

Meditação: O que é isso?

Atualmente há uma infinidade de materiais disponíveis sobre meditação, muitos dos quais podem parecer contraditórios entre si, o que pode trazer grande dificuldade para o estudante que deseja tentar entender todo esse material. Há, no entanto, dentre os escritos do Oriente, um texto clássico sobre meditação que vai ao cerne da questão, afirmando de forma clara e concisa o que é meditação. Esse texto [*Yoga Sūtras de Patañjali*], de acordo com a tradição, contém a própria essência da ciência da meditação, recebida dos sábios da antiga Índia e refinada por longas eras de experiência com a prática. O texto passou pelos testes do tempo e, embora hoje esteja preservado na tradição hindu, os seus ensinamentos acerca da meditação são tão universais que foram assimilados pela tradição budista também. De forma simples, ele afirma que¹: meditação consiste em fixar a mente num determinado objeto e mantê-la nesse estado. O que, então, resulta da prática prolongada é a fusão da mente com o seu objeto, seja este qual for. Pouca diferença faz qual objeto seja. Meditar é direcionar a mente a um objeto e mantê-la assim.

Aos iniciantes, geralmente se aconselha escolher um objeto externo no qual fixar a mente. Por exemplo, uma flor. Por quanto tempo se pode manter a flor e somente a flor em sua mente, sem que nada a perturbe? Para a maioria das pessoas, é apenas uma questão de segundos. Isto, é claro, visa desenvolver o aspecto de concentração da meditação. O objeto escolhido para desenvolver a concentração não precisa ser uma coisa, mas pode ser uma atividade. A beleza disto é que pode se praticar todo dia em qualquer atividade a ser realizada. Ao lavar a louça, pense apenas no ato de lavar a louça; ao trabalhar, pense apenas no trabalho e daí por diante. A última sugestão pode render uma promoção, já que é algo tão incomum.

Para a sessão de meditação propriamente dita, ou os períodos de tempo apenas para meditar, uma opção de objeto altamente apreciada é a respiração. Esta meditação consiste em observar a respiração (não confundir com exercícios de respiração em que o praticante altera os seus ritmos naturais). Aqui, apenas se observam os seus movimentos, sem tentar alterá-la.

¹ *Yoga Sūtras de Patañjali*, III. 1-2.

A grande vantagem desta meditação é a ligação entre a respiração e a mente. No Oriente, diz-se que a mente está montada na respiração, ou nas palavras poéticas do Livro de Dzyan (V.2): “Fohat é o corcel e o pensamento é o cavaleiro.” Este tipo de meditação pode fornecer insights úteis para o observador atento. Em qual estágio da respiração, inspiração, expiração, ou pausa, que tipos de pensamentos surgem? Os sábios avançados insinuam que num ponto específico do ciclo da respiração o praticante pode entrar no estado de samadhi, o estado em que a consciência se funde com o seu objeto.

É sabido que a habilidade de se concentrar, ou o período de atenção, aumenta dramaticamente quando há interesse no objeto. Isso pode ser aproveitado na prática de meditação. Ao tornar o objeto de meditação algo que é de grande interesse, o praticante pode utilizar o seu interesse natural e usá-lo como uma forma mais fácil de alcançar um estado de concentração. Muitas pessoas, por exemplo, que apresentam um lado devocional em sua natureza, podem, quase que se sem esforço, se concentrar por longos períodos de tempo no objeto de sua devoção. Portanto, um objeto de meditação comumente usado é um ser ideal, que pode tomar a forma de uma manifestação da divindade preferida do praticante, etc.

Outro objeto de meditação amplamente usado é o pensamento semente. Esse geralmente é retirado de escrituras que o praticante considera inspiradoras. A tradição indiana destacou dos Upanishads “grandes dizeres” (mahā-vākyas), quatro dos quais são pensamentos sementes nas quatro ordens de renunciantes fundadas nos quatro cantos da Índia pelo grande instrutor da Vedanta, Shankaracharya²: prajñānam brahma, “Brahman (O Absoluto) é sabedoria”; aham brahmāsmi, “Eu sou Brahman”; tat tvam asi, “Tu és Aquilo (Ātman, o Ser)”; ayam ātmā brahma, “Este Ser (Ātman) é Brahman.” Esses renunciantes indianos meditam no mesmo pensamento semente durante as suas vidas inteiras devido ao profundo significado encontrado neles. Um instrutor de meditação uma vez nos disse que ele deveria usar o pensamento semente “átomo” por seis meses. Ele pensou que não fosse chegar a lugar algum quando o período de seis meses estava

