

# Meditação

## *Shamata Impura e Pura*

Precisamos avançar em direção à lucidez, que é a sétima etapa. Isso significa que só na sexta etapa não temos ainda a lucidez, estamos parados, ou seja, corpo parado, energia estável e a mente também estável. Isso é o início do processo. Mas enquanto estamos estáveis, estamos nos capacitando a fazer a ação do tigre na floresta, e isto tem duas etapas.

Na primeira delas, o mestre orienta o tigre “você vai lá no meio da floresta e pare!”. Quando o tigre pára, está tudo parado, mas quando começam as alterações em volta, ele começa a ver que a floresta está se movendo, que está tudo se movendo, os bichos estão se movendo. E aí é que vai começar realmente shamata, ou seja, shamata não começa quando ele está fechado frente ao ambiente, mas sim, quando ele, parado, se abre ao ambiente. Então vai haver uma tensão, um processo dinâmico entre a imobilidade e o andar.

Inicialmente, temos a experiência de ver tudo ao redor se movendo, até o ponto em que vamos ver que não há propriamente um fenômeno externo, mas que a nossa mente é que vai seguindo a partir de suas impressões cármicas, ela vai dando os significados, os movimentos, e vão surgindo os impulsos em relação a tudo que nos toca sensorialmente, e também nos toca pelo sentido abstrato. Se seguirmos, nos tornamos idênticos àquilo e simplesmente não percebemos o fenômeno de ligação e de sustentação de samsara. Apenas reagimos como nós mesmos. Somos nós mesmos e agimos no meio do mundo e temos reações naturais como qualquer um teria.

Mas agora não, devido ao exercício da imobilidade, não vamos reagir. Não vamos reagir nem em corpo, nem em fala e nem em mente. Por isso, quando qualquer impulso surgir, aquele impulso é visto de uma maneira maior do que a maneira ordinária, porque antes veríamos o impulso e simplesmente andaríamos. Mas agora estamos vendo que aquele impulso, não é uma criança, um cachorro, um galo, um automóvel, mas que aquele impulso é inseparável da nossa estrutura interna, à qual respondemos há vidas. Assim, enquanto nos movemos, vamos entendendo melhor a nós mesmos, através de todas as aparências externas.

É como um tigre que naturalmente reage e sai correndo atrás dos animais que surgem à sua frente, ou seja, ele olha com o olho de tigre, o que parece completamente normal, e é, mas é um comportamento dentro de samsara. Mas se o tigre estiver treinado para meditar, ele vai ultrapassar a noção de tigre e quando ele tiver o impulso de tigre, em vez de ele olhar o impulso como o animal à sua frente, ele vai olhá-lo como a sua própria estrutura se oferecendo. Ele começa a olhar os fenômenos externos como internos. Isso só é possível porque ele pára. Se ele não gerasse a primeira forma de shamata que é o repouso, ele não conseguiria ver essa segunda fase, ou seja, se ele não tivesse em completo silêncio não haveria como perceber isso.

Se ele não estivesse a capacidade de dirigir a sua mente e colocá-la ou deslocá-la para onde ele quisesse, não haveria como perceber que a mente foi acionada e começou a andar carnicamente, saiu andando a partir das experiências sensoriais. Ela fica presa ao estímulo externo e sai andando. Mas agora vamos perceber todas essas conexões desde o primeiro movimento que surgir.

Essencialmente shamata apresenta duas etapas, uma que é fechada, que está ligada à palavra *niroda*, que significa a supressão do contato com o mundo externo através da concentração. A segunda parte vai ultrapassar esse ponto justo porque não há a fixação em algo, em um objeto, ultrapassamos essa fixação e nos abrimos, porque a primeira etapa da prática é possível, ou seja, estamos completamente concentrados, estamos dirigindo a mente, então a segunda forma é possível, ou seja, nos abrimos a todas as influências sensoriais.

## **Shamata Impura**

Temos uma primeira etapa que poderíamos chamar de concentração unifocada, ou seja, um único foco, ela não tem múltiplos focos, vamos olhar apenas para uma coisa, e porque olhamos para uma única coisa, perdemos todo o resto, há um foco exato para a prática. Para esse foco exato vamos encontrar diferentes recomendações, mas enfim, vamos entender que sempre é o mesmo tipo de meditação, não importa qual a recomendação. Essa recomendação pode ser assim: “você coloque na sua frente uma imagem do Buda e não tire a sua atenção sobre ela, sua mente não pode vaguear, ela está presa àquela imagem”. E aqui é imagem enquanto imagem, vocês não pensem que vamos elaborar alguma coisa a partir da imagem, precisamos apenas de um ponto para focar o nosso interesse.

