



MEDITAÇÃO E GNOSE

COMO DESENVOLVER TRANQUILIDADE E SABEDORIA

FABIO FERREIRA

MEDITAÇÃO E GNOSE

Como Desenvolver Tranquilidade e Sabedoria

Fábio Ferreira

MEDITAÇÃO E GNOSE

Como Desenvolver Tranquilidade e Sabedoria

1ª. Edição

Curitiba – PR

EDISAW

2012

MEDITAÇÃO E GNOSE

Como Desenvolver Tranquilidade e Sabedoria

Fabio Ferreira

Revisão tipográfica: Equipe da II Câmara

Design da Capa: Mônica Pellegrini, Ricardo Bianca e Helen Sarto

Diagramação: Pedro Luis Vieira

© *Direitos autorais desta edição:* Igreja Gnóstica do Brasil

www.gnose.org.br

1ª Edição – 2012

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) **(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Fábio Ferreira.

Meditação e gnose : como desenvolver tranquilidade
e sabedoria / Fábio Ferreira. --

1. ed. -- Curitiba, PR : Edisaw, 2012.

ISBN 978-85-62455-17-9

1. Gnosticismo 2. Meditação I. Título.

12-05902

CDD-299.932

Índices para catálogo sistemático:

1. Meditação e gnosticismo : Religião
299.932

APRESENTAÇÃO



Muito sobre este livro está expresso no seu título: Meditação e Gnose.

A Meditação é uma das principais práticas da disciplina espiritual. É preciso saber meditar para desenvolvermos tranquilidade, é preciso saber meditar para desenvolvermos sabedoria. Serenidade e Sabedoria são virtudes necessárias para o desabrochar espiritual.

Gnose é a flor do conhecimento que nasce da experiência. É vivência direta transformada em Sabedoria. A Meditação correta nos auxilia nesta transformação das experiências de nossa vida em Sabedoria. Esta Sabedoria Viva (Gnose) nos transforma e nos ensina a saber viver.

Meditação e Gnose é um livro essencialmente prático. Ensina os fundamentos da prática da meditação, explicitando seus objetivos, obstáculos e resultados. Aborda o funcionamento da mente, seus estados e se aprofunda na compreensão de sua verdadeira natureza. Ao longo do livro, o autor apresenta variadas técnicas meditativas usadas em diferentes culturas e escolas. Cada técnica, de acordo com as características da tradição a que pertence, revela e aprofunda aspectos específicos da prática. No conjunto, as diferentes técnicas se complementam, esclarecendo-se mutuamente, auxiliando assim a compreensão dos pontos fundamentais e universais da prática da meditação e da disciplina espiritual.

O conhecimento transmitido nesse livro servirá como um mapa para o estudante. Os iniciantes encontrarão aqui as informações necessárias para que sejam introduzidos à meditação de forma correta, e não percam tempo com dúvidas, distrações e esforços equivocados. Para os estudantes mais adiantados, servirá como referência, os auxiliando a reconhecer e se aprofundar nos avanços de sua prática, assim como, perceber e superar os obstáculos que estejam impedindo seu desenvolvimento.

Por fim, Meditação e Gnose nos passa um profundo conhecimento sobre a oração, a quietude, a contemplação, a compaixão, a morte mística, a conduta reta e a meditação. Pessoalmente, espero que saibamos aproveitá-lo. Meus mais sinceros votos são de que cada um de nós, através do esforço, possa entender corretamente e praticar o que aqui nos é ensinado até que, pouco a pouco, através de nossas experiências, práticas e vivências, possamos nos apropriar e transformar este conhecimento que agora nos é dado em Gnose, em Sabedoria Viva. Pois somente através da Gnose poderemos realmente transformar as nossas vidas e aprender a viver com liberdade, felicidade, amor, sabedoria, e todas as outras flores da alma.

Carlos Henrique Santa

São Paulo

Abril de 2012

AGRADECIMENTOS



Todo e qualquer erro deve ser atribuído a mim e a minha limitada capacidade de compreensão. Não sou um grande erudito, mas acredito ter compreendido algumas linhas do ensinamento e acredito que estas minhas compreensões e experiências podem ajudar a várias pessoas. Tudo que compreendi devo ao Mestre Samael, que este livro possa ser um símbolo de minha gratidão.

Agradeço muito à todos os instrutores da IGB, especialmente ao Karl Bunn, ao Paulo Lima, ao Ricardo Bianca e a Helen Sarto. Impossível também não citar Alex Alves e Vicente Gurski. Sem os instrutores eu nunca teria compreendido nada. Benditos sejam todos!

Agradeço a minha esposa pela constante companhia e por todo incentivo e paciência.

Agradeço à todos que trabalharam na revisão e participaram da produção deste livro, especial ao Carlos Henrique Santa, à Mônica Pellegrini e ao Natalino e a Vera Sampaio.

Que este livro possa ajudar a muitos e que todos aqueles que colaboraram com a produção deste livro possam se beneficiar dos bons frutos resultantes.

Fabio Ferreira
São Paulo
Abril de 2012

INTRODUÇÃO



Todos buscam a felicidade, a liberdade. Mas muitos acreditam que liberdade é a busca desenfreada por prazer e diversão. Com isso, tornam-se escravos dos próprios desejos, sofrem e não percebem que sofrem. As regras, os preceitos encontrados nas grandes religiões, são para orientar o desenvolvimento, não para travar, condicionar, escravizar.

De modo geral, todos nós sofremos com nossas angústias, medos, inseguranças, tristezas, mágoas, dúvidas. Atualmente existe mais tecnologia, mais facilidades. Porém, todos nós continuamos sofrendo. A meditação tem como objetivo eliminar nossos sofrimentos.

É comum, em várias literaturas sobre meditação, encontrarmos expressões do tipo “tornar-se uno com o universo”. Mas quem de fato chegou a isso? O que vemos são muitas fantasias, equívocos, autoenganos, teorias consoladoras. Devemos buscar obras sérias, devemos buscar as instruções dos grandes mestres e sábios da humanidade.

Precisamos de autênticos valores espirituais, de valores realmente transcendentais, pois alguém sem estes valores é facilmente seduzido e cegado pelos valores materiais, e desta cegueira surgem todos os tipos de absurdos, enganos, equívocos, desvios e distorções.

É importante estudar, conhecer bem o assunto, ter uma boa base, uma referência para não perdermos tempo com questões sem importância. Não é necessário ler um grande volume de material sobre o assunto. Praticar muitas técnicas diferentes apenas torna a mente mais confusa. Devemos estudar para conhecer as técnicas e escolher uma ou algumas que se adequem ao nosso temperamento e com as quais sintamos alguma afinidade e segui-las, praticá-las, sem ficar trocando. Com fé, persistência e constância os resultados virão, isso é uma certeza.

As instruções são inúteis sem a prática. É preciso parar de apenas planejar, teorizar e filosofar sobre o tema, e fazer, colocar em prática o aprendizado. A experiência eliminará muitas dúvidas.

CAPÍTULO 1

COMO CONSTRUIR AS BASES



Normalmente acreditamos que temos concentração, mas a realidade é que nossas mentes são dispersas e descontroladas. Se tentarmos colocar em prática algumas ações, como contar as respirações ou observar o ponteiro de um relógio, logo iremos perceber que não temos a capacidade de concentração que acreditávamos ter.

Em todas as tradições religiosas podemos encontrar práticas para desenvolver a concentração e tranquilizar a mente. No Cristianismo, a atenção é chamada de vigília. É com grande intensidade que os Santos Padres¹ falam da importância da atenção e da concentração. A atenção plena é enfatizada em quase todos os discursos de Buda.

Concentrar é dirigir a atenção para algo, para um pensamento, uma cena, imagem, ação ou paisagem. Aplicar a atenção é o mesmo que dirigir a atenção.

Distrair é ter a atenção fragmentada, dispersa, vaga, sem foco, sem objetivo. A capacidade de concentrar-se é a capacidade de dirigir e sustentar a atenção. Os maus pensamentos surgem quando a atenção é negligenciada, quando os esforços para sustentar a atenção são afrouxados, quando deixamos as coisas correrem soltas. Ao nos tornarmos distraídos, ficamos sem guarda contra os maus pensamentos, contra as emoções negativas.

A atenção pode ser dividida em três estados: atenção zero, atenção atraída e atenção direcionada. Ela é zero quando não se volta para nada, quando estamos divagando. É atraída quando não é consciente, volitiva. É direcionada

¹ Os Santos Padres são os Padres do Deserto, que foram os eremitas (aqueles que vivem uma vida retirada e isolada) e cenobitas (aqueles que vivem uma vida retirada, mas em comunidade e seguindo uma regra) que a partir do século IV se estabeleceram no deserto do Egito. As tradições monásticas cristãs têm origem nas comunidades organizadas por estes eremitas e cenobitas.

quando, pela vontade e de forma consciente, é dirigida e sustentada; isso é também chamado de atenção correta. Quando dirigida de forma consciente, mas não sustentada, a atenção passa então a ser atraída, e já não é mais atenção correta. A leitura é um bom exemplo, algumas vezes começamos a ler algo com atenção dirigida e, num momento qualquer, esta atenção torna-se atraída. Continuamos a ler, mas já não temos consciência de que estamos lendo. Então, depois de uns tantos parágrafos, nos damos conta de que lemos um bom tanto sem entender absolutamente nada e sem lembrar o que foi lido.

A atenção também pode ser dividida em: completamente dispersa; vaga; vacilante entre firmeza de pensamento e desatenção; sustentada; totalmente controlada. Pode vagar tanto externamente, observando através dos sentidos, quanto internamente, observando o material da mente.

Meditação é um estado constante de atenção. Portanto, a atenção dirigida é a base da meditação. Não é possível meditar sem ter concentração.

Alguns fenômenos, percepções internas, como a visão de luzes, cores, sentir estar maior, são sinais de que a concentração está se desenvolvendo. Entretanto, os fenômenos não são o objetivo. Cada prática tem o seu objetivo, e o que foge ao objetivo de uma prática específica é distração. Desta forma, se seguir um caminho espiritual é um objetivo, então a busca de poderes, visões, fenômenos, é uma distração, uma vez que estas buscas não fazem parte do objetivo.

A concentração deve ser lembrada e praticada no dia a dia, não pode ser negligenciada. Precisamos estar sempre concentrados no objetivo da ação, qualquer coisa que fuja do objetivo da ação é distração. Podemos e devemos praticar a concentração constantemente, sempre com um certo grau de contentamento. Se nos esforçarmos para desenvolver a concentração, então um dia lograremos eliminar a distração.

Muitas vezes, a concentração pode ser confundida com tensão. Pode até acontecer de, no início, haver alguma tensão, já que não estamos acostumados a permanecer concentrados. Mas concentração não é tensão, não é necessário enrijecer partes do corpo para conseguir ter atenção ou mantê-la.

A concentração é a atenção dirigida pela vontade e não pela força. No início, pode demandar um certo esforço, por causa de nossa falta de habilidade, o que é comum e costuma ocorrer nas mais diversas áreas. Os iniciantes normalmente precisam se esforçar muito para fazer o que os experientes fazem com naturalidade e fluidez.

Quando alguém está começando a dirigir automóveis, normalmente fica tenso, rígido, segura o volante com força, mas com o tempo e a prática a pessoa aprende a manter a atenção e dirigir o automóvel sem tensão.

A distração é muitas vezes associada ao divertimento e ao prazer. Passamos o tempo todo muito tensos, e é comum dizermos que vamos fazer uma atividade para nos distrair, como se em algum momento houvésssemos ficado concentrados. A distração leva ao embotamento, ao entorpecimento da mente, ao duelo das antíteses, às dúvidas, aos diálogos mentais, que tantos tormentos nos trazem.

O *insight*, a intuição, a compreensão, a revelação divina, só surge quando estamos atentos, concentrados. A concentração nos permite perceber mais claramente o funcionamento da mente, por isso é pré-requisito para a compreensão.

Uma mente sem treinamento tende a contar histórias e gerar sofrimento. Contudo, não devemos utilizar a concentração para fugir das situações.

A concentração pode nos levar ao controle da mente, à estabilidade da mente. Uma mente controlada, estável, nos traz paz, felicidade, tranquilidade. Quando estes estados forem alcançados a mente não vai mais querer se dispersar com tanta facilidade.

É comum, quando somos iniciantes, desprezarmos o desenvolvimento da concentração e desejarmos as práticas avançadas sem termos construído as bases. Queremos meditar, queremos experiências, fenômenos. Talvez isso ocorra por acharmos que a concentração é pouco interessante, sem importância, por a vermos como algo tedioso. Porém, é a concentração que vai nos levar à meditação, à paz, felicidade, tranquilidade.

Também o comportamento correto está baseado na concentração. Quando estamos atentos, podemos cometer menos erros e também podemos observar os erros que cometemos para podermos nos corrigir, nos purificar.

Desta forma, verificamos que a concentração é um ponto fundamental a ser considerado, é uma base a ser desenvolvida com apreço, pois vai sustentar todo o nosso trabalho espiritual.

Conforme for se desenvolvendo, a crescente capacidade de concentração deverá ser aplicada nas demais práticas. A prática da concentração é muito importante para todos, mas principalmente para os iniciantes.

COMO DESENVOLVER INTERESSE PELA CONCENTRAÇÃO

As crianças têm interesse por tudo, elas se assombram com o novo de cada instante, estão atentas e abertas para aprender. Conforme ficamos mais velhos, porém, parece que as coisas vão se tornando tediosas, desinteressantes, insatisfatórias, e por isso a mente fica vagando distraída, fazendo ou buscando algo que lhe agrade. Assim, passamos a agir distraidamente. Na realidade, nem sabemos direito o que estamos fazendo e com que finalidade.

Estamos sempre aprendendo, por mais idade que tenhamos, sempre existe o que aprender. A questão é se estamos abertos ou fechados ao aprendizado, se estamos facilitando ou impedindo este processo.

Normalmente, evitamos fazer aquilo que não nos desperta interesse, que não queremos, que não desejamos. Por isso é importante desenvolver o interesse pela concentração, do contrário, não a praticaremos, não iremos nos esforçar em desenvolvê-la.

Enquanto estivermos cheios de preocupações, desejos e paixões será bem mais difícil conseguirmos manter a concentração.

O descontentamento, a insatisfação, a tristeza, a frustração, surgem de nossa falta de interesse pelas situações, surgem por acharmos que as situações simples, comuns, são inúteis, sem importância e não merecem nossa atenção, nosso esforço, empenho, nossa vontade.

No início, o treinamento da concentração pode ser um tanto desagradável, monótono, aborrecido e podemos nos sentir um tanto restringidos, coagidos, pois estamos acostumados a seguir nossos instintos, impulsos, desejos, estamos acostumados a deixar a mente solta, descontrolada. Não estamos acostumados a manter a tranquilidade.

A concentração no momento presente, no aqui e agora, elimina a preocupação, nos traz tranquilidade e nos ajuda a perceber o novo de cada instante. Se estivermos atentos, qualquer coisa pode nos trazer um novo *insight*, uma nova compreensão, um novo aprendizado. É a concentração que possibilita o *insight* e é através dela que podemos ter acesso aos estados de paz e tranquilidade, ao êxtase.

É a atenção que nos possibilita o autocontrole. Quando a atenção está um pouco mais desenvolvida podemos manter o autocontrole mesmo numa situação de *stress*, de grande pressão, mesmo se fortes emoções negativas estiverem surgindo dentro de nós.

Para desenvolvermos a concentração, devemos buscar exercícios com os quais tenhamos alguma afinidade, pois cada um tende a se familiarizar com um tipo de exercício, segundo a sua idiossincrasia. No início de sua vida espiritual, como tinha dificuldades para concentrar-se, Santa Teresa de Ávila², antes de iniciar suas orações³, lia trechos de um livro ou contemplava paisagens, para ela esta era a melhor forma.

No início do treino de concentração é melhor utilizarmos objetos mais concretos. Manter a atenção em objetos mentais é mais difícil e esta dificuldade pode levar à frustração, ao desânimo.

Para dirigir a atenção é necessário esforço, empenho, vontade. Nós damos atenção àquilo que temos interesse, por isso, no início do treino, é melhor buscarmos um objeto agradável para utilizarmos como suporte para a concentração. É mais fácil mantermos a atenção quando o objeto é agradável, pois o que é agradável desperta o nosso interesse. Quando nossa vontade for forte, quando nossa vontade estiver desenvolvida, então conseguiremos manter a atenção mesmo se o objeto for desagradável, mesmo se a situação for desagradável.

A concentração também nos ajuda no desenvolvimento material, pois quem possui alguma capacidade de concentração rende mais no trabalho, produz mais em menos tempo, tem boa memória, é mais assertivo, preciso, eficiente, organizado, calmo. Portanto, é bom nos mantermos concentrados em nossos trabalhos, em nossas tarefas diárias. Não devemos desprezar as tarefas e nem fazer nada às pressas. A falta de atenção leva ao erro e ao fracasso. Uma mente sem concentração é agitada, inquieta, vaga, perdida, sem objetivo, sem foco.

A observação do fenômeno do surgimento e da cessação da concentração nos possibilita compreender o processo de causa e efeito por trás da concentração, e assim podemos passar a gerar este estado pela vontade. Desta forma, também poderemos compreender o surgimento e a cessação de outros fenômenos da mente. A concentração é o sinal de uma vontade desenvolvida.

2 Santa Teresa de Ávila ou Santa Teresa de Jesus, nasceu em Gotarrendura, na Espanha, a 28 de março de 1515 e faleceu, abandonou o corpo em estado de êxtase, no Convento Carmelita Reformado de Alba de Tormes, também na Espanha, a 4 de outubro de 1582. Seu nome de batismo era Teresa de Ahumada e Cepeda. Grande mística, ela é muito conhecida por seus êxtases. Deixou várias obras importantes e é reconhecida como Doutora da Igreja. Sua importância também está relacionada com a Reforma da Ordem Carmelita. Aos 20 anos, quando entrou para vida religiosa escolheu a Ordem das Carmelitas, que havia caído no relaxamento da Regra. Vinte e cinco anos mais tarde, junto com algumas irmãs, ela inicia a Reforma, o retorno à austeridade da Regra Primitiva, funda o Convento de São José de Ávila e a Ordem das Carmelitas Descalças. Esta foi a primeira Fundação e o começo da Reforma.

3 Orar é uma forma de meditar.

CAPÍTULO 2

MEDITAÇÃO



No Ocidente, o significado de meditação vai desde reflexão até oração. Em Sânscrito, a palavra *dhyana* é usada para definir esta prática. Mas, em realidade, a palavra *dhyana* refere-se a estados de absorção meditativa. A palavra “meditação” vem do Latim *meditare* e significa “voltar-se para o centro”.

A meditação é um processo que possibilita acalmar e tranquilizar a mente e nos torna mais perceptivos. Alguns a buscam apenas para relaxar e se acalmar, outros buscam para dedicar suas vidas ao desenvolvimento espiritual.

Nenhuma mudança real e profunda é possível sem que se mantenha uma constante disciplina de práticas espirituais e a meditação é a principal prática da vida espiritual.

É impossível chegar à meditação sem a capacidade de concentração. Os passos para a meditação são: concentração, meditação e *samadhi*⁴. Assim, a concentração é a base da meditação. A devoção também é um fator muito importante na meditação.

A sabedoria oriental nos fala de cinco passos, ou estágios, para a meditação. O primeiro refere-se à postura do corpo, e é chamado de *asana*, em Sânscrito. Logo, encontrar uma posição confortável é o primeiro passo. Quanto à postura, vale ressaltar que a posição de *padmasana*⁵, ou posição de lótus, não é a única postura para se meditar. Se esta posição não nos for confortável, podemos utilizar outra. O que importa é encontrarmos uma postura confortável,

4 Samadhi será abordado mais adiante.

5 A posição de lótus é uma posição de pernas cruzadas em que os pés descansam sobre as coxas. Existe também a posição de meio-lótus, nela as pernas também ficam cruzadas, mas apenas um dos pés descansa sobre uma coxa. O outro pé descansa abaixo da outra coxa. A posição de lótus completo é considerada a melhor posição para a meditação porque estabiliza o corpo.

pois o corpo e a mente são interdependentes, por isso o corpo deve estar livre de tensões. Não precisamos de posturas exóticas, nem de martírios corporais. Porém, devemos evitar posturas que induzam o sono.

O segundo passo é chamado de *pratyahara* e refere-se ao recolhimento dos sentidos, ao tranquilizar a mente e não pensar em nada. O terceiro, conhecido como *dharana*, prevê a atenção dirigida para um objeto, ou concentração em uma só coisa, seu propósito é manter a atenção. O pensamento sustentado faz parte dos primeiros níveis de concentração. O quarto passo, *dhyana*, refere-se à meditação profunda, à graus de absorção meditativa. Finalmente, o quinto, denominado *samadhi*, é a obtenção do êxtase.

Existe uma íntima ligação entre a mente e o corpo, por isso a estabilidade do corpo numa postura auxilia a estabilidade da mente. Contudo, se vamos fazer uma prática longa, depois de algum tempo numa postura, depois de uma ou duas horas, podemos mudar de postura de forma calma e suave.

Meditação é um estado de equilíbrio entre o estado de alerta e relaxamento. Meditação não é uma atividade, não é um estado vago ou impreciso. É um estado de percepção clara. É um estado que possibilita a percepção sem esforço, a percepção livre de condicionamentos. Meditação é um estado contínuo de percepção.

Cada um dos estágios da meditação apresenta aspectos próprios e é marcado por certos fenômenos como a visão de luzes, cores, a sensação de estar maior. Estes fenômenos, entretanto, não fazem parte dos objetivos da prática.

É certo que as experiências animam e dão força. Mas, para se chegar à meditação profunda, é preciso muita paciência e renúncia. No início, as práticas podem representar um sacrifício, porém, mais tarde, elas se transformam em alimento sem o qual não se pode sobreviver.

A meditação constante nos traz a possibilidade de um desenvolvimento equilibrado da mente. A essência de todas as religiões e filosofias consiste em compreender a si mesmo, mas, para tanto, precisamos de métodos. A meditação acompanhada de uma doutrina confiável é o método. Sem uma doutrina confiável, torna-se superficial e os seus resultados são, pelo menos, inferiores. A meditação não é apenas uma técnica de terapia.

O conhecimento da prática não é a prática. É importante estudar, conhecer o assunto, para sabermos o que ocorre, ou o que pode ocorrer. Mas não devemos ficar apenas pensando, filosofando sobre o que é a meditação, tentando

entender como chegar ao seu auge. Devemos praticá-la, pois só a prática pode nos levar à experiência da meditação.

Não basta ler sobre algo. Cada um precisa investigar dentro de si mesmo e perceber-se diretamente, para poder adquirir sabedoria e não ficar apenas em crenças. É com a prática que se chega à percepção direta, à experiência da verdade, à sabedoria.

Os impacientes querem experiências instantâneas, querem chegar ao *samadhi* no primeiro dia, querem a iluminação numa sentada. Se não conseguem resultados imediatos, frustram-se e desistem. Porém, o processo é gradativo. Normalmente, no início não ocorre nada, mas em um dia qualquer a experiência acontece. No princípio, estas experiências são esporádicas, descontínuas. Apenas com o tempo e a prática constante vão se tornando uma realidade.

Toda prática, para dar resultado, precisa de continuidade, constância, disciplina. Um desejo passageiro não nos leva a lugar algum, é preciso ter uma aspiração ardente. A prática constante altera o funcionamento das glândulas endócrinas, melhora o humor, fortalece a habilidade de introspecção e nos dá a força necessária para mantermos uma boa conduta.

Vários elementos e objetos podem ser usados na meditação, como músicas, sons ambientes, imagens, mandalas, paisagens. Podemos meditar também sobre uma ideia, sentimento, emoção ou sensação, sobre uma imagem de Cristo ou uma cena da Paixão, ou, ainda, sobre qualquer outra imagem que nos seja inspiradora, segundo nossas crenças. Estes são alguns exemplos.

No entanto, existem práticas mais avançadas que não usam complementos para auxiliar na meditação. Contudo, as práticas avançadas não devem ser buscadas sem que antes as bases tenham sido construídas.

Existem também vários tipos de meditação. Encontramos diferentes métodos em diferentes culturas, mas sempre com uma mesma essência, com um mesmo objetivo final. De modo geral, podemos relacionar alguns tipos como: meditação para aquietar a mente, meditação analítica, meditação contemplativa, meditação no vazio, etc.

Podemos dividir os tipos em dois grupos. O primeiro inclui a meditação para desenvolvimento de compreensão, sabedoria, para a percepção da verdade; este tipo é chamado de meditação de *insight* ou *vipassana* no Budismo. O segundo está ligado à meditação para acalmar, para desenvolver a tranquilidade; no Budismo, este tipo é chamado de *samatha* em Pali, ou *samadhi* em

Sânscrito. A sábia combinação entre estas duas orientações da meditação nos leva ao desenvolvimento do conhecimento direto, intuitivo.

A percepção equivocada da realidade leva a todo tipo de defeitos e sofrimentos. A compreensão da realidade vai gradualmente tornando-nos mais tranquilos, bondosos, pacientes, tolerantes. Desta forma, os relacionamentos melhoram, a vida torna-se mais equilibrada e satisfatória. Se estas e outras qualidades não se desenvolverem, é porque deve existir algo de muito errado em nossas práticas espirituais.

A tradição budista fala de dois caminhos: um é o caminho da sabedoria, que leva à tranquilidade; o outro é o caminho da tranquilidade, que leva à sabedoria. Mas, seja por um caminho ou pelo outro, não se atinge a tranquilidade de forma imediata, é sempre um processo gradual.

Meditar não é simplesmente ficar sentado sem fazer nada. Apenas observar a respiração não é o ideal. É preciso desenvolver a tranquilidade e também a sabedoria.

A meditação leva à percepção de que existe uma vida interior. A vida interna é a vida individual de cada um, é o reflexo de nossos pensamentos, sentimentos e ações. A vida exterior é o reflexo da vida interior. O mundo particular está construído em nossa própria mente, nela estão registradas as experiências do mundo material. Mudando nossa mente e nossa forma de pensar, mudamos nossa realidade exterior.

Vivemos muito presos a circunstâncias exteriores, muito identificados. Conforme nos voltamos para dentro e começamos a perceber, a construir o nosso mundo interior e nos desenvolvemos espiritualmente, o mundo exterior vai perdendo muito de sua influência. Assim, somos cada vez menos escravos das situações, das condições. A felicidade não depende das circunstâncias exteriores.

O cérebro é apenas um instrumento da mente, não é a mente. Atualmente, temos uma mente sem controle, não conseguimos escolher os pensamentos que irão habitá-la no momento seguinte, também não temos a habilidade de pensar ou parar de pensar em algo por nossa própria vontade, muito menos temos a capacidade de esvaziar a mente por longos períodos.

A mente está em constante movimento. Temos uma percepção muito superficial sobre seu funcionamento. Uma mente não treinada cria tensões, ansiedades, preocupações, expectativas, projeções, fantasias, medos. A meditação

é uma prática para treiná-la e explorá-la, a fim de compreendê-la e transformá-la. É uma prática de renúncia, de desapego, uma prática para treinar a mente, de modo a abandonar os maus hábitos e desenvolver os bons, a abandonar condicionamentos e perceber o novo de cada momento.

Com a meditação desenvolvemos a habilidade de deter o fluxo do pensamento, a habilidade de não pensar ou de focar um pensamento, e isto é controlar a mente. Este controle nos possibilita romper com os grilhões do pensamento, com nossos condicionamentos, com as contradições, o batalhar de antíteses, o batalhar de conceitos opostos, que impedem as experiências.

O estado natural da mente é receptivo, quieto, silencioso. A natureza da mente é feminina. Com a meditação buscamos a quietude da mente, buscamos trazê-la de volta a seu estado natural. A quietude e o silêncio da mente libertam a essência, o que possibilita as experiências.

Algumas tradições orientais utilizam *koans*⁶ para silenciar a mente. Os *koans* visam “cansar” a mente, pois, como ela não consegue compreendê-los, cai vencida, e então permanece quieta e em silêncio.

Dominar a mente e compreender a realidade é um trabalho difícil, é um processo lento e gradual. É necessário ler e ouvir muitas vezes sobre o assunto e, mais do que tudo, refletir e meditar muito.

A meditação é uma prática para percebermos o surgimento e a cessação dos problemas, para nos desligarmos do mundo. É uma prática de renúncia, uma prática de renúncia ao mundo exterior, aos problemas, às sensações, às impressões.

Na meditação não podemos nos esquecer de nós mesmos, precisamos estar conscientes de nós, do que ocorre externamente e também internamente. Meditação é exercício de atenção plena.

Meditar é um estilo de vida. A meditação e o sagrado devem ser incorporados à vida diária. A disciplina espiritual deve inundar completamente a nossa vida cotidiana. Na prática formal, conhecemos e desenvolvemos estes estados libertos para, em seguida, sermos capazes de gerar e sustentar estes estados em qualquer situação.

Não existe divisão entre o que é e o que não é meditação. Quando criamos esta divisão, não conseguimos alcançar estados meditativos durante a prática,

6 Este termo será explicado mais adiante.

e muito menos levar a prática e seus benefícios para as atividades diárias. Se associarmos a paz ao momento de meditação, então estaremos gerando sofrimento para o resto da vida. Não conseguiremos desenvolver os estados libertos, os estados de paz, tranquilidade, serenidade, contentamento, felicidade, se os negligenciarmos durante a vida diária.

Em nosso viver diário precisamos lembrar, reviver, gerar e sustentar estados de paz, tranquilidade, contentamento e felicidade em nossos corações e mentes. Isso abre espaço para a meditação bem-sucedida. Devemos fazer breves meditações diárias, assim, sempre renovamos os estados. A prática no dia a dia auxilia a meditação, quanto mais frequentemente renovarmos esses estados, mais eles se tornarão parte de nós mesmos, e assim poderemos voltar a eles com maior facilidade, até que se cristalizem em nós e se tornem nossa realidade.

Se deixarmos a mente solta, entregue a devaneios, agitação e tagarelice durante o dia todo, iremos prejudicar a prática formal da meditação. Durante o dia precisamos manter a atenção no que estivermos fazendo, não devemos ficar distraídos, sonhando, fazendo uma coisa e pensando em outra.

Se praticarmos o desapego durante todo o dia, ou muitas vezes ao dia, a mente estará preparada e poderá se desapegar durante a meditação também. Isso também vale para a concentração, para o relaxamento, para a aceitação, para a compaixão. A prática da meditação deve andar de mãos dadas com a prática de virtudes, com a mudança de conduta.

O senso de urgência é um dos principais fatores de motivação para as práticas espirituais. Se não nos empenhamos nas práticas, é porque ainda não surgiu em nós um desejo sincero de eliminar o sofrimento. E se isso ocorre é porque não houve ainda uma percepção do sofrimento em nós, não houve ainda uma percepção da gravidade deste sofrimento. Somente aqueles que realmente cansaram de sofrer é que buscam sinceramente a libertação.

Se não iniciamos a prática imediatamente após a conhecermos, vamos continuar a experimentar sofrimentos. As oportunidades devem ser valorizadas. Se temos oportunidade, devemos aproveitá-la. Precisamos fazer um esforço para viver e praticar a partir do momento em que recebermos estes conhecimentos.

A DISCIPLINA

Disciplina é a observância estrita de uma regra, regulamento, procedimento. Disciplina é respeito, obediência, ordem.

Disciplina é questão de prática e não de planos, projetos. Ser disciplinado é ser capaz de respeitar, de seguir uma regra, um procedimento, uma ordem. Ser disciplinado é dar continuidade ao que se iniciou, é ser capaz de sustentar a frequência das práticas, é ser capaz de manter a sequência dos exercícios determinados.

Precisamos nos autoeducar e, para tanto, é muito importante ter disciplina. Não uma disciplina qualquer, mas uma disciplina autoimposta, voluntária. A virtude da disciplina desenvolve-se gradualmente.

A espiritualidade é vivida basicamente de duas formas: nas práticas espirituais, sejam elas passivas ou ativas, e no viver diário.

É preciso saber que, sem uma disciplina de práticas espirituais, não conseguiremos mudança alguma. Se quisermos realmente seguir este caminho, deveremos dedicar algum tempo para as práticas espirituais.

Muitas são as práticas que podem ser feitas, cada um deve escolher aquelas com que melhor se familiarizar. Entretanto, não devemos ficar trocando de prática a todo momento, se realmente quisermos obter resultados.

Os afazeres diários nos tomam muito tempo; a vida, principalmente nas cidades grandes, vem se tornando cada vez mais complexa, consumindo cada vez mais o tempo, a saúde e a energia das pessoas.

Contudo, se realmente pretendemos seguir este caminho, então precisamos analisar as nossas prioridades, renunciar, abandonar o que é inútil ou prejudicial para a vida espiritual.

Não precisamos e nem devemos abandonar tudo para seguir um caminho espiritual, acreditando ser necessário mais tempo para práticas, pois certamente não vamos utilizar corretamente todo este tempo.

Se analisarmos com sinceridade tudo o que fazemos em nosso dia a dia, logo poderemos perceber uma série de atividades, de hábitos, que podemos abandonar. Desta forma, a vida se torna mais simples e o tempo necessário para as práticas aparece.

Para este tempo criamos uma sequência de exercícios espirituais, que devemos seguir com disciplina, seriedade, firmeza e responsabilidade. Confor-

me os resultados forem surgindo e se tornando estáveis, podemos evoluir para práticas mais avançadas. As práticas são para vida toda.

Não devemos começar com uma prática muito extensa. É melhor iniciarmos com pouco e irmos aumentando gradualmente, pois, como não temos o costume de fazer estas práticas, vamos enfrentar várias resistências internas. Se quisermos começar com uma prática muito extensa, logo seremos devorados por nossas próprias resistências internas e fracassaremos.

As sessões devem ser finalizadas antes que comece a surgir o desejo de que a prática termine, ou o pensamento de que está demorando. Enquanto não formos experientes, sempre que surgirem sentimentos de frustração com práticas ruins, devemos voltar ao início, reduzir o tempo das práticas por alguns dias. Se formos demais no início podemos gerar um desgaste que nos levará a perder o interesse pela prática.

A disciplina não pode ser vista como obrigação, não pode haver pressão. As práticas devem ser feitas com contentamento e com uma certa felicidade. A mente deve ter contentamento, pois desânimo só gera mais desânimo.

Contudo, devemos ser muito exigentes conosco mesmos. Se quisermos alcançar a sabedoria dos grandes mestres e santos da história, precisamos começar a praticar a meditação imediatamente. Eles eram muito diligentes. Não podemos acreditar que é possível chegar aonde eles chegaram sem fazer o mesmo. Nada pode ser alcançado sem esforço.

Todos nós queremos ser felizes e não mais sofrer. Mas, apesar de nosso árduo esforço na busca de felicidade, a realidade é que não conseguimos o que buscávamos. Isso porque estamos cheios de falsas esperanças e nossos esforços estão voltados para o mundo, para o externo, para objetivos incorretos que não podem trazer a genuína felicidade. Precisamos orientar esforços para objetivos corretos.

COMEÇAR DO ZERO A CADA DIA

Algumas pessoas acreditam que estão evoluindo. Porém, contraditoriamente, preferem sempre seguir padrões já estabelecidos, seguir o que é conhecido. Temem o novo, o diferente. Esta ideia, ou ilusão, de evolução lhes traz consolo, satisfação e, com isso, estas pessoas estagnam no caminho.

Estamos inseridos em um contexto, uma cultura e uma época que nos moldam com seus conceitos, modelos e sistemas tradicionais, e onde padrões

familiares, sociais, religiosos, pedagógicos, científicos, filosóficos, artísticos e tantos outros têm grande força e influência sobre todos nós.

Todos os nossos hábitos, comportamentos e gestos são aprendidos ao longo do tempo. Muito nos foi ensinado por nossos pais, mas parte do nosso aprendizado se deve também à observação e imitação do comportamento dos adultos ou de crianças mais velhas, durante a infância. De uma maneira ou de outra, tudo o que sabemos foi aprendido.

O aprendizado por imitação deveria fazer parte apenas de uma fase da vida infantil. Porém, não é o que acontece. Fomos condicionados para continuar a copiar e a imitar modelos pelo resto de nossas vidas.

O lado bom de percebermos que somos meros imitadores, que aprendemos a vida tal qual um mico de circo, é que podemos, conscientemente, deixar de lado os truques aprendidos para aprender novos “truques”, para aprender o que é correto.

A história nos mostra que, quando um indivíduo ousa ser diferente, quando se desvia de um padrão ou se recusa a aceitá-lo, a sociedade o exclui ou discrimina, isto quando não o apedreja, crucifica, esquarteja ou envenena.

Acreditamos que já somos um produto acabado, e assim fechamos as portas para qualquer desenvolvimento, para qualquer autodescoberta. Mudanças só acontecerão quando nos abirmos a novos aprendizados. No entanto, nunca estamos dispostos a começar do zero, pois apegamo-nos, orgulhamo-nos e envaidecemo-nos de nossos aprendizados, conhecimentos, informações, percepções, experiências. Sempre nos orgulhamos do que acreditamos possuir.

Começar do zero é perceber que nada sabemos, que nada conhecemos. Quanto mais aprendemos, mais percebemos que nada sabemos. Começar do zero é abrir-se ao novo de cada momento. Começar do zero é voltar a ser criança a cada dia, aprendendo e se surpreendendo com o novo que existe dentro e fora de nós.

O autoconhecimento só começa a se tornar possível quando admitimos nossa ignorância, miséria, nulidade. A partir de então, vamos deixando de carregar o peso do orgulho e da vaidade.

Devemos ser sempre como principiantes. Devemos manter sempre a mente pura, aberta ao novo. Devemos relembrar, renovar, fortalecer, reavivar nossos votos, objetivos e metas a cada novo dia. Devemos nos esforçar para manter a chama de nossos corações sempre acesa.

PRECONCEITOS CONTRA A MEDITAÇÃO

Acreditamos que a agitação e o entorpecimento da mente são os estados naturais, os estados corretos da mente. Contudo, é o estado meditativo que é o estado natural, o verdadeiro estado da mente pura.

