

A arte da meditação sentada

Gostaria de começar primeiro com a meditação sentada e a arte da meditação sentada em nossa tradição. Sabemos que nossa cultura atual e a energia de hábito de nossa sociedade nos levam muito a não estarmos presentes. Sempre corremos em direção ao futuro, ou para trás, em direção ao passado. Também simplesmente somos transportados por nossos pensamentos, por nossas emoções, por nossos pensamentos, ou somos simplesmente insensíveis ao momento presente.

Há muitas maneiras de escapar de tudo isso, sabemos que há uma tendência de olhar para fora de nós em busca de momentos de fuga, e essa fuga pode ocorrer por meio do entretenimento, ou da comida, pode ser por meio de uma conversa, seja lá o que for que nos faça esquecer o momento presente.

Quanto mais recorremos a esses métodos, mais criamos hábitos para o nosso sistema neural, na nossa mente, no nosso cérebro, nas nossas tendências. Quanto mais seguimos esses hábitos, mais o nosso corpo fica agitado, e começamos a ter muitas tensões, ou negligenciamos a consciência corporal. Então podemos não nos sentir muito à vontade conosco mesmos, e, portanto, muitos também manifestam complexos a partir dessa situação.

O primeiro objetivo da meditação é simplesmente aprender a parar, seja sentado, caminhando, em pé ou mesmo deitado. O primeiro ato da meditação consiste em aprender a parar o ciclo vicioso e retornar ao aqui e agora. Precisamos de um canal para conectar o corpo e a mente. Em nossa tradição, confiamos na respiração consciente, de modo que a respiração se torna uma âncora para nos trazer de volta, de onde quer que estejamos para o "lar" do nosso corpo.

Antes de tudo, há o corpo, o primeiro fundamento da consciência reside no corpo, porque, como estamos vivos, devemos saber que estamos aqui. Meditação, antes de tudo, não é pensar na respiração, não é pensar no corpo, mas é sentir o corpo, é sentir a respiração. Porque nosso pensamento está sempre presente.

Não dizemos que não é permitido pensar no Zen, porque nossos pensamentos podem ser muito produtivos, nosso pensamento pode ter muita intenção, mas na maioria das vezes, pensamos demais, e esse pensar demais também nos leva a procrastinar, a sonhar. Isso simplesmente se torna um ciclo infinito de gasto de energia sem realmente nenhum resultado concreto.

A primeira prática que faço, toda vez que entro na Sala de Meditação, é simplesmente saber que estou entrando em uma área do momento presente. Então, a meditação começa já quando você tem a intenção, quando você diz: "agora eu quero voltar para mim mesmo", e isso poderia ser ao sentar em uma almofada. É uma forma, precisamos de uma forma para conter o espaço, mas não espero para me sentar na almofada. No momento em que entro na Sala de Meditação, a meditação começa.

Temos alguns gathas. Em nossa tradição, os gathas são poemas escritos por muitos mestres Zen ao longo de gerações e transmitidos a nós. Nosso Mestre escreveu muitos deles para entender o mundo em que vivemos agora, como, por exemplo, quando usamos o telefone, estamos cientes da comunicação contínua etc.

Então, quando finalmente nos sentamos na almofada, nossa primeira prática é simplesmente aprender a ter consciência do nosso corpo. Para nós, sentar com as costas eretas é uma necessidade, porque o corpo e a mente estão relacionados. A

maneira como nos apresentamos em nossos corpos está ligada à nossa mente. A maneira como cuidamos da nossa mente terá um efeito no corpo. Mas devemos ter cuidado para não ficarmos rígidos e não sermos muito duros conosco mesmos; também deve haver um elemento de conforto em nossa maneira de sentar.

Em nossa meditação, o primeiro elemento que treinamos como noviços é aprender a reconhecer, a ter essa consciência da respiração. Sabendo que estou inspirando, estou expirando, criando verdadeiramente uma relação com a inspiração e a expiração.

Se você é novo em tudo isso, você pode notar que, a princípio, sua respiração está um pouco tensa, há muito esforço. Isso é normal no início, porque você está se acostumando, está se familiarizando com sua respiração.

Na prática da meditação, o primeiro objetivo é alcançar a consciência. Mas, a consciência ela pode vir muito rapidamente e pode desaparecer muito rapidamente. Podemos nos tornar conscientes de algo, que chamamos de mero reconhecimento, mas o próximo passo é desenvolver a concentração, precisamos ter algum samadhi em nossa meditação, concentração, estabelecendo nossa quietude, estabilidade.

A segunda prática da respiração consciente, durante a meditação sentada, é realmente se refugiar na inspiração e na expiração. Quando você inspira, você se torna consciente e mantém esse estado. Pode segui-la enquanto expira, e não desista, não volte aos seus pensamentos, mas permaneça lá. Você é um com sua respiração. É mais difícil do que você pensa, porque nossa tendência de agarrar um pensamento é muito rápida.

