

Geshe Kelsang Gyatso

Novo

Manual de Meditação

Meditações para tornar nossa vida feliz e significativa



PARTE UM

Fundamentos



Siga o caminho à iluminação

INTRODUÇÃO

O *Novo Manual de Meditação* é um guia prático à meditação. Ele nos ensina como fazer, a nós mesmos e aos outros, felizes. Embora tenhamos o desejo de sermos felizes o tempo todo, não sabemos como fazê-lo, e, por causa disso, costumamos destruir a felicidade que temos ao desenvolver raiva e demais delusões, ou aflições mentais. Como o mestre budista Shantideva diz:

(...) embora desejem a felicidade,
Devido à ignorância, eles próprios a destroem, como um
inimigo.

Acreditamos que podemos ser verdadeiramente felizes simplesmente melhorando as condições exteriores. Motivados por essa crença, muitos países realizaram um progresso material extraordinário. No entanto, como podemos perceber, esse progresso material não nos faz realmente mais felizes ou reduz nossos problemas; em vez disso, ele cria mais problemas, sofrimentos e perigos. Porque poluímos nosso ambiente, água e ar, estamos ficando fisicamente menos saudáveis, e diferentes doenças estão se espalhando pelo mundo. Nossas vidas estão agora mais complicadas e, do ponto de vista mental, estamos nos tornando mais infelizes e preocupados. Existem agora muito mais problemas e perigos maiores do que jamais houve anteriormente. Isso mostra que não podemos ser felizes simplesmente melhorando as condições exteriores. Porque somos seres humanos, é claro que precisamos de condições humanas básicas; porém, condições exteriores somente podem nos fazer felizes se nossa mente estiver pacífica. Se nossa mente não estiver em paz, nunca seremos felizes, mesmo que nossas condições exteriores sejam perfeitas. Por exemplo, quando estamos desfrutando de uma festa com nossos amigos, se, por alguma razão específica, ficamos com raiva, nossa felicidade desaparece no momento exato em que ficamos com raiva. O motivo é que a raiva destruiu nossa paz interior, ou paz mental.

Sem paz interior, não existe felicidade verdadeira de modo algum. Quanto mais controlarmos a nossa mente, mais a nossa paz interior aumentará e mais felizes iremos nos tornar. Portanto, o método verdadeiro para sermos felizes é controlar a nossa própria mente. Ao controlar a nossa mente – em particular, nossa raiva, nosso apego e, especialmente, nosso agarramento ao em-si – todos os nossos problemas desaparecerão. Experienciaremos profunda paz interior e seremos felizes o tempo todo. Problemas, sofrimento e infelicidade não existem fora da mente – eles são sensações e, portanto, são parte da nossa mente. Por essa razão, somente através do controle da nossa mente é que conseguiremos interromper nossos problemas de modo permanente, e fazer com que nós mesmos e os outros sejamos verdadeiramente felizes.

As práticas de meditação apresentadas neste livro são métodos verdadeiros para controlar a nossa mente. Porque cada pessoa tem desejos e capacidades diferentes, muitos níveis diferentes de práticas de meditação são oferecidos. No início, devemos escolher o nível com o qual nos sentimos mais confortáveis e, gradualmente, por meio de aprimorar a nossa compreensão e familiaridade, avançar progressivamente para níveis mais elevados. Por nos empenharmos continuamente com alegria e paciência nessas meditações, realizaremos a meta última, suprema, da vida humana.

Qual é a meta última da vida humana? O que é aquilo que sentimos como sendo o mais importante para a nossa felicidade? É ter um corpo mais atraente; ou muito dinheiro e uma boa reputação; ou fama e poder; ou excitação e aventura? Podemos achar que se pudéssemos apenas encontrar o local certo para viver, as posses certas, o trabalho certo, os amigos certos, o companheiro ou companheira certos – ou seja, tudo certo – seríamos verdadeiramente felizes. Como consequência disso, investimos a maior parte do nosso tempo e energia tentando reorganizar o nosso mundo, de modo a alcançarmos esses objetivos. Isso funciona algumas vezes, mas somente até certo ponto e apenas por pouco tempo. Não importa quão bem-sucedidos sejamos em criar condições exteriores aparentemente perfeitas, invariavelmente existem inconvenientes e

obstáculos – tudo isso que desejamos nunca poderá nos dar a felicidade perfeita e duradoura que todos nós ansiamos. Se tivermos feito da busca por felicidade nas condições exteriores o principal sentido da nossa vida, seremos, por fim, enganados, pois nenhuma condição exterior pode nos ajudar no momento da nossa morte. As aquisições mundanas, tomadas como um fim em si mesmas, são ocas – elas não são a verdadeira essência da vida humana.

