

Material nº 6

Meditação da Mente Semelhante ao Oceano

Acalmando a mente:

Procure um lugar silencioso e certifique-se que você não será perturbado. Sente-se em um assento ou almofada confortável com as costas eretas. Concentre a atenção na respiração. Respire naturalmente. Use uma das meditações relativas à respiração que você aprendeu (contagem das respirações, nove ciclos de respirações) para ajustar a mente e levá-la a um estado mais profundo de foco e concentração, pronta para se engajar na meditação.

Motivação:

Gere uma motivação altruísta para a sessão de meditação. Pense que você está meditando não somente em seu próprio benefício, mas que está dedicando agora um tempo para meditar e desenvolver a sua mente e se tornar uma pessoa mais sábia e gentil, capaz de beneficiar todos os seres.

A parte principal da meditação:

Comece praticando a Atenção Básica. Quando alcançar um nível mais profundo de concentração e foco, afrouxe ligeiramente a concentração; enfatize de modo um pouco mais forte o elemento de plena atenção em sua meditação. Deixe a mente atenta e ciente do que vier a notar – independentemente do que seja. Não se identifique com os elementos mentais que surgirem. Apenas os observe, como um turista. Deixe-os surgir enquanto os observa, e deixe-os ir, sem se envolver.

Esteja simplesmente ciente de tudo o que acontece.

Deixe a atenção plena se expandir, abrangendo toda a esfera da experiência, da consciência. Esqueça que há “um observador” e “algo sendo observado.” Imagine simplesmente sua experiência, sua consciência, completamente clara, vasta, espaçosa, sem fim. Concentre-se nessa experiência. Identifique-se com essa experiência. Claridade, amplitude, consciência plena.

A mente pode ser comparada a um oceano, e os pensamentos e outros eventos mentais comparados aos peixes que nadam naquele meio espaçoso e claro.

De modo geral, não estamos cientes da natureza da mente e, ao contrário, observamos apenas os pensamentos que se assemelham a peixes. É como se observássemos um aquário através de uma enorme parede de vidro e no início só notássemos o peixe. Se alguém nos pedisse para observar a água cristalina onde os peixes nadam, de início seria difícil notá-la por causa de sua transparência. Porém, ao percebermos que os peixes só poderiam nadar se houvesse alguma substância onde nadar, podemos então afastar a nossa atenção da observação dos peixes e focalizá-la na água cristalina.

De modo semelhante, deixamos de prestar atenção aos nossos pensamentos-peixes, recuamos e reconhecemos a natureza de luz clara de nossa mente onde todos os nossos pensamentos e outros eventos mentais ocorrem. Nós nos identificamos com as nossas mentes semelhantes ao oceano, com aquela clara amplitude.

Em nosso estado mental ordinário, enquanto cuidamos dos assuntos do cotidiano, conversando, planejando, pensando, preocupando, fazendo listas, e coisas semelhantes, é como se estivéssemos vivendo na superfície daquele oceano. Todos os pensamentos, sentimentos e ideias parecem preencher as nossas mentes, formando muitas ondas, muita turbulência e agitação. Porém, quanto mais nos identificamos com a nossa mente semelhante ao oceano e abandonamos as emoções semelhantes a ondas e pensamentos semelhantes a peixes, mais começamos a descer até as silenciosas profundezas daquela mente-oceano e alcançamos um estado mental mais pacífico, calmo, livre de agitação e perturbação.

No caso do aquário, continuaremos a ver o peixe nadando à nossa frente enquanto estivermos concentrados na água. Contudo, quando colocamos o foco de nossa atenção na natureza de clara luz da mente, os pensamentos começarão a diminuir de intensidade e frequência, aquietando a mente e realçando nossa capacidade de concentração.

Sempre que nos identificamos com um pensamento ou sentimento e, sem controle, nos deixamos levar por esse pensamento ou sentimento, perdemos a consciência plena da claridade espacial de nossa mente, da natureza vasta, clara e sábia da mente dentro da qual ocorre todo pensamento ou sentimento. A nossa perspectiva fica pequena e estreita. É como se só existissem ondas; perdemos o oceano. Perdemos aquele maravilhoso espaço aberto e sereno.

Quando observamos simplesmente os pensamentos e sentimentos surgirem, sem nos envolver, quando nos identificamos com o oceano em vez de peixes e ondas, passamos a residir na pureza espacial da claridade básica de nossa mente. Calma, clara, pacífica, espaço aberto... Sem agitação, sem delusões, sem ansiedade e angústia... Sem insatisfações, apegos e aversões...

Dedicação

Dedique toda a energia positiva que criou com a prática da meditação de atenção para que você possa se tornar uma pessoa melhor, em paz com a vida e capaz de levar mais paz e bem-estar aos outros a todos os momentos.

Colofão:

Composto pela Ven. Connie Miller.