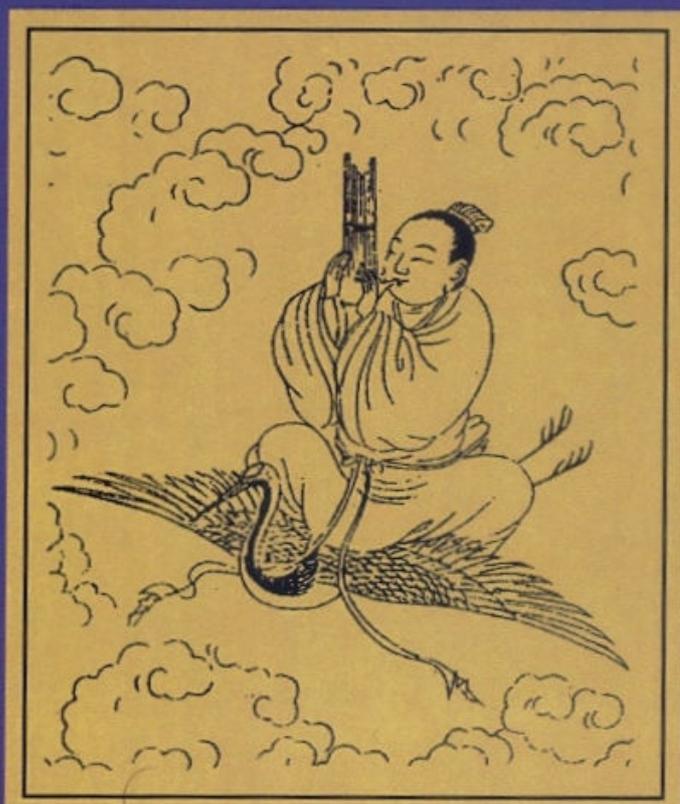


# MEDITAÇÃO TAOISTA

Wu Jyh Cherng

武志成 著



Este livro inclui, na íntegra, a obra *Zuò Wàng Lùn* (*Tratado sobre Sentar e Esquecer*), escrita no séc. VIII pelo Patriarca Sī Mǎ Chéng Zhēn, da Dinastia Táng (618-907 d.C.). Tradução diretamente do chinês e comentários do Mestre Wu Jyh Cherng.

Mauad X

## IV – Praticando a Meditação

O Xin Zhǎi Fǎ utiliza dois tipos de técnicas: a principal e as complementares. A técnica principal adota a simplicidade na postura física, a disciplina como requisito para um bom resultado e a disposição interna como vontade inabalável. E as técnicas complementares funcionam como apoios provisórios, que facilitam e encurtam o caminho que leva à quietude.

### 1 - TÉCNICA PRINCIPAL

#### 1.1-Princípios Básicos

Quando se prepara para meditar, o praticante precisa seguir normas que aliem naturalidade, relaxamento e conforto ao exercício da prática, para entrar com facilidade na meditação e permanecer por longo tempo nesse estado. Estas normas constituem os princípios básicos da técnica principal e podem ser assim resumidas:

- 1) relaxar corpo e mente, para facilitar o trabalho de concentração;
- 2) colocar a ponta da língua no palato, próxima à localização dos incisivos superiores, para fechar o ciclo de fluxo energético e evitar a perda da energia trabalhada;
- 3) manter a coluna ereta, evitando curvá-la ou inclinar-se para os lados<sup>1</sup>;
- 4) encaixar-se no eixo, representado por uma linha imaginária que passa pelo centro do seu corpo físico, nas direções do céu e da terra, equidistante entre a direita e a esquerda, entre a frente e as costas; e
- 5) adotar comportamento mental de distanciar-se de todos os ruídos que estejam à sua volta e dos problemas que precisará resolver quando sair da meditação, evitando que obstáculos externos se transformem em impedimentos para o início da prática.

