



# MEDITAÇÃO A ANDAR

AJAHN  
NYANADHAMMO



# MEDITAÇÃO A ANDAR

---

Ajahn Nyanadhammo

Meditação a Andar  
por Ajahn Nyanadhammo

Publicações Sumedhārāma  
[www.sumedharama.pt](http://www.sumedharama.pt)

As publicações de Sumedharama são para distribuição gratuita. Na maioria dos casos, isto é possível graças a doações, de indivíduos ou grupos, feitas especificamente para que as publicações dos ensinamentos do Buddha possam estar disponíveis gratuitamente.

*Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jinati*  
'A oferta de Dhamma é superior a qualquer outra oferta.'

Este livro encontra-se disponível para distribuição gratuita em  
[www.fsbooks.org](http://www.fsbooks.org)

ISBN 978-989-8691-65-1

Copyright © Publicações Sumedhārāma 2018

Traduzido de José Megre

Traduzido do original 'Walking Meditation – In the Thai Forest Tradition'

Copyright © The Sangha, Wat Pah Nanachat, 2003

Cover Photograph: Ajahn Kancano

Editado a partir de duas palestras de Dhamma oferecidas por Ajahn Nyanadhammo, no Buddhist Centre Dhammaloka, em 31 de Julho de 1992, e no Bodhinyana Forest Monastery, em 22 de Janeiro de 2002, ambos em Perth, na Austrália.

Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

Veja página 31 para mais detalhes sobre direitos e restrições desta licença.

Produzido com o sistema tipográfico L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X.  
Fonte utilizada: Gentium e Alegreya.

Segunda Edição, impresso na Malásia, 2018

## Dedicação

*Gostaríamos de agradecer a todos aqueles que  
ajudaram na preparação deste livro, em especial ao grupo  
Kataññutā da Malásia, de Singapura e da Austrália,  
por tornarem possível esta publicação para  
distribuição gratuita em português.*



# 1

## INTRODUÇÃO

---

Nesta palestra, vou concentrar-me nos aspectos essenciais da meditação a andar abordando as questões ‘Como?’, ‘Quando?’, ‘Onde?’ e ‘Porquê?’. Pretendo incluir instruções práticas sobre os aspectos técnicos da meditação a andar e instruções para cultivar qualidades mentais que levam à concentração, introspecção e sabedoria através da actividade física da meditação a andar.

O Buddha enfatizou o cultivo de um estado consciente nas quatro principais posturas: de pé, sentado, deitado e a andar (DN 22, MN 10). Ele encorajou-nos a desenvolvermos a atenção em todas estas posturas, de forma a termos consciência e reconhecimento daquilo que estamos a fazer em qualquer posição.

Se lerem acerca da vida dos monges e monjas no tempo de Buddha, perceberão que muitos alcançaram certos estágios de iluminação enquanto praticavam meditação a andar.

Meditação a andar chama-se *caṅkama* em Pali. É uma actividade que permite focar e concentrar a mente ou desenvolver conhecimento e sabedoria introspectiva.

Algumas pessoas sentem-se naturalmente mais atraídas pela meditação a andar, por a considerarem mais fácil e natural do que a meditação sentada. Quando se sentam, sentem-se aborrecidas, tensas ou distraem-se facilmente. As suas mentes não se acalmam. Se este é o vosso caso, não persistam; façam alguma coisa nova e experimentem mudar de postura.

Façam alguma coisa diferente, experimentem a meditação em pé ou tentem a meditação a andar. Esta nova postura de meditação poderá tornar-se numa forma arguta de focar a mente. Todas as quatro posturas de meditação são apenas técnicas, métodos para desenvolver e treinar a mente.

Experimentem desenvolver a meditação a andar e talvez possam começar a aperceber-se dos seus benefícios. Na Tradição da Floresta, no nordeste da Tailândia, há uma grande ênfase na meditação a andar. Muitos dos monges desta tradição praticam-na durante longos períodos, como uma forma de desenvolver concentração. Por vezes chegam a praticar até dez ou quinze horas por dia!

O falecido monge Ajahn Singtong praticava tanto a meditação a andar que chegava a criar um sulco no caminho de meditação. Ele chegava a caminhar até quinze horas por dia, tornando o arenoso caminho que usava, côncavo! Outro Monge, Ajahn Kum Dtum, praticava meditação a andar tão



assiduamente que à noite nem se preocupava em entrar na sua cabana. Quando se sentia realmente cansado de caminhar durante todo o dia e toda a noite, dormia mesmo ali, no chão, utilizando as mãos como almofada. Adormecia conscientemente tendo determinado levantar-se assim que acordasse. Assim que acordava, continuava a andar novamente. Basicamente vivia no carreiro de meditação. Ajahn Kum Dtum alcançou rapidamente resultados na sua prática.

