

5 DE JULHO DE 2019

Por que meditar?

Há muitas ideias no mundo sobre o que é meditação e por que devemos praticá-la. E eu acrescentaria também: há muitos conceitos errados. A imagem clichê de uma pessoa que "medita" coloca-a sentada em posição de lótus, com o incenso flutuando e as luzes rebaixadas enquanto a pessoa encaminha sua mente para algum lugar místico onde todos os pensamentos param. E muitas vezes "meditar" é visto como uma atividade egoísta.

Mas quando ouvimos dizer que a palavra tibetana para meditar é *gom* e vemos que se traduz como "familiarizar-se", ficamos verdadeiramente tocados. Portanto, o que é meditação? Com o quê precisamos nos familiarizar? A resposta do Buddha é dupla: precisamos familiarizar-nos completamente com a nossa mente; sincronizar a mente com a virtude e a realidade.

E por que precisamos fazer isso? Porque agora, segundo a visão budista do mundo, nossas mentes estão mais familiarizadas com o oposto: apego, raiva, ciúmes e outras neuroses, bastando olhar para o sofrimento ao nosso redor: em nós mesmos, em nossos relacionamentos, no mundo. São esses estados infelizes de mente que nos colocam fora de sincronia com a realidade e a bondade. Essa falta de sincronia, por sua vez, nos faz prejudicar uns aos outros.

Classicamente, há dois tipos principais de meditação usados para se obter a liberdade dessas neuroses. O Buddha chama isso de "nirvana", um incrível estado de ser cujo potencial é natural dentro de todos nós. Esses dois, ambos rotulados de acordo com o resultado, são chamados de "quietude mental" e "insight".

Um termo mais simples para "quietude mental" que em sânscrito é "*samatha*", e que é mais direto na transmissão de seu significado, é "concentração unifocada": um estado mental tão sutil e refinado que o fluxo constante de pensamentos e emoções conceituais, assim como a consciência sensorial, cessam. Parece que podemos chamar esse estado de sono! Na verdade, é um estado de consciência intrínseca e imensamente clara. Não existe tal estado mental postulado na psicologia moderna e, portanto, certamente não há métodos para alcançá-lo.

Por que quereríamos alcançar esse estado de *samadhi*, como os hindus o denominam? Em longo prazo, para o Buddha, a fim de erradicar de nossas mentes todas as vozes do ego, que consideramos normais, mas que o Buddha descobriu por experiência própria que não são intrínsecas, precisamos acessar esse estado sutil, esse microscópio de nossa mente. Tão extraordinário é esse estado de *samadhi* – clareza absoluta, bem-aventurança, clarividência e controle sem esforço sobre os pensamentos e as emoções – que pode ser facilmente tido como um resultado em si mesmo. Mas, para o Buddha, isto é apenas o começo, é apenas uma ferramenta que é usada para desenvolver *insight*, ou em sânscrito *vipassana*, a meta do segundo modo de meditação.

Insight em quê? Na realidade, em como as coisas realmente existem. Isso parece bastante abstrato, mas o que está implícito é que, quanto mais nos envolvemos com o "eu" egocêntrico e fundamentado no medo, mais vemos tudo através do filtro das vozes desse eu irreal, do apego, da raiva, da depressão e de todo o resto, e tudo nos parece cada vez mais fora do contato com a realidade. O desenvolvimento da percepção da realidade não é tarefa fácil, mas é possível, embora só aconteça naturalmente.

A maioria de nós não vai muito longe nesta vida, mesmo com o primeiro modo de meditação, concentração – esqueça o segundo, o desenvolvimento do *insight*. Mas precisamos começar de algum ponto. Mesmo cinco minutos por dia de foco claro e determinado em algo tão simples como a respiração entrando e saindo de nossas narinas pode nos ajudar a sair da cabeça e a fortalecer nossa clareza, nosso foco, nossa capacidade de ver com mais nitidez o que está acontecendo dentro de nós mesmos.

Depois então poderemos aplicar o segundo modo de meditação e fazer algumas análises internas, ser nosso próprio terapeuta: reconhecer os medos e atitudes infelizes e usar nossa sabedoria, inteligência, bondade etc. para debater com esses sentimentos e atitudes negativos e gradualmente reduzi-los. Podemos moldar nossa mente, como diz Lama Zopa Rinpoche, em qualquer forma que desejarmos.

Em seguida, em nossa meditação, podemos entender melhor o que está acontecendo ao nosso redor, ver as coisas de maneira mais objetiva e ver de modo mais claro as outras pessoas através do filtro, não de nossos medos e neuroses, mas de nossa empatia e bondade.

Esta é a aplicação perfeita na vida diária das formas de meditação.

Mais cedo ou mais tarde, a perfeição virá. Um passo de cada vez.