

**CRITÉRIOS PARA A SELEÇÃO DE UM  
MÉTODO CORRETO DE MEDITAÇÃO**

---

Por Win Pe

© Nalanda, 1994

# CRITÉRIOS PARA A SELEÇÃO DE UM MÉTODO CORRETO DE MEDITAÇÃO <sup>1</sup>

Win Pe

"Esta é a única maneira para a purificação dos seres, para ultrapassar o pesar e a miséria, para a destruição da dor e das penas, para alcançar o caminho correto e atingir o Nibbâna". Gautama Buddha estava se referindo no Sutta Mahâ Satipatthâna ao caminho da vigilância - vigilância ao corpo, sensações, estados mentais e elementos mentais. A vigilância é a auto-estrada, mas o acesso a ela pode ser feito por muitas "marginais". Muitos métodos são oferecidos como meios para o estabelecimento bem sucedido da vigilância. O Sutta Mahâ Satipatthâna traz muitos métodos e exercícios.

Para o estabelecimento da vigilância ao corpo existem exercícios de vigilância na respiração, nas posturas corporais, nos elementos materiais e na contemplação de cemitérios. Para a vigilância à sensação existem sensações agradáveis e desagradáveis e nem agradáveis, nem desagradáveis. Para a vigilância aos estados mentais, existem dezesseis tipos de estados mentais enumerados. Os cinco obstáculos, os cinco agregados do apego, as seis bases dos sentidos internos e externos, os sete fatores da iluminação e as quatro nobres verdades são os elementos mentais sobre os quais a vigilância pode se desenvolver.

Atualmente neste país, Sunlun, Thathanayaeiktha, Hasthawaddy Mingun, Mohnyin, Nyanasagi e outras escolas de meditação, oferecem muitos tipos de prática. A vigilância deve ser estabelecida através de rigorosa consciência do tato e da sensação ou pela notação mental do movimento do abdômen na

---

<sup>1</sup> \* Win Pe é um discípulo de Sunlun Shin Vinaya, que por sua vez foi discípulo do grande mestre birmanês de meditação Sunlun-gukyaung Sayadaw, abade do monastério das cavernas de Sunlun. Este texto, publicado em 1960 pelo Sunlun Buddhist Meditation Centre de Yangoon (antiga Rangoon, capital da Birmânia), foi traduzido por Beatriz Silva de Abreu para o Centro de Estudos Nalanda em setembro de 1994.

respiração, ou do movimento dos membros e do corpo nas várias posturas ou olhando no "ver" apenas o que "é visto" e por vários outros meios. Aí surge a questão: como pode um futuro meditante, face a tantos métodos confusos, escolher o correto? "Correto" é usado aqui para referir-se ao poder sem dúvidas, provado pela prática e que habilita o meditante a alcançar, aqui e agora, os resultados estabelecidos no preâmbulo do Sutta Mahâ Satipatthâna. Este artigo proporá um conjunto de critérios para ajudar o meditante a selecionar o método correto.

Em linhas gerais, os critérios são apenas dois: o método deve ser apropriado à época e ao tempo e precisa, também, ser adequado ao homem que vive agora. Esta época não pode ser comparada àquela que floresceu há 2.500 anos. Aquela foi uma época que desabrocha apenas uma vez em miríades de anos!

Gautama Buddha estava vivo e muitos homens foram premiados com a oportunidade de encontrar-se com ele ou com algum de seus discípulos chefes. E, como resultado de tal confronto, estes homens podiam fácil e rapidamente, alcançar o conhecimento e "insight" (visão clara) que leva ao Nibbâna. Aquela foi uma época de alto empenho e imediata libertação. Foi uma época de homens como Shin Sâriputta, Mahâ Moggallâna, Mahâ Kassapa, grandes pessoas que possuíam entendimento rápido. Foi uma época em que um homem podia passar livremente através de uma parede ou montanha, podia esborrachar-se na terra e levantar-se de novo, podia andar sobre a água sem separá-la e podia voar pelo ar como pássaros com asas. Uma técnica adequada para aquela época não pode ser adequada para esta. Um método apropriado para aqueles homens pode não ser para os homens de hoje. Logo, o critério para o método deveria ser que ele fosse apropriado para esta época e para o homem que nela vive. Este conjunto de critérios é muito genérico no entanto e, para ser operacionalmente útil, deveria ser mais específico. Para chegar ao "específico", algumas considerações devem ser feitas aos quesitos que eles deveriam preencher. Isto abarcará um estudo das características da época e do homem.

