

## É possível misturar Yoga e meditação budista?



***Bhante Yogavacara Rahula***

*The Bhavana Magazine, vol. 6 no. 1, Inverno 2005, USA*

*Tradução: Arthur Shaker – Casa de Dharma*

Tem sido uma crença largamente sustentada entre os budistas Theravada tradicionais que a prática de yoga e o Budismo não se misturam – ou não deveriam ser misturadas. A Yoga provém dos Vedas e da tradição Hindu, com sua crença central no atman ou supremo self, o que parece ser diametralmente oposto ao ensinamento do Buda sobre anatta ou o não-self. Além disso, existe o estigma do Buda ter praticado yoga como parte da auto-mortificação, e depois tendo ao final rejeitado a auto-mortificação como algo fútil. Também não ajuda o fato, no Ocidente, da yoga ser praticada principalmente como um sistema de exercícios para a saúde, a energia, ou o relaxamento, para não mencionar a boa aparência, como é visto nos inúmeros vídeos, nas coloridas revistas e na infinidade de declarações de celebridades.

Em alguns centros de meditação vipassana existem regras contra os exercícios de yoga durante os retiros intensivos. Tais exercícios são considerados uma distração para o puro focamento interior, ou uma fuga do lide com a dor física de uma longa meditação sentado, ou do lide com o tédio. Eu mesmo experienciei estas atitudes vindas de outros, durante meu treinamento inicial na Ásia, e também quando comecei a ensinar os retiros de vipassana nos quais incluí alguns exercícios e respirações yóguicas. Pode haver certa verdade na idéia de que algumas práticas de yoga podem não ser aplicáveis a algumas formas de meditação budista. Ainda assim, isso não significa que devemos “jogar a criança fora junto com a água do banho”.

O próprio Buda, em trechos de abertura de alguns suttas importantes em Pali, recomendava sentar com as pernas cruzadas (se presume que seja a postura de yoga do lótus completo), e manter a espinha ereta quando se inicia a

meditação sentado. E algumas outras pequenas recomendações referentes às condições físicas específicas (além da boa saúde e meditação andando) são mencionadas nos textos em Pali, o mais antigo dos ensinamentos do Buda. Na escola Nyingma do Budismo Tibetano, um sistema de exercícios de conscientização física, chamado Kum Nye, tem sido desenvolvido e ensinado aos praticantes ocidentais. Muitos budistas chineses praticam T'ai Chi, Qi Gong e outras artes marciais. Mas, por outro lado, o exercício físico como um suporte para o desenvolvimento meditativo-espiritual tem sido largamente negligenciado por budistas, e algumas vezes olhado com desdém. Isto tem levado alguns meditantes budistas sinceros a se tornar "yogis reservados", que não querem ser vistos fazendo yoga.

### **Crescendo o reconhecimento**

Ainda assim, o reconhecimento e a popularidade da prática do Hatha Yoga entre meditantes budistas ocidentais vêm aumentando. Alguns poucos anos atrás, a importante revista Yoga Journal publicou um vasto artigo sobre a prática de yoga para meditantes budistas. Mesmo alguns proeminentes professores ocidentais do Dharma têm recentemente se manifestado com apoio a esta prática.

Esta prática circunscreve-se basicamente à noção da yoga como um sistema de benéficos exercícios corporais e respiratórios, de modo a promover a saúde, a cura de problemas físicos, a incrementar a energia física e assim por diante, todos os quais são saudáveis para a meditação. Meditantes antigos, assim como os iniciantes que sofreram de rigidez, preguiça, corpos doentes, agitação ou mentes sonolentas experimentaram notáveis, e algumas vezes estupendas melhoras em suas meditações após praticarem exercícios de yoga, mesmo que por um curto período de tempo.

