

meditações para ter uma mente clara

encontre uma nova
fonte de felicidade

meditações simples para a vida diária
extraídas da Tradição Budista

Living



Meditation

Felicidade e sofrimento dependem da mente

As meditações deste CD vão ajudá-lo a ter uma experiência de clareza mental e de paz interior aprendendo a meditar na própria mente.

Extraídas da tradição Budista do Mahamudra, essas meditações vão guiá-lo numa viagem de exploração da sua mente, por meio da qual você poderá descobrir seu potencial interior para obter paz e felicidade duradouras.

Nos últimos anos, nosso conhecimento e controle do mundo exterior aumentaram consideravelmente e, como resultado, temos testemunhado notáveis progressos materiais; contudo, não houve um aumento equivalente da felicidade humana.

Não existe menos sofrimento no mundo de hoje, nem diminuíram os problemas. Na verdade, podemos dizer que atualmente existem mais problemas e mais infelicidade do que nunca. Isso mostra que a causa de felicidade e a solução para os nossos problemas não estão em nossa capacidade de conhecer ou de controlar o mundo exterior.



Felicidade e sofrimento são estados mentais e por isso suas causas principais não podem ser encontradas fora da mente.

A verdadeira fonte de felicidade é a paz interior. Se a nossa mente estiver em paz, seremos felizes o tempo todo, independentemente das condições exteriores; mas se ela estiver de alguma maneira perturbada ou agitada, nunca nos sentiremos felizes, por melhores que sejam nossas condições.

As condições exteriores só podem nos fazer felizes se a nossa mente estiver em paz. Portanto, se queremos sentir felicidade verdadeira e duradoura, precisamos aprender o segredo da paz interior, meditando sobre a nossa própria mente.

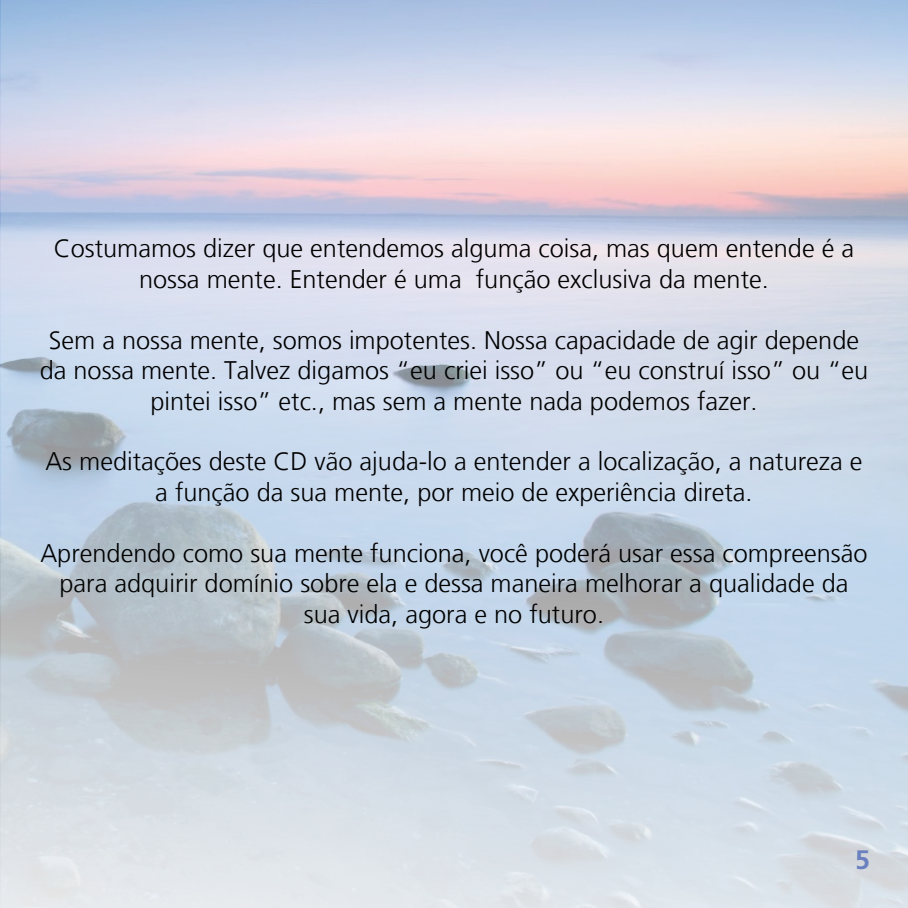
O que é a mente

Todos nós temos uma mente e todos sabemos em que estado ela se encontra, se está feliz ou triste, clara ou confusa, positiva ou negativa e assim por diante.

