu contentamento, porque esse é o antídoto para a inquietação.

Até mesmo se você tiver uma dor no seu corpo e não se sentir bem, você pode mudar sua percepção e considerá-la como uma coisa fascinante, até bonita. Observe se você consegue estar contente com a dor ou sofrimento. Observe se você consegue permiti-la. Algumas vezes durante minha vida como monge eu tenho estado com uma dor muito severa. Ao invés de tentar escapar, o que seria inquietação, eu voltei a minha mente para

aceitar completamente a dor e estar contente com ela. Eu descobri que é possível estar contente até com dor severa. Se você consegue fazer isso, a pior parte da dor desaparece com a inquietação. Não há desejo de livrar-se dela. Você está completamente quieto com o sentimento. A inquietação que acompanhará a dor é provavelmente a pior parte. Se livrar da inquietação através do contentamento e você poderá até se divertir com a dor.

Desenvolver contentamento seja com o que você tiver – o momento presente, o silêncio, a respiração. Seja onde estiver, desenvolva contentamento, e a partir desse contentamento – a partir do centro deste contentamento – você notará sua meditação aprofundar. O contentamento procura pelo que é certo, e ele pode mantê-lo calmo. Já a inquietude sempre fará de você um escravo. Há uma símile que o Buda usou (MN39, 14). Inquietação é como ter um mestre tirânico ou uma mestra sempre dizendo a você: “vá e consiga isso”, “vá e faça aquilo”, “aquilo não está certo”, “limpe aquilo melhor” e nunca dá a você um momento de descanso. Aquele tirano é a mente “buscadora de defeitos”. Vença esse tirano através do contentamento.

Depois de você ter superado as mais variadas formas de inquietação, uma forma bem refinada frequentemente ocorre nos estágios mais profundos da meditação. Eu estou me referindo a quando você vê a nimitta pela primeira vez. Por causa da inquietação, você não pode esquecer. Você se comporta de maneira tola. Você não está contente com a nimitta tal como ela aparece agora. Você quer algo mais. Você se sente entusiasmado. Inquietação é um dos obstáculos que pode facilmente destruir a nimitta. Você já chegou. Você não precisa fazer mais nada. Apenas esqueça. Fique contente com ela e ela se desenvolverá por si mesma. Isso é o que o contentamento é – um completo “não-fazer”, apenas sentar e assistir uma nimitta florescer em uma jhana. Se isso levar uma hora, 5 minutos ou até mesmo nunca acontecer, você está contente. Esse é o caminho para adentrar as jhanas. Se a nimitta chegar e partir, aquele é o sinal de inquietação da mente. Se você conseguir sustentar a atenção sem esforço, a inquietação terá sido superada.

Tradução: Daniela Sopezki (www.mindfulnessbrasil.com)

Revisão: Carolina Menezes ([meditaçãopoa – Meditação e Ciência](#))

O Quinto Obstáculo – Dúvida

O último dos obstáculos é chamado dúvida (*vicikicch*). A dúvida pode ser em relação ao ensinamento, ao professor ou a si mesmo.

A respeito da dúvida sobre o ensinamento, por agora você deve ter confiança suficiente para saber que a meditação traz belos resultados. Você já pode ter experimentado muitos deles. Permita que essas experiências positivas fortaleçam sua confiança de que a meditação vale a pena. Sentar em meditação, desenvolver a mente em quietude, e especialmente, desenvolver a mente em jhānas são todas coisas tremendamente valiosas e trazem clareza, felicidade e entendimento dos ensinamentos de Buddha.

Com relação aos professores, eles são frequentemente como técnicos de times de esportes. O trabalho deles é ensinar a partir de suas próprias experiências e, mais importante, inspirar o estudante com palavras e feitos. Mas antes que você coloque sua confiança nos professores, confira-os. Observe seus comportamentos e veja por si mesmo se eles estão praticando o que ensinam. Se eles realmente sabem sobre o que estão falando, eles vão ser éticos, comedidos e inspiradores. Apenas se os professores liderarem pelo exemplo - um bom exemplo - você deve colocar sua confiança neles.