É dito que, no passado, quando os seres humanos tinham mérito muito mais abundante, existiam joias-que-concedem-desejos, que tinham o poder de satisfazer desejos. Porém, mesmo essas poses mundanas extremamente preciosas podiam satisfazer apenas os desejos por felicidade contaminada – elas nunca podiam conceder a felicidade pura que vem de uma mente pura. Além disso, essas joias-que-concedem-desejos tinham o poder de satisfazer apenas os desejos pertencentes a uma única vida, ou seja, elas não podiam proteger seus proprietários nas suas vidas futuras, de modo que, em última instância, até mesmo essas joias eram enganosas.

Somente a conquista da plena iluminação nunca irá nos decepcionar. O que é a iluminação? A iluminação é sabedoria onisciente, livre de todas as aparências equivocadas. Uma pessoa que tenha essa sabedoria é um ser iluminado, um “Buda”. Todos os seres que não são Budas experienciam aparências equivocadas o tempo todo, dia e noite, inclusive durante o sono.

O que quer que apareça para nós, percebemos como que existindo do seu próprio lado. Isso é aparência equivocada. Percebemos “eu” e “meu” como existindo do seu próprio lado, e nossa mente se aferra fortemente a essa aparência, acreditando que ela é verdadeira – isso é a mente da ignorância do agarramento ao em-si. Devido a isso, fazemos muitas ações inadequadas, que nos levam a experienciar sofrimento. Essa é a razão fundamental pela qual sofremos. Os seres iluminados são totalmente livres de aparências equivocadas e dos sofrimentos que elas produzem.

É somente por meio de alcançar a iluminação que podemos satisfazer o nosso mais profundo desejo por felicidade pura e duradoura, pois nada neste mundo impuro tem o poder de satisfazer

esse desejo. Somente quando nos tornarmos um Buda plenamente iluminado é que experienciaremos a paz profunda e duradoura que advém da cessação permanente de todas as delusões e de suas marcas. Seremos, então, livres de todas as falhas e obscurecimentos mentais, e possuiremos as qualidades necessárias para ajudar diretamente todos os seres vivos. Seremos, então, um objeto de refúgio para todos os seres vivos.

Por meio dessa compreensão, podemos ver claramente que a conquista da iluminação é a meta última, suprema, e o verdadeiro sentido da nossa preciosa vida humana. Visto que nosso principal desejo é ser feliz o tempo todo e ser completamente livre de todas as falhas e sofrimentos, precisamos desenvolver a forte intenção de alcançar a iluminação. Devemos pensar: “Preciso alcançar a iluminação porque, neste mundo impuro, não existe felicidade verdadeira em lugar algum”.

O QUE É MEDITAÇÃO?

Meditação é uma mente que se concentra em um objeto virtuoso, e que é a causa principal de paz mental. A prática da meditação é um método para familiarizar nossa mente com virtude. Quanto mais familiarizada a nossa mente estiver com virtude, mais calma e pacífica ela se torna. Quando nossa mente está em paz, estamos livres de preocupações e de desconforto mental, e experienciamos verdadeira felicidade. Se treinarmos nossa mente para que ela se torne pacífica, seremos felizes o tempo todo, mesmo nas condições mais adversas; mas se nossa mente não estiver em paz, então não estaremos felizes, mesmo que tenhamos as condições exteriores mais agradáveis. Portanto, é importante treinar nossa mente através de meditação.

Toda vez que meditamos, estamos executando uma ação que nos fará experienciar paz interior no futuro. Dia e noite, durante toda a nossa vida, normalmente experienciamos delusões, ou aflições mentais, que são o oposto da paz mental. No entanto, algumas vezes, experienciamos paz interior naturalmente. O motivo é que,

em nossas vidas anteriores, nos concentramos em objetos virtuosos. Um objeto virtuoso é um objeto que nos faz desenvolver uma mente pacífica quando nos concentramos nele. Se nos concentrarmos em um objeto que nos faz desenvolver uma mente agitada (como uma mente de raiva ou de apego, por exemplo), isso irá indicar que, para nós, o objeto é não-virtuoso. Existem, também, muitos objetos neutros, que não são nem virtuosos nem não-virtuosos.