Quando formos fazer a nossa prática vamos eleger um foco, podemos tomar a imagem do Buda, ou um ponto qualquer a nossa frente, e vamos nos concentrar nesse ponto, ou seja, não vamos permitir que a nossa mente ande em qualquer coisa a não ser no ponto focado a nossa frente. Com isso perdemos o contato com qualquer outra coisa, porque vamos gerar um estado de concentração. Desse estado de concentração, com o tempo, pode surgir a experiência de *niroda*, ou seja, nos damos conta de que perdemos o contato com tudo ao redor, simplesmente perdemos a noção do exterior, e tampouco iremos nos lembrar de qualquer coisa que tenha ocorrido ao nosso redor durante esse período, ou seja, cessa a experiência exterior.

Na medida em que avançarmos nessa prática, vamos experimentar o que chamamos de concentração, ou seja, vamos encontrar um estado, a concentração se torna um objeto em si. Quando isso acontecer, vai surgir um estado que é a bem-aventurança.

Shamata vai permitir que a nossa mente volte a ser um instrumento, ao invés de sermos seu instrumento. Vamos precisar desse equilíbrio principalmente quando estivermos cruzando a sétima etapa, porque lá, é como se estivéssemos andando sobre um fio entre dois edifícios, segurando uma barra a cem metros de altura. Andando sobre esse fio, não vamos poder permitir que qualquer coisa do tipo “hei seu bobo, você vai cair!”, nos abale. Nesse ponto

vamos precisar do equilíbrio, caso contrário, cairemos. Então nesse momento, sem treinamento, se estivéssemos lá em cima e alguém dissesse qualquer coisa que nos atingisse, reagiríamos e, fatalmente, iríamos cair. Portanto, precisamos ter essa habilidade.

Então nesse momento estamos fazendo um treinamento para andar sobre o fio, porém, a um palmo do chão, o que significa que se tivermos algum problema, simplesmente colocamos o pé no chão e voltamos. Porém, mas adiante, vamos precisar andar seja como for, e é certo que vai surgir o momento, em que vamos estar não a cem metros do chão, mas sobre um abismo, atravessando a própria morte. Quando nos aproximamos de experiências, as quais não há como interromper, não existe mais a possibilidade do pé no chão, se cairmos, realmente caímos e estamos nos preparando para isso.

Nesse treinamento para podermos andar sobre o fio, dizemos “olhe só para o fio”, porque se começarmos a olhar para tudo o que há ao redor, caímos. Então olhamos somente para o fio, para o foco que elegemos. Isso é artificial? Sim, é artificial, mas esse é o método que estamos usando e que progressivamente vai nos habilitar a andar com equilíbrio. Então primeiro estabelecemos o foco, e aí vemos se o foco está presente ou não, e assim treinamos.

Depois vamos treinar niroda, ou seja, vemos não só se o foco está presente, como vamos cessar tudo ao redor, todo o resto. Não vemos mais nada. Aí percebemos que existe um estado de equilíbrio natural. O estado de equilíbrio vem junto com o foco, vemos que existe um estado próprio ali. Junto com o estado de equilíbrio, quando a mente se concentrou, vem a bem-aventurança, parece que o universo inteiro pára. Essa concentração da mente produz um estado de bem-aventurança, de plenitude, de completitude, que é maior que qualquer experiência de samsara. Samsara, ou seja, a experiência dispersiva, a experiência ao redor, nesse momento, perde o poder, a atração. E como é que poderíamos medir isso? Os objetos usuais, que são os nossos objetos de desejo, eles perdem o poder nesse momento. Se alguém nos perguntasse a respeito dos nossos desejos, responderíamos “eu não preciso de mais nada”. Então Samsara perde o poder de atração, e isso produz uma impressão na mente.

O fato de samsara perder o poder de atração vai seguir se manifestando em nossa lembrança, vamos sair “do fio” e vamos fazer outras coisas, mas vai permanecer na memória aquela experiência. Então para efeito do nosso roteiro, poderíamos colocar que posteriormente surge uma memória ou nostalgia pela lembrança desse estado. Ficamos saudosos, pensamos “provavelmente um dia eu retorno, eu cheguei muito perto...”. Parece que não faltou nada, no entanto, acabou. Então essa é a concentração unifocada.