No Ocidente não se costuma falar tanto da meditação a andar, por isso eu gostaria de descrever o processo e recomendá-la como complemento à meditação sentada. Espero que estas instruções vos ajudem a desenvolver o vosso repertório de técnicas de meditação – tanto em meditação formal como na vida quotidiana. Como grande parte da vida é passada a andar, se souberem como estar conscientes disso, o simples facto de andarem em casa pode tornar-se num exercício de meditação.

## OS CINCO BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO A ANDAR

O Buddha falou sobre cinco benefícios da meditação a andar (AN. III. 29). Neste *Sutta*, ordenou-os da seguinte forma: desenvolve a resistência para caminhar longas distâncias, desenvolve vigor, previne doenças, ajuda a digestão após a refeição e a concentração adquirida na meditação a andar é duradoura.

## 1. Desenvolve resistência para caminhar longas distâncias

O primeiro benefício da meditação a andar consiste no desenvolvimento de resistência para caminhar longas distâncias. Isto era particularmente importante na época de Buddha, visto a maioria das pessoas deslocar-se a pé. O próprio Buddha deslocava-se regularmente a pé, de local para local, chegando a caminhar até dezasseis quilómetros por dia. Desta forma, ele recomendava a meditação a andar como forma de desenvolver uma condição física saudável e resistência para percorrer longas distâncias.

Ainda hoje, os monges da floresta fazem longas caminhadas, às quais se chama *Thudong* (*dhutanga*). Agarram nas suas tigelas de oferendas e nos seus mantos e partem à procura de lugares isolados para meditar. Como preparação antes de partirem, aumentam progressivamente as horas de prática da meditação a andar até um mínimo de cinco ou seis horas por dia, com o intuito de desenvolverem aptidão física e resiliência. Se andarem cerca de quatro a cinco quilómetros por hora e praticarem cinco horas de meditação a andar por dia, o número de quilómetros vai-se acumulando.

## 2. Desenvolve vigor

O desenvolvimento de vigor, especialmente para superar sonolência, é o segundo benefício da meditação a andar. Enquanto praticam meditação sentada, as pessoas notam que existe tendência para entrar em estados tranquilos, mas se estiverem demasiado tranquilos, sem estarem conscientes, podem começar a adormecer, chegando mesmo a risonar! O tempo passa rapidamente, e apesar de ser apaziguador, não existe claridade ou consciência. Sem atenção nem consciência, a meditação pode tornar-se aborrecida pois é dominada por preguiça e sonolência. Desenvolver a meditação a andar pode contrariar esta tendência.

Como exemplo, Ajahn Chah recomendava que, uma vez por semana, ficássemos acordados toda a noite, meditando e caminhando. Normalmente ficamos bastante sonolentos à uma ou duas da madrugada, por isso, Ajahn Chah recomendava fazermos meditação a andar de costas, para contrariar o sono. Não se adormece a andar de costas!

Quando estava no Mosteiro *Bodhinyana*, no oeste da Austrália, lembro-me de sair uma manhã cedo, por volta das cinco horas, para praticar meditação a andar. Vi um dos leigos que tinha passado o Retiro das Chuvas (vassa) no mosteiro, a fazer um esforço enorme para superar a sonolência. Ele estava a

praticar meditação a andar em cima de um muro com dois metros de altura, que existia em frente ao mosteiro – andava muito conscientemente para trás e para a frente em cima do muro! Eu estava um pouco preocupado que ele pudesse cair e magoar-se. Contudo, ele estava a fazer um grande esforço para estar atento a cada passo, desenvolvendo um elevado estado de alerta, esforço e empenho para superar a sonolência.

### 3. Previne doenças

O Buddha disse que a meditação a andar mantém-nos saudáveis. É o terceiro benefício. Todos temos consciência que andar é considerado uma ótima forma de exercício físico. Hoje em dia até ouvimos falar sobre “*power walking*” (forma de exercício físico em que se caminha de maneira rápida e vigorosa). Aqui, estamos a falar de “*power meditation*”, ou seja, desenvolver a meditação a andar como exercício físico e também mental. Desta forma, caminhar não é só uma boa forma de exercício físico, mas também nos ajuda a cultivar a mente. No entanto, para usufruirmos destes dois benefícios, temos que estar conscientes do processo de caminhar, em vez de deixarmos a mente dispersar-se ao pensar noutras coisas.