Existem dois tipos de meditação: meditação analítica e meditação posicionada. A meditação analítica consiste em contemplar o significado de uma instrução espiritual que ouvimos ou lemos. Por contemplar profundamente essa instrução, alcançamos, por fim, uma conclusão clara e precisa sobre ela ou fazemos com que um estado mental virtuoso específico surja. Essa conclusão ou esse estado mental virtuoso específico é o objeto da meditação posicionada. Concentramo-nos, então, estritamente focados nessa conclusão ou estado mental virtuoso pelo maior tempo possível, a fim de que nos tornemos profundamente familiarizados com ele. Essa concentração estritamente focada é a meditação posicionada. A meditação analítica é frequentemente denominada “contemplação”, e a meditação posicionada é denominada “meditação”. A meditação posicionada depende da meditação analítica, e a meditação analítica depende de ouvirmos com atenção ou lermos instruções espirituais.

OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

O propósito da meditação é tornar a nossa mente calma e pacífica. Como foi mencionado anteriormente, se nossa mente estiver em paz, estaremos livres de preocupações e de desconforto mental e, por essa razão, experienciaremos felicidade verdadeira; mas, se nossa mente não estiver em paz, acharemos muito difícil sermos felizes, mesmo que estejamos vivendo nas melhores condições. Se treinarmos meditação, nossa mente irá se tornar gradualmente mais pacífica, e experienciaremos formas cada vez mais puras de felicidade. Por fim, seremos capazes de permanecer felizes o tempo todo, inclusive nas circunstâncias mais difíceis.



Corte a raiz do sofrimento

Em geral, achamos difícil controlar nossa mente. É como se nossa mente fosse um balão de gás ao sabor do vento – soprada para cá e para lá pelas circunstâncias exteriores. Se as coisas vão bem, nossa mente está feliz, mas, se vão mal, ela se torna imediatamente infeliz. Por exemplo, se conseguimos o que queríamos – uma nova posse, uma nova posição social ou econômica, ou um novo companheiro – ficamos excitados e “agarramo-nos” a isso firmemente. No entanto, visto que não podemos ter tudo o que queremos e que, inevitavelmente, seremos separados ou perderemos tudo o que atualmente desfrutamos (amigos, posição social ou econômica, e posses), esse grude mental, ou apego, serve apenas para nos causar dor. Por outro lado, se não conseguimos o que queríamos ou se perdemos algo de que gostamos, ficamos desanimados ou irritados. Por exemplo, se somos forçados a trabalhar com um colega de quem não gostamos, é provável que fiquemos irritados e nos sintamos ofendidos, e, como resultado, não conseguiremos trabalhar de maneira eficiente com ele e nossa jornada de trabalho irá se tornar estressante e pouco gratificante.

Essas flutuações de humor surgem porque estamos profundamente envolvidos com as situações exteriores. Somos como uma criança fazendo um castelo de areia, que fica eufórica quando o castelo está pronto, mas que se aflige quando ele é destruído pela maré. Pelo treino da meditação, criamos um espaço e clareza interiores que nos dão a possibilidade para controlar nossa mente, independentemente das circunstâncias exteriores. Gradualmente, desenvolveremos equilíbrio mental, uma mente equilibrada que é feliz o tempo todo, em vez de uma mente desequilibrada, que oscila entre os extremos da empolgação e do desânimo.

Se treinarmos meditação sistematicamente, por fim seremos capazes de erradicar definitivamente as delusões da nossa mente, que são as causas de todos os nossos problemas e sofrimentos. Desse modo, viremos a experienciar paz interior permanente. Então, dia e noite, vida após vida, experienciaremos somente paz e felicidade.

No começo, mesmo que nossa meditação pareça não estar indo bem, devemos lembrar que, por simplesmente aplicar esforço para

treinar meditação, estamos criando o carma mental para experienciar paz interior no futuro. A felicidade desta vida e das nossas vidas futuras depende da experiência de paz interior, que, por sua vez, depende da ação mental de meditar. Visto que paz interior é a fonte de toda felicidade, podemos ver quão importante é a prática da meditação.

COMO COMEÇAR A MEDITAR

A primeira etapa da meditação é interromper as distrações e fazer com que a nossa mente se torne mais clara e mais lúcida. Isso pode ser alcançado por meio de praticarmos uma meditação respiratória simples. Escolhemos um local quieto para meditar e nos sentamos em uma postura confortável. Podemos nos sentar na postura tradicional de pernas cruzadas ou em qualquer outra postura que seja confortável. Se desejarmos, podemos nos sentar em uma cadeira. O mais importante é manter nossas costas eretas, a fim de impedir que nossa mente se torne vagarosa ou sonolenta.