Mas se alguém nos perguntasse qual é a natureza da nossa mente, como ela funciona e onde está localizada, provavelmente não saberíamos dar uma resposta precisa.

A maioria das pessoas, quando perguntada sobre o que é a mente, aponta para a cabeça e diz que é o cérebro; mas isso não é correto. A mente está localizada principalmente na região do chakra do coração, ou roda-canal do coração, exatamente no centro do peito.

A natureza da mente é clareza. Isso significa que ela é vazia, como um espaço claro, e é um continuum sem forma, completamente desprovida de formato e de cor, que possui o poder de perceber, de entender e de lembrar objetos.



Costumamos dizer que entendemos alguma coisa, mas quem entende é a nossa mente. Entender é uma função exclusiva da mente.

Sem a nossa mente, somos impotentes. Nossa capacidade de agir depende da nossa mente. Talvez digamos “eu criei isso” ou “eu construí isso” ou “eu pintei isso” etc., mas sem a mente nada podemos fazer.

As meditações deste CD vão ajuda-lo a entender a localização, a natureza e a função da sua mente, por meio de experiência direta.

Aprendendo como sua mente funciona, você poderá usar essa compreensão para adquirir domínio sobre ela e dessa maneira melhorar a qualidade da sua vida, agora e no futuro.

Corpo de luz

Essa meditação estabelece o fundamento para meditar na mente, ajudando a superar temporariamente as aparências físicas.

Ela também ajuda a relaxar os canais de energia e a equilibrar os ventos de energia interiores nos quais a mente está montada.

Você pode começar observando seu corpo na sua forma normal - feito de pele, carne, ossos, sangue etc.- e depois, imaginar intensamente que todos os componentes do seu corpo se desfazem em luz e desaparecem gradualmente na vacuidade, ficando apenas a sua pele, como uma concha vazia.

Imagine que dentro da sua pele só existe um vazio semelhante ao espaço e concentre-se nesse corpo oco durante algum tempo.

Em virtude da familiaridade, a aparência normal do corpo e as sensações acompanhantes de solidez tenderão a reaparecer, e você perderá a percepção de um corpo oco.

Cada vez que isso acontecer, simplesmente repita o passo anterior. Imagine intensamente que todos os componentes do seu corpo se dissolvem em luz e desaparecem gradualmente na vacuidade, deixando somente a pele, como uma concha vazia.

Depois de praticar assim durante algum tempo, imagine que sua pele se torna completamente clara e transparente, sem oferecer nenhuma resistência física, como uma miragem.

Imagine que você não tem sensações físicas, nenhuma percepção de peso ou de solidez, nem sensações de qualquer espécie, somente a experiência serena de um vazio semelhante ao espaço.

Essa experiência é o seu objeto de meditação. Permaneça concentrado nela pelo restante da sessão.

Quando estiver pronto para sair da meditação, imagine que seu corpo reassume sua forma normal, mas permanece leve e apaziguado.

Clareza

Essa meditação nos introduz à clareza da mente.

Quando você começar essa meditação, é provável que sua mente esteja bastante ocupada. Não se preocupe, apenas observe o fluxo de pensamentos e de sensações durante alguns momentos.

Pense que sua mente é como um céu vasto e sem obstrução e que todos os seus pensamentos e agitação são como nuvens.

Assim como nuvens se formam e se dispersam num céu aberto, seus pensamentos e sensações surgem e se dissolvem nesse espaço interior que é sua mente.

Por mais que o céu possa estar nublado ele, em si, continua a ser uma imensidão azul; e quando as nuvens se dispersam, o céu azul aparece.

Da mesma maneira, por mais que a mente esteja ocupada ela, em si, continua a ser um continuum claro e sem forma; e quando os pensamentos se apacem, a natureza clara da mente é revelada.

Seus pensamentos e atividades mentais não são objetos físicos, mas simplesmente fenômenos sem forma que aparecem no espaço da sua mente.