#### 4. Facilita a digestão após a refeição

O quarto benefício da meditação a andar é ajudar a digestão. Para os monges, que apenas têm uma refeição por dia, este facto é particularmente importante. Depois de uma refeição, o sangue flui para o estômago, distanciando-se do cérebro, o que pode provocar sonolência. Os Monges da Floresta salientam que, após uma refeição, deve-se praticar algumas horas de meditação a andar para facilitar a digestão. Para os praticantes leigos aplica-se o mesmo. Depois de uma refeição pesada, em vez de fazer-se uma sesta, deve-se sair e praticar uma hora de meditação a andar. Ajuda o bem-estar físico e é uma boa oportunidade de exercitar a mente.

#### 5. A concentração adquirida na meditação a andar é duradoura

O quinto benefício da meditação a andar é que a concentração gerada por esta prática mantém-se por muito tempo. A postura em andamento é na realidade uma postura pouco refinada em comparação com a postura sentada no que se refere à actividade envolvida. Enquanto sentados, é fácil mantermos essa posição; temos os olhos fechados, por isso

não estamos sujeitos a estímulos visuais e não estamos ocupados com o movimento do corpo. O mesmo é verdade para as posturas de pé e deitado pois estas também não implicam movimento.

Enquanto caminhamos há muita estimulação sensorial devido ao movimento do corpo e de estarmos a ver para onde nos dirigimos (estimulação visual). Portanto, se conseguirmos concentrar a mente enquanto andamos e recebemos todos estes estímulos sensoriais, então, quando mudamos desta postura para uma mais refinada, será mais fácil manter a concentração. Isto é, quando nos sentamos, a energia mental e o poder de concentração irão facilmente ser transferidos para esta postura mais refinada.

Pelo contrário, se apenas desenvolvemos a concentração na postura sentada, quando nos levantamos e iniciarmos movimentos corporais mais evidentes, como o andar, é difícil mantermos o estado de concentração. Isto acontece porque estamos a transitar de posturas mais refinadas para menos refinadas. Assim, a meditação a andar pode ajudar a desenvolver energia, clareza mental e uma concentração que continua noutras posturas, menos activas, de meditação.

## 2

### PREPARAÇÃO

---

#### Encontrar um local adequado.

O local, onde o Senhor Buddha praticava a meditação a andar depois de atingir a Iluminação, em *Bodhgaya*, ainda existe nos dias de hoje. O trajecto onde ele praticava esta forma de meditação tinha dezassete passos de comprimento. Actualmente, os Monges da Floresta tendem a fazer trajectos mais compridos. Podem ter até trinta passos. Os principiantes podem achar esta distância um pouco longa, pois ainda não têm a concentração desenvolvida. Quando chegam ao fim do trajecto, a mente pode já ter dado a volta ao mundo e regressado. Lembrem-se que caminhar é estimulante e que inicialmente a mente tende a dispersar-se. Normalmente, é

melhor os principiantes comecem com um trajecto mais curto: quinze passos seria uma distância ideal.

Se praticarem meditação ao ar livre, tentem fazê-lo num local isolado onde não se distraiam, nem sejam facilmente perturbados. É aconselhável encontrarem um local para praticar que seja ligeiramente abrigado. Poderá ser uma distração caminhar numa zona aberta com paisagem, pois a mente poderá ser atraída pelo cenário. Uma zona abrigada é especialmente adequada para pessoas que têm tendência para pensar muito, ajudando-as a acalmar a mente (Vsm, III, 103). Se praticarem num local fechado, a mente tende a voltar-se para dentro, para o próprio ser, ao encontro da paz.

### Preparar o corpo e a mente.

Quando tiverem escolhido o trajecto adequado, coloquem-se num dos extremos do trajecto. Mantenham-se direitos. Coloquem à frente do vosso corpo a mão esquerda e por cima dela a mão direita. Não andem com as mãos atrás das costas. Lembro-me de um mestre de meditação, que quando visitou o mosteiro e ao ver um dos visitantes a andar para trás e para a frente com as mãos atrás das costas, fez o seguinte comentário: “Ele não está a praticar meditação a andar, está a passear”. O mestre fez esta observação porque reparou que não havia uma determinação clara de focar a mente na



meditação a andar, na qual se coloca as mãos à frente do corpo para distinguir o que estamos a fazer de um simples passeio.