Até esse ponto podemos ainda perceber, incluir dentro de um roteiro, sendo que o que ocorre posteriormente não é possível incluir. E qual seria o comentário a respeito disso? Se pararmos nessa etapa, ela vai nos conduzir a um renascimento impróprio. Porque esse estado não é um estado de lucidez. E por que ele não é um estado de lucidez, qual é o problema dele? Ele é um estado de concentração apenas, é impermanente, há uma identidade presente. E por que ele conduziria a um renascimento impróprio? Porque estamos felizes e auto-

suficientes, ou seja, isso é a experiência do reino dos deuses, estamos numa nuvem, pairando num estado específico.

Nesse ponto, se não tivermos lucidez, esse estado se transforma numa semente, que vai seguir através da memória, de uma nostalgia desse estado. Ele se transforma numa semente que vai aguardar o momento de germinar. Quando morremos, a nossa experiência que naturalmente é intermediada pelos sentidos físicos mais concretos, cessa, e a nossa mente fica apenas com o seu aspecto livre. Esse aspecto livre está sempre presente, porém nesse momento estamos carnicamente estabilizados por todos os objetos dos sentidos, como as imagens, os sons, os sabores, etc. estamos estabilizados pelo fato de que ao termos experiências sensoriais, estados mentais surgem, e então a nossa mente mais ou menos se estabiliza a partir disso, mas mesmo assim, a nossa mente segue livre, ampla em todas as direções.

Assim, num estágio onde não temos nenhum apoio sensorial, vamos vaguear por todas as nossas impressões, buscando um apoio. Na impossibilidade de encontrar esse apoio, vamos terminar encontrando as sementes. E nesse processo, nós, com mãos de sonho, pernas de sonho, estabilizamos aquele estado que pode ter uma duração muito ampla. Esse estado é um estado auto-sustentado, tem todos os elementos, ou seja, tem o javali, a cobra e galo, a defesa, porque sabemos exatamente o que fazer para não sair dele. Qualquer elemento externo que surgir vamos resistir, porque esse é o treinamento, e dentro dele sabemos o que fazer, sabemos exatamente o que devemos fazer para mantê-lo, esse é o galo. E sabemos o que ele significa, ele é esse equilíbrio, e esse equilíbrio é a nossa identidade. Isso pode durar por um tempo enorme. Se alguém vier a nossa frente e fizer prostrações pedindo ajuda, não nos movemos.

Mas, é claro, temos outras sementes. Então vai acontecer de passar um Buda pela nossa frente, vai olhar para nós e vai perceber “ele tem uma semente de malandragem! Se eu fizer uma cambalhota aqui, ele sai daquele estado”. E aí alguma coisa acontece e saímos e retomamos o processo. Mas por que estamos vendo isso? Porque para nós isso aqui é uma passagem. Nenhum dos oito passos do nobre caminho em si mesmo representa a liberação. Vamos andar nos oito, de um para o outro.

## **Shamata Pura**

Na shamata pura estamos andando no fio e dizemos “ok, podem me chamar do que quiserem!”, ou seja, agora chegamos ao segundo ponto, ou seja, vamos praticar o equilíbrio mesmo em meio às circunstâncias, não vamos nos fechar às influências. Por quê? Porque na realidade vamos estar sempre num ambiente onde as influências vão existir. Então em vez de ficarmos protegidos, fechados, nos abrimos, mas para isso precisamos do equilíbrio.

E por que então essa passagem da shamata impura para a shamata pura? O que estamos fazendo? Estamos na situação do equilibrista e precisamos dar um salto em nossa habilidade, ou seja, precisamos ser hábeis abrindo mão do fechamento. Até mesmo porque o nosso

fechamento nunca vai ser hermético, é sempre possível encontrar um jeito de nos desestabilizar, alguém sempre vai encontrar um jeito de nos “jogar um tomate” e vamos cair, vão haver pessoas especializadas em nos derrubar. Por outro lado, precisamos ser capazes de andar assim por dentro da casa em chamas e não queimar. A diferença entre queimar e não queimar vai ser essa. Vamos precisar entrar em todos os âmbitos da roda da vida, ou seja, nos seis reinos com equilíbrio completo. Se piscarmos os olhos, imediatamente seremos chamuscados.

Por isso o equilíbrio é necessário, para entrarmos nos vários âmbitos. Então na sétima etapa vamos testar os vários tipos de perturbação. Por enquanto não estamos testando as perturbações, estamos na sexta etapa, gerando uma capacidade de poder resistir à perturbação. Na sétima etapa é aonde vamos lentamente tomando os vários tipos de perturbação sem perder a lucidez. Por isso a sétima etapa é muito importante. Mas usualmente como é que reagimos? Com orgulho, com inveja, com desejo e apego, com cansaço, ignorância, com raiva, medo, carência. Ou seja, completamente perdidos.

