

Aprendendo a Meditar

Tanta conversa, tanta informação, mas como é mesmo que eu faço?

Aspiramos por verdadeiro bem-estar. Estamos constantemente buscando por equilíbrio. Ainda que, no budismo, venhamos a descobrir e entender que a nível último as coisas não tem uma existência real, que são como um sonho, caso isto não for saboreado em nossas vidas, a instrução não terá efeito. Não nos ajudará em nada.

Buddha ensinou algo muito importante que funciona como a faculdade do paladar, que propicia o saborear das coisas. Um instrumento usado durante todo o trajeto de treinamento da mente – bhavana. Bhavana em sânscrito carrega o campo semântico de “cultivo”, “familiarização” ou “habituação” com algo. No ocidente este termo é frequentemente traduzido como “meditação.” Porém, o que é meditação e como aplicá-la?

Imagine uma grande cascata caindo forte de uma alta montanha. Quando tentamos olhar através da água nada vemos pois encontra-se turva e espumada. Ao passo que ela vai caindo ao chão sua força e velocidade diminuem e conseguimos ver melhor através dela. Forma-se um rio que desce entre as montanhas. Na medida que este rio estreita suas margens a velocidade e força da água aumentam. Na medida que as margens se ampliam a velocidade e força diminui. Até que, em algum momento, um grande lago se forma onde encontramos a mesma água completamente imóvel, cristalina, translúcida. Podemos ver nosso próprio reflexo sobre sua superfície como também se focarmos dentro, no fundo do lago podemos perceber o que lá se encontra. Da mesma forma, ao respirarmos, relaxamos. Nos presentearmos com mais espaço em nossos corações e mentes. Tranquilidade mental surgirá e com ela uma extraordinária clareza, inteligência, uma profunda lucidez.

Nossa mente é análoga a água neste exemplo. Quanto mais espaço temos em nosso ambiente mental menor será a força dos pensamentos, menos agitada estará nossa mente e mais conscientes estaremos de cada evento mental.

Quando inicia-se na prática da meditação considera-se a mente como se fosse um macaco ou um cavalo selvagem. Uma das melhores e mais eficazes formas de domar um cavalo selvagem é acostumá-lo com um amplo redondel (um cercado para treinar cavalos). Gradualmente vamos diminuindo seu tamanho ao passo que o cavalo se habitua com seu novo espaço. Conforme o redondel vai diminuindo o cavalo não sente-se inseguro pois o local já é familiar, não demonstra nenhuma ameaça. Com gentileza, vamos tocando no cavalo, vamos o acostumando com nossa presença até que poderemos, então, dirigí-lo.

Sentamos em silêncio e eretos em uma cadeira, banco ou no chão. Importante lembrar que qualidade é melhor que quantidade. A qualidade de nossa meditação é muito mais benéfica do que a quantidade de tempo que desempenhamos. Podemos parar por alguns minutos, por 15, 24 minutos ou mais. Há três qualidades essenciais para se desenvolver na meditação: relaxamento, clareza e estabilidade. Relaxamos profundamente nosso corpo, nossa energia e mente. Cultivamos o equilíbrio de uma mente lúcida porém profundamente relaxada. A continuidade surgida através desta habituação é o aspecto da estabilidade.

Um dos principais objetos de foco na meditação é a respiração. Buddha ofereceu esta instrução em diversos de seus discursos no cânone mahayana. Nesta tradição, as várias técnicas de meditação, cultivo, familiarização ou habituação podem ser sumarizadas em três qualidades

principais, que em tibetano chamam-se de drenpa (Plena Atenção, smṛti em sânscrito), shejin (vigilância, samprajana em sânscrito) e bag yô (prudência, apramada em sânscrito).

De forma geral, o que geralmente lemos no inglês “mindfulness” ou “atenção plena” nas traduções de textos budistas a partir da língua original tibetana é a tradução de um destes três termos. Daí, a dificuldade em diferenciar estas três qualidades mentais de importante funcionalidade no treinamento da mente e na meditação.

Drenpa é como um porteiro de hotel. É ele que decide quem e o que vai entrar ou não vai passar pela porta dos sentidos físicos e da mente. É não esquecer do que deve ser aceito, adotado e cultivado e do que deve ser descartado, rejeitado ou abandonado. Drenpa é definida como o aspecto da mente que funciona sustentando, retendo ou mantendo a mente a seu objeto, não deixando com que se esqueça ou se desvie de seu foco. Protege e nutre a permanência e imobilidade da mente.

Shejin é como um supervisor de um hotel que está ciente, observa, examina e monitora as três portas (corpo, fala e mente) focalizadas pelo porteiro. Funciona como um aspecto de vigilância ou prontidão alerta no qual a mente tem conhecimento ou reconhece o que está fazendo.

Bag yô é como o gerente de um hotel que dirige o supervisor que vigia o trabalho do porteiro. É quem gerencia as regras do hotel, dá o direcionamento e trabalha para mantê-lo na mesma direção. É uma qualidade mental de consciência, cuidado e prudência para com a porta focalizada pelo porteiro da ‘plena atenção’ (drenpa) e supervisionada pelo supervisor da ‘vigilância’ (shejin). A ‘prudência’ (bag yô) é uma qualidade tanto realizadora como protetora. É aquela que engaja Drenpa e Shejin em uma certa direção positiva e a protege de engajar-se em atitudes negativas.

