

VICENTE SIMÓN

O Poder da Meditação

MINDFULNESS

TÉCNICAS INSPIRADORAS PARA ALCANÇAR A PAZ INTERIOR

ENCONTRE
A CALMA

NÃO SE DISPERSE

VIVA NO MOMENTO
PRESENTE

ÍNDICE

Prólogo	7
Introdução.....	13
Agradecimentos	17
Como utilizar corretamente este texto	19
CAPÍTULO 1. O que entendemos por <i>mindfulness</i>	23
CAPÍTULO 2. A instrução fundamental e as suas consequências	43
CAPÍTULO 3. A atitude apropriada	61
CAPÍTULO 4. As emoções.....	89
CAPÍTULO 5. Compaixão e autocompaixão (<i>Christopher K. Germer e Vicente Simón</i>)	115
CAPÍTULO 6. A presença	141
CAPÍTULO 7. Recomendações finais	159
Bibliografia	175
Índice alfabético	185

INTRODUÇÃO

Nós, os seres humanos do século XXI, vivemos num mundo abalado pela crise. O auge das tecnologias mais diversas e a globalização inevitável estão a deixar-nos psicologicamente desalentados. Vivemos mais tempo, mas com muito mais velocidade e é fácil que, com este ritmo frenético, fiquemos sem fôlego.

A evolução inerente à condição humana acelerou-se de tal modo que os processos que antes demoravam séculos agora se desenvolvem em decénios. E não é raro que um ser humano concreto tenha de se adaptar tantas vezes a circunstâncias radicalmente novas, como se tivesse de viver várias reencarnações numa só vida.

Uma das evoluções nas quais a Humanidade se encontra mergulhada (talvez a de maior alcance) é a evolução da própria consciência humana. Embora nos encontremos globalmente integrados numa cultura racional e egoica, é indiscutível que já são muitos os indícios de que começa a surgir uma consciência diferente, uma consciência não-egoica, e sim transpessoal e não-dual, consciência na qual se vislumbra uma dissolução do ego tal como o vivemos até agora (e continuamos a viver, na maioria dos casos).

São muitas as pessoas que sentem o chamamento dessa «nova consciência», como lhe chama Eckhart Tolle⁷, e que pro-

⁷ Tolle, E. (2001), *O Poder do Agora*, Pergaminho, Lisboa.

curam, consciente ou inconscientemente, uma ferramenta prática que as ajude a dar esse salto para o qual são impelidas (ou atraídas) pela dinâmica inquestionável da evolução psicológica da Humanidade. Uma dinâmica na qual a própria tensão produzida pelo ritmo vertiginoso, pela desorientação vital e pela ausência de sentido, constitui a principal fonte de energia que leva à transformação da consciência.

Por outras palavras mais tradicionais, diríamos que é o próprio sofrimento, resultante das circunstâncias da vida, que nos empurra para a mudança do estado de consciência. Quando o sofrimento se torna extremo, a nossa mente pode reagir, quer desenvolvendo comportamentos que se consideram patológicos (infelizmente, é o que acontece com mais frequência), quer dando o salto para um nível de consciência transpessoal e transegoico, no qual se abrem os olhos à realidade não-dual da existência e se dá conta de que a aparente separação em que vivíamos era apenas uma miragem. Como afirma Martínez Lozano,⁸ «tudo é diferente, mas nada está separado».

Este livro nasceu do desejo de fornecer um guia prático e simples para todas as pessoas que procuram o seu caminho no labirinto deste mundo em que vivemos, em mudança e em crise permanente. A meditação (*mindfulness*), uma prática provavelmente tão antiga como a Humanidade, é talvez a via magna que nos pode conduzir ao centro de nós próprios, o único lugar onde reina a paz e mora o mistério. Só silenciando a mente é possível encontrar a saída do labirinto. Só renunciando à loucura (tão contagiante e propagada) de pensar que a solução se encontra fora ou longe de si próprio, é que conseguiremos

⁸ Martínez Lozano, E. (2010), *Recuperar a Jesús. Una mirada transpersonal*, Bilbao: Desclée de Brouwer.

descobrir onde é que se esconde a felicidade e a abundância ilimitadas que são inerentes à vida. Na nossa ignorância, procurávamo-las por todo o lado, em todo o mundo, sem nos apercebermos de que sempre estiveram aqui e agora, no fundo inexplorado de nós próprios.

Tanto o Dr. Germer como eu desejamos que este livro contribua para a promoção da compreensão profunda da realidade, da transformação da consciência e para espalhar o bem-estar, o amor e a paz entre todos os seres humanos.

COMO UTILIZAR CORRETAMENTE ESTE TEXTO

O presente livro é composto por sete capítulos.

No **capítulo 1**, «**O que entendemos por *mindfulness***», para além das definições mais elementares, revemos os requisitos materiais e circunstanciais que facilitam a prática da meditação formal.

Os **capítulos 2 e 3**, «**A instrução fundamental e as suas consequências**» e «**A atitude apropriada**», expõem as regras e instruções essenciais a ter em conta para começar a meditar adequadamente. Constituem o núcleo do livro. Enquanto se dão instruções concretas sobre como começar a meditar, apresenta-se uma sucinta base teórica que nos permite desenvolver um esquema concetual daquilo que acontece na mente quando meditamos. Um esquema ou base que, certamente, em algum momento vamos ter de descartar, já que meditar não é uma atividade concetual mas sim transmental e, portanto, o pensamento lógico não é uma coisa que nos possa ajudar muito. No entanto, no início, a nossa mente curiosa exige algum tipo de explicação lógica para embarcar nesta aventura.