Sentamo-nos com os olhos parcialmente fechados e direcionamos nossa atenção para a nossa respiração. Respiramos naturalmente, de preferência pelas narinas, sem nos preocuparmos em controlar nossa respiração, e tentamos ficar conscientes da sensação da respiração à medida que o ar entra e sai pelas narinas. Essa sensação é o nosso objeto de meditação. Devemos tentar nos concentrar no objeto de meditação por meio da exclusão de qualquer outra coisa.

No início, nossa mente estará muito ocupada, e poderemos até mesmo achar que a meditação está fazendo com que a nossa mente se torne mais agitada; mas, na verdade, estamos apenas ficando mais conscientes de quão ocupada e agitada nossa mente realmente é. Haverá uma grande tentação de seguir os diferentes pensamentos à medida que surgirem, mas devemos resistir a isso e permanecer estritamente focados na sensação da respiração. Se descobirmos que nossa mente se desviou e está seguindo nossos pensamentos, devemos imediatamente trazê-la de volta para a

respiração. Devemos repetir isso quantas vezes forem necessárias, até que a mente se assente e se apazigue na respiração.

Se praticarmos pacientemente desse modo, nossos pensamentos distrativos irão gradualmente diminuir e experienciaremos uma sensação de paz interior e relaxamento. Perceberemos nossa mente lúcida e espaçosa, e nos sentiremos renovados. Quando o mar está agitado, os sedimentos são revolvidos e a água se torna turva, escura; mas quando o vento se extingue, o lodo gradualmente assenta e a água se torna clara. De modo semelhante, quando o fluxo incessante dos nossos pensamentos distrativos é acalmado pela concentração na respiração, nossa mente se torna extraordinariamente lúcida e clara. Devemos permanecer nesse estado de serenidade mental por algum tempo.

Embora a meditação respiratória seja apenas uma etapa preliminar da meditação, ela pode ser muito poderosa. Podemos ver, a partir dessa prática, que é possível experienciar paz interior e contentamento por meio de simplesmente controlar a mente, sem termos de depender, de modo algum, das condições exteriores. Quando a turbulência dos pensamentos distrativos diminui e nossa mente se torna quieta e tranquila, uma felicidade e contentamento profundos surgem dela naturalmente. Essa sensação de contentamento e bem-estar ajuda-nos a enfrentar as tarefas e dificuldades da vida diária. Muito do estresse e da tensão que normalmente experienciamos vem da nossa mente, e muitos dos problemas que vivemos – incluindo problemas de saúde – são causados ou agravados por esse estresse. Praticar meditação respiratória por apenas dez ou quinze minutos todos os dias nos torna capazes de reduzir esse estresse. Experienciaremos então uma sensação de calma e de espaço em nossa mente, e muitos dos nossos problemas habituais desaparecerão. Situações difíceis irão se tornar mais fáceis de se lidar, iremos naturalmente nos sentir mais calorosos e bem-dispostos para com os outros, e nossos relacionamentos irão melhorar gradualmente.

Devemos treinar nessa meditação preliminar até reduzirmos nossas distrações densas e, então, treinar nas 21 meditações explicadas

neste livro, *Novo Manual de Meditação*. Quando fazemos essas meditações, devemos começar acalmando a mente com a meditação respiratória, como foi explicada, e então prosseguir para as etapas da meditação analítica e posicionada, de acordo com as instruções específicas para cada meditação...

[FIM DA AMOSTRA]

Adquira o livro em nosso site: tharpa.com/br/nmm

EDITORA THARPA BRASIL
Rua Artur de Azevedo 1360, Pinheiros
05404-003 - São Paulo, SP
Fone: 11 3476-2328
www.tharpa.com/br
contato.br@tharpa.com

Sobre o Autor



Venerável Geshe Kelsang Gyatso Rinpoche é um mestre de meditação plenamente realizado e um professor de Budismo internacionalmente renomado, que tem sido pioneiro na introdução do Budismo moderno na sociedade contemporânea. É autor de 23 livros altamente aclamados que transmitem perfeitamente, para o nosso mundo moderno, a antiga sabedoria do Budismo. Geshe Kelsang também fundou mais de 1.200 centros e grupos budistas kadampa por todo o mundo.

Para mais informações, acesse www.tharpa.com/br/gkg