Dúvida a respeito de si mesmo - que pensa "eu sou um caso perdido, não sei fazer isso, sou inútil, estou certo que todos os outros que praticam meditação, exceto eu, já chegaram a jhānas e já são iluminados" - é frequentemente superada com a ajuda de um professor que inspira e encoraja. É trabalho do professor dizer "sim, você pode alcançar todas essas coisas. Muitas outras pessoas alcançaram, então por que não você?" Dê a você mesmo encorajamento. Tenha confiança de que você pode alcançar o que você quiser. De fato, se você tem determinação suficiente e confiança, então é apenas uma questão de tempo antes de você ter sucesso. As únicas pessoas que falham são aquelas que desistem.

Dúvidas também podem ser direcionadas ao que se está experimentando agora: "O que é isso? Isso é jhāna? Isso é consciência do momento presente?" Tais dúvidas são obstáculos. Elas são inapropriadas durante a meditação. Apenas torne sua mente o mais calma que pode ser. Deixar ir e aproveite a paz e a felicidade. Depois, você pode rever a meditação e perguntar "O que foi aquilo? Aquilo foi muito interessante. O que estava acontecendo naquele momento?" É assim que você descobre se foi ou não jhāna. Se, durante a meditação, o pensamento "isso é jhāna?" surgir, então não pode ser jhāna! Pensamentos como esses não podem surgir nesses estados profundos de quietude. Apenas depois, quando você revê esses estados, você pode olhar para trás e dizer, "Ah, aquilo era jhāna".

Se você tem dificuldade em sua meditação, pare e se pergunte "qual dos obstáculos é esse?". Descubra qual é a causa. Uma vez que você conheça a causa, então você pode lembrar da solução e aplicá-la. Se for desejo sensorial, apenas tire a atenção dos cinco sentidos pouco a pouco e aplique-a à respiração, ou à mente. Se é má vontade, pratique um pouco de bondade amorosa. Para preguiça e torpor, lembre-se "dê valor à atenção". Se são inquietude e remorso, lembre-se "contentamento, contentamento, contentamento" ou então pratique perdão. E, se é dúvida, seja confiante e se inspire pelos ensinamentos. Sempre que meditar, aplique a solução de forma metódica. Dessa forma os obstáculos que você experimenta não se tornarão barreiras de longo prazo. São coisas que você pode reconhecer, superar e atravessar.

O espaço de trabalho dos obstáculos

Tendo discutido os cinco obstáculos separadamente, eu agora vou apontar que todos eles emanam de uma mesma fonte. Eles são gerados pelo "controlador maluco" dentro de você, que recusa a deixar ir.

Meditadores falham em superar os obstáculos por que os procuram no lugar errado. É crucial para o sucesso na meditação entender que os obstáculos devem ser vistos trabalhando no espaço entre o conhecedor e o conhecido. A fonte dos obstáculos é o "fazedor", o resultado deles é falta de progresso, mas o seu espaço de trabalho é o espaço entre a mente e seu objeto de meditação. Essencialmente, os cinco obstáculos são problemas de relacionamento.

Meditadores habilidosos observando sua respiração também prestam atenção a como eles observam sua respiração. Se você vê expectativa entre você e sua respiração, então você está vendo sua respiração com desejo, parte do primeiro obstáculo. Se você notar agressão nesse espaço, então você está vendo a respiração com o segundo obstáculo, má vontade. Ou, se você reconhece medo nesse espaço, talvez ansiedade por perder a consciência da respiração, então você está meditando com uma combinação de obstáculos. Por um tempo pode parecer bem sucedido, capaz de manter a respiração em sua mente por vários minutos, mas você vai descobrir que está bloqueado de ir mais fundo. Você tem observado a coisa errada. Sua principal tarefa em meditação é notar

esses obstáculos e superá-los. Assim, você merece cada estágio sucessivo de meditação, ao invés de tentar roubar o prêmio de cada estágio por ato de vontade.

