

Meditação e Prazer

Grande número de pessoas parece acreditar que o objetivo da meditação é de chegar a um estado de consciência “enlevado”. Esta convicção é encontrada tanto entre meditadores quanto não meditadores, e pode ser parcialmente responsável pela freqüente e errônea percepção de que se trata de um retiro comodista e narcisista. Gostaria, por isso, de tomar alguns momentos para falar sobre a natureza do prazer, tanto em relação à meditação especificamente quanto à vida humana em geral.

Não há dúvida que a meditação pode produzir estados muito agradáveis e que, à medida que a meditação de cada um progride, esses estados de prazer tendem a acentuar-se em profundidade e duração. As fontes do prazer experimentado em meditação são várias. O relaxamento do corpo produz prazer; a mente em paz produz prazer. Quando estamos verdadeiramente concentrados e presentes, até mesmo a experiência mais banal pode transformar-se em algo arrebatadoramente fascinante.

Além disso, os meditadores sentem por vezes “energias” fluindo através de seu corpo. Estas podem apresentar-se como algo quente e semelhante ao néctar, ou efervescente como bolhas de champanhe, ou ainda em forma ondulatória como os círculos que se formam na superfície de um lago. Em todo o mundo existem termos especiais para referir-se a essa experiência de fluxo subjetivo. Na Ásia Oriental dão-lhe o nome de *ch'i* (*qi* ou *ki*); na Índia, de *prana*. Os povos tribais, que geralmente permanecem muito sintonizados com o corpo, também têm palavras para este fenômeno. Por exemplo, os índios Lakota (Sioux) das planícies americanas chamam-lhe *ni* ou sopro (alento, respiração) interno. A cerimônia *inipi* (conhecida como “sweat lodge” em inglês) tem por objetivo ativar o fluxo de *ni*.

É inteiramente possível que estas experiências subjetivas de “energia” estejam relacionadas com fenômenos fisiológicos objetivos tais como a produção de endorfinas, que alguns investigadores crêem ser responsáveis pela euforia do atleta e pelos efeitos da acupuntura. Outras experiências agradáveis por vezes associadas com a meditação incluem luzes e cores interessantes, bem como sons etéreos.

O meditador experiente não considera que qualquer dessas experiências agradáveis constitua a meta da meditação. Por outro lado, o prazer não deve ser ignorado nem reprimido, nem devemos passar por alto o seu valor.

Para uma pessoa espiritualmente madura, os prazeres que surgem como resultado da meditação, ou também os prazeres que ocorrem no decurso da vida de todos os dias, representam *uma oportunidade valiosa, uma oportunidade para viver algo que, embora intimamente relacionado com o prazer, conceptualmente é bem distinto*. Esse “algo” é aquilo que, à falta de melhor termo, eu chamo satisfação ou realização. Qual é, então, a relação entre prazer e satisfação? Em termos simples, satisfação é aquilo que sentimos sempre que temos uma experiência *completa* do prazer. Mas é importante compreender claramente o que significa uma “experiência completa” e até que ponto é difícil experimentar até mesmo um prazer simples completamente. Para começar, o caráter “completo” ou não de uma experiência não depende do tipo, intensidade ou duração da experiência de prazer por si mesma. Depende, sim, de nossa capacidade de vivenciar cada onda de prazer *permanecendo em contato contínuo com ela e com grau zero de interferência*. Contato contínuo significa que não há distração

(descontinuidade) no prazer, incluindo o desvio da atenção para pensamentos que produzam um sentido de “eu” como sujeito do prazer. E grau zero de interferência significa a inexistência de qualquer rejeição ou apego; nenhuma tensão, nenhum congelamento em torno de cada onda e mini-onda à medida que estas vão surgindo e se dissolvem.

A capacidade de sentir prazer completamente implica um profundo re-treinamento de nossa relação com o prazer porque habitualmente, no instante em que uma onda de prazer contata a consciência, ela *já foi* sujeita a um sutil “agarrar” subconsciente nos níveis de processamento pré-consciente do sistema nervoso. O que a maioria das pessoas chama prazer é, na realidade, uma mistura. É prazer misturado com tensão e posse consciente e subconsciente. Por isso, é um prazer incompleto.

Por mais intensa e absorvente que possa ser uma experiência de prazer incompleto, ela não pode oferecer uma satisfação duradoura ou transformar permanentemente a consciência. É por isso que as pessoas que praticam uma senda de “êxtase espiritual” podem facilmente enganar-se a si mesmas. Podem estar convencidas que espiritualizar o prazer implica sentir um determinado tipo de intensidade de prazer. Como você sabe ao certo que não está se enganando a si mesmo? Ora bem, uma prova objetiva de que alguém está progredindo na senda do prazer é observar se há paralelamente mudanças na sua relação com a dor. Aprender a experimentar paroxismos de prazer como Espírito implica a capacidade de experimentar paroxismos de dor como Espírito, isto é, sem sofrimento.

Assim, quando surge o prazer durante a meditação, o meditador maduro tenta vivenciá-lo como prazer puro, sem sutil tensão nem anseio. Mas o prazer puro é paradoxal. Neste não há o impulso de reter, de agarrar, não há congelamento, e por isso o prazer não é solidificado como uma “coisa” opaca objetivada. Ele é profundamente satisfatório e ao mesmo tempo transparente e vazio. A tradição tântrica do Tibet conta com uma expressão maravilhosa para isto. Ela fala de *dedong yerme*, ou “a unidade do êxtase com o vazio”. Assim, quando o prazer é completo não existe um “eu” que o experimenta, nem um prazer experimentado como objeto! Existe somente uma *satisfação de intensidade sísmica*. Isto pode soar estranho, mas você não terá alguma vez, pelo menos ocasionalmente, experimentado esse tremor de terra, nem que fosse durante um momento especial com alguém que ama?

Assim, embora o prazer tal como é vulgarmente compreendido *não* seja o objetivo de uma meditação madura, *a satisfação e a realização o são definitivamente*. Portanto, quando surgem estados agradáveis durante a meditação, tentamos experimentá-los completamente. Isto conduz a uma capacidade para sentir os prazeres habituais da vida com plenitude e, portanto, para elevar continuamente o nosso “nível básico de satisfação” com a vida em geral.