Infelizmente, para muitas pessoas, a meditação está associada com tédio, com algo exótico, estranho. Olham-na como algo pouco interessante e relacionam sua prática a monges e religiões, principalmente as orientais.

Mas a meditação não é exclusiva das religiões orientais. No Cristianismo também encontramos as práticas meditativas. Porém, muitas destas práticas foram reservadas para aqueles que a Igreja Católica considerava como religiosos⁷, ou seja, o clero católico ocultou muita informação do povo.

Na época de Santa Teresa de Ávila, época da Inquisição, os livros místicos, os livros que falavam de oração, de meditação e outras práticas espirituais, foram proibidos pelos inquisidores e o clero reservou para si o privilégio da oração e das demais práticas. Os poucos livros cristãos que atravessaram esse período são praticamente desconhecidos.

Assim, o desconhecimento e o preconceito religioso têm impedido que muitas pessoas se beneficiem desta e de outras práticas espirituais. Em verdade, a meditação não pertence a religião alguma.

Com isso, ocorreu que as pessoas aprenderam uma religião meramente informativa, apenas de ouvir ou ler, não tendo sido acostumadas às práticas. E, como não as aprenderam, acreditam que não sejam necessárias.

PREPARAÇÃO PARA MEDITAÇÃO

A meditação precisa ser algo agradável. Escolha um local que traga bem estar, que seja limpo, organizado, quieto, seguro. É bom que o local tenha uma iluminação leve, pois o excesso de luz pode causar agitação e a ausência de luz pode causar sono. Também é bom que não seja um local onde se dorme ou come, pois isso pode induzir ao sono ou ao desejo de comer.

Decore o local com imagens inspiradoras⁸, imagens de deuses, de deusas, de representações da Divina Mãe, do Cristo, do Buda, dos santos e santas. Utilize

⁷ A igreja considera como religiosos aqueles que fizeram votos, juramentos.

⁸ Não é aconselhável misturar as linhas destas imagens, como por exemplo, motivos hindus com cristãos.

incensos ou aromatizantes de ambiente, sempre com suaves fragrâncias. Apesar de não serem essenciais, estes aspectos ajudam a devoção, a tranquilidade.

Escolha um horário e procure não alterá-lo. Assim, quando chegar a hora, a mente ficará predisposta. O início e o final do dia são momentos sempre indicados.

É bom estar descansado para não dormir. Se for realizar suas práticas no final do dia, um breve cochilo durante a tarde ou antes da prática pode ajudar. Porém, de modo geral, dormir demais pode nos deixar apáticos e propensos à letargia.

Não devemos estar nem com o estômago cheio e nem com fome, o equilíbrio é sempre o aconselhado.

Exercícios leves como uma caminhada, yoga, tai chi, podem proporcionar o relaxamento físico necessário para meditação.

Se possível, tome um banho. Isso relaxa e desperta. Para meditar, o corpo deve estar livre de tensões e pressões. Vista uma roupa limpa, leve e confortável, adequada à estação.

Respire suave e profundamente algumas vezes. Inspire e solte o ar, relaxando mais a cada expiração. Saúde seu Pai Interno, sua Mãe Divina, seu Mestre, ore para que seja auxiliado na prática. Reflita sobre os objetivos de realizar esta prática, pois ter uma ideia clara sobre nossa motivação fortalece a intenção, a vontade, a determinação.

Ao final das práticas, não se levante bruscamente, mantenha a tranquilidade, faça movimentos suaves.

OS OBJETIVOS DA MEDITAÇÃO

Por não sabermos quais os objetivos da meditação, não aproveitamos os seus resultados, e por esta razão muitas vezes acreditamos que nada está acontecendo.

Alguns buscam a espiritualidade, mas não com a seriedade necessária, não com os objetivos corretos. Na verdade, querem apenas um pouco de consolo e algumas atividades sociais que preencham seu tempo, que os distraiam. Querer apenas melhorar o desempenho profissional e social é um objetivo muito pequeno.

Outros iniciam a prática da meditação esperando fenômenos, êxtases, experiências psíquicas. E, quando tais não ocorrem em pouco tempo, desistem; ou, se ocorrem, fascinam-se e se perdem.

Existem religiões, ordens, escolas, que têm como objetivo os fenômenos. Vivem numa constante busca de comprovações. A busca de comprovações está baseada na dúvida, que é um dos grandes obstáculos para a meditação. Há os que têm ganância por dinheiro e os que têm ganância por fenômenos. Há os que têm apego ao dinheiro e os que têm apego aos fenômenos. Mas o objetivo da meditação não é a geração de fenômenos.

Cada forma de meditar tem o seu objetivo. De modo geral, o objetivo da meditação não é experimentar sensações agradáveis, sentir-se bem, ver luzes, ter visões, ver seres, símbolos. A busca destes fenômenos leva à fantasia, ao orgulho, à vaidade, e nos faz perder muito tempo.

A prática de silenciar a mente, aos poucos, nos leva ao desapego dos pensamentos. Este desapego é um distanciamento, uma não identificação. Quando estamos realizando esta prática, temos que deixar todos os pensamentos passarem, não podemos entrar neles, por mais belos, interessantes, importantes ou reveladores que pareçam ser. Tendemos a acreditar que os pensamentos que passam pela mente são nossos, damos muita importância a eles, achamos que são reais, concretos, verdadeiros.

Ouvir os sons, concentrar-se neles, ou prestar atenção nos pequenos instantes de silêncio entre um som e outro, é uma prática de concentração que nos leva a perceber o silêncio interior. Isto nos ajuda a parar de lutar contra os sons, a parar de impor resistência e de nos perturbarmos com os sons. Ao percebermos o silêncio interno durante essa prática, poderemos, aos poucos, levá-lo para a vida diária. Quando a mente encontra este silêncio, ela alcança a paz e a felicidade, o que vai motivá-la a buscar sempre por este silêncio.

É certo que muitos fenômenos podem ocorrer, mas estes fenômenos não são o foco, o objetivo. Se durante uma meditação passamos a prestar atenção em imagens, então nos distraímos, perdemos o objetivo, não estamos com a atenção correta. Porém, quando fazemos uso de uma imagem específica para meditar, um símbolo, uma mandala, quando a visualização é o objetivo, então não há distração. Neste caso, a atenção não fica comprometida.

Alguns dos objetivos da meditação são: relaxar, tranquilizar o coração, a mente e corpo, desligar-se da agitação do dia a dia. O objetivo é mais abandonar, eliminar, do que conquistar. A meditação é uma prática de desapego, de renúncia, de desidentificação de pensamentos, de autoconhecimento.

A meditação também é praticada para superar o sofrimento, tristeza, mágoas, ressentimentos, angústia. A purificação da mente é também mais um de seus objetivos. Isso traz paz e felicidade.

Mas o grande objetivo da meditação é a iluminação, a percepção da realidade. E o propósito da iluminação é ajudar os outros a alcançá-la. Devemos aspirar pela iluminação. A prática persistente é o caminho para a iluminação.

Muitos iniciam as práticas sem uma motivação correta ou, ao longo do caminho, se esquecem de seus objetivos iniciais, então acabam incorrendo em erros como a busca de poder e fama.

É necessário ter bases corretas, motivações corretas, objetivos corretos. E isso só encontramos em doutrinas confiáveis. Precisamos sempre estar conscientes dos nossos motivos e objetivos. Eles precisam estar muito claros para nós. Não podemos esquecê-los. No início de nossas práticas, devemos refletir sobre nossos objetivos, isso traz inspiração, força, motivação. Quando iniciamos o dia, também devemos refletir e nos lembrar de nossos objetivos. Isso nos ajudará, nos dará força para agirmos corretamente.

OS OBSTÁCULOS PARA A MEDITAÇÃO

Quem quiser se dedicar a práticas espirituais deve ter objetivos claros, disciplina e decisão, pois muitos obstáculos surgem pelo caminho. Diante dos obstáculos, é necessário ter muita fé e paciência. Todas as dificuldades um dia cessarão, pois são impermanentes.

Os obstáculos devem ser superados através da observação serena, do esforço e da persistência, jamais através da irritação ou do desespero.

Se não tivermos capacidade de decisão, interesse, vontade, satisfação, contentamento, logo que surgirem as primeiras dificuldades – como dores por falta de costume, situações inesperadas, compromissos – arrumaremos nossas justificativas e acabaremos desistindo. Sempre há uma bela justificativa para tornar aparentemente correta toda e qualquer falta.

A prática deve ser iniciada de forma gradativa, aos poucos, primeiro com uns quinze minutos, depois com meia hora, e ir aumentando até atingir o objetivo. Isso é uma solução para a falta de costume.

Forçar a prática e criar tensões pode nos levar ao fracasso. As práticas devem ser realizadas com um certo contentamento.

A falta de tempo, de uma posição confortável ou de um local representam um obstáculo para os iniciantes. Porém, são fáceis de superar. Caso realmente tenhamos interesse, esses obstáculos podem ser facilmente superados, inclusive o da falta de tempo. Sempre arrumamos um tempo para as coisas que de fato queremos fazer.

A preguiça, a falta de costume, de interesse, vontade, satisfação, contentamento, são obstáculos fortes, que estão relacionados com as muitas ideias equivocadas, com a ignorância quanto aos objetivos da prática e quanto aos nossos próprios objetivos.

Ninguém faz o que não quer fazer, o que não acha interessante ou importante. Se iniciarmos nossas sessões pelo fato da meditação estar na moda ou para acompanhar alguém, cedo ou tarde desistiremos. Da mesma forma, se somos movidos por expectativas fantasiosas, não vamos obter os resultados esperados, e logo desistiremos. No início, ficamos empolgados com as novidades, mas com o passar do tempo pode ser que o interesse diminua.

A falta de interesse e o apego aos prazeres dos sentidos geram relutância. As soluções indicadas são a leitura inspiradora, a reflexão sobre a vida de grandes mestres e santos, cantar ou ouvir músicas devocionais.

Não podemos deixar que nossa mente se fixe na ideia, na expectativa de que a meditação seja boa, pois isso também constitui um grande obstáculo. Tampouco devemos nos entristecer com práticas ruins. Na realidade, não existe uma prática boa ou uma prática ruim, são nossas ideias e expectativas com a prática, nossos desejos de que algo aconteça, que a fazem parecer boa ou ruim. Só será possível evoluirmos na meditação se aprendermos a aceitá-la tal qual ela esteja ocorrendo.

As práticas devem durar o tempo previamente estabelecido, não devemos estendê-las por estarmos sentindo boas sensações.

Precisamos abandonar completamente a ideia de obter resultados imediatos. Precisamos abandonar as expectativas de que algo aconteça, de que o mundo mude após a prática. As práticas espirituais sempre trazem seus efeitos, seus resultados. Mas nem sempre são os resultados que esperamos, desejamos, fantasiemos.

As frustrações com o mundo levam as pessoas a tentarem obter algo diferente, algo “espiritual”. Isso não é uma verdadeira inquietação da alma. Para progredir na meditação é necessário ter uma viva aspiração por meditar. Quem não percebe que este é o caminho não terá a motivação necessária.

Um grande e perigoso obstáculo é direcionar as técnicas, ou o desenvolvimento alcançado, para objetivos mundanos. Os que agem assim normalmente imaginam ter feito grandes avanços, crêem-se abençoados, iluminados.

O cansaço é outro obstáculo frequente. Depois de um dia de trabalho cheio, é possível que a pessoa chegue para a prática muito cansada e, ao invés de meditar, acabe adormecendo, e isso compromete a prática. Neste caso, talvez o melhor seja acordar mais cedo e realizar as práticas pela manhã. A solução para o cansaço é o descanso, o repouso.

A letargia sempre é citada como grande obstáculo, ela torna a mente apática. A solução indicada é fazer exercícios físicos, ter mais vontade e determinação.

Se não fizermos uma preparação adequada, também não vamos conseguir meditar. É preciso aprender a relaxar. É preciso também preparar-se para a prática durante o dia. Na vida diária, à medida do possível, precisamos manter o controle sobre as emoções, sobre as imagens, sobre a imaginação mecânica, devemos abandonar o diálogo interior. Se durante o dia deixarmos tudo correr solto, então não conseguiremos meditar. No dia a dia, devemos buscar fazer breves meditações, devemos observar e relaxar as tensões constantemente, devemos nos lembrar dos estados libertos e reavivá-los com frequência.

A falta de concentração é outro grande obstáculo, pois não pode haver meditação sem que exista concentração. Há pessoas que não dominam facilmente a habilidade de se concentrar ou que não conseguem manter a concentração. A solução aí é o esforço e a vontade.

O “querer fazer algo acontecer” é também um grande obstáculo. Não é preciso fazer nada, não há nada para controlar, não há nada para lutarmos contra. A meditação é uma prática de abandono, de renúncia. Se surgir algo na meditação – como emoções, imagens, sentimentos, lembranças, pensamentos insistentes –, fiquemos com isso, observemos, não tentemos evitar, não lutemos contra, não neguemos o que está ocorrendo. Se surgir impaciência, fiquemos com ela, observemos, vejamos como ela é. Ao agirmos assim, já estaremos meditando. Em alguns casos, a simples observação pode fazer com que a coisa observada desapareça. Um dos principais objetivos da meditação é a compreensão desses eventos da mente e do coração, desses surgimentos e cessações.

A dúvida é mais um dos obstáculos. Para progredir na meditação é preciso ter fé, confiança, devoção. A dúvida se expressa na falta de confiança na doutrina e na falta de confiança naqueles que a transmitem. Muitas vezes, a dúvida surge quando o praticante não obtém experiências, poderes. Quando as

experiências acontecem ou os poderes despertam, alguns praticantes perdem contato com a realidade, passam a viver com mais fantasias e ilusões, mas acreditam estar progredindo. Entretanto, o verdadeiro progresso é aquele que nos traz mais para a realidade, para a verdade do momento presente.

A meditação traz experiências de paz e felicidade. Porém, não devemos nos agarrar a essas experiências, nem ficar na expectativa de repetições constantes delas. Quando ficamos presos neste estado feliz, neste estágio intermediário, não progredimos, pois ficamos sem interesse e força para avançar.

Devemos simplesmente praticar, sem expectativas. Isso é um treinamento para abandonarmos a frequente expectativa de repetir as sensações agradáveis e prazeres da vida diária. Esta expectativa gera ansiedade e sofrimento.

A doença é também um obstáculo. Quando surge uma doença, a solução é ter paciência e perseverança.

Devemos superar os obstáculos dia após dia. Todas as situações que atrapalham a meditação, que nos impedem de alcançarmos estados meditativos, são as mesmas situações, os mesmos comportamentos, que nos atormentam a vida, não existem outros. Por isso a meditação é uma prática importante. Com ela, aprendemos a nos libertar de nossos próprios defeitos.

A MEDITAÇÃO E A CIÊNCIA

A meditação tem sido objeto de milhares de estudos científicos e tem sido utilizada como técnica terapêutica em vários países, principalmente para combater o estresse.

Cientistas, ao compararem as áreas de atividades do cérebro de quem pratica e de quem não pratica meditação, observaram mudanças neurais. Segundo suas conclusões, as pessoas que meditam apresentam uma atividade muito maior nas áreas referentes à compaixão, felicidade e contentamento do que as que não meditam.

Esses pesquisadores demonstraram que a meditação melhora a capacidade de estudo e de aprendizagem, melhora a capacidade de percepção, a atenção, a memória, o equilíbrio das emoções e o humor.

Perceberam também que a meditação previne e combate distúrbios como depressão, hipertensão, dores crônicas, insônia, ansiedade, tensão pré-menstrual e fortalece o sistema imunológico.

Constataram ainda que, para ter efeito, a meditação deve ser diária. E chegaram a conclusão de que a serenidade pode ser aprendida.

Comprovados cientificamente os benefícios da meditação, os cientistas pretendem excluir o lado místico da prática e apagar seu vínculo com doutrinas religiosas. Ou seja, querem impor sua própria mística e suas próprias doutrinas.

Todas estas conclusões que a ciência está obtendo agora a respeito da meditação, já são ensinadas, há milhares de anos, pelas grandes e verdadeiras religiões, pelos grandes sábios e mestres da humanidade.

A meditação é muito mais do que uma técnica de relaxamento. Buscar apenas reduzir o estresse é um objetivo muito pequeno. Sem uma doutrina confiável, a meditação torna-se pobre. A doutrina leva a uma percepção mais completa e profunda.

OS RESULTADOS DA MEDITAÇÃO

Para os iniciantes, as primeiras conquistas são basicamente: conseguir tempo e manter a constância. Alguns, quando começam a praticar, chegam a acreditar que pioraram, pois percebem que suas mentes são muito agitadas. Na realidade, suas mentes sempre foram agitadas. A questão é que a agitação não era percebida. Por isso, começar a perceber a agitação da mente é um bom sinal.

Alcançar a experiência de estabilidade e tranquilidade da mente e do coração pode demorar, pois estamos muito acostumados a dirigir nossos corações e mentes no sentido diametralmente oposto.

Quem medita e não busca a prática de virtudes e a mudança de conduta não obtém resultados. O desenvolvimento de virtudes requer continuidade. Serenidade e equanimidade se desenvolvem progressivamente e não numa sentada. A mudança gradual é o resultado de um esforço constante e persistente. O meditador paciente obtém resultados.

Cada um de nós teve suas próprias experiências. Cada um de nós tem seus próprios defeitos, virtudes, limitações. Logo, a capacidade de cada um para compreender a doutrina e perceber a realidade é diferente. Uns têm mais facilidade de compreensão, outros menos, e alguns têm muita dificuldade. O mesmo ocorre quanto à capacidade para colocar o aprendizado em prática.

Fé e devoção são essenciais para o progresso, pois sem a graça divina não há progresso, e sem devoção não recebemos as graças divinas. O tempo para que

os resultados apareçam depende da acumulação de méritos e da purificação de cada um de nós. É o mérito que abre as portas. Ele é adquirido pela observação de preceitos, pela adoção de um modo de vida compatível com a doutrina, pela capacidade de servir, pela reverência, por orações e pela prática de virtudes.

A busca de fenômenos, de resultados, de avanços, pode nos levar ao que chamamos de “orgulho místico”. Quem busca resultados, cedo ou tarde, acaba desistindo ou se deixando fascinar pelos fenômenos que podem ocorrer durante a prática. A visão de luzes, a audição de sons, a percepção de sensações diferentes tornam a pessoa cada vez mais fascinada. Ela acredita que este é o caminho e que está evoluindo, com isso se esquece dos objetivos iniciais e se desvia do verdadeiro caminho.

A meditação é um fim em si mesma, é um treinamento para acalmar a mente, para percebermos os mecanismos de nossas mentes, para percebermos a nós mesmos, as mudanças de nossos estados internos. A meditação é a prática de uma série de virtudes.

Porém, como durante as meditações esquecemo-nos de nós mesmos e não nos damos conta do que está ocorrendo conosco na própria meditação, do que está ocorrendo em nosso interior, não percebemos o que deve ser percebido.

Fazemos nossas práticas esperando por resultados, esperando que algo aconteça e, dia após dia, nos frustramos. Acreditamos que, durante ou depois de uma prática, vamos nos tornar iluminados, vamos nos tornar clarividentes, clariaudientes. As esperanças fantasiosas e ilusórias de transformação nos impedem de perceber os resultados reais das práticas.

Depois de muitas frustrações por nada acontecer, um dia qualquer podemos nos dar conta de que já mudamos, já somos diferentes, podemos nos dar conta de que algo aconteceu, não como esperávamos em nossas fantasias e ilusões, mas de uma maneira diferente.

Ter objetivos grandes demais e a curto prazo certamente trará frustração. Devemos ter objetivos a curto prazo, objetivos simples como manter a constância, sermos mais tranquilo em determinadas situações, respeitarmos mais em outras. A longo prazo, devemos manter objetivos elevados, como alcançar a iluminação, como dizia o Mestre Samael: “...buscai a iluminação e o resto lhe será dado por acréscimo...”

Quando sentimos felicidade ou tristeza, não podemos achar que vieram de fora, que foram causadas por outros ou por circunstâncias externas. Tudo

ocorre dentro de nós mesmos, dentro de nossos próprios corações e mentes. É lá que tudo deve ser investigado.

Durante a meditação, precisamos observar as mudanças, o surgimento e a cessação, os fenômenos que estão aparecendo, mudando e desaparecendo dentro de nós, em nossos corações e mentes. Assim, aprendemos a gerar e manter estados puros, e a nos libertar de estados equivocados.

Na meditação conseguimos estados de paz, tranquilidade e contentamento. E não há nada acontecendo, não temos nada e não somos nada nestes momentos. Logo, não há nada a fazer, a conquistar, não há lugar algum para ir a fim de se obter felicidade, paz, contentamento ou satisfação. Tudo ocorre no momento presente, dentro de nós mesmos.

Não poderemos desenvolver esses estados com êxito se eles forem negligenciados durante as horas em que não estamos em uma prática formal. Todo nosso tempo pode ser aplicado nesse objetivo.

Pratique e obterá resultados, quanto a isso não há dúvidas. A perfeita iluminação é o fruto último do trabalho sério sobre a mente, sobre si mesmo.

Podemos oferecer o resultado de cada uma de nossas práticas à nossa Divina Mãe, à nossa Divindade Interior, ao nosso Mestre. Este ato é um presentear e nele devemos ter o mesmo sentimento, a mesma alegria, o mesmo regozijo, de quando presentearmos a um amigo que temos grande afinidade. Este é um ato que gera muitos méritos.

SGOM: O TERMO TIBETANO PARA MEDITAÇÃO

O termo tibetano que se refere à meditação é *sgom*. Este termo significa literalmente “tornar familiar”. Esta é uma definição que nos leva à reflexão e à expansão de algumas ideias que já foram abordadas.

Realmente precisamos nos familiarizar com os estados libertos, com estados de paz, tranquilidade, felicidade, contentamento, bem-aventurança. É com a meditação que conhecemos estes estados, nos familiarizamos com eles e os desenvolvemos. Com a prática constante da meditação nos tornamos hábeis em gerá-los e sustentá-los. Atualmente não estamos acostumados a manter a tranquilidade.

A meditação é um treino, cada prática tem sua finalidade e traz seu resultado. As práticas analíticas nos tornam mais analíticos, mais reflexivos, as práticas de

tranquilidade são treino de tranquilidade, as práticas de compaixão são treinos de compaixão. Em uma prática treinamos muitas coisas que nem percebemos.

Com o que aprendemos de nossos pais, professores, de filmes e novelas, nos tornamos familiarizados com estados equivocados e emoções negativas. Com a prática diária disto que aprendemos na vida comum nós desenvolvemos e nos tornamos muito hábeis em gerar e sustentar estes estados equivocados e estas emoções negativas. Com grande habilidade ficamos irritados, preocupados, magoados, tristes e conseguimos sustentar estes estados e emoções por bastante tempo.

Acreditamos que estes estados equivocados e estas emoções negativas são normais, não percebemos que sofremos, muito menos percebemos a gravidade deste sofrimento. Isso é o que vemos na vida diária, nos filmes, nas novelas, é o que conhecemos, é o que temos como referência.

A simples lembrança de nossos medos, mágoas, tristezas, de nossos estados equivocados já é o bastante para que esses estados retornem, não precisamos fazer nenhum esforço.

Da mesma forma, a lembrança de estados puros e libertos, a lembrança dos estados de felicidade, paz, harmonia, tranquilidade, satisfação, contentamento, pode fazer com que esses estados penetrem em nós e, pouco a pouco, se tornem parte de nós.

Mas primeiro temos que conhecer estes estados, primeiro temos que nos familiarizar com estes estados. Atualmente, não conhecemos a serenidade da mente, a tranquilidade do coração, a verdadeira felicidade, a paz profunda, a bem-aventurança.

Somente com a meditação poderemos conhecer estes estados, nos familiarizar com eles, desenvolvê-los e nos tornar hábeis em gerá-los e sustentá-los. Depois de treinarmos na meditação, de nos tornarmos familiarizados e hábeis em gerar e sustentar estes estados na meditação, na prática formal, poderemos nos tornar capazes de fazer o mesmo em qualquer situação.

A IMPORTÂNCIA DO RELAXAMENTO

Um dos primeiros passos para meditar é o relaxamento. É necessário que se aprenda a relaxar o corpo e a mente. Todo esforço mental cria tensão intelectual, e na meditação não pode haver nenhum tipo de tensão. O corpo deve estar livre de tensões e pressões.

Uma boa técnica é ir relaxando o corpo parte a parte, lentamente, tranquilamente. Escolha uma posição confortável, feche os olhos e inicie o processo de relaxamento. Mova sua atenção para o couro cabeludo, relaxe o couro cabeludo, solte-o completamente. Mova sua atenção para o rosto, perceba se há algum músculo tenso, relaxe todo o rosto, relaxe o maxilar. Siga assim por todo o corpo, foque em áreas pequenas, mova sua atenção para o pescoço, depois para os ombros, braços, mãos, peito, abdômen, pernas, pés, sempre percebendo os pontos tensionados e relaxando-os.

Se já estiver relaxado, simplesmente perceba, esteja consciente de que está relaxado. Se existir tensão, procure eliminá-la, e se perder a atenção, retorne suavemente ao ponto. Esta prática pode ser feita também no sentido inverso, ou seja, iniciando pelos pés e terminando na cabeça.

A cada ponto devemos observar o que surge e suavemente levar a atenção ao próximo ponto. Não devemos julgar ou conceituar o que surgir, apenas observar e deixar ir. Assim, perceberemos a impermanência das emoções e sensações, perceberemos que elas surgem, permanecem e logo cessam. Elas mudam constantemente, não são concretas, não são reais.

Com esta técnica aprendemos a soltar as tensões, emoções. Aprendemos a nos soltar dos sentidos, a deixá-los em paz. Nós nos perturbamos com os sentidos porque pensamos possuí-los e, assim, permanecemos agarrados a eles.

Esta técnica também nos ajuda a perceber o quanto estamos inconscientes de nosso próprio corpo. Nós nos desconhecemos tanto e estamos tão desatentos quanto a nós mesmos que nem percebemos as nossas tensões, nem percebemos o quanto ficamos retraídos ou contraídos em nosso dia a dia. E, quando percebemos algo, já estamos cheios de dores. O fato é que vivemos tensos, preocupados, irritados, cheios de medos, desejos, apegos, repressões.

Reagimos mal às situações da vida. As emoções mal trabalhadas e as reações mecânicas levam a tensões no corpo e na mente, levam a bloqueios e acúmulos de energias em determinados pontos do corpo, provocando assim todo tipo de doenças.

Além de reagirmos mal diante das situações da vida, nunca assumimos a responsabilidade por nossas reações, estamos sempre colocando a culpa nos outros e nas situações. Porém, tudo acontece dentro de nós mesmos, reagimos às nossas próprias projeções mentais, aos nossos próprios conceitos e preconceitos.

Precisamos assumir a responsabilidade por nossas reações e passar a agir de maneira diferente, menos mecânica, mais hábil e consciente.

Não precisamos reagir sempre da mesma maneira, não precisamos ficar irados, ou com medo, ou preocupados. Não precisamos pensar sempre da mesma maneira, podemos e devemos mudar a forma de pensar, devemos aprender a silenciar a mente, a relaxar a mente, aprender a escolher e dirigir nossos pensamentos, aprender a lembrar dos estados libertos, a pensar a partir de valores sagrados, a pensar com as ideias da doutrina.

Podemos renunciar às tensões, às reações mecânicas, podemos escolher, podemos agir de forma diferente. A renúncia é um dos grandes segredos da purificação do coração e da mente.

Não devemos rejeitar nada, precisamos apenas aprender a abandonar, soltar, renunciar, deixar que as emoções negativas, os maus pensamentos, passem, sem nos prendermos a eles. Precisamos apenas aprender a permitir que a raiva cesse, que se vá, que o medo se dissipe e se vá, e isso vale para quaisquer outras emoções.

Ao rejeitarmos algo ou tentarmos evitá-lo, nos prendemos, nos agarramos, nos fixamos, criamos tensões. Tudo isso é identificação. Se não estivéssemos identificados, nada rejeitaríamos, nada tentaríamos evitar, não ficaríamos presos, não nos agarraríamos, não nos fixaríamos.

Seja dentro ou fora de nós, tudo está em constante mudança, surgindo e cessando. A permanência é uma realidade, uma verdade. Tudo passa, tudo passa. Assim, precisamos apenas aprender a não nos prendermos, não nos apegarmos, não nos fixarmos, não nos agarrarmos aos estados equivocados.

O relaxamento do corpo deixa também a mente mais relaxada. Com esta prática, aprendemos a mover a atenção pelas partes do corpo e a abandonar as tensões, aprendemos a nos desapegar das sensações desagradáveis e das emoções negativas.

Relaxar na quietude da prática é uma tarefa muito mais fácil do que a de relaxar na efervescência dos eventos do dia a dia, na hora exata das ações. Mas este é o desafio, e é para isso que servem as práticas passivas, para treinar.

Se, em nosso dia a dia, conseguirmos nos lembrar das práticas passivas e relaxarmos de tempos em tempos, então vamos nos tornar pessoas mais tranquilas, mais serenas. E a obtenção de bons resultados nos motivará a ir adiante, a aprofundar o trabalho.

PRANAYAMAS

Pranayamas não são apenas simples exercícios respiratórios. *Pranayama* é o controle da respiração. É uma prática que trabalha com energias sutis. É uma prática que purifica os nervos, ânimos, humores.

O *prana* controla várias funções do corpo. A atenção à respiração ajuda a acalmar e a relaxar. Quando a respiração acalma, a mente se tranquiliza.

A concentração na respiração pode ser uma prática preliminar ou principal. Enquanto se coloca a atenção na respiração, pode-se utilizar um mantra curto, de uma palavra, para ajudar a acalmar a mente.

Para iniciar a meditação, o corpo deve estar livre de tensões e pressões. Como preparação para meditação, respire suave e profundamente algumas vezes. Respire e solte, relaxando mais a cada expiração.

MANTRAS

As práticas devocionais nos permitem controlar e purificar a mente. Após a prática, a mente fica em silêncio profundo. Práticas devocionais servem como contrapeso para pessoas muito intelectualizadas, para pessoas que passam muito tempo utilizando o intelecto.

Muitas religiões (Budismo, Sufismo, Hinduísmo e Cristianismo ortodoxo) indicam a repetição dos santos nomes de Deus. A repetição de um mantra pode ser feita em voz alta, baixa ou apenas mentalmente. Seu efeito torna-se mais potente se o significado do mantra for constantemente lembrado durante a prática.

A prática devocional amadurece progressivamente, transforma-se em absorção meditativa e pode conduzir ao *samadhi*.

KOANS

Koans são frases enigmáticas de difícil compreensão que são dadas aos discípulos, aos aspirantes. São muito utilizados no Zen, principalmente na escola Rinzai. Eles visam romper com os padrões de pensamento, com a dualidade de conceitos, com condicionamentos mentais.

Os *koans* sempre possuem respostas, ainda que estas respostas não sejam lógicas ou intelectuais.

As respostas dos *koans* são espontâneas, intuitivas e muitas vezes parecem tão absurdas quanto o próprio *koan*. Mas, em realidade, são cheias de profundo significado, tanto quanto o *koan*, ou até mais.

Muitos *koans* estão intrinsecamente relacionados com a Doutrina Budista ou com a história de uma tradição específica. Para quem não possui estes conhecimentos estes *koans* perdem muito de seus significados.

Um *koan* muito utilizado e que parece até ser apenas uma simples pergunta é “o que falta?”.

Mestre Samael conta uma história sobre o monge budista Tieh Shan. Tal monge passou por algumas experiências em meditação e foi contar para seu Mestre, que disse: “Não, não é isto. Deves continuar trabalhando em tua meditação”.

Depois, por insistência de Tieh Shan, o Mestre falou um pouco sobre o *Dharma* e no final disse: “Para propagares e glorificares as nobres façanhas dos Budas e dos Patriarcas, falta-te receber uma boa martelada na nuca”.

O Mestre disse que Tieh Shan precisava trabalhar mais com *dhyana* e deixar de lado os pensamentos comuns. O monge prosseguiu com suas práticas e conforme lhe chegavam as respostas, procurava o Mestre que sempre lhe dizia que faltava algo.

Tieh Shan praticou muito, chegou às profundas absorções de *dhyana*. Mas toda vez que procurava o Mestre, a resposta era sempre que faltava algo.

Certo dia, numa meditação, a palavra “faltar” surgiu na mente de Tieh Shan, então o monge teve um *insight* profundo, começou a gargalhar, agarrou o braço do Mestre e disse: “O que é que me falta? O que é que me faz falta?”.

O Mestre o esbofeteou três vezes e disse: “Ó Tieh Shan, tardaste muitos anos para chegar a este ponto”.

Wumen Huikai (1183-1260), em japonês Mumon Ekai, foi um grande Mestre Zen da escola Rinzai. Ele compilou e comentou um conjunto de 48 *koans* que se tornaram referência.

Uma destas histórias diz que certa vez Joshu perguntou ao Mestre Nansen: “O que é o Caminho?”.

Nansen respondeu: “A vida cotidiana é o Caminho”.

E Joshu perguntou: “Então, devemos dirigir-nos em sua direção ou não?”.

Disse Nansen: “Se você procurar dirigir sua vida na sua direção, irá se afastar dele”.

Joshu depois continuou: “Se não tentarmos, como poderemos saber se ele é o Caminho?”.

Nansen replicou: “O Caminho não pertence ao conhecer ou não conhecer. Saber é ilusão. Não saber é não ter discriminação. Se você realmente alcançar o Caminho da Não-Dúvida, verá que é como um grande vazio, imenso e sem fronteiras. Como pode haver certo e errado no Caminho?”.

Num outro momento, alguns monges estavam discutindo sobre a posse de um gato. Quando Nansen viu a discussão disse: “Se vocês podem dizer uma palavra dentro do Zen, salvarão o gato. Se não, vou dividi-lo em dois”. Ninguém pôde falar e Nansen matou o gato. Mais tarde, quando Joshu apareceu, Nansen contou-lhe o que havia ocorrido. Joshu tirou a sandália e colocou-a na cabeça, e saiu. Nansen então comentou: “Se você estivesse aqui, teria salvado o gato”.

Os *koans* nos colocam num beco sem saída. Ficamos pressionados por dúvidas, conflitos dualistas, certo e errado, bem e mal. Nossas mentes logo começam a tecer considerações sobre as histórias dos *koans*. Pensamos: “como pode ser um Mestre?”, “como um Mestre comporta-se desta forma?”. Criamos expectativas, condições que devem ser preenchidas pelos outros e por nós mesmos, definimos “o caminho espiritual é isso ou aquilo”, “um santo é assim ou assado”, “um mestre deve comportar-se desta ou daquela forma”. Tudo o que não se encaixa em nossa forma limitada e condicionada de perceber a vida é rotulado como errado. Os *koans* servem para quebrar todos estes conceitos, com estes processos.

Em muitas histórias a Iluminação é alcançada em eventos absolutamente singelos como observar uma folha seca ou um travesseiro cair, observar um cachorro bebendo água, contemplar uma paisagem.

Entretanto, sempre queremos fugir da monotonia do presente, do cotidiano, de nossas misérias. Quando um *koan* nos é apresentado buscamos significados escondidos, ocultos, fantásticos. Porém, os *koans* apontam para simplicidade da vida, para a realidade que está diante de nossos olhos, mas que não percebemos. Não existe nada velado, oculto, escondido. Os véus estão em nossas mentes.

O SATORI

Ao desenvolvermos a concentração, podemos ter estados passageiros de felicidade, contentamento, bem-aventurança, seja durante uma prática de meditação formal, seja durante uma oração, seja contemplando a natureza, quando de repente olhamos uma árvore e ela parece radiante, cheia de vida e luz, seja caminhando pelas ruas, quando de repente percebemos que tudo parece estar em câmera lenta. Isso é bom, são experiências maravilhosas que só quem vivenciou compreende. Mas nada disto é *satori*. Por mais que estes estados possam durar certo tempo, ainda assim são impermanentes. A palavra utilizada para estes fenômenos, estados, lampejos de consciência, visões da verdade, é *kensho*.

Literalmente *satori* significa “compreensão”. Apesar de *kensho*, que significa “ver a natureza”, ser um termo muitas vezes utilizado como sinônimo de *satori*, na realidade, *satori* aponta para algo mais profundo e transformador.

Satori é a iluminação, não é apenas uma visão, não depende de um objeto de suporte. *Satori* não é uma experiência fantástica. *Satori* não é felicidade, nem contentamento, nem bem-aventurança, mas inclui tudo isso. *Satori* é a percepção do real, da verdade.

O SAMADHI

A experiência do *samadhi* pode ser dividida em dois tipos: *samprajnata* e *asamprajnata*.

O *samprajnata* é o *samadhi* onde um objeto é utilizado para concentração. É também chamado de baixo *samadhi* ou *samadhi* reflexivo. O *Asamprajnata* é o *samadhi* onde nenhum objeto é utilizado para concentração. A concentração mental é chamada de *samma samadhi* no Budismo.

O *samprajnata* possui quatro graus, que são quatro tipos de absorção profunda da atenção: concentração com pensamentos densos; concentração com pensamentos sutis; concentração no estado de bem-aventurança e concentração no Ser. A prática constante de abandonar todas as flutuações densas e sutis da mente, pertencentes aos estados do *samprajnata*, leva naturalmente aos estados de *asamprajnata*.

O *samadhi* ocorre quando o praticante percebe que pelo próprio esforço não pode avançar mais e então se entrega completamente à divindade.

BODHICHITTA

Bodhichitta é o desejo ardente, o anelo profundo de alcançar a purificação e a Iluminação para benefício de todos, é a promessa de nunca abandonar o objetivo até que ele seja alcançado. *Bodhichitta* nasce durante o período inicial de provações, como uma aspiração de alcançar a Iluminação para benefícios dos outros.

