

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

JUL / AGO 2007

Karl Bunn

Presidente da Fundação Samael Aun Weor

Curitiba – PR – Brasil – LVII Ano de Aquário

© Direitos autorais desta edição: Escola Gnóstica Fundasaw : <http://www.gnose.org.br>, mantida pela Igreja Gnóstica do Brasil

Cópias desta obra são permitidas desde que se mantenha a totalidade deste texto [da primeira a última linha] e seja expressamente mencionada a fonte (ESCOLA GNÓSTICA FUNDASAW) e nosso endereço na internet (<http://www.gnose.org.br>).

Ouçã outras conferências neste link:

<http://www.gnose.org.br/podcast>

Baixe os textos das outras conferências aqui:

<http://www.gnose.org.br/conteudo.asp?id=51&texto=5120&tipomenu=h&titulo=>

PARTE I

É possível alguém meditar enquanto anda, trabalha, dirige, come, toma banho, dorme? De nossa parte sempre acreditamos que “sim”. Durante muitos anos nos dedicamos a isso, praticar dessa forma ou, pelo menos, grande parte da nossa vida.

Corroborando com essa prática ou com este pensamento, recentemente encontramos um texto buddhista Theravada que confirma aquilo que intuitivamente praticávamos, e que entre nós aqui, na Fundasaw, denominávamos de meditação dinâmica. **Como se pratica isso?**

O texto buddhista, do qual vou apresentar apenas um extrato, diz o seguinte:

"Em nossos retiros de meditação os estudantes praticam a atenção plena em quatro posturas distintas: ao caminhar, em pé, sentado e quando se deitam. Eles precisam manter a atenção plena em todos os momentos, em qualquer postura que estejam."

"A postura mais comum para a meditação da atenção plena é a de sentado com as pernas cruzadas, mas, como o corpo humano não é capaz de tolerar essa posição por muitas horas, nós alternamos períodos de meditação sentada com períodos de meditação andando."

Visto que a meditação andando é muito importante, gostaríamos de colocar aqui sua natureza, sua importância e os benefícios derivados de sua prática. Dentro da Gnose, aqui na Fundasaw, tivemos companheiros, instrutores, que discordavam desse método que denominávamos de “meditação dinâmica” e para mim, qual foi a surpresa, quando encontrei esse sutta buddhista no Theravada, que ensina justamente esta meditação dinâmica ou andando.

Particularmente aprecio muito a meditação andando, pois pratiquei isso, a meu modo, durante mais de vinte anos, no tempo que trabalhava em empresas, no tempo que estudava, que tinha um trabalho profissional a realizar, manter e sustentar família - essas coisas que acredito que a maioria ou quase todos aqui presentes estão vivendo agora.

Ter em mãos justamente um método de trabalho prático, concreto, que nos permita viver e praticar enquanto estamos lutando pela vida, ganhando a vida, trabalhando fora, numa empresa, dirigindo no trânsito pesado das grandes cidades, acredito e atribuo a isso uma descoberta muito grande, muito importante inclusive. Porque nos permite viver, praticar, levar adiante a práxis gnóstica, independente de estarmos num mosteiro, num monastério ou onde quer que estejamos.

Durante muitos anos, particularmente, como disse, lancei mão da meditação andando, porque não tinha outra maneira de praticar. É claro que esse método da meditação dinâmica, como denominávamos aqui, entre os instrutores da Fundasaw, era sempre completada com, a partir dos anos 90, duas horas de práticas diárias passivas.

E na época, até já comentei isso aqui em outras ocasiões, quando nos congressos ou seminários por aí pelo Brasil falávamos que todo instrutor gnóstico da Fundasaw, obrigatoriamente, tinha que fazer duas horas de práticas diárias, causava assombro - e a gente ficava surpreso em dar-se conta que duas horinhas diárias provocavam realmente certa admiração, certo espanto talvez.

Depois, fomos confirmar, descobrir, que por aí não se pratica nada; é só discurso em sala de aula. Agora, então, para nós, o fato de havermos encontrado um sermão, uma cátedra do Senhor Buddha, ensinando esse método, para mim particularmente é a coroação deste trabalho, e por isso achamos importante compartilhar com vocês os pontos essenciais desse sutta, desse sistema.

O nome desse sutta é o **Satipatthana Sutta** que traduzido significa **discurso dos quatro fundamentos da atenção plena**. A técnica do Satipatthana sutta consiste em praticar atenção plena, que em Gnose, denominamos de auto-observação, que é realizada desde o momento que se acorda até cair no sono novamente, ao fim do dia.

O que vem a ser a atenção plena? Nada mais que a concentração naquilo que se está fazendo sem se esquecer de si mesmo. Isso implica, portanto, em **criar uma capacidade de dividir a atenção em três pontos**, exatamente como ensina a Gnose. Todos nós sabemos que a auto-observação, ensinada pela Gnose, divide em atenção em três partes: **Sujeito, Objeto e Lugar**.

Só que, mecanicamente, repetíamos aquilo que o Mestre escreveu em seus livros:

- O que é o **sujeito**? Resposta: O sujeito sou eu.
- O que é o **objeto**? Resposta: Aquilo que estou vendo ou fazendo.
- O que é o **lugar**? Resposta: O lugar em que estamos.

Nunca houve, na verdade, um aprofundamento, um esmiuçar, desta técnica - que é o que nos propomos a fazer hoje aqui, em parte, e também nas próximas duas reuniões.

Quando falamos em **sujeito**, sim, somos nós, porém, definamos, compreendamos, o que vem a ser esse “nós”, este “sujeito” ao qual dirigimos nossa atenção.

Se praticarmos superficialmente a técnica de “dividir a atenção” quando nos perguntarmos a nós mesmos “quem sou?”, vamos responder: "Sou o fulano de tal".

Alguns podem responder, ou dar-se conta do Ser, porém, nada sabemos do Ser; nossa consciência é tão escassa que mal e mal conseguimos manter alguns segundos de foco sobre nós mesmos, aqui e agora. Então, continua o vazio, a lacuna: Quem sou? O que é o sujeito?

Somos nós, já dissemos, porém, esse “nós” há que se alargar o entendimento, temos que expandir a atenção para o corpo, para a mente, para os sentimentos, para os sentidos, porque são os sentidos que nos transmitem as sensações, e temos cinco categorias de sensações.

Tudo isso está amarrado, forma um conjunto, que mecanicamente, rapidamente, respondemos "sou eu!". Quem sou eu? E respondemos mentalmente: Sou o fulano de tal.

Não nos damos conta, exatamente, de quem somos. O mesmo se repete quando falamos do objeto, ou seja, do que estamos fazendo. A gente simplesmente diz: "Ah! estou dirigindo! Estou comendo! Estou andando! Estou tomando banho!

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

E aí termina a constatação ou a auto-percepção que fazemos sempre que nos lembramos de nós mesmos. Só que isso é muito rápido, muito superficial, muito vago... Já vamos ver, na seqüência, que essa percepção deve ir muito além de uma simples resposta como essa. O mesmo também se repete para o terceiro aspecto, que é o lugar, o ambiente exterior, dentro do qual estamos inseridos em determinado momento; é o contexto, o cenário dentro do qual estamos fazendo algo.

Esse fazer algo pode ser: andar, correr, comer, dirigir e, até mesmo, pensar e meditar. A técnica da divisão da atenção em Gnose começa e vai além do que dar três simples e curtas respostas que denota, então, falta de profundidade. Como dissemos, tristemente, dentro da Gnose, nós, os instrutores mais antigos, não fomos capazes de aprofundar esse tema; sempre repetimos tudo mecanicamente. Daí, então, o motivo principal, nesta noite, reunirmos, justamente, até em conseqüência de algumas perguntas que foram apresentadas aqui nesta sala de aula nos últimos encontros, alargar um pouco mais **essa correlação que existe entre a atenção plena do buddhismo e a auto-observação gnóstica.**

Retomando, então, alguns fragmentos ou trechos do discurso dos fundamentos da atenção plena... O próprio Senhor Buddha, numa parte relacionada à posturas ou posições para a prática da atenção plena, menciona ou fala que um monge sabe que está andando quando ele está andando; ele sabe que está de pé quando está de pé e sabe que está sentado quando está sentado e também sabe quando está deitado, da mesma forma.

Um monge - e podemos trocar a palavra "monge" do nosso contexto por "estudante de Gnose" - age ou deve agir quando anda para frente e quando retorna. Plena consciência significa "o correto entendimento daquilo que é observado". Para entender corretamente aquilo que é observado o estudante precisa obter concentração, e para obter concentração, precisa aplicar atenção plena... Percebem como tudo está relacionado?

Quando o Senhor Buddha disse "monge, empregue a plena consciência..." é preciso entender que não só a plena consciência precisa ser empregada, mas também a atenção plena e a concentração. Dessa forma Buddha estava instruindo os monges, os meditadores, a usar, a empregar **(1) a atenção plena, (2) a concentração e (3) a plena consciência** ao simples caminhar; daí o tema desta noite: **Como meditar andando.**

Porém, ainda não entendemos o quadro todo nos seus detalhes, ainda não fomos fundo o suficiente para que cada qual possa fazer uma idéia detalhada ou super-detalhada do que significa o simples caminhar...

Vamos imaginar que nós nos propuséssemos agora a começar a meditação andando... Já foi mencionado que, ao andar, exercitaríamos a divisão da atenção em três partes ou trataríamos de colocar, de usar, de empregar a atenção plena no ato de caminhar. Por mais atenção que colocássemos no exercício de andar, sabemos que aqueles que melhor conseguissem praticar esse exercício, logo perceberiam que tinham que, por exemplo, reduzir a marcha da caminhada para poder perceber melhor tudo que ocorre enquanto estão caminhando.

Mas, por mais que prestassem atenção, por mais que aplicassem atenção plena ao ato de caminhar, o que se configura como meditação andando, ainda assim não apreenderiam, não perceberiam tudo nos seus detalhes, que ocorre enquanto estamos caminhando ou estívéssemos caminhando.

Para entender melhor isso, vamos imaginar ou supor que alguém estivesse filmando o nosso caminhar. A lente de uma filmadora tem e pode dar muitas respostas que os olhos humanos, os sentidos humanos, atualmente degenerados, não têm mais condições de captar. Um Buddha, sim, tem tamanha concentração e atenção plena que supera o olho da câmera. Mas ainda não somos Buddhas; longe estamos de nos tornarmos Buddhas. Bem verdade que anelamos nos tornarmos pequenos Buddhas, pequenos iniciados, e mais adiante, quem sabe, despertar o Buddha íntimo...

Mas retomando o assunto, vamos utilizar o exemplo da filmadora... Estamos caminhando... Se seguimos o caminhar numa marcha normal é claro que haverá um momento em que levantamos o pé, movemos o pé para frente e, em seguida, este pé encostaria novamente no chão; o mesmo para o pé esquerdo, e assim, mudando o passo num certo ritmo... Mas **nossa atenção hoje não consegue captar plenamente**, como dissemos há pouco, tudo que acontece neste caminhar.

Mesmos andando em passos lentos ainda assim não lograríamos captar todos os fenômenos, todos os processos que envolvem um simples passo. Uma filmadora normal a cada segundo capta 25, 28 ou 36 quadros; se alguém der um *close* num passo, a cada segundo vamos ver que esse passo, o movimento do pé e da perna, num segundo, gravou 25, 28 ou 36 quadros desse passo. Se olharmos cada um desses quadros individualmente quase não perceberemos o deslocamento do pé. Imaginemos agora que tivéssemos uma filmadora especial e pudéssemos então captar mil quadros por segundo deste mesmo ato de caminhar... Sem dúvida que menos ainda perceberíamos diferenças em cada um dos mil quadros desse passo, não é mesmo?!