Então, nessa etapa vamos abrir o nosso foco, vamos poder nos manter abertos ao mundo externo e mantendo o equilíbrio. Então aqui, em vez de concentração unifocada, temos abertura, abertura sensorial, ou seja, estamos na mesma etapa, mas estamos equilibrados e abertos. Depois da abertura sensorial, como na prática de dissolução ou do repousar, temos a não seqüência da mente, e isso significa o quê? A não dispersão. Por exemplo, se ouvirmos o galo cantar, não vamos pensar “será que ele está com fome, ou não está com fome?” Não pensamos em nada, ele apenas está cantando. Isso não nos impede de ouvir os pássaros cantando, os carros ao redor, outros galos, não nos impede de ver a luzes da sala, um sentido não interfere no outro.

Quando ficamos elaborando seqüências da mente, surge o fechamento, quando focamos alguma coisa abandonamos o resto. Mas nesse momento, como não estamos focando nada, podemos ver tudo ao mesmo tempo e vamos precisar dessa capacidade. A consequência da não seqüência da mente é o fato de podermos ver múltiplas coisas de forma simultânea. Essa percepção múltipla é como um controle de qualidade, na medida em que avançamos na prática, isso vai estar presente. Para essa abertura sensorial existe uma outra palavra que é Presença. Essa palavra é muito importante, ela vai nos acompanhar por um longo tempo.

Na seqüência à percepção múltipla, vamos começar a olhar o carma. Isso vai acontecer no seguinte sentido, quando estamos com a percepção múltipla estamos atentos, estamos vendo tudo, e quando vemos, vamos notar alterações dentro de nós, ou seja, vamos perceber o carma a partir do surgimento de alterações em corpo, fala e mente. Por exemplo, estamos parados aqui, e de repente ouvimos um menino falando lá fora. Nesse momento deixamos de ser aquele corpo, fala e mente que estava na prática e surgimos como pai, mãe ou amigo daquela criança. Então acontece uma alteração em corpo. Pode haver uma alteração correspondente em fala, ou seja, surge uma emoção que também altera a nossa condição na prática. E pode surgir uma alteração em mente, ou seja, temos uma seqüência, começamos a pensar “ele está mexendo no cachorro, ele vai ser mordido, eu preciso alguma coisa”.

Mas como temos a habilidade que já surgiu da concentração unifocada, já aprendemos a nos manter em equilíbrio. E então, quando nos abrimos para as variadas influências, permitimos que o processo de perturbação ressurgja através do contato. Quando permitimos que essa perturbação surja, localizamos naturalmente os impulsos que vão surgir dentro de nós, eles vão manifestar as nossas sementes. Essas sementes vão nos impulsionar para fora da condição onde estávamos. Mas como temos o equilíbrio, nesse momento praticamos shamata, ou seja, vemos o impulso em lugar de vermos o menino, vemos o menino em nossa mente, vemos o impulso que está dentro de nós e, portanto vemos o carma.

Então agora, invertemos o processo. Esse é o início da inversão, e porque vamos olhar dessa maneira, vamos poder cruzar as paredes. Não vemos mais os fenômenos externos, agora começamos a localizar as estruturas dentro de nós que sempre responderam de forma automática produzindo as nossas ações. Isso significa que agora estamos localizando as grades e as paredes da nossa prisão.

Mas essa etapa ainda é autocentramento. Por quê? Porque ainda continuamos com a noção de um eu e de um mundo externo. A diferença é que agora, dentro desse trajeto de oito passos, no momento em que qualquer coisa surge, já somos capazes de localizar a experiência de prisão, no exato momento em que ela se oferece. E por que precisamos desse mecanismo delicado para chegar nesse ponto? Porque a prisão não se mostra. A prisão não é visível diretamente, ela só é visível nos seus efeitos. Mas quando o efeito se produz, isso se dá na forma de um impulso de ação, ao qual obedecemos e seguimos. Então, mesmo quando o efeito se produz, não percebemos que aquilo é um acionamento cármico. Aquilo parece simplesmente uma coisa completamente justa, perfeita, sem nenhum problema.