Para sermos corretos, a yoga é uma antiga ciência espiritual do corpo e da mente, que tem também como seu objetivo, assim como o Budismo, a iluminação e moksha (a libertação das repetidas rodas de nascimento e morte no samsara). E análogo ao Budismo, a yoga tem sua própria versão do óctuplo caminho – Ashtanga Yoga (a Yoga dos oito ramos). Asana e pranayama (a postura e o controle da respiração), que se refere à yoga popular, são o terceiro e quarto estágio do caminho óctuplo. Elas precedem as elevadas "práticas interiores" da concentração e meditação. A purificação, o fortalecimento e o equilíbrio da respiração, da circulação, dos sistemas nervoso e glandular são vistos como o pré-requisito necessário para que a meditação profunda progrida de modo estável rumo à realização e à iluminação. Se a meta Hindu-yoga da auto-realização e moksha é igual à iluminação e libertação budista, isto é algo para além do escopo deste artigo, e bem poderia ser um tema de debate entre os eruditos.



O que provavelmente não é uma questão de debate é a conexão entre corpo e mente, ao menos no nível relativo em que a maioria de nós vive e medita na maior parte do tempo. O corpo influi na mente e a mente influi no corpo. Quando você está doente, com uma dor crônica, ou se sentindo fraco, você sente mais dificuldade de pôr esforço para meditar. Se o corpo é rígido, com uma pobre circulação de sangue e de força vital; se você não consegue manter a espinha ereta, e sentar-se é desconfortável, então a meditação é menos proveitosa, mais dolorosa, desencorajante, e seu progresso será lento. Apenas aqueles que já atingiram um alto grau de desenvolvimento meditativo podem talvez transcender esta relação corpo/mente.

Dor física e letargia são os dois maiores obstáculos que emperram o iniciante na meditação. Uma prática regular de Hatha Yoga pode ajudar a corrigir e aliviar alguns dos obstáculos físicos e bloqueios energéticos que tornam a meditação mais difícil do que precisaria ser. (E isto também se aplica às outras disciplinas do corpo/energia, como o T'ai Chi e Qi Cong, ambos os quais vêm também ganhando um modesto número de seguidores entre os meditantes budistas do Ocidente).

### **Plasma Cósmico**

O maior objetivo ou efeito da Hatha Yoga é purificar e condicionar o corpo/mente/ sistema nervoso, de tal modo que ele se torna um veículo propício para a prática da meditação. A meditação acontece através do sistema nervoso. A mente é afetada pelo estado do sistema nervoso. A purificação e o fortalecimento do corpo permite que você progrida na meditação sem os indevidos obstáculos físicos como a circulação pobre, a inabilidade de manter a coluna ereta, a dor de juntas duras ou músculos tensos, baixa energia e assim por diante. A Hatha Yoga ajuda a gerar e a circular uma generosa quantidade de força vital, chamada prana ( ou chi em chinês) por todo o sistema corpo/mente/ sistema nervoso.

Você pode pensar em prana como a eletricidade cósmica invisível que pervade o universo e sustenta todas as formas vivas. Cada estrela é um sol e todas as suas energias combinadas pervadem todo o sistema solar. Como há milhões de sóis pelo universo, não é difícil imaginar este conceito de prana. Todos sabemos o que acontece quando o contato com a luz solar é interrompido por um tempo muito longo. O prana não é oxigênio, hidrogênio ou nitrogênio, mas é o que dá vida a estes elementos essenciais, que mantêm nossas células vivas.

O prana é referido na yoga como o “Plasma Cósmico”. Nosso corpo, ou qualquer corpo material, é feito de bilhões de células. A força vital prânica tem de passar por cada célula para mantê-la energizada. É análogo ao processo como uma bateria é mantida carregada pela estável corrente fluindo do polo negativo para o positivo. Se o fluxo de corrente for interrompido, a bateria perde seu poder e descarrega. Doença e dores, e mesmo problemas mentais podem surgir quando a força vital é insuficiente e não está circulando apropriadamente para manter as defesas do corpo e outras funções vitais. Os exercícios físicos e respiratórios na Hatha Yoga são indicados para manter esta força vital prânica fluindo pelo corpo de modo harmonioso e para alcançar um perfeito equilíbrio.