Desde que se encontre relaxada física e mentalmente, a pessoa pode meditar a qualquer hora, na posição que eleja de maior conforto, seja ela sentada, encostada ou

---

<sup>1</sup> O gesto de curvar ou inclinar a coluna para os lados concentra energia na região abdominal lateral sobre a qual o praticante se curvou, o que sobrecarrega os órgãos vitais localizados nessas regiões. Com isso, a energia que circula naquele lado ficará bloqueada, o que prejudicará a fluidez procurada durante a meditação. Com relação à pressão nas cavidades interiores, no entanto, o corpo do ser humano apresenta um grau maior de tolerância quando a inclinação é frontal e, neste caso, com o tempo de meditação, a própria energia que se fortalece termina por esticar involuntariamente a coluna vertebral do praticante, o que significa colocar aos poucos seu corpo na postura correta.

deitada. E preciso, no entanto, tomar cuidado com dois aspectos do relaxamento, principalmente nos primeiros meses de trabalho. O primeiro se refere às posturas físicas excessivamente confortáveis, que podem levar o praticante a dormir enquanto medita; e o segundo é com relação ao queixo, que pode cair quando ele entra em estado de completo relaxamento.

## 1.2- Posturas Físicas

Compreendidos e assimilados os princípios básicos, o praticante escolhe a postura física mais indicada para a sua prática, levando sempre em conta a prioridade do seu conforto, físico e mental. Inicialmente, senta-se no chão, sobre a almofada. Se não conseguir, senta-se num banco baixo, numa cadeira ou numa poltrona, experimentando as posições, até chegar à forma ideal. Encontrada a melhor postura, deve procurar mantê-la todas as vezes que medita, alterando-a apenas eventualmente, se houver muita necessidade.

‘Perfeito Lótus’<sup>9</sup> ou ‘Meia-posição de Lótus’ - a postura mais indicada é o perfeito lótus (Figura 1, p. 37), devido ao grau de segurança que infunde ao praticante. A pessoa senta sobre uma almofada macia colocada no chão, evita a utilização de encostos, em especial paredes<sup>2</sup>, apoia-se na bacia e estica a coluna vertebral, até encontrar a posição confortável em que não sinta suas costas. Em seguida, coloca as mãos espalmadas voltadas para cima, a direita sobre a esquerda, com os polegares tocando-se levemente. Cruza suavemente as pernas, na medida da flexibilidade de suas articulações, até colocá-las em perfeito lótus. Se não conseguir, recorre à meia-posição de lótus (Figuras 2a e 2b, p. 38) ou à posição mais próxima desta. Os joelhos podem ficar apoiados no chão, poucos centímetros abaixo da almofada, o que aumentará a estabilidade.

Praticado dessa forma, o perfeito lótus traz como benefício a convicção do praticante em saber que suas pernas em contato com o assoalho<sup>3</sup> irão apoiá-lo, no caso de movimentos involuntários do corpo. E se ainda assim ele vier a tombar para os lados, o fato de se encontrar bem próximo ao chão evitará o risco de se machucar.

O perfeito lótus e a meia-posição de lótus costumam provocar na maioria dos praticantes, especialmente principiantes, dores nas costas ou formigamento nas pernas, o que os impede de se manterem nessa posição por muito tempo. Esse desconforto acarreta

---

<sup>2</sup> Encostar-se em paredes traz para a meditação o risco dos choques de temperatura. Eles ocorrem quando a energia quente, yang, que flui nas costas do praticante, entra em contato com a energia fria, yin, da parede. Os choques provocam dores, má circulação, torcicolos, reumatismos e outras Moléstias, o que dificultará a continuação da prática.

<sup>3</sup> Recomenda-se forrar o assoalho com um pequeno tapete, para eliminar diferenças de temperatura entre o chão e o corpo físico.

demora no surgimento de resultados da meditação, mas se for observado algum tipo de progresso, mesmo que lento, deve-se prosseguir com a posição.

**‘Sentado, Desencostado’** e **‘Sentado, Encostado’** - se for impossível adotar o perfeito lótus ou a meia-posição de lótus, o praticante deve tentar, nesta ordem, as posturas ‘sentado desencostado, num banco baixo de meditação’ (Figura 3), ‘sentado numa cadeira, encostado em seu espaldar’ (Figuras 4a e 4b), ‘sentado numa poltrona macia, encostado no seu espaldar’ (Figura 5a) ou, finalmente, ‘sentado numa poltrona macia, recostado e com os pés na horizontal (figura 5b). O praticante poderá também apoiar suas costas em almofadas confortáveis, ao utilizar-se da poltrona macia para meditar.