Além do mais, quando aprofundamos a relação entre drenpa e shejin, o primeiro é dito ser tal como uma corda que segura, mantém ou sustenta uma ovelha em seu lugar ao passo que “Shejin” é tal como um pastor que assiste, observa e vigia suas ovelhas para garantir que elas não se soltem e fujam. Drenpa retém a mente em seu lugar escolhido enquanto que “Shejin” encontra-se alerta vigiando a situação para garantir que “Drenpa” esteja operando. Quando “Drenpa” enfraquece ou se distrai e a mente então vagueia, “Shejin” toma conhecimento disto e informa a mente para restabelecer ou reafirmar “Drenpa”.

No contexto da meditação em silêncio focalizando a respiração, estes funcionam da seguinte forma:

Quando se dirige a atenção calmamente à respiração, surge uma familiaridade cada vez maior com os movimentos da respiração presentes. O praticante começa a se familiarizar com a própria mente através da experiência de respirar, onde as rumações da mente já não são tão atrativas. O primeiro aspecto da qualidade de “Drenpa” se dá quando trazemos nossa mente de volta a respiração. Através da qualidade de “Shejin”, nós tomamos conhecimento deste direcionamento no momento que o fazemos. “Shejin” toma conhecimento quando o cavalo da mente sai em disparada e informa “Drenpa” para trazê-lo de volta. Quando se dirige a atenção gentilmente à respiração, surge uma familiaridade experiencial cada vez maior com os movimentos da inspiração e expiração. O praticante começa a se familiarizar com esta experiência. Este é o aspecto de “familiaridade” da atenção plena.

O segundo aspecto de “Drenpa” é ‘recordar-se’, ‘relembrar-se’. Este aspecto significa que nós estamos tão estáveis e firmes em “Drenpa” a ponto de termos constante conhecimento do que estamos e do que devemos fazer no momento presente. Recordamos constantemente de manter nossa mente a respiração. No início de nossa meditação experienciamos o movimento de nossa mente selvagem. Na medida que desenvolvemos “Drenpa”, nos familiarizando com a respiração e nos recordando de retornar a ela, aos poucos nos estabelecemos em um estado contínuo de não-esquecimento. Este apresenta-se, então, com mais energia para permanecer onde está (drenpa) e para tomar conhecimento do que está fazendo (Shejin). Esta estabilidade provê um continuum

que torna-se a fundação para o desenvolvimento de um tipo de potencialidade ou habilidade. Este é o aspecto recordatório da plena atenção.

O terceiro aspecto de “Drenpa” é exatamente este potencial, uma força que se manifesta como não-distração ou não esquecimento. Com o não esquecimento colocamos nossa mente na respiração e lá ela permanece. O continuum desta estabilidade irá se sobressair sobre qualquer possível distração ou ruminação mental. A mente opera através dos sentidos, expressa-se através de pensamentos, mas não mais é arrastada em suas próprias criações. O cavalo deixa de pular e dar coices, permanecendo tranquilo. Desta forma, experienciamos a natural qualidade imóvel e estável de nossa mente. Isso é força, o terceiro aspecto da atenção plena.

Quando, então, desenvolvemos os elementos da ‘familiaridade’, ‘recordação’ e ‘não esquecimento’, podemos dizer que plena atenção esta presente. Não mais distraídos, conseguimos ver com mais clareza as coisas. Esta lucidez é capaz de perceber os fenômenos diretamente, em sua própria natureza, qualidade, potenciais e operação. Uma vez que a qualidade natural de equilíbrio e imobilidade da mente esteja presente, surge a clareza da mente. Esta lucidez discerne a realidade em perspectiva e retrospectiva, como também reconhece sua natureza básica. Este é o aspecto de lucidez da plena atenção.

O cultivo e habituação de “Drenpa”, “Shejin” e “bag yô” faz surgir um ambiente mental mais amplo, e na medida que damos continuidade nesta familiarização este espaço vai tornando-se cada vez maior. Plena “Drenpa” ocorre quando, ao invés de percebermos a respiração, nos tornamos a respiração. A sensação de separatividade entre nossa mente e a respiração começa a dissolver-se. Neste estágio não há mais nada a sustentar, a manter ou agarrar-se. Repousamos na naturalidade e espontaneidade pura da mente, sua verdadeira natureza. Permanecemos em um retiro interior espaçoso, livre e incrivelmente repleto de potenciais desimpedidos.

Aqui, tal como transmitida na tradição Mahamudra da Linhagem Drukpa, nada há mais para apreender mas para se revelar por si só. Bhavana torna-se abhavana, ou seja, meditar tornar-se não-meditar. Ou, como o grande siddha indiano Maitripa propôs, que a verdadeira meditação é aquela dotada de asmrta, ou seja, a não atenção plena, o próprio descanso revitalizador e auto-conhecedor de sua própria natureza. Surge um grande lago translúcido onde qualquer onda que manifeste-se em sua superfície não mais perturba seu interior mas adorna sua capacidade de expressão.

Lama Jigme Lhawang
Comunidade Budista Drukpa Brasil
<http://drukpabrasil.org/>