Bodhichitta é a porta do caminho, é o despertar do coração, é o despertar do amor-bondade, do amor-comportamento, da compaixão. *Bodhichitta* é a chama que arde no coração. *Bodhichitta* é um dom precioso, é um tesouro aspirado por todos. O intenso desejo de libertação e a devoção destroem os desejos mundanos. Quem possuir *bodhichitta* alcançará a iluminação.

Bodhichitta é a decisão de trabalhar intensamente sobre si mesmo para superar as próprias limitações, para eliminar os próprios defeitos, a fim de tornar-se capaz de auxiliar os demais, pois não poderemos servir, beneficiar, ajudar os outros enquanto formos impacientes, irritadiços, preguiçosos, carentes, medrosos, luxuriosos, tímidos, vacilantes.

Bodhichitta se transforma de simples aspiração em ação concreta e dirigida a fim de alcançar a meta. Com a purificação de nossos corações e mentes, *bodhichitta* se desenvolve.

O nascimento e desenvolvimento de *bodhichitta* estão relacionados com a prática de virtudes como equanimidade, bondade, compaixão, altruísmo. O nascimento e desenvolvimento de *bodhichitta* estão relacionados com o sacrifício pela humanidade, com o servir. Através da acumulação de méritos *bodhichitta* é gerada e desenvolvida.

Não temos a Alma completamente encarnada em nós, temos apenas o *Buddhata*, que é uma pequena fração da Alma. Esta fração é o material psíquico com o qual podemos gerar o embrião áureo, que é *bodhichitta*. As virtudes vão se cristalizando em nós conforme *bodhichitta* se desenvolve. *Bodhichitta* está completamente desenvolvido quando chegamos à Iluminação, quando a Alma se cristaliza em nós, encarna completamente. Portanto, uma coisa é a pessoa comum, outra coisa é a pessoa na qual *bodhichitta* nasceu e outra, muito diferente, é a pessoa na qual *bodhichitta* está plenamente desenvolvido.

Nossas práticas devem ser realizadas com o objetivo de gerar, sustentar e desenvolver *bodhichitta*. Sempre devemos refletir sobre nossas motivações. Dirigir nossos esforços para gerar, sustentar e desenvolver *bodhichitta* é uma ação sábia.

A ILUMINAÇÃO

Acreditamos que a vida é apenas da forma como percebemos através dos sentidos. Nossa consciência está adormecida. Vemos apenas nossas próprias projeções mentais e acreditamos que elas são a realidade do mundo, das pessoas, das situações, dos objetos.

Nossa percepção de realidade é muito limitada e condicionada. Nossa percepção está presa àquilo que aprendemos com nossos pais, com as outras crianças, na escola, com a televisão.

Vivemos em ilusão, em sonho, fascinados, identificados, condicionados pelos sentidos e pela mente. Vivemos de forma mecânica, fazendo tudo sem perceber que estamos fazendo. Por exemplo, comemos, mas não estamos conscientes de que estamos comendo, não percebemos que estamos comendo. Muitas vezes, enquanto estamos comendo, também estamos pensando em outras coisas, não estamos ali, não estamos presentes, não estamos conscientes, estamos viajando, sonhando.

Consciência é aquilo que percebe. Onde estiver nossa atenção, lá estará nossa consciência. Estar consciente é estar presente.

Iluminação é o despertar da consciência. Existem muitos graus de consciência. Assim, existem também muitos graus de iluminação. Iluminados são os Budas e Mestres.

Cada pequena compreensão é um pequeno despertar de consciência, uma pequena iluminação. Com as práticas espirituais, com auto-observação, meditação, reflexão, gradualmente despertamos a consciência. Um *insight* profundo pode trazer a iluminação.

Despertar a consciência é perceber a verdade, a realidade livre do subjetivismo e do intelectualismo, é perceber a realidade como ela é. Despertar a consciência é romper com os condicionamentos, é sair da ilusão dos sentidos e da mente. É estar consciente da consciência, é perceber que está percebendo.

Precisamos estar presentes para percebermos o novo de cada instante. A verdade é o novo de cada instante.

Quando crianças, percebíamos nossos brinquedos como a grande realidade daqueles momentos. Quando adultos, percebemos a ilusão que tínhamos quando crianças. Quando temos uma compreensão, percebemos a ilusão em que estávamos envolvidos até então. Para um iluminado somos como crianças.

CAPÍTULO 3

COMO DESENVOLVER TRANQUILIDADE



A mente sem treinamento tende a contar histórias e gerar sofrimentos. Os pensamentos agitam a mente e a deixam em constante movimentação.

O barulho dos pensamentos em nossas mentes é tão grande que nas ruas das grandes cidades é comum vermos pessoas conversando consigo mesmas em voz alta. A diferença entre nós e estas pessoas é que não chegamos a externar os nossos pensamentos, mas eles estão lá e fazem barulho.

O pensamento só pode ser silenciado com treinamento. Contudo, a mente está acostumada com a agitação, com o movimento e não aceita ser silenciada assim porque sim. É preciso vontade, persistência, paciência e uma forte intenção de desenvolver tranquilidade.

Não se alcança o silêncio da mente de imediato. Normalmente, o que ocorre é o contrário, começa-se a perceber o que nunca havia sido percebido, começa-se a perceber toda a agitação dos pensamentos. Entretanto, começar a perceber a agitação da mente é um bom sinal. As pessoas comuns não se dão conta de seu estado mental sempre agitado.

Em nossa condição psicológica atual, somos continuamente distraídos pelos objetos externos, pelos estímulos externos, por lembranças, desejos, preocupações, obrigações.

Acreditamos que precisamos de uma condição perfeita para fazermos nossas práticas. Por isso, os sons externos perturbam tanto a nossa prática, sons como o do cachorro que late na rua, da agitação das crianças brincando, da obra na casa ao lado ou de passos no apartamento de cima. Mas, na realidade, somos nós que escolhemos dar atenção a esses ruídos. Os sentidos nos perturbam porque pensamos possuí-los e, assim, nos agarramos a eles. Acre-

ditamos que a perturbação nos pertence e que não podemos abandoná-la. O recolhimento, o controle dos sentidos, a não identificação com os sentidos é *pratyahara*.

Se anotarmos todos os pensamentos que surgem em nossa mente, sem discriminação alguma, perceberemos que muitos são inúteis, desconexos ou sem sentido, perceberemos que existe muita confusão e fantasia em nossas mentes. Se anotarmos os pensamentos que hoje cremos ser importantes e, depois de um tempo, formos ler o que escrevemos, não acreditaremos que demos tanta importância a tais pensamentos.

A prática para silenciar a mente consiste em observar os pensamentos e deixar que passem, sem apegar-se, sem alimentar o processo, sem dar demasiada importância a eles. O objetivo da meditação de tranquilidade é desenvolver a concentração, a atenção dirigida. É com estas práticas que poderemos controlar nossas próprias mentes.

Acomode-se, acalme-se, deixe as preocupações de lado. Abandone tudo e permita-se estar em paz, permita-se sentir contentamento. Não deseje fazer nada especial. Não deseje mais coisa alguma. Não deseje estar em local ou situação diferente. Simplesmente seja, sem expectativas. Simplesmente esteja. Nada falta. Não há lugar algum para ir. Não há nada para fazer.

Observe os pensamentos que surgem na mente e procure perceber o intervalo entre eles. A meditação é o prolongamento deste intervalo. Nesta prática não devemos nos desviar para análises ou preocupações. Nem agarrarmo-nos aos pensamentos que julgamos bons ou tentarmos impedir os que julgamos maus.

Cada vez que a mente começar a divagar, ela precisa ser trazida de volta gentilmente, suavemente, sem movimentos bruscos. Não importa quantas vezes isso ocorra, se a mente divagar, traga-a de volta e não desanime. Os pensamentos surgirão, perceba-os, não se deixe levar pelos pensamentos nem os rejeite, deixe-os ir, pois são impermanentes.

Para auxiliar no processo podemos rotular os pensamentos como por exemplo: “pensando no final de semana”, “pensando no trabalho”, “pensando nas contas”. Também podemos classificá-los como por exemplo “apego”, “preocupação”, “medo” ou simplesmente “pensamento”. Cada vez que percebermos um pensamento o rotulamos ou classificamos e com gentileza e suavidade trazemos a mente de volta. Isso pode ajudar no início. Porém, o melhor é não rotular e nem classificar, mas simplesmente perceber e trazer a mente de volta ao objeto de meditação.

Existe a ideia equivocada de que pensamentos não deveriam surgir em nossa mente. Porém, uma mente tranquila não é, necessariamente, uma mente sem pensamentos. Na realidade, o surgimento de pensamentos não tem tanta importância, os pensamentos não são um problema em si mesmos, deixe-os em paz. O importante é não se distrair, não ser dominado pelo fluxo aleatório de pensamentos.

Tentar deter o surgimento de pensamentos, segui-los sem dar-se conta, rejeitá-los ou aceitá-los são os erros mais comuns que as pessoas costumam cometer nesta prática. Tentar deter os pensamentos cria tensão, devemos apenas percebê-los e deixá-los ir. Não é questão de tentar fazer algo e sim de abandonar o controle, de entregar-se, de simplesmente parar de pensar, parar de tentar fazer algo. Não se para a mente evitando o pensamento. Ela para com a satisfação, com o regozijo de seu próprio silêncio e tranquilidade. Evitando o pensamento só se cria tensão, dor, sofrimento, repressão.

Acreditamos que os pensamentos são concretos, que são a verdade, a realidade. Com esta prática, aprendemos a dar menos importância aos pensamentos. Os pensamentos são desprovidos de realidade própria, não são concretos.

Com esta prática aprendemos a observar a mente sem nos apegarmos, sem nos agarrarmos aos pensamentos. Eles são impermanentes, mudam constantemente, são resultado de condicionamentos, lembranças, desejos.

Devemos abandonar o hábito de criar e estimular pensamentos. Com o treino de abandonar os pensamentos na meditação, desenvolvemos uma habilidade que poderá ser aplicada à vida diária. Em nosso dia a dia, não devemos deixar a mente solta com seus pensamentos aleatórios e histórias, devemos sempre cortar o fluxo de pensamentos e buscar o silêncio da mente.

Primeiro aprendemos a silenciar a mente e, mais tarde, poderemos aprender a escolher o que pensar, a dirigir o pensamento.

Não reagir durante a prática é infinitamente mais fácil do que não reagir no calor das situações. Nossas mentes estão muito acostumadas a reagir, a agitar-se. Com as práticas, aos poucos, a mente torna-se mais resistente às perturbações e vai se acostumando a ficar tranquila.

As lembranças que surgem nos perturbam, precisamos aprender a deixá-las ir, precisamos aprender a deixá-las em paz. Quando a mente silencia, ela para de projetar, de ir para o passado e para o futuro, e então experimentamos uma sensação de paz e tranquilidade. Quando a tranquilidade começa a surgir,

é um indício de que nossa concentração está melhorando. Aos poucos, com a prática constante, a tranquilidade vai se tornando mais firme, a mente vai se tornando mais estável.

Quando surgir a experiência de paz e tranquilidade, não devemos deixar a mente desviar-se para análises. Ela irá querer explicar a experiência, buscar palavras, e com isso acabaremos nos distraindo e perdendo a experiência.

Uma mente serena traz lucidez e sabedoria. A habilidade de silenciar a mente deve ser aplicada para desenvolver a percepção e compreensão da realidade.

O ZHINÉ

A palavra *zhiné* é de origem tibetana. O *zhiné* é uma técnica para desenvolvimento de tranquilidade. Esta técnica é descrita por Tenzin Wangyal Rinpoche em seu livro *Os Yogas Tibetanos do Sonho e do Sono*. Aqui trazemos nossa interpretação, adaptada segundo nossos termos, compreensões e experiências e relacionamos os obstáculos às *gunas*⁹.

Nesta prática, existem três estágios de desenvolvimento: *zhiné* concentrado, *zhiné* natural e *zhiné* último. Ela começa pela concentração em um objeto de suporte; depois, quando a concentração em um objeto estiver desenvolvida, a prática evolui para a concentração sem um objeto. No primeiro estágio, é necessário algum esforço. O objeto de suporte para a concentração pode ser interno ou externo. Pode ser a respiração, a própria mente, uma ideia, uma palavra ou um mantra, uma imagem ou uma mandala. A sugestão é que seja utilizado um objeto que traga inspiração.

No início, será mais produtivo realizar várias sessões curtas, com pausas entre elas, pois, como já foi dito, é melhor começar com uma prática curta e ir aumentando o tempo gradualmente. Respire suavemente e dirija a atenção ao objeto de suporte, sem pensar sobre ele, apenas percebendo-o. Não se distraia, controle a tendência que a mente tem de movimentar-se. Não siga os pensamentos que porventura surgirem, deixe-os passar. Toda vez que a mente se distrair, traga-a de volta, suavemente. Não deixe a atenção se desviar por estímulos externos ou internos.

O segundo estágio da prática, o *zhiné* natural, inicia-se quando a concentração se torna estável. Aqui existe uma grande tranquilidade, sem que seja

⁹ Este termo foi apresentado pela primeira vez pela escola Sankhya, a mais antiga das tradições filosóficas hindus. Porém, a principal referência é o “Bhagavad Gita”.

necessário realizar algum esforço para tanto. Os pensamentos que surgem não desviam a mente de seu objeto.

Com isso, deve-se abandonar o objeto para passar ao terceiro estágio. Neste estágio, a concentração é mantida sem que a mente seja dirigida a um objeto. A tranquilidade aqui é mais profunda e suave do que no estágio anterior. Os pensamentos surgem e se dissolvem por si mesmos. Interessante observar que mesmo neste estágio surgem pensamentos, isso precisa ser compreendido para que paremos de lutar contra os pensamentos, para que não nos atormentemos com os pensamentos que surgirem, para que os deixemos passar.

É preciso praticar constantemente para que a mente alcance uma tranquilidade estável. É extremamente importante aprender a controlar a mente, pois uma mente dispersa e descontrolada gera sofrimento e é incapaz de compreender algo profundamente.

As técnicas para desenvolver tranquilidade não são apenas práticas que nos preparam para outras práticas, elas são um fim em si mesmas. A crescente estabilidade e capacidade de concentração devem ser aplicadas nas demais práticas e a todas as situações da vida.

Conforme a tranquilidade vai se tornando mais estável, podemos levar esta habilidade para nosso dia a dia. Quando ela for bastante estável conseguiremos voltar a ela sem esforço, os pensamentos e as emoções não mais nos causarão tormento.

Os três principais obstáculos na prática do *zhiné* são a agitação, o torpor e o relaxamento. A tendência a um ou a outro obstáculo depende do temperamento, ou da *guna* que tem predominância em cada um. Desta forma, cabe aqui, comentar um pouco sobre as características de cada uma das *gunas* para podermos identificar suas manifestações.

As três *gunas* são: *sattva*, *rajas* e *tamas*. A natureza de *sattva* está ligada à felicidade, satisfação, contentamento, vivacidade, discernimento, clareza. A presença de *sattva* torna a mente atenta, serena, calma, compassiva, aberta ao novo. A natureza de *rajas* está ligada à movimento, atividade, estímulo, inquietação. A predominância de *rajas* gera ira, arrogância, vaidade. A mente em que *rajas* predomina tem gosto por novidade e variedade e se entristece com monotonia. A natureza de *tamas* é oposta a de *sattva* e *rajas*, e está ligada à letargia, preguiça, apatia, confusão mental, dificuldade de compreensão, fantasias, ilusões, desânimo, depressão.

A agitação, causada pela predominância de *rajas*, faz com que o fluxo de pensamentos seja intenso. Uma mente com a predominância de *rajas* tende a divagar, o que é um grande obstáculo para meditação. A origem desta agitação está nos desejos, insatisfações, descontentamentos e frustrações, isso precisa ser compreendido através da meditação reflexiva.

O torpor é a sonolência, a letargia, que embota a mente e a faz perder a acuidade do estado de consciência. Sua origem são as reações do corpo e da mente ao poder da vontade. A causa é a predominância de *tamas*. A solução é praticar atividades físicas e mentais, para que a influência de *rajas* aumente. Depois, com a disciplina espiritual, desenvolveremos *sattva*.

Vale observar que os *pranayamas* gradualmente ajudam a diminuir a influência de *rajas* e *tamas* em nós.

O relaxamento ocorre quando temos a impressão de ter a mente calma, mas o estado mental é fraco e passivo, sem força de concentração. Sua origem é a falta de prática e desenvolvimento.

Dominar a mente é questão de disciplina de anos. Só o tempo e a prática nos levam ao sucesso.

O ZAZEN

A ideia comum de liberdade é na verdade uma busca descontrolada e desregrada por prazer, é bagunça e só traz mais desejo, dor, sofrimento, insatisfação.

A prática do *zazen* consiste em apenas sentar-se, o que é *shikantaza*. Parece fácil, mas de fato, pelo menos no início, é bem difícil, pois temos a constante sensação de que algo está faltando. Mas o que realmente falta é a percepção de que nada falta.

Sente-se numa posição confortável no local que preparou para suas práticas. Mantenha a coluna ereta, sem pender para a esquerda ou para a direita, para frente ou para trás. O queixo deve ficar um pouco para baixo, para que a cervical fique reta. A cabeça não deve ficar muito inclinada, pois isso dará sono. As mãos podem ficar sobre as coxas, ou podem formar algum *mudra*, ou ainda em alguma posição de sua preferência.

O nariz deve ficar em linha com o umbigo. Coloque a língua no céu da boca, além das questões metafísicas, isso ajuda a diminuir a salivação e assim

a necessidade de engolir. Os olhos devem ficar entreabertos, suavemente direcionados para um ponto aproximadamente a um metro e meio de distância e num ângulo de 45 graus.

Respire algumas vezes soltando o ar pela boca. Relaxe todo corpo. Respire naturalmente.

Sem desviar o olhar, sem pensar e sem evitar pensar, perceba o corpo, a mente, os pensamentos. Perceba o interno e o externo. Perceba a impermanência. Perceba o que surge, permanece e cessa, interna e externamente. Simplesmente perceba a vida em seu fluir constante.

Não importa a experiência que surja, seja agradável ou desagradável, devemos estar lá e observar. Não devemos rejeitar, desejar ou tentar intensificar. Devemos apenas estar lá e observar, perceber, vivenciar, experienciar.

Um dos objetivos desta prática é aprender a simplesmente ser, estar ali, estar presente, simplesmente praticar.

Zazen é a percepção da experiência comum como ela é e não o desejo de algo diferente, fantástico, mais prazeroso, mais satisfatório. *Zazen* é apenas sentar-se, apenas vestir-se, apenas caminhar, apenas comer.

Ao nos sentarmos, simplesmente sentemos, estejamos lá, estejamos abertos. É uma questão de ser ao invés de querer existir.

Não é necessário fazer nada. A prática é a própria experiência. Criar expectativas, acreditar que algum tipo de experiência transformadora virá é um equívoco. Ter expectativas de transformação num futuro é achar que o momento presente está incompleto, é insatisfatório, é achar que falta algo. Não há nada para fazer ou tornar-se. Quanto mais desejamos, quanto mais tentamos fazer algo, quanto mais buscamos nos tornar alguém, mais longe ficamos.

OS JHANAS

A palavra *jhana* é de origem Pali, idioma em que foi escrito o cânone budista¹⁰. *Jhana* é *Dhyana* em Sânscrito, *Cha'n* em chinês e *Zen* em japonês.

Os *jhanas* aparecem com muita frequência no cânone budista, o que demonstra que uma grande importância era atribuída a eles. É de se estranhar,

10 Livros sagrados da doutrina budista.

portanto, que esta prática não seja ensinada, que tenha ficado praticamente esquecida, perdida.

Os *jhanas* são estados de profunda concentração, de absorção meditativa. Aparecem muitas vezes como sinônimo de “concentração correta”. Estão divididos em dois grupos de quatro, onde cada um é mais profundo do que o anterior.

Auto-observação, atenção, concentração, alegria, felicidade, paz e equanimidade se desenvolvem nos quatro primeiros *jhanas*.

Algumas pessoas têm experiências acidentais com esses estados, mas, por não saberem pelo que passaram, negligenciam-nas e acabam por esquecê-las.

O Senhor Buda experimentou os *jhanas* ainda quando criança, e certo dia, depois de seis anos de austeridade e ascetismo, lembrou-se desta experiência que teve quando criança. Acreditando que este era o caminho, acessou então os *jhanas* e obteve a iluminação. Assim vemos a importância de lembrar e reviver estados libertos.

Dentro do Budismo, existe muita controvérsia sobre os *jhanas*, sobre sua importância e sua relação com outras práticas, mais especificamente com relação à meditação de *insight*¹¹. No cânone budista, a prática dos *jhanas* não está dissociada da prática de *insight*, as duas completam-se, sustentam-se e fortalecem-se mutuamente.

A experiência dos *jhanas* é muito marcante, é um contato com as emoções superiores, com uma grande felicidade e uma profunda paz. Após a mente experimentar esses estados, ela irá querer buscá-los novamente, e desta forma a agitação mental e o diálogo interno cessam, uma vez que a mente encontrou algo que lhe satisfaz melhor.

Por serem estados internos de contentamento, paz e felicidade, os *jhanas* nos auxiliam a permanecer no momento presente, pois a mente não fica mais buscando coisas para fazer, lugares para ir. Assim, uma capacidade de direcionar a mente, de gerar e sustentar estados libertos, além de uma poderosa capacidade de concentração, começa a se desenvolver.

A prática dos *jhanas* tem como objetivo o desenvolvimento de uma mente tranquila e estável. Esta prática leva à percepção e compreensão da própria meditação, leva também ao desapego dos pensamentos e das imagens que a mente traz, leva a profundos *insights*.

11 Meditação onde se busca sabedoria, onde se busca a compreensão dos agregados psíquicos, da natureza dos fenômenos internos, etc.

Os *jhanas* não são um fim em si mesmos, são usados para desenvolver *insight*. Sua prática não deve ser realizada apenas com o objetivo de ter experiências agradáveis. É preciso desenvolver a habilidade nos *jhanas*, de maneira que se consiga entrar e sair sem apegar-se a eles.

COMO DESENVOLVER OS JHANAS

No cânone budista, o Senhor Buda é visto encorajando os discípulos a praticar os *jhanas*. O desenvolvimento dos *jhanas* deve ser feito pacientemente e de forma gradual, devemos passar para o estágio seguinte apenas quando o estágio atual estiver bem firme, bem desenvolvido.

Quando um estágio é atingido, devemos perceber o que nos levou a ele, o que fizemos ou o que abandonamos para permitir o surgimento do estado. Então, ao percebermos isso, podemos reproduzir o estado pela vontade. É muito importante refletir sobre o que foi experimentado em cada um dos *jhanas*. A compreensão do surgimento e da cessação dos estados internos, a capacidade de gerar e sustentar estados libertos, formam um caminho para os *jhanas*.

Cada pessoa é única, com sua idiossincrasia própria, com suas experiências, temperamento, cultura, etc. Por isso, não há uma fórmula mágica que possa levar todas as pessoas ao acesso dos *jhanas*.

Alguns podem alcançar os *jhanas* pela compreensão, pelo *insight* de suas próprias mentes, emoções, sentimentos. Outros podem alcançá-los pela experiência direta, através da meditação de tranquilidade. Ou seja, não há uma regra, uns podem alcançar primeiro a sabedoria e outros podem alcançar primeiro a tranquilidade.

Para alcançar os *jhanas* é preciso ter uma certa capacidade de concentração. Mais do que isso, é necessário estar trabalhando sobre si, vivendo um caminho de perfeição, de purificação do coração e da mente, é preciso ter abandonado as emoções negativas, os estados mentais equivocados.

De uma forma mais ou menos genérica, podemos dizer que alguns fatores psicológicos negativos¹² – medo, desejo, insatisfação, descontentamento, má

12 Fatores que recebem diferentes nomes nas diversas doutrinas. No Budismo são conhecidos como “agregados psíquicos” ou “venenos da mente”; na obra do místico cristão Jacob Boehme são chamados de “criaturas”; em gnose são chamados de “egos”, “defeitos psicológicos”, “eus”.

vontade, preguiça ou torpor, inquietação ou ansiedade, dúvida – devem ser eliminados, pelo menos em alguns níveis, para que o acesso aos *jhanas* seja possível.

Do mesmo modo, também podemos dizer que algumas virtudes – como contentamento, satisfação, desapego, fé, entrega, confiança – devem ser desenvolvidas, pelo menos em alguns níveis, para que o acesso aos *jhanas* seja possível.

Ao entrar em *jhanas*, os principais obstáculos que podem inibir o seu aprofundamento são a excitação e o medo. É preciso tranquilidade, coragem, entrega, fé e confiança para abandonar-se e deixar que aconteçam. É preciso deixar-se arrebatado pela fé.

Para o desenvolvimento dos *jhanas* é necessário que se utilize um método para concentração. Porém, não importa muito o método escolhido – mantras, relaxamento, concentração na respiração ou numa mandala –, o que importa é que os estados sejam atingidos, ou seja, que os indicadores de *jhanas* estejam presentes, pois a forma depende de cada pessoa. Aqui vamos abordar a concentração na respiração.

O MÉTODO DA RESPIRAÇÃO

A prática de observar a respiração é encontrada em praticamente todas as escolas do Budismo. Iniciamos esta prática buscando uma postura adequada, relaxando o corpo e tranquilizando a mente. Seguimos prestando atenção à respiração. Respire suavemente, sem querer controlá-la, sem filosofar sobre ela, simplesmente perceba a inspiração e a expiração, apenas preste atenção e busque uma respiração confortável, que pode ser diferente para cada pessoa. Respire e solte, a cada expiração relaxe mais. Pode-se utilizar uma palavra ou mantra para auxiliar a concentração.

Abandone tudo, deixe as preocupações de lado. Permita-se desfrutar, estar em paz e sentir contentamento. Não deseje fazer nada de especial. Não deseje mais coisa alguma. Não deseje estar em local ou situação diferente. Simplesmente seja, sem expectativas. Simplesmente esteja. Nada falta. Não há lugar nenhum para ir. Não há nada para fazer.

Se conseguirmos sustentar a concentração na respiração, lentamente, ela irá ficando cada vez mais refinada e sutil e se tornará bela. Num determinado ponto, parecerá que a respiração sumiu, que se respira por todo o corpo,

por todos os poros. Perceba as sensações. A respiração será então motivo de contentamento e satisfação, o que significa contentamento com o momento presente, com o simples, com o que está ocorrendo. E é isso que gerará a concentração de acesso ao primeiro *jhana*.

A tranquilidade indica que a nossa capacidade de concentração está melhorando. No início, ela ainda é vacilante, mas aos poucos vai se tornando mais firme e resistente a perturbações.

Parar o diálogo interno, abandonar o passado, as expectativas com o futuro e aplicar e sustentar a atenção no momento presente são os passos para o primeiro *jhana*. Quando a mente silencia, experimentamos a paz e a felicidade. Este estágio é caracterizado por contentamento, satisfação, pensamento dirigido e sustentado, por profunda paz, tranquilidade e felicidade, que é uma sensação física de êxtase, uma energia regozijante que percorre o corpo. Estes estados de paz, tranquilidade e felicidade são os verdadeiros objetivos do primeiro *jhana*, que é alcançado de forma volitiva, pela compreensão do processo de causa e efeito, surgimento e cessação dos estados internos. Assim, se não for possível reproduzir o estado, então não se alcançou este estágio.

Quando sentimos felicidade ou tristeza, não podemos achar que esses sentimentos vieram de fora, que foram causados. A felicidade que experimentamos através de coisas externas é pobre, fugaz, inferior, grosseira, condicionada.

Depois, sem abandonar a respiração, dirigimos a atenção para este estado. Aos poucos, este estado perde a força e parecerá se esvair, mas a mente irá buscar por ele novamente, pois no primeiro *jhana* a mente ainda é vacilante.

A maestria e compreensão do primeiro *jhana* e o desapego de seus fatores levarão ao segundo, que surge quando abandonamos a vacilação da mente, o pensamento dirigido e sustentado, as perturbações do primeiro *jhana*. Este estágio é caracterizado por paz, contentamento, felicidade e unicidade da mente. Nele, a mente estará mais estável do que no anterior, mas ainda existem perturbações que devem ser abandonadas.

Então, permanecendo com a atenção na respiração e abandonando as sensações e a felicidade, entra-se no terceiro *jhana*. Este estágio é caracterizado pela felicidade e unicidade da mente. Agora a atenção é mais equilibrada, refinada e sem intervalos.

Abandonando a felicidade e o sofrimento, entra-se no quarto *jhana*, estágio que é caracterizado por equanimidade e unicidade da mente. Aqui a atenção é sólida e estável.

É preciso desapego, renúncia, coragem, para entregar-se e deixar que estes estados aconteçam, pois os sentidos ficam em suspensão. Se tentarmos controlá-los, não conseguiremos avançar nos *jhanas*. Não é necessário fazer nada senão abandonar-se e deixar que tudo aconteça.

O refinamento de um *jhana* leva ao *jhana* seguinte, cada um é mais profundo e refinado do que o anterior. Os mais profundos são mais duradouros, podendo durar horas. A intensidade destes estados pode variar de experiência para experiência, de pessoa para pessoa.

Conforme penetramos os *jhanas*, a clareza e a tranquilidade da mente aumentam. Nestes estados, ela encontra felicidade, por isso, busca-os novamente e assim sua agitação diminui.

Com o tempo e a prática, seremos capazes de manter estados de paz, felicidade e contentamento em qualquer lugar, em qualquer situação, mesmo nas mais difíceis.

Assim, compreendemos que a prática dos *jhanas* é uma prática de desapego, renúncia, autoentrega, uma prática que nos leva à compreensão da natureza e dos fenômenos da mente, do surgimento e da cessação dos estados internos.

CAPÍTULO 4

COMO DESENVOLVER SABEDORIA



Vivemos na ignorância, desconhecemos a realidade, as possibilidades, não acreditamos que podemos viver sem mágoas e ressentimentos, que podemos deixar de sentir raiva, ciúme, medo, angústia, que podemos deixar de sofrer.

Visualizações de luz e cores não podem nos transformar. Manter apenas a atenção num objeto não vai trazer sabedoria. A habilidade de concentrar-se, desenvolvida em outras práticas, deve ser aplicada no desenvolvimento do autoconhecimento.

A meditação analítica ou reflexiva é uma prática investigativa que visa compreender algo, perceber a realidade, captar o significado de algo. Este algo é o objeto da meditação, o tema. Meditação é o fluxo constante de pensamento dirigido a um tema.

O principal objetivo aqui é o autoconhecimento, por isso os objetos são nossas ideias, sentimentos, emoções, sensações e também podem ser cenas de nosso dia a dia, nossos gostos e desgostos, desejos e repulsas, nossas fraquezas e limitações, nossas ações e reações, nossos hábitos e costumes, comportamentos, defeitos e virtudes.

As ideias da doutrina como projeção, identificação, auto-observação, impressões, representações, impermanência, papéis, também devem ser utilizadas como objetos de meditação para que possamos aprofundar nossa compreensão sobre elas.

Temas como sofrimento, envelhecimento, morte, fama, status, natureza, vida, pobreza e riqueza, relacionamentos, também devem ser utilizados como objetos de meditação.

No Budismo esta técnica é chamada de *vipassana*, em Pali. A palavra *vipassana* indica visão superior, correta, clara. O entendimento correto é a visão. O

entendimento correto elimina as dúvidas e precede a ação correta. No Budismo tibetano esta técnica é chamada de *lhaktong*.

Esta é uma prática reflexiva, portanto, o intelecto é utilizado. Nela fazemos uso do pensamento analítico e profundo, do pensamento dirigido. Para tanto, precisamos aprender a guiar o pensamento para um assunto e mantê-lo, sem distrações. Com a mente focada, dirigida, podemos, aos poucos, ir reconhecendo e eliminando tudo aquilo que nos causa dor e sofrimento. Quanto maior for a concentração, mais profundo e penetrante será o pensamento.

Uma sessão desta meditação é um intenso e profundo estudo de si mesmo, da realidade e da doutrina. Devemos fazer nossa parte, criar condições para que as compreensões possam surgir e quando surgirem, não devemos continuar a refletir, devemos apenas ficar com a experiência até que ela cesse.

O *insight* não surge da mera curiosidade, mas sim da forte intenção de compreensão.

A meditação analítica visa transformar o inconsciente em consciente, o conhecimento em compreensão, sabedoria. O objetivo da meditação analítica é desenvolver inteligência, clareza, poder de análise, criatividade, compreensão, sabedoria.

Com a meditação reflexiva podemos eliminar nossos defeitos, dúvidas, conceitos superficiais, ideias vagas, confusas e podemos desenvolver a capacidade de reflexão, o pensamento objetivo, profundo, penetrante, analítico, investigativo, a clareza das ideias, a profundidade dos conceitos. Esta habilidade também poderá ser aplicada à vida comum e com isso nos tornaremos melhores profissionais ou estudantes.

No passado, esta técnica só era ensinada após as pessoas terem adquirido certa tranquilidade, não era transmitida àqueles cuja mente ainda não estivesse preparada.

Para que tenhamos bons resultados com este tipo de meditação, precisamos de ideias novas, precisamos de uma doutrina confiável, como a Gnose, ensinada por Samael Aun Weor. Uma doutrina não é apenas um conjunto de conceitos éticos e morais. A doutrina leva a uma percepção mais completa e profunda, pois traz novas ideias, novos paradigmas. O estudo da doutrina também é importante porque traz inspiração.

Se formos nos analisar a partir de nossas próprias ideias, nunca mudaremos, ficaremos andando em círculos, presos as nossas percepções limitadas

e condicionadas. É importante que nos coloquemos no lugar dos outros, que vejamos as situações por outros pontos de vista. Se formos analisar as cenas de nosso dia a dia a partir de nossas próprias ideias, sempre acharemos que tivemos razão em nosso comportamento, sempre acharemos uma boa justificativa para nossos erros. A lógica faz com que nossas justificativas e explicações pareçam concretas, verdadeiras. Nossa percepção e nossos pensamentos, conceitos, opiniões e condicionamentos apoiam-se mutuamente, confirmam-se.

Nas meditações sobre nossos defeitos psicológicos, devemos aplicar as compreensões que tivermos sobre as ideias da doutrina. As situações precisam ser analisadas segundo as ideias da doutrina, segundo valores sagrados e transcendentais, e não segundo as ideias do mundo. Mais tarde, passaremos a percebê-las conforme as ideias da doutrina.

Para progredirmos nesta prática precisamos ser muito sinceros e exigentes conosco mesmos. Precisamos deixar de culpar os outros por tudo que ocorre e assumir a responsabilidade por nossos erros, limitações, emoções negativas, defeitos, vícios e maus hábitos.

Sinais de tristeza, depressão, mostram que nossas compreensões estão incompletas, superficiais ou até mesmo equivocadas. A meditação reflexiva traz clareza, compreensão, desapego, tranquilidade.

A clareza com que percebemos as coisas depende do grau de identificação. Quando estamos na prática formal, com concentração e tranquilidade, podemos dirigir a mente e obter um pouco mais de clareza, de modo a perceber a realidade das situações e as suas sutilezas.

Na análise reflexiva, podemos utilizar várias técnicas, dentre elas a análise dos opostos, a análise das contradições e o estudo das analogias.

Uma outra técnica utilizada é a de se questionar. Funciona quase como se estivéssemos dialogando conosco mesmos. Consiste em fazer perguntas como: “Por que senti isso?”; “Por que penso desta forma e não de outra?”; “O que realmente senti?”; “Por que reagi desta forma?”; “Por que não agir de forma diferente?”. Esta técnica é muito interessante, por vários motivos: a) ao nos questionarmos, rompemos com os nossos padrões de pensamento; b) as respostas podem nos levar a perceber nossa maneira equivocada de pensar e sentir; c) aos poucos, vamos nos acostumando a nos questionar, e levamos isso para a vida, passando a vivê-la de maneira mais reflexiva. O questionamento e a reflexão levam à sabedoria, à compreensão.

É comum a meditação reflexiva assumir a forma de uma palestra ou um debate, como se estivéssemos explicando algo para nós mesmos, ou para os outros. Isso ocorre naturalmente, não deve ser forçado.

Atualmente não questionamos nossas percepções, pensamentos, sentimentos, sensações, emoções, impressões. Cremos que tudo é concreto, real, verdadeiro, que sempre existiu e que independe de nossa percepção e das histórias de nossas mentes.

Vivemos numa condição ilusória, alheios à realidade das coisas, fascinados. Nossas percepções são subjetivas. Vemos as coisas como se possuísem uma habilidade ou qualidade inerente, capaz de nos satisfazer, de causar felicidade ou sofrimento.

Gradualmente, esta técnica nos levará à percepção da realidade, sem ilusões, condicionamentos, fantasias. Mas, antes de percebermos a realidade, precisamos perceber nossos erros, conceitos equivocados, padrões, gostos e desgostos, desejos e repulsas, fraquezas e limitações.

Meditar sobre as nossas ilusões, fantasias, equívocos, entendimentos errados, mudanças de opinião, ajuda a diminuir a tendência que temos de perceber tudo como concreto, real, verdadeiro e de nos identificarmos com os nossos pensamentos, sentimentos, emoções, percepções, impressões.

Não devemos agir sempre de forma tão automática, mecânica, impulsiva. Devemos refletir, questionar a veracidade e a concretude de tudo isso e lembrar que são apenas projeções, que dependem de acreditarmos, de darmos importância a elas, seja alimentando ou rejeitando.

O processo de reflexão, análise e investigação deve ser repetido para tudo que quisermos compreender. É importante observar que não se compreende nada numa meditação breve, podem ser necessários muitos dias de meditação profunda até que uma compreensão se dê, ou comece a se dar. A purificação do coração e da mente é gradual. A sabedoria não surge por acaso, é resultado de constantes e persistentes esforços.

A meditação reflexiva não é uma técnica de terapia ou uma teoria de autoajuda. Não é uma técnica de reprogramação, é um método que leva à libertação de programas, conceitos, condicionamentos. O objetivo desta técnica de meditação não é esconder o sofrimento para que ele não nos perturbe, mas sim eliminar as causas que dão origem a todos os tipos de sofrimento que nos impedem de experimentar a verdadeira felicidade.