Esta é uma época de símbolos, conceitos e formas, de abstração e intelectualização. Toda época é feita de símbolos e formas porque o mundo "mundano" é vivido entre símbolos e formas. Símbolos verbais e não-verbais são usados para comunicação: "formas" estão por toda parte no formato e modelo das coisas e também em suas imagens, as quais são retidas nas mentes dos homens. Porém, as exigências desta época requerem um uso mais profundo e

deliberado delas. A necessidade de aproximar um mundo em expansão, de entender uns aos outros melhor e as crescentes facilidades dadas pela comunicação fizeram com que os símbolos se imprimissem mais profundamente na mente do homem. Formas artísticas crescentes, técnicas e aparatos de mídia de massas instalaram formas e modelos intensamente mesmo antes do homem de hoje. Há o aumento do volume de exercícios em conceitualização, abstração e intelectualização trazidos pelo crescimento das ciências físicas e sociais, crescente capacidade de ler e escrever e um gosto crescente pela sofisticação nos assuntos intelectuais. A necessidade para regular e administrar uma sociedade complexa também aumentou o apelo para a abstração e o trabalho do intelecto. Épocas anteriores tiveram também seu quinhão de abstração e intelectualização, mas nunca antes este hábito espalhou-se tanto e tão profundamente em todas as camadas sociais.

Esta época é contra qualquer repressão de necessidades físicas ou impulsos mentais. É a favor de sua plena expressão e seu uso pois teme que qualquer controle desses poderia levar a traumas e outros desequilíbrios psicológicos. Esta época vai ainda além, estimulando tais tendências através de propagandas e persuasão subliminar. Ela prega poder dar os objetos materiais e os recursos para a gratificação de qualquer desejo sensorial que tenha estimulado. Esta é uma época sensorial que se delicia na sensorialidade e cujo orgulho é sua habilidade em satisfazer, num grau crescente, as demandas dos sentidos. Tudo isto é chamado de "boa vida" com uma conotação peculiar dada à palavra "boa". Esta alta sensorialidade é maior do que em qualquer outro período da história.

O compasso do viver é rápido e o homem está sob pressão para correr cada vez mais rápido, ainda que seja para continuar correndo atrás do tempo. Ele está submetido a grande tensão e mantido sob pesado stress, tanto no trabalho como na diversão, no escritório ou em casa. O desgaste físico é excessivo, a carga mental é algumas vezes insuportável, levando a distúrbios mentais. Esta é a época do psicopata e do neurótico.

O barulho é pavoroso. O som dos motores de transporte ou fabricação, dos instrumentos para formar e modelar, o aparato para aumentar a voz ou música penetram até no menor cantinho e a urgência de usar todos estes instrumentos barulhentos parece ter-se difundido por todas as horas do dia e da noite. Provavelmente, é muito difícil agora conseguir alguma distância desta loucura. E o mais perturbador de todos estes barulhos é o som da própria

tagarelice mental do homem, a comoção criada em sua mente pelos seus pensamentos agitados, desejos insatisfeitos, raiva não aplacada e dúvidas não resolvidas.

O homem de hoje deseja escapar destes artefatos de sua criação e destes aspectos de si mesmo. Porém, a saída que busca não é a verdadeira libertação. Ele é muito apegado a si mesmo e a estas coisas para realmente querer libertar-se. Ele quer escapar dentro de um casulo de onde pode emergir de novo para gozar, ainda que insatisfatoriamente, os objetos materiais ou intelectuais de sua invenção e a imagem de si mesmo.

Mas ele é também preguiçoso. Não deseja esforçar-se. Quer que os objetos de seu desejo cheguem diante dele pelo simples apertar de um botão. Demanda facilidades e velocidade. Todos os seus esforços são direcionados para este fim - ter o que quer dentro de um comprimido! Este é um mundo de engolir comprimidos. E como este homem é preguiçoso, não gosta de disciplina mental. Como apontou Edward Conze, o moderno individualismo, as pretensões da democracia e os métodos educacionais correntes combinaram-se para produzir um desgosto profundamente enraizado pela disciplina mental. Isto se mostra numa aversão para memorizar os pontos salientes da teoria que são necessários por muitas meditações, sem mencionar as listas numéricas que, frequentemente, são a espinha dorsal de alguns treinamentos.