Eles surgem da clareza da sua mente e se dissolvem de volta nela, um fluxo de consciência sem cor, formato, som, cheiro ou propriedades tateis.

Uma técnica importante a ser desenvolvida nessa meditação consiste em simplesmente observar seus pensamentos sem segui-los. Você vai precisar praticar isso muitas vezes para dominar a técnica.

Se fizer isso, gradualmente seus pensamentos distrativos vão desaparecer. Eles surgem da clareza da sua mente e, se forem observados imparcialmente, irão simplesmente se dissolver de volta na clareza da sua mente.

Essa clareza mental é o seu objeto de meditação. Concentre-se nessa experiência e desfrute da paz interior que ela evoca pelo restante da sessão de meditação.

Quando estiver pronto para sair da meditação e retomar sua atividade mental de costume, tente não perder essa sensação de paz e clareza.

Retenha essa experiência e deixe que ela permeie todos os seus pensamentos e sensações, de modo que sua mente permaneça sempre serena e positiva.

A mente raiz

O objeto da terceira meditação é sua mente raiz, que, conforme foi explicado, está localizada no chakra do coração, bem no centro do seu peito.

Forme uma imagem mental da sua mente, contemplando sua localização, função e natureza:

- Localizada no chakra do coração
- Raiz de toda a percepção
- Sua natureza é clareza, um vazio semelhante ao espaço

Contemplando esses pontos, tente obter uma imagem da sua mente raiz e, depois, concentre-se nela.

O mais importante nessa meditação é concentrar-se na mente raiz, localizada no chakra do coração; misturar-se com ela, sentindo que está meditando a partir dali.

No começo, é provável que você seja distraído por pensamentos que parecem estar na sua cabeça. Se isso acontecer, delicadamente deixe-os partir e permita que a parte central da sua percepção desça para o chakra do coração. Talvez seja útil pensar no seu chakra do coração como sendo a “casa” natural da mente e imaginar que sua mente está voltando para casa.

Então, cada vez que um pensamento começar a surgir, apenas observe-o surgindo da clareza da sua mente raiz e dissolvendo-se de volta nela, como ondas que surgem do oceano, diminuem de intensidade e voltam a se unificar com o oceano.

Continue a observar seus pensamentos dissolvendo-se na clareza da sua mente raiz no chakra do coração, até que eles se aplaquem por completo e você perceba apenas a clareza.

Essa clareza da sua mente raiz é o objeto de meditação. Concentre-se nessa experiência e desfrute da paz interior que ela evoca pelo restante da sessão.

Quando estiver saindo da meditação e seus pensamentos e demais atividades mentais retornarem, veja-os como sendo a clareza que surge da sua mente raiz.

Então, sempre que pensamentos negativos ou deludidos surgirem, deixe-os simplesmente se dissolverem de volta na clareza da sua mente. Dessa maneira, você poderá manter uma mente clara e positiva, até fora da meditação.

Motivação e dedicatória

Há duas coisas importantes a lembrar quando fazemos uma ação virtuosa: comece com uma motivação virtuosa e conclua com a dedicatória.

Já que apreciar os outros é o melhor método para solucionar os nossos próprios problemas e os dos outros, a melhor motivação para qualquer ação é executá-la para o bem dos outros.

Apreciar os outros é a proteção suprema contra o sofrimento e os problemas; faculta-nos a permanecer calmos e serenos o tempo todo.

Assim, quando vamos meditar, é sempre oportuno iniciar a meditação gerando um sincero desejo de beneficiar os outros por meio dessa ação.

O objetivo de dedicar, no final da meditação, é impedir que as virtudes que criamos sejam destruídas ou exauridas, e garantir que colheremos seus bons resultados. Se não dedicarmos nossa virtude, ela pode ser destruída por ações negativas, como sentir raiva ou adotar visões errôneas.

Qualquer que seja nosso desejo, se dedicarmos nossa virtude para esse fim, ela nos conduzirá a essa meta. Nossas ações virtuosas podem ser consideradas como um cavalo, e a dedicatória, como as rédeas. Ao dedicar, somos como um habilidoso cavaleiro que, usando as rédeas, consegue dirigir o cavalo para qualquer lugar que desejar.