Esta não é uma técnica para conceituar, rotular, criar histórias ou buscar explicações para justificar nossos erros, defeitos, medos, fraquezas, limitações. Quanto mais nos envolvemos em histórias, mais longe ficamos da compreensão. Os fatos são vazios de histórias.

Somente a meditação possibilita a verdadeira transformação. O objetivo da meditação é despertar cada um para sua própria realidade interior, revalorizar, criar novas bases, eliminar velhas bases e derrubar o que sustenta falsas bases. A compreensão traz a percepção de que os valores inabaláveis, as verdades que sustentavam nossa posição, eram ilusórias, fantasiosas, subjetivas.

Devemos analisar, estudar e compreender os pensamentos que passam em nossas mentes. Perceber de onde surgem e para onde vão. Perceber o que é uma mente tranquila e o que é uma mente agitada. Perceber por que pensamos, no que pensamos e como pensamos.

Esta é uma técnica de exploração, de investigação de nossas próprias mentes. É uma técnica que possibilita o desenvolvimento equilibrado da mente. É um caminho para compreendermos nossas próprias mentes e transformá-las.

Ao alcançarmos um bom entendimento sobre o que é um defeito em si mesmo não seremos mais dominados com tanta facilidade. Desenvolver autocontrole é um dos primeiros passos, mas a eliminação está bem mais além do autocontrole.

A percepção da diminuição da influência ou da eliminação de um defeito motiva a ir adiante. Por isso, de tempos em tempos, de alguns anos em alguns anos, devemos fazer um balanço de nossas vidas, verificar onde mudamos e onde continuamos a errar. Conforme compreendemos e comprovamos a doutrina, vamos tendo mais confiança nela. Todo caminhante deve trazer a doutrina presente em seu coração.

Para que não nos percamos em abstrações e fantasias, a meditação deve andar junto com prática da conduta reta, o que é compreendido deve ser colocado em prática, levado para o dia a dia. É importante ter decisão de mudar, é muito benéfico assumirmos compromissos conosco e nossa Divina Mãe. Porém, estes compromissos precisam ser realistas, alcançáveis. Gradualmente nossas capacidades irão aumentando e poderemos assumir maiores compromissos conosco e com nossa Bendita e Adorada Mãe.

Devemos sempre analisar os prejuízos que os defeitos nos trazem e os benefícios da prática da ação correta, das virtudes. Não é uma questão de me-

morizar regras para saber como agir. Esta prática não se refere apenas ao entendimento intelectual, mas sim à compreensão profunda. É preciso constante observação e muita análise até que se chegue à compreensão, e então à eliminação.

A capacidade de cada um é diferente. Alguns têm grande facilidade para compreender, outros menos, outros sentem muita dificuldade. O mesmo ocorre quanto à capacidade de cada um para colocar o aprendizado em prática. Tudo depende dos méritos individuais.

É importante estudar e ter uma visão teórica da doutrina e da natureza da mente, mas o conhecimento precisa ser investigado em nossos próprios corações e mentes. A mera informação ou simples leitura não pode nos purificar. É preciso conhecimento e prática.

Quando estudamos esta técnica, encontramos mais sobre auto-observação e atenção plena do que sobre a técnica em si. A atenção plena leva à iluminação, ao conhecimento da realidade.

Para nos autoconhecermos, para nos transformarmos, precisamos aprender a nos observar. Para eliminarmos os nossos defeitos, precisamos aprender a conhecê-los, a detectá-los. Precisamos observar o que ocorre em nossos corações e mentes no momento presente, de instante em instante.

Podemos aprender muito sobre nós mesmos se nos observarmos atenta e constantemente. Todo instante traz a oportunidade do autodescobrimento. Nenhuma situação deve ser desprezada.

Precisamos identificar os defeitos quando eles ocorrem. Nestes momentos, precisamos perceber nossas reações, pensamentos, sentimentos, emoções, condicionamentos, tendências, gestos, posturas. Uma coisa é analisar o que foi percebido, e outra, muito diferente, é tentar perceber depois. Depois que a situação passou, a percepção será completamente diferente, a mente irá distorcer os fatos e estará convencida de suas justificativas.

O que é percebido, identificado através da auto-observação deve ser levado a meditação reflexiva, a análise, a investigação.

No final de cada sessão devemos rever os principais pontos e as compreensões que tivemos para que nossas ideias fiquem bem claras, depois devemos anotá-las. Estas anotações devem ser revistas enquanto formos continuar com o tema ou sempre que formos voltar a ele. Também é importante manter as reflexões vivas, voltar ao tema durante o dia.

Para progredirmos, precisamos ter decisão e uma aspiração ardente pela iluminação, não apenas a superficialidade de um momento de empolgação.

EXAME DE CONSCIÊNCIA E MORTE MÍSTICA

É triste observar que, em praticamente todas as religiões, as pessoas se contentam em apenas frequentar missas, cultos, atividades. Vivem uma espiritualidade vazia. Trazem os corações cheios de mágoas e ressentimentos, não praticam o verdadeiro perdão. Vivem uma espiritualidade apenas intelectual, mental, sem obras, sem prática concreta, sem buscar a purificação do coração e da mente, sem buscar eliminar defeitos ou superar limitações, sem buscar desenvolver virtudes.

Muitos frequentam suas religiões por anos e anos e não mudam em nada, não se transformam. A realidade de suas vidas diárias segue sendo diametralmente oposta ao seu ideal religioso.

Frequentam por costume, por obrigação, porque ouviram que é bom frequentar, que é necessário ter uma religião. Continuam com a mesma forma de pensar, sentir e agir que tinham antes de buscar pela espiritualidade. Enganam-se e caem na vaidade, acreditando serem superiores aos outros por serem religiosos. Porém, fazem as mesmas maldades que aquelas pessoas que não são religiosas.

Triste ver como todos cometem sempre os mesmos erros, sofrem sempre da mesma forma e nas mesmas situações. Parecem estar convencidos de que o ideal nunca pode tornar-se prático e a prática nunca alcançará o ideal. Parece que não acreditam que podem viver de uma forma diferente, que exista um estado interno melhor, superior, mais elevado.

A religião serve para regenerar as pessoas, para transmitir valores espirituais, valores elevados. Mas o que se vê são apenas discursos lindos e vazios. Os ensinamentos, as práticas e métodos ensinados pelos místicos desde o início do Cristianismo foram esquecidos, deixados de lado.

A tradição mística cristã fala muito do exame de consciência e da morte mística, da mortificação. Esta é uma prática de meditação reflexiva. O autoconhecimento é um tema sempre abordado pelos grandes místicos do Cristianismo.

O exame de consciência faz parte das Regras de várias ordens monásticas. Mas é claro que estas práticas não são apenas para monges e monjas, não precisamos nos retirar do mundo, não precisamos ir para um convento ou uma caverna. Estas práticas constituem um caminho para a purificação de nossos

corações e mentes, formam a chave de qualquer transformação. Não há caminho mais fácil.

Este exame de consciência consiste em analisar os eventos do dia, perceber onde nossa conduta não foi adequada, refletir sobre o que pensamos, sentimos e dissemos em cada um destes eventos. Estas práticas podem e devem ser feitas também para eliminar traumas, mágoas e ressentimentos do passado, medos e lembranças que nos atormentam.

Para que este exame seja possível, é necessário estar sempre vigilante, sempre atento, observando onde está, o que está fazendo, pensando, sentindo. Assim, desta constante vigilância, reconhecemos os eventos que devemos examinar, analisar, reconhecemos os pensamentos, sentimentos, emoções, palavras, sobre os quais devemos refletir. É no dia a dia, no trabalho, no relacionamento com as pessoas que nossos defeitos afloram. Portanto, precisamos estar sempre atentos e em constante auto-observação para percebê-los.

Destas análises e reflexões surgem as revelações, que também são chamadas de *insights* ou de compreensões. Esta reflexão é a oração mental, a oração discursiva¹³.

Quando um defeito é compreendido, então deve ser eliminado. É a Mãe Divina que elimina nossos defeitos, mas para que isso ocorra precisamos orar, pedir, rogar e suplicar com muito fervor para que o defeito percebido e compreendido seja eliminado. Devemos pedir também ajuda para compreender os defeitos, os erros. Devemos refletir e orar para que tudo que nos atormenta possa ser eliminado.

A morte mística é a morte psicológica, a eliminação de nossos defeitos, de nossos demônios internos¹⁴, é o processo da via purgativa¹⁵. Dizem as sagradas

13 Este tema será aprofundado mais adiante.

14 Este tema será aprofundado mais adiante.

15 A tradição mística cristã fala de três vias, a via purgativa, a via iluminativa e a via unitiva. Não são caminhos diferentes, são complementares, cada uma se inicia onde a outra termina. Não há um tempo de duração fixo para cada estágio, para cada um o processo tem suas particularidades. A via purgativa é a dos iniciantes, consiste na eliminação dos defeitos, das paixões, dos apegos. Nesta via a alma se purifica. Para São João da Cruz esta é a via da penitência. São Tomás de Aquino também chama esta via de via ascética. Para os místicos, a negação de si mesmo e a oração são os principais meios purgativos. Os perseverantes que progredem passam para via iluminativa, aqui a alma já está purificada, mas está ainda distante de Deus e sofre por isso, aqui a alma tem que abandonar-se e confiar plenamente em Deus. Em seguida vem a via unitiva, aqui Deus une-se a sua criatura e revela seus mistérios, são experiências místicas inefáveis que os místicos tentam descrever com analogias e símbolos, pois a linguagem comum não as pode descrever. Para São Tomás de Aquino, estas duas ultimas vias se fundem numa única via, a via mística.

escrituras que o homem velho deve morrer. A morte mística é o processo de observação, reflexão e súplicas. É o processo de purificação de nossos corações e mentes. Esta é uma prática milenar e está em todas as grandes religiões.

Esta é uma prática milenar e está em todas as grandes religiões. No hinduísmo, esta prática é conhecida como dissolução do *falso ego*. No Budismo, esta prática é chamada de eliminação dos agregados psíquicos, é o processo de purificação do coração e da mente. A obra de São João da Cruz¹⁶, *Noite Escura*, fala muito de mortificação e destas purificações. Este processo de morte mística é um dos estágios do processo da alquimia medieval. A eliminação dos egos é um dos pilares da Gnose.

É preciso muita paciência e persistência, ninguém se torna santo num só dia, com paciência possuiremos nossas almas (cf. Mt 5:9). Este é um processo lento e doloroso. Não pode haver culpa ou autocomiseração pelos defeitos que se possui, o que importa é a firme determinação de trabalhar para eliminá-los, a firme decisão de mudar, de não aceitar permanecer para sempre da mesma forma, de cometer os mesmos erros, de sofrer nas mesmas situações.

É possível eliminar de si a raiva, a inveja, o ciúme, a má vontade, a preguiça, a mágoa, o ressentimento, a gula, a luxúria, a avareza, a tristeza, a ganância, o orgulho. Mas para tudo isso é preciso muito esforço, muita fé, muita oração à Divina Mãe.

Não podemos eliminar nossos defeitos pelo simples conhecimento, pela simples informação, este não é um processo simplesmente intelectual. O simples conhecimento não resolve, pois o impulso e a tendência continuam a existir. É preciso compreensão, depois a compreensão precisa transformar-se num sentimento e por fim o defeito deve ser eliminado através da oração.

Sem reflexão não se pode chegar à oração, ao arrependimento, à contrição e compulsão do coração, pois é na reflexão que percebemos nossos erros.

É imensamente importante observar que não pode haver reflexão proveitosa sem uma doutrina confiável, sem as instruções que trazem uma nova forma de pensar, sentir e agir, que abrem a visão, que trazem um conteúdo novo, novas ideias e valores. Sem isso a alma está como que cega.

16 São João da Cruz (Fontiveros, 24 de Junho de 1542 — Úbeda, 14 de Dezembro de 1591) foi um frade carmelita espanhol, famoso por suas poesias místicas. Era contemporâneo de Santa Teresa de Ávila e ajudou-a no processo de reforma e fundações. Deixou escritos fantásticos como a *Noite Escura da Alma* e *Subida do Monte Carmelo*. Também é reconhecido como Doutor da Igreja.

É da falta de uma doutrina confiável e da falta de profundidade de conhecimento e compreensão das doutrinas confiáveis, que surgem todos os tipos de bobagens e aberrações, de desvios e distorções de ensinamentos e doutrinas. Muitas vezes as pessoas querem torcer o ensinamento, a doutrina, para adequá-los às suas necessidades, aos seus desejos. É de tudo isso que surgem coisas como a teologia da prosperidade, a “lei de atração” e muitas teorias de autoajuda.

O casamento¹⁷, a vida familiar e profissional não excluem, de nenhuma forma, nem a oração, nem as graças místicas, nem qualquer evolução espiritual. Nada disso é privilégio reservado somente a algumas almas excepcionais. Tudo isso está disponível a todo aquele que quiser com intensidade e se esforçar com empenho. Toda fraqueza tem origem na dúvida e na falta de decisão.

O caminho, esta transformação, esta evolução espiritual, é possível a todos aqueles capazes de tomar uma decisão e de sustentá-la por toda vida. São Francisco de Assis, um dos personagens mais importantes do Cristianismo depois do Cristo, antes de se converter, era um boêmio, como vários outros rapazes da cidade em que vivia. Santa Teresa de Ávila, a grande doutora da Igreja, antes de se converter, vivia nas festas da cidade, como qualquer outra moça da época. Mahatma Gandhi, o grande libertador da Índia, como dito por ele mesmo em sua autobiografia, antes de decidir mudar o rumo de sua vida, era preguiçoso e luxurioso, assim como são muitos outros jovens da mesma idade.

Certamente que não foi fácil para nenhum deles¹⁸ e não se está dizendo que é ou que será fácil, pois é sabido que o caminho largo e fácil leva ao abismo e que o caminho que leva aos céus é estreito e apertado.

O Cristo Jesus disse: “Se alguém quiser vir após mim, renuncie a si mesmo, tome sobre si a sua cruz e siga-me” (Mt 16:24).

A SEGUNDA JÓIA DO DRAGÃO AMARELO

Agora apresentaremos a Segunda Jóia do Dragão Amarelo, que foi ensinada pelo Mestre Samael Aun Weor. Esta é uma prática muito importante. O

17 Deste de que seja vivido de forma reta, pura. Evidentemente que um adúltero está longe de qualquer caminho espiritual. Para aprofundar este tema de casamento ver O Matrimônio Perfeito do Mestre Samael Aun Weor.

18 Estudar e conhecer a vida dos grandes místicos, dos grandes santos, dos mestres, yogues ou lamas da história traz muita inspiração.

objetivo desta prática é dominar, silenciar, tranquilizar a mente. Porém, esta é uma prática reflexiva, analítica.

O intelecto nos aprisiona e nos torna infelizes, somos vítimas da mente. Não é possível alcançar a felicidade através do intelecto, do raciocínio, da razão. Os momentos mais felizes de nossas vidas são aqueles em que a mente está em silêncio. É preciso dominar e silenciar a mente, pois a verdadeira felicidade está além da mente.

Existem muitas dúvidas em nossas mentes e destas dúvidas surgem os conflitos mentais, a repressão, o tormento. Enquanto continuarmos a evitar, a lutar contras as dúvidas, a rejeitá-las, a querer que elas desapareçam, só geraremos sofrimento e fortaleceremos as dúvidas.

Esta prática consiste em dialogar com a mente, as dúvidas devem ser estudadas e analisadas até que não deixem mais nenhuma marca em nossas mentes. Com esta análise podemos ver se existe ou não algo de real, importante, concreto, verdadeiro em cada dúvida.

As dúvidas são importantes, pois se as utilizarmos para reflexão, para investigação, desenvolveremos maior clareza, lucidez, sabedoria. É preciso questionar, interrogar, investigar. Não podemos simplesmente acreditar em tudo que nos é dito, não podemos simplesmente aceitar assim, porque sim. Porém, precisamos ir além das dúvidas, caso contrário nos tornaremos céticos, perturbados.

Dialogar com a mente é uma técnica muito útil. Quando estivermos tentando aquietar a mente e ela ficar se perdendo em divagações, devemos dialogar com ela, interrogá-la com firmeza, de forma recriminatória e com uma postura imperativa devemos perguntar: “O que quer?”, “O que deseja?”, “O que anda buscando?”, “Por que não me deixa em paz?”, “Por que não fica quieta?”. Ela dará respostas, então deveremos estudar as respostas, formular novas questões, dialogar, aprofundar. Não devemos ficar apenas com estas perguntas sugeridas, elas são exemplos que servem bem para o início. As respostas algumas vezes são equivocadas, outras vezes podem possuir muita lógica, mas nem por isso revelam a verdade.

A verdade está além da tese e da antítese. Precisamos analisar e ir além dos conceitos da mente, da dualidade, além dos conceitos de bom e mau, certo e errado, alto e baixo, bonito e feio, gosto e não gosto, desejo e rejeito. Todos estes conceitos são ilusões da mente, são vazios, abstratos, subjetivos, dependentes.

Estamos muito identificados com a mente, nossos estados são dependentes dos pensamentos e de tudo que passa por nossa mente, precisamos nos tornar mais independentes dela. Enquanto acreditarmos que somos a mente, que somos nossos pensamentos, enquanto dissermos “meu pensamento”, “minha dúvida”, nada mudará. Para esta prática, precisamos nos distanciar um pouco, nos desidentificar da mente e conversar com ela como se fosse outra pessoa, uma pessoa estranha, desconhecida, que estamos tentando conhecer, entender.

Quando iniciamos uma meditação a mente se divide em duas partes: uma atenta e outra desatenta. Devemos dirigir nossa atenção para esta parte desatenta a fim de investigarmos o que ocorre. Nesta parte desatenta estão lembranças, desejos, recordações, emoções e preocupações. Esta parte desatenta é toda a agitação mental, conflito, confusão, dúvida, incerteza, incredulidade, inconsciência.

Para estabelecermos a ordem precisamos estudar a desordem. Para converter a parte desatenta em atenta, precisamos estudá-la. Assim, podemos chegar a quietude e ao silêncio mental. Mas antes de percebermos o que existe de desatento, precisamos perceber o que existe de atento.

Esta prática deve ser feita enquanto existir dúvida, conflito, confusão, batalhar de opostos em nossas mentes. Esta prática deve ser feita até que a mente fique quieta, em silêncio. É preciso vontade, firmeza, decisão, determinação, persistência. Este é um processo longo e gradual. O que existe de desatento, subconsciente ou inconsciente em nós não se tornará atento e consciente do dia para noite.

Em algum momento podemos ter a impressão de termos silenciado a mente, contudo, se nenhuma experiência divina acontecer, então a mente ainda não está totalmente em silêncio, em níveis mais profundos continua a se agitar. Sendo assim, devemos continuar com a prática.

Não devemos nem aceitar e nem rejeitar os pensamentos que surgem, precisamos apenas nos fazer conscientes deles quando surgirem. Quando fazemos consciência do que surge de desatento então ele se torna atento, de forma natural, sem luta.

CAPÍTULO 5

COMO DESENVOLVER CRIATIVIDADE E INSPIRAÇÃO



As visualizações auxiliam tanto as meditações de tranquilidade quanto as analíticas e, ao mesmo tempo, nas visualizações utilizamos tanto meditações de tranquilidade quanto analíticas.

Nas meditações de sabedoria a imaginação é necessária para rever cenas, para nos colocarmos em situações pelas quais ainda não passamos, para nos colocarmos no lugar dos outros, para olharmos as situações por outros pontos de vista.

Nas meditações de tranquilidade a imaginação pode ser utilizada para visualizarmos o objeto de suporte, que pode ser uma imagem inspiradora.

É com o sábio uso do pensamento dirigido e analítico que construímos as imagens.

É com a tranquilidade e o controle da mente que mantemos as imagens.

As visualizações são muito utilizadas em práticas devocionais. Porém, ter fé é mais importante do que conseguir imaginar uma figura clara e detalhada. A questão está mais em gerar estados do que em ter visões.

A mente tem a tendência de complicar. Precisamos aprender a ser simples. Expectativas e fantasias são grandes obstáculos.

A imaginação dirigida é uma maravilhosa ferramenta. Entretanto, a imaginação mecânica não traz benefício algum, muito pelo contrário. A imaginação mecânica é a fantasia.

Visualize uma imagem que lhe seja inspiradora e cada vez que a mente divagar traga-a suavemente de volta à imagem, ao objeto de suporte. No início as

imagens não são claras, nem firmes e nem detalhadas. Com a prática constante a qualidade das imagens, a clareza e os detalhes gradualmente melhoram.

Observar imagens, figuras, antes de iniciar as práticas é de grande ajuda. Podemos observar uma imagem durante alguns minutos e depois fechar os olhos e continuar a visualizá-la. Se a imagem se desvanecer podemos abrir os olhos e tornar a observar a imagem durante alguns minutos e depois voltar fechar os olhos.

O belo evoca nossas melhores emoções. Assistir a um pôr do sol ou contemplar uma bela paisagem é algo extasiante. A visualização de imagens pode ser utilizada para inspirar sentimentos e emoções elevadas, para inspirar tranquilidade, serenidade, paz, felicidade, devoção, amor, bondade.

As visualizações auxiliam no desenvolvimento de concentração, devoção, inspiração, imaginação, criatividade e também auxiliam no desenvolvimento das capacidades oníricas.

A visualização das cores azul, amarela ou branca é recomendada para pessoas que têm a ira como traço marcante, pois estas cores geram para tais pessoas estados de tranquilidade.

A visualização de cenas ou objetos repulsivos, como por exemplo um cadáver em decomposição, é recomendada para pessoas que têm a cobiça e a luxúria como traços marcantes, pois ajudam a desenvolver desapego em relação ao corpo e a forma.

A visualização dos aspectos repulsivos da comida, como a comida mastigada ou o vômito, é recomendada para pessoas que tem a gula como traço marcante.

A visualização de imagens, como as de Buda, Cristo, Maria, Durga, Tara, Avalokiteshvara, é recomendada para pessoas que tem a devoção como traço marcante.

CAPÍTULO 6

COMO DESENVOLVER MÍSTICA E DEVOÇÃO



Dizia Santa Tereza de Ávila que “quando uma alma decide orar já tudo está feito”. A oração é o fundamento de toda prática religiosa, é a prática fundamental do caminho espiritual. Orar é conversar com Deus. A oração é um caminho de purificação e comunhão com Deus. A oração é o alimento da alma; sem ela a alma está morta. A oração não pertence a religião nenhuma, é comum a todas as religiões.

Na época de Santa Teresa de Ávila, época de Inquisição, os livros místicos, os livros que falavam de oração, de meditação e outras práticas espirituais¹⁹, foram proibidos, confiscados e destruídos pelos inquisidores e o clero reservou para si o privilégio da oração e das demais práticas espirituais. Os poucos livros cristãos que atravessaram estes períodos são praticamente desconhecidos.

O desconhecimento e o preconceito religioso têm impedido que muitas pessoas se beneficiem da oração, da meditação e de outras práticas espirituais.

De modo geral, as pessoas não conhecem as grandes obras que falam sobre oração, nem sabem orar; contentam-se em dizer uma oração como o “Pai Nosso” de maneira fria e indiferente. Oram sem sentimento, sem emoção; oram mecanicamente, por costume, por terem ouvido que é bom orar.

A oração sem distração é a mais elevada aplicação do intelecto. Se a mente vaga distraída, a oração torna-se fria e seus resultados não são sentidos. O estado de oração surge depois do estado de atenção. Quando a mente se consagra à oração com ardor e pureza, o coração se regozija. Mas se não conseguirmos

19 As práticas espirituais abordadas neste tratado são: oração, quietude, contemplação, oração de compaixão, morte mística e conduta reta.

nos recolher nos momentos reservados para as práticas espirituais, também não vamos conseguir nos recolher em outros momentos da vida.

Quando dois ou mais estiverem reunidos em oração, quando a mente e o coração estiverem voltados para oração, a Divindade estará presente. (cf. Mt 18:19-20)

Não se deve descuidar da memória, pois ela nos traz recordações, preocupações, fantasias, ressentimentos e nos leva à distração, à dispersão. A distração ocorre por causa do apego aos objetos de prazer, as preocupações deixam a mente presa e incapaz de orar. A alma não poderá orar com pureza e voar para Deus se a mente estiver presa a assuntos materiais e agitada pelas preocupações. A mente não pode desviar-se por mais belo e nobre que seja o pensamento ou a imagem que possam vir a aparecer. Bem-aventurado é aquele cuja mente alcançou a perfeita não identificação com as coisas do mundo durante a oração.

Aquele que vai buscar a oração deve preparar-se para os ataques dos demônios, pois eles querem que abandonemos a oração, não querem que façamos práticas, por isso fazem com que nos percamos na oração, esqueçamos partes, erremos frases, fiquemos repetindo a mesma parte sem conseguir ir adiante. Não podemos desanimar, precisamos ter paciência, firmeza, persistência. Sempre que a mente vagar, que a atenção se desviar, devemos começar novamente, com tranquilidade, sem culpa, sem derrotismo. Assim, estaremos utilizando as adversidades para nos fortalecer.

Não existe oração verdadeira sem invocação interior, sem atenção e concentração, sem sentimento e emoção, sem fervor e devoção. A oração é verdadeira quando é acompanhada de fatos, obras, mortificação²⁰, intenso trabalho sobre si mesmo e ação reta. É muito poderosa a oração daqueles que trabalham seriamente sobre si e servem a Deus.

Se buscarmos o caminho da oração e seguirmos indiferentes à nossa conduta, não avançaremos espiritualmente. É preciso grande determinação em mudar, é preciso evitar situações, negar a si mesmo, negar alimento aos egos. A ignorância e a inconsciência levam a uma conduta atormentada, devemos buscar a paz da conduta reta.

Existem dois modos de oração: um é o ativo e outro o contemplativo. A oração é a elevação da alma a Deus, é a mais divina das virtudes.

20 Entenda-se este termo “mortificação” como o trabalho de morte mística, de purificação, de eliminação de defeitos, de egos.

A oração não é feita somente de arrependimento, contrição, súplicas, mas também de louvores, bênçãos, adorações. A oração nos dá força interior, suaviza a dureza, entenece, purifica o coração das emoções negativas, humaniza-nos, auxilia-nos a perceber os outros, leva-nos a entender o que é amar a Deus.

A serenidade e oração estão unidas. A oração é fruto da doçura, do contentamento, da gratidão e da ausência de ira, pois a ira nubla a mente, destrói o estado de oração. Então ficamos incapazes de nos lembrar de Deus. Para orar, devemos eliminar verdadeiramente todo pensamento passional.

Nos momentos de sofrimento, quando temos grandes necessidades, quando tememos por alguma pessoa pela qual temos apego, quando perdemos alguém, é que nossas orações ganham força; nesses momentos oramos com intensidade e alcançamos a devoção, o fervor. Infelizmente, quando o sofrimento termina, o fervor termina junto e a oração esfria.

Quando chegamos ao estado de oração, não podemos negligenciá-lo, não podemos deixar que a oração esfrie, enfraqueça. O dom da oração é uma grande graça concedida pela Divina Mãe, que não nega suas graças a quem a busca com sinceridade e perseverança.

É importante ressaltar que, quando chegamos ao estado de oração não podemos envaidecer-nos, não podemos cair no erro de acreditar que não corremos mais risco algum. O devoto prudente e humilde chora constantemente seus erros, teme os castigos futuros, o inferno, teme afastar-se novamente de Deus.

Devemos aprender a orar sem receitas, sem fórmulas prontas, pois é assim que se chega à verdadeira oração. Devemos aprender a fazer orações discursivas, a conversar com Deus, falar de nossas necessidades, confessar nossos erros, dificuldades, limitações, pedir ajuda, suplicar por purificação de nossos pensamentos, sentimentos, emoções, paixões; suplicar por autoconhecimento, virtudes, aperfeiçoamento, iluminação, pela compreensão de nossos defeitos. Devemos também expressar nossa gratidão, agradecer pelas graças recebidas, pelas bênçãos.

Existem pessoas que têm facilidade para fazer orações discursivas e outras que tem grande dificuldade. É necessário um maior esforço na oração discursiva para que o pensamento não se desvie, pois a mente pode dispersar-se na busca de palavras. As pessoas que têm dificuldade para fazer orações discursivas, podem fazer orações curtas ou até mesmo utilizar fórmulas. Porém, se forem utilizar fórmulas, devem estar muito atentas e sentir profundamente o significado de cada palavra.

Quem está começando a fazer orações, quem está aprendendo a orar, ou quem têm dificuldades para fazer orações discursivas, pode e deve utilizar como inspiração os Salmos, as orações de Jacob Boehme²¹, Santa Teresa de Ávila, São João da Cruz, São Francisco de Assis²², etc.

Aqueles que têm dificuldade para se interiorizar, para deixar a mente preparada para oração, devem procurar algo que os auxilie, algo como ler um trecho de um livro inspirador, contemplar uma bela paisagem, uma imagem inspiradora, uma imagem de Jesus, Krishna, Buda, Durga, Nossa Senhora, etc. Pode também preparar o ambiente, acender uma vela, um incenso, pode ainda fazer uma prática de cantos devocionais. Mas nada disso pode se tornar o principal, o objetivo final. As práticas não podem ser apenas exteriores.

A oração deve ser feita com simplicidade, com o coração, sem intelectualismo, sem buscar palavras extravagantes, sem usar palavrorio inútil, sem ser prolixo. Quem tem maior erudição pode fazer orações com mais elegância e eloquência do que as pessoas mais simples; porém, não está na elegância ou na eloquência das palavras a questão da oração.

O abuso do pensamento leva à fantasia e à dispersão. A simplicidade ajuda a concentração. Quando chegamos à satisfação ou à contrição, devemos ficar com estes pensamentos. Quando surgirem as lágrimas, devemos ficar com elas e não buscar muitos pensamentos, pois isso pode fazer a oração esfriar.

Na oração chegamos a compreensões que de outra forma levariam muito tempo para se dar. Alguns dos frutos da oração são: lágrimas, contrição, humildade, temperança, silêncio, paciência, serenidade, solidão, gratidão, felicidade, contentamento, paz. O estado místico, o estado de comunhão com Deus, também é um dos frutos da oração. Devemos suplicar por ele constantemente. Se a oração for verdadeira sempre se sairá dela iluminado, ou purificado, ou aliviado. Contudo, se os frutos não vêm é porque a qualidade de nossas orações é baixa, falta atenção, concentração, sinceridade, devoção, reverência, fervor, intensidade.

21 Jacob Boehme (1575—1624) foi um grande filósofo e místico alemão. Alcançou grande realização espiritual e escreveu tratados metafísicos de profunda transcendência.

22 São Francisco de Assis (1182-1226) dispensa maiores apresentações, o Santo é um dos personagens mais importante do Cristianismo, depois do Cristo. É reconhecido e respeitado mesmo fora do Cristianismo. Criou a Ordem dos Frades Menores, a Ordem das Pobres Damas ou Clarissas e também a Ordem Terceira, que era para leigos, para pessoas não ligadas à igreja por um voto. Este foi um passo importante e revolucionário.

Não se chega aos frutos da oração de forma instantânea, este é um processo gradual, é preciso paciência, constância, persistência. Primeiro, as paixões diminuem sua influência, pois a oração fervorosa consome as paixões. Assim, algum espaço é aberto no coração, que é purificado pelas lágrimas e começa a conhecer o amor verdadeiro e, em seguida, começa a ter sede por compunção, paz, felicidade e a desejar ardentemente a reconciliação com o divino.

Temos o hábito de nos lembrar das emoções negativas, dos estados equivocados e por isso reagimos sempre da mesma forma. Quando a mente é obscurada por nossos defeitos, esquecemos de nossas meditações, esquecemos de nossos melhores propósitos.

Não suplicamos pela ajuda divina na eminência do delito por causa de sua autossuficiência. Precisamos criar o hábito de orar, suplicar, invocar a Deus nos momentos de tentação, de provações, nas situações de perigo, de risco de erros graves.

Devemos aprender a tirar proveito das tentações, meditando, refletindo, pedindo a Deus que nos ilumine, que nos dê a compreensão de nossos defeitos e os elimine. Por vezes, pode ser que Deus permita que as tentações continuem para que a alma cresça em virtudes, por isso precisamos sempre pedir força e paciência para poder suportar as tentações. Fé é certeza, é confiança. Quem ora tem que confiar que Deus fará a melhor coisa no melhor momento.

O devoto busca refúgio na “santa oração”, pois ela tranquiliza o coração e nos dá disposição para pensarmos em coisas boas, divinas e não mais em coisas más ou mundanas e, assim, podemos passar a agir com retidão.

Contudo, a verdadeira virtude não consiste em permanecermos serenos por estarmos recebendo os benefícios da oração. Mas, sim, em estarmos serenos, cheios de contentamento e gratidão em meio às obrigações do dia a dia.

OS OBSTÁCULOS PARA A ORAÇÃO

Quem quiser começar a fazer práticas espirituais deve ter disciplina e decisão, pois muitos obstáculos surgem pelo caminho.

Deve-se iniciar de forma gradativa, aos poucos, primeiro com uns quinze minutos, depois com meia hora e ir aumentando, até chegar ao objetivo. Isso é uma solução para a falta de costume.

A preguiça, a falta de uma posição confortável, o local, são alguns dos obstáculos para a oração. Porém, estes são os mais fáceis de se superar.

Falta de costume, interesse, vontade, satisfação, contentamento, são obstáculos fortes e comuns. Estes obstáculos se relacionam com as muitas ideias equivocadas, com a ignorância quanto aos objetivos da prática e quanto aos nossos próprios objetivos. Ninguém faz o que não quer fazer, o que não acha ser interessante ou importante. Se iniciarmos por estar na moda ou para acompanhar alguém, cedo ou tarde desistiremos. Se iniciarmos com expectativas fantasiosas, não vamos obter os resultados esperados e logo desistiremos.

Não existe uma prática boa ou uma prática ruim. São nossas ideias e expectativa com a prática, nossos desejos de que algo aconteça, que a fazem parecer boa ou ruim. As práticas espirituais sempre trazem seus efeitos, seus resultados. Mas nem sempre são os resultados que esperamos.

Se não tivermos decisão, interesse, vontade, satisfação, contentamento, logo que surgirem as primeiras dificuldades – dores por falta de costume, situações inesperadas, compromissos – arrumaremos nossas justificativas e acabaremos desistindo. Sempre há uma bela justificativa para tornar aparentemente correta toda e qualquer falta.

O cansaço é outro dos obstáculos que se encontra. Depois de um dia de trabalho, pode ser que se chegue para a prática muito cansado e, ao invés de se orar, dorme-se, não havendo então a prática. Pode ser que nesse caso o melhor seja acordar mais cedo e realizar as práticas pela manhã.

Se não fizermos uma preparação adequada também não vamos conseguir fazer oração verdadeiramente. É preciso aprender a relaxar. A falta de concentração é um grande obstáculo, pois não pode haver oração sem que haja concentração. É preciso também preparar-se para a prática durante o dia. À medida de nossa capacidade, precisamos manter o controle sobre as emoções, sobre as imagens, sobre a imaginação mecânica. À medida de nossa capacidade, precisamos abandonar o diálogo interior. Se durante o dia deixarmos tudo correr solto, então não conseguiremos fazer oração, não conseguiremos nos recolher.

Caso realmente tenhamos interesse, então a questão do tempo será facilmente resolvida, pois sempre arrumamos um tempo para as coisas que queremos fazer.

Todas as coisas que atrapalham a oração, todas as coisas que nos impedem de alcançarmos estados de oração, de devoção, de mística, de comunhão com Deus, são as mesmas coisas que nos atormentam a vida, são os mesmos comportamentos que nos atormentam a existência, não existem outros. Por isso a oração é uma prática para aprendermos a nos libertar de nossos próprios defeitos.

A ORAÇÃO INCESSANTE

Diz São Paulo na primeira epístola aos Tessalonicenses: “Orai incessantemente” (1 Ts 5,17). Esta frase serviu de fundamento para o surgimento da oração incessante, Oração de Jesus ou Oração do Coração.

Certamente que muitas coisas mudariam em nossas vidas se, ao menos por um instante, a cada hora pudéssemos lembrar da Divindade e orar.

A oração incessante ensinada pelos Padres do Deserto se tornou relativamente conhecida atualmente por causa do livro *Relatos de um Peregrino Russo*. Em um dos relatos o peregrino encontra um mestre espiritual que lhe ensina a orar e lhe apresenta a *Filokalia*²³.

Uma das ideias relacionadas com a oração incessante é a ideia da constante repetição da frase *Kyrie Eleison*, que é traduzida por “Senhor, tende piedade”. Esta é uma oração reduzida de *Kyrie Iesous Christe, hye tou Theou, eleison hemas*, que é traduzido por “Senhor Jesus Cristo, filho de Deus, tende piedade de mim, um pecador”.

Alguns dos textos da *Filokalia* defendem a prática de uma oração reduzida²⁴ e outros de orações discursivas. Cada um ensina segundo sua própria experiência e sabedoria. Assim, devemos buscar perceber por nós mesmos o que nos traz melhores resultados.

Como vemos também em alguns escritos da *Filokalia*, devemos escolher uma palavra²⁵ como Jesus, Cristo, Pai, Amor, Fé, Paz, etc., ou uma frase, ou uma oração, não importa tanto qual seja, desde que seja inspirada nas Sagradas Escrituras, desde que a palavra esteja de acordo com a natureza da oração. Deve-se então escolher uma posição confortável, respirar de forma

23 O termo *Filokalia* (grego) significa “amor ao bom” ou “amor ao belo”. A *Filokalia* é um compêndio de textos dos Padres do Deserto e mais tarde dos monges do monte Sinai e do monte Atos, que se basearam na tradição do deserto. A versão em grego foi publicada pela primeira vez em Veneza, em 1782. Uma outra obra com um título de igual significado e contendo praticamente os mesmos textos foi publicada para os povos eslavos em 1783 e reimpressa em 1822. É a esta versão eslava que o *Peregrino Russo* se refere. Depois surgiram publicações ampliadas. As publicações em idiomas ocidentais são baseadas nas versões em grego.