**‘Deitado de costas’** e **‘Deitado de lado’** - o Xin Zhai Fá adota ainda uma outra posição, recomendada apenas para quem se encontre debilitado e não consiga levantar-se da cama. É a posição deitada, que apresenta risco de o praticante adormecer, devido ao total relaxamento em que se encontra, somado à posição ideal para o adormecimento. Ao adotar essa postura, a pessoa precisa observar alguns cuidados: optar preferencialmente por deitar de costas e manter o rosto virado para cima (Figura 6), fazendo uma composição com travesseiros. Coloca-se a parte superior do corpo (da cintura para cima) ligeiramente mais elevada que a inferior, enquanto as pernas se mantêm levemente dobradas, o que se consegue acomodando-se, habilmente, uma almofada por baixo dos joelhos.

Esses cuidados levam a uma sensação de completo repouso, mas em situações em que a postura horizontal não permita deitar de costas, é possível deitar-se de lado (Figura 7). Em princípio, o praticante pode virar indistintamente sobre o lado esquerdo ou direito e, para isso, precisa apenas apoiar-se num travesseiro ou em seu próprio braço, evitando a inclinação muito acentuada da coluna vertebral. No entanto, é aconselhável deitar sobre o lado direito para não correr o risco de desencadear um processo de taquicardia durante o relaxamento. A pressão que o peso do corpo exerce sobre o coração, quando se deita do lado esquerdo, pode deflagrar uma alteração nos batimentos cardíacos. A aceleração, em si, não representa um mal para a saúde, mas interrompe a prática e se torna mais um item de dificuldade a ser superado.

### 1.3- O ritmo da respiração e a medida da concentração

Definida a postura adequada, o praticante começa a trabalhar com as duas ferramentas básicas da meditação, procurando unir sopro e espírito através das etapas da concentração, contemplação e fusão. Mantém a coluna reta e a ponta da língua no palato,

fecha os olhos, relaxa corpo e mente e inicia o processo de concentração no ar que respira, sem contrair músculos, nem se tomar ansioso. A concentração deve ser feita na medida certa, sem apegar-se nem desligar-se do ar que se respira. É de essencial importância manter essa medida na concentração porque, se ela for excessiva, pode gerar doenças físicas e psíquicas e, se for deficiente, gera devaneios. É também fundamental manter permanentemente a atenção no ar que se respira porque este ar unido à consciência será o agente promotor da purificação do coração.

Durante a meditação, é normal sentir vibrações pelo corpo. Elas podem ser resultado de desobstruções parciais nos canais energéticos ou do ingresso de energia sutil do Céu Anterior no organismo do praticante. Quando as pequenas desobstruções acontecem, os nódulos de energia se movimentam aos saltos pelos canais, liberando a energia concentrada e dando origem às vibrações involuntárias. É semelhante ao efeito que aparece durante o sono: muitas vezes a pessoa acorda com um pulso involuntário do corpo porque liberou a energia que estava concentrada naquele local. Mas, em estados avançados da meditação, é possível ocorrer, também, um outro fenômeno, em que o praticante fica 'pulando' seguidamente por um espaço de tempo ininterrupto. Aqui, a causa é a completa e repentina desobstrução dos seus canais energéticos, com a entrada e a circulação vigorosa da energia do Céu Anterior nesses condutos. Dependendo do nível em que se encontrava a energia corporal, a entrada da energia sutil pode provocar o efeito de vibração contínua.

#### 1.4 - Limites de tolerância

No início do processo, os praticantes costumam deparar-se com impedimentos que se manifestam nas esferas física, energética ou mental e isto ocorre em todas as posturas escolhidas para meditar. Devido a esses limites de tolerância, algumas pessoas não conseguem passar mais de dez minutos seguidos sem movimentar braços ou pernas, ou alguns poucos segundos sem pensar. A dificuldade maior, no princípio, é manter-se fisicamente parado na posição escolhida e sem elaborar pensamentos. Todos esses impedimentos, no entanto, apesar de se expressarem de formas diferentes, estão relacionados uns com os outros e, juntos, representam limitações para a prática. Mas conforme o trabalho com a meditação progride, as dificuldades diminuem e o praticante começa, lentamente, a esquecer os desconfortos característicos da fase inicial, até neutralizar corpo físico e mente, romper a fronteira da forma e da imagem e ingressar na completa quietude, alcançando o Vazio.