O homem moderno não se importa muito com o retiro total para uma vida monástica, da qual exercícios meditativos podem ser feitos regularmente sem interrupção. Ele tem muitas obrigações no mundo e, portanto, preferiria um método que o habilitaria a praticá-lo junto a outras obrigações. Além do que, o chamado dessas obrigações não lhe deixa muito tempo para praticar meditação. Ele tem tanto a fazer e não consegue ausentar-se por grandes períodos de sua profissão. Talvez ele tenha apenas uma hora ao dia. O homem moderno tem, cronicamente, pouco tempo.

Sua principal característica é a falta de intuição rápida. Shin Sâriputta e Bahiya Daruciriya foram homens de rápida intuição que conseguiram "insight" (visão clara) exaltando a declamação de um verso do Dhamma. O homem moderno, por outro lado, tem que cultivar muitas e muitas vezes seus poderes mentais antes de atingir tal estágio, pronto para o "insight". O homem moderno tem intuição lentíssima!

Estas são as características da época e do homem. Qualquer método de meditação deveria levar em conta tais características para ser apropriado à época e levar o homem moderno ao "insight" e vigilância. Deveria habilitá-lo a superar sua fraqueza, fortalecer seus propósitos, sublimar suas necessidades errôneas, desenvolver e mobilizar seus recursos inerentes para alcançar o magga-nãna. Só um método assim pode ser chamado correto pois um tal método colocará o homem no caminho certo e o conduzirá, finalmente, à completa libertação. Desde que seja assim, quais deveriam ser as características específicas deste método correto?

Visão clara (Vipassanâ) é a eliminação de conceitos (paññati) para penetrar no real (paramattha) para ganhar conhecimento (paññâ). Logo, a principal característica do método correto deveria ser seu poder em ter acesso imediato e direto no real. Sem esse poder de imediata penetração no real, o homem poderia terminar vagando pela superfície do reino da forma, empilhando conceito sobre conceito, enquanto pretensamente aponta o real. Por exemplo, quando surge o "toque", o homem deveria ser capaz de apreender o simples fato do tocar sem qualquer necessidade de formular o conceito "tocar, tocar"! Deveria estar consciente do momento preciso da ocorrência da sensação de tocar simultaneamente à vigilância do fato - tato, consciência, vigilância. A realidade é para ser apreendida no momento em que ocorre. Se a vigilância não pode despertar-se simultaneamente à ocorrência, então a realidade teria morrido, dissipando nesse ínterim qualquer consciência desse evento passado, seria apenas o resultado de uma olhada rápida de retorno, um pensamento posterior. Se o simples fato de tocar não é apreendido com vigilância no momento preciso em que ocorre devido ao conceito "tocar, tocar" ter que ser formado (embora rapidamente), durante aquele momento de conceitualização, o evento-tocar, teria acontecido e terminado. E não importa o que mais tenha sido apreendido depois, será apenas uma memória, uma criação mental do toque, uma réplica do real. A primeira característica do método deveria ser, portanto, seu poder de apreender a realidade "nua", tal qual é, no momento presente preciso, sem perturbá-la, sem conceituá-la.

O método deveria ser capaz de vencer totalmente a atração pelos objetos sensuais (sensoriais) e a força da necessidade pela gratificação dos sentidos. Isto é necessário para tirar completamente a atenção do meditante dos objetos sensuais e fixá-la no objeto da vigilância: isto também é limpar a mente de qualquer sensualidade restante.

Qualquer divisão da direção da atenção entre um objeto sensual e o objeto da vigilância resultaria na criação de uma perturbação, na passagem do momento presente e a perda conseqüente em penetrar o real. Uma mente com um mínimo traço de sensualidade veria que tal sensualidade fica entre ela e o real como uma luva entre a mão e uma pétala de rosa. O real jamais poderá ser apreendido a menos que haja total comprometimento com ele. Já que a força de atração e o poder da necessidade sensual são grandes, o método pede uma força de propulsão poderosa. Pode-se comparar ao dínamo de um motor que carrega um foguete além do ponto de escape da força de gravidade da terra. Em outras palavras, deveria ser um método intenso.

Não deveria impor tensão nervosa sobre o meditante. Durante a prática, turbulência psicológicas podem ocorrer. O método deveria ser capaz de acalmá-las, eliminá-las ou, se devessem ser trabalhadas e consumidas, tal eliminação deveria ocorrer durante o período de meditação, sem efeitos colaterais excessivos sobre o processo e sem qualquer dano mental ou corporal para o meditante. Deveria ser um método que não desqualificasse o doente, o fraco e o aleijado. Deveria capacitá-los a praticar tão completa e perfeitamente quanto o sadio, o forte e o perfeito. Este método correto deveria levar à saúde física e mental, e não à neurose e à doença; deveria levar ao conhecimento claro e não ao desequilíbrio. Deveria conseguir isto devido ao perfeito estabelecimento da vigilância curativa e à completa penetração do real.