O objetivo primário da prática é desenvolver *samādhi*, e isto requer esforço focalizado. A palavra em Pali, *samādhi*, significa focar a mente, ou desenvolver a mente até esta se encontrar unificada através de níveis graduais de atenção e concentração. Para focarmos a mente necessitamos ser diligentes e determinados. Em primeiro lugar, é necessário um certo grau de compostura física e mental. Começamos esta compostura unindo as mãos à nossa frente, tranquilamente. Uma postura calma do corpo ajuda a compor a mente. Assim, com o corpo tranquilo, devem permanecer quietos e trazer a consciência e a atenção para o corpo. Depois, levantem as mãos conjuntamente em *añjali*, um gesto de respeito no qual une-se verticalmente as palmas das mãos em frente do peito, e com os olhos fechados reflitam durante alguns minutos nas qualidades do Buddha, do Dhamma e do Sangha (*Buddhanussati*, *Dhammanussati* e *Sanghanussati*).

Podem contemplar o facto de terem tomado refúgio no Buddha, aquele que é Sábio, aquele que Vê e Conhece, o Desperto, o Iluminado. Reflitam por alguns minutos, com o vosso coração, nas qualidades do Buddha. Depois recordem-se do Dhamma – a Verdade que estão a tentar realizar e desenvolver ao praticarem meditação a andar. Finalmente, tragam à mente o Sangha – especialmente os Despertos, que realizaram a verdade praticando meditação. Depois ponham

as mãos em baixo à vossa frente e determinem mentalmente durante quanto tempo irão praticar meditação a andar, seja meia hora, uma hora ou mais. Independentemente do tempo que determinaram para a prática, mantenham-no. Deste modo, nesta fase inicial da meditação, estão a alimentar a mente com entusiasmo, inspiração e confiança.

É importante lembrarem-se de olhar para o chão, cerca de um metro e meio à vossa frente. Mantenham o olhar fixo, não se deixem distrair, seja o que for que aconteça à vossa volta. Estejam conscientes do que sentem na planta dos pés, e desenvolvendo assim uma atenção mais refinada e sabendo claramente que estão a andar, enquanto andam.

# 3

## OBJECTOS

---

O Buddha mencionou quarenta objectos de meditação diferentes nos seus ensinamentos (Vsm, III, 104), muitos dos quais podem ser utilizados na meditação a andar. Contudo, uns são mais adequados que outros. Irei examinar aqui alguns desses objectos de meditação, começando por aqueles utilizados com mais frequência.

### Consciência da postura

Neste método, enquanto caminhamos dirigimos toda a atenção para a planta dos pés, reparando nas sensações conforme elas surgem e cessam (isto é, presumindo que caminham descalços como faz a maioria dos monges, embora se necessário possam usar sapatos com sola fina). Assim que começam a andar, a sensação muda. Quando levantam e pousam o pé,

pondo-o em contacto novamente com o solo, surge uma nova sensação. Estejam conscientes desta sensação assim que ela surge na planta do pé. Quando o pé se levanta de novo, tomem mentalmente nota da nova sensação, assim que ela surge. Sempre que levantam e pousam cada pé, estejam conscientes das sensações. A cada novo passo, novas sensações surgem e velhas sensações cessam. Elas devem ser reconhecidas conscientemente. A cada passo, novas sensações são experienciadas – uma sensação surge, uma sensação cessa; uma sensação surge, uma sensação cessa.

Com este método, mantemos a consciência na sensação de andar, para cada passo dado, para *vedanā* (sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras). Estamos conscientes de qualquer tipo de *vedanā* que surge na planta dos pés. Quando estamos de pé, existe uma sensação de contacto com o solo. Este contacto pode originar dor, calor ou outro tipo de sensações. Dirigimos a nossa atenção consciente para estas sensações, reconhecendo-as. Quando levantamos um pé, a sensação muda assim que perdemos o contacto com o solo. Quando baixamos o pé, assim que este entra de novo em contacto com o solo, uma nova sensação surge. Enquanto andamos, as sensações mudam constantemente, umas cessam e novas surgem. Conscientemente, reparem no aparecimento e desaparecimento das sensações na sola dos pés enquanto os levantam e pousam no chão. Assim toda a atenção é dirigida apenas para as sensações que surgem enquanto caminhamos.

Alguma vez repararam nas sensações que surgem nos pés enquanto caminham? Acontecem sempre que andamos, mas normalmente não reparamos nestas coisas subtis durante a nossa vida. Enquanto caminhamos a mente normalmente encontra-se noutra lugar qualquer. A meditação a andar é uma forma de simplificar o que estamos a fazer enquanto o fazemos. Trazemos a mente para o “aqui e agora”, e assim estamos conscientes de estar a andar, enquanto andamos. Ao reconhecermos apenas as sensações que surgem e cessam, a mente fica tranquila, tornando tudo mais simples.