Depois de filmar esse passo, se olharmos os quadros separadamente, vamos nos dar conta de que dentro do que pensávamos ser um movimento de levantar e mover o pé, houve, na verdade, 36, 25 ou 1.000 movimentos, e a imagem, em cada quadro desses, é ligeiramente distinta da imagem dos demais quadros, embora a diferença seja tão sutil e pequena que mal pode ser notada.

Nosso esforço, na meditação andando, é de ver os nossos movimentos com a mesma precisão com a qual a câmera os vê: quadro a quadro. Também devemos observar a consciência e a intenção que precede cada um desses movimentos... Também nisso aí podemos apreciar o poder da sabedoria ou da iluminação do Buddha... Não agora, mas no dia que tivermos sentidos treinados para captar isso.

Como dissemos há pouco, somente o Buddha, a plena consciência do Buddha, consegue captar todos esses movimentos. Aqui, quando usamos a palavra “ver” ou “observar”, queremos dizer que **vemos diretamente**, e também por inferência, porque não podemos ver todos os movimentos; podemos **saber** que estamos movendo o pé, mas não temos a consciência disso, por mais concentração que tivéssemos, de como está este movimento em cada um desses quadros aqui do nosso exemplo.

Não sei se consegui passar o ponto essencial disso tudo, porque, quando temos plena atenção, não nos escapa nada, absolutamente. O melhor a fazer, não digo agora esta noite, porque não vai dar tempo, mas amanhã cedo, quando vocês se levantarem, coloquem como exercício do dia, a meditação andando. Desde o momento em que abrirem os olhos comecem a praticar a meditação andando. Então, logo começarão a perceber a natureza da

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

impermanência de tudo e de todas as coisas, através do próprio esforço... Ao perceberem como cada movimento, por ser movimento, é impermanente... A vida no universo é a mesma coisa: é impermanente, é um fluxo contínuo.

O que são as impressões que nos movem senão uma correia de impermanências que acreditamos ser real? Até acreditamos ser estática, algo que ali sempre esteve, e que nunca mudou... Mas, não é assim!

Sempre dizemos que nossa vida é aborrecida, uma rotina... Não é que a vida seja uma rotina e que nada acontece; muito pelo contrário; acontecem milhões de fenômenos a cada segundo e nós somos absolutamente inconscientes deles porque sequer aprendemos a dividir a atenção em três partes: sujeito, objeto e lugar.

Quando passamos a dividir a atenção em tão só três partes já começaremos a perceber muito mais coisas; nos daremos conta de muitos fenômenos e acontecimentos que estão aí, todos os dias, mas que passam despercebidos, porque estamos desatentos - ou como se diz em Gnose – “adormecidos”.

Não temos a atenção concentrada; estamos distraídos ou com a atenção espalhada, sem concentração. Se nós, por exemplo, aplicarmos estes princípios ao que acontece no dia a dia podemos nos sair muito melhor em nossa prática de auto-observação do que geralmente fizemos até hoje ou acreditamos ser possível.

Quantas pessoas nos escrevem pedindo uma fórmula, um milagre, para superar sua própria luxúria... Ao verem uma pessoa do sexo oposto, o sentido visual transmite milhões de impressões [visuais] para a mente acerca daquela pessoa à sua frente. Essas impressões, em forma de imagens, aparecem e chegam à mente gerando pensamentos do tipo "que pessoa atraente!" Isso aciona o seu banco de memória, os mecanismos que já existem no subconsciente de dezenas de outras vidas, e por associações mecânicas, aquela imagem nos desperta o desejo, porque atrás do desejo existe a memória de uma sensação sentida ou experimentada anteriormente [nesta ou em vidas anteriores]. A memória da sensação é decupada em prazer, mas tudo isso acontece em segundos, frações minúsculas de tempo.

Mas, se uma pessoa está atenta, instantaneamente, ao ver uma pessoa do sexo oposto, saberá que, diante de si, tem uma “imagem”, e não algo real e concreto; apenas uma imagem, que se associa com suas memórias, e que coloca em ação uma película inteira, todo um filme do passado, associado, projetado, nessa imagem do subconsciente, dos níveis internos da mente.

Se a pessoa estiver realmente atenta, saberá o que ocorre; no momento em que vê, sabe, da mesma forma como alguém sabe que está de pé porque percebe que esta de pé. Se alguém recebe uma imagem, sabe que aquilo é uma imagem, e que aquela imagem, naquele exato momento, tem aquela forma e aparência; ele também sabe que isto muda, que com o tempo decairá, não será mais atraente; que com o tempo, doenças e enfermidades descarnarão aquela imagem que neste momento é atraente ou gostosa, aos nossos olhos.

A isso, em Gnose, chamamos de “transformar impressões”. Mas nada mais é do que simplesmente ver a coisa em si, e não ver uma projeção nossa em cima de um determinado objeto. Por isso que a prática da divisão da atenção, ou da atenção plena, é de extrema importância; por isso, porque fará com que nós não projetemos; fará com que possamos

ampliar a capacidade de filtragem, de percepção e análise de tudo aquilo que nos chega à mente, segundo a segundo, momento a momento.

Em Buddhismo, isso se chama **impermanência** sem fim... Os monges budistas, que meditam e compreenderam esse processo todo, simplesmente sabem que não existe realmente nada a desejar, a cobiçar, a se apegar dentro do mundo dos fenômenos - é simples assim!

Podemos, com isso, talvez, compreender melhor as razões para a prática da meditação andando, porque a vida em si é dinâmica. A atenção plena nos permite captar tudo isso, antecipar tudo, por assim dizer. É saber diretamente da impermanência de qualquer fenômeno, acontecimento, imagem.

Os budistas ensinam isso e nós também, dentro da Gnose, devemos praticar meditação, porque queremos remover de nós mesmos o apego e a cobiça pelos objetos. A imagem de uma pessoa de sexo oposto, de uma pessoa atraente aos nossos sentidos, o que é? É um apego, uma cobiça, um desejo.

Se praticarmos corretamente a meditação, sem dúvida alguma poderemos remover, e removeremos o apego, a cobiça e o desejo por esses objetos. A partir que se entenda isso, qualquer objeto que se apresentar à nossa frente pode ser removido, porque não mais veremos com os sentidos do apego, do desejo ou da cobiça, mas, simplesmente, veremos a realidade em si - e a realidade em si está além das impressões que nossos cinco sentidos captam.

Se acrescentarmos a impermanência que permeia tudo na vida, os sofrimentos que o apego nos gera, e de que aí está presente algo impessoal, algo de não-eu, algo que não nos pertence, mas que simplesmente é, então, se torna mais fácil removermos de nossa mente o apego, a cobiça e o desejo.

O objetivo de remover a cobiça, o desejo e o apego é anelar, renunciar ou simplesmente querer deixar de sofrer, porque são os apegos que geram sofrimento, que nos trazem à corrente da vida, à corrente existencial. Enquanto existir cobiça e apego, sempre haverá sofrimento - e se não quisermos mais sofrer, precisamos então remover a cobiça, o apego, o desejo.

Podemos acrescentar a isso ainda alguns outros elementos, que já mencionamos aqui isoladamente, mas que sempre é bom inserirmos no contexto presente, para que não nos esqueçamos. Se tivermos sempre presente conosco que todas as coisas são apenas mente ou forma mental na matéria que surge e desaparece porque é impermanente, que essas coisas não possuem substâncias, mas que são apenas imagens, miragens, então fica mais fácil esse trabalho de desapegar-se, de renunciar, de morrer em si mesmo.

Entendemos que uma vez que isso esteja compreendido, seremos capazes de remover essas “garras”, que denominamos de “apego às coisas”. Somos apegados às pessoas, a grupos, a objetos que a vida nos empresta, à doutrinas e a outras coisas mais. Viver o fio da navalha é viver desapegado, sem viver isolado ou sem abandonar as coisas. É simplesmente viver sem apegos...

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

Há um fio de navalha que precisa ser encontrado na vida, meus amigos! Isso me parece fundamental, porque enquanto não compreendermos esses elementos básicos, que estão atrás da divisão da atenção ou da atenção plena, não importa quantos livros tenhamos lido; podemos ter lido 1.000, 2.000 livros; não importa quantas palestras vamos ouvir ou quanto falemos a respeito de renunciar as coisas ou desaparegarmos-nos; seremos teremos ataduras que precisam ser cortadas com o fio da navalha da plena atenção...

A verdade é que não seremos capazes de remover de nós mesmos o apego. É necessário ter experiência direta de que todas as coisas condicionadas possuem as marcas dessas três características que acabamos de mencionar. Então, dentro do princípio da meditação andando, precisamos prestar bastante atenção quando estamos caminhando, da mesma forma que devemos estar plenamente atentos quando estivermos sentados e também deitados. Estas são as características fundamentais desta meditação dinâmica, dessa meditação andando.

Em resumo, podemos colocar que todo esse trabalho, todo esse exercício, resume-se na frase: "seja ou esteja atento"; ou seja: vigie sua mente, vigie seus sentidos, não esqueça de si mesmo, nem de onde está, nem o que está fazendo. Essa concentração, essa plena atenção, é que, com o tempo, nos levará à iluminação ou ao conhecimento das coisas como realmente são, e assim nos liberarmos da ilusão e da imagem que essas mesmas coisas nos apresentam.

Ficamos aqui para não alargarmos muito; na próxima reunião voltaremos a este tema, porém focando outros aspectos fundamentais. Ficamos agora à disposição para os questionamentos que quiserem apresentar.

Perguntas

P: Esta auto-observação feita corretamente é o que faz as pessoas se tornarem lúcidas nos sonhos?

R: Sim, meu amigo, com esta observação aprofundada, da maneira que tratamos aqui de descrever ou desenhar para vocês; é claro que só a vivência dará o concreto para cada um. É esta classe de auto-observação que nos leva aos sonhos lúcidos, a ampliar a consciência durante o sonho. Não esqueçamos aquilo que o Mestre Samael nos ensinou: hoje sonhamos, num primeiro momento nada lembramos, num segundo momento os sonhos começam a vir à memória, num terceiro momento a gente sonha que está despertando e num quarto momento a gente deixa de sonhar - assim dizia, resumidamente, o Mestre Samael sobre o processo do despertar da consciência. Hoje alguns nem lembram de nada; caem na cama como pedra e no dia seguinte a pedra rola e cai da cama e segue vivendo a consciência de vigília; mas a partir de amanhã não esqueçam: meditação andando desde a hora que abrir os olhos na cama; tentem viver, vivenciar isso e vocês entenderão melhor na próxima terça-feira quando darmos continuidade a esse tema.

P: O objetivo dessa prática é desenvolver a meditação andando?

R: Sem dúvida nenhuma: o objetivo da aula de hoje foi o de passar a vocês uma ferramenta, uma técnica dinâmica que possam levar no dia a dia enquanto estão andando, no ônibus, dirigindo, pensando, meditando, fazendo mantras, conversando com os amigos ou colegas de trabalho; onde quer que estejam, mesmo sentados no vaso sanitário poderão manter a atenção plena sobre sua fisiologia e seus próprios movimentos de higiene pessoal;

afinal para isso é a atenção plena - ou nessas horas e momentos não vamos ter atenção plena???

Essa técnica levará, com o tempo, a ampliação da consciência, e pode mesmo levar ao despertar da consciência, especialmente se ela for complementada por práticas que já demos em outras oportunidades, como orações e mantras. Essa meditação dinâmica, que estamos abordando hoje aqui, da atenção plena, em verdade é uma ferramenta que vai auxiliar muito o trabalho, a prática do karma yoga, e logo aprenderão a usar as duas coisas ao mesmo tempo, porque uma apóia e ajuda a outra.

P: Andar mantralizando seria uma meditação?

