



## Cinco Experiências de Quem Medita

Neste ensinamento, Phakchok Rinpoche apresenta as cinco experiências de quem medita. À medida que meditamos, percebemos diferentes resultados. São experiências progressivas, e elas significam que estamos melhorando. Essas cinco experiências são como sinais no caminho. Ao entendê-los, vemos nosso progresso no caminho de permanecer em meditação.

*Por gentileza, volte para a página original em inglês para assistir ao vídeo “5 Experiences”.  
Ative as legendas clicando no botão CC.*



### **CINCO EXPERIÊNCIAS**

Descrevemos essas experiências usando referências da natureza.

1. Cachoeira
2. Rio agitado
3. Rio calmo
4. Oceano sem ondas
5. Montanha

### **CINCO EXPERIÊNCIAS: CACHOEIRA**

Quando começamos, percebemos que nossas mentes são muito barulhentas e rápidas. Ver essa cachoeira de pensamentos é o primeiro passo para se tornar alguém que

medita. Vemos como nossas mentes correm em um fluxo constante e poderoso. Pensamentos parecem desabar sem qualquer controle.



Experiência 1: Cachoeira

## **CINCO EXPERIÊNCIAS: RIO AGITADO**

Depois de algum tempo de prática, percebemos uma mudança. Professores se referem a isso como um rio agitado. Aqueles de vocês que já praticaram rafting ou caiaque, podem se identificar imediatamente com isso. Rios em corredeira tem pedras e cantos que aparecem inesperadamente. Experimentamos turbulência. Os rios fluem silenciosamente por meio dos desfiladeiros, mas, repentinamente, a situação muda. Da mesma forma, na meditação, podemos experimentar períodos de quietude. E então, do nada, pensamentos arrebentam e criam distrações.



Experiência 2: rio agitado

## **CINCO EXPERIÊNCIAS: RIO CALMO**

Depois de mais algum tempo praticando, vemos mais melhorias. Podemos acreditar que nossas mentes estão muito calmas. De fato, podemos pensar que pensamentos

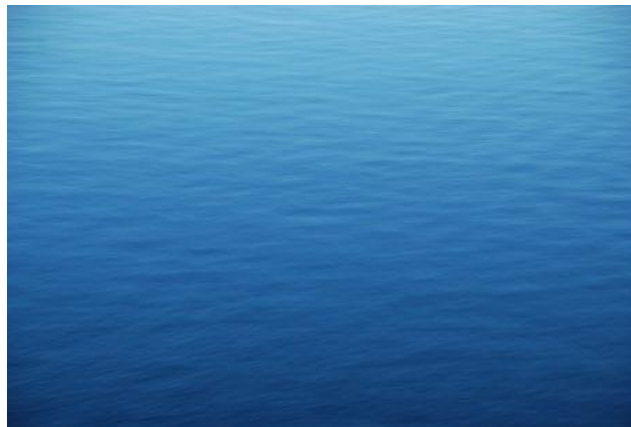
diminuíram completamente. Entretanto, vamos considerar o seguinte exemplo. Um rio calmo parece parado, correto? Mas, frequentemente, um grande rio esconde uma corrente profunda e poderosa abaixo da superfície. E isso representa o que acontece com nossas mentes. Nós definitivamente tivemos progressos – todos os estrondos e ruídos e turbilhões de pensamentos acalmaram. Mas, abaixo da superfície, temos correntes de pensamentos.



Experiência 3: rio calmo

### **CINCO EXPERIÊNCIAS: OCEANO SEM ONDAS**

Gradualmente, à medida que continuamos a sentar, começamos a experimentar o quarto estágio. Agora alcançamos uma calma mais profunda. Vemos algum movimento, mas muito menos que antes. Pensamentos surgem, mas não vemos grandes correntes de pensamentos.



Experiência 4: oceano sem ondas

## **CINCO EXPERIÊNCIAS: MONTANHA**

Finalmente, tornamo-nos muito firmes na meditação. Montanhas representam firmeza e ausência de movimento. Depois de gastar meses meditando regularmente, experimentamos essa mente de peso, profunda, imóvel.



Experiência 5: Montanha

## **OUTRAS EXPERIÊNCIAS**

Além disso, à medida que praticamos a meditação de calmamente permanecer, podemos experimentar outros estados. Rinpoche explica que esses são tipos comuns de experiência. Novamente, ele nos lembra que essas descrições foram dadas por praticantes depois de terem meditado.

1. Bem-aventurança
2. Luminosidade, clareza ou “nitidez”
3. Não-pensamento

Podemos ter uma ou mais dessas experiências. Mas importante é lembrar de não se apegar a nenhuma dessas sensações. Também não devemos esperar por nenhuma delas. E, se elas ocorrem, não devemos tentar nos apegar a elas. Lembre que apego, até mesmo a boas experiências, leva a continuar no ciclo do samsara!



## PERGUNTAS PARA REFLEXÃO

- Neste ponto dos nossos estudos, como você descreve sua mente? Qual das cinco experiências representa sua meditação de forma mais acurada? Escreva no seu caderno. E lembre de não julgar. Estamos meramente observando onde estamos. E se hoje em dia lidamos com cachoeiras — está ótimo! Não é incrível entender isso? Você só sabe disso se está tirando tempo para praticar.
- Agora, ao longo do ano, continue voltando para essas imagens. À medida que progride usando diferentes tipos de meditação, como você flutua? Perceba o que acontece se você deixa de lado algumas sessões de meditação. Se você começa a se dedicar mais e dar mais tempo e intenção à prática, o que acontece? Ao longo do ano, anote suas experiências. Você pode perceber que os poderes da observação se tornam mais afiados.
- Existem correntes de pensamentos ou ondas que antes você não percebia? Parabéns – isso significa que você está se tornando mais atento. Lembre: não estamos em uma competição aqui – queremos de fato entender o que está acontecendo nas nossas mentes.

MARK THIS UNIT COMPLETE

NEXT UNIT >