Em cada estágio dessa meditação, você não pode agir errado se colocar bondade no espaço entre você e seja o que for que você está observando. Quando uma fantasia sexual está ocorrendo, coloque paz no espaço e a fantasia vai rapidamente ficar sem combustível. Faça as pazes, não entre em guerra com o embotamento. Coloque paz entre o observador e o seu corpo dolorido. E acorde um cessar-fogo na batalha entre você e sua mente errante. Pare de controlar e comece a deixar ir.

Assim como uma casa é construída por vários tijolos colocados um a um, também a casa da paz (jhāna) é construída com milhares de momentos de paz, feitos um a um. Quando, momento após momento, você coloca paz ou gentileza, ou bondade, nesse espaço, então as fantasias sexuais não são mais necessárias, a dor esvanece, o embotamento transforma-se em claridade, a inquietude fica sem gás, e jhāna simplesmente acontece. Em resumo, observe que os cinco obstáculos ocorrem no espaço entre o observador e o que é observado. Então, coloque paz e bondade amorosa nesse espaço. Não apenas esteja atento, mas desenvolva o que eu chamo de atenção incondicional, a consciência que nunca controla ou interfere com o que quer que conheça. Então, todos os obstáculos serão reduzidos e logo desaparecerão.

A analogia da cobra

Muitos meditadores reclamam de um obstáculo de estimacão, um problema na meditação que os impede de novo e de novo. Obstáculos recorrentes podem ser superados usando um método derivado da analogia da cobra, que segue:

Nos meus primeiros anos como monge da floresta, na Tailândia, eu seguidamente retornava descalço para meu abrigo tarde da noite no escuro, porque não havia baterias para minha lanterna. Apesar dos caminhos da floresta serem compartilhados com muitas cobras, eu nunca fui picado. Eu sabia que elas existiam em grande número e que eram muito perigosas, por isso, eu caminhava com muito cuidado, à procura delas. Se eu visse uma faixa escura no caminho, apesar de poder ser um galho, eu a pulava, ou seguia outra rota. Assim, eu evitei com sucesso o perigo.

Da mesma forma, no caminho da meditação, há muitos obstáculos esperando para agarrá-lo e impedir seu progresso. Se você apenas lembrar que eles estão rondando e que são perigosos, então você vai estar atento à eles e nunca será pego.

Seu obstáculo de estimacão é como a espécie mais comum de cobras, uma que já o picou muitas vezes. Então, no começo de cada sessão de meditação, lembre-se desse seu obstáculo de meditação. Alerta a si mesmo sobre como é perigoso. Então, você vai estar atento a ele, no espaço entre o conhecedor e o conhecido, ao longo da meditação. Usando esse método, você raramente será pego.

A estratégia Nālāgiri

Alguns meditadores afirmam experimentar todos os cinco obstáculos de uma vez em grande força!

Nesse momento, eles pensaram que estavam ficando loucos. Para ajudar tais meditadores com esse agudo e intenso ataque de todos os obstáculos, eu ensino a estratégia Nālāgiri baseada como um episódio bem conhecido da vida do Buddha.

Inimigos tentaram matar o Buddha soltando um elefante intoxicado chamado Nālāgiri nas ruas estreitas em que o Buddha estava caminhando, pedindo esmolas. Aqueles que