Nas intolerâncias físicas e energéticas, o corpo não obedece à vontade da consciência e as pernas ficam dormentes, devido aos bloqueios que ocorrem nos canais energéticos. A melhor forma de combater esses sintomas é manter-se disciplinadamente dentro da prática, insistindo em meditar sempre na posição que se revelou confortável no início, sem ultrapassar o limite que o próprio corpo estabelece. Aos poucos, a renovação energética, resultado da prática disciplinada, irá combater a desobediência do corpo, desobstruindo os canais que impedem a energia de fluir livremente pelo organismo.

O Taoismo ensina que o iniciante não deve usar da insistência pura e simples para ultrapassar seu limite máximo de tolerância, tanto na questão da postura quanto do tempo. Quase sempre, depois de algumas tentativas nessa direção, ele termina por se machucar seriamente ou adquire desconfortos, como dores físicas e problemas circulatórios, o que leva ao abandono da prática. Ao contrário, quem respeita seus limites consegue expandir sua margem de tolerância. Com isso, permanece mais tempo na prática e mantém-se perseverante no processo da meditação. Esse é o progresso gradual que, aplicado ao caminho espiritual taoista, como resultado da disciplina adotada, consegue levar, de maneira paulatina, uma pessoa à Iluminação.

As intolerâncias mentais podem ser de âmbito racional ou emocional. No nível racional, caracterizam-se pela dicotomia que se estabelece no momento em que o praticante senta para meditar e em sua mente surgem duas forças oponentes que disputam a primazia do seu raciocínio. Um lado da mente ordena que ele se concentre e faça silêncio, enquanto o outro desfia razões infundáveis para demovê-lo desse objetivo. A pessoa se sente como se estivesse empreendendo uma briga consigo mesma e termina sua prática mais cansada do que estava quando se sentou para meditar. Ela se debate entre duas ordens contraditórias, sem conseguir definir a qual das duas obedecer. Quando isso ocorre e o praticante percebe que não conseguirá interromper a discussão, ele deve levantar-se para espair e voltar a meditar mais tarde, naquele mesmo dia ou no dia seguinte, quando se sentir em condições de controlar a contenda interior. Esse tipo de atitude faz com que a pessoa permaneça menos tempo em meditação, mas agir assim é respeitar seu limite de tolerância, o que irá produzir resultado de melhor qualidade para a prática.

No nível emocional, a intolerância mental está mais ligada à angústia causada pelo silêncio que se encontra durante a prática. A pessoa não suporta o processo de meditação porque não consegue conviver com a ausência de diálogos interiores. Se o iniciante insistir em forçar seu limite, permanecendo sentado em busca do silêncio que não tolera, estará se arriscando a passar por uma explosão emocional, o que acarretará conseqüências danosas, lesivas ao seu sistema nervoso. Considerando que o Xin Zhāi Fā é uma

ferramenta espiritual usada por quem trilha o Caminho em direção ao Dào, uma atitude obstinada como essa toma-se despropositada porque a caminhada deve ser vivida de forma suave e não como ‘terapia de explosão’. Nessa circunstância, ela precisa exercitar o desapego, para se sentir confortável com a ausência dos pensamentos.

Cabe a cada um reconhecer seus próprios impedimentos e aprender a lidar com eles, até descobrir a forma ideal de meditar. O método é o mesmo, mas as pessoas são diferentes umas das outras. Assim, cada pessoa deve encontrar a maneira que considera mais apropriada para si. Dependendo do temperamento, da bagagem de vida e do modo como o praticante encara o mundo, talvez seja melhor meditar sentado em lótus, talvez sentado numa poltrona, ou meditar deitado numa cama. Talvez seja melhor meditar pela manhã, ou à noite; talvez seja melhor tomar um copo de leite antes, ou meditar primeiro, para depois se alimentar. Cada praticante precisa descobrir a maneira de meditar que melhor se revele para ele, na situação e no estágio em que se encontre, no momento de vida pelo qual esteja passando, na condição em que atue. Se não consegue permanecer muito tempo sentado, procurando a quietude física e mental, deve buscar uma posição confortável e reduzir o tempo da meditação para trinta, quinze ou mesmo cinco minutos; qualquer espaço de tempo é indicado para se começar.

