

SUMÁRIO

Introdução	7
CAPÍTULO 1 O que é meditação?.....	13
CAPÍTULO 2 Por que meditar?.....	18
CAPÍTULO 3 Técnicas	26
CAPÍTULO 4 Estados de consciência	38
CAPÍTULO 5 Meditação judaica	55
CAPÍTULO 6 Meditação mântica	71
CAPÍTULO 7 Contemplação.....	82
CAPÍTULO 8 Visualização	97
CAPÍTULO 9 O nada	104
CAPÍTULO 10 Conversando com Deus	114
CAPÍTULO 11 A via da oração	123
CAPÍTULO 12 O relacionamento com Deus.....	133

CAPÍTULO 13		Unificação	151
CAPÍTULO 14		A escada	162
CAPÍTULO 15		Em todos os teus caminhos	171
CAPÍTULO 16		Os mandamentos	178
CAPÍTULO 17		Entre homem e mulher	185
CAPÍTULO 18		Como remodelar o <i>self</i>	192
Glossário		198

INTRODUÇÃO

DE MODO GERAL, as pessoas ficam surpresas ao ouvir a expressão “meditação judaica”. Judeus bastante cultos, incluindo rabinos e estudiosos, desconhecem a existência de tal prática. Quando diante de textos que versam sobre a meditação judaica, eles alegam que a prática pertence aos recônditos esotéricos ou ocultos da cultura judaica, e nada tem que ver com o judaísmo corrente, compartilhado pela comunidade.

Não é de espantar, portanto, que os vários livros sobre meditação deem tão pouca atenção ao judaísmo. Embora a maioria dos autores não desconheça os elementos místicos existentes no judaísmo, eles normalmente se limitam a discutir a Cabala ou os mestres chassídicos. A maioria dos livros sobre meditação enfatiza as práticas orientais e, algumas vezes, a meditação cristã, mas a meditação judaica é completamente ignorada.

Para estudiosos da meditação, essa é uma grave omissão. O judaísmo produziu um dos mais importantes sistemas de meditação, e ignorá-lo é tornar qualquer estudo incompleto. Além do mais, uma vez que o judaísmo é uma religião oriental que migrou para o Ocidente, suas práticas de meditação podem muito bem ser aquelas de maior relevância para o homem ocidental. Desconhecer as práticas judaicas de meditação é perder um elo importante entre o Oriente e o Ocidente. Essa omissão é ainda

mais grave já que existem consideráveis indícios de que os mestres místicos judeus conheceram e trocaram ideias com os mestres sufis, além de terem conhecido as escolas da Índia.

Para os judeus, essa é uma lacuna ainda mais séria, pois trata-se de um povo espiritualizado por natureza, muitos dos quais buscam ativamente o sentido espiritual da vida, muitas vezes em nível místico. Há várias gerações, um grande número de judeus sentiu-se atraído pelas tradições místicas de grupos como os maçons. Hoje, muitos judeus americanos estão envolvidos com religiões orientais. Calcula-se que cerca de 75% dos devotos em alguns *ashrams* sejam judeus, e um grande número deles pratique algum tipo de meditação, como a meditação transcendental, por exemplo.

Ao conversar com esses judeus, indagando-lhes por que procuram outras religiões em vez de buscar a sua própria, eles me respondem que não conhecem nada de profundo ou espiritualmente satisfatório no judaísmo. Quando retruco que há uma forte tradição de meditação e misticismo, não apenas no judaísmo como um todo, mas no judaísmo corrente, atual, lançam-me um olhar incrédulo. É compreensível que os judeus procurem orientação espiritual em outras religiões, pelo menos até se conscientizarem da riqueza espiritual de sua própria tradição.

Há alguns anos, fui convidado para dar uma palestra em uma pequena sinagoga numa região ao norte de Nova York. O tempo estava ruim, e apenas vinte pessoas compareceram; assim, em vez de dar a palestra conforme tinha planejado, reuni as pessoas em um círculo e limitei-me a conversar com elas. A maioria das pessoas ali presentes conhecia muito pouco sobre o judaísmo. No decorrer de nossa conversa, comecei a falar sobre o *Shemá*¹, e de que forma ele pode ser utilizado como uma meditação (veja o

1 Uma afirmação do monoteísmo, recitada pela manhã e à tarde, cuja primeira linha diz: “Ouve [*Shemá*] ó Israel, *Adonai* é nosso Deus, *Adonai* é um”.

Capítulo 3). Uma das mulheres presentes perguntou-me se eu poderia fazer uma demonstração, e eu concordei.

A meditação não durou mais de dez ou quinze minutos. Normalmente, demoraria mais, porém, na ocasião, senti-me pressionado pelo tempo. Ainda assim, ao término da prática, todos os presentes, eu inclusive, estávamos literalmente sem fôlego. Juntos, experimentamos uma elevação espiritual muito significativa.