R: O centro motor desloca corpo e também permite com alguma habilidade deslocar o corpo e mantralizar ao mesmo tempo... A pergunta mais importante é: enquanto você está fazendo o mantra e está deslocando o seu corpo pelo movimento de andar a sua atenção está aonde nessa hora, meu amigo? Se estiver longe daí, você não está meditando não; você está dormindo; é um robô que mantraliza porque tem um software dentro que faz isso e caminha também, porque foi construído para caminhar. Mantralizar e andar, se a atenção estiver plenamente voltada para aquilo que está sendo feito, enquanto está ocorrendo aí, se pode dizer que é uma meditação; mas se a atenção foi viajar, passear para outro lugar, ali temos um robô fazendo isso, nada mais; é um cadáver que está andando pelas ruas e mantralizando.

P: É possível um músico exercer a atenção plena enquanto focaliza a sua mente em sua melodia?

R: Aí temos que entender uma coisa, meu amigo: cada centro da máquina humana precisa realizar o trabalho pelo qual ele existe. Se a mente quiser acompanhar os movimentos de olhos de ler uma partitura e das mãos de executar essa mesma partitura, se a mente quiser assumir esse trabalho, ele vai errar, por que a mente está querendo se apossar de um trabalho do centro motor, que não lhe pertence. Quando falamos em atenção plena aqui há que se considerar que cada centro da máquina humana deve estar exercitando, praticando, realizando o trabalho ou a tarefa que lhe corresponde; se não for assim não há atenção plena.

P: Meditar andando significa andar de acordo com o ritmo da respiração?

R: Nas próximas semanas, quando aprofundarmos esse tema, vocês perceberão que ao meditar andando, colocamos o andar como objeto da meditação. O buddhismo gnóstico ensina também a respiração como objeto da meditação e outros mais. Só com o tempo, à medida que dominarmos cada prática dessas, é que poderemos ir integrando mais elementos, pois alguém que não consegue meditar andando, e ainda quiser colocar atenção na respiração, estará assumindo para si dois objetos de trabalho; é muito cedo para fazer isso, sem menosprezar ninguém. Dominemos primeiro um processo e depois partimos para outro, mas, sem dúvida nenhuma, a respiração é uma das formas de manter a consciência desperta, ativa.

P: O que se deve fazer quando se está fazendo uma prática como a mantralização, por exemplo, e a mente se dispersa constantemente; só se consegue ficar com a atenção plena por alguns instantes? A maior parte do tempo a mente dispersa causando frustração!?

R: Este comentário seu me faz lembrar, justamente, nesse mesmo sutta, de uma outra passagem em que o instrutor compara esses lapsos de inconsciência como alguém tentando ferver a água de uma chaleira ligando e desligando o queimador do fogão a gás; considere

que toda vez que você está atento, o fogo esta aceso aquecendo a água, e toda vez que você está desatento, o fogo está apagado. Quando é que você acha que a água vai ferver, meu amigo? Interessante esse exemplo dado por este instrutor budhista. É a mesma coisa! Compreenda isso que estamos dizendo, e toda vez que você se distrair, não se condene, nem se critique, nem se sinta culpado. Aqui não existe a culpa; o que temos aqui é um aprendizado. Como alguém me comentou, recentemente: "**Bendita seja até nossa ignorância porque isso nos dá a oportunidade de aprender algo novo**". Aqui está um desafio novo, quem sabe para todos nós; não vamos nos culpar no sentido frustrado. Vamos bendizer a oportunidade de não saber isso porque teremos algo novo para praticar, exercitar; só nos cabe praticar. Uma hora você vai conseguir ligar o fogão, acender o queimador e depois de algum tempo, a água vai ferver. Veja desse aspecto, desse ponto de vista, e assim terá um bom motivo para manter sempre em dia a sua prática. O objetivo maior, hoje, era exatamente esse: passar e reafirmar a questão de que é possível praticarmos a Gnose enquanto estamos andando por aí. Já tínhamos falado do karma yoga, que é a conduta reta; agora aplique a atenção plena junto com a conduta reta e a conduta reta será aperfeiçoada ainda mais; comece a praticar e logo se dará conta disso.

P: Quando você esta meditando, por exemplo, deitado, e no tempo que o sono vem acontece uma espécie de zunido na cabeça! Que passa?

R: Não se preocupe com isso! Os astecas levavam um grilo, esse inseto, o grilo, que justamente faz um zunido muito forte e intenso, para junto de sua cama. E sabe por que eles levavam o grilo para perto da sua cama ou da rede ou local em que deitavam? Para, por ressonância, fazer ressoar a glândula pineal. Este zunido corresponde ao mantra SSSS; ele coloca em atividade a glândula pineal que comanda todas as demais glândulas. E aquelas culturas, dos Maias e Astecas, davam extrema importância ao desenvolvimento da pineal porque, assim, eles ativavam as capacidades psíquicas de sair em astral, em jinas, de clarividência, clariaudiência e muitas outras capacidades naturais da inteligência. Então, esse zunido, com a concentração, pode inclusive aumentar e ter as experiências decorrentes disso.

P: Eu sinto dor nas mãos quando faço práticas de concentração ao deitar... Mas a dor desse zunido é muito intensa...!

R: (Pelo visto, agora vamos abrir aqui um consultório médico...) Você é feliz porque só dói as mãos; tem outros que doem o corpo inteiro e eles não conseguem achar uma posição para dormir. Bem-vindo à realidade do mundo psíquico, meu amigo. Com o tempo você vai ver que as dores são abençoadas; vai se preparando para isso; esses incômodos que você chama de "dor", esses desconfortos, têm muitas razões de ser. Existem bloqueios nos canais energéticos e a intensificação da atividade dos éteres do corpo vital, vai provocando esses desconfortos. Eu sugiro a você e a todos que sentem dor assim, que façam as práticas com os elementais. Se você acha a dor muito intensa, e algo está errado, sugiro consultar um especialista em ouvidos, e aí ele vai dizer o que é, porque, de repente, você pode ter um problema físico, aí você deve tratar clinicamente com um especialista. Mas se ele disser que você não tem nada, aumente a dor mediante a sua vontade e veja o que está além...

P: Nas meditações devemos passar por cima da dor?

R: Devemos passar por cima da dor e de tudo o mais... Dentro da literatura esotérica oriental, todos os monges, iluminados, sábios, passaram por cima da dor... Imagine o Cristo! Não teve ele que passar por cima da dor na cruz?! O senhor Buddha, que se impôs terríveis sofrimentos, não teve que superar e ultrapassar a dor? Nós aqui, meus amigos,

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

dessa cultura urbana, ocidental, somos demasiadamente débeis; temos que superar esses desconfortos; nem chamo isso de dor; chamo isso de desconforto...

*** O texto acima é cópia integral, (modificada a pontuação e feitas algumas alterações para dar o formato de texto), de uma conferência ditada por Karl Bunn, presidente da Fundação Samael Aun Weor – <http://www.gnose.org.br> – realizada ao vivo dia 10.07.2007, por intermédio do programa Paltalk, via Internet. Equipe: Transcrição de texto: Mariana Cunha. Copydesk: Wagner Spolaor**

PARTE II

Como sabemos, a essência da meditação do buddhismo gnóstico consiste no desenvolvimento da plena atenção ou da percepção real e objetiva de tudo e todas as coisas.

A **atenção plena** se desenvolve mediante um programa de treinamento específico; não é algo arbitrário ou feito ao acaso, mas sim, baseado num dos mais conhecidos textos do cânone Theravada, que é o **Buddhismo Gnóstico**. Portanto, estamos nos referindo ao discurso [sutta] dos **quatro fundamentos da atenção plena**, mencionado na reunião anterior: o **Satipatthana Sutta**.

A prática da meditação e da atenção plena podem ser comparadas, como mencionamos no encontro anterior, só para lembrar alguma coisa, com o ato de ferver a água numa chaleira. Se queremos aquecer a água da chaleira no fogão, temos que acender a chama e mantê-la acesa por um determinado tempo para que a água se aqueça e depois ferva.

No caso da prática da atenção plena, acender o fogo do fogão e mantê-lo aceso, equivale a estar atentos a nós mesmos, ou seja, plenamente atentos, e, cada vez que nos distraímos, equivale a desligar a chama do fogão.

Se o nosso objetivo é ferver a água, é claro que não podemos desligar o fogo a toda hora, porque a água não vai ferver. Se desligarmos o fogo mais tempo que o mantivermos aceso, a água não aquecerá nem ferverá, literalmente, nunca. **Ferver a água equivale a alcançar a iluminação**. Se não formos capazes de manter a atenção plena pelo tempo necessário, não só durante o dia, mas durante nossa vida, é claro que a chaleira com água não ferverá; ou seja: não alcançaremos o estado de iluminação.

A título de esclarecimento, lembramos que no **Buddhismo Theravada** existem dois tipos fundamentais de meditação: um deles visa ao desenvolvimento da tranquilidade através de estados de absorções meditativas, que recebe o nome de **Jhana**; e existe um outro tipo de meditação, conhecido como **Vipassana**, e este visa a obter ou a alcançar a visão interna da verdadeira natureza das coisas.

Essas duas formas de meditação não são excludentes entre si, massim, complementares. Ainda que o tipo **Vipassana** seja considerado o mais elevado, a meditação da atenção plena, ou a meditação da introspecção, **Jhana**, resume-se numa frase que mencionamos no encontro anterior: "**seja atento**", isto é: **vigie a tua mente ou observe a si mesmo o tempo todo**. No exemplo dado, acima, equivale a manter a chama do fogo permanentemente acesa para que a água da chaleira ferva.

Colocado isso, entendemos, concluímos, que o Satipatthana Sutta é essencialmente um paradigma para alcançar a visão interna da verdadeira natureza das coisas, usando, para isso, percepção total. Esse sistema oferece um programa, como dissemos. Este programa é natural e lógico; qualquer pessoa pode seguir esse programa com grandes resultados concretos. Com isso queremos tirar ou eliminar a idéia falsa, ou o mito, de que existe algo mágico, por assim dizer, na prática da atenção plena. Não, não existe! É técnica pura; pura técnica de concentração, de vigilância permanente, para não deixarmos a mente se desgarrar do aqui e agora.

Como tema de meditação podemos lançar mão de vários objetos, como mencionamos. O **objeto** de uma meditação é sempre o **tema** ou o **motivo** ou o **foco**. Como tema de meditação podemos usar a respiração, observar o corpo físico, observar as sensações e a própria consciência; podemos usar também os objetos mentais, ditos objetos mentais, que nossos próprios pensamentos.

Traduzindo, isso significa que nós podemos meditar usando os próprios pensamentos que surgem em nossa mente; não há razão, motivo ou explicação para não meditarmos; e também não é algo absurdo conseguir a concentração; muitos alegam que não conseguem meditar porque se distraem. Utilizem, então, nesse caso, os próprios pensamentos que surgem, como objeto de meditação.

Na seqüência, isso ficará mais claro... Em realidade, o Satipatthana Sutta é muito simples. Este sutta ilustra uma das principais convicções sobre o ideal do buddhismo gnóstico, qual seja: **a de que os sentidos, incluindo a mente, devem ser transformados para que possamos perceber a verdade.**

O que vem a ser esta verdade? É a vida tal qual ela é, não como nossos sentidos dizem que é ou nos informam que é.

É preciso ir além das impressões sensoriais para percebermos, então, a verdade. Este é o propósito deste sutta. O Satipatthana Sutta começa pelo pressuposto da condição ilusória do ser humano, ou seja, toma como ponto de partida que o ser humano não conhece a realidade da vida, apenas [conhece] as impressões que da vida recolhemos pelos sentidos.