A que velocidade se deve caminhar? Ajahn Chah recomendava que andássemos naturalmente, nem muito depressa, nem muito devagar. Se caminharem muito depressa, poderá ser difícil concentrarem-se nas sensações que surgem e cessam. Podem precisar de caminhar mais lentamente. Por outro lado, há outras pessoas que podem precisar de caminhar mais depressa. Depende de indivíduo para indivíduo. Encontrem o vosso próprio ritmo, aquele que funcionar melhor, seja ele qual for. Podem começar com um ritmo lento e irem aumentando gradualmente, até atingirem o ritmo normal de andamento.

Se a vossa concentração é fraca (isto é, se a mente dispersa-se facilmente), então andem muito devagar, até conseguirem estar no momento presente a cada passo dado. Comecem por estabelecer a consciência, no início do trajecto, e quando chegarem a meio do trajecto perguntem, “Onde está a minha mente? Está consciente das sensações na planta dos pés?

Estou a notar o contacto aqui e agora, no momento presente?” Se a mente estiver a vaguear, então tragam-na de volta, reparando novamente nas sensações na planta dos pés, e continuem a caminhar.

Quando chegarem ao fim do trajecto voltem-se devagar e restabeçam a atenção novamente. Onde está a mente? Está a aperceber-se das sensações na planta dos pés? Ou vagueou? A mente tende a dispersar-se para outros lugares, indo atrás de pensamentos de ansiedade, medo, felicidade, tristeza, preocupações, dúvidas, prazeres, frustrações e muitos outros que possam surgir. Se não tiverem a atenção plenamente estabelecida no objeto de meditação, restabeçam-na antes de recomeçarem a andar. Restabeçam a mente no simples acto de andar e voltem para trás caminhando até ao fim do trajecto. Quando chegarem a meio deverão reparar, “Agora estou a meio caminho” e confirmem novamente para se certificarem que a mente está focada no objeto de meditação. Depois, quando chegarem ao final do trajecto reparem mentalmente, “Onde está a mente?” Desta forma, andam para trás e para a frente, plenamente conscientes das sensações que vão surgindo e cessando. Enquanto caminham, restabeçam constantemente a concentração, trazendo a mente de novo para o interior, retomando o estado consciente, estando conscientes e reconhecendo as sensações a cada momento, assim que surgem e cessam.

Enquanto estamos conscientes das sensações que sentimos na planta dos pés, notamos que a mente se distrai menos,

que não tem tanta tendência a distrair-se com as coisas que estão a acontecer à volta. Ficamos mais calmos e a mente fica tranquila. Quando a mente fica calma e tranquila, irão reparar que a postura de meditação a andar se torna numa actividade demasiado agitada para uma mente com estas qualidades. Vão querer estar quietos. Então parem e permitam à mente experienciar essa calma e tranquilidade. Este estado é conhecido como *passaddhi*, que é um dos factores da Iluminação.

Se enquanto andarem, a mente entrar num estado muito refinado, poderão sentir que é impossível continuar. Para andar é necessário a vontade de se moverem, e possivelmente a vossa mente encontra-se demasiado focada no objecto de meditação para continuar. Então parem de andar e pratiquem meditação em pé. Meditação tem a ver com o trabalho da mente e não com uma postura específica. A postura física utilizada é apenas uma forma de potencializar o trabalho da mente.

Concentração e tranquilidade funcionam em conjunto com a consciência. Juntamente com a energia, investigação do Dhamma, alegria e equanimidade, estes são os “Sete Factores da Iluminação.” Quando meditamos a mente está tranquila, e é devido a esta mesma tranquilidade que surgem os estados de alegria, êxtase e beatitude. O Buddha disse que a beatitude da paz é a felicidade suprema (MN, I, 454), e uma mente concentrada experiencia essa paz. Esta paz pode ser experienciada nas nossas vidas.

Tendo desenvolvido a prática da meditação a andar num contexto formal, então quando estivermos a andar na nossa vida diária, a ir às compras, a ir de um quarto para o outro, ou mesmo a andar até a casa de banho, podemos praticar meditação a andar. Podemos estar conscientes de estar a andar, simplesmente tendo isso presente. As nossas mentes podem estar calmas e em paz. Esta é uma forma de desenvolvermos tranquilidade e concentração nas nossas vidas diárias.

### Da meditação sentada para a meditação a andar

Se a mente ficar tranquila com um determinado objecto de meditação enquanto praticam meditação sentada, usem o mesmo objecto na meditação a andar. Contudo, com alguns objectos de meditação subtis, tais como a respiração, primeiro a mente deverá ter atingido um determinado grau de estabilidade nesse estado de calma. Se a mente ainda não estiver calma e começarem a meditação a andar focando-se na respiração, vai ser difícil, pois a respiração é um objeto muito subtil. Geralmente é melhor começar com um objecto de meditação que seja facilmente reconhecido, como as sensações que surgem na planta dos pés.