### 1.5 - Horários disciplinados, como expressão da vontade inabalável

A disciplina faz parte do método e também é responsável pelos resultados. Para ser implantada, necessita de uma vontade sólida do praticante. O ideal é fazer duas sessões diárias de meditação. Uma pela manhã, antes de entrar em atividade, e outra à noite, antes de dormir, depois de encerradas todas as atividades. Se o praticante, por exemplo, tem que estar no trabalho às 9 horas e precisa tomar o desjejum às 7, para sair de casa às 8, acorda bem cedo e medita às 5 ou 6 horas. Depois da meditação, deixa de pensar na prática e passa a realizar suas

\*

atividades naturalmente, com o sentimento de ter cumprido a tarefa diária. A noite, encerrado o ciclo de atividades, ele senta-se para meditar mais uma vez, antes de adormecer. Esses costumam ser os dois momentos mais serenos no dia de uma pessoa, e por isso são sugeridos para a meditação. Mas a escolha dos horários depende de cada praticante, de acordo com os períodos considerados por ele mais serenos no desenrolar das suas obrigações diárias.

O praticante deve meditar sempre, todos os dias, disciplinadamente, mesmo que só

consiga fazer uma sessão, ou quando esteja ciente de que não conseguirá manter-se mais do que cinco ou dez minutos na prática. De modo inverso ao que possa parecer, para os resultados da meditação, não apenas colaboram os dias em que a pessoa medita e consegue entrar em silêncio, como também os dias em que a pessoa medita e não consegue aprofundar-se na quietude. O esforço disciplinado de se sentar diariamente, de preferência nos mesmos horários e locais, adotando a mesma postura, é exatamente o ato inicial de disciplinar primeiro o corpo para depois o espírito ou consciência, um dia, alcançar o Vazio.

## 2 - TÉCNICA COMPLEMENTAR: A CONTAGEM DOS NÚMEROS

As técnicas complementares têm por objetivo ajudar o praticante a combater as intolerâncias iniciais, que dificultam a prática da meditação, até alcançar fases mais avançadas do processo e se sentir pronto para libertar-se dos apoios. A técnica que ensinamos adiante é a contagem dos números, mas o iniciante pode usar qualquer exercício que aumente sua capacidade de concentração e traga melhor elasticidade para o seu corpo físico.

A contagem dos números é utilizada para eliminar os pensamentos excessivos, evitando a dispersão da mente e favorecendo a concentração. Conta-se o número da respiração de um a dez, apenas no ato de expirar. Em seguida, complementa-se com o ato de inspirar, sem contagem e sem pensamentos. Quando chega ao dez, volta, mais uma vez, para o número um. E recomeça a contagem, até o número dez. Se esquecer em que número está ou ultrapassar o número dez, suspende de imediato a contagem e reinicia a partir do número um. No entanto, quando o esquecimento só é percebido depois que o praticante sai da meditação, não há motivo para preocupações: significa que ele está se libertando da necessidade de utilizar a técnica complementar.

A contagem é ideal para os principiantes e para as pessoas que têm fortes apegos físicos, energéticos e mentais. Coloca-se a mente dentro do ar que se expira e esse ar carrega junto com ele, para o exterior, os apegos, neuroses e sofrimentos que povoam a mente, pelo menos naquele momento, para se conseguir meditar por alguns minutos. O gesto deliberado de expelir do organismo a mente no nível dos apegos representa um ato de renúncia e esta é uma das maneiras que o praticante tem ao seu alcance para se exercitar na prática do desapego. Por conscientizar a renúncia, esse método tem efeito sedativo, relaxante e purificador. Por isso, é particularmente indicado para as pessoas muito presas às ideias e aos efeitos sensoriais.

A seqüência de números que vai de um a dez tem origem na simbologia do Yi Jing. Foi inspirada num aparelho denominado Mapa do Rio (Hé Tú), considerado sagrado pela

teologia taoista, e representa a ordem e a integridade que regem o Universo<sup>4</sup>. Algumas escolas de meditação utilizam os métodos da Contagem Infinita (1,2,3... até o praticante se exaurir de contar), Contagem Retroativa (100,99,98,97... até o 1) ou Contagens Múltiplas (1,2,3... 100,99,98...; 1,100/2,99/3,98... etc.), evitados pelo Xin Zhǎi Fǎ por serem hiperestimuladores da mente. No Xin Zhǎi Fǎ, a contagem sucessiva do um ao dez, repetidamente, ao contrário de transformar a mente comum em mente hiperestimulada, tem o propósito de levar o praticante a alcançar, com mais facilidade e rapidez, a etapa final do método: a plena realização espiritual dentro do Caminho Taois- ta, simbolizada pela fusão do espírito com o sopro.