Vários destes textos que foram compilados na *Filokalia* eram famosos e circulavam no meio cristão tanto na época de São Francisco de Assis como na época de Santa Teresa de Ávila, que tinha carinho especial pelos textos de Cassiano, o Romano, que viveu por volta do ano 331.

24 São Francisco de Assis fazia orações como “Meu Pai, Meu Deus!” constantemente.

25 Este método que era utilizado pelos Padres do Deserto também foi resgatado pelos monges trapistas (ordem cristã) William Meninger, Thomas Keating e Basil Pennington, no meio do século XX. Estes monges a chamaram de “Oração Centrante”.

tranquila e utilizar esta palavra, frase ou oração como apoio para sustentar a atenção em Deus²⁶.

Em todas as tradições religiosas encontramos práticas para desenvolver a concentração e tranquilizar a mente. Com a oração incessante, desenvolvemos a concentração, a tranquilidade, podemos agir de maneira mais analítica, refletida, deixamos de perder tempo com pensamentos inúteis ou maus, permanecemos em constante lembrança dos santos nomes de Deus e, com isso, ficamos constantemente voltados para dentro de nós mesmos.

Este é um processo lento e gradual. No início é necessário esforço, é preciso suplicar para que Deus nos ensine a orar, que nos dê devoção, fervor, mística, que nos ajude a lembrar Dele. Todo progresso se dá por graça divina.

Muitas vezes, a demora dos resultados não é compreendida. Acreditamos que decidimos, que queremos, e não entendemos porque nada acontece, mas as nossas primeiras decisões e desejos são ainda muito intelectuais. É preciso muita paciência e persistência. Os resultados começam a surgir quando o coração começa a se purificar e passa a existir um desejo ardente pela reconciliação, “uma verdadeira fome e sede por aquilo que queremos”.

A lembrança de Deus nos mantém no momento presente. Estar no presente é estar em conexão com Deus, com a Mãe Divina. Devemos lembrar de Deus de forma constante. É o fogo constante que faz a água ferver, se ligamos e desligamos o fogo a todo tempo, a água nunca ferverá. Estaremos com Deus sempre que prestarmos culto a Deus. Quem busca a Deus de forma constante, pouco a pouco, vai alcançando resultados. A lembrança de Deus é a contemplação de Deus. A verdadeira lembrança de Deus traz regozijo.

Muitos são os momentos de nosso dia a dia que podemos utilizar como marcos para nos lembrarmos de Deus. Podemos orar antes e depois das refeições. Podemos orar antes de dormir e ao despertar pela manhã. Podemos sempre pedir para sermos dirigidos. Podemos orar sempre que iniciar uma tarefa, uma conversa.

A oração incessante é o viver místico, é um estilo de vida, é um viver poético. Quando a devoção é condicionada a momentos específicos, ficamos entregues às coisas do mundo no restante do tempo. Quando no dia a dia a oração é

26 O paralelo com os mantras das tradições orientais parece claro. Em verdade, não há diferenças, o objetivo dos mantras é o mesmo que o apresentado aqui. A palavra mantra significa “controle da mente”. Outra prática que os místicos cristãos utilizavam era chamada de monologia, que consiste na repetição de uma oração de uma só palavra.

esquecida, nós nos distanciamos de Deus, perdemos a interiorização e, assim, fica mais difícil conseguirmos sentir a devoção nos momentos que reservamos para as orações. A oração deve ser constante, incondicional. Além do horário reservado, devemos fazer frequentes orações, ainda que breves. A oração é feita no íntimo do coração de cada um de nós, não é dependente de condições, de lugares específicos.

Disse Elias²⁷, o Presbítero: “É preciso lembrar-se de Deus em todo tempo, em todo lugar e em todas as coisas. Se fabricas alguma coisa, deves pensar no Criador de tudo o que existe; se vês a luz do dia, lembra-te Daquele que criou a luz para ti; se olhas o céu, a terra e o mar e tudo o que eles contêm, admira, glorifica Aquele que tudo criou; se te vestes com uma roupa, pensa Naquele de quem a recebeste e lhe agradece, a Ele que provê a tua existência. Em resumo, que todo movimento seja para ti um motivo para celebrar o Senhor: assim rezarás sem cessar e tua alma estará sempre alegre”²⁸.

Nos períodos reservados para oração nós colhemos os frutos da conduta reta do dia a dia e agindo retamente oramos sem cessar. Santa Teresa de Ávila ensinava às suas filhas espirituais que não deveriam se sentir desconsoladas quando a obediência as ocupasse em coisas exteriores. Dizia ela: “...se for na cozinha saíste que o Senhor está no meio dos tachos...”²⁹.

Com a prática, aos poucos, a oração incessante nos levará a um estado de paz, tranquilidade, felicidade, satisfação, contentamento. Estes estados devem ser lembrados, revividos, pois nos ajudam a permanecer em contato com Deus.

A ORAÇÃO MENTAL

A tradição mística cristã fala de alguns tipos e graus de oração. Em seus livros, Santa Teresa de Ávila fala destes tipos e graus. Não foi a Santa que criou esta divisão em graus, alguns textos da *Filokalia* também falam sobre estes estágios da oração. Porém, certamente foi a primeira divisão ou classificação feita no ocidente e a forma como a Santa de Ávila escreve e as analogias que utiliza para transmitir sua mensagem são sublimes e, mais do que tudo, Santa Teresa

27 Não há certeza sobre sua história, acredita-se que ele viveu no século XII, pois tudo o que se sabe é o que aparece nos seus manuscritos, que foram publicados na *Filokalia* e por isso chegaram a nossos dias.

28 Jean Gouillard. *Pequena Filocalia* (p. 106)

29 Santa Teresa de Ávila. *Fundações* 5:8.

fala a partir de sua própria vivência, de suas próprias experiências místicas. Sua obra é certamente uma referência sobre o assunto.

Em suas obras, a Santa fala de “oração vocal”³⁰, oração mental³¹, oração de recolhimento, oração de quietude e oração de união.

Abordaremos os graus e tipos de oração para que se saiba que existe algo mais, algo além e para que cada um possa saber o que está ocorrendo consigo e, assim, seguir em frente sem ter medo.

A maioria das pessoas conhece apenas o primeiro tipo e contenta-se apenas com a repetição fria de uma receita. Contudo, as orações mecânicas, sem sentimento, sem devoção, têm pouca ou nenhuma força e assim trazem pouco ou nenhum resultado. A simples repetição não pode nos fazer devotos, transformar-nos ou iluminar-nos.

Desta forma, se não existir sentimentos ou se apenas ficarmos repetindo frases enquanto a mente fica vagando, pensando nas coisas da vida, compromissos, problemas, preocupações, não estaremos orando. Nos momentos de oração, devemos nos preocupar com as coisas do espírito. O tempo de Deus é para Deus. Haverá tempo depois para o trabalho e para as coisas da vida.

Para orar é preciso concentração, atenção no que se está fazendo. Para orar é preciso que a mente esteja toda voltada para oração; isto é a oração mental, base para se evoluir neste caminho de oração.

A oração mental não significa que não estejamos vocalizando uma oração. A diferença não está nisto e, sim, no que a mente está fazendo. Estar em oração mental é não querer outra coisa senão estar com Deus. Assim, não nos perdemos em distrações, pois não buscamos as coisas do mundo.

Uma oração como o Pai Nosso enunciada de forma ligeira e mecânica, como se estivéssemos com pressa de terminar uma tarefa, seja esta oração oral ou mental, não tem muito efeito. Entretanto, é poderosa se cada palavra for refletida, meditada, sentida profundamente em seu significado. Mestre Samael

30 O termo “oração vocal” é explicado da mesma forma que o termo “oração mental”.

31 O termo “oração mental” não foi criado por Santa Teresa de Ávila. Este termo já existia antes. Podemos encontrá-lo nos textos da Filokalia, nas obras lidas pela Santa como *Subida del Monte Sión*, de Bernardino de Laredo e *Tercer Abecedario Espiritual*, de Francisco de Osuña. Também encontramos o termo no livro *Imitação de Cristo*, de Tomás de Kempis. Porém, o termo ganha maior importância com a obra de Santa Teresa, que fala de oração com o colorido, a beleza e a magia de suas experiências místicas e sua enorme devoção.

nos diz que um Pai Nosso bem feito dura cerca de uma hora; por aí, podemos perceber a diferença entre uma e outra.

Quando atingimos a oração mental, o coração devotado começa a falar maravilhas aos seus Bem Amados, tanto em verso como em prosa. Lágrimas, súplicas inaudíveis, gratidão profunda e sem palavras, louvores indescritíveis; fala a alma e não a razão, ora-se “em espírito e em verdade”.

Quando alcançamos a oração, a razão, nossos defeitos, nossos demônios internos, nossos egos dizem que estamos sendo ridículos, questionam o que estamos fazendo, o que estamos dizendo. Não podemos nos identificar com estes pensamentos que surgem na mente, precisamos seguir adiante.

Nos primeiros níveis da oração mental, além de atenção e concentração, precisamos também de um pensamento dirigido e sustentado, precisamos controlar a imaginação, precisamos ter muita devoção e um profundo sentimento místico. É um processo volitivo.

Nestes primeiros níveis já se experimenta paz e felicidade, pode-se sentir uma certa bem aventurança. Ocorre também de se sentir um calor no coração e, por vezes, lágrimas de alegria, de gratidão escorrem pelo rosto sem que se saiba exatamente como isto ocorre.

As graças e consolações são dadas para que a alma, que é fraca, seja fortalecida. Estas graças e consolações devem ser sempre motivo para mais determinação e esforço em nossos trabalhos de purificação, de mortificação.

Porém, se fizermos nossas orações apenas buscando experiências e consolações, caso não consigamos, sairemos da prática mal humorados e irritadiços. Devemos recebê-las se vierem, mas não podemos nos tornar dependentes destas consolações. Não podemos cair no erro de procurar mais sentir sensações do que reverência e louvor. A perfeição não está nos muitos fenômenos, sensações ou êxtases e, sim, na busca incessante de morrer em nós mesmos, desenvolver virtudes e agir cada vez mais retamente.

Existem pessoas que possuem facilidade de concentração e uma mente clara, um intelecto um pouco mais desenvolvido e desta forma, conseguem compreender as coisas com facilidade e, de uma coisa, compreendem várias outras. Estas pessoas têm facilidade em fazer orações discursivas. Contudo, existem passos da oração que a mente não pode alcançar, então o pensamento discursivo vai apenas atrapalhar, será um obstáculo para todos que têm o intelecto muito agudo.

A reflexão sobre nossos defeitos é uma forma de oração mental. A oração mental não se limita ao pensamento discursivo. Uma prática comum na tradição mística cristã é imaginar-se diante de Cristo e falar com Ele, apresentar nossas necessidades sem ficar raciocinando. Outra prática consiste em nos imaginarmos com o Cristo num dos passos da Paixão e então contemplarmos e sentirmos as grandes dores e penas que Ele passou. Este é um bom método de oração. Algumas pessoas conseguem aproveitar muito se imaginando no inferno ou refletindo sobre a morte³². Outras encontram grande regozijo em contemplar o poder e a grandeza de Deus ou da Grande Mãe nas criaturas, na natureza e em todas as coisas³³.

OS GRAUS DE ORAÇÃO

Como foi dito anteriormente, Santa Teresa de Ávila não foi a primeira a dividir a oração em graus ou estágios, mas certamente sua obra é referência.

Em suas primeiras obras, *O Livro da Vida* (1562-1565) e *Caminho de Perfeição* (1566), Santa Teresa de Ávila classifica a oração em quatro graus. Nestas obras a Santa escreve bastante influenciada por suas leituras, apesar de utilizar uma linguagem própria, cheia de analogias, o que demonstra sua experiência e compreensão sobre o assunto, descreve o indescritível, o inefável.

Mais tarde, já bem mais madura espiritualmente, ela escreve *Castelo Interior ou Moradas* (1577). Neste livro ela trata da oração de forma mais detalhada e organizada e faz uma divisão em sete graus.

Para cumprir os objetivos deste trabalho e a partir de todo o estudo feito, vamos apresentar uma divisão em quatro graus.

32 No Budismo encontramos meditações onde, pela imaginação, se contempla a decomposição do corpo. É uma prática para eliminar a luxúria, desenvolver o desapego com relação ao corpo e perceber sua realidade. Não existe nada de mórbido nesta prática, pois a decomposição do corpo é algo natural. Porém, não gostamos de admitir isso e até preparamos os cadáveres, maquiando-os, arrumando-os em belos caixões com flores para parecerem mais aceitáveis. Esta é normalmente uma prática indicada para pessoas com certo desenvolvimento intelectual e não é muito indicada para pessoas que são muito impressionáveis.

33 Estudando a vida de São Francisco de Assis e de Santa Teresa de Ávila, vemos que os dois se regozijavam ao contemplar a natureza. Para São Francisco, todos os seres, todas as coisas da natureza eram irmãos e irmãs. Santa Teresa quando via algo belo na natureza dizia “bendito seja aquele que te criou”.

O PRIMEIRO GRAU DE ORAÇÃO

No primeiro grau é custoso conseguir a concentração necessária para entrar em oração, por causa do costume da distração. Existe aqui esforço e sofrimento para conseguir manter-se em oração.

No início, temos o coração duro e seco, somos incapazes de nos arrepender. Não há lágrimas, ternura, sentimento de devoção. As emoções ainda estão muito reprimidas, ainda estamos muito voltados para o externo, presos a impressões e estímulos externos, mecânicos, complicados; ainda não nos permitimos relaxar, estar em paz, sentir felicidade.

Neste grau tenta-se, através do pensamento, buscar as lágrimas, mas, por vezes, não há pensamento algum que as faça brotar. Este esforço mental é desgastante, cansativo. A alma sofre por começar a perceber que está muito longe de Deus.

Aqui estamos construindo as bases, então é preciso ter paciência e persistir, não podemos desistir diante das securas e, com certeza, voltaremos muitas vezes ao início. A maioria das pessoas não suporta privar-se de seus desejos, prazeres, distrações, divertimentos; as forças do mundo são muito fortes nestas pessoas. O esforço de abandonar os passatempos do mundo e buscar a Deus, o querer estar a sós com Deus, já é de grande valor, mas não é tudo.

Antes de começarmos a receber os benefícios da oração teremos que olhar para nossas misérias interiores. É muito importante observar, e nunca perder de vista, que o amor a Deus se mede pelas ações, pelas virtudes, pelo servir e não pelos fenômenos ocorridos em oração ou meditação.

Haverá dias nos quais será difícil entrar em oração. Muitas vezes tentaremos entrar em oração e não conseguiremos, por causa de muitas distrações, preocupações, perturbações. A privação da oração é algo terrível para o devoto. É preciso muita humildade, paciência e persistência. Isso pode durar alguns dias, ou mesmo semanas, mas tem fim. Nenhum esforço é inútil. É muito importante não se deprimir, não desanimar. Perseverar na oração é sempre o melhor que podemos fazer, é preciso determinação para ir até o fim, custe o que custar.

Neste grau se inicia o esforço de falar com Deus sem orações formais e sim com o coração, com palavras conforme as nossas necessidades, aflições, inquietudes, começamos a nos envergonhar de nossos erros diante Deus. Este grau começa com reflexões, com isso que chamamos de pensamento dirigido ou oração discursiva e termina com amor ao divino.

Quando começamos a ter devoção, não devemos nos descuidar da virtude, não devemos nos deixar cair em situações de tentação. Não é que não se possa ter nenhum tipo de recreação, mas é necessário que observemos os locais, as situações, as pessoas e que tenhamos discernimento para selecionar. Em tudo precisamos de moderação.

O SEGUNDO GRAU DE ORAÇÃO

O segundo grau de oração é também chamado de “oração de quietude”. Neste grau começamos a buscar solidão, silêncio, a ter inclinação ao recolhimento. Começa a surgir uma grande fome e sede de Deus.

Ocorre quando a mente cai cansada, por causa do esforço em buscar a oração, do esforço de discorrer. Aqui os efeitos da oração ocorrem sem esforços. A mente, o pensamento, a memória e a imaginação ficam sossegadas. É oração que tranquiliza, normalmente se sai dela descansado física e mentalmente.

Este grau é caracterizado por grande paz, felicidade, satisfação. A alma é atraída a um silêncio cheio de contentamento e paz, fica cheia de Deus e se regozija em suave deleite. Ao alcançar esta paz e felicidade, o desejo, a cobiça, o apego, diminuem, pois percebemos que não podemos encontrar tamanho contentamento nas coisas do mundo. A alma começa a encontrar serenidade, mesmo em meio as situações difíceis da vida comum.

Aqui começa a ocorrer uma simplificação na oração. Arrependimentos, súplicas, louvores e agradecimentos começam a se unir em uma só coisa, em amor a Deus. A oração começa a caminhar para ser mais um estar com Deus do que conversar com Deus.

Certo esforço voluntário ainda é necessário. Movimentos do pensamento, da memória, da imaginação nos tiram deste estado de oração, que é ainda instável. Mas a vontade irá buscar este estado novamente e retornará a ele. Isto pode ocorrer várias vezes durante uma prática.

Neste grau, tudo que a mente tem que fazer é abandonar todas as preocupações com as coisas do mundo e permanecer quieta, sem tentar discorrer, sem buscar palavras e considerações para mostrar sua gratidão, sem buscar erros para se arrepender, sem buscar perceber que não merece o que está recebendo. Ou seja, precisamos apenas ficar quietos; assim geramos as condições, deixamos que aconteça.

Quando esta experiência é dada por Deus deixa uma marca duradoura, quando é forçada logo se esvai sem deixar marcas.

Se a Divindade não agir em nós, nada acontece. As compreensões só surgem por causa da Divindade, os defeitos só são eliminados por causa da Divindade, não há nada que possamos atribuir a nós mesmos.

A oração discursiva é muito boa, traz seus benefícios. Existem pessoas que possuem grande facilidade neste tipo de oração e conseguem grandes resultados. Contudo não se deve passar todo o tempo destinado à prática neste tipo de oração. O pensamento aplicado e sustentado ajuda, mas em tudo deve haver moderação.

É preciso muito trabalho sobre nós mesmos para não crermos que já está tudo feito, para não nos crermos santos, iluminados, para não nos apegarmos aos resultados da oração e passarmos apenas a buscar por deleites e consolações. Amar a Deus apenas por causa das consolações dos sentidos físicos é um grande equívoco.

O TERCEIRO GRAU DE ORAÇÃO

No terceiro grau de oração, a mente, o pensamento, a memória e a imaginação ficam bem mais sossegadas, trabalham sem saber como, ficam como quem em suspensão, absortas em oração. Um dos obstáculos deste grau é o medo desta suspensão³⁴.

A suavidade, a paz, a felicidade, o contentamento, são muito maiores de que no grau passado. A atenção e o controle crescem e se desenvolvem, já não há mais distrações. As virtudes que começavam a florescer no grau anterior, agora se desenvolvem e se fortificam.

Este grau de oração é chamado também de “oração de união”. Esta união é de início breve e vacilante, com intensidade variada.

Aqui, a vontade tem apenas que entregar-se, abandonar-se. Não há pensamentos discursivos, há apenas profundos sentimentos de paz, felicidade, contentamento, gratidão, devoção. Simplesmente nos conectamos com o sentimento de devoção e as lágrimas rolam com abundância, conectamo-nos com a gratidão e nos regozijamos profundamente. É sempre uma experiência revitalizante.

34 O medo é obstáculo para se alcançar o êxtase, o *samadhi* e os elevados graus de jhanas, que são graus de absorção meditativa.

O QUARTO GRAU DE ORAÇÃO

Esta é uma união mais estável, mais intensa e profunda que a anterior. Neste grau nada se pode, nem ao menos sair deste estado é possível, é como um estado de transe extático. Mas o arrebatamento, o êxtase, o arroubamento ou raptó estão mais além deste grau. E mais além ainda encontra-se uma serenidade profunda, um estado de equanimidade.

Um grau de oração leva ao outro, ou como diz Santa Teresa: “as lágrimas tudo alcançam; uma água traz outra”³⁵. No início, quase sempre, é depois de longo tempo de oração mental, que se passa de um grau a outro. Mais tarde, com a prática constante, com a purificação de nosso coração e de nossa mente, gradualmente nos aperfeiçoamos e podemos chegar a elevados graus com maior facilidade, até que se tornem nossa realidade.

A passagem de um grau a outro normalmente leva tempo, podendo variar, pois cada pessoa tem seu tempo. Não se deve forçar nada e também não deve haver nenhum tipo de ansiedade. Contudo, não podemos ficar presos, devemos permitir-nos passar adiante quando o momento chegar.

Neste grau, o desenvolvimento das virtudes se intensifica. Os resultados, a intensidade dos resultados depende de muitos fatores. Um dos principais fatores é o grau de purificação da alma, ou seja, o quanto a alma já eliminou de seus defeitos e o quanto já cresceu em virtudes.

A presença de Deus não pode ser negligenciada, deve ser mantida na vida diária, fora dos momentos de oração. Ao chegar aqui não podemos cair no erro de julgar que não temos mais nada a temer, que já conseguimos tudo. A cada passo dado devemos, com mais intensidade, buscar a humildade, a perfeição.

A simples leitura de livros não pode levar-nos a estas experiências e, sem as experiências, muitas coisas podem parecer obscuras, misteriosas, incompreensíveis. Estas experiências são alcançadas pela prática constante e intensa, pela mística e devoção, pela entrega, e principalmente, pela misericórdia e bondade da Divina Mãe.

Para os místicos que chegam aos elevados graus de oração, a presença de Deus é constante, é uma certeza, não é um saber por informação. Para estes, Deus é como um amigo que acompanha e guia de perto.

35 Santa Teresa de Ávila. Vida 19:3.

ORAÇÃO DE COMPAIXÃO: AS GRAÇAS DE SANTA TERESA

Logo depois que Santa Teresa de Ávila decidiu pela vida monástica e entrou no mosteiro Carmelita da Encarnação, começou a ser atormentada por demônios internos e externos, através de sonhos, visões, sofrimentos e tormentos mentais.

Somente quando ela começou a orar pelos outros e pela salvação das almas daqueles que estavam no inferno e no purgatório é que ela passou a ter um pouco de paz.

Santa Teresa é conhecida por seus arrebatamentos, por seus êxtases e também pela Reforma do Movimento Carmelita. Como ela mesma narra em seus escritos, foi a oração que a levou aos êxtases e às grandes experiências místicas.

A bendita Santa de Ávila orava pelos outros, orava por aqueles que a conduziam, por seus confessores, seus guias, orava pelos responsáveis pela Igreja, mosteiros, ordens. Sabia que se eles evoluíssem isto seria bom para ela, pois estes poderiam orientar melhor a ela e aos demais.

Em seus escritos, Santa Teresa narra as muitas das graças que alcançou através da oração. Mas estas graças não são os seus êxtases ou suas experiências místicas, nem tão pouco são seus avanços no caminho, mas sim as graças que receberam aqueles por quem ela orava: curas, arrependimento, o dom da oração, iluminação, avanços na oração ou no caminho. Estas são as maiores graças que ela narra em seus escritos, aquelas obtidas por outros, a partir de suas orações.

O mais comum é orarmos apenas por nós mesmos e olharmos apenas para nossas próprias graças. Entretanto, precisamos compreender que orar pelo próximo, pela humanidade, pelos irmãos da senda, por aqueles que estão mais adiante no caminho, são formas de caridade. Não se deve ser egoísta na oração, pois aquele que pensa apenas em si mesmo e em sua própria evolução, não faz avanço algum. Jamais ore contra alguém. Devemos aprender a considerar a alegria e a salvação de todos como se fossem as nossas próprias.

É muito importante orarmos para nossos semelhantes. Sempre devemos fazer orações para ajudar aqueles que servem a Deus e aqueles que, de alguma forma, auxiliam-nos. Em nossas orações, sempre devemos nos lembrar

daqueles que sofrem, daqueles que estão no erro, no engano, nas trevas, nos infernos³⁶.

MEDITAÇÃO DA COMPAIXÃO

A meditação da compaixão também é chamada de meditação do amor-bondade ou meditação de *metta*³⁷, no Budismo Theravada. A meditação da compaixão é uma poderosa oração por nossos semelhantes. Também busca aliviar o sofrimento de nossos semelhantes, na prática, nos fatos da vida diária.

Esta prática consiste em desejar profundamente, desejar com muito amor e compaixão, que todos os seres sejam felizes, ditosos, e estejam em paz; que ninguém engane ou despreze o próximo; que ninguém deseje o sofrimento alheio; que não sofram mal algum; que tenham paciência e persistência para enfrentar e superar as dificuldades da vida; que os aflitos sejam consolados; que as dores dos que sofrem sejam aliviadas; que os bondosos tenham paz; que os mansos alcancem a libertação; que os libertos sejam abençoados e ajudem os outros a se libertar.

Por mais que não se perceba ou acredite, a prática influencia à todos. É uma prática em que acumulamos méritos. Não é baseada na mera repetição de palavras, ou frases positivas, mas sim na irradiação de profundos e sinceros sentimentos. É uma prática muito boa para quem tem a ira como uma característica marcante. Com ela cultivamos estados libertos, elevados, e as emoções negativas vão perdendo seu poder.

A concepção de amor e compaixão de que falamos nesta prática não é aquela normalmente entendida. Não são sentimentos condicionados. Isso deve ser muito bem compreendido e desenvolvido em meditação, pois existe muita confusão e fantasia sobre os conceitos de amor e compaixão.

36 O orar em favor de nossos semelhantes está relacionado com o que os budistas chamam de meditação de compaixão. Veja o Discurso do Amor Bondade (Sutta Nipata I.8 - Karaniya Metta Sutta).

No Budismo tibetano existe uma prática chamada *tonglen*, que também é uma prática de compaixão.

A prática de compaixão também está relacionada com o mantra *loka samasta sukhino bhavantu*, que significa “que todos os seres sejam felizes”, das tradições orientais.

Os monges trapistas (ordem cristã) William Meninger, Thomas Keating e Basil Pennington também falam de meditação de compaixão, a prática descrita por eles é praticamente igual à prática budista.

37 O termo *metta* é comumente traduzido como amor-bondade ou amor-radiante, no sentido de ser aquele que irradia.

Muitos falam de amor incondicional como se fosse simples ou fácil. Na realidade, no estado em que nos encontramos atualmente, o amor incondicional não é algo fácil. Somos muito mecânicos, estamos muito condicionados. Somente rompendo com nossos condicionamentos, por meio de muita meditação, de muita purificação, é que podemos começar a ter um vislumbre do que seja realmente o amor incondicional.

A menos que já tenhamos realizado muito trabalho sobre nós mesmos, o normal é nos magoarmos, nos irritarmos com os outros, é termos inveja, má vontade, etc., pois temos nossas diferenças, nossos inúmeros desejos, nossos gostos e desgostos. Se negamos isso, se nos escondemos atrás da falsa piedade, de frases positivas ou de uma visão “poliânica” sobre a vida ou sobre nós mesmos, não crescemos espiritualmente, apenas nos autoenganamos.

Desejar o bem daqueles com quem temos afinidades, daqueles a quem amamos, é comum, precisamos ir além. Como foi dito anteriormente, esta prática deve ser incondicional, devemos fazê-la também por aqueles que nos odeiam, criticam, difamam, prejudicam ou ofendem. Com a prática, as pessoas que antes nos pareciam antipáticas e detestáveis, passam a nos ser indiferentes, depois esta indiferença também é transformada.

A meditação de compaixão pode ser praticada a partir da meditação de tranquilidade e também pode ser feita como uma prática de preparação para a meditação analítica.

Cada prática traz um resultado para nós mesmos, cada prática tem como objetivo trazer algum tipo de purificação para nossos próprios corações e mentes.

Compaixão é capacidade de sensibilizar-se com o sofrimento alheio, de colocar-se no lugar dos outros. Começa com boa vontade e é desenvolvida gradualmente, à medida que nos autoconhecemos e percebemos nossos próprios sofrimentos. Conforme a compaixão se desenvolve, o sofrimento dos outros se torna tão doloroso quanto o nosso.

Não podemos esperar por uma felicidade isolada, não podemos esperar ter felicidade, se maltratamos, criticamos, desprezamos os outros. Todos nós queremos a felicidade.

Enquanto nossas mentes estiverem cheias de pensamentos ruins, pensamentos de raiva, mágoa ou inveja, nossas palavras serão grosseiras, difamatórias, caluniosas, maldosas, maliciosas, mentirosas, vingativas. Nesta situação, tudo o que pensamos gera dor, sofrimento, criticamos tudo e todos, tudo nos

é desagradável, estamos sempre tensos. Sofremos com nossa própria vaidade, orgulho, desprezo, desrespeito. Queremos competir, pensamos em causar prejuízo aos outros, sentimos um prazer mórbido ao vermos o sofrimento alheio. Nossos próprios pensamentos inábeis nos destroem, nos fazem sofrer.

Contudo, se cultivarmos compaixão, amor e bondade, nossas mentes ficarão repletas de bons pensamentos, nossas palavras serão suaves, verdadeiras, bondosas. Mas somente quando conseguirmos compreender profundamente a compaixão é que ela será parte de nós. Então, seremos mais compreensivos, flexíveis, seremos mais pacientes, tolerantes, estaremos abertos a perdoar. Tudo será mais agradável. Buscaremos ajudar, cooperar com o próximo. Estaremos cheios de gratidão, felicidade, satisfação, contentamento. E assim relaxaremos, teremos paz e tranquilidade.

Alegria altruísta é o alegrar-se com a felicidade dos outros. Conforme purificamos nossos corações e mentes, a alegria dos outros se torna nossa alegria. A alegria altruísta é um bom remédio para combater o ciúme e a inveja.

IMAGINAÇÃO E IMAGENS

Estamos cercados de símbolos e reagimos a eles segundo o que eles transmitem para cada um de nós. Cada símbolo denota uma realidade, transmite uma mensagem, que pode ser diferente dependendo da época e da cultura.

Assistir um pôr do sol, contemplar uma bela paisagem é certamente algo maravilhoso, inefável, extasiante. Não podemos negar que o belo provoca reações em nós e pode evocar nossas melhores emoções. Por isso, em algumas tradições religiosas são utilizadas imagens para inspirar devoção. Alguns locais sagrados são decorados com imagens e símbolos a fim de criar uma atmosfera mística que inspire devoção, introspecção, veneração, reverência.

Realmente, adorar imagens é algo sem sentido, não é para isso que deveriam ser utilizadas. As imagens podem ser utilizadas para inspirar sentimentos e emoções elevadas, mas não devemos ficar apegados a elas. Tão logo as emoções elevadas estejam bem desenvolvidas, pode-se abandonar o uso das imagens.

Cada pessoa tem suas próprias características, por isso cada um deve encontrar qual técnica, forma ou prática de oração que lhe traz melhor resultado. Para alguns a contemplação de imagens inspiradoras pode levar a uma profunda oração e trazer grandes resultados.

Realmente, em algumas práticas utiliza-se a imaginação para criar imagens inspiradoras, ou para ajudar na concentração. Nisso não há problema algum. Isso não é adoração de imagem. A contemplação de uma imagem pode trazer o profundo significado por trás do símbolo.

O problema se inicia quando a imagem passa a ser o objetivo principal, um fim em si mesma, isso sim é adoração de imagem e é um erro. A adoração de um Deus antropomórfico ou de uma imagem, seja ela física ou criada pela imaginação, é tudo a mesma coisa e é um equívoco.

É importante observar aqui que se os demônios não conseguem distrair a atenção então podem tentar sugerir imagens a fim de tentar enganar-nos, induzindo o pensamento, fazendo-nos crer que alcançamos o objetivo da oração, que não corremos mais riscos, que estamos purificados. Se existir em nós a tendência à vanglória, poderemos ser iludidos por nossos demônios, pois a vanglória é o princípio da ilusão.

A imaginação dirigida é uma grande ferramenta. Entretanto, a imaginação mecânica não traz benefício algum, muito pelo contrário. A imaginação mecânica é fantasia. Alguns, por ignorância, fantasiam Deus, Cristo, Anjos, Santos, sentem sensações, vêem luzes, ouvem sons e se crêem iluminados, mas na verdade, são vítimas de seus próprios demônios internos, da vanglória, da vaidade, do orgulho.

CONTEMPLAÇÃO

As imagens e o pensamento sustentado podem ajudar no início, mas na perfeita contemplação não pode haver imagem alguma, pensamento algum. Quem quiser alcançar a perfeita contemplação³⁸ não deve dar forma à divindade e nem permitir que a mente receba uma forma, uma imagem.

Deus é aquilo que não pode ser definido, que não pode ser circunscrito numa forma, que precisa ser experimentado diretamente, pois é incomunicável. Deus é a Verdade, Allah, Tao, Zen, Brahama ou que outros nomes possamos atribuir. Esta experiência só nos será possível quando tivermos desenvolvido a concentração e aprendido a manter a mente completamente vazia de pensamentos e imagens. No início tudo será escuridão.

38 No Budismo, esta contemplação é conhecida como meditação no vazio. Cada uma das grandes religiões possui sua linguagem, seus símbolos para transmitir a mesma realidade.

O clássico cristão *A Nuvem do Não Saber* é um tratado sobre a contemplação. Este fantástico livro influenciou muitos místicos do século XVI, como Santa Teresa de Ávila e São João da Cruz. Esta influência é visível nas obras destes dois grandes místicos.

A contemplação não pode ser alcançada pelo intelecto. Não é questão de leitura ou audição de ensinamentos. Qualquer pensamento será uma barreira para alcançar a Deus. Teorias sobre Deus são enormes barreiras. Deus pode ser amado, mas não pensado. A mente precisa estar vazia de conceitos e preconceitos. De nada adianta ficar procurando entender como fazer, quem fica planejando como chegar à contemplação está iludido.

Nesta prática não podemos nos identificar com os pensamentos, por mais belos ou santos que sejam. Para esta prática não podemos nos identificar com nada, devemos deixar tudo em paz, pessoas, animais, paisagens, lembranças, preocupações.

O pensamento dirigido, a investigação de nossos defeitos funciona bem para outras práticas, mas aqui nada pode. Estas são práticas ativas, enquanto a contemplação é uma prática passiva. Para se chegar à contemplação devem ser colocadas de lado. A contrição e compulsão são o mais alto estado da prática ativa e o mais baixo da prática passiva.

Para alcançar a contemplação é preciso permitir-se estar em silêncio. Sempre que surgirem pensamentos ou imagens, deixe passar e, gentilmente, volte de novo a atenção para Deus. É preciso vontade e persistência, mas não deve haver luta nem força e nem tensão.

MÍSTICA E DEVOÇÃO

Mística é toda forma de união interior com Deus, não é questão de teoria, mas sim de vivência, de experimentação direta. É uma vivência interior, portanto intransferível.

Mística é gratidão, é devoção, é louvor. O viver místico é um viver em gratidão, louvor e devoção permanente, é o sacralizar a vida, é o ver Deus em todas as coisas, é confessar os erros e arrepender-se, suplicar por perdão, suplicar por luz, paz, alegria e iluminação.

A devoção pura, renunciada, é o que devemos buscar. Não podemos ser devotos em troca de ganhos materiais ou desfrute dos sentidos, pois este tipo de prática é uma perversão, uma deturpação da devoção e cria grandes obstáculos em nossos caminhos. Quem segue desta forma prende-se cada vez mais às misérias da existência material.

A devoção purifica o coração, ajuda a afastar os maus pensamentos e a manter a mente tranquila. Manter os pensamentos em Deus é manter o fogo

aceso. Entretanto, a devoção não deve ser condicionada. Se condicionarmos a devoção à benefícios conquistados, cedo ou tarde nos voltaremos contra Deus. O objetivo das práticas espirituais é livrar-se das misérias da vida e não cultivá-las, fortalecê-las ou prolongá-las. Portanto, devemos manter o foco de nossas orações em assuntos transcendentais, sem deixar que o foco caia em assuntos mundanos.

Devoção é buscar refúgio em algo ou alguém em quem confiamos, é entrega amorosa, é o amor e o apego à Divindade, e este é o único apego benéfico. Mais ainda, este é o apego que destrói outros apegos. Não há vida espiritual sem devoção, mística e reverência.

Muitas são as formas de devoção³⁹. As tradições orientais falam de nove formas. A primeira consiste em ouvir os nomes de Deus e é chamada de *sravana*. A segunda, chamada de *kirtana*, consiste em cantar os nomes de Deus e suas glórias. A terceira, *smarana*, é a lembrança dos nomes de Deus, é a concentração, a meditação em Deus. A quarta, *pada-sevana*, consiste em servir a Deus. A quinta é *arcana*, na qual estão os ritos devocionais. A sexta, *vandana*, consiste em prosternar-se aos pés de Deus, em louvar ao Senhor. A sétima, *dasya*, é o considerar-se servo de Deus. A oitava, *sakhya*, consiste em considerar-se amigo do Senhor. E a nona, *atma-nivedana*, consiste em entregar-se inteiramente a Deus.

Quem busca a compunção do coração encontra a devoção. Contudo, nós rejeitamos a compunção e buscamos as consolações exteriores, mundanas. A consolação do mundo é passageira, impermanente, não podemos desejá-la, não podemos nos apegar a ela. Enquanto quisermos ser visíveis aos homens não o seremos a Deus e aos Mestres. Somente renunciando às consolações exteriores é que se torna possível chegar às consolações interiores ou divinas.

É nos momentos de sofrimento que nossas orações ganham força, que oramos com intensidade e alcançamos a devoção, o fervor. Infelizmente, quando o sofrimento cessa, o fervor termina junto e a oração esfria. Quando alcançamos a devoção devemos cuidar para que não esfrie, para que não enfraqueça.

39 Reverência e devoção também são muito importantes no Budismo. No hinduísmo não é diferente, devoção, mística e reverência são fundamentais. Os hare-krishnas com sua alegria são devotos, os sufis são devotos, os judeus são devotos. Em toda religião há devoção, cada uma da sua forma.