“Por que nunca fazemos nada no gênero durante os cultos?”, perguntou-me um dos homens presentes. Essa foi uma pergunta a que não pude responder. Começou-se então a falar sobre a frieza e a esterilidade espiritual de alguns cultos nas sinagogas, argumentando-se que uma prática como aquela que funcionou tão bem em grupo poderia tornar os cultos muito mais expressivos. Juntos, questionamo-nos se a proposta original do culto em sinagoga não se destinaria a ser uma experiência de meditação.

Se, para o judeu não praticante, é difícil encontrar um sentido espiritual no judaísmo, às vezes isto é difícil também para o judeu ortodoxo. Já fui abordado por estudantes de *Yeshivá*, praticantes dos rituais do judaísmo, que não conseguiam entender como essas práticas poderiam contribuir para a sua elevação espiritual. Ainda mais problemático é o número de judeus ortodoxos envolvidos em práticas como a meditação transcendental. A grande maioria não se sente à vontade praticando-a, mas acredita que os benefícios suplantam os riscos. Quando perguntados por que não buscam tal tipo de experiência no judaísmo, eles respondem como os judeus não praticantes: desconhecem que é possível encontrar essas práticas no judaísmo.

Meu primeiro livro sobre o assunto, *Meditation and the Bible*, publicado em 1978, despertou um novo interesse sobre a meditação judaica em vários círculos. Foi a primeira vez que a maioria das pessoas ouviu falar no assunto. Embora o livro faça várias

referências a uma quantidade considerável de material já publicado, a maioria das fontes nunca tinha sido traduzida do hebraico, e estava disponível apenas aos estudiosos mais experientes. Mesmo assim, grande parte do material era de difícil compreensão para aqueles que não estivessem envolvidos em práticas de meditação. Para tornar esse material acessível, seria necessário encontrar as chaves que abrissem as portas da compreensão, e muitas dessas chaves encontravam-se, tão somente, em manuscritos antigos e não publicados.

É significativo o fato de que a maioria dos textos importantes sobre meditação judaica nunca tenha sido publicada, nem mesmo em hebraico. As obras mais importantes existem apenas sob a forma de manuscritos, trancafiados em bibliotecas e museus. No processo de pesquisa para aquele livro, bem como para um trabalho posterior, intitulado *Meditation and Kabbalah*, primeiro foi preciso localizar os manuscritos, o que envolveu pesquisa em periódicos e catálogos de biblioteca. Depois de encontrar os manuscritos, foi preciso fazer cópias, o que não era nada fácil quando, por exemplo, o manuscrito estava na Biblioteca Lênin, em Moscou. Muitos deles tinham centenas de anos, redigidos numa escrita já obsoleta, o que dificultou decifrá-los. Contudo, o esforço valeu a pena, desvelando várias chaves para a compreensão da meditação judaica.

Como existe muito pouco material publicado a esse respeito, várias pessoas argumentavam que só era possível encontrar material sobre o assunto em livros bem antigos – obras que, muitas vezes, sequer vale a pena publicar. Na verdade, muitos livros versando sobre os métodos cabalísticos de meditação não eram publicados porque sua prática era considerada perigosa, e não haviam sido idealizados para o público em geral. Ainda assim, pode-se dizer que essas obras esclarecem passagens obscuras encontradas em livros atuais; são parte integrante do quebra-cabeça e, sem elas, seria praticamente impossível compreender

alguns aspectos principais do judaísmo. Depois que comecei a montar o quebra-cabeça, ficou claro para mim que alguns dos mais importantes líderes judeus do passado valiam-se de variadas técnicas de meditação.

Após a publicação de *Meditation and the Bible*, começou a aumentar o interesse pela meditação judaica. Até mesmo o rabino da corrente Lubavitch, um subgrupo do movimento chassídico, divulgou uma diretriz afirmando que as formas da meditação judaica deveriam ser exploradas. Formaram-se grupos que ensinavam e praticavam a meditação judaica nos Estados Unidos e em Israel. Eu me sinto honrado com o fato de meus livros terem servido de base para muitos desses grupos.

Infelizmente, alguns grupos envolvidos com a “meditação judaica” estavam praticando algo muito diferente do judaísmo. Alguns deles tentaram adaptar práticas orientais para o público judaico, ou dar uma abordagem judaica às técnicas orientais. Esses grupos não estavam ensinando meditação judaica, embora atraíssem pessoas de todos os tipos.

Nesse meio-tempo, comecei a colocar em prática as técnicas que encontrei nos livros, junto com um grupo de psiquiatras e psicólogos judeus observantes. Juntos, exploramos o espaço interior do estado meditativo. David Sheinkin (de abençoada memória), Seymour Applebaum e Paul (Pinchas) Bindler eram alguns dos participantes. Arnie e Roz Gellman, Miriam Benhaim Circlin, Sylvia Katz, Jeff Goldberg, Gerald Epstein, Perle Epstein e muitos outros também forneceram contribuições valiosas ao grupo.