Superando distrações

Quando você começar a fazer essas meditações, é perfeitamente normal que surjam pensamentos e sentimentos distrativos. Não é preciso se preocupar, porque todas essas distrações são da natureza da mente e, se não forem seguidas, irão simplesmente se dissolver de volta na clareza da mente.

No passado, quando os mercaderes navegavam para uma terra distante para conduzir seus negócios, eles levavam consigo um pássaro, a fim de ajudá-los a julgar a distância que os separava do seu destino.

Quando achavam que poderia haver terra firme nas proximidades, eles soltavam o pássaro e ficavam à espera para ver se ele retornaria ou não ao barco. Se retornasse, saberiam que ainda não estavam perto de terra firme, pois o pássaro não tinha encontrado nenhum lugar onde pousar.

Do mesmo modo, se surgirem pensamentos conceituais quando estivermos meditando na mente, devemos simplesmente permanecer quietos e observá-los com um canto da mente, como os mercadores que permaneciam no barco observando os movimentos do pássaro.

Depois de um tempo, o pensamento errante terá retornado ao objeto de meditação, que é a mente em si, assim como um pássaro que está em alto-mar acaba tendo que voltar ao barco.

Todos os pensamentos conceituais surgem da mente e, portanto, acabam tendo que se dissolver de volta nela.

Aquietar a mente

Nos ensinamentos Budistas do Mahamudra, seis analogias são apresentadas para ajudar a aquietar a mente durante a meditação. Você pode escolher aquela que lhe parecer mais útil.

Aquietar como o sol livre de nuvens

Nossa meditação deve estar livre de pensamentos conceituais distrativos e de afundamento mental, como o sol livre do bloqueio das nuvens.

Aquietar como uma águia pairando

Quando uma águia paira no céu, ela ajeita suavemente, apenas mudando de tempos em tempos o ângulo de suas asas. Ela nunca ajusta seu voo de maneira violenta ou brusca, mas aplica o esforço estritamente necessário. Do mesmo modo, quando treinamos em meditação, devemos empregar apenas a quantidade de esforço necessária para manter nossa concentração equilibrada. Se usarmos esforço demais, teremos distrações; mas se usarmos de menos, sucumbiremos ao afundamento mental.

Aquietar como um oceano plácido

Quando não há ondas, nem vento, o oceano permanece perfeitamente plácido. Da mesma maneira, quando a mente está livre das ondas da distração, permanecemos no objeto de meditação unifocadamente, sem nenhum movimento mental.

Aquietar como uma criança mirando uma pintura

Quando uma criança olha para uma pintura, ela não a inspeciona em detalhes, mas se satisfaz com um exame superficial. Do mesmo modo, quando começamos a meditar na mente, devemos nos satisfazer com uma percepção aproximativa dela. Tentar obter uma percepção muito detalhada ou clara logo de início causará o surgimento de muitas distrações, levando-nos a perder por completo o objeto de meditação.

Aquietar como o rastro de um pássaro

Quando um pássaro voa pelos céus, ele não deixa nenhum vestígio de seus movimentos; portanto, não há rastro a ser seguido. Do mesmo modo, se surgirem pensamentos distrativos durante a meditação, não devemos segui-los. Mantendo a mente enfocada no objeto de meditação, deixe-os passar sem deixar vestígio.

Aquietar como uma fina linha de algodão

Uma boa linha de algodão é macia e delicada e, contudo, bastante forte. Do mesmo modo, quando treinamos em meditação, nossa mente deve estar confortável, relaxada e, contudo, fortemente atada ao objeto de meditação por meio da contínua-lembrança.

"sem paz interior, a paz exterior é impossível"

Geshe Kelsang Gyatso

Este CD é publicado sob os auspícios do
Projeto Internacional de Templos da NKT-IKBU,
e o lucro recebido com a sua venda está direcionado
para benefício público através desse fundo.
[Reg. Charity number 1015054 (England)]

Para mais informações:
tharpa.com/br/beneficie-todos

Para saber mais sobre o Budismo Kadampa, visite:
kadampa.org

Para mais produtos sobre Budismo e meditação,
por favor visite www.tharpa.com/br



THARPA

Living Meditation é uma marca da Editora Tharpa
Publicado por Editora Tharpa Brasil 2018 www.tharpa.com/br

© © New Kadampa Tradition - International Kadampa Buddhist Union 2009