Deveria ser capaz de aumentar o limiar de som necessário para distrair o meditante. Deveria habilitá-lo a praticar no barulho normal da casa ou mesmo quando um caminhão passasse tremendo a rua. Ele não faz isto pela criação de um método mais barulhento do que o som inicial que o distraiu. Sim, é possível para uma técnica que requer respiração forte e profunda protegê-lo num "envelope de som" de sua própria respiração, mas sua eficácia poderia ser limitada por sons mais altos do que o do respirar. Além disto, a proteção através de uma barreira de som não deveria ser o objetivo, embora pudesse ser um efeito accidental. Respiração forte deveria ser buscada inicialmente para acordar, de forma energética e intensa, a aplicação da vigilância. O objeto da meditação deveria ser capaz de absorver completamente a atenção do meditante de tal maneira que nenhum barulho pudesse distraí-lo e o método deveria desenvolver rapidamente o poder de concentrar a mente. Só desta forma o barulho pode ser vencido.

Para vencer a preguiça do homem moderno, um método de meditação correto deveria ser auto-energizante. A prática constante deveria gerar aplicação em todo aquele que começasse a praticá-lo, de tal forma que o ardor seria desenvolvido contínua e crescentemente até o momento em que a preguiça original seria vencida. Deveria produzir progresso rápido e indiscutível levando ao surgimento de seu interesse e desejo de perseverar na prática. Deveria ser tão absorvente e criador de entusiasmo que, dados os primeiros passos, criaria o "momentum" de ir até o fim.

Um método correto não deveria requerer uma memorização prévia de fórmulas ou uma lista numérica de itens ou a maestria de uma teoria elaborada. Não deveria apelar para o aprendizado livresco ou qualificações acadêmicas. O conhecimento discursivo das escrituras e filosofias deve ajudar o meditante depois do evento da meditação quando ele deseja conceitualizar o conhecimento do real adquirido durante a prática. Mas, vindo antes disto, estes estudos teóricos tendem a atrapalhar o caminho do meditante, que tem de jogar para o lado conceitos e conhecimentos discursivos e convencionais a fim de atingir o real. Não lhe deveria ser pedido para realizar ginásticas intelectuais. Se fosse pedido ao homem moderno possuir tais qualificações teológicas e acadêmicas, poucos eruditos e teóricos estariam qualificados para meditar. O homem moderno é educado em sua profissão, mas não em tais assuntos.

Entre um método que é intenso e que produz resultados rápidos e outro que é relaxado e lento para dar frutos, o primeiro seria mais adequado ao homem moderno, que não tem muito tempo para meditar. Um homem deveria poder ser capaz de tirar uma semana ou talvez um mês longe de seu trabalho. Se o ardor não surgir rapidamente, a vigilância for desenvolvida e o real penetrado, ele pode perceber que, ao fim de um certo período, não alcançou progresso verdadeiro e o "momentum" por ele produzido seria perdido quando ele voltasse às suas atividades cotidianas. A próxima vez que ele puder despender outra semana ou mês, terá que gerar os poderes necessários novamente e de novo perdê-los sem sua real transformação. Mas se ele empenhar-se honestamente, já que o método é intensivo, então ele pode conquistar dentro deste período o que se propôs a conquistar ou pode pelo menos estabelecer um caminho de aproximação, de modo que, no próximo período, seu progresso é facilitado e a transformação acontece.

O método deveria ser de uma tal forma que pudesse ser praticado junto às outras atividades. Mas deve ficar claro que, num certo sentido nenhum método



de meditação que leva à "visão clara" é compatível com a vida mundana. O objetivo da prática é buscar libertação da roda de renascimentos e afrouxar o laço sobre a vida. Qualquer ato que fortaleça este apego é prejudicial à prática. Se um homem busca continuar suas obrigações no mundo assim como se libertar, haverá conflito de propósitos e as ações realizadas para alcançar um objetivo irão de encontro àquelas tomadas para o outro objetivo. Isto não significa, porém, que não deva, não possa ou não continue suas obrigações no mundo e as faça bem até que se liberte.