² As fontes dos mahā-vākyas são:

“prajñānam Brahma” – Aitareya Upaniṣad 3.1.3, ṛgveda;

“aham brahmāsmi” - Bṛhadāraṇyakopaniṣat 1.4.10, Yajur Veda;

“tat tvam asi” – Chāndogya Upaniṣad 6.8.7, Sāma Veda;

“aryam ātmā brahma” - Māṇḍukya Upaniṣad 2, Atharva Veda.

próximo do fim e as suas meditações se mostravam estéreis, quando, de repente, mundos de significados se abriram para ele.

Um uso de pensamento semente favorecido pela meditação entre budistas tibetanos é o de tirar os elementos da existência que constroem a sua visão de mundo, tal como o que significa o átomo em nossa visão de mundo e meditar sobre o seu vazio. É neste aspecto que eles afirmam ter superioridade sobre a meditação ensinada na tradição hindu. Eles não poderiam aperfeiçoar os métodos e técnicas de meditação da Índia antiga, como fixar a mente num objeto e mantê-la nesse estado, mas eles sentiram que poderiam aperfeiçoar o objeto da meditação. Ver na meditação que qualquer objeto carece de existência inerente, ou é vazio de existência própria, é ir além da forma mais sutil de conceituação, eles afirmam. E ensinam que é uma forma potente e libertadora de meditação.

Mantras também são considerados um poderoso instrumento na meditação e são utilizados de várias maneiras. Os pensamentos sementes citados acima, retirados dos Upanishads, não se limitam à categoria de pensamento semente, mas também são mantras. Portanto, a sua eficácia não depende somente de seu significado, mas também de seu som. A pronúncia correta dos mantras é muito importante na tradição indiana para a sua devida eficácia. Acredita-se que o som trouxe os mundos à existência e os sustenta, perpetuando a ordem cósmica. A tradição tibetana herdou o uso de mantras da Índia, mas, com o tempo, perdeu a pronúncia correta. No Tibete, a eficácia dos mantras se deve mais à fé ou confiança neles do que ao seu significado ou som corretos. Portanto, vemos aqui três formas em que os mantras são considerados eficazes na meditação.

O veículo do mantra é o nome mais comum no Tibete para o caminho da meditação que segue os “Livros de Kiu-te”, ou os tantras budistas tibetanos. Este também é referido como o caminho curto, pois se utiliza de um método especial e muito eficiente para alcançar a estabilidade da mente sobre um objeto: a visualização. O praticante visualiza formas divinas específicas, geralmente com muitas cabeças e braços de várias cores, que são símbolos de energias específicas. Essas formas são geradas a partir do vazio ao se utilizar os sons dos mantras e então dissolvidas de volta no vazio ao fim da sessão de meditação. Mas visualizações de todo tipo podem ser usadas na meditação para alcançar a estabilidade eficiente da mente sobre um objeto. Um

teosofista, que estudou a evolução espiritual, pode desejar se visualizar como um ser humano perfeito com todas as virtudes. Nesse exemplo, não apenas se emprega a visualização pela sua eficiência em alcançar a estabilidade da mente num objeto, mas também pelo seu poder transformador em trazer as energias associadas a essas virtudes, auxiliando, dessa forma, a desenvolvê-las em sua vida.

A meditação, portanto, consiste em fixar a mente num objeto e mantê-la nesse estado. Alcançar proficiência na meditação é alcançar proficiência nisto. Quando o praticante alcança tal nível, o que se realiza por meio da meditação depende daquilo que se medita sobre.

[O presente artigo foi escrito por David Reigle e publicado em *The High Country Theosophist*, vol. 12, no. 11, novembro de 1997, pp. 18-20, com o título *Meditation*. A edição online é publicada pelo Eastern Tradition Research Institute, copyright 2005. Traduzido para o português por Bruno Carlucci com permissão do autor.]