O DOM DAS LÁGRIMAS

Sempre abordado pelos místicos cristãos e muito mal compreendido pelas pessoas, o dom das lágrimas é um tema de grande importância. Por estes motivos, resolvemos escrever algumas palavras sobre o tema.

Nós perdemos a sensibilidade, perdemos a percepção do bom, do belo, do sagrado, tornamo-nos duros, secos, desumanos e até incapazes de chorar, mesmo diante das enormes desgraças e horrores que ocorrem diariamente no mundo.

Orar para obter o “dom das lágrimas” é apontado pelos Padres do Deserto como um dos primeiros passos da oração. O dom das lágrimas é um dom do Espírito Santo. A oração é uma proteção contra a tristeza e o desânimo. Portanto, estas lágrimas não podem ser confundidas com as lágrimas comuns das pessoas, pois, não são lágrimas por alguma perda material, por desejos frustrados, não são lágrimas de tristeza, mágoa ou amargura, não são lágrimas de melancolia, de excesso de sensibilidade, de sentimentalismo ou emocionalismo. O devoto chora por seus erros, por seus defeitos, por ter se distanciado de Deus.

As lágrimas verdadeiras aliviam o coração, trazem conforto, tranquilidade e o devoto sai da oração determinado a mudar, a se transformar. Se isso não ocorre então estas lágrimas são falsas e estamos ofendendo nosso Pai Interno, o que é um grave e terrível erro.

As lágrimas acendem o fogo, o fervor da oração. As lágrimas purificam, enternecem, dissolvem, suavizam a dureza de nossos corações, tornando-nos compassivos.

As lágrimas de arrependimento precedem as lágrimas de gratidão e alegria. As primeiras nos purificam e nos preparam para as seguintes.

São Francisco de Assis, pouco antes de morrer, pediu para ficar isolado a fim poder orar e se lamentar de seus pecados. Por isso, quando nos parecer que não é mais necessário chorar por nossos erros ou defeitos, devemos considerar o quanto estamos distantes de Deus; devemos analisar a vida dos santos e perceber o quão pouco fizemos.

É importante observar que a perfeição não está no muito chorar, nem nos muitos fenômenos, sensações ou êxtases. Não devemos nos preocupar com as lágrimas, muito menos forçá-las. Devemos nos esforçar em morrer em nós mesmos, desenvolver virtudes e agir cada vez mais retamente. As lágrimas virão a seu tempo.

A CONTRIÇÃO DO CORAÇÃO

Os termos contrição e compunção são muito utilizados na tradição mística cristã. Em seus escritos, os Padres do Deserto dão grande importância à contrição e à compunção do coração.

Contrição é o arrependimento, o pesar, o profundo sentimento de dor no coração por causa de um erro cometido, acompanhado da firme decisão de não mais errar. Compunção possui basicamente o mesmo significado. Podemos apenas acrescentar que a compunção inclui manifestações externas deste pesar.

Muitas pessoas que oram, após conhecerem a contrição, percebem que nunca antes haviam se arrependido de verdade. Quando o arrependimento não é apenas intelectual, superficial e sim profundo e verdadeiro, então gera grande compunção, lágrimas e dor no coração. É assim que o coração e a mente, que antes viviam perturbados, ficam agora aliviados. É deste arrependimento, acompanhado de súplicas pela misericórdia divina, que nasce a esperança do perdão.

A contrição nos leva a superar o medo da dor e a dissolver a dureza de nossos corações. Quem procura a compunção do coração encontra a devoção e a consolação divina.

Nossos defeitos, vícios, paixões, são razão de profundo pesar. Quanto mais profundamente nos analisamos, mais profunda é nossa dor. A análise profunda de nós mesmos, a confissão de nossos erros e sincera contrição possibilitam a limpeza e purificação de nossos corações e mentes. A contrição e compulsão são o mais alto estado da prática ativa.

Devemos nos humilhar diante da face de Deus e, de todo nosso coração, confessar nossos erros, nos arrepender profundamente. Dizia Santa Teresa de Ávila, “quanto mais se abaixa uma alma na oração, mais a levanta Deus”⁴⁰. Porém, não basta apenas o arrependimento, precisamos da firme decisão de corrigir nossa conduta.

O devoto sincero olha para si mesmo e reconhece ser ainda “tão carnal e mundano, tão pouco mortificado nas paixões, tão cheio de movimentos de concupiscência, tão pouco recatado nos sentidos exteriores, tão emaranhado em muitas vãs ilusões, tão inclinado às coisas exteriores, tão descurado das interiores; tão dado ao riso e à dissipação, tão duro para as lágrimas e a compunção; tão pronto para os regalos e cômodos da carne; tão indolente para as

40 Santa Teresa de Ávila. Vida 22:11.

austeridades e o fervor; tão curioso por ouvir novidades e ver coisas bonitas; tão remisso em abraçar as humildes e desprezadas; tão cobiçoso de possuir muito; tão parco em dar; tão tenaz em guardar; tão indiscreto no falar; tão insofrido no calar; tão desregrado nos costumes; tão precipitado nas orações; tão sôfrego no comer; tão surdo à palavra de Deus; tão ligeiro para o descanso; tão vagaroso para o trabalho; tão atento para conversas fúteis; tão sonolento para as sagradas vigílias; tão pressuroso por chegar ao fim; tão vago na atenção; tão negligente na recitação do ofício divino; tão tíbio na celebração da missa; tão seco na comunhão; tão depressa distraído; tão raramente bem recolhido; tão precipitado à ira; tão fácil de melindrar os outros; tão propenso a julgar; tão rigoroso em repreender; tão alegre nas prosperidades, tão abatido nas adversidades; tão fecundo em boas resoluções, tão preguiçoso em executá-las”⁴¹, e com isso enche-se o devoto de compunção e as lágrimas brotam de seus olhos com abundância.

41 Thomas de Kempis. Imitação de Cristo 4:7:2.

CAPÍTULO 7

O EGO



O termo ego que utilizamos aqui é conforme a definição da gnose de Samael Aun Weor. O mesmo termo tem outros significados dentro de outras doutrinas espiritualistas ou teorias acadêmicas.

Em gnose, os egos são a personificação de nossos defeitos psicológicos, a cristalização de nossos desejos, os egos são nossos demônios internos. No Egito, os egos eram conhecidos como demônios vermelhos de *Seth*. No hinduísmo, são chamados de falso ego ou *ahamkara*. No Budismo, são os agregados psíquicos. No Cristianismo recebem vários nomes como legião, ímpios, usurpadores do trono. Na obra de Jacob Boehme, os egos são chamado de criaturas.

Somos formados por uma multiplicidade de “eus”. Cada diferente “eu” é um ego. Não possuímos um “eu” permanente e imutável. A identificação com o ego, a ilusão do “eu” permanente, é a base de todas as demais ilusões e impressões equivocadas.

Nossas percepções são construídas desta perspectiva, desta visão equivocada de um “eu” permanente, imutável, de um “eu” com qualidades e habilidades inerentes e imutáveis. Todos os nossos pensamentos e ações são em função deste “eu” que inventamos, deste “eu” que tem a constante necessidade de segurança e autoafirmação, que sempre quer sentir prazer e evitar dor.

O nome, o corpo e a personalidade dão a impressão de sermos únicos, permanentes, imutáveis. O ego é validado, fortalecido, satisfeito com a repetição de situações, emoções, lugares. O ego se manifesta através da mente, mas não é a mente.

Cada ego é como se fosse uma pessoa independente dentro de nós mesmos, com sua própria mente, emoção, desejos, gestos, atos. Cada ego só pensa em si mesmo, em seus próprios desejos. A identificação com os egos nos traz infelicidade, dor e sofrimento.

Esta multiplicidade pode ser percebida pelos desejos antagônicos, pela falta de continuidade de propósito, pela falta de coerência entre pensamentos, emoções e sentimentos, pelas mudanças descontroladas e desordenadas de nossos estados internos. Se nos observarmos perceberemos que num momento estamos contentes, sorrindo, nos divertindo, no momento seguinte já estamos tristes, ansiosos, com medo.

O ego é insaciável, nunca está satisfeito com nada, sempre acha que falta algo, está sempre em busca de mais prazer, de mais gratificação, está sempre em busca de mais.

A simples aceitação da ideia da multiplicidade interior já pode trazer algumas mudanças superficiais, pode abrir as portas para observação de aspectos psicológicos mais grosseiros da psique, pois esta aceitação cria um certo distanciamento, uma certa desidentificação. Contudo, aceitar não é o suficiente, precisamos perceber diretamente esta multiplicidade interna.

Nenhuma mudança será possível enquanto nos acharmos únicos, enquanto nos crermos um “eu” único e permanente sentindo raiva, ciúme, mágoa, tristeza. Precisamos perceber quem dentro nós está produzindo estes estados equivocados, estas emoções negativas.

Nenhuma mudança será possível enquanto acreditarmos que possuímos, enquanto acreditarmos que são nossos os desejos, pensamentos, sentimentos, emoções, estados internos, humores. O ego está na ideia de posse, no “eu”, no “meu”.

O ego se alimenta das intenções ocultas. Está sempre em busca de reviver os prazeres do passado. O ego é o passado, é nossa história, nossas lembranças. A impressão de existência permanente está nas histórias que explicam e justificam nossos erros, nossos comportamentos, nossas formas de pensar, é o “sou isso por causa daquilo”, “sou assim por causa disso ou daquilo”, “esta é minha história”.

O ego está em nossa autoimagem, na definição do que somos, ou de quem somos, está em nossas fantasias sobre nós mesmos, em nossas bases, identidade, cargos, papéis, na constante necessidade de segurança e autoafirmação, no desejo de poder, status, fama.

O ego é sempre inseguro, amedrontado, vítima das situações, está sempre na defensiva, sempre se sentindo agredido, atacado, sempre precisando se afirmar.

Iludidos, acreditamos que é necessário ter para ser, como se alguma coisa externa, bens materiais, posições sociais, roupas, acessórios, num passe de mágica, pudesse nos transformar, nos tornar melhores, maiores, superiores, importantes. Agimos como se alguma destas coisas possuísse uma realidade própria, uma qualidade ou habilidade, uma capacidade inerente de nos transformar, de nos tornar algo, de mudar nossa realidade.

Identificados com o ego, nós nos sentimos nas ações, realizações, tarefas, trabalhos, bens materiais, posições sociais, roupas, acessórios. Não somos as tarefas, trabalhos, etc., mas tomamos como pessoais as críticas e os elogios às coisas que acreditamos possuir, às tarefas que fizemos, à tudo em que nos sentimos.

Nós também nos sentimos em nossas opiniões, por isso sempre queremos ter razão. Para o ego, perder uma discussão significa deixar de existir ou ser diminuído. Nós também não somos nossas opiniões.

O ponto inicial da transformação é a aceitação e a percepção direta da doutrina dos muitos, da multiplicidade interna, da inexistência do “eu” permanente e imutável.

AS QUATRO RAÍZES DOS EGOS

Quatro são as raízes dos egos: autoimagem, autoimportância, autoconsideração e amor-próprio.

Quando há mágoa, dor ou sofrimento, significa que estamos amando apenas a nós mesmos, deixando de amar o próximo. O amor-próprio está ligado ao apego a si mesmo, a autoadoração, a paixão por si mesmo. Muitas vezes é confundido com autoestima e então incentivado.

A autoestima está relacionada com a percepção de que ninguém é melhor que ninguém, de que não estamos acima nem abaixo de ninguém, de que somos todos iguais, temos todas as possibilidades e direitos de acordo com nosso merecimento adquirido através de nossa conduta.

A autoadoração se relaciona com a vaidade e tem seu clímax no elogio, no aplauso, na homenagem, no reconhecimento dos outros, coisas que gratificam o ego e validam as nossas ilusões sobre nós mesmos.

O amor-próprio é um dos maiores obstáculos ao nosso avanço espiritual. Ele se manifesta como a constante preocupação com nós mesmos, com nossos próprios benefícios, prazeres, com nosso costume de sempre pensarmos primeiro em nós mesmos e de sempre fazermos o que desejamos sem considerarmos o mal que podemos causar aos demais.

O mundo exterior, as circunstâncias, nossa aparência, nossa situação, são reflexos de nossa autoimagem. Precisamos conhecer a nossa autoimagem, os conceitos que fazemos de nós mesmos.

Nós agimos e reagimos à esta autoimagem, à esta representação mental que temos de nós mesmos. Nossa vida é ditada por essa representação.

A autoimagem é um conjunto de crenças, valores, conceitos, autodefinições, ideias sobre nós mesmos e está ligada ao contexto, à época e à cultura na qual estamos inseridos. A autoimagem é uma frágil ilusão, não tem bases reais.

Ter uma autoimagem correta de si mesmo não quer dizer se identificar com uma imagem melhor de nós mesmos. Evidentemente que não se trata disso, pois isso seria apenas uma troca de rótulo.

A criação da autoimagem vai se dando durante a vida, através das experiências, quando pegamos ideias dos outros, quando nos identificamos. Por exemplo, quando uma mãe diz que seu filho é esforçado, o tal filho incorpora a imagem de esforçado à sua personalidade, a partir daí ele tem que se matar o tempo todo, pois é esforçado.

A autoimportância está no colocar-se como mais importante que as outras pessoas, mais importante que as situações, que a realidade, que a doutrina, que uma empresa, que uma comunidade. Está no colocar-se acima de todas as coisas.

O que fazemos hoje é dar mais valor, mais importância, para nossos egos, para nossas ilusões sobre o mundo, para nossos prazeres e necessidades, que nunca nos trouxeram felicidade real, do que para nossos princípios, nossa consciência, nosso real e verdadeiro Ser.

Consideramos sempre o melhor de nós mesmos e a partir disto ficamos preocupados com o que vai acontecer conosco, com o que vão dizer ou pensar de nós, tememos cair no conceito dos outros. Esta é a autoconsideração. Isso é validado e reforçado pela forma como nos tratam, pelo quanto nos admiram, o quanto nos elogiam. Nós nos consideramos bondosos, simpáticos, justos, honesto, queremos parecer, queremos mostrar para os outros que somos assim e queremos que os outros nos reconheçam como tal, admirando-nos, elogiando-nos.

AMORTECEDORES, MÁSCARAS E VERNIZ SOCIAL

O verniz social mascara nossos defeitos. Ele dá origem à repressão. Este verniz social, esta regra de convívio social, abrange as regras de etiqueta, de comportamento, dogmas, superstições, questões culturais, religiosas, questões de criação, educação e costumes, falsa moral e ética. É o ser político ou ser politicamente correto.

O verniz social oculta interesses, sejam eles econômicos ou sociais, intelectuais ou sexuais, oculta também nossas tendências a violência, nossos desvios sexuais, taras, vícios.

A falsidade e a hipocrisia permeiam todas as nossas relações. As pessoas não são sinceras, não são honestas umas com as outras.

Se alguém nos convida para uma festa, um almoço e não queremos ir por algum motivo qualquer, nós mentimos, inventamos desculpas ao invés de dizer que não queremos. O motivo real não precisaria ser dito, poderíamos dizer que não queremos e nos calar.

As pessoas convidam umas às outras para eventos quando na verdade não queriam fazer isso, mas fazem apenas por “educação”.

Se uma pessoa pergunta para outra se está bonita, por mais que a outra não ache, diz que está, e ainda é capaz de fazer diversos elogios.

Por causa da inversão de valores de nossa sociedade, chamamos de educadas as pessoas que são falsas, e chamamos de grossas e estúpidas as pessoas que se expressam com alguma sinceridade.

Entretanto, sem o verniz social, o convívio social seria impossível, pois temos muitos defeitos psicológicos e falta-nos muitas virtudes. Se olharmos para dentro de nós mesmos poderemos ver do que seríamos capazes de dizer ou de fazer se não houvessem estas leis, estas regras, não houvessem esses limitadores.

Usamos máscaras e mentiras para esconder nossas contradições, crueldades, desprezos, depravações, maldades, invejas, ódios.

Assim como o sofrimento, a gravidade dos erros, dos maus comportamentos é atenuada, amortecida.

As pessoas não dizem que erraram, dizem que devem apenas ter esquecido ou não notado. Não dizem que estão com má vontade, dizem que estão indispostas, cansadas, ocupadas com outras tarefas. Não dizem que roubaram, dizem que apenas pegaram tal ou qual objeto.

Estas falsidades, hipocrisias, mentiras, desculpas e justificativas que utilizamos em nosso dia a dia, são reflexos de um mundo interior cheio de falsidades, hipocrisias, mentiras, desculpas e justificativas.

Se alguém expressa com sinceridade sua opinião sobre nós, ou sobre algo que tenhamos feito, nós amortecemos dizendo que a desculpamos, pois a outra pessoa estava nervosa. Assim, negamos tudo que foi dito, ou seja, somos falsos com nós mesmos.

A banalização é também um amortecedor. Vivemos em uma sociedade que perdeu seus valores, onde o crime foi totalmente banalizado. Chamamos os ladrões de espertos; os assassinos de justiceiros; as vinganças de justiça.

Os amortecedores diminuem o impacto, o choque da realidade, das palavras, das emoções e podem impedir as crises necessárias para a transformação radical, os choques de consciência. Nós tememos o choque, impacto, tentamos sempre evitar, negar, esconder.

Se quisermos evoluir espiritualmente, precisamos nos tornar sérios, precisamos ser sinceros e honestos conosco.

PAPÉIS

Muitos são os papéis que desempenhamos durante a vida: papel de filho, pai, mãe, professor, padre, juiz, policial, chefe, empregado, etc. Normalmente, representamos vários papéis ao mesmo tempo.

Precisamos investigar quais são os papéis que representamos, investigar se representamos o papel de vagabundo, ou carente, ou mendigo, ou super-herói, ou criança birrenta, ou rebelde, ou santinho, ou bobo, ou ingênuo, ou palhaço, ou brigão.

Um bom exercício é questionar e analisar que tipo de filho ou filha temos sido, que tipo de esposo ou esposa temos sido, que tipo de amigo ou amiga temos sido, que tipo de chefe ou empregado temos sido. Podemos também nos questionar e analisar como os outros nos vêem nestes papéis. Podemos, ainda, nos colocar no lugar dos outros e analisar como é ser esposo ou esposa, amigo ou amiga, chefe ou empregado deste personagem que somos e verificar se gostamos.

Cada ator dá seu toque pessoal a cada papel que representa, utiliza seus gestos, posturas, entonações. Analisando nossas próprias ações, descobrimos

quais gestos fazemos quando estamos irados, envergonhados, amedrontados. Descobrimos quais são as falas ou pensamentos comuns que nos levam a determinados comportamentos.

Se estivermos nos auto-observando, podemos investigar os traços principais dos distintos papéis que representamos. Assim, poderemos analisar, compreender nossos comportamentos, e então direcionar melhor o nosso personagem ao longo da existência.

Existem situações em que somos pegos de surpresa, não sabemos como agir, não encontramos um papel adequado para representar. Ficamos perdidos, desesperados, quando não encontramos um papel, mas logo nos arrumamos, disfarçamos, buscamos mudar a situação, buscamos um papel.

O DESEJO DE SER ALGUÉM

Todos nós queremos ser alguém. Para nós, a busca de poder, riqueza, status, fama, de ser alguém, é muito mais importante, muito mais interessante, do que a busca por paz, tranquilidade, felicidade. Todas as nossas forças são empregadas no sentido de sermos alguém diferente, especial, superior, importante. O ego sempre quer estar no topo, sempre quer ser o maior, o melhor, ainda que seja o maior corrupto, o melhor ladrão, o mais cruel assassino.

Esta busca de ser alguém, esta expectativa de nos tornarmos algo, traz insegurança, por isso precisamos sempre nos autoafirmar, precisamos sempre ser reconhecidos, chamar a atenção, aparecer. Assim, se somos reconhecidos em nossas habilidades ficamos felizes e se não somos reconhecidos ficamos tristes, sofremos. Somos muito dependentes da opinião dos outros.

Queremos sempre ter razão, queremos nos impor, queremos provar. Acreditamos que nossa opinião, ideia, religião, crença, é a melhor. Estamos sempre disputando, competindo, lutando. Por isso, sempre nos sentimos atacados, ameaçados, diminuídos. Os sábios nos ensinam que “quem entra em disputa já perdeu”.

Todos aqueles que se destacam de alguma forma, políticos, esportistas, artistas, estão sempre amedrontados, preocupados com a própria segurança, com as suas imagens e posses, com o manterem-se no topo. Não há paz para este alguém. Ninguém suporta ver alguém superior, mais importante, mais destacado, quando isso ocorre todos querem destruir este alguém. Tudo isso está relacionado com a vaidade e com a inveja. Orgulho, vaidade, inveja são pesados fardos que carregamos inutilmente.

Ao desejarmos algo ficamos também com seu oposto e com isso sofremos. Quando desejamos a superioridade criamos o medo da inferioridade. Superioridade e inferioridade são duas faces de uma mesma coisa.

Se quisermos realmente ter paz e tranquilidade precisamos abandonar o desejo de ser alguém. Não deixaremos de existir se abandonarmos o desejo de sermos alguém diferente, especial, superior, importante.

A verdade é que somos comuns, normais. Somos todos iguais. Ninguém é completamente bom ou completamente mau. Todos nós fomos criados a partir do mesmo molde e carregamos as mesmas forças dentro de nós. Nunca podemos dizer que não temos este ou aquele defeito psicológico, pois certamente o temos. Em algumas pessoas o defeito psicológico aponta para um objeto e em outras aponta para outro objeto. As diferentes matizes das virtudes e dos defeitos psicológicos fazem parecer que somos diferentes. Porém, somos todos iguais.

CAPÍTULO 8

ATENÇÃO PLENA OU AUTO-OBSERVAÇÃO



Ninguém muda nada em si mesmo, em seu comportamento, em sua maneira de ser, se não perceber que algo está errado, que algo pode ser corrigido, refinado, melhorado. E é somente a auto-observação do que ocorre dentro e fora de nós mesmos que possibilita esta percepção. Se implementarmos isso em nossas vidas, nos tornaremos um objeto de estudo para nós mesmos. Com a auto-observação vamos nos conhecendo e nos familiarizando conosco.

Infelizmente, nossa capacidade de auto-observação está atualmente atrofiada, já que vivemos olhando para fora, projetando e fantasiando, julgando e criticando os demais. Mas esta habilidade pode ser recuperada e desenvolvida pela prática constante.

Em capítulos anteriores, falamos de atenção zero, atraída e dirigida. Atualmente, nossa atenção é zero, é dispersa, mas para mantermos a auto-observação, precisamos dirigir e sustentar a atenção, e para tanto precisamos desenvolver a concentração. A capacidade de concentrar-se é necessária para a auto-observação. Para desenvolvermos a concentração e a auto-observação precisamos ter uma forte intenção de manter a atenção.

Para nos conhecermos precisamos nos auto-observar e investigar nossas reações, identificações, projeções, lembranças, hábitos, condicionamentos, gostos e desgostos, desejos e rejeições, observar o que ocorre em nosso coração e em nossa mente no momento presente, de instante em instante. Nenhum evento é inútil, nenhuma situação deve ser desprezada, nada deve passar despercebido ou não observado. Todas as situações podem ser aproveitadas para aprendermos mais sobre nós mesmos. Todo nosso tempo pode ser aplicado nesse objetivo.

Na vida diária, no convívio com a família, no trabalho ou na escola, no trânsito ou na condução, no relacionamento com as pessoas, se estivermos atentos, veremos nossos defeitos se manifestando, e então podemos analisá-los, a fim de compreendê-los e eliminá-los.

Para conseguirmos eliminar nossos defeitos, precisamos aprender a conhecê-los, a detectá-los. Os defeitos precisam ser percebidos quando eles ocorrem. Uma coisa é analisar o que foi percebido, e outra, muito diferente, é tentar perceber depois. Depois que a situação passou, a nossa percepção é completamente diferente, nossa mente já está convencida com suas histórias, os fatos já estão distorcidos.

No Budismo, a auto-observação é chamada de atenção plena. Os quatro fundamentos da atenção plena são: o corpo, a mente e estados mentais, as sensações e as ideias da doutrina.

Como nos ensina Mestre Samael, para desenvolvermos a capacidade de auto-observação devemos utilizar a chave SOL, que é a divisão da atenção em sujeito, objeto e lugar. De uma maneira muito simplista, podemos dizer aqui que o sujeito somos nós, o objeto é o que estamos fazendo e o lugar é o espaço em que nos inserimos. Mas aprofundemo-nos passo a passo.

No sujeito, em nós mesmos, vamos observar os pensamentos, sentimentos, emoções, sensações, estados, gestos, posturas. Quanto ao objeto, vamos observar o que estamos fazendo, observar qual o objetivo, qual a intenção, vamos colocar atenção, vamos nos concentrar no que estamos fazendo, mas sem nos esquecermos de nós mesmos. E, no que se refere ao lugar, vamos observar o contexto em que estamos inseridos, o contexto em que nosso personagem está atuando, observar cada lugar como se fosse a primeira vez.

Auto-observar-se não é ser cuidadoso ou esperto, não é criar tensões para evitar erros, nem perturbar-se com emoções e sensações, não é fugir das situações. Observar não é interpretar, analisar, comparar, julgar, aceitar ou rejeitar. É perceber, contemplar, experienciar, vivenciar. Quando tentamos explicar a experiência, conceituar o que estamos observando, acabamos nos distraindo, perdemos o estado de observação, perdemos a experiência. Observar é ter consciência da situação de forma objetiva, sem projeções, sem subjetividade, sem histórias da mente, é perceber as situações como elas são. Contemplação é um estado em que não há atividade dualista. Auto-observar-se é estar presente.

No início, como não estamos acostumados a nos auto-observar, os detalhes nos escapam. Mas a auto-observação se desenvolverá gradativamente,

desde que tenhamos disciplina e persistência, desde que tenhamos interesse em nos conhecermos, em nos purificarmos, desde que tenhamos interesse nas situações e no despertar. Conforme desenvolvemos a atenção e a capacidade de auto-observação nos tornamos mais sensíveis e perceptivos.

Devemos começar aos poucos, no início não adianta querer prestar atenção em tudo, pois aí não prestaremos atenção em nada. Com a prática, o estado de observação começará a penetrar o sono.

Começemos por observar o sujeito, a nós mesmos, e depois passemos aos demais passos. Na observação de nós mesmos, precisamos de certo distanciamento, que é a desidentificação, ou seja, para nos auto-observarmos, precisamos nos desidentificar de nós mesmos.

Não devemos nos identificar com as coisas, pois a identificação leva à fascinação, atrapalha ou impede a observação, nubla a mente. Identificados, não temos uma visão clara do que está ocorrendo. Ao avançarmos na prática da chave SOL, não devemos nos identificar com o objeto e nem com o lugar.

Com a auto-observação, aprendemos a lidar com as situações serenamente, sem nos identificarmos. A atenção plena nos leva a agir com generosidade, amor, bondade, sabedoria, compaixão, equanimidade e alegria altruísta. Se não estamos agindo desta forma, não estamos com atenção plena.

Na auto-observação precisamos ser exigentes conosco, mas sem culpa, sem repressão. Culpar-se é apegar-se à derrota. A auto-observação deve conter um certo contentamento.

Auto-observação sem reflexão e sem uma doutrina pode até contribuir para aumentar as travas que nos prendem. Auto-observação sem sabedoria é como estar dentro de um carro desgovernado, a mente é arrastada por todos os desejos e aversões.

Quando nos observamos em um estado equivocado, ou sentindo emoções negativas, precisamos entender que estamos percebendo pelo condicionamento, que estamos interpretando mal as situações ou interpretando-as de forma não hábil, não virtuosa, que não estamos percebendo segundo a doutrina, segundo a impermanência, pois tudo passa, tudo passa.

É importante lembrarmo-nos da doutrina e de tudo que compreendemos em meditação. Isso é memória trabalho, que deve estar viva em nós para que possamos aplicá-la às percepções e compreensões nos momentos necessários.

SUJEITO

De modo geral, acreditamos que nos conhecemos, que sabemos o que pensamos, o que sentimos. Pior ainda, acreditamos que estamos no controle destes processos.

Entretanto, quando começamos a nos observar, percebemos que não estamos no controle, percebemos que não temos controle algum.

Podemos dizer que estamos com raiva. As pessoas vivem dizendo que ficaram morrendo de raiva por isso ou por aquilo, disso ou daquilo. Mas isso não é estar consciente da raiva, não é estar consciente da origem e cessação da raiva, não é estar consciente dos efeitos da raiva em nós.

Na realidade, nem de longe estamos conscientes de nossas emoções, de nossos pensamentos, sentimentos ou sensações. Se estivéssemos conscientes de nossas emoções negativas, não ficaríamos apegados a elas.

Os pensamentos se multiplicam em nossas mentes, identificamo-nos com eles, então surgem as emoções negativas, os estados equivocados. E, ao fim desse turbilhão, muitas vezes, nem conseguimos saber o porquê das emoções que sentimos, o porquê do estado em que estávamos. Contamos alguma história, culpamos alguém ou alguma situação, e tudo fica justificado.

Somente com a auto-observação e a meditação é que podemos desenvolver o autoconhecimento.

Não podemos nos esquecer de nós mesmos, precisamos estar conscientes de nós, do que ocorre externamente e também internamente.

OBJETO

Assim como acreditamos saber o que se passa conosco, também acreditamos saber o que estamos fazendo. Porém, não existe nada mais absurdo, pois o fato é que todas as nossas ações são executadas de forma mecânica, sem atenção, sem consciência.

No estado adormecido em que estamos, fazemos tudo de forma inconsciente, mecânica, fazemos porque aprendemos.

Comemos, mas não temos a consciência de que estamos comendo. Andamos, mas não temos a consciência de que estamos andando. Olhamos os outros, mas não temos a consciência de que estamos olhando. Vestimo-nos, mas não temos a consciência de que estamos nos vestindo.

Na grande maioria das vezes, enquanto estamos fazendo uma coisa estamos pensando em outra, nossas mentes estão distantes, estão viajando. Outras vezes, nossas mentes estão julgando ou criticando o objeto. Por isso é dito: quando estiver andando, ande, ande, ande; quando estiver se vestindo, simplesmente se vista.

Manter a atenção no objeto significa observar todos aqueles objetos ou representações que chegam às nossas mentes através dos sentidos.

LUGAR

O lugar é o contexto, é a história e a situação de cada personagem, a história e situação de cada local.

Em todo filme ou novela, podemos perceber que cada personagem está inserido em um contexto e que alguns grupos estão inseridos em contextos maiores. Um contexto está inserido dentro de outro maior, e assim por diante. Assim, o filme, ou a novela formam um grande contexto.

A condição social, cultural, regional, o trabalho, a religião, o estudo, formam o contexto em que vivemos. Alguns contextos podem ser alterados se assumirmos a responsabilidade por nossa situação, ao invés de nos vermos como vítimas de uma “realidade”.

Um contexto menor pode ser um ônibus ou um trem. Se não estivermos conscientes deste contexto, podemos agir de forma inadequada, podemos agir como se estivéssemos em um bar ou em uma festa.

O contexto também pode ser um templo. Se estivermos conscientes de que estamos dentro de um templo, então podemos agir de forma adequada, ter posturas adequadas, pensar de forma adequada, sentir de forma adequada.

O ambiente de trabalho também é um contexto. Se estivermos conscientes de que estamos neste contexto, não iremos agir como se estivéssemos em um circo, para ficarmos fazendo palhaçadas, e nem como se estivéssemos num ringue, para ficarmos brigando, também não vamos fazer escândalo ou tumulto.

Se estivermos nos auto-observando, atentos ao contexto em que estamos inseridos, ao contexto no qual estamos atuando, não vamos nos comportar de forma inadequada, não ficaremos num estado incompatível.

As situações nem sempre serão boas, agradáveis, favoráveis. Podem trazer sensações agradáveis, neutras ou desagradáveis. As situações são impermanen-

tes, como cenas de filme, surgem e cessam, de acordo com as condições. As condições se desfazem, se esvaem, passam, estão em constante mudança.

As pessoas se apaixonam por outras numa situação, numa condição, e depois sofrem com as mudanças, sejam elas referentes ao corpo, às roupas ou aos acessórios.

Não importa se as situações são agradáveis ou desagradáveis, devemos apenas percebê-las, sem julgar ou criticar, sem desejar ou repudiar, sem reagir, apenas perceber e deixar que passem. Precisamos aceitar as coisas como são, sem desejar que sejam diferentes.

As situações não possuem habilidades ou qualidades próprias. Nossas mentes é que julgam, contam histórias e geram problemas. Nossa percepção sobre as situações é subjetiva. Nossa percepção é formada de impressões e representações que podem ser alteradas.

EVENTOS E RECORRÊNCIAS

Durante a vida, passamos por determinado número de eventos, situações, que se repetem, com maior ou menor frequência. Dormir, acordar, tomar banho, trabalhar, participar de encontros, reuniões, festas, encontrar determinadas pessoas, perder o trem, atrasar-se, alimentar-se, são alguns eventos comuns.

Dirigir pode ser mais um evento na vida de alguns. E ninguém está livre de, um dia, ao passar com o carro por alguma rua, cair num buraco. Se isto ocorrer e futuramente nos mantivermos atentos e preparados para passar por essa rua novamente, então não voltaremos a cair no mesmo buraco. Não por medo, não por memória mecânica, mas por consciência.

A partir desse exemplo, ampliemos seu sentido e analisemos quais são os buracos em que estamos sempre caindo, repetidamente, as pessoas com as quais sempre nos irritamos, as situações das quais sempre nos envergonhamos, as pessoas e situações que sempre tememos, as pessoas e situações que sempre rejeitamos, evitamos, não aceitamos, os erros que sempre cometemos, as bobagens que sempre dizemos.

A repetição de um evento é uma chance que temos para nos comportarmos de uma maneira diferente, de nos transformarmos, de assumirmos a responsabilidade por nossas ações, por nossos comportamentos. Contudo, se reagimos sempre da mesma maneira, então não mudamos nada, apenas seguimos com nossas ações condicionadas, mecânicas.

Se estivermos nos auto-observando durante um evento, depois poderemos analisar o que se passou, poderemos buscar a compreensão e a eliminação dos defeitos envolvidos. Desta forma, quando o evento vier a se repetir, poderemos nos preparar para ele e então expressar as virtudes condizentes.

CAPÍTULO 9

NOÇÕES SOBRE A MENTE



A mente discerne, julga, critica, rotula, imagina, fantasia, projeta, associa, compara, analisa, raciocina, cria conceitos a partir das sensações, impressões, experiências. O pensamento é uma função da mente, não é a própria mente.

A mente pode estar agitada, calma, tensa, concentrada, entorpecida. Para que possamos purificá-la, precisamos estudar, analisar e compreender alguns de seus mecanismos.

Podemos observar com certa facilidade que nossos pensamentos geram sensações. Se imaginarmos, ou se trouxermos à lembrança, cenas de medo, raiva, prazer, inveja, ansiedade, tensão, alegria, tristeza, poderemos sentir as sensações correspondentes, às vezes, até com a mesma intensidade do momento que ocorreram realmente. Com a imaginação, somos capazes de sentir cheiros, toques, gostos, sabores, de ver imagens e ouvir sons.

Sofrimento é preocupação, desespero, medo, autocobrança, é aquela ânsia insatisfeita no coração e na mente.

A mente atormentada tenta se agarrar a subterfúgios, tenta buscar um ponto seguro, um chão, um apoio. Mas o único lugar onde ela poderá encontrar essa zona de segurança é dentro dela mesma. Estes pontos não passam de estruturas rígidas, ideias fixas, ilusões, fantasias, críticas, valores, padrões, experiências, lembranças, sensações, conceitos e preconceitos arraigados. Esta busca por segurança é o medo da não existência.

Quando a mente encontra uma referência que lhe ofereça a sensação de segurança, agarra-se a ela com força. Então surge a posse e o apego. A posse nos traz o orgulho, a vaidade. Tornamo-nos orgulhosos e envaidecidos de tudo o que possuímos, ou acreditamos possuir.

O extremo apego baseia-se na crença da permanência das coisas - uma crença equivocada. Evidentemente, se tivéssemos a percepção da efemeridade da matéria, não nos apegaríamos a ela.

Os momentos, os estados, os fenômenos da mente e do corpo, surgem e desaparecem, mudam constantemente. Porém nos mantemos agarrados a estes eventos, a estes processos, e passamos a considerá-los como nossos. Acreditamos que isto é a realidade última da vida. Acreditamos nas histórias que a mente conta. Quando pensamos em termos de “eu”, “meu”, “minha”, “mim”, ficamos aprisionados, assim como quando pensamos em termos de “dele”, “seu”, “aquele”.

Queremos nos libertar da mente e de seus mecanismos, porém, não a liberamos. Ao contrário, prendemo-la, criamos pressões e tensões dentro dela, não relaxamos. Deixamos a mente se agarrar às coisas. Não só permitimos que ela se agite, como até incentivamos e alimentamos suas agitações. Nós torturamos a mente.

É preciso observar os pensamentos que passam pela nossa mente. Mas também é preciso sentir a mente e observá-la. Observemos a expressão aqui utilizada: “sentir a mente”.

Lutamos contra a mente ao invés de relaxá-la. Esta luta é uma evitação de seus fatores, de seus estados, das formações mentais. Todas as formações são impermanentes, transitórias, todas as formações se dissolvem. Assim, não há por que agarrar-se a elas, nem tampouco repudiá-las, assim como surgem, se vão, desde que não nos agarremos a elas.

Só quando sentimos a mente, quando observamos o que se passa dentro dela, em nosso corpo e em nosso coração, é que conseguimos nos distanciar, é que conseguimos perceber que não somos estas manifestações. Enquanto tentarmos evitar, enquanto brigarmos com estas manifestações, estaremos presos à mente e suas reações.

Somos nós que construímos, fortalecemos, enrijecemos as formações da mente, os conceitos, os padrões, os valores.

Não é por acaso que o Budismo considera a mente como um sentido. Existe uma razão para isso.

É preciso sentir e observar as sensações da mente e na mente. Existe o sentir do coração e existe o sentir da mente. Precisamos conhecer os dois, pois eles se completam, interagem entre si, influenciam-se mutuamente.