---

4 O Mapa do Rio (Hé Tú) era um objeto esférico, com desenhos de constelações e vários es- critos. Segundo livros de História, foi encontrado na China Antiga, no leito do Rio Amarelo e estudado por vários sábios, até ser destruído num grande incêndio ocorrido no Depósito Real da China, durante a dinastia XI Jln, ou dinastia Jin Ocidental (265-313 d.C.). O sábio chinês Fú Xi, considerado criador do Yi Jing, Livro das Mutações, estudou seus sinais por mais de cem anos. Para alguns pesquisadores, a denominação 'rio' refere-se à origem da descoberta, mas outros entendem que a denominação rio faz referência à Via Láctea (Yín Hé ou Yin Hàn). Assim, Mapa do Rio significa Mapa do Corpo Celeste. Fonte: *I Ching: a alquimia dos números*, de Wu Jyh Cherng (Rio de Janeiro: Mauad,1993).

## POSIÇÕES PARA A MEDITAÇÃO



Figura 1: 'Perfeito Lótus'



Posições de Meio Lótus

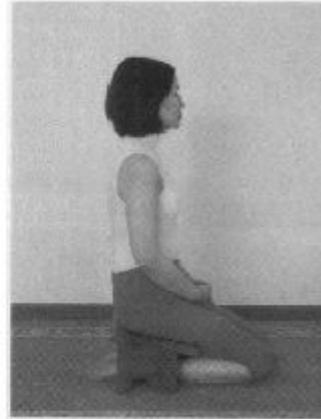


Figura 3: 'Sentado desencostado, num banco baixo de meditação'

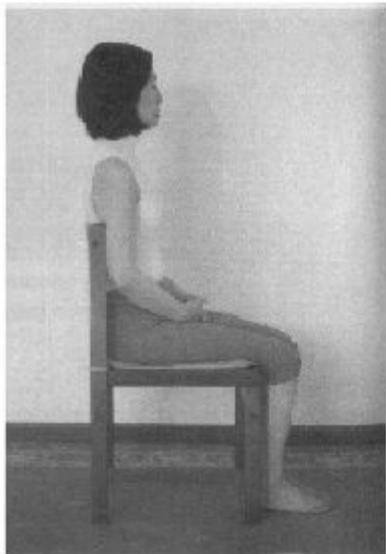


Figura 5a: 'Sentado numa poltrona macia, encostado no seu espaldar'



Figura 5b: 'Sentado numa poltrona macia, recostado e com os pés na horizontal'

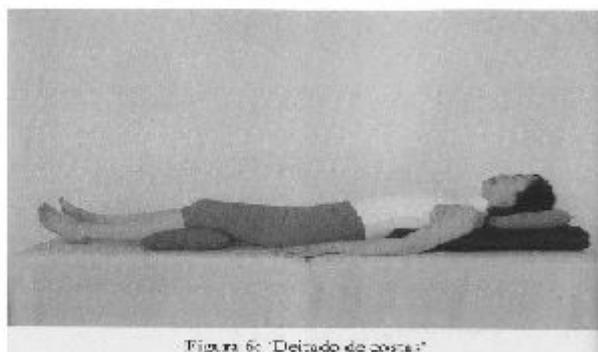


Figura 6: 'Deitado de costas'

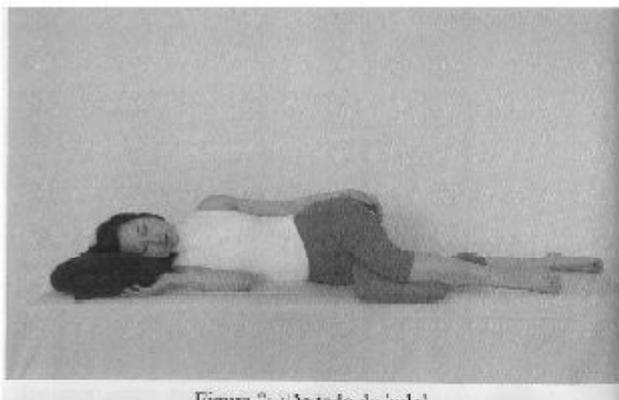


Figura 7: 'Deitado de lado'