viram o elefante louco gritaram para avisar o Buddha e seus discípulos monges para sair do caminho. Todos os monges saíram, exceto Buddha e seu atendente fiel, o Venerável Ananda. Ananda moveu-se bravamente, colocando-se à frente a seu mestre, pronto para proteger seu adorado professor, sacrificando sua própria vida. Gentilmente, o Buddha empurrou o Venerável Ananda para o lado e encarou o elefante furioso sozinho. O Buddha certamente possuía poderes psíquicos e eu acredito que ele poderia pegar um grande elefante pela tromba, girá-lo três vezes sobre sua cabeça e jogá-lo através do rio Ganges centenas de milhas longe! Mas esse não é o caminho do Buddha. Ao invés disso, ele usou bondade amorosa/deixar ir. Talvez o Buddha pensou algo como "Querido Nālāgiri, a porta do meu coração está sempre aberta para você não importa o que você venha a fazer para mim. Você pode me golpear com sua tromba ou me esmagar embaixo de seus pés, mas eu não te dou nenhuma má vontade. Eu vou amar você incondicionalmente". O Buddha gentilmente colocou paz entre ele e o elefante perigoso. Tal era o poder dessa autêntica bondade amorosa/deixar ir que em alguns poucos segundos a raiva do elefante retrocedeu e Nālāgiri estava mansamente prostando-se diante do Compassivo, tendo sua tromba gentilmente acariciada "Isso, Nālāgiri, isso..."

Há momentos na prática de um meditador que sua mente é tão louca quanto um elefante furioso, atacando e esmagando tudo. Em tais situações, por favor, lembre a estratégia Nālāgiri. Não use força para subjugar sua mente elefante furiosa. Ao invés disso, use bondade amorosa/deixar ir: "Querida mente maluca minha, a porta do meu coração está completamente aberta para você, não importa o que você fizer a mim. Você pode me destruir ou me esmagar, mas eu não vou lhe dar má-vontade. Eu a amo, minha mente, não importa o que você faça". Faça as pazes com sua mente maluca, ao invés de lutar contra ela. Tal é o poder da bondade amorosa/deixar ir autêntica que, em um espaço de tempo surpreendentemente pequeno, a mente vai ser libertada de sua raiva e parar mansamente ante a você, enquanto sua gentil atenção a acaricia "Isso, mente, isso"...

Quando os obstáculos são nocauteados

A questão que geralmente surge é por quanto tempo os obstáculos ficarão nocauteados. Quando eles são superados, isso significa para sempre ou só durante a meditação? De início, você os supera temporariamente. Quando você emerge da meditação profunda, você notará que esses obstáculos desaparecem por um tempo maior. A mente está muito afiada, muito quieta. Você pode manter sua atenção em uma coisa por um longo tempo, e você não tem má vontade alguma. Você não pode ficar brabo com alguém, mesmo que essa pessoa te atinja na cabeça. Você não está interessado em prazeres sensuais como o sexo. Esse é o resultado da boa meditação. Mas depois de um tempo, dependendo da profundidade e da duração da meditação, esses obstáculos voltarão. É como se eles estivessem em um canto do ringue de box e eles apenas foram nocauteados. Eles estão "inconscientes" por um tempo. Eventualmente, eles voltam de novo e começam a aplicar seus truques. Mas pelo menos você sabe o que é ter superado esses obstáculos. Quanto mais você volta para os estágios profundos da meditação - quanto mais frequentemente você nocauteia os obstáculos - mais frágeis e fracos eles se tornam. Então, é o trabalho dos *insights* de iluminação providenciar uma oportunidade de sabedoria. A sabedoria vai ver através desses obstáculos enfraquecidos e destruí-los. Quando os obstáculos forem completamente abandonados, você está iluminado. Se você está iluminado, não há dificuldade em entrar em jhānas, por que os obstáculos não existem mais. O que havia entre você e jhānas foi completamente erradicado.

Tradução: Luiza Figueiro Salzano

Revisão: Monja Isshin

O livro *Mindfulness, Bliss, and Beyond: A Meditator's Handbook*, do qual estes capítulos foram tirados, é altamente recomendado, pois oferece uma explicação profunda e orientações claras sobre a meditação e os jhanas. Pode ser adquirido por encomenda na [Livraria Cultura](#). Nota: Na compra de qualquer livro através deste link, a nossa sanga receberá, com gratidão, uma pequena comissão.