Ele é uma pessoa "mundana" tentando entrar no "fluxo"; permanecerá no mundo leigo, vivendo a vida de uma pessoa mundana, até que se torne um Entrante-no-Fluxo. Até a vida e a prática de um "sakadâgâmi" são compatíveis com as obrigações mundanas. Ele só abandona o mundo comum quando atinge o terceiro estágio de "anâgâmî". Portanto, um método que emprega o sentido do tato pode ser praticado com outras obrigações. Em nenhum momento do dia ou da noite o corpo do homem deixará de estar em contato com um objeto. Se estiver assentado, seu corpo tocará a cadeira. Se estiver deitado, sua cabeça tocará o travesseiro. Se trabalhar, suas mãos tocarão a ferramenta. Se conseguir estar plenamente atento ao contato do corpo com a cadeira, da cabeça com o travesseiro ou da ferramenta com as mãos, estará vigiando sua mente e desenvolvendo um pouco de seu poder de penetrar no real. No entanto, esta prática relaxada, pode ser apenas um suplemento da prática principal que ele toma para libertar-se dos grilhões do renascimento.

O homem moderno, com sua intuição lenta, requer, inicialmente, um objeto grosseiro de meditação. Dos quatro objetos - corpo, sensações, estados mentais e elementos mentais - os dois primeiros (corpo e sensações) são grosseiros, enquanto os dois últimos são refinados e sutis. Um homem de intuição lenta deveria esforçar-se em desenvolver seu poder de concentração e vigilância nos dois primeiros elementos. Mais tarde, quando sua mente tornar-se mais limpa, firme e eficaz, será capaz de apreender os estados mentais e os elementos mentais quando estes surgirem durante a prática de meditação, de acordo com sua própria natureza. Ainda assim, toda vez que quiser praticar vigilância dos estados mentais e dos elementos mentais, terá que passar pelos estágios do tato e sensação, até sua mente estar perfeitamente limpa, firme e eficaz. Talvez apenas como um "anâgâmî" não tenha que fazer isto.

Um método correto de meditação não deveria fazer confusão entre meios e fins ou entre causa e efeito. Por exemplo, para ver numa "cena" apenas o que é

visto, não se deveria pedir a um homem que desse apenas uma olhada sobre o objeto e forçá-lo ou persuadi-lo a ver nele apenas a "cena"; isto seria auto-sugestão. Deveria pedir-se a ele que tivesse a ação geradora capaz de ver na cena apenas o que é visto. Ele deveria trabalhar da causa para o efeito. Se trabalhar sobre o efeito, o resultado será uma mudança de direção do efeito desejado para um outro do qual o efeito desejado é causa relacionada. Isto seria escorregar-se do presente para um futuro não desejado, sem frutos e para mais um girar da roda de renascimento.

Finalmente, um método correto de meditação deveria levar à verdadeira libertação, mas não apenas a "escapar". Existem inúmeras maneiras de conseguir escape psicológico e podem ser terapêuticas ou neuróticas. Elas acontecem no nível comum de existência sem nenhum desenvolvimento dos poderes da mente. Estas também são formas de escape oferecidas por métodos que resultam em tranqüilidade, são formas de jhâna. A escória de sensualidade é removida, a raiva acalmada, a mente aquietada, a felicidade e a benção alcançadas. Existe desenvolvimento da mente, mas os resultados são temporais e temporários. Eles acontecem dentro dos trinta e um mundos e a recompensa é consumida quando a força do ato causador original é gasta. A verdadeira libertação é atingida apenas através do conhecimento do real, conseguido no instante do "insight" supra-mundano. Só a verdadeira libertação é, ao mesmo tempo, transcendental e permanente.

Resumindo, um método correto de meditação deveria possuir as seguintes características:

- 1 - Penetrar imediata e diretamente no real,
- 2 - Vencer a urgência da gratificação sensorial,
- 3 - Promover saúde corporal e mental,
- 4 - Aumentar o limiar para o barulho,
- 5 - Ser auto-energizante,
- 6 - Não requerer conhecimento discursivo,

- 7 - Ser produtor de resultados rápidos,
- 8 - Ser capaz de ser praticado junto a outras obrigações,
- 9 - Ser adequado para a intuição lenta,
- 10- Distinguir meios e fins e
- 11- Levar à verdadeira libertação.

Que todos os seres sejam felizes!

Que todos os seres vivam em paz!

Que todos os seres alcancem a paz!