Para fazer a transição da meditação sentada para a meditação a andar, há muitos objectos de meditação que podem ser



utilizados, como por exemplo, os quatro estados sublimes da mente: Bondade, Compaixão, Alegria Empática e Equanimidade.

Enquanto caminharem para a frente e para trás, desenvolvam pensamentos expansivos de bondade, “Possam todos os seres ser felizes, possam todos os seres estar em paz, possam todos os seres estar livres de todo o sofrimento”. Pode-se usar a postura de meditação a andar como um complemento da meditação sentada, desenvolvendo a meditação com o mesmo objecto mas numa postura diferente.

## Escolher um mantra

Se sentirem sonolência enquanto praticam meditação a andar, então devem estimular a mente, em vez de a acalmarem, usem um mantra para que ela fique mais focada e desperta. Usem um mantra como *Buddho*, repetindo contínua e silenciosamente a palavra para vós mesmos. Se a mente continuar a vaguear, então comecem a dizer *Buddho* rapidamente e andem para trás e para a frente depressa. Enquanto andam, recitem a palavra *Buddho, Buddho, Buddho*. Desta forma a mente poderá focar-se rapidamente.

Quando Tan Ajahn Mun, um famoso mestre de meditação da Tradição da Floresta, esteve no norte da Tailândia, com as tribos das montanhas, eles não sabiam nada acerca de

meditação ou de monges que meditavam. Contudo, as pessoas dessas tribos são muito curiosas. Quando o viram a caminhar para trás e para a frente, percorrendo o seu trajeto, seguiram-no em fila. Quando ele chegou ao fim do trajeto e se voltou, toda a tribo estava ali de pé!

Repararam que Ajahn Mun estava a andar para trás e para a frente com os olhos postos no chão e presumiram que andava à procura de alguma coisa. Perguntaram, “O que anda à procura Venerável Senhor? Podemos ajudá-lo a encontrar?” Tan Ajahn Mun respondeu astutamente, “Estou à procura de *Buddho*, o Buddha no coração. Vocês podem ajudar-me a encontrá-lo andando para trás e para a frente, fazendo os vossos próprios trajetos, procurando o Buddha.” E com esta instrução simples e bonita muitos deles começaram a meditar, e Tan Ajahn Mun disse que obtiveram excelentes resultados.

## Contemplar as coisas como elas são

Investigar o Dhamma (*Dhammavicaya*) é um dos factores de Iluminação, e é um tipo de contemplação acerca dos ensinamentos e das leis da natureza que pode ser utilizado quando andamos para trás e para a frente, no caminho de meditação a andar. Isto não significa que estejamos apenas a especular ou a pensar sobre qualquer coisa antiga. Pelo contrário,

é uma reflexão e contemplação constante sobre a Verdade (Dhamma).

Investigar a impermanência: podemos, por exemplo, contemplar a impermanência observando o processo de mudança e perceber que todas as coisas estão sujeitas à mudança. Desenvolvemos uma percepção clara do surgir e do cessar de toda a experiência. “A Vida” é um processo contínuo de surgimento e cessação e toda a experiência condicionada está sujeita a esta lei da natureza. Contemplando esta Verdade compreendemos as características da existência. Vemos que todas as coisas estão sujeitas à mudança. Todas as coisas são insatisfatórias. Todas as coisas são impessoais. Podemos investigar estas características fundamentais da natureza na prática da meditação a andar.

### Relembrando a generosidade e a virtude

O Buddha insistiu continuamente na importância da generosidade (It, 26) e da virtude (SN, V, 354). Enquanto praticamos meditação a andar, podemos reflectir sobre a nossa virtude ou atos de generosidade. Caminhando para trás e para a frente, perguntem-se, “Que actos de bondade fiz hoje?”

Um mestre de meditação com o qual pratiquei, comentava frequentemente que uma das razões porque os meditadores

não conseguiam estar em paz é o facto de durante o dia não terem praticado suficientemente a bondade. A bondade é uma almofada de tranquilidade, uma base para termos paz. Se a praticarmos durante o dia – termos dito uma palavra amável, termos feito uma boa acção, termos sido generosos ou termos tido compaixão – então a mente experienciará alegria e êxtase. Estes actos de bondade e a felicidade daí resultante são as condições que determinarão a concentração e a paz. O poder da bondade e da generosidade conduz à felicidade, e esta felicidade saudável é a fundação da concentração e da sabedoria.