O corpo recebe a maior parte deste prana através do processo respiratório. Quantidades menores provêm também através da comida e da água que ingerimos. O prana circula através do corpo por inumeráveis e invisíveis canais sutis chamados nadis, que permitem que a força vital chegue a todas as áreas e células do corpo (veja figura 1). Na anatomia da Yoga, esses nadis passam através do maior nervo pléxico (como o plexo solar) situado na coluna. Estes nervos pléxicos estão associados a centros de energias chamados chakras, os quais têm características emocionais e psíquicas associadas a eles.

A circulação do prana se torna inadequada e inibida devido à respiração pobre e superficial, à postura curvada, a rigidez e a falta de flexibilidade dos tecidos musculares e das juntas. O fluxo de prana também é afetado pelas emoções negativas como a raiva, a luxúria, o estresse, a ansiedade e o medo. Quando o prana é inadequado, perturbado ou preso, pode surgir todos os tipos de dores e problemas psicológicos. Restabelecer um fluxo livre e adequado desta força vital é da maior importância para a saúde global do corpo/ mente/ sistema nervoso. Isto é verdadeiro e pertinente principalmente para as pessoas que estão começando a meditar, ou que têm meditado, mas sentem que seu progresso está estagnando ou decaindo; eles estão meditando mais, porém usufruindo menos.



### **Três partes**

O princípio básico da respiração yóguica é aprender como respirar nas três principais partes dos pulmões. Isto é chamado a respiração nas três partes ou a respiração completa (vibhaga pranayama). Os pulmões têm três lóbulos principais: o inferior ou lóbulos abdominais, o médio ou lóbulos intracostais e o superior ou lóbulos claviculares (veja figura 2). Cada um desses lóbulos afeta o fluxo da força prânica vital para uma parte específica do corpo. O ar nos lóbulos inferiores afeta o fluxo do prana para a pélvis, quadris e pernas; a respiração do lóbulo médio afeta toda a parte do tronco do corpo e os órgãos vitais ali alocados; a respiração no lóbulo superior envia para o pescoço, cabeça/ cérebro e os braços. Se nós não respiramos suficientemente nestes três lóbulos, estas partes corporais correspondentes não recebem força vital suficiente para um funcionamento conveniente. Como resultado, muitos problemas associados podem surgir.

### **Diafragma**

É fato que a maioria das pessoas, em condições normais, respira usando apenas um décimo da capacidade pulmonar; usualmente apenas uma pequena porção nos lóbulos inferiores e médios. Raramente o ar chega até os lóbulos superiores, a não ser que se esteja fazendo um forte esforço. A Natureza fez os pulmões em seu tamanho por uma boa razão: para usar! Mas devido às posturas curvadas e ao estress moderno, às neuroses e outros estados emocionais confusos e turbulentos, a respiração na maioria das pessoas é curta, rápida e superficial.

Por causa da respiração curta e superficial, o corpo precisa respirar rapidamente, de modo a trazer mais oxigênio para manter as células vivas. De um ponto de vista da yoga, isto não é saudável. A respiração saudável é a lenta, profunda e completa, a qual irriga uniformemente todo o corpo (incluindo o cérebro) com ondas suaves de eletricidade cósmica. O ritmo ideal de respiração é: quatro a oito segundos para inspirar nos três lóbulos, prender a respiração por três segundos (para permitir a completa absorção do oxigênio

no sangue), permitindo a expiração entre quatro e oito segundos, e pausando entre um e dois segundos antes de inspirar novamente.

Treinando-se a respirar desse modo, mesmo que por três ou cinco minutos, permite trazer mais oxigênio e força vital, e melhor distribuição pelo corpo de uma maneira mais relaxada e branda. Como resultado, o ritmo da respiração e do coração diminuem. Esta é uma das principais razões pela qual os yogis praticam a respiração pranayama – para regular, purificar e diminuir a respiração, de modo a facilitar a prática da meditação profunda. Respirar nesta maneira regular também ajuda, enquanto uma técnica inicial de concentração, a trazer a atenção para dentro, tirando a mente do mundo exterior e dos nossos pensamentos.