Isso nos remete à visão, à percepção, clara e evidente, de que no estado habitual, somos levados a ficar alheios acerca da natureza das coisas, principalmente da natureza da própria existência; ou seja, ficar alheio é a mesma coisa que ficar distraído ou identificado com as ilusões que são as impressões recolhidas da vida pelos nossos cinco sentidos mais a mente.

Assim sendo, levados por uma multidão de desejos egocêntricos, como ira, avareza, ódio, luxúria, gula, vaidade, ambição etc., os sentidos humanos constroem um mundo que é artificial e irreal. É um mundo onde o ego, a auto-satisfação, são de grande, enorme importância, e quando somos ameaçados por tudo aquilo que desafia o lugar, o status ou a posição pessoal, os sentidos perpetuam ou ampliam a ilusão de um mundo no qual os egos vivem no meio de coisas, num ambiente; e são esses egos que transmitem ou dão à impressão de felicidade e de bem estar, e assim caímos nessa ilusão de felicidade e bem estar egóicos.

Mas isso não é real! E, por força dessa ilusão, nós, seres humanos, somos levados e conduzidos pela ganância, ambição, ódios religiosos, raciais, discriminações e até mesmo partimos para a destruição de outros seres humanos. Nações entram em guerra contra outras nações a fim de conquistar uma posição ou defender uma idéia ilusória, um ideal baseado na ilusão, como, por exemplo, a ilusão de paz, que é sempre o motivo para iniciar uma guerra.

De quê paz estamos falando? De quê paz falam as nações para se lançarem à guerra? A sua paz? baseada nos seus interesses de mercado? interesses egoístas? na supremacia? na imposição de valores sobre outros povos, culturas, nações?

É disso que estamos falando, porque é assim que na vida prática e concreta isso ocorre. Mas a raiz disso tudo está na ilusão. Não temos mais capacidade de perceber a realidade da vida porque hoje somos dominados pelas ilusões dos sentidos. Por isso, meus amigos, que o objetivo do Satipathana Sutta consiste em sugerir, apontar ou indicar um meio, um caminho, que permita a compreensão da verdadeira natureza das coisas...

Essa não é uma tarefa muito simples; é uma tarefa trabalhosa. Então, meditar não significa, não é um devaneio mental como, por exemplo, contemplar um pôr de sol. Muitas pessoas se põem a contemplar o sol ao fim do dia e dizem que estão meditando; não é bem assim. Muitas vezes essa contemplação leva ou arrebatava o contemplador a devaneios mentais, e ele se sente bem com isso; aí é mais uma ilusão da mente.

A meditação consciente, pelo contrário: é uma disciplina de confrontação com os processos da vida tal como realmente são. Em outras palavras: uma meditação consciente desnuda as impressões que chegam à nossa mente pelos cinco sentidos. Para isso precisamos ter uma postura, uma atitude crítica ou autocrítica, de atenção plena - e só a atenção plena, a auto-observação permanente nos proporciona isso, porque, se estamos fascinados, identificados, dormindo, com as projeções e fantasias de nossa mente, é claro que não temos mais atenção nenhuma; a nossa desatenção é total.

Portanto, a meditação consciente não depende de nenhum estímulo externo; não depende de drogas, sejam elas alucinógenas ou enteógenas, como aqui, em outra ocasião, já alertamos, ao falarmos sobre os fenômenos da falsa consciência; muitos não levaram e ainda não levam a sério; vão perder o retorno [e muito mais] por causa disso.

O satipathana Sutta minimiza ou elimina as distorções sensoriais que contradizem a verdade sobre a natureza das coisas. O objetivo é proporcionar uma compreensão objetiva do ego e também do mundo e da vida, através de um método analítico e dentro de um ambiente controlado.

O que significa isso? Significa proporcionar compreensão a partir de uma percepção ou auto-percepção ou da identificação de um objeto. Uma vez que se percebe algo, se faz análise, a crítica, e essa análise crítica, leva-nos à compreensão; e o que significa ambiente controlado? Quem exercita a atenção plena tem o ambiente controlado.

Para aquele que persevera nessa disciplina técnica, é grande a recompensa que vai colher, ainda que ninguém medita para ganhar alguma coisa. Porque se alguém faz meditação para ganhar alguma coisa, está perdendo seu tempo. A meditação não objetiva ganhar algo, nem receber algo, não!

Devemos meditar simplesmente para poder ver, perceber e captar ou compreender as coisas realmente como são; portanto, uma vez que se tenha essa visão, ser ou poder ser aquilo que realmente somos em realidade, e não aquilo que pensamos que somos.

Nós não nos damos conta de que somos um ego reencarnante; não nos damos conta que somos uma mente que pensa, que somos um Ser aprisionado num corpo de barro. O corpo oferece impressões suficientes para nos fazer acreditar que somos o corpo. Mas, em realidade, não é isso; **nós somos aquilo que está dentro do corpo**, somos a consciência

que está dentro do corpo, somos a consciência que percebe o próprio pensamento e próprio processo de pensar.

Isso precisa ser vivenciado, captado, e não tem como se fazer isso ou explicar isso através da dialética. Pela dialética até podemos transmitir estas verdades conceituais, porém se tornarão verdades reais à medida que cada um for vivenciando isso por si só. Se não houver vivência, se não houver disciplina prática e sistemática da meditação e da atenção plena, não vai haver comprovação nem experimentação da verdade e da realidade da vida.

Dentro disso, uma das meditações mais usadas pelo buddhismo gnóstico é, justamente, a **meditação da atenção plena sobre o corpo**. Na reunião anterior abordamos a atenção plena sobre o corpo caminhando. Hoje vamos abordar um outro aspecto da atenção plena sobre o corpo. Portanto, apropriadamente, devemos iniciar com a conscientização da respiração. Trata-se de um exercício específico, destinado a conseguir não só a consciência da respiração, mas também a percepção do corpo e de todos os seus processos.

O Satipatthana Sutta ensina a procurar um lugar tranquilo, sentar-se com as pernas cruzadas, manter-se perfeitamente ereto e utilizar a respiração como objeto da meditação; depois que dominar a consciência da respiração pode-se partir para outras modalidades, como meditar andando ou tratar de meditar em atividade. Portanto, nessa condição de atento, o monge inspira e atento ele expira, e quando se dá conta e pensa "respiro lentamente", **compreende** que está respirando lentamente; ou quando se dá conta "respiro depressa", **compreende** que está respirando depressa.

A consciência da respiração, através do simples exercício de prestar atenção às inalações e às exalações prolongadas ou curtas, produzem um duplo resultado: **um, a percepção da natureza de todo corpo; dois, a tranquilização das atividades orgânicas**.

Vamos analisar, por um momento, as conseqüências advindas se cada um dos nossos atos fosse executado com uma atenção consciente de cada movimento, de cada sentimento, de cada pensamento. Tal conscientização não é uma atitude de investigação ou conceituação racional, mas é a simples e natural percepção de tudo que ocorre interna e externamente; uma consciência que observa sem apegos todos os acontecimentos mentais e físicos.

Como bem diz o Satipatthana Sutta: "ter consciência do mecanismo da respiração é um exercício em si e por si mesmo, mas também é a atenção sobre a respiração destinada a orientar a meditação para a visão interna, para conduzir a meditação para a visão interna".

Sob esse aspecto é encarada como o primeiro passo de um programa regular e sistemático de treinamento e desenvolvimento. Assim, a contemplação do corpo, das sensações, da mente ou dos objetos mentais, é realizada como parte da percepção da respiração.

Uma pessoa que se esforça para alcançar a visão interna precisa constatar, com absoluta clareza, todos os seus movimentos e atos, desde abaixar-se e esticar as pernas até vestir as roupas, passando pelo que bebeu, comeu, mastigou, engoliu. Em suma, nada do que faz deve passar despercebido ou não-observado. Isso é atenção plena, isso é auto-observação.

Os atos, que para o homem comum são motivados ou conduzidos subconscientemente, passam a fazer parte da vida consciente do meditador ou do bhikkhu, do estudante de

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

Gnose, e todas as atividades físicas são compreendidas nesse sentido, de estarem sujeitas à plena percepção pura, ou seja, nada passa despercebido.

Isso não quer dizer que a mente deva empenhar-se indefinidamente nas razões e motivos desses atos todos, desses movimentos. Não, não tem que fazer isso; pelo contrário, o esforço, aqui, tem um propósito, que é eliminar a sujeição aos hábitos, ou a mecanicidade dos hábitos, dos pensamentos que vêm irrefletidamente, mecanicamente em nossa mente.

O Satipatthana Sutta adverte ou avisa a quem medita que deve refletir sobre as partes do corpo, da sola dos pés ao alto da cabeça, em termos de: cabelos, unhas, dentes, pele, carne, nervos, ossos, medula, rins, coração, fígado, membranas, baço, pulmões, estômago, intestinos, etc. E também avisa para refletir ou dar-se conta sobre: excremento, bile, catarro, pus, sangue, suor, gordura, lágrimas, saliva, muco do nariz, urina, etc.

Esta relação, aqui mencionada, talvez possa até chocar alguns; pode chocar, mas, como é natural, deve ser visto como parte natural do corpo humano. O objetivo é exatamente esse: não pintar um quadro atraente do corpo, mas justamente reforçar a noção e a idéia de que o corpo não passa de um conjunto de partes bastante repulsivas até.

Quando o meditador, o Bhikkhu, o estudante de Gnose, o interessado em desenvolver a atenção plena, se dá conta da realidade do corpo, quando passa a perceber que no corpo não existe nada que vale a pena a se apegar, a desejar, ele deixa de ser conduzido para lá e para cá pela luxúria, por exemplo, porque são os sentidos que passam a nós a idéia de “corpo atraente”, e este mesmo conceito, “mulher atraente”, “homem atraente”, a partir dos quais se desenvolve todo um processo luxurioso, que pode levar à fornicação, ao adultério. [Não sei se estamos conseguindo passar a idéia... Mas é assim mesmo que ocorre...]

Se passarmos a ver o corpo tal qual ele é, dotado de tudo isso que mencionamos aqui, carne, nervo, ossos, medula, rins, coração, órgãos internos, e também excrementos, catarro, pus, muco, urina, essas transformações de impressões gradativamente vai destruindo a ilusão luxuriosa. É disso que estamos falando, meus amigos.

Portanto, a conscientização de um estudante, de um bhikkhu, de um monge, fundamenta-se exclusivamente na idéia de que o corpo apenas existe. O corpo existe e não se pode negar, mas, as idéias e conceitos de “corpo jovem”, “corpo atraente”, “apetitoso”, “gostoso” despertam os desejos e das sensações de tocar tais corpos.

Quanto antes superarmos essa ilusão sensorial mais rapidamente podemos triunfar sobre nossa luxúria e sobre nossos processos luxuriosos; afinal, não há razão para apegarmo-nos ao corpo, viver em função do corpo e também dos sentidos que nos passam as ilusões, as imagens, as impressões sobre o corpo - nada mais que isso.

O buddhismo gnóstico ensina claramente ao meditador, ao bhikkhu, considerar o corpo como **“um todo composto unicamente dos quatro elementos materiais primitivos que é terra, água, fogo e ar”**, porque todo o corpo e os órgãos internos, as glândulas, tudo é feito desses elementos, em última análise. O que passa disso, é ilusão...

Quando alguém percebe objetivamente a realidade, se dá conta que o corpo humano é um conjunto, um órgão, um instrumento para a consciência se expressar, agir e interagir aqui neste mundo, onde estamos neste momento.

O processo analítico, no qual o praticante-estudante está envolto, enquanto examina o corpo, é também um exercício de controle da mente, porque não deixa a mente desgarrar-se nas fantasias. As definições, nesse caso, são limitadas, não no sentido lógico ou lingüístico, mas como um exercício destinado a focar a mente.