Precisamos observar que tudo está na mente, precisamos sentir tudo o que está na mente. Observar e sentir suas mudanças, as mudanças dos estados mentais. Sentir os pensamentos surgirem, tomarem corpo, forma, sentir a mente reagindo a tais pensamentos e estados. Observar e sentir a agitação da mente, a pressão, a tensão, a opressão, a rigidez, o desespero, o impulso de agarrar-se e o impulso de fugir. Devemos observar, sentir, permanecer com essas sensações e permitir que passem.

Por exemplo, imaginemos uma situação onde estamos atrasados para um compromisso e alguém nos detém para uma conversa. A mente fica agitada, começamos a olhar para o lado, para a direção que queríamos ir, para a saída. Olhamos repetidas vezes para o ponto de fuga e não conseguimos nos livrar da pessoa. A mente quer sair daquela situação, quer fugir, e se inquieta.

Outro exemplo é quando nos vemos diante de algo que “devemos fazer”, mas queremos fazer outra coisa. Há também aquela situação em que duas pessoas esperam de nós ações distintas, então nos afligimos por não podermos agradar a ambas. Neste caso, a pressão que a mente produz é terrível. Outra situação em que a mente quer desaparecer, quer fugir, evitar o que está ocorrendo, é quando somos tomados pela sensação de vergonha.

Nas práticas de silenciar a mente, de meditação reflexiva, de concentração, de contemplação, de relaxamento, podemos perceber todos esses movimentos, estados e reações da mente. A partir da prática formal, podemos levar as percepções para a vida diária. A prática formal é o treino, a vida diária é o campo de batalha.

Ensinos budistas mostram que o vazio nunca muda. Assim, a mente vazia nunca muda, não se desespera, não enrijece, não se agita. Ao conquistarmos uma mente tranquila e serena ela será como um espelho.

O exercício de silenciar a mente aos poucos nos leva ao desapego dos pensamentos, este desapego é um distanciamento. Acreditamos que possuímos os pensamentos e com isso acabamos possuídos por eles. Este apego aos pensamentos é um contínuo agarrar-se, como se tal apego pudesse nos oferecer alguma segurança real. Todo apego está ligado a conceitos e preconceitos, a padrões e valores.

A prática meditativa nos leva também ao estado de leveza mental, pois quando nos agarramos a muitas coisas, tornamo-nos mentalmente pesados. Quanto mais nos prendemos a lastros, mais pesados vamos ficando.

O medo e a vergonha se fixam por causa da evitação. Toda evitação é uma tentativa de fuga, mas é também um agarrar-se ao pensamento. Quando nos enrijecemos, estamos com os pensamentos rígidos.

A falta de atenção, a falta de concentração, a ignorância, o desconhecimento dos processos e dos mecanismos da mente nos escraviza e nos faz sofrer.

A prática de ouvir os sons, de concentrar-se nos sons, ou de prestar atenção aos pequenos instantes de silêncio entre um som e outro é uma prática de concentração que nos leva a perceber o silêncio interior. Isto nos leva a parar de lutar contra os sons, a parar de impor resistência e de nos perturbarmos com os sons. Ao percebermos o silêncio interno durante essa prática, poderemos, aos poucos, levá-lo para a vida diária. Este silêncio interior é o centro a partir do qual passamos a agir. Conforme o praticamos e o levamos para a vida, conforme o desenvolvemos, este centro vai se tornando cada vez mais permanente, constante.

Ao experimentarmos momentos mentais libertos, precisamos perceber que eles vieram de dentro de nós, do nosso interior, e não do exterior. Assim como não devemos culpar ninguém pelo que de errado ocorre em nossa mente, também não devemos elogiar quando se dá o contrário. O externo é muito pouco confiável e está fora do nosso controle.

Precisamos parar de olhar para o mundo externo e de agir a partir do que vemos nele. É preciso olhar para o mundo interno e agir a partir do mundo interno, do centro. Para logarmos êxito nesta proposta, precisamos manter o foco e a concentração no mundo interno. O Mestre Samael nos diz que “para o sábio, o mundo interno é mais concreto que o mundo externo”. Realmente, precisamos perceber isso, precisamos viver isso.

Dominar a mente é exercer poder, autoridade sobre seus estados, mecanismos e funções. Dominá-la é controlá-la e, para tanto, é necessário utilizar métodos, fazer práticas.

Este é um processo gradual que envolve o estudo dos princípios mentais que aprisionam a alma, o estudo do que encarcera o entendimento. Este estudo, esta ciência é conhecida como probismo.

A mente discerne, julga, critica, rotula, imagina, fantasia, projeta, associa, compara, analisa, raciocina, cria conceitos a partir das sensações, impressões, experiências. O pensamento é uma função da mente, não é a própria mente. Esta pode estar agitada, calma, tensa, concentrada, entorpecida. Não é possível

dominar a mente sem antes conhecer e estudar suas funções, seus mecanismos e estados.

Todos nós acreditamos ter controle sobre ela. Porém, basta fazermos um exercício básico de concentração para rapidamente constatar-mos o fato de que não temos controle nenhum. Somos distraídos, os pensamentos passam e nos levam de um lugar para outro através de associações, lembranças, fantasias.

As associações agitam a mente e a levam ao sonho, à fantasia, à fascinação. Uma imagem se associa a outra, uma palavra a outra, uma pessoa a outra. O fluxo constante de pensamentos é causa de muitos sofrimentos e só pode ser controlado se nos dermos conta dele e de sua anormalidade. Toda vez que nos pegarmos em associações, precisamos interromper o processo, isso se inicia na meditação formal, como um treino, e aos pouco passa a fazer parte da vida diária. Dessa forma a mente vai se tranquilizando.

Ao iniciarmos uma meditação podemos perceber que a mente se divide em duas partes, uma atenta e outra desatenta. Na parte desatenta podemos observar o batalhar dos opostos, a luta das antíteses. Para que este batalhar de opostos termine, temos que estudar a dualidade apresentada pela mente. Utilizando os processos de análise e síntese, dedução e indução, chega-se à compreensão, à sabedoria, então a mente fica quieta e em silêncio.

O pensamento pode ser uma ferramenta útil se for dirigido, controlado. Mas o pensamento mecânico, o devaneio, a fantasia, são inúteis, não servem para nada.

A imaginação é diferente da fantasia. A imaginação consciente é dirigida, objetiva, construtiva. Pode ser utilizada no trabalho interno para reconstituirmos cenas, eventos passados. Quando a fantasia termina vem a intuição. O intuitivo resolve problemas com facilidade, pois a intuição está além do batalhar dos opostos.

A mente recebe as impressões vindas dos sentidos e reage a elas, e estas impressões são a realidade das nossas vidas. As coisas em si mesmas não as vemos, o que vemos são apenas impressões, assim, vivemos uma fantasia, uma ilusão, pois o que julgamos ser a realidade são apenas impressões.

Como diz o Mestre Samael: “Não há coisa que mais doa do que a calúnia ou as palavras de um insultador. Se alguém for capaz de transformar as impressões que tais palavras causam, elas ficarão sem valor algum, isto é, ficam como um cheque sem fundos. Certamente, as palavras de um insultador não

têm mais valor do que aquele que o insultado lhes dá. Assim, se o insultado não lhes der valor, ficam, repito, como um cheque sem fundos”.

Transformar as impressões é transformar a si mesmo. Se elas não são transformadas, pouco a pouco nós degeneramos. Existe um esforço para transformá-las e sair da entropia, deixar a mecanicidade, a inércia.

É necessário não nos identificarmos com as impressões e transformarmos as que chegam através dos sentidos. Se elas são sempre associadas da mesma forma, com as mesmas emoções, sensações, lembranças, nada muda, seguimos com nossas reações mecânicas e equivocadas. Seguir cometendo sempre os mesmos erros é contumácia.

É necessário transformar as impressões, mudar a forma de pensar. Somos responsáveis por nossas impressões, temos que aprender a selecioná-las. Somos responsáveis pela transformação de nossas impressões, podemos nos preparar para os eventos e nos comportar de maneira diferente.

AS TRÊS MENTES

As várias escolas e filosofias dividem a mente em diferentes formas. O Mestre Samael Aun Weor divide a mente em três: Mente Sensual, Mente Intermediária e Mente Interior. Esta divisão deriva de Gurdjieff e seus discípulos, mas as definições e explicações do Mestre Samael, nas quais nos baseamos, são um tanto diferentes das de Gurdjieff e seus discípulos.

Mente Sensual ou Sensorial

A mente sensual é a que todos nós usamos diariamente para pagar as contas, nos alimentar, manter o asseio, cumprir os deveres com a sociedade, etc. Ela é útil para as necessidades da vida prática. Porém, devemos aprender a utilizá-la com equilíbrio.

A mente sensual ou sensorial elabora seus conceitos a partir dos cinco sentidos, das percepções sensoriais. Assim, os conceitos da mente sensual são subjetivos, condicionados pelos sentidos. Ela é grosseira, bruta, só aceita o que vem dos sentidos, identifica-se com todas as situações e com os objetos dos sentidos.

Quando surgem temas sobre os mistérios da vida e da morte, sobre a alma, a reencarnação, o karma, sobre a Verdade, sobre Deus, a mente sensual sempre pede por comprovações, demonstrações. Mas estes temas não estão relacionados com os cinco sentidos e por isso não podem ser compreendidos pela mente sensual.

Através da lógica podemos explicar qualquer teoria. Tanto crentes quanto céticos possuem boas teorias que justificam suas formas de agir e pensar. Mas a verdade não é questão de teoria, não é questão de crer ou não crer.

A educação dos tempos atuais está voltada apenas para o desenvolvimento da mente sensual.

Na mente sensual estão as dúvidas, os conflitos internos, o batalhar dos opostos, das antíteses.

Os intelectuais, os eruditos, se envaidecem de seus conhecimentos. Desconhecem o fato de que estão presos às ilusões dos sentidos, identificados com a mente sensual, presos ao intelecto, que os faz de bobos com suas ideias que parecem corretas, verdadeiras, concretas, com suas teorias e com sua lógica.

O ceticismo e as dúvidas envenenam a mente, matam a fé, os valores transcendentes, as possibilidades da alma. A mente sensual despreza a mente interior. Os céticos e intelectualistas se acham superiores, riem do que desconhecem e não podem perceber.

Mente Intermediária

Na mente intermediária estão as crenças religiosas, as informações recebidas sobre as religiões, os dogmas.

A mente intermediária está relacionada à doutrina dos fariseus, que são aqueles que frequentam suas religiões para que os outros vejam, para manter as aparências, não vivem o que é ensinado, pensam que crer já é o suficiente.

Mente Interior ou Superior

A mente interior trabalha exclusivamente com os fatos percebidos pela Consciência, com a percepção direta ou intuitiva, não apenas com informações que lemos ou ouvimos. É através da mente interior que a Consciência se manifesta.

A mente interior está baseada na percepção direta, na razão objetiva e não na subjetividade do ego e da percepção sensorial. Verdades como a reencarnação e a Lei do Karma são percebidas diretamente pela mente interior.

As percepções da mente interior contrariam as crenças e os dogmas da mente intermediária. Precisamos abrir a mente interior para eliminarmos as dúvidas. A verdadeira fé nasce em nós quando a mente interior é aberta. A verdadeira fé nasce da experiência direta.

A mente interior é aberta pelo pensamento psicológico. Para aprendermos a pensar psicologicamente precisamos desenvolver a imaginação, mas se ficarmos presos ao intelecto e as percepções sensoriais, não desenvolveremos a imaginação e, por consequência, não abriremos a mente interior.

De fato, a faculdade do intelecto é útil para as necessidades do dia a dia, da vida prática. Mas também existe a imaginação, que é outra faculdade de cognição.

A imaginação está relacionada com o ato de criação, com a invenção, com planos e projetos. Porém, a imaginação foi desprezada e hoje está atrofiada, degenerada.

Podemos dividir a imaginação em mecânica e consciente. A imaginação mecânica é a fantasia. A imaginação consciente é a dirigida, voluntária.

O desenvolvimento do ego bloqueou o acesso à mente interior e até mesmo o acesso à mente intermediária. Quando iniciamos o trabalho de auto-observação, começamos a pensar psicologicamente. A abertura da mente interior é gradual, vai acontecendo conforme eliminamos o ego.

Em tudo devemos ter equilíbrio. Portanto, também devemos ter equilíbrio entre a mente interior e a mente sensual, pois precisamos da mente sensual para as atividades da vida comum.

ASSOCIAÇÕES

Associação é o processo que leva a mente a relacionar, julgar, rotular.

As associações agitam a mente e a levam ao sonho. Uma imagem se associa a outra, uma palavra a outra, uma pessoa a outra, e muita energia psíquica é perdida neste processo, assim como um enorme tempo também é desperdiçado.

O fluxo constante de pensamentos, que é a causa de muitos sofrimentos, só pode ser controlado quando nos damos conta dele e de sua anormalidade.

Toda vez que nos pegarmos em associações, precisamos interromper o processo, isso se inicia na meditação formal, como um treino, e deve prosseguir na vida diária.

Interromper o processo de associações mecânicas e investigar o que está ocorrendo reverte o processo de perda de energia psíquica.

Com este treino, iremos nos tornar hábeis em dirigir a mente e conseguir cada vez mais rapidamente interromper este processo. Desta forma, a mente ficará tranquila.

O PENSAMENTO

Como ensina Mestre Samael, o primeiro passo no trabalho psicológico é a mudança da forma de pensar.

Nossos pensamentos são distorcidos por nossos desejos, são obscurecidos pelos defeitos que carregamos dentro de nós mesmos. A clareza do pensamento é fruto de muitas purificações.

Numa sessão de meditação reflexiva, precisamos utilizar o pensamento dirigido, analítico, profundo. O pensamento é uma ferramenta bastante útil, se for dirigido, controlado. O pensamento sustentado leva à compreensão. Mas o pensamento mecânico, o devaneio, a fantasia, estes são inúteis, não servem para nada.

Se observarmos os pensamentos que surgem em nossa mente sem discriminação alguma, perceberemos que muitos são inúteis, desconexos ou sem sentido, repetitivos, equivocados, confusos, fantasiosos.

Quando um pensamento vem à mente, acreditamos que ele é nosso e o seguimos. Por exemplo, se estamos almoçando e pensamos “que gostoso, vou comer mais!”, nós comemos. Reagimos aos nossos próprios pensamentos, baseamos nossa conduta em nossos pensamentos, pois acreditamos que são reais, concretos. Eles agitam a mente, criam e alteram nossas emoções, geram sofrimento. Certamente, nós não desejamos todos os pensamentos que passam por nossas mentes, mas somente com treinamento é que eles podem ser silenciados.

Com a prática e aos poucos se desenvolve a habilidade de dirigir o pensamento e de escolher o que pensar. A questão é aprender a guiar o pensamento, não tentar detê-lo.

Atribuímos demasiada importância aos pensamentos, queremos possuí-los, agarrarmo-nos a eles. Na meditação, devemos investigar e perceber de onde os pensamentos surgem e para onde vão, o que é uma mente tranquila e o que é uma mente agitada.

Nossos pensamentos sobre algo são apenas opiniões e conceitos subjetivos, mas normalmente não questionamos por que pensamos, no que pensamos e como pensamos.

A lógica faz o pensamento parecer concreto, verdadeiro. Os conceitos apoiam-se mutuamente, confirmam-se e tudo isso pode nos dar a impressão de sabedoria. Acreditamos que os pensamentos são concretos, que são a verdade, a realidade, porém os pensamentos são desprovidos de realidade própria, não são concretos, são impermanentes, mudam constantemente, são resultantes de condicionamentos, lembranças, desejos.

Obviamente, a lógica tem seu lugar e é útil na vida prática, mas por vezes, ela pode nos levar a discussões e equívocos.

No início das práticas é necessário esforço para sustentar o pensamento numa determinada direção, mas com o treino, podemos desenvolver habilidade neste processo. O pensamento dirigido e sustentado é uma condição para se alcançar o primeiro *jhana*.

MEMÓRIA

A memória não é criadora, pertence ao passado. Contudo, não conseguimos discernir entre o que está acontecendo no momento presente e o que é apenas uma lembrança. Para a mente, é tudo a mesma coisa.

Somos assombrados por nossas lembranças, sofremos por causa da lembrança de eventos que ocorreram há tempos, e a frequente lembrança de eventos dolorosos, os mantém vivos na memória.

Ao trabalharmos sobre o conteúdo da memória, podemos eliminar mágoas, ressentimentos, descomplicar a mente e nos tornar pessoas mais simples.

No momento em que estamos vivendo as situações elas parecem ser reais, concretas, difíceis, problemáticas. Mas logo depois, se observarmos as situações passadas veremos que são como sonhos, que são apenas lembranças.

A perda de memória se dá pela negligência e pela mentira, pois a mentira distorce a memória. Conforme um evento é contado e, por um motivo ou por outro, a história dos fatos é alterada, com o tempo, já não se saberá o que realmente ocorreu.

Uma coisa muito importante é a lembrança das ideias da doutrina. Se essas ideias são negligenciadas, não são lembradas, revividas, se a doutrina não é frequentemente estudada, aos poucos as ideias dela absorvidas vão sendo esquecidas.

É preciso constante estudo e reflexão. Não adianta apenas encher a mente de conhecimento, é preciso reflexão e compreensão, pois do contrário a mente vai se tornando cada vez mais complicada.

IDENTIFICAÇÃO

A identificação é como um sonho ou como uma hipnose. A identificação nos transforma em escravos, em vítimas das situações.

Identificamo-nos com aquilo que reconhecemos ou aceitamos em nós e rejeitamos nos outros, aquilo que não reconhecemos ou não aceitamos em nós.

Quando nos identificamos com algo ou alguém, esquecemo-nos de nós mesmos e do que estamos fazendo, então caímos fascinados por tudo o que nos cerca, pelo que achamos das coisas, pelo que achamos ser a realidade. Caímos fascinados por nós mesmos, ou pelo que pensamos ser, pelo personagem que estamos representando nesta existência, pela personalidade.

É um quadro bastante comum, ao assistirmos televisão, nos esquecermos de nós mesmos e nos identificarmos com as situações e os personagens. E, identificados com o que vemos, passamos a rir ou chorar, a ficar triste ou alegre, etc., quando, na realidade, nada aconteceu em nossas vidas, em nenhum momento saímos da frente da televisão. Ou seja, não havia motivo real para essas alterações em nossos estados internos.

Quando alguém critica um trabalho que realizamos ou uma opinião que temos, tomamos a crítica para nós e nos identificamos. Tomamos o fato como algo pessoal e agimos de forma equivocada, mecânica, o que nos acarreta sofrimento.

Identificamo-nos com funções, com riqueza ou pobreza, com religiões, com alegrias ou tristezas, com sofrimentos e aflições, com nossos pensamentos e emoções.

Ao nos identificarmos com nossos pensamentos e emoções, principalmente se forem negativos, cremos que eles são partes de nós, cremos que são concretos, reais, imutáveis, e por isso sofremos. Precisamos aprender a não nos identificarmos com o processo do pensamento, com nossas emoções, sentimentos, impressões, sensações; precisamos aprender a nos distanciar de nossos pensamentos e emoções para que possamos analisá-los.

Não somos nossas ideias, não somos nosso trabalho, não somos o corpo ou a personalidade, não somos nossa casa, carro ou roupas, não somos diplomas, títulos, cargos.

Identificamo-nos com uma visão muito limitada, com uma parte ou fragmento muito pequeno de nós mesmos ou das situações. Esta visão está baseada no desejo, na ignorância, na ilusão, na necessidade de aceitação, de autoafirmação.

Para nos transformarmos, precisamos parar de culpar os outros pelo que nos acontece de desagradável e nos tornar responsáveis pelos nossos sofrimentos, pelas nossas ações.

Para nos conhecermos melhor, precisamos, ao invés de nos identificarmos conosco, aprender a ser imparciais.

Para analisarmos os eventos da vida, precisamos não nos identificar com eles, precisamos de um certo distanciamento. A clareza com que percebemos as coisas depende do grau de identificação. Quando estamos na prática formal, podemos ter um pouco mais de clareza. Quando estamos muito envolvidos, identificados, fascinados, apaixonados, ficamos cegos, perturbados, tornamo-nos incapazes de perceber o que está realmente ocorrendo.

Para despertarmos, precisamos aprender a não nos identificarmos, a não nos esquecermos de nós mesmos, a ver a vida como um filme.

A NÃO IDENTIFICAÇÃO

Muitas empresas de telemarketing utilizam uma técnica conhecida como desidentificação, a fim de evitar que os atendentes se irritem e maltratem os clientes.

A técnica é aplicada atribuindo a cada um dos atendentes um nome fictício, que pode variar. Na verdade, trata-se de um artifício, de uma muleta, destituída de uma compreensão correta do que seja a não identificação.

Se o atendente utilizasse seu verdadeiro nome nesse sistema de comunicação, ao ser ofendido pelo cliente, iria se sentir diretamente atingido. Mas, atuando desta forma, ele cria um certo distanciamento de si mesmo e acaba vendo tudo como uma brincadeira.

Todos estamos identificados com nós mesmos, com nossos nomes – temos a impressão de sermos o nome. Por isso, quando os atendentes da empresa

assumem um outro nome, a sensação é de que são outras pessoas ou de que não são eles mesmos. Assim, vêem as ofensas recebidas como sendo dirigidas a outra pessoa.

Será que é necessário utilizarmos esse tipo de muleta? Será que é impossível, no dia a dia, percebermos que não somos um nome, uma personalidade, uma imagem mental? Será que é impossível percebermos que a vida é uma brincadeira, um jogo, um filme?

PROJEÇÃO

A projeção é um processo pelo qual vemos nas pessoas, objetos e eventos, as nossas próprias tendências, características, potencialidades e deficiências. Por ser um processo contínuo e inconsciente, não nos damos conta de que está ocorrendo.

Com isso, podemos concluir que nossa realidade externa é uma projeção de nossa realidade interna, e se quisermos alterar nossa realidade externa, devemos antes alterar nossa realidade interna, pois a origem de nossos sofrimentos não está no mundo externo, não está fora de nós mesmos.

Rejeitamos nos outros o que não gostamos em nós mesmos. Quando criticamos os outros, certamente existe dentro de nós aquilo que criticamos, pois nunca saímos de dentro de nós mesmos. Falta-nos empatia, falta-nos compaixão.

Não vemos as pessoas ou os eventos como realmente são, vemos apenas nossas próprias projeções - projeções que amamos, projeções com as quais brigamos, projeções com as quais nos magoamos, projeções com as quais rimos ou choramos.

Não questionamos nossas percepções, pensamentos, sentimentos, sensações, emoções, sempre acreditamos que são concretos, reais, verdadeiros. Projetamos nossos conceitos, desejos, repulsas, tendências sobre objetos, pessoas, situações, e acreditamos que as qualidades ou atributos a eles conferidos lhes são próprios, como se existissem por si mesmos, independente de nossos conceitos, desejos, percepções, repulsas, preferências. Se assim fosse, todos perceberiam da mesma forma.

Não podemos dizer que não temos o mesmo sentimento, a mesma emoção, o mesmo defeito que percebemos nos outros, porque certamente os temos. Um tem ciúme da pessoa amada, o outro do dinheiro ou da casa. Um se irrita com o trânsito, o outro com o barulho do vizinho ou das crianças. Um se in-

comoda com a agitação, o outro com a estagnação. Um mendiga dinheiro, o outro atenção ou reconhecimento. Um quer parecer rico, o outro quer parecer bom ou justo.

Tememos nossas próprias projeções mentais. O medo do que os outros vão pensar ou dizer é baseado em nossos próprios pensamentos, conceitos e preconceitos. Temos vergonha de nossos próprios conceitos, de nossos próprios valores, projetados para os outros. Ficamos magoados com nossas próprias projeções nas ações ou palavras dos outros. Sentimos raiva de nossos próprios pensamentos projetados. Vemos nos outros a nossa própria maldade refletida. Ficamos orgulhosos e nos envaidecemos de nossas próprias ideias e fantasias sobre nós mesmos.

Não reagimos aos acontecimentos externos, mas aos nossos próprios pensamentos, sejam eles grosseiros ou sutis, bons ou ruins, agradáveis ou desagradáveis. Assim, ao julgarmos objetos, pessoas, situações, reagimos aos nossos próprios julgamentos. E, por mais que acreditemos que estamos reagindo ao que é externo a nós, o que fazemos, na verdade, é reagir ao interno. Acreditamos nas histórias que a mente conta e as seguimos.

Sentimo-nos ofendidos em consequência dos valores que damos às palavras e por nos autoadorarmos, por querermos ser reconhecidos. Não existe ninguém nos ofendendo, nós é que nos ofendemos sozinhos. Não existe ninguém nos magoando, nós é que nos magoamos sozinhos. Não existe ninguém nos irritando, nós é que nos irritamos sozinhos. Tudo ocorre em nosso interior, são apenas projeções mentais.

Enquanto não transformarmos nossa realidade interna, enquanto não compreendermos e eliminarmos de nós mesmos os elementos que geram as experiências desagradáveis, as dores e sofrimentos, seguiremos sendo vítimas de nós mesmos, de nossa ignorância, das situações, vítimas de nossos próprios conceitos e preconceitos, valores, padrões, fantasias, ilusões, esperanças, expectativas, desejos.

Atormentados em nós mesmos, criamos e sustentamos problemas e sofrimentos, fantasiamos, aumentamos e exageramos as situações, achando que existe alguém fora de nós que nos atormenta, colocando sofrimentos, situações difíceis e dolorosas à nossa frente.

Para que alguma transformação seja possível, precisamos parar de culpar os outros pelo que nos acontece e passar a assumir a responsabilidade por nossa realidade interna e externa.

O conhecimento do mecanismo das projeções pode ser um instrumento útil à conquista do autoconhecimento, se praticarmos a auto-observação, se analisarmos e compreendermos nossas projeções e nossa realidade interna.

DUALISMO

A dualidade é esta prisão de conceitos que determinam o bom e o mau, o desejo e a rejeição, o agradável e o desagradável, o bonito e o feio, etc.

O ego se fundamenta nesta dualidade da mente. Nossas reações são baseadas nesta dualidade, são condicionadas por esta dualidade. Da dualidade surgem as preferências pessoais. Por exemplo, alguém comendo, pensa: “que gostoso, vou comer mais!”.

Se uma pessoa ou situação nos agrada, reagimos bem, reagimos positivamente, se não agrada, reagimos mal, reagimos negativamente. Se nos elogiam, sorrimos, se nos ofendem, ficamos tristes, magoados, irritados ou nervosos. Somos vítimas das situações, dos estímulos, somos vítimas dos outros.

A mente reage a muitos estímulos, mas existem apenas dois tipos de reação: equanimidade e desejo. A ação equânime está além da dualidade, além do batalhar dos opostos. Somente quando conseguirmos ser equânimes, independentemente das condições, é que poderemos começar a ter algum controle. Antes disso, continuaremos a ser apenas vítimas.

Mudamos e nos transformamos quando mudamos as nossas reações, pois as coisas são o que são. Tudo é o que é, e não há nada de errado senão em nossas reações, não há nada de errado senão em nossos corações e mentes.

Desta dualidade da mente surge o batalhar dos opostos, que atormenta, gera medo, dúvida, insegurança, ansiedade.

Ao iniciarmos uma meditação, podemos perceber que a mente se divide em duas partes, uma atenta e outra desatenta. Na parte desatenta, podemos observar o batalhar dos opostos, a luta das antíteses.

O descontentamento e a insatisfação levam a mente para lá e para cá, atrás de alguma felicidade ilusória. É necessário que, durante a meditação, interroguemos a mente para saber o que ela quer, para perceber o que ela diz faltar.

Para que este batalhar de opostos termine, temos que estudar a dualidade e as dúvidas apresentadas pela mente. Utilizando os processos de análise e síntese, dedução e indução, dirigimos a mente para algo útil e o processo de perda

de energia psíquica é revertido. Assim, chega-se à compreensão e à sabedoria, deixa-se a mente quieta, livre da dualidade e em silêncio, então surge a felicidade, o contentamento, a satisfação.

Felicidade, contentamento e satisfação só podem ser encontrados dentro de nós mesmos no aqui e agora, e para isso não há conceitos, condições, lugares ou situações. Se não achamos a felicidade na simplicidade do momento presente, nunca a encontraremos.

IMPRESSÕES

O mundo chega a nós através das impressões captadas pelos sentidos e reagimos mecanicamente a elas. As impressões alteram nossos estados, emoções, sentimentos. São elas que nos movem. Podem ser classificadas como agradáveis e desagradáveis.

Muitas vezes, as impressões são confundidas com as sensações. Mas as sensações estão ligadas ao corpo físico e as impressões à mente. Por exemplo, podemos ter a impressão de que uma comida é saborosa quando olhamos para ela, mas só teremos a sensação correspondente quando efetivamente dela provarmos.

A impressão de que uma pizza é deliciosa é subjetiva. As impressões são vazias. A pizza não é saborosa em si mesma, ela não possui qualidades inerentes. Se assim fosse, todos sempre a apreciariam, nunca falharia.

As impressões que temos são superficiais, parciais, incompletas. Podemos ter uma impressão sobre algo e mudá-la, após uma análise mais profunda. As impressões estão ligadas a opiniões, a pontos de vista.

A impressão que temos sobre uma pessoa, situação ou objeto pode mudar, dependendo de nossas experiências. Num dia, temos uma determinada impressão sobre algo e, após uma experiência, podemos ter outra, completamente diferente da impressão anterior.

As impressões são impermanentes, estão sempre mudando, surgindo e cessando. Uma pessoa tem uma impressão de outra numa determinada situação, condição, contexto. Ao se apegar a esta impressão, sofrerá com as mudanças, sejam estas do corpo, das roupas ou acessórios.

Defeitos e desejos condicionam e distorcem nossas impressões. Quando estamos com raiva, temos uma impressão sobre determinada situação e, quan-

do a raiva passa, nossa impressão já é outra. Quando desejamos um objeto, temos uma impressão sobre ele, mas, se lhe somos indiferentes, temos outra impressão.

Tudo isso evidencia a possibilidade da transformação das impressões, elas não são concretas, permanentes, imutáveis. Na transformação das impressões está a possibilidade de mudarmos nossa realidade, nosso comportamento, nossas reações e de transformarmos nossas vidas.

Quando as impressões não são transformadas, geram emoções negativas, tornam-se novos agregados, novos egos. Por isso, é preciso romper com a mecanicidade das impressões. A transformação das impressões é de nossa responsabilidade.

As ideias da doutrina podem mudar nossa forma de pensar e transformar as impressões. A todo instante, devemos nos lembrar da possibilidade de transformar as impressões, mas não podemos nos identificar com as impressões, se quisermos transformá-las.

Devemos estudar as impressões e nossas reações a elas. A transformação das impressões é uma oportunidade de trabalho interno. A auto-observação possibilita a transformação das impressões. Esta possibilidade não existe para quem vive mecanicamente.

Numa passagem de seus ensinamentos sobre a transformação das impressões, o Mestre Samael diz que, se chegar à nossa mente a impressão de uma mulher luxuriosa, podemos transformar tal impressão pela compreensão, lembrando-nos das ideias da doutrina, da impermanência, lembrando-nos de que um dia esta mulher morrerá e seu corpo entrará em decomposição, e visualizando a decomposição com a imaginação.

No Budismo, esta prática de transformar impressões é chamada de contemplações neutralizadoras. Para combater a luxúria e o apego ao corpo, existem as contemplações do cemitério⁴², que sugerem imaginar os estágios de decomposição do corpo. Da mesma forma, para transformar a gula, podemos imaginar a comida mastigada e seu processamento orgânico, até que se torne excremento.

A transformação das impressões conduz à percepção da realidade, à iluminação, ao despertar, traz leveza, liberdade, flexibilidade.

42 Majjhima Nikaya 10 - Satipatthana Sutta, também conhecido como Fundamentos da Atenção Plena.

REPRESENTAÇÕES

Existem as representações físicas, representações para os sentidos, que são os objetos do mundo físico. E também existem as representações mentais, que são formas mentais, efígies, imagens.

As representações mentais não são egos, porém podem ser obstáculos para o avanço espiritual. Elas podem ser positivas ou negativas. É certo que as representações negativas são mais prejudiciais, mas as duas classes devem ser eliminadas.

A imaginação mecânica cria representações mentais. Existem representações de pessoas, paisagens, situações, objetos. São imagens mentais, assim como as fotos, são do tempo, não se referem ao presente, ao novo de cada instante. Elas nos estimulam a cometer sempre os mesmos erros.

As impressões negativas alteram as representações. Se nos abrimos às conversas negativas, às críticas, ao “diz que diz que”, às calúnias, muitas representações podem ser alteradas, podem sofrer transformação e, com isso, passam a ter novas características. O resultado é que, em sonhos, podemos atacar essas representações ou ser atacados por elas. No estado de vigília, podemos alterar nosso comportamento diante das pessoas.

Quando se perde interesse por uma representação, ela deixa de ser alimentada e vai se dissolvendo. É preciso aprender a estar presente, a manter a atenção plena, para não criar novas representações mentais.

PERCEPÇÃO, FORMAÇÃO DE CONCEITOS E PREFERÊNCIAS

Todas as sensações que experimentamos ficam registradas na memória. É através dos cinco sentidos que captamos as sensações. Nossas percepções são formadas a partir das memórias das sensações que experimentamos e, a partir das memórias destas percepções, nós formamos nossos conceitos.

Cultura, época, religião, criação, formação, influenciam em nossas percepções. Nossas percepções são parciais, subjetivas, são condicionadas e presas ao passado, às nossas experiências.

Com certa facilidade podemos perceber que nossas percepções são condicionadas, seletivas. Se nunca vimos e nem ouvimos falar de algo, então não vamos dar importância, atenção, não vamos perceber, mesmo que esteja diante de nós.

Mas quando nos abrimos a uma ideia, a uma possibilidade, então começamos a perceber algo como se fosse novo, como se nunca tivesse existido. Por exemplo, se passamos a nos interessar por certo tipo de carro, então começamos a percebê-lo por todo lado. A concentração é um outro exemplo. Nós acreditamos que temos concentração até alguém nos dizer que não temos e começarmos a observar que realmente nossas mentes são muito agitadas. A raiva também é outro bom exemplo, muitos chegam a estes estudos acreditando que não têm raiva, mas quando começam a se observar percebem que estão cheios de raiva, impaciência, intolerância. Quanto mais observamos, quanto mais damos atenção e importância, mais detalhes vamos percebendo, maior profundidade vamos desenvolvendo.

Através da lógica e do raciocínio nós justificamos nossos conceitos. Do apego aos conceitos surgem as disputas, o desejo de termos razão, a necessidade de estarmos certos. Contudo, um conceito é apenas uma ideia sobre algo. Não é real, não é a verdade última. É apenas nossa ideia.

Cada um percebe o mundo de uma forma. Nossa percepção do mundo depende de nossas experiências e dos conceitos que formamos. O externo é reflexo do interno. Conforme nos abrimos às novas ideias, às ideias da doutrina, conforme estudamos, refletimos, investigamos, transformamos nossa percepção do mundo, das situações, das pessoas, dos objetos. Conforme eliminamos nossos condicionamentos, limitações, defeitos, conforme eliminamos as dúvidas, o subjetivismo, conforme nossas ideias vão se tornando mais claras e objetivas, a nossa percepção do mundo, das situações, das pessoas, dos objetos, vai sendo transformada.

Nossas preferências são criadas a partir das divisões conceituais que fazemos, bom e mau, certo e errado, gosto e não gosto. Desta divisão surge o apego e a aversão, o querer estar perto do que gosta, achar bom ou certo e a evitação daquilo que não gosta, achar mau ou errado. De nossas reações, apegos, desejos, aversões, surge a ideia que temos de nós mesmos.

O ETERNO PRESENTE

A auto-observação só é possível no momento presente. Porém, sempre vivemos ou no passado ou no futuro, sempre com lembranças, querendo reviver ou evitar sensações do passado, ou com projeções para um futuro, criando expectativas, fazendo planos, fantasiando, sempre com as perspectivas voltadas para algo melhor que possa vir a acontecer, ser obtido, conquistado no futuro,

como se isso contivesse as habilidades inerentes de nos trazer paz e felicidade. Assim nunca existe satisfação, contentamento, gratidão.

Se mudarmos nosso modo de pensar e nos tornarmos atentos para o que acontece no momento presente, talvez podemos encontrar algo que nos satisfaça. Mas, como estamos buscando algo no futuro, algo que ainda não existe, algo mais perfeito, mais maravilhoso, mais prazeroso, não encontramos nada. Estar no presente é observar o que está diante de nós, sem julgar, sem desejar ou rejeitar, sem aumentar ou diminuir, sem intelectualizar ou analisar.

Existe um conto do Zen Budismo que ilustra muito bem este contexto, e cabe ser aqui reproduzido.

Um monge perguntou ao mestre: “Qual o significado do Dharma-Buddha?”

O mestre apontou e disse: “O cipreste no jardim.”

O monge ficou irritado e disse: “Não, não! Não use parábolas aludindo a coisas concretas! Quero uma explicação intelectual e clara do termo!”

“Então eu não vou usar nada concreto, e serei intelectualmente claro,” disse o mestre.

O monge esperou um pouco, e vendo que o mestre não iria continuar fez a mesma pergunta: “Então? Qual o significado de Dharma-Buddha?”

O mestre apontou e disse: “O cipreste no jardim.”

O presente é o simples, o real, é o que é. É o novo de cada momento, pois tudo é impermanente, tudo está em constante mudança, surgindo, permanecendo e cessando. Somente no momento presente podemos conhecer a genuína paz, a genuína felicidade. Não há nenhum passado a ser evitado e nem revivido, não há nenhum evento futuro a ser buscado ou evitado, não existem condições a serem preenchidas. Não há nada a temer ou com que se preocupar, não há nenhum outro lugar para ir e nada a fazer, tudo acontece em nosso íntimo.

Como foi dito anteriormente, somente a concentração pode nos levar à paz e felicidade. A distração pode apenas nos trazer alguns prazeres efêmeros. A concentração nos mantém no momento presente. Atenção plena é igual a estar presente.