Além da respiração profunda, o corpo em si precisa ser forte e flexível de modo a poder sustentar e distribuir a força vital de uma maneira a mais efetiva, especialmente em termos de apoio à meditação.

Asana (literalmente “sentar firme”) é a terceira etapa do óctuplo caminho da yoga. Tradicionalmente, esta postura sentada é uma das várias posições sentadas de pernas cruzadas, especificamente o padma asana ou postura de lótus. Para desenvolver a concentração profunda (samadhi), o corpo deve ser mantido estável, com a coluna ereta, por longos períodos de tempo (de uma a três horas). Isto é para que a respiração e a energia prânica possam fluir livremente, permitindo que a mente se torne calma, concentrada e focada. Mas, se as juntas e os tecidos musculares forem rígidos e inflexíveis, então o sangue e a força vital terão dificuldades de penetrá-los. Torpor, desconforto e dor surgirão facilmente, para perturbar a mente, bloqueando a concentração.

É aqui que entram os exercícios de yoga.



## A Plena Atenção Fluente

Existem dois principais modos de se fazer os exercícios de Yoga. As posturas podem ser sustentadas por certo período de tempo, usualmente de 30 segundos a três minutos; ou podem ser feitas com movimentos rítmicos em coordenação com a respiração lenta e profunda. Neste último método, adota-se uma posição com uma inspiração lenta (4 a 6 segundos), mantendo a posição com a respiração por alguns momentos, e então retornando à posição inicial ou à uma direção oposta com uma expiração lenta (4 a 6 segundos). Você faz uma pausa por um momento ou dois, e então a seqüência é repetida duas vezes mais, num total de três repetições. Então, você faz uma longa pausa para relaxar e sentir as sensações corporais sutis, antes de ir para diferentes exercícios feitos no mesmo modo fluente e plenamente atento.

É este estilo de praticar os exercícios de yoga, acompanhados com a respiração lenta e profunda, que eu concluí ser de grande benefício, especialmente para a prática da meditação vipassana focada no corpo. A consciência da respiração e do corpo é a primeira fundação da plena atenção. Coordenar a respiração regular e lenta com a repetição de movimentos simples de se curvar e alongar gera uma poderosa, mas acalmante corrente de sensação de força vital, que pode ser sentida claramente. Tranqüiliza o sistema nervoso naturalmente e ajuda a mente a se tornar calma e concentrada. Se praticada imediatamente antes de sentar-se em meditação, isto gera uma consciência do corpo respiratório suave e boa. Você se sente bem assentado, criando o espaço para a meditação profunda, ou mesmo ocupando efetivamente a almofada já em meditação.

Em Yoga, o corpo é visto como um templo, uma vez que ele tem que estar preparado o suficiente para sustentar o desenvolvimento da consciência espiritual. A mente deve funcionar através do corpo/mente/sistema nervoso, de modo a experimentar e compreender com acuidade o mundo condicionado em sua tríplice característica (anicca [impermanência], dukkha [insatisfatoriedade], anatta [não-eu]), de modo a transcender o apego e o agarrar-se. Se a respiração e a circulação forem falhas, isto atrapalhará o sistema nervoso e outros órgãos vitais. Isto, por sua vez, fará surgir muitas perturbações na mente e no corpo. Isto dificulta o desenvolvimento da plena atenção, da concentração e da sabedoria.

Isto é, em resumo, a fisiologia da meditação. Isto é o benefício da yoga. Devido ao pequeno espaço, só é possível dizer um pouco sobre este tópico. Há outros aspectos da yoga que oferecem técnicas que podem ser benéficas para qualquer um, especialmente os iniciantes, e praticantes de meditação de todo tipo. Convém notar que nem todos talvez precisem destas técnicas. Buda nos lembra que nunca devemos negligenciar a meditação interior ou profunda por causa de uma obsessiva atenção em purificar o corpo. Em todas as coisas, deve-se encontrar o caminho do meio.