Poderia afirmar que o Satipatthana sutta estabelece um contexto rigoroso para a mente em lugar de permitir as habituais reações mentais fruto de uma indisciplina da mecanicidade dos pensamentos. No entanto, ao reduzir o indivíduo aos elementos básicos, elementais, fundamentais ou partes constituintes, enfraquecemos - e com o tempo eliminamos - o ego ou os egos que, justamente, se alimentam, que se formaram, que sobrevivem dessas ilusões sensoriais.

A redução do apego ao corpo é acentuada pelo que se menciona como **as oito contemplações do cemitério**. Isso é ensinado no Budhismo e também em nosso **Curso de Meditação**, que está disponível no site [www.gnose.org.br]. Ali se fala alguma coisa sobre isso; uma das meditações ali recomendadas é exatamente meditar sobre a morte e os processos de decomposição do corpo.

O Satipatthana sutta orienta e ensina a meditar sobre as oito contemplações do cemitério, que nada mais é do que ver o corpo humano atual, ainda que nesse momento jovem, atraente, bonito, cheio de vida, viçoso, ao cabo de alguns anos se transformará num cadáver.

As oito contemplações do cemitério são quadros que descrevem o corpo nas diversas fases de apodrecimento e dissolução que segue à morte. É claro que isso é uma idéia ou um pensamento bem desagradável. Mas acreditamos que a franqueza e a objetividade desta passagem dispensa maiores comentários; todos sabemos o que é um corpo em decomposição...

Uma das formas de meditar, utilizando o corpo como objeto de meditação, é exatamente esse: atenção plena no corpo humano desde que ele nasce, cresce, se desenvolve, passa pela fase da adolescência, a idade adulta, depois a senilidade e, por fim, a morte e a dissolução do corpo após a morte.

Esta contemplação, a meditação nesses quadros objetiva libertar aquele que medita do apego às coisas do mundo; libertar e criar um estado de independência - e a palavra independência é bastante adequada, porque no nível mais profundo, a prática da meditação do buddhismo gnóstico tem como objetivo trazer à realidade um novo estado de Ser, caracterizado pela liberdade total, ou seja: se nós nos descondicionarmos de tudo isso que temos e tomamos hoje como sendo verdade e realidade, se fizermos uma ampla e profunda transformação mediante a atenção plena, a auto-observação direta sobre nós mesmos, ao fim alcançaremos um novo estado de consciência, caracterizado pela liberdade total - e na liberdade total, com o incondicionamento da mente, podemos, então, perceber a realidade tal qual ela é.

Meditar sobre os processo de dissolução do corpo, ao qual estamos tão apegados, ocasiona realmente algumas repulsas, e o objetivo é exatamente esse: gerar repulsões, porque as repulsões são sensações, percepções, conclusões, sentimentos, opostos ao que o ego nos diz, ao que os sentidos nos dizem.

Entretanto, podemos inclusive, quem estudou a história de Buddha, sabe que Siddhartha Gautama iniciou sua peregrinação espiritual a partir da visão de um cadáver; foi ali que ele concluiu ou o levou a pensar: "mas, afinal, o fim da vida é esse? A finalidade da existência é essa? Virar um cadáver? Então, por que se apegar a algo que vai ser dissolvido, que irá perecer?"

À medida que aprendemos a pôr consciência em tudo e em todas as coisas, à medida que nos desapegamos de tudo e de todos, inclusive de nós mesmos, de nossos sentimentos, de nossos pensamentos, de nossa idéias ou "verdades", à medida que vamos percebendo objetivamente que a vida real e concreta não é a que nossos sentidos indicam ou transmitem, vamos despertando nossa consciência.

Até aqui nossas palavras desta noite; ficamos agora à disposição daqueles que quiserem ampliar o sentido, a visão, a percepção daquilo que tratamos de apresentar e expor aqui; fiquem à vontade para fazerem os questionamentos que acharem necessários. Peço apenas que não fujamos do tema para, justamente, não contrariar o nosso objetivo maior aqui, que é o da atenção plena...

Perguntas:

P: Quando se está concentrando num chakra, fazendo uma vocalização, é normal sentir uma sensação de dor ou desconforto neste lugar?

R: Se você se concentra numa determinada parte do corpo humano, para ali converge maior quantidade, volume de energia, inclusive circulação sanguínea. Então quando tratamos de concentrar num chakra, vocalizar o mantra respectivo desse chakra, é claro que ali se concentra energia vital, astral, da mente e para ali também se concentra, no respectivo órgão da contra parte física, maior quantidade de sangue. Então vêm os sintomas decorrentes do exercício; não há porque temer, se assustar; a única coisa que aconselhamos é não queiram fazer oito horas diárias de exercícios como este de começo, de cara, porque vai gerar problemas. Sempre temos recomendado aqui uma hora, duas horas de meditação diária mais a prática da atenção plena durante o dia, claro que tomando como base filosófica de tudo a conduta reta, a prática e a expressão das virtudes como ensina o karma yoga. Se vivermos de acordo com esses princípios e fizermos nossas práticas tudo sairá bem... [no início, quem nunca fez nada, deve ser prudente: uma hora, no máximo, para começar, durante sessenta dias; depois, gradativamente, vai ampliando o tempo, até chegar a duas horas, três horas. Oxalá todos pudessem meditar três horas por dia, fazer práticas três horas por dia dessas práticas passivas; daria um grande salto espiritual...

P: É sabido que se obtém um melhor resultado na meditação justamente naquele período no início da sonolência; tenho observado que é justamente nesse momento que mais sinto sono, e embora me esforce ao contrário, sinto que o mesmo fica cada vez mais forte, não me dando condições de prosseguir. O que posso fazer para vencer este inimigo?

R: Meu caro amigo, quem diz que essa sonolência, ou esse estado de sono, é seu inimigo? O Mestre Samael sempre foi categórico em afirmar, ao longo da sua vida, que **meditação sem sono, sem estado de sonolência, danifica o cérebro**. Meu amigo, aprenda apenas a cavalgar o tigre, aprenda apenas a surfar na onda que está aí à sua frente; não se conflite tanto assim; pratique apenas a atenção plena durante o estado de sonolência. O Mestre

Samael, em determinadas práticas, diz que, inclusive ele ensina em algumas outras práticas, que é obrigatório você entrar no estado de sono, e até mesmo sono profundo, porque aí, em estado de sono profundo, você irá falar com seu Íntimo. Claro que no começo, se você dormir, aí é outra coisa; mas estamos falando de sono ou sonolência profunda, e esse estado de sono ou sonolência profunda, equivale à meditação profunda ou estado de meditação profunda - que não deixa de ser uma certa sonolência, ou se parecer com sonolência. Isso não é esse sono que caímos na cama e dormimos feito pedra. Acho que falta apenas exercitar o domínio que te falta nesse ponto; não encare isso como um obstáculo, mas sim, como algo aliado a você; apenas aprenda a equilibrar-se na onda: estado de sono profundo sem perder a consciência, compreende?

P: Você ensinou uma meditação para o corpo físico; existe uma meditação para as sensações?

R: Quando falávamos da respiração e também do corpo físico comentamos sobre as sensações; estão envolvidas. As sensações todas são dadas pelo corpo físico. Então, na prática, no exercício da atenção plena, ou da auto-observação, não há como não perceber o corpo, não perceber a respiração, e não há como não perceber as sensações. Esse é um tema que ainda vamos aprofundar, como havíamos anunciado anteriormente. Isso será feito na próxima reunião... Em resumo, as sensações se resumem em três classes: sensação agradável, desagradável e neutra. Todas elas, especialmente as agradáveis e desagradáveis, alimentam e geram egos, caso não trabalharmos nas transformações das impressões. Mas o nosso propósito hoje aqui foi o de ensinar a meditar sentado ou deitado, que é a meditação passiva tomando como objeto de meditação o corpo e tudo que a ele está relacionado. Na próxima semana falaremos da atenção plena na transição da vida para a morte, que é muito importante, visto que 2012 se aproxima, e antes disso muitos fenômenos já se precipitarão...

*** O texto acima é cópia integral, (modificada a pontuação e feitas algumas alterações para dar o formato de texto), de uma conferência ditada por Karl Bunn, presidente da Fundação Samael Aun Weor – <http://www.gnose.org.br> – realizada ao vivo dia 17.07.2007, por intermédio do programa Paltalk, via Internet. Equipe: Transcrição de texto: Mariana Cunha.**

PARTE III

Disse o Senhor Buddha: "A atenção plena na morte, quando desenvolvida e cultivada, traz grandes frutos e benefícios". **Desenvolver atenção plena na morte** não é simplesmente pensar: "oxalá eu possa viver o tempo necessário para seguir as instruções do Abençoado" - e assim passar a acreditar que já fez muito [ou está fazendo o suficiente]. Se fizer isso, e apenas isso, não está desenvolvendo nada... É preciso treinar muito esse "iremos nos portar com atenção; esse iremos desenvolver a atenção plena na morte de modo penetrante com o propósito de dar um fim às impurezas".

Não estamos aqui fazendo uma leitura literal do sutta do Senhor Buddha; agarramos as idéias e estamos colocando-as no contexto da modernidade. Portanto, não basta apenas alguém pensar: "oxalá possa eu ter tantos anos de vida para que tenha tempo necessário para seguir as instruções do Mestre Samael" - e com isso pensar que já está fazendo algo em favor da auto-realização. Pensar desse modo é uma ilusão nossa porque não estará fazendo nada...

É preciso ir além disso; é preciso treinar esse "nós iremos nos portar ou agir com atenção", esse "nós iremos desenvolver essa atenção plena na morte de modo penetrante com o propósito de dar fim às impurezas".

O Senhor Buddha, esclarecendo suas próprias palavras, diz: "Bhikkhus (monges, estudantes), a atenção plena na morte, quando desenvolvida e cultivada, traz grandes frutos e grandes benefícios; ela mergulha no imortal; ela possui o imortal como seu objetivo final - e como a atenção plena na morte é desenvolvida e cultivada para que traga grandes frutos e benefícios, mergulhai no imortal e tenhais o imortal como seu objetivo final".

Pode acontecer que quando chegar a noite qualquer um de nós reflete, medita, faz reflexões consigo mesmo, analisando muitas ou várias das possíveis causas que podem levar à morte enquanto está entregue às horas de sono.

Quando Buddha vivia, uma cobra poderia entrar dentro da casa e picar aquele que estava dormindo e conseqüentemente morrer. Um escorpião poderia atacar e igualmente provocar a morte; um inseto venenoso - como uma centopéia - também poderia ocasionar danos, e a morte poderia ocorrer naquela noite. Se a morte viesse naquela noite, é claro que ela seria um impedimento para o bikkhu mergulhar no imortal ou, como dizemos aqui, para despertar a consciência e se auto-realizar.

É evidente que a morte é um impedimento concreto para alcançarmos o fim almejado - que é despertar nossa consciência ou, como estamos falando desde janeiro de 2007, "resgatar nossa própria alma".

Mas, entre outras causas, alguém poderia tropeçar no escuro e bater a cabeça ou cair da escada; poderia ingerir alimento estragado ou água contaminada; enfim, dezenas ou centenas são as causas da morte, e qualquer um de nós, que está ouvindo aqui agora estas palavras, também poderá ou poderia - e seria perfeitamente natural que em uma hora, duas horas ou a qualquer momento fôssemos acometidos pelo raio da morte. Afinal, o que nós sabemos de futuro? do que nos espera esta noite? Ou do que nos espera o dia de amanhã?

Nossa morte também pode ocorrer durante o dia, quando esses mesmos fatores, podem nos levar à morte; na vida moderna, temos o trânsito, os acidentes, o caos aéreo; tudo pode nos levar à morte.