Então precisamos chegar ao ponto da shamata impura, depois shamata pura, artificial, numa sala artificial, numa condição toda construída, para que possamos localizar especificamente o momento onde o efeito da prisão surge através de um impulso que vai brotar como se fosse algo externo nos chamando. Assim vamos localizando a substância da prisão. Numa circunstância normal não conseguiríamos ver o impulso, nos vemos simplesmente fazendo as coisas, vemos tudo como se fosse externo. Mas agora, permitimos que nos ataquem, porém, não reagimos na forma e na paisagem da pessoa que está atacando e portanto, não queimamos na casa em chamas e ainda podemos socorrer o próprio atacante. Nessa situação se simplesmente reagíssemos, não teríamos chance. Iríamos justificar “Eu fui lá, ele me atacou e eu reagi, qualquer outra pessoa faria isso!” Agora essa não é mais a nossa única alternativa. Não importa qual seja a perspectiva, temos essa capacidade, podemos fazer isso.

Então precisamos entender essa inversão de perspectiva. Eu vou usar essa expressão “inversão de perspectiva” para salientar esse aspecto. Precisamos ir até o ponto onde temos a capacidade de praticar a estabilidade e incluir um outro ingrediente que é a perturbação, e poder ver o efeito da perturbação não como se fosse algo externo, mas como uma flutuação da nossa própria mente. Ou seja, ao invés de olharmos a bandeira como algo que se move

fora, precisamos ver a bandeira se movendo dentro. Esse é o exercício. Em vez de olharmos o fenômeno externo, estamos olhando o fenômeno interno. Se não conseguirmos olharmos os fenômenos internos, não vamos ter a possibilidade de transcendência e essa seria uma outra palavra para essa experiência, ou seja, transcendência.

Mas se em meio aos eventos, perdermos a meditação, perdermos a lucidez, caímos do arame. E como é que sabemos que caímos do arame? Porque a nossa mente disparou, ela foi pega pelo evento. Não podemos ser pegos pelo evento, mas ao mesmo tempo, não estamos fechados para ele, o que seria a concentração unifocada. Não estamos fechados, ou seja, aquilo surge e vamos observar, e isso seria estar sobre o arame onde estamos andando. Vamos observar aquela marca mental, aquela marca cármica e vamos observá-la produzindo o significado que estamos vendo por exemplo, numa capa de revista, mas que não está na capa. Essa é a prática.

Dessa forma podemos transcender a visão convencional, mas precisamos treinar. Quando vemos o carma aparecendo, ao mesmo tempo, voltando àquele exemplo do tigre, é como se o tigre enfim, entendesse que ele é um tigre, o que nunca tinha acontecido, porque um tigre é aquele que tem aqueles impulsos. Mas ao mesmo tempo em que ele vê isso, ele está vendo de um ponto afastado. Então ele já tem a semente para se livrar daquela condição cármica, porque ele já está num ponto livre daquilo para poder observar. E qual é o ponto livre que utilizamos para poder ver? O ponto do equilíbrio. Desenvolvemos estabilidade em corpo, fala e mente para que qualquer alteração em corpo, fala e mente seja visível.

Tudo isso é shamata pura. Mas para que seja shamata pura é necessário estarmos abertos. A shamata pura é a última etapa da meditação de estabilidade. Depois disso vem Samasati. Depois vamos utilizar essa shamata pura e fazer um “up-grade” nela, indo adiante. É como se tivéssemos atravessado a porta do espelho. Primeiro olhamos para o espelho, e agora atravessamos o espelho, entramos no mundo atrás do espelho. Sem isso não há chance, não há como cruzar.

E agora podemos perfeitamente retornar, voltar à primeira nobre verdade, experiência cíclica; à segunda nobre verdade, a prisão à experiência cíclica, a origem da prisão; à Terceira Nobre Verdade, quando a prisão cessa; e à Quarta Nobre Verdade, a motivação. E agora a motivação fica mais clara. Dizemos “Nossa! Essa porta! E eu nem vou dizer se essa porta é estreita ou não é, essa porta simplesmente não existe! Eu olho a parede e não vejo a porta! Por tanto, o número de pessoas que é capaz de cruzar por isso é mínimo!” Isso equivaleria, por exemplo, no livro do Harry Potter, quando ele entra na coluna da estação 8 ½. E ele entra ali quando ninguém é capaz de passar por ali, mas ele entra e sai lá em outro lugar. É um tunelamento quântico, ou seja, aquilo não é possível, mas acontece. Então vamos cruzar, mesmo quando aquilo parece impossível, mesmo que ninguém consiga apalpar e ver a porta, porque essa porta existe. Quando cruzarmos para o outro lado, já estaremos na sétima etapa.

Agora começamos a entender porque a nossa chance de avançar sem a estabilidade da mente é mínima. Sem motivação clara? Nenhuma chance. Portanto, se não fôssemos serenos,

capazes de seguir uma linha sequer, não conseguiríamos sentar aqui para ouvir os ensinamentos. Então precisamos praticar muito a estabilidade.