No **capítulo 4**, «**As emoções**», ocupamo-nos de algo tão importante na nossa vida psíquica como os sentimentos e as emoções. São elas que, na maior parte dos casos, nos fazem sofrer e que podem constituir um sério obstáculo para avançarmos na prática meditativa. É por isso que é fundamental

saber como enfrentá-las e aprender a utilizar habilmente a sua imensa carga energética a nosso favor. Saber como transformar as emoções em lucidez e em felicidade é uma parte essencial da arte de meditar.

O **capítulo 5, «Compaixão e autocompaixão»**, aborda a atividade afetiva, que é uma componente essencial no *mindfulness*: a atitude de amor e de bondade para conosco e para com os outros. Esta atitude pode desenvolver-se com a prática e, por isso, neste capítulo, são descritos exercícios adequados para podermos melhorar esta capacidade que todos nós possuímos, embora habitualmente não a utilizemos corretamente.

O **capítulo 6, «A presença»**, discute o estado de consciência no qual entramos quando nos tornamos presentes naquilo que estamos a fazer, não só durante a meditação formal, mas sim, idealmente, em qualquer momento do dia. A «presença» é uma das formas de denominar esse estado que é, definitivamente, o estado próprio do meditador.

Finalmente, no **capítulo 7, «Recomendações finais»**, reunimos uma série de conselhos e atividades complementares que contribuem para que a prática se desenvolva sem grandes obstáculos e que ajudam a integrar a meditação na vida quotidiana com facilidade e eficácia.

No fim de cada capítulo, o leitor vai encontrar um **questionário** de cinco perguntas para se autoavaliar, o qual pretende ajudá-lo a rever o que foi lido e a verificar se captou o essencial desse capítulo.

Em cada um dos capítulos (do 1 ao 6), há uma **meditação guiada** para facilitar a iniciação em diversas práticas meditativas. Os temas destas meditações são:

- O som e o silêncio;
- O corpo;

- A respiração;
- As emoções;
- Inspirar e expirar compaixão;
- O espaço e a luz.

Escrevi duas versões de cada uma destas meditações: uma longa e uma curta (exceto no capítulo 5, no qual a versão longa se encontra integrada no interior do próprio capítulo). A ideia é ler a versão longa no início, para percebê-la bem e depois, quando já se tiver uma certa prática, utilizar a versão curta como breve lembrete. A utilização das meditações é, sem dúvida, um assunto muito pessoal e cada pessoa deve ajustar a sua prática àquilo que a experiência lhe demonstre ser mais conveniente.

Uma maneira que pode ser útil para muitas pessoas é ler em voz alta o texto da meditação e gravá-lo num suporte áudio, para depois ouvi-lo e meditar seguindo o som das suas próprias palavras.

Quanto à forma de utilizar as diversas meditações, é melhor dedicar algum tempo a cada uma delas (por exemplo, uma ou duas semanas) do que ir mudando continuamente de uma para outra. Quem tiver uma clara preferência por alguma, pode escolhê-la como meditação preferida, utilizando-a diariamente.

Em todo o caso, é preciso relembrar que meditar é, acima de tudo, conseguirmos ser um bom amigo de nós próprios e aprendermos a tratar-nos com bondade e com afeto. Esta atitude bondosa tem de nos guiar na prática da meditação.

CAPÍTULO 1

O QUE ENTENDEMOS POR *MINDFULNESS*

- O que é *mindfulness* ou atenção plena
- Os requisitos materiais da prática formal da meditação
 - Um local adequado
 - O momento oportuno
 - Uma postura idónea (e um apoio para essa postura)
 - O temporizador
- Meditação do som e do silêncio
- Meditação do som e do silêncio (versão curta)

O principal objetivo da meditação
é tornarmo-nos conscientes e familiarizarmo-nos
com o nosso estado interior.
O objetivo primordial é atingir a fonte
da vida e da consciência.
Nisargadatta Maharaj

O QUE É *MINDFULNESS* OU ATENÇÃO PLENA

Mindfulness é a palavra inglesa utilizada para traduzir *sati*, um termo da língua páli que se refere a *consciência, atenção e lembrança* (Siegel *et al.*, 2009).

A tradução de *mindfulness* não é fácil e já foram utilizadas várias expressões, sendo as mais frequentes as de «atenção plena» e «consciência plena». Em muitos casos, opto por utilizar simplesmente o termo inglês, sem o traduzir. Entendo que esta posição não agrada a toda a gente, mas acho que a finalidade essencial do texto (que é a comunicação com o leitor) não será alterada pelo uso de um ou de outro vocábulo.

Com o passar do tempo, a própria palavra inglesa sofreu uma evolução do seu significado, devido à profusa investigação que se está a realizar sobre o assunto e que se traduziu num número exponencialmente crescente de publicações nos últimos anos. O conteúdo e as repercussões desses trabalhos continuam a influenciar o significado da palavra, que previsivelmente continuará a modificar-se ligeiramente com o tempo.

Germer (2005) diz que *mindfulness* se pode utilizar para descrever três coisas: *a*) um constructo teórico; *b*) uma prática