O que nos garante que vamos viver eternamente? Podemos atravessar a rua e sermos atropelados; podemos estar caminhando tranquilamente num parque e de repente um raio cai sobre nossa cabeça; podemos estar distraídos caminhando em algum lugar e pisar num cabo, num fio de alta voltagem, e com isso perder a vida. Enfim, são tantas as possibilidades de desencarnar que deveríamos efetivamente tomar com mais seriedade este exercício da atenção plena na morte.

É claro que, ao fazermos este estudo da meditação ou da reflexão sobre a morte, ao nos darmos conta de quão frágeis somos, vamos também perceber claramente aquilo que nos falta, que o Buddhismo denomina de **qualidades mentais inábeis e prejudiciais**, que até o momento não fomos capazes de abandonar.

Como diz o buddhismo, é claro que essas **qualidades mentais inábeis e prejudiciais** nos atrapalham no momento de nosso desencarne. Por isso é urgente, premente, a necessidade que temos não só de refletir sobre a morte, sobre os processos de nosso desencarne, mas principalmente **refletirmos sobre aquilo que nos falta para fazermos uma transição consciente entre o atual estado de vida e o outro estado de vida que sucede ao nosso desencarne.**

Não somos um corpo; somos uma consciência que vive dentro de um corpo; somos uma consciência que possui um corpo celular, biológico, para interagir neste mundo. A perda deste corpo nada mais significa para alma ou para consciência que abrir mão de uma ferramenta de interação com este ambiente daqui, onde estamos neste momento. Mas, a vida segue...

A consciência é imortal, porém ainda assim essas **qualidades mentais inábeis e prejudiciais** nos ocasionarão, como de fato ocasionam, muitos dissabores na vida que segue o momento de nosso desencarne, e é por isso então que se torna realmente importante desenvolver consciência plena, atenção plena sobre a morte.

Sempre partimos do princípio que somos eternos, achando que nosso corpo é eterno, porque nossa consciência, no momento, tem como âncora o corpo físico e seus cinco sentidos mais a mente, o intelecto e a personalidade que desenvolvemos desde o dia que nascemos.

Esse conjunto de cinco sentidos mais a mente e a personalidade nos dá essa ilusão, nos passa a sensação de eternidade, e aqui no Brasil especialmente, fugimos das discussões de temas que abordam a morte, o desencarne, o abandono do corpo físico.

Temos acompanhado pela televisão o sofrimento e a dor das pessoas envolvidas no última tragédia aérea, e poderíamos ser nós mesmos a estar neste mesmo quadro que assistimos hoje com outras pessoas, e é de nos perguntarmos: teríamos a serenidade, a calma, a tranqüilidade, a maturidade espiritual para viver, atravessar momentos difíceis como estes que estamos vivendo nestes dias, por ocasião de mais um acidente aéreo que ceifou mais de duzentas vidas?

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

Que este acontecimento sirva de ponto de partida para uma reflexão individual: quão frágeis somos? Ainda que nos creiamos invulneráveis, eternos até, há uma ilusão nisso, e acima de tudo, pela cultura que praticamos, temos aqui, neste país a verdade verdadeira que não estamos preparados para enfrentar a morte.

Uma morte em família gera grandes turbulências, desestrutura a maioria das vezes toda uma família, toda uma vida. Por isso mesmo então temos que nos preparar para este momento, para esta única certeza que é exatamente o desencarne.

E é analisando, meditando e refletindo sobre os processos da morte que iremos nos deparar com atitudes, pensamentos, conceitos, idéias, comportamentos que traduzem **as qualidades inábeis** como diz o Buddhismo ou como foi traduzido este sutta ao nosso idioma. Tudo isso, na verdade, são motivos, razões mais que suficientes para analisarmos a nós mesmos frente à morte...

Prosseguindo, se nós, tendo já superado - ou tendo plenamente identificado todas essas **qualidades inábeis e prejudiciais** que até o momento não foram abandonadas ainda por nós e que são um impedimento grave para o caso de desencarnarmos, seja durante esta noite, seja amanhã durante o dia - então, por esse mesmo motivo, deveríamos permanecer em estado de felicidade, treinando dia e noite o desenvolvimento e a obtenção das qualidades necessárias para viver esse momento de transição.

Devemos nos perguntar sempre: **existem qualidades mentais ou conceitos, idéias, valores que não foram abandonados ainda por mim e que são um grave impedimento para o caso de eu morrer esta noite?**

Isto é muito sério. Em outras palavras podemos nos perguntar da seguinte maneira: **estou eu pronto neste exato momento para desencarnar agora mesmo?**

Se a resposta for **não**, deveríamos nos entregar à compreensão, análise, estudo, esforçarmos-nos, empenharmos-nos com todo o entusiasmo e aplicando toda atenção plena, toda consciência plena, nesta preparação, justamente dissolvendo as amarras ou as idéias que nos impedem de viver de momento a momento em estado de real felicidade, sem temer nada.

Uma coisa é fazer de conta que a morte não existe, e assim vamos levando a vida; outra coisa é você ter consciência plena da morte como fato natural e encarar isso de frente e estar preparado para atravessar essa situação, a transição entre a forma de vida biológica deste momento atual e a chamada forma de vida espiritual já despojado do corpo físico.

O exemplo que o Buddhismo apresenta para caracterizar essa urgência interior, esta necessidade premente de fazer as coisas ou dedicarmos-nos a renunciar, cortar, dissolver, abandonar essas **qualidades inábeis e prejudiciais** é explicado da seguinte forma: Tal como se o turbante ou o cabelo de uma pessoa estivesse em chamas ela empregaria, se empenharia, faria o esforço, aplicaria toda a sua atenção com o objetivo e a finalidade de apagar o fogo do seu turbante ou cabelo.

Da mesma forma deveria fazer o estudante, o bhikkhu, o monge: utilizar, valer-se de todo empenho, diligência, esforço, dedicação e atenção neste trabalho de atenção plena na morte. Não sei se o exemplo fica claro, mas assim é.

Então, meus caros amigos, acreditamos que para estarmos preparados para esta transição final, a morte em si, durante toda a nossa vida devemos exercitar a plena atenção da forma como aqui acabamos de mencionar: com o mesmo zelo, empenho, velocidade, aplicação como se nosso cabelo estivesse pegando fogo. Aqui não usamos turbante; usamos boné, chapéu, e aqui no sul onde é frio, usamos touca no inverno.

Portanto, se por acaso pegasse fogo em nosso chapéu, touca, boné, sairíamos correndo para nos livrarmos dele. Assim devemos nos concentrar nessa tarefa da atenção plena.

Vamos agora recapitular alguns aspectos que consideramos importantes:

O primeiro deles é a atenção plena nas sensações:

contemplar as sensações é descrita num comentário feito ao Satipatthana Sutta como sendo o mais fácil dos elementos de compreensão porque todas as sensações podem ser agrupadas em três grupos, em três seguimentos. As sensações nos são agradáveis, desagradáveis ou dolorosas e neutras. Quando surge em nós ou em nosso corpo pelos nossos cinco sentidos uma sensação que dizemos ser "agradável", ela se espalha por todo corpo e isso nos leva a expressar de forma simples e natural "Ah! que bom, isso é bom, que alegria, isso me agrada!". Por isso sensações agradáveis.

Por outro lado no segundo grupo temos as sensações desagradáveis ou dolorosas; quando essas sensações são captadas por nossos sentidos, pelo sistema nervoso que transmite ao cérebro, a conclusão que manifestamos é "que dor, que tristeza, que desgraça, que azar!". Não é isso?

E, por fim, temos o terceiro grupo que são as sensações que não são nem agradáveis, nem desagradáveis, nem dolorosas, nem prazerosas; elas se tornam claras àquele que está plenamente atento a si mesmo, àquele que se observa permanentemente; podemos identificar essas sensações de maneira bastante simples e rápida.

Em decorrência disso, quando estamos em meditação, somos apossados ou tomados igualmente por sentimentos agradáveis ou desagradáveis. O que fazemos? qual é nossa tendência mecânica, automática?

A tendência nossa é aceitar o que é bom, prazeroso e rejeitar aquilo que nós é doloroso; ao fazer isso, em realidade perdemos a oportunidade de nos tornarmos conscientes do que são essas sensações, do seu aparecimento e desaparecimento. Porque em meditação, na prática da atenção plena ou da auto-observação, nós, como ensinava o Mestre Samael, não temos nem que rejeitar, nem aceitar, nem criticar, nem condenar - apenas observar.

O Buddhismo diz a mesma coisa só que com outras palavras: nem rejeitar, nem desprezar, mas tornar-se conscientes do que são, tornar-se conscientes de que isso veio, está presente e de repente desaparece. Com isso, então, meus caros amigos, podemos perceber que existe a interdependência entre a mente e o corpo, e que essa interdependência produz conseqüências bem mais amplas do que a possibilidade de afugentar uma dor por ter consciência dela.

Interessante, percebam! Eu posso sentir dor, posso tomar consciência da dor, mas não tenho como afugentar a dor, verdade! Mesma coisa ocorre com o prazer. Então significa

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

que temos que mergulhar mais fundo nisso, como falamos logo no início desta apresentação de hoje.

Portanto, num nível mais elevado, percebemos que somente uma pessoa de grande disciplina ou caráter, será capaz de focalizar a atenção e exercitar a mente a um grau suficiente, capaz de conquistar a verdadeira sabedoria, e quando o praticante, qualquer um de nós alcança, consegue a verdadeira visão interior, se torna uma pessoa diferente; não há como seguir igual.

Essa é a tarefa, meus amigos: atenção plena sobre as sensações; nem aceitar, nem rejeitar, nem alimentar, nem cortar. Tornemos-nos conscientes; com o tempo virá a compreensão disso, compreensão de que não é nem bom nem mau, apenas é - e alcançaremos, então, a verdade sobre as sensações ou a verdade que está além.

O segundo aspecto que queremos reprimir aqui é a atenção plena na mente ou aos estados mentais. Esse também é um dos temas ou aspectos que é abordado no Satipatthana Sutta.

O que acontece aqui, relacionado à mente? Quando o monge ou um estudante simplesmente compreende ou se dá conta ou desenvolve a consciência de que ele deseja algo com ânsia ou que se dá conta de que tem ânsia de possuir algo ou não tem ânsia nenhuma de possuir nada, então se dá conta de que não tem ânsia nenhuma em ter determinada coisa.

Em todo esse processo de estar atento à mente, o estudante se dá conta que pode ter simpatia ou aversão, não com a dualidade moral ou moralística que temos aqui, mas simplesmente desenvolvendo a consciência de aversão ou não aversão; é um dar-se conta do fenômeno imaterial em si mesmo, sem condenar, sem julgar, sem criticar.

Assim, então, devemos levar esse estado de plena atenção - que se caracteriza por nem aceitar, nem rejeitar, nem condenar, nem julgar, simplesmente ver, observar, seja algo fora de nós ou dentro de nós como é o caso aqui de um pensamento que estamos mencionando, e assim, então, gradativamente, vamos ficando independentes dessas mecanicidades do próprio pensamento, da própria mente.

Não existe razão ou motivo para alguém sentir-se culpado ao sentir ou perceber determinadas sensações ou pensamentos; porque assim é a vida. E se não fosse assim, não existiria; porque isso é parte da natureza.

Por isso mesmo, quando encontramos dentro da Gnose pessoas como que querendo eliminar de forma violenta os seus defeitos, já antevemos o fracasso disso; sabemos que não é dessa maneira que se trabalha. Isso é contra a natureza; a violência não pode ser empregada nisso. Quando o Mestre Samael ensina, por exemplo, a técnica de se dirigir à própria mente com ordens imperativas "mente não admito essa representação", é claro que o estudante, a estas alturas, já deve possuir a percepção clara do funcionamento da sua mente. Se não há consciência plena ou atenção plena sobre os processos mentais seus particulares é inútil dirigir-se à própria mente; ela não obedecerá.