Aprender a desenvolver a concentração também significa aprender a estabelecer a quietude dentro de nós mesmos. Portanto, tornar-se um com a respiração é uma prática que fazemos em nossa tradição, na meditação sentada, e isso também significa aprender a treinar a mente.

Cada vez que nossa mente salta para um pensamento ou se volta para um projeto, nossa consciência nos diz: "Aha! Ainda preciso escrever aquele e-mail, mas não é importante agora." Você aprende a deixar ir esse pensamento e a retornar à meditação, a retornar à inspiração e à expiração, à nossa âncora. Nesse processo, já existe um treinamento da mente. Não estamos tentando suprimir nossa mente, mas sim guiá-la.

Então, nos aprofundamos depois de estabelecer nossa presença. Podemos trazer nossa própria consciência para o nosso corpo, especialmente em um dia agitado, simplesmente permanecendo parados. Isso nos oferece a oportunidade de nos acalmarmos, ensinando a nós mesmos o que está acontecendo aqui. Há alguma tensão? Há algum estresse? Então, com consciência, vamos nos oferecer gentileza.

Sofri alguns ferimentos durante minha vida monástica, e nesses momentos você realmente aprende a apreciar a boa saúde, mas também aprende a cuidar da dor em si mesmo. Eu rompi meu ligamento cruzado quando estava na comunidade, e isso me causava dores agudas durante a meditação sentada. Não consegui sentar com as pernas cruzadas por dois anos. Há outras posturas em nossa meditação sentada, e tive que aprender a ficar bem sem sentar na posição de lótus, que é uma das posturas de meditação. Sentei-me mais como um arhat, porque doía muito!

Cada vez que aquela dor latejante vinha, era também uma oportunidade de me tornar consciente da dor. Minha mente estava sempre se voltando para a auto culpa, sempre havia pensamentos de "E se eu tivesse, ou não, feito isso?" Mas naquele momento, deixei tudo isso de lado e prestei atenção apenas à dor. Essa dor precisava de amor,

ela precisava de um pouco de ternura. Então comecei a direcionar minha atenção para a dor. Então você começa a olhar para o sofrimento e a dor sob uma luz diferente.

Todos nós temos a tendência de culpar, punir até mesmo punir a nós mesmos. Com a meditação, se você usar esse tempo sentado corretamente, poderá ver para onde sua mente está indo, os padrões da mente. Quando você entende seus padrões mentais, começa a ter um alívio maior para si mesmo. Porque esses padrões mentais também são uma transmissão que vem de nossos pais, de nossos ancestrais, da sociedade.

Assim, na meditação, quando estamos sentados, e estamos conosco mesmos, permanecemos quietos simplesmente para sentir o que está presente, então temos a abordagem correta para lidar com a situação. Usamos então nossa consciência, nossa atenção, para permanecer com a dor, ou para estar com alegria.

Temos uma prática chamada "animar a mente". Alguns de nós podem ter a tendência de ser negativos, nosso julgamento de nós mesmos pode ser muito difícil. Quando você tem essa tendência, é muito fácil tratar os outros assim também. A meditação nos oferece um espelho, para nos olharmos e vermos nossa tendência. Devemos aprender a animar nossas mentes e, depois de cuidarmos do corpo. Temos práticas que nos ajudam a ver a alegria e a felicidade que estão disponíveis para nós aqui e agora.

Colocamos simplicidade em nossa vida diária. Podemos sentir alegria apenas pelo simples fato de podermos inspirar e expirar com facilidade? Podemos ter a alegria de escolher permanecer parados? Às vezes, temos uma prática de gratidão, que é como um diário. Às vezes eu uso a meditação como um momento de gratidão, para ter pelo menos uma coisa pela qual ser grato hoje. Porque, quando em nossa vida, perdemos o aspecto espiritual, nossos hábitos podem nos empurrar para a negatividade, fazendo-nos esquecer a beleza que nos cerca.

Então, estes são alguns exercícios que podemos fazer, e podemos nos aprofundar, com os 16 exercícios de respiração consciente, onde somos convidados a olhar para a nossa morte, a nossa impermanência e a impermanência dos nossos entes queridos.

Assim, às vezes, podemos ter temas para a nossa prática, mas também podemos nos perder na meditação. Às vezes, pensamos em algo e nos aprofundamos, entramos em um túnel e esquecemos que estamos lá. O que podemos fazer? Então? Simples. "Inspirando, eu sei que estou inspirando, expirando, eu sei que estou expirando," Restabeleça a sua presença.

*(Palestra de Dharma de Phap Huu: em 3 de novembro de 2022– transcrito do vídeo do YouTube
<https://youtu.be/q97BpbcBpSI>)
Traduzido por Leonardo Dobbin)
Comente esse texto em <http://sangavirtual.blogspot.com>*