Uma descoberta importante que fizemos foi a de que a maioria dos textos versando sobre meditação judaica pressupõe que o leitor esteja familiarizado com as técnicas gerais, fornecendo apenas detalhes adicionais. Esses detalhes eram fascinantes, mas quando tentamos colocá-los em prática descobrimos que faltavam muitas informações. Era algo semelhante a tentar usar

um livro de culinária francesa sofisticada, sem sequer saber cozinhar. As receitas estão todas lá, mas de nada adiantam para o iniciante. No caso da meditação judaica, os ingredientes também estavam lá, mas não sabíamos como misturá-los – essa informação ou era omitida ou então não estava muito clara.

Pode-se dizer que o quebra-cabeça foi quase todo resolvido nos meus dois livros anteriores sobre meditação. Contudo, nenhum deles tinha sido planejado para se tornar um guia prático. Muitas pessoas comentaram sobre a necessidade de um guia para a meditação judaica, escrito em uma linguagem não técnica, voltada para leigos no assunto. Essa necessidade serviu de inspiração para este livro.

Este livro apresenta as formas mais básicas da meditação judaica, particularmente do modo como são discutidas em fontes convencionais. Para a sua leitura, não é necessária nenhuma formação em meditação nem conhecimentos profundos sobre o Judaísmo, e espero com ele poder oferecer ao leitor alguma luz sobre as dimensões espirituais da herança judaica.

Aryeh Kaplan

17 de dezembro de 1982

O QUE É MEDITAÇÃO?

O QUE É MEDITAÇÃO? Para alguém já envolvido nessa prática, a pergunta é desnecessária; já para quem nunca meditou, o assunto parece envolto em um manto de mistério. Para muitas pessoas, a palavra “meditação” evoca a imagem de uma pessoa sentada na posição de lótus, os olhos fechados, em estado de serena concentração. Outras podem associar a meditação com santidade e espiritualidade. Pessoas em busca da espiritualidade podem procurar várias práticas de meditação sem saber ao certo o que estão procurando.

Em uma definição bem genérica, meditar seria uma forma controlada de pensar. Decidir exatamente como se deseja direcionar a mente em um período de tempo, e então colocar isso em prática.

Na teoria pode parecer muito fácil, mas na prática tudo muda. A mente humana não é um animal domesticado; muito pelo contrário, parece ter uma mente própria, que ultrapassa a vontade daquele que pensa. Qualquer pessoa que já tenha tentado concentrar-se em um assunto, e logo vê sua mente vagando em direção a outros, sabe perfeitamente do que estou falando. Às vezes, parece que quanto mais tentamos controlar nossos pensamentos mais eles se recusam a ser controlados.

É estranho que a maioria das pessoas nunca tenha parado para pensar sobre seus pensamentos. Eles estão tão enraizados

dentro de nós que os aceitamos sem questionar. Um dos primeiros passos na prática da meditação é aprender a não aceitá-los assim, automaticamente.

Um exercício bem simples irá demonstrar como esse controle é difícil. Na teoria, trata-se de um exercício ridiculamente fácil, mas na prática ele se revela exasperantemente difícil.

Eis o exercício: Pare de pensar.

Normalmente, quando não estamos ocupados com algo, verificamos um fluxo constante de pensamentos atravessando a mente. Nesse devaneio, um pensamento cede lugar a outro, quase que automaticamente. É um fluxo constante, contínuo, como se conversássemos conosco mesmos. De modo geral, esse devaneio é algo tão enraizado em nosso ambiente mental que sequer prestamos atenção nele.

O primeiro exercício é tomar consciência dos nossos pensamentos, tentando interrompê-los. Tente esvaziar sua mente por alguns minutos e não pensar em absolutamente nada. Parece fácil? Interrompa a leitura agora e tente.

Por quanto tempo conseguiu parar de pensar? A menos que você seja uma pessoa muito especial, ou já tenha tido alguma experiência com meditação, é bem provável que só tenha conseguido esvaziar a mente por uns poucos segundos. Caso tenha conseguido um tempo um pouco maior, é bem provável que o período de silêncio mental tenha sido interrompido pelo pensamento “Eu não estou pensando”, ou então por “Estou tentando não pensar”. Na prática, é extremamente difícil “desligar” os pensamentos. Como veremos, o controle sobre o pensamento é uma das metas de algumas práticas de meditação.

Há outra maneira de tentar controlar a mente. Ao terminar a leitura deste parágrafo, feche os olhos. É bem provável que você veja luzes ou *flashes* de imagens. Espere alguns momentos, o suficiente para ficar relaxado, e verá que esses *flashes* de luzes vão se fundir, adquirindo a forma de um caleidoscópio no olho