Portanto, dominar a mente não é um ato violento; é um ato volitivo, de vontade; é algo que se desenvolve gradativamente, à medida que aplicamos atenção plena ou auto-observação.

Por conseguinte, não há como eliminar um defeito ou compreender algo pela violência ou pela força. Isso é um dos erros mais básicos e primários que vemos ser cometido dentro das fileiras gnósticas.

Muitas pessoas, ao se depararem com essas forças da natureza, se reprimem; nem criticam, nem condenam, mas se reprimem; o resultado disso, a médio prazo, é um problema psicológico - e mais grave ainda: torna-se um impedimento psicológico mais grave ainda do que aqueles que mencionamos logo no início desta apresentação de hoje.

Deixar-se enredar pela agonia da culpa, por ter deixado de alimentar somente bons pensamentos é, surpresa, uma forma de apegar-se à derrota. Não percebemos, mas essa conduta, essa rejeição, esta condenação gera em nós uma forma de apego àquilo que estamos tratando de nos livrar; precisa um pouco de sensibilidade e reflexão para compreender isso que está sendo dito aqui agora.

Porque quando se rejeita algo, no fundo e pelo lado inverso, estamos gerando um apego; muita reflexão em cima disso, meus amigos, e assim, então, o nosso trabalho se tornará muito mais suave - porque simplesmente temos que aprender a observar, a ter atenção plena sem julgar, sem condenar - como ensinava o Mestre Samael.

Tomar consciência, em resumo, não é apegar-se, nem culpar-se, mas simplesmente fazer consciência, e aí, fazer consciência, aplica-se tanto às chamadas qualidades negativas quanto às qualidades positivas ou sensações negativas e sensações positivas. Há que se fazer consciência das sensações; há que se fazer consciência dos próprios pensamentos: de onde eles vêm? Por que surgiram? O que significam? E assim, então, com atenção plena e permanente auto-observação, vamos formando consciência do funcionamento da nossa mente, bem como dos objetos mentais.

Por isso que este trabalho de limpar a mente, este trabalho de buscar a iluminação, é um trabalho de muitos anos - e as pessoas hoje querem iluminação instantânea; quando não conseguem desenvolver em si, levados pela impaciência, buscam fugas, escapatórias, quem sabe valendo-se de bengalas, como determinadas substâncias que hoje são conhecidas como “plantas de poder”.

Ora, meus amigos, essas plantas de poder com o que se tenta disfarçar a geração do fenômeno da falsa consciência, quando se ingere o chá dessas chamadas plantas de poder, simplesmente revela nossa incapacidade de, por meios de nossa própria consciência, despertarmos ou alcançarmos a iluminação, e aí, então, lançamos mão de bengalas, só que estas bengalas têm uma agravante: escravizam-nos, nos tornam dependentes de doses cada vez maiores ou cada vez mais repetitivas. Este é o problema; nem falaremos de outras particularidades que ao fim de tudo nos levam ao abismo.

Portanto, quem quer a iluminação, quem quer limpar sua mente, é preciso fazer o que o Buddha fez: passar a vida inteira sentado em padmasana orando, meditando, estudando os pensamentos que apareciam, as tentações que apareciam na sua mente interior e um dia qualquer simplesmente deu se conta que já era um iluminado.

Se o Buddha realmente apoiasse o uso de bengalas [ou fizesse uso de chás ou plantas de poder, e certamente no seu tempo existiam plantas poderosas que poderiam acordar instantaneamente suas dezenas ou centenas discípulos]. Mas não consta em nenhuma

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

tradição, linhagem, ou escola budhista que o Senhor Buddha tenha utilizado em algum momento da sua vida qualquer bengala, fórmula, agente enteógeno ou alucinógeno para alcançar o seu despertar e o despertar de seus próprios discípulos. Isso merece nossa reflexão antes que nos tornemos vítimas disso que se tem popularizado extremamente aqui em nosso país.

Muitos, quem sabe, já caíram vítimas dessas beberagens e acham que é algo inocente que não os afeta; é preciso rever conceitos, meus amigos; é preciso realmente ter atenção plena nos objetos mentais dentro dos quais estão nossas próprias crenças, idéias; há que se investigar tudo isso, comprovar tudo isso, e falamos aqui porque sabemos e conhecemos do fenômeno da falsa consciência.

Um terceiro ponto muito importante dentro deste tema que estamos desenvolvendo hoje nesta última conferência é a atenção plena ao **dhamma** ou à doutrina.

A palavra **dhamma** [ou dharma] pode ser compreendida de diversas formas. Um dos sentidos de dhamma é a verdadeira natureza das coisas, a realidade, a lei espiritual e moral. O dhamma também denota cada um dos elementos físicos e mentais nossos que na totalidade fazem ou perfazem o mundo fenomenológico. A palavra dhamma também é conhecida, em outras linhas de buddhismo, como **dharma**, mas talvez o sentido mais conhecido ou pelo menos que normalmente é entendida essa palavra **dhamma** ou **dharma** segundo outras escolas, significa **ensinamento** e mais especificamente **o conjunto de ensinamentos deixados pelo Senhor Buddha**.

Temos que também colocar **atenção plena no dhamma gnóstico**, da mesma forma como faziam os bhikkhus antigamente que eram orientados a aplicar atenção plena ao dhamma budhista. O buddhismo, na sua totalidade, pode ser resumido em quatro nobres verdades, inclusive isso já foi tema de uma conferência em 2006.

Essas quatro nobres verdades são:

- 1 - A existência do sofrimento [não tem como refutar isso].**
- 2 - A causa ou a origem do sofrimento.**
- 3 - A extinção do sofrimento ou como extinguir o sofrimento.**
- 4 - O óctuplo caminho de Buddha que é o caminho que conduz à extinção do sofrimento.**

Como dissemos, as quatro nobres verdades, bem como o óctuplo caminho de Buddha, já foram temas de aulas aqui mesmo, neste canal, no ano passado; recomendamos que visitem nosso arquivo de áudio em nosso site (www.gnose.org.br) e baixem essas conferências para alargarem a idéia ou o entendimento do que vêm ser as quatro nobres verdades e o óctuplo caminho de Buddha.

O segundo ponto importante da doutrina do Senhor Buddha são os chamados **cinco agregados**. O que são esses cinco agregados?

1. **A forma**, a forma material;
2. **as sensações**;
3. **as percepções**;
4. **os pensamentos**, isso que chamamos de consciência, pelo menos no ambiente acadêmico se confunde muito a mente como sendo consciência ou o ego até mesmo sendo a consciência humana e não é;

5. os **obstáculos** que nos impedem de sair do sansara.

Quais são esses cinco obstáculos? O Buddhismo fala em seis obstáculos, o Cristianismo fala em sete obstáculos.

O Buddhismo menciona todos os defeitos capitais, exceto a luxúria porque talvez a luxúria esteja inserida nos demais defeitos porque **luxúria**, como tivemos oportunidade de explicar recentemente numa aula anterior, **é tudo aquilo que excede o natural**.

E por fim, o último aspecto que conforma a síntese budhista, são os **chamados fatores da iluminação**.

Um dos fatores da iluminação é, exatamente, a **atenção plena** que é o motivo das nossas três conferências. Essa atenção plena vem ser a mesma **concentração**.

O segundo fator de iluminação é o estudo, a investigação, a prática do dhamma.

O terceiro é a compreensão da interdependência que existe entre mente e corpo. A isso se acrescenta a energia quem vem ser a vida, a própria consciência, ou a luz que está diluída e é presente ou onipresente, poderíamos dizer akasha. E o êxtase que nada mais é do que ser tomado plenamente desta mesma energia, dessa mesma consciência.

E claro que como fator importante para alcançar a iluminação é a tranquilidade ou a serenidade mental que se traduz nos níveis mais profundos como paz.

Isso, esses quatro aspectos aqui mencionados, **as quatro nobres verdades, os cinco agregados, os seis obstáculos, mais os fatores da iluminação**, isso forma as quatro colunas fundamentais do Buddhismo, assim como a Gnose tem os quatro pilares na Filosofia, Arte, Ciência e Religião, o Buddhismo tem nesses quatro pilares toda sua estrutura.

Já para concluir essa pequena apresentação de hoje temos a ressaltar o seguinte aspecto: se alguém alcança a verdadeira visão interior, as idéias tal como são formuladas não se diferenciam da sua percepção - o que significa que em última análise o dhamma, na acepção de objetos mentais, vem ser como que a própria verdade ou aquilo que se diz aqui no Ocidente. Jesus dizia: "conheça a verdade e a verdade te libertará". Esse **conheça** a verdade talvez o verbo **compreender** a verdade se torne um pouco mais preciso dentro do contexto que estamos empregando aqui.

Portanto, quando alguém alcança a verdadeira visão interior, perceberá que as idéias, os conceitos, tal qual são expressos aqui em nosso mundo, e que está contido no dhamma ou no dharma sagrado do Buddhismo, da Gnose, configura-se como sendo a expressão ou descrição da própria verdade.

Compreender a verdade, no sentido mais amplo, é ser a própria verdade, ou é encarnar a verdade. Isto é importante e por isso repetimos: **compreender a verdade no sentido mais amplo é ser a própria verdade porque aquele que compreende, encarna; encarnando, passa a ser.**

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

É claro que isso não significa que estamos aqui falando de decorar ou memorizar determinadas frases, fórmulas; não, isso nos leva exatamente para o lado oposto; estamos falando aqui em compreender, e a forma de compreender algo, é somente e unicamente através da **meditação perceptiva**. Esta meditação leva ao fundo profundo de nós mesmos, porque esta **meditação perceptiva**, profunda, tem exatamente esta finalidade, que é a de nos unificar com a verdade.

Claro que isso não é uma tarefa fácil. Talvez muitas pessoas tenham mais aptidão ou mais capacidade que outras para praticar, fazer ou realizar isso. Alguns têm uma intuição um pouco mais desenvolvida neste momento, o que para eles facilita; porém ninguém é discriminado, desprezado nesta busca, nesta disciplina.

Em resumo, e já pra encerrar, o Satipatthana Sutta, que trata da atenção plena, estabelece o meio, a metodologia para se conquistar a iluminação. Por isso que a auto-observação, dentro da Gnose, é o primeiro grande passo.

Até aqui então nossas palavras desta noite; fiquem à vontade para os questionamentos.

Perguntas

P: Como identificar a falsa consciência?

R: Primeiro como informação racional, conceitual, intelectual: tudo que é do ego é falsa consciência; tudo que é personalidade transmite também falsa consciência. Mas quando aqui mencionamos “fenômenos da falsa consciência” é tudo aquilo que você passa a perceber quando induzido por agentes enteógenos. Muitos chamam isso de experiência mística, mas não é bem assim. Também às práticas mediúnicas se diz erroneamente expansão de consciência; mas isso chamaríamos também de falsa consciência. A verdadeira consciência, dentro da Gnose, quando se fala em consciência verdadeira, quando se fala em consciência positiva ou objetiva, é uma ação de nossa alma. A alma não raciocina, sabe; a alma ou consciência - como nós mesmos denominamos em Gnose - simplesmente sabe, sem o uso, a participação do raciocínio; não sei se isso é suficiente para responder a sua pergunta.

P: A falsa consciência seriam as fantasias?

R: Sim, também a fantasia é uma falsa consciência, e alimentamos os processos fantasiosos que são falsa consciência ou consciência negativa.

P: O efeito de uma planta de poder seria maléfico ao nosso organismo?