Se estivermos nos auto-observando, estaremos mantendo o foco no presente, não deixaremos nossa mente vagar por passados e futuros, não deixaremos nossa imaginação perdida, fantasiando mil e uma coisas. Assim, a mente não estará criando sofrimentos, falsas expectativas, preocupações.

Se nos mantivermos plenamente atentos para o que nos acontece, poderemos perceber que nada falta, que não há nada a ser buscado, então todos os nossos esforços serão direcionados para nos mantermos no momento presente, pois é nele, e somente nele, que residem as possibilidades de percepção de nós mesmos, de nossos corações e mentes, as possibilidades de libertação, satisfação, contentamento.

Nossas mágoas e ressentimentos estão em nossos corações e mentes, não podemos escapar indo a diferentes lugares, fugir não é a solução. Não há lugar algum para ir, sempre estaremos com nossos corações e mentes.

O problema não está no mundo, não podemos acreditar que o mundo precisa ser corrigido. Não devemos acreditar que se os problemas do mundo fossem todos resolvidos, seríamos felizes.

É certo que as situações nem sempre serão boas, agradáveis, favoráveis. Mas isso não importa, precisamos aceitar as coisas como são, sem desejar que fossem diferentes. As situações são como são, é a mente que julga, conta histórias e gera problemas. Nada falta.

IMPERMANÊNCIA: COMO PERCEBER O SURGIMENTO E A CESSAÇÃO

Os fenômenos exteriores e interiores são impermanentes. Nossos estados internos são impermanentes, eles surgem, permanecem e cessam, dependendo das condições externas.

De modo geral, possuímos uma grande capacidade de manter estados equivocados, ou seja, conseguimos permanecer tristes, ressentidos, ofendidos, por longo tempo. Acreditamos que os possuímos e que não podemos abandoná-los.

A simples lembrança de nossos medos, de nossos estados equivocados já é o bastante para que esses estados retornem. Não é necessário fazer qualquer esforço.

Da mesma forma, a lembrança de estados puros e libertos, a lembrança dos estados de felicidade, paz, harmonia, tranquilidade, satisfação, contentamento, fazem com que esses estados penetrem em nós e, pouco a pouco, se tornem parte de nós.

Aprendemos a gerar e sustentar esses estados libertos com a prática formal, para em seguida sermos capazes de fazer o mesmo em qualquer situação.

Quanto mais frequentemente reavivarmos esses estados, quanto mais frequentemente evocarmos esses estados, mais eles se tornarão parte de nós mesmos, e assim poderemos sempre voltar a eles. Precisamos lembrar, evocar e reviver, tantas vezes quanto possível durante o dia, os estados puros e libertos.

Quando os estados equivocados surgem, nos agarramos ou lutamos contra eles. Lutamos contra, na tentativa de nos livrarmos dos estados equivocados, na tentativa de evitá-los, na tentativa de impedir a dor e o sofrimento. Porém, com esta luta também nos agarramos a eles, então precisamos compreender por que nos apegamos, por que somos incapazes de nos soltar, por que permanecemos agarrados.

Precisamos apenas aprender a perceber quando os estados equivocados surgem, permanecem e desaparecem, sem repudiá-los ou rejeitá-los. Precisamos aprender a abandonar, a renunciar, a nos soltarmos dos estados equivocados. Precisamos apenas aprender a perceber quando os estados surgem e deixar que passem, que terminem. Podemos existir sem eles.

Nas meditações, aprendemos e praticamos a capacidade de abandonar, renunciar, de nos soltarmos dos estados equivocados. Assim, podemos chegar à compreensão deste processo, à compreensão do que faz os estados equivocados surgirem, do que faz com que permaneçam, do que faz com que cessem ou do que os impede de cessarem.

Ao compreendermos o surgimento e cessação dos estados internos, vamos conseguir abandonar os estados equivocados e gerar estados puros, estados de paz, tranquilidade, contentamento e felicidade. Praticando assim, no viver diário e nas meditações, vamos conseguir abandonar cada vez mais rapidamente os estados equivocados e sustentar os estados puros.

Ao invés de desperdiçarmos tempo e energia tentando evitar o sofrimento, a dor e os estados equivocados, devemos eliminar os elementos que os causam e, paralelamente a isso, evocar, buscar desenvolver e sustentar os estados benéficos, favoráveis, puros, estados de felicidade, paz e tranquilidade.

O VAZIO

Estudar é necessário, é importante ter uma visão teórica da natureza da mente, porém a realidade não é questão de conceitos, de lógica, mas sim de percepção. O conhecimento da prática não é a prática. O que é aprendido precisa ser investigado dentro de nós mesmos, precisa ser percebido diretamente.

É necessário ler e ouvir muitas vezes sobre o assunto e, mais do que tudo, refletir e meditar muito.

Vivemos numa condição ilusória, fascinados, alheios à realidade. Não questionamos nossas percepções, pensamentos, sensações, emoções, impressões.

Os sentidos nos trazem sensações e impressões. Construimos conceitos através de percepções. A mente dualista divide, classifica, rotula. Das divisões conceituais surgem as preferências, que expressamos como apego e aversão, costumes, hábitos e padrões mecânicos.

Acreditamos sempre que é preciso obter algo que vai nos trazer felicidade, como se isso possuísse a habilidade inerente de trazer felicidade. Quando conseguimos, no início parece perfeito, mas logo depois começamos a ver defeitos. Então vamos tentar obter outra coisa e sempre culpamos os fatores externos pela nossa infelicidade, nunca assumimos a responsabilidade.

Temos a impressão de que objetos, pessoas, situações, emoções, pensamentos, possuem qualidades ou atributos próprios, independente de nossos condicionamentos, conceitos, tendências, preferências, desejos e repulsas. Aprendemos que tudo é dotado de existência real e permanente, que as coisas possuem uma habilidade ou qualidade inerente capaz de nos satisfazer, de nos trazer paz e felicidade. O sofrimento surge destas visões equivocadas da realidade, que estão profundamente enraizadas em nós.

Boa ou má, atraente ou repulsiva, parecem ser qualidades próprias, independentes, inerentes às situações, objetos, pessoas, mas, em realidade, são criadas e projetadas por nossas próprias mentes.

Objetos, pessoas, situações, emoções, pensamentos, são vazios, são desprovidos de realidade própria, não possuem qualidades ou atributos próprios, independentes, como se existissem por si mesmos, não possuem realidade intrínseca, não possuem uma qualidade ou capacidade própria de causar felicidade ou sofrimento. Mas normalmente negamos, não queremos ver que tudo carece de qualidades próprias, nosso interesse na realidade é pequeno.

Somos nós mesmos que projetamos sobre os objetos os nossos conceitos, padrões, e cremos que isso lhes é próprio. Cada pessoa tem suas próprias preferências, seus gostos, suas experiências. Se os objetos possuíssem qualidades ou capacidades próprias, nunca falhariam, todos os perceberiam da mesma forma, eles causariam sofrimento ou felicidade a todos.

Se não tivéssemos os cinco sentidos, o mundo não existiria para nós, pois a nossa percepção está presa aos sentidos, às nossas experiências, conhecimentos, lembranças, memórias. Nossas percepções são subjetivas.

Quando percebemos algo como agradável dizemos: “Que bom, que alegria!”. Quando percebemos algo como desagradável dizemos: “Que ruim, que tristeza!”. Os sentidos controlam nossas reações, nossos relacionamentos. Eles nos dão impressão de segurança, são a nossa referência.

A percepção do que chamamos de realidade nada mais é do que um conjunto de projeções da mente. A compreensão da realidade vazia e impermanente reduz o apego, vai gradualmente nos tornando mais tranquilos, bondosos, pacientes, tolerantes; os relacionamentos melhoram, a vida torna-se mais equilibrada e satisfatória.

Mas, antes de percebermos a realidade das coisas, a impermanência e ausência de qualidades inerentes, precisamos perceber nossos erros, conceitos equivocados, padrões, defeitos. Dominar a mente e compreender a realidade é um trabalho difícil, lento e gradual.

CAPÍTULO 10

O SOFRIMENTO



A primeira das Quatro Nobres Verdades ensinadas pelo Budismo, é a Verdade do Sofrimento, seguida pela Verdade da Causa do Sofrimento, que é a segunda, depois pela Verdade da Extinção do Sofrimento, a terceira, e pela Verdade do Caminho Óctuplo, que é a quarta e que representa o caminho para a extinção do sofrimento.

O sofrimento é uma realidade da humanidade, uma característica inerente à existência, conforme assinala a Primeira Nobre Verdade, mas, por outro lado, é também uma realidade que pode ser eliminada, como anuncia a Terceira Nobre Verdade. Assim, somente aceitando, assumindo, percebendo o sofrimento, tomando consciência do sofrimento, é que podemos nos libertar dele, negar ou tentar evitar apenas gera mais sofrimento.

Desejar que a vida tenha apenas momentos agradáveis é algo irrealista. A vida é feita de bons e maus momentos, não devemos ficar eufóricos com os bons e nem entrar em depressão com os maus. Se a situação estiver agradável, então tudo bem, e se a situação estiver desagradável, então tudo bem também. Tudo passa, tanto os bons quanto os maus momentos, sofrer não ajuda em nada. Basta cultivarmos a paciência, a tolerância, a tranquilidade, o contentamento, e agirmos com sabedoria diante das situações que se apresentarem.

As dores psicológicas, os sofrimentos e os problemas são gerados, alimentados e sustentados por nós mesmos, por nossas próprias mentes.

Um evento, um estímulo qualquer, pode nos trazer a lembrança de uma experiência de sofrimento e dor. Se dermos importância a estas lembranças que surgem na mente, se acreditarmos que são concretas, reais, se permitirmos que elas permaneçam em nossa mente ou se as rejeitarmos, então sofreremos.

Precisamos apenas deixar que passem. Os sofrimentos psicológicos podem ser eliminados com a mudança de pensamento e com o silenciar da mente.

Não conseguimos diferenciar o presente, o passado e o futuro, o abstrato e o concreto. A maior parte de nosso sofrimento é gerada pela evitação do sofrimento e da dor. Sofremos com lembranças de sofrimentos passados, que são apenas memórias, pensamentos, são como lembranças de sonhos. Também sofremos com preocupações com o futuro, com as tentativas de evitar a repetição de sofrimentos, de eventos dolorosos que ocorreram no passado. As preocupações com o futuro estão apenas em nossa imaginação, em nossa mente, não são reais.

Quando falamos de sofrimento, não estamos apenas nos referindo à grandes eventos, dramas e tragédias pessoais, grandes “perdas”. Não estamos apenas nos referindo à sofrimentos físicos, estamos nos referindo à todos os descontentamentos, insatisfações, incômodos, desconfortos, à todo pequeno sofrimento de nosso dia a dia, sejam eles físicos ou psicológicos, sejam eles fome, sede, sono, cansaço ou medo, tristeza, mágoa, angústia.

Quando algum sofrimento surge queremos nos livrar dele o mais rapidamente possível. Sempre negamos, rejeitamos, nunca os observamos para podermos compreender o que realmente existe ali.

Uma outra característica de nossas mentes que gera muito sofrimento é a tendência que temos para querer finalizar as situações. Discussões, tarefas sem solução, circunstâncias em que nos arrependemos de termos agido desta ou daquela forma, geram pensamentos confusos que nos atormentam, que teimam em surgir e ressurgir em nossas mentes. Ficamos remoendo e remoendo essas ideias, esses pensamentos e, mesmo quando tentamos nos livrar deles, eles voltam de uma forma ou de outra.

Não ter dinheiro ou estar endividado, por exemplo, pode ser um fato inquestionável na vida de um indivíduo, mas é a mente que transforma este fato em problema. Na realidade os problemas, os sofrimentos, não existem. Fatos são apenas fatos. A realidade é o que é. Existem bons e maus momentos, situações agradáveis e desagradáveis, e é a mente que os transforma em problemas e cria o sofrimento. Não adianta ficarmos pesando e remoendo as situações que precisam de uma ação prática, precisamos apenas decidir o que fazer e aguardar o momento da ação.

Toda frustração, toda decepção, nasce de uma ilusão, e toda ilusão é criada pela mente. São desejos muitas vezes utópicos, impossíveis, somos nós que

criamos os sonhos, as fantasias, as ilusões e depois sofremos quando não se realizam. Se pararmos de criar ilusões então não sofreremos com desilusões.

Outra das grandes causas do sofrimento é a tendência de pensarmos apenas em nós mesmos o tempo todo. Por isso, muitos Mestres recomendam a bondade, o altruísmo, a compaixão, para que, aos poucos, criemos o hábito de olhar realmente para fora, de pensar nos outros.

A QUESTÃO DAS EMOÇÕES

Existem as emoções agradáveis ou desagradáveis, positivas ou negativas. Emoções agradáveis são, por exemplo, alegria, esperança, fé, compaixão, gratidão, confiança, contentamento, êxtase. Emoções desagradáveis são, por exemplo, mágoa, ressentimento, raiva e irritação, ciúme, inveja, medo, preocupação.

As emoções negativas não são naturais. Imaginação, fantasia, fascinação e identificação distorcem os instintos e dessa forma, o instinto de sobrevivência torna-se medo e preocupação, o instinto sexual torna-se ciúme, o instinto de autodefesa torna-se raiva.

As verdadeiras ou genuínas emoções positivas não se alteram. Emoções positivas não tornam-se negativas. A genuína felicidade não se transforma em tristeza e nem o amor verdadeiro se transforma em ódio. Acreditamos que temos emoções positivas quando em verdade não as temos. Estas emoções exigem elevados estados de consciência.

Emoções agradáveis podem tornar-se desagradáveis ao menor estímulo externo, à menor provocação. Uma pessoa pode estar feliz num instante e tornar-se triste no seguinte, pode estar amando num momento e no momento seguinte estar odiando.

O amor que se transforma em ódio é um amor maculado pelo apego, pelo desejo, pelo sentimento de posse. A felicidade que se transforma em tristeza é condicionada e, assim, quando a condição se vai, a felicidade se vai junto.

Acreditamos que podemos nos orientar pelas emoções negativas e cremos que elas são fonte de prazer e servem como dispositivos de defesa.

A vida de muitos de nós está completamente baseada em emoções negativas, pois falamos constantemente de nossos sofrimentos, nos engrandecemos por suportar grandes sofrimentos, nos vangloriamos de nossas tragédias. Não queremos renunciar à nossos sofrimentos.

Por ignorância e falta de autoconhecimento, acreditamos que dominamos nossas emoções negativas e as manifestamos quando queremos, porém, ao menor estímulo externo ou provocação nos alteramos. Em meio a um grupo ou multidão podemos fazer coisas que em outras circunstâncias não faríamos.

Na infância, aprendemos as emoções negativas imitando os adultos e as crianças mais velhas. Depois, estas emoções são mantidas e sustentadas pelo que lemos, assistimos, ouvimos, por novelas, jogos, revistas. As emoções negativas não fazem parte de nós, apenas as aprendemos e, por causa da constante repetição, acreditamos que elas são nossa realidade.

As emoções negativas dependem da imaginação mecânica e da identificação, elas são inúteis e desnecessárias, só nos trazem dor e sofrimento e somos nós mesmos que as geramos e sustentamos, por acreditarmos que fazem parte de nós. Mas as emoções negativas não fazem parte de nós, não são uma realidade imutável e podem ser eliminadas sem prejuízo algum.

As estratégias de venda estão baseadas na manipulação de emoções e sentimentos, na pressão, no despertar do desejo nos outros, no trabalhar com a sensação de levar vantagem ou com o medo de perder uma oportunidade, na exploração de carências e necessidades de aceitação. Tudo isso faz com que muitas pessoas comprem o que não querem, o que não precisam ou não podem. Alguns logo se sentem enganados. Outros tentam se convencer de que foi realmente bom. A maioria realmente acredita que foi bom, que foi esperto, que aproveitou uma oportunidade, que levou vantagem.

A transformação externa é reflexo da transformação interna. O trabalho de eliminação de tais emoções é um trabalho árduo. Enquanto não as eliminarmos, continuaremos a ser vítimas das situações e poderemos facilmente ser manipulados.

A purificação do coração, a eliminação das emoções negativas, só é possível através de práticas místicas, de orações cheias de emoções elevadas.

APEGO

Estar apegado é estar preso, ligado a algo ou alguém, é ser dependente, é não querer distanciar-se do objeto do apego, é agarrar-se desesperadamente a algo.

É fácil olhar para o apego de alguém e achar ser bobagem, ser simples de renunciar, de abandonar. É fácil “renunciar” à tudo aquilo que não estamos

apegados, que não damos importância. Mas é muito difícil renunciarmos à tudo aquilo que realmente estamos apegados, à tudo aquilo que damos importância.

O apego está ligado à idéia, à sensação, à impressão de posse, está ligado ao “eu” e ao “meu”. Quem está apegado sofre com a perda, com o distanciamento, com a falta. Quem nada possui nunca sofre com perdas, distanciamentos, faltas.

A posse não é apenas de objetos materiais como carros, casas, dinheiro ou valores subjetivos como posição social, cargos, títulos. É também de nós mesmos, de nossas ideias, conceitos, direitos, imagem, opinião, moral, crenças, hábitos e costumes.

Somos apegados às nossas bases, pois acreditamos que os objetos de nosso apego nos trazem segurança. Mas o apego traz o medo da perda, do prejuízo, traz preocupação, dependência, insegurança, tensão, rigidez. Enquanto o desapego traz tranquilidade, liberdade, leveza, confiança. Desapegar é renunciar, abandonar, soltar, desprender, desagarrar.

Do apego às pessoas surge ciúmes, raiva, preocupação, desconfiança, medo da perda.

O apego às ideias e crenças impede qualquer avanço espiritual. Todos nós acreditamos que nossa forma de ver a vida é a melhor e a correta. Todos nós acreditamos que somos abertos ao novo. Contudo, somos muito resistentes às novas ideias, às mudanças de paradigma e transformações. Até mesmo o apego à ensinamentos espirituais é prejudicial.

O apego ao passado e a esperança, a expectativa com o futuro, trazem medos com relação ao futuro e refletem a insatisfação e o descontentamento com o presente.

O apego escraviza a mente e gera sofrimento. O apego às sensações agradáveis traz o sofrimento com as sensações desagradáveis. Nossa percepção da realidade, nossas decisões, nossas escolhas, são influenciadas por nossos apegos.

O apego está ligado às coisas que damos importância, à idéia de que as coisas são permanentes, concretas e possuem habilidades e capacidades inerentes. A percepção da impermanência, de que nada dura para sempre, traz desapego.

Cobiça, avareza, mesquinhez são formas de apego e alguns dos antídotos são compaixão, bondade, generosidade.

DESEJO

O desejo é a ânsia desesperada por prazer, felicidade, satisfação, é a constante busca por mais. Desejo é sede por prazer, é cobiça, paixão, inveja, pressa, curiosidade. A rejeição também é uma forma de desejo.

Mesmo ao realizar um desejo, nós continuamos a desejar. A realização de um desejo não traz satisfação, traz apenas mais desejo. A lembrança dos prazeres e gratificações sensoriais fortalece o desejo. Quanto mais desejamos mais nos afastamos da verdadeira felicidade.

O desejo distorce a realidade, converte os objetos em objetos de prazer. O desejo leva ao vício e à dependência, à necessidade de repetir a experiência, a sensação, o prazer.

Os momentos de prazer são fugazes, impermanentes, insatisfatórios. Entretanto, continuamos a acreditar nas promessas do mundo. Sempre temos a esperança de satisfação e felicidade no futuro, mas os resultados são sempre insatisfatórios. Evidentemente que se continuarmos a fazer as mesmas coisas os resultados serão sempre os mesmos.

Os desejos são impermanentes, estão constantemente surgindo e cessando, são dependentes das condições, das situações. A intensidade do desejo depende da importância que damos aos objetos, situações. Se não dermos importância aos desejos que surgem, eles perderão sua influência sobre nós.

Temos desejos que podem ser realizados, mas também temos muitos desejos que são impossíveis de realizar. Desejos que são contrários a nossa forma de viver, pensar, agir, nunca poderão ser realizados.

Alguns outros desejos são sem sentido, inúteis, são pura fantasia, mas ainda sim, como não os analisamos, eles nos atormentam. A dúvida mantém os desejos e a possibilidade, a esperança de prazer e felicidade.

Nossas mentes estão desorganizadas, nossas ideias estão confusas. Temos muitos desejos conflitantes, contraditórios, e isso gera sofrimento, conflito interno. Há muita dúvida e nenhuma decisão ou escolha. Não temos metas, nem objetivos claros e nem prioridades bem definidas.

Ao analisarmos nossos desejos, podemos perceber suas desvantagens e assim abandoná-los. O custo e o esforço para realizar um desejo pode ser muito grande e as consequências podem ser muito ruins. A análise desfaz as dúvidas e torna nossas idéias mais claras.

Muitos acreditam que liberdade é fazer o que quer, é entregar-se aos impulsos, é buscar desenfreadamente o prazer e a diversão. Com isso, tornam-se escravos dos próprios desejos, sofrem e não percebem que sofrem. Liberdade é estar livre de desejos. Entregar-se aos desejos é sinal de fraqueza, ignorância, brutalidade.

A não realização de um desejo leva à frustração, revolta, raiva, tristeza.

Nossos desejos, em sua grande maioria, são ruins, baixos, vulgares, grosseiros, brutos. Existem desejos que são neutros e também existem desejos que são bons. O desejo de crescimento espiritual é um bom desejo, nos ajuda no início, mas não é suficiente. Para alcançarmos uma evolução espiritual real precisamos ter uma vontade ardente.

Fazemos muitos esforços para realizar desejos inúteis, no fim, nada muda em nossa realidade, continuamos tristes, infelizes, insatisfeitos, descontentes.

Valeria muito mais a pena dirigir nossos esforços para alcançar os *jhanas* e assim nos regozijarmos neles. Depois de alcançados, os *jhanas* estarão sempre disponíveis. Estes estados de absorção nos trazem uma felicidade mais sutil, refinada, profunda, superior, transcendental. A alegria de ter uma mente serena é indescritível.

AS PARAMITAS



As Seis Paramitas são as Seis Perfeições ensinadas pelo Budismo Mahayana. As paramitas são as chaves que podem nos levar para a outra margem. Os hábitos percebidos como negativos e inábeis devem ser abandonados e os hábitos benéficos, hábeis, devem ser desenvolvidos.

As Paramitas são as seis virtudes que nos conduzem à Ética Superior, aos valores verdadeiros e transcendentais, não são apenas códigos morais, são valores ontológicos. Elas nos indicam um caminho para a outra margem, para a libertação, a paz, tranquilidade, felicidade.

A purificação do coração e da mente envolve a purificação das ações, a prática de virtudes. O desenvolvimento gradual das virtudes destrói as ilusões, traz cada vez maior clareza.

O grande Mestre de Sabedoria, Samael Aun Weor, numa de suas conferências, lamentava que em sua época não teve acesso a nenhuma obra que tratasse das Paramitas.

Assim como é necessário ter disciplina para realizarmos nossas práticas, também é necessário ter disciplina para praticarmos ações corretas. Com a prática das paramitas geramos os méritos que abrem as portas do caminho.

A primeira paramita é *Dana*, a generosidade, que é desprendimento, altruísmo, renúncia. A prática do altruísmo é um antídoto para o egoísmo. Generosidade é doar, é doar-se. A verdadeira generosidade não espera nada em troca, não tem segundas intenções, não busca vantagens, não visa os frutos das ações. A generosidade está em atos simples como dar atenção às pessoas. A mais nobre das ações de caridade é ensinar a doutrina, mas para isso, primeiro precisamos compreendê-la e vivenciá-la.

A segunda paramita é *Shila*, a ética, mas não uma ética mundana e sim uma Ética Superior, transcendente, encontrada nos preceitos gnósticos e nos ensinamentos ocultos dentro de nós.

A terceira paramita é *Kshanti*, a paciência, a imperturbabilidade. Paciência é tolerância, é a capacidade de aceitar com resignação e serenidade a tudo que se apresenta em nosso dia a dia. Sem serenidade e paciência ninguém avança espiritualmente. Paciência é “receber com agrado as manifestações desagradáveis de nossos semelhantes”.

A quarta paramita é *Virya*, o esforço, que é determinação, perseverança, constância, diligência, persistência, vontade, empenho. O esforço deve ser aplicado não só às tarefas espirituais, mas também às profissionais e às domésticas. Devemos realizar todas as tarefas com atenção, dedicação, objetividade, responsabilidade.

A quinta paramita é *Dhyana*, a meditação. Sobre meditação já falamos o bastante.

A sexta paramita é *Prajna*, a sabedoria, a compreensão, a percepção do vazio. Esta paramita é considerada a Mãe das Paramitas, pois nos traz consciência, percepção. Fé é sabedoria, não é crença. A sabedoria é o resultado do estudo da doutrina, da meditação e da prática de virtudes, da vivência do que é estudado e compreendido. Ler, ouvir e refletir sobre a doutrina, é assim que se constrói sabedoria. A constante reflexão traz profundidade, clareza de conceitos e dissolve as dúvidas.

“A perfeição total só nasce em nós com a dissolução do Eu.”

Samael Aun Weor

BIBLIOGRAFIA



AMARO, Ajaan. A Perspectiva da Floresta. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008. [Small Boat, Great Mountain. California: Abhayagiri Buddhist Monastery, 2003]

Atthaka. Trad. Geordes da Silva. São Paulo: Pensamento, 2005.

AUCLAIR, Marcelle. Santa Teresa de Ávila. Trad. (port) Maria da Soledade. Porto: Livraria Apostolado da Imprensa, 1959.

BEISERT, Michael. Jhanas. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008.

Bhagavad Gita. Trad. Huberto Rohden. São Paulo : Martin Claret, 2005.

BHIKKHU KHANTIPALO. Conselhos Práticos para Meditação. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 22/03/2010.

BOEHME, Jacob. A Sabedoria Divina. Trad. Americo Sommerman. Sao Paulo : Attar, 1994.

_____. O Caminho para Cristo. Disponível em <www.sca.org.br> Acesso em 25/02/2008.

BRAHMAVAMSO, Ajaan. As Diversas Graduações da Visão Clara. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008. [Buddhadharma Review, Fall Edition, 2006.]

_____. Itinerário para os Quatro Jhanas. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008.[Travelogue to the Four Jhanas (<http://www.dharmaweb.org>)]

- _____. O Método Básico de Meditação. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.aceessoainsight.net> Acesso em 17/09/2008. [The Basic Method of Meditation. Malaysia: Buddhist Gem Fellowship, 1998.]
- BRASINGTON, Leigh. Uma Mente Pura, Concentrada, e Luminosa. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.aceessoainsight.net> Acesso em 17/09/2008. [The Buddhist Review, Winter Edition, 2004.]
- BUNN, Karl. Gnose Buddhista. Curitiba: FUNDASAW, 2007. Disponível em <www.gnose.org.br> Acesso em 01/01/2008.
- _____. Septem Scripta Morituri. Curitiba: FUNDASAW, 2007. Disponível em <www.gnose.org.br> Acesso em 01/01/2008.
- CHANDAKO, Ajaan. O Machete Perfeito. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.aceessoainsight.net> Acesso em 17/09/2008. [Fearless Mountain Newsletter, Spring Edition, 2007.]
- CHODRON, Pema. Quando Tudo se Desfaz. Trad. Helenice Gouvêa. Rio de Janeiro: Gryphus, 2005.
- DHAMMADHARO, Ajaan Lee. Absorto na Respiração. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.aceessoainsight.net> Acesso em 17/09/2008. [The Buddhist Review, Winter Edition, 2004.]
- _____. Começando Modestamente. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.aceessoainsight.net> Acesso em 17/09/2008. [Starting Out Small. Metta Forest Monastery, 2000.]
- Dhammapada. Trad. Geordes da Silva. São Paulo: Pensamento, 2005.
- Escritos de São Francisco (Fontes Franciscanas). Disponível em <www.pro-casp.org.br> Acesso em 17/09/2008.
- FELDMAN, Christina. Abrindo as Portas da Consciência. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.aceessoainsight.net> Acesso em 17/09/2008. [The Buddhist Review, Winter Edition, 2004.]
- GICHTEL, Johan Georg. A Senda do Homem Celeste. Trad. Américo Sommerman. São Paulo: Polar, 2001. [Eine Kurze Eröffnung und Anweisung von dreyen principien und Welten in Menschen, 1736]

GOUILLARD, Jean (Org.). Pequena Filocalia. São Paulo: Paulus, 2006. (Oração dos Pobres)

GUNARATANA, Bhante Henepola. O Caminho da Tranquilidade e Insight. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008. [The Buddhist Review, Winter Edition, 2004.]

KEMPIS, Tomás de. Imitação de Cristo. Trad. Pietro Nasseti. São Paulo: Martin Claret, 2003.

KHEMA, Ayya. Todos Nós: Assediados pelo Nascimento, Envelhecimento e Morte. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008.

_____. Siendo Nadie, Yendo a Ninguna Parte: Meditaciones Budistas. Barcelona: Indigo, 1994.

KRISHNAMURTI, J. Aos Pés do Mestre. São Paulo: Pensamento, 1997.

NICODEMO; MACARIO. Filocalia. Lumen. 3 v.

A Nuvem do Não-Saber. São Paulo: Paulus, 2006. (Oração dos Pobres)

OUSPENSKY, Peter D. Fragmentos de um Ensino Desconhecido. Trad. Eleonora Leitão de Carvalho. São Paulo: Pensamento, 2006.

OUSPENSKY, Peter D. O Quarto Caminho. Trad. Daniel Camarinha da Silva. São Paulo: Pensamento, 2006.

OUSPENSKY, Peter D. Psicologia da Evolução Possível ao Homem. Trad. Daniel Camarinha da Silva. São Paulo: Pensamento, 2006.

POGSON, Beryl. Os Ensinos de G. I. Gurdjieff, P. D. Ouspensky e Maurice Nicoll: Baseados na Vida e no Trabalho. Trad. Milena Soares Carvalho. São Paulo: Madras, 2004.

Relatos de um Peregrino Russo. São Paulo: Paulus, 2006. (Oração dos Pobres)

RIMPOCHE, Tenzin Wangyal. Os Yogas Tibetanos do Sonho e do Sono. Trad. Elaine Ferreira Batista Gonçalves. São Paulo: Devir, 2010.

SANTA TERESA DE ÁVILA (Teresa de Ahumada y Cepeda). “Livro da Vida”. In: Escritos de Santa Teresa de Ávila. São Paulo: Loyola, 2002.

- _____. “Caminho de Perfeição”. In: Escritos de Santa Teresa de Ávila. São Paulo: Loyola, 2002.
- _____. “Moradas Interiores”. In: Escritos de Santa Teresa de Ávila. São Paulo: Loyola, 2002.
- SÃO JOÃO DA CRUZ. “Noite Escura”. In: Obras Completas de São João da Cruz. São Paulo: Loyola, 2002.
- _____. “Subida do Monte Carmelo”. In: Obras Completas de São João da Cruz. São Paulo: Loyola, 2002.
- SHANKARA. Viveka Chudamani. Trad. Antonio Danesi. São Paulo: Pensamento, 1997.
- SILVA, Georges da; HOMENKO, Rita. Budismo: Psicologia do Autoconhecimento. São Paulo: Pensamento, 1995.
- SOHO, Takuan. A Mente Liberta. Trad. Marcelo Brandão Cipolla. São Paulo: Pensamento, 2000.
- SONA, Ajaan. O Mistério do Nimitta da Respiração. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008.[The Case of the Missing Simile. British Columbia: Birken Forest Monastery, 2000.]
- STICCO, Maria. São Francisco de Assis. Trad. Armando Mas Leite. 10 ed. Petrópolis: Vozes, 2003.
- SIVANANDA, Swami. Concentração e Meditação. Trad. Zilda Hutchinson Schild. 8 ed. São Paulo: Pensamento, 1993.
- THANISSARO, Ajaan (DEGRAFF, Geoffrey). Jhanas, Concentração e Sabedoria. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008.[The Basic Factors. In: The Wings to Awakening. Massachusetts: Dhamma Dana Publications, 1996]
- _____. O Caminho da Concentração e Atenção Plena. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008.
- _____. Uma Ferramenta entre Muitas. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008.[One Tool Among Many.]

- _____. Vendo por Si Mesmo. Trad. Michael Beisert. Disponível em <www.acessoaoinsight.net> Acesso em 17/09/2008.[The Buddhist Review, Winter Edition, 2004.]
- VIVEKANANDA, Swami. Karma Yoga. São Paulo: Pensamento, 2007.
- WATTS, Alan. O Espírito do Zen. Trad. Murillo Nunes de Azevedo. Porto Alegre: L&PM, 2008.
- WEOR, Samael Aun. O Matrimônio Perfeito. Trad. Karl Bunn. Curitiba: EDISAW, 2009.
- _____. Sim! Há Inferno, Diabo e Karma. Trad. Karl Bunn. Curitiba: EDISAW, 2011.
- _____. As Três Montanhas. Trad. Karl Bunn. Curitiba: EDISAW, 2009.
- _____. De Lábios a Ouvidos. Trad. Walmor Fonseca. Porto Alegre: Gnose, 1984
- _____. A Magia das Runas. Trad. Walmor Fonseca. Porto Alegre: Gnose, 1984
- _____. A Revolução da Dialética. Disponível em <www.gnosisonline.org> Acesso em 02/02/2009. [La Revolucion de la Dialectica. Mexico, s.n., 1985.]
- _____. El Quinto Evangelio. Disponível em <www.gnosis2002.com> Acesso em 21/04/2007.
- _____. Tratado de Psicologia Revolucionária: Mensagem de Natal de 1975. Trad. Karl Bunn. Curitiba: FUNDASAW, 2004.
- YUN, Hsing. Purificando a Mente: A Meditação no Budismo Chinês. São Paulo: Editora de Cultura, 2008.

CONTATO

fabio.ferreira@jardindosmestres.com.br

www.jardindosmestres.com.br

ÍNDICE



INTRODUÇÃO	8
CAPÍTULO 1 – COMO CONSTRUIR AS BASES	11
COMO DESENVOLVER INTERESSE PELA CONCENTRAÇÃO	14
CAPÍTULO 2 - MEDITAÇÃO	16
A DISCIPLINA	22
COMEÇAR DO ZERO A CADA DIA.....	23
PRECONCEITOS CONTRA A MEDITAÇÃO.....	25
PREPARAÇÃO PARA MEDITAÇÃO	25
OS OBJETIVOS DA MEDITAÇÃO	26
OS OBSTÁCULOS PARA A MEDITAÇÃO	28
A MEDITAÇÃO E A CIÊNCIA	31
OS RESULTADOS DA MEDITAÇÃO	32
SGOM: O TERMO TIBETANO PARA MEDITAÇÃO	34
A IMPORTÂNCIA DO RELAXAMENTO.....	35
PRANAYAMAS.....	38
MANTRAS.....	38
KOANS.....	38
O SATORI.....	41
O SAMADHI	41
BODHICHITTA	42
A ILUMINAÇÃO	43

CAPÍTULO 3 – COMO DESENVOLVER TRANQUILIDADE.....	44
O ZHINÉ	47
O ZAZEN.....	49
OS JHANAS	50
COMO DESENVOLVER OS JHANAS	52
O MÉTODO DA RESPIRAÇÃO	53
CAPÍTULO 4 – COMO DESENVOLVER SABEDORIA	56
EXAME DE CONSCIÊNCIA E MORTE MÍSTICA	62
A SEGUNDA JÓIA DO DRAGÃO AMARELO	65
CAPÍTULO 5 – COMO DESENVOLVER CRIATIVIDADE E INSPIRAÇÃO	68
CAPÍTULO 6 – COMO DESENVOLVER MÍSTICA E DEVOÇÃO	70
OS OBSTÁCULOS PARA A ORAÇÃO	74
A ORAÇÃO INCESSANTE.....	76
A ORAÇÃO MENTAL	78
OS GRAUS DE ORAÇÃO.....	81
O PRIMEIRO GRAU DE ORAÇÃO	82
O SEGUNDO GRAU DE ORAÇÃO	83
O TERCEIRO GRAU DE ORAÇÃO	84
O QUARTO GRAU DE ORAÇÃO	85
ORAÇÃO DE COMPAIXÃO: AS GRAÇAS DE SANTA TERESA	86
MEDITAÇÃO DA COMPAIXÃO	87
IMAGINAÇÃO E IMAGENS.....	89
CONTEMPLAÇÃO	90
MÍSTICA E DEVOÇÃO.....	91
O DOM DAS LÁGRIMAS	93
A CONTRIÇÃO DO CORAÇÃO.....	94
CAPÍTULO 7 - O EGO	96
AS QUATRO RAÍZES DOS EGOS	98
AMORTECEDORES, MÁSCARAS E VERNIZ SOCIAL.....	100
PAPÉIS	101
O DESEJO DE SER ALGUÉM.....	102

CAPÍTULO 8 - ATENÇÃO PLENA OU AUTO-OBSERVAÇÃO.....	104
SUJEITO	107
OBJETO	107
LUGAR.....	108
EVENTOS E RECORRÊNCIAS	109
CAPÍTULO 9 - NOÇÕES SOBRE A MENTE	111
AS TRÊS MENTES	116
ASSOCIAÇÕES	118
O PENSAMENTO.....	119
MEMÓRIA	120
IDENTIFICAÇÃO	121
A NÃO IDENTIFICAÇÃO	122
PROJEÇÃO.....	123
DUALISMO	125
IMPRESSÕES.....	126
REPRESENTAÇÕES.....	128
PERCEPÇÃO, FORMAÇÃO DE CONCEITOS E PREFERÊNCIAS	128
O ETERNO PRESENTE.....	129
IMPERMANÊNCIA: COMO PERCEBER O SURGIMENTO E A CESSAÇÃO ..	131
O VAZIO.....	132
CAPÍTULO 10 - O SOFRIMENTO	135
A QUESTÃO DAS EMOÇÕES	137
APEGO.....	138
DESEJO	140
CAPÍTULO 11 - AS PARAMITAS	142