Quando a mente está inquieta, agitada, com raiva ou frustrada, recordarmos as nossas boas acções é um objecto de meditação apropriado. Se a mente não está em paz, então lembrem-se das vossas acções bondosas. O objectivo não é alimentar o ego, mas reconhecer o poder da bondade e da moralidade. Actos de bondade, virtude e generosidade trazem alegria à mente, e a alegria é um factor de Iluminação (SN, V, 68).

Relembrar actos de generosidade, reflectir nos benefícios de dar, recordar a vossa virtude, contemplar a pureza da não-violência, a pureza da honestidade, a pureza de relações sexuais correctas, a pureza da veracidade, a pureza da mente sem confusão quando se evitam intoxicantes; quando praticamos meditação a andar todas estas memórias podem servir de objecto de meditação.

## Relembrando a natureza do corpo

Podemos também meditar sobre a morte ou na natureza não atraente do corpo, a partir das contemplações *Asubha* – de cadáveres em diversos estados de decomposição. Podemos visualizar este corpo separado em partes, tal como um estudante de medicina dissecar um corpo. “Descascamos” a pele e “vemos” o que está por baixo, as camadas de carne, os tendões, os ossos, os órgãos. Podemos mentalmente remover cada um dos órgãos do corpo para que possa ser investigado e compreendido. De que é feito o corpo? Que partes o compõem? Isto sou eu? Isto é permanente? É digno de ser chamado eu?

O corpo é apenas um aspecto da natureza, como uma árvore ou uma nuvem – não é diferente. O problema fundamental é a nossa identificação com ele: quando a mente se apega à ideia de que este corpo é o meu corpo, quando se deleita com este corpo e quando se deleita com outros corpos; quando pensa ‘Isto sou eu. Isto sou eu próprio. Isto pertence-me’.

Podemos desafiar esta identificação com o corpo através da contemplação e da investigação. Tomamos como objecto os ossos deste corpo. Quando praticarmos meditação a andar, visualizamos um osso e compreendemos a sua substância, vendo-o fragmentar-se e voltar ao elemento terra. O osso

é formado por cálcio que é absorvido pelo corpo através do consumo de vegetais e de matéria animal. Ele vem da terra. Os químicos juntam-se para formar o osso, e eventualmente esse osso voltará à terra.

Cálcio é apenas cálcio, não tem a qualidade de ser o meu cálcio ou o de outra pessoa qualquer. Terra apenas volta para a terra, cada elemento volta à sua forma natural. “Isto não sou eu, isto não é meu, isto não é digno de ser chamado eu”. Meditamos sobre os ossos decompondo-os nos seus elementos e devolvendo-os à terra. Voltamos a fazê-lo novamente, decompondo-os e devolvendo-os. Continuamos este processo mental até que surja uma compreensão clara.

Se estiverem a meditar no corpo e ainda não tiverem decomposto totalmente o objecto de meditação nos quatro elementos (terra, ar, fogo e água) e o reconstituírem novamente, então o trabalho da meditação ainda não está concluído. O trabalho não está feito. Continuem. Continuem a andar. Andem para trás e para a frente até estarem aptos a estabelecer a percepção mental de ver *asubha* no *subha*, ou seja, verem a não-beleza, a falta de encanto e o não atraente no que à partida assumimos como belo, encantador e atraente. Com o objectivo de o vermos como realmente é, decomposmos este corpo e devolvemo-lo aos seus elementos naturais.

O treino da mente na investigação da natureza conduz à sabedoria. Ao repetir o exercício de decompor o corpo nos seus quatro elementos – terra, ar, fogo e água – a mente vê e

compreende que este corpo não sou eu, não é meu, não sou eu próprio. Ela vê que os quatro elementos que constituem o corpo são apenas aspectos da natureza. É a mente que se apega à ideia de que este corpo sou eu próprio. Então, desafiamos esse apego; não o aceitamos cegamente, pois é esse apego que nos causa todo o sofrimento.

## Outras contemplações

Outro objecto de meditação que o Buddha recomendou é a reflexão sobre a paz e a sua natureza (Vsm, 197). Ainda outro é ponderar sobre as qualidades da Iluminação. Alternativamente, podemos andar para trás e para a frente reflectindo nas qualidades do Buddha, nas qualidades do Dhamma ou nas qualidades do Sangha. Ou podemos trazer à memória seres divinos (*devas*) e as qualidades necessárias para nos tornarmos um ser divino (Vsm, III, 105).

## Utilizar a contemplação sabiamente

No repertório da meditação budista há imensos objectos de meditação. O vosso objecto de meditação deve ser escolhido cuidadosamente. Seleccionem um que estimule a mente quando esta necessita ser estimulada, ou que a pacifique

quando ela necessite de ser acalmada. No entanto, quando utilizamos estas contemplações na prática de meditação é necessária alguma prudência para que a mente não entre em pensamentos especulativos, divagando. Isto é muito fácil de acontecer. Temos que estar muito atentos e repararmos no início, no meio e no final do trajecto: “Tenho realmente o meu objecto de meditação presente ou estou a pensar noutra coisa qualquer?” Se estiver a andar para trás e para a frente, no trajecto de meditação, durante quatro horas, mas se estiver atento e consciente do que está a fazer apenas durante um minuto dessas quatro horas, terei praticado apenas um minuto de meditação.

Lembrem-se de que não é a quantidade de horas de meditação que interessa, mas sim a qualidade. Se a vossa mente estiver a vaguear por outro lado qualquer enquanto anda, então não estão a meditar. Não estão a meditar no sentido em que o Buddha usou a palavra meditação, como *Bhāvanā* ou desenvolvimento mental (AN. III. 125-127). O mais importante não é a quantidade de horas que cada um medita, mas sim a qualidade da mente.



## 4

### CONCLUSÃO

---

Ao longo da História do Budismo, muitos monges e monjas atingiram compreensão, sabedoria e Iluminação enquanto praticavam meditação a andar, investigando a Verdade. Na Tradição Monástica da Floresta todos os aspectos das nossas vidas são considerados uma oportunidade de meditação. Meditação não é apenas quando estamos sentados nas nossas almofadas de meditação. Todos os processos da vida são oportunidade para investigar a realidade. Empenhamo-nos em ver as coisas como elas são, perceber que surgem e cessam, de modo a compreender a realidade tal como ela é.

Espero que esta palestra sobre meditação a andar, tenha acrescentado algo ao vosso repertório de técnicas de meditação. Meditação a andar é algo que podem utilizar na vida diária, quando estão ativos e também quando praticam meditação formal. A meditação a andar pode ser outra forma de desenvolver a mente. A meditação a andar oferece trabalho à

mente. Se tiverem problemas com sonolência, não se sentem, deixando-se estar simplesmente, levantem-se e ponham a mente a trabalhar. Isto é *kammatthāna* – o trabalho fundamental da mente.

Na Tradição da Floresta sempre que um mestre de meditação vai a um mosteiro, um dos locais que ele observa são os espaços onde os monges praticam meditação a andar, para verificar as pegadas aí existentes. Se o chão dos trajectos de meditação a andar estiver muito usado, é sinal de ser um bom mosteiro.

*Possa o seu caminho de meditação ser bem usado.*

## ABREVIATURAS

AN Anguttara Nikāya

DN Dīgha Nikāya

It Itivuttaka

MN Majjhima Nikāya

SN Samyutta Nikāya

Vsm Visuddhimagga





Este trabalho está licenciado com uma Licença Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.\*

Você tem o direito de:

- Compartilhar — copiar e redistribuir o material em qualquer suporte ou formato

O licenciante não pode revogar estes direitos desde que respeite os termos da licença.

De acordo com os termos seguintes:

- Atribuição — Deve atribuir o devido crédito, fornecer um link para a licença, e indicar se foram feitas alterações. Pode fazê-lo de qualquer forma razoável, mas não de uma forma que sugira que o licenciante o apoia ou aprova o seu uso.
- NãoComercial — Não pode usar o material para fins comerciais.
- SemDerivações — Se reestruturar, transformar, ou criar a partir do material, não pode distribuir o material modificado.

Sem restrições adicionais — Não pode aplicar termos jurídicos ou medidas de carácter tecnológico que restrinjam legalmente outros de fazerem algo que a licença permita.

Avisos:

Não tem de cumprir com os termos da licença relativamente a elementos do material que estejam no domínio público ou cuja utilização seja permitida por uma excepção ou limitação que seja aplicável.

Não são dadas quaisquer garantias. A licença pode não lhe dar todas as autorizações necessárias para o uso pretendido. Por exemplo, outros direitos, tais como direitos de imagem, de privacidade ou direitos morais, podem limitar o uso do material.

As Publicações Sumedhārāma são parte do “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, uma Pessoa Colectiva Religiosa registada em Portugal com o NIPC 592010040.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, actuando como Publicações Sumedhārāma, reclama o direito moral de ser identificado como o autor deste livro.

O “Budismo Theravada da Floresta – Comunidade Religiosa”, requer que seja atribuída a autoria deste trabalho às Publicações Sumedhārāma sempre que este for reproduzido, distribuído, apresentado ou representado.

\* <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.pt>