R: Este é um dos argumentos mais usados pelos adeptos do chá, de que não é maléfico ao nosso organismo, e de fato, se você fizer exames químicos, biológicos, não encontrará traço da presença desse agente em nosso corpo; porém, é maléfico à alma. Qualquer estudante elementarmente informado de Gnose ou em Gnose, ou nas ciências transcendentais, como o Budhismo, de qualquer outra antiga corrente, sabe que o grande problema são os malefícios para o espírito, para a alma, para o Ser. Então, hoje, temos uma excelente explicação para justificar seu uso, já que não deixa traço nenhum em nosso organismo; com isso nos sentimos liberados para fazer uso, esquecendo que o ser humano é um ente dotado de sete realidades paralelas aqui e agora. O que não prejudica no corpo, prejudica em outros elementos, outros aspectos e dimensões da própria natureza.

P: Como fica uma alma que neste plano tridimensional esteja realizando o trabalho interno, porém ainda não realizou um trabalho de preparação, de atenção para a morte?

R: Bem, meu amigo, é preciso, então, tratar de acelerar essa preparação, mas se você trabalhar intensamente sobre si, eliminando egos, cumprindo com aquilo que exaustivamente abordamos em todas as aulas praticamente, todas as reuniões desse ano 2007, no tempo certo de seu desencarne, será assistido, especialmente se você, durante essas práticas de agora, rogar, pedir por assistência, rogar por compaixão, negociar junto ao tribunal da lei. O que não podemos fazer é isso que alguém colocou na tela aí acima, atribuído a Buddha: "desperte, sente-se com determinação e treine a si mesmo para alcançar a paz. Não permita que o rei da morte, vendo que você é negligente, o engane e domine".

P: Quando existe ação do ego na auto-observação, pois o ego observa...!

R: Isso é novo para mim, meu amigo! Isso de fato é totalmente novo, cem por cento novo para mim! Sempre percebi que quando alguém dirige sua atenção... A atenção é sua própria consciência, e não o ego; então talvez esteja faltando um entendimento do básico. Um ego julga outro ego; isso é possível, mas observação? A atenção é como o foco de uma lanterna: aonde você direcionar esse foco ali está tua consciência. Não se esqueça de si mesmo e conduza, direcione o foco para aquelas regiões, para aquelas zonas que você precisa conhecer e explorar dentro de você mesmo. Que o ego tenta nos impedir de focar a atenção, disso não tenha dúvida, porque o ego é o grande sabotador. Então, em outras ocasiões, mencionamos que, para manter o foco direcionado na mesma direção, no mesmo objeto, ponto, é claro que temos que usar o poder volitivo, o poder da vontade.

P: Eu poderia dizer que durante o trabalho interno meus egos estariam sempre a um passo a frente de minhas ações?

R: Bem, você pode dizer isso, mas será que isso traduz a realidade? Por que que você acha ou infere que seus egos estão sempre a um passo a sua frente? A questão limita-se a não fazer a vontade do ego; para isso existe o poder da vontade, o chamado poder volitivo. Dominar a mente, estou falando em “dominar” não em reprimir, se dá através da vontade; lembre-se sempre que a vontade é a própria consciência, a alma. Aquele que aplica vontade naquilo que faz, está ali contando com a força, com o poder a sua consciência, da sua alma; ele deve tomar cuidado apenas para não se identificar com as formas pensamentos ou as tentações como se diz que surgem, mas isso é natural.

Buddha, debaixo da figueira, também era açoitado por tentações. Santo Agostinho, o grande doutor da igreja, descreve também que durante o seu processo, quando ele tratava de meditar na crucificação, ele via como que mulheres nuas pregadas na cruz, e isso era terrível; isso o atormentava terrivelmente, já que havia sido um devasso durante a vida inteira; era o que mais pegava nele; no entanto, ele aplicou a vontade, disciplinou-se, e com o tempo, foi compreendendo, e à medida que se compreende, vai se superando essas tentações, sugestões, formas pensamentos, essas coisas que aparecem diante de nós mesmo durante as orações, meditação.

Buddha foi acometido por muitas tentações debaixo da figueira; sabemos da história de Mara e suas filhas que dançavam diante de Buddha debaixo da figueira.

ATENÇÃO PLENA E AUTO-OBSERVAÇÃO

Portanto, não há um só santo, Mestre ou Deus no cosmo que durante seu processo não tenha passado por essas tentações da carne, vamos dizer assim... como aqui se diz no Ocidente.

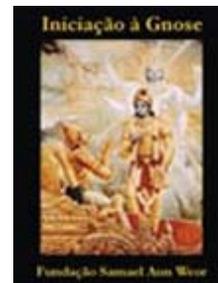
Temos que ter constância, disciplina, metodologia, estratégia, e é claro, que temos o apoio da Loja Branca. Os Buddhas trabalham, auxiliam nosso trabalho, auxiliam o trabalho de toda pessoa sincera, devotada, que realmente está trabalhando sobre si; esses têm a assistência bendita dos Buddhas.

*** O texto acima é cópia integral, (modificada a pontuação e feitas algumas alterações para dar o formato de texto), de uma conferência ditada por Karl Bunn, presidente da Fundação Samael Aun Weor – <http://www.gnose.org.br> – realizada ao vivo dia 24.07.2007, por intermédio do programa Paltalk, via Internet. Equipe: Transcrição de texto: Mariana Cunha. Transcrição revisada e ampliada pelo autor.**

Se você gostou deste curso, aprofunde e complete seus estudos adquirindo nosso CD ROM do Curso de Iniciação à Gnose

O que você procura em um curso de esoterismo? - Ensinaamentos para mudar sua vida espiritual e material ?

- Respostas à perguntas íntimas e pessoais?
- Práticas e exercícios que produzam resultados?
- Conhecer os mistérios da vida e do universo?
- Entender como funciona a Magia e como fazer rituais de Magia Branca ?
- Tornar-se um verdadeiro Mago Branco ?
- Conhecer os elementais da natureza (Duendes, Gnomos, Elfos, etc) ?
- Auto conhecimento ?
- Estudar a fundo a Prática da Meditação ?
- Experimentar uma Viagem Astral consciente e visitar templos nos mundos internos?
- Explicação das Profecias?
- Entender o Karma e as causas dos sofrimentos humanos?
- Um canal físico ou instituição capaz de responder todas as suas dúvidas e incertezas?



TUDO ISSO e muito mais é dado no CURSO DE INICIAÇÃO À GNOSE. Pelo custo de um CD comum você recebe o melhor e mais completo curso de Gnose do mundo, aperfeiçoado ao longo de 25 anos por instrutores que viveram e vivem os ensinamentos. Totalmente ilustrado com mais de 600 imagens, fotos, mapas e caixas de textos. Veja uma demonstração do nosso CURSO DE INICIAÇÃO À GNOSE on-line em: <http://www.gnose.org.br/cursonovagnose/>

Para baixar livros e outros cursos e adquirir CD's, DVD's e outros materiais de estudo, veja em <http://www.gnose.org.br/loja.asp>

VÍDEO-AULAS EM CD-ROM **para você assistir em seu computador**



CD Vídeo-Aula de Antropologia Gnóstica

Para quem não tem aparelho de DVD, a FUNDASAW também oferece seus seminários em formato de **VÍDEO-AULA**, na resolução 320 x 240 (telinha pequena que abre no monitor de seu computador).

O conteúdo é o mesmo do DVD, com a vantagem do

custo menor e de poder ser assistido a partir do drive de CD do seu computador pessoal (apenas para microcomputadores PC e Windows).

Outra vantagem do nosso CD DE VÍDEO AULA é que você pode ouvir a exposição do instrutor em uma janela e em outra, acompanhar o conteúdo dos slydes usados para a apresentação em Power-Point.

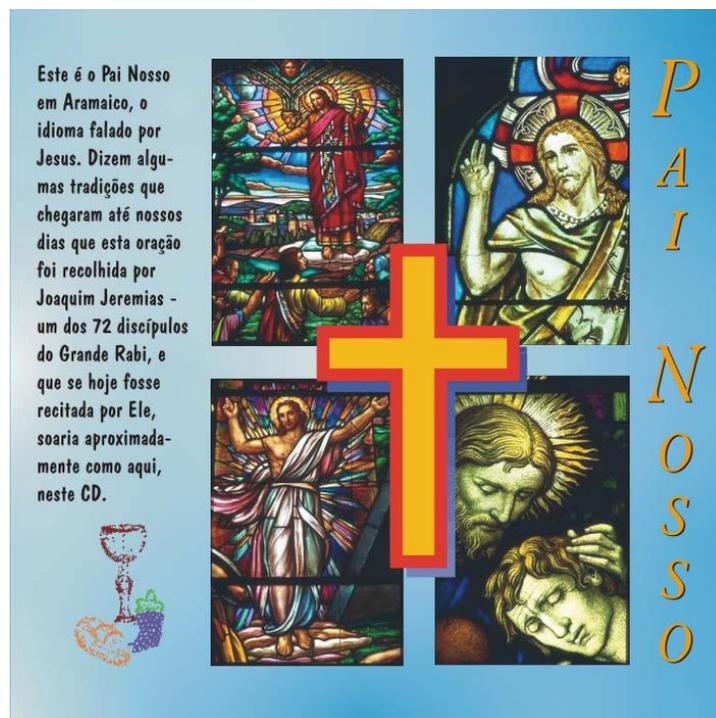
Mais informações técnicas, custos e formas de aquisição, veja em <http://www.gnose.org.br/loja.asp>

Já ouviu a oração do Pai-Nosso pronunciada no próprio idioma falado por Jesus, em aramaico ?

CD Pai Nosso em Aramaico

CD (para aparelho de áudio) especialmente criado pela FUNDASAW para meditações sobre o Pai Nosso falado em aramaico. Duração de 60 minutos, sendo 30 minutos em voz masculina e 30 minutos em voz feminina, com fundo musical apropriado.

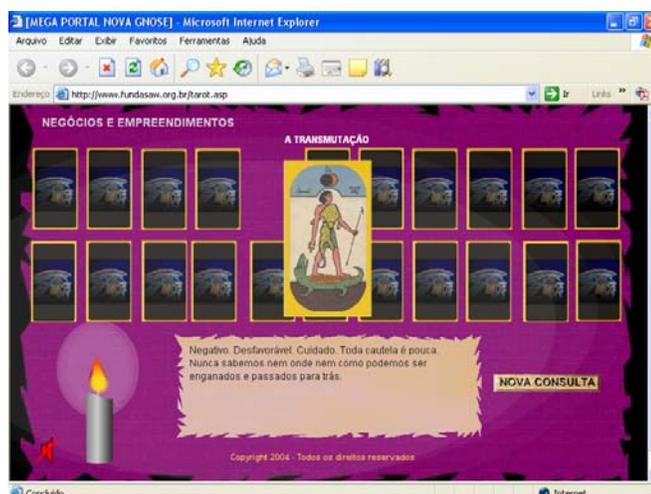
Mais informações: Mais informações técnicas, custos e formas de aquisição, veja em <http://www.gnose.org.br/loja.asp>



TAROT ORACULAR FUNDASAW

A FUNDASAW criou um sistema oracular de consultas on-line para ser usado sempre que você necessitar de um instrumento para guiar sua intuição para decidir coisas importantes em sua vida. Visite-nos e comprove é totalmente gratuito!

Resumimos mais de 25 anos de prática oracular para oferecer a você um sistema simples, direto e confiável. Os resultados de uma boa consulta ao Tarot dependem fundamentalmente de sua atitude pessoal e mental na hora de fazer a consulta. Aconselhamos sempre manter uma atitude serena, calma e de confiança. Estar com a mente relaxada e tranqüila – porque são as emoções e os pensamentos agitados que turvam a atmosfera na hora de fazer uma consulta, interferindo nos resultados. Sempre que possível, use as primeiras horas do dia para consultar o tarot.



FAÇA UMA CONSULTA GRÁTIS AGORA

<http://www.gnose.org.br/conteudo.asp?id=78&texto=7801&tipomenu=h&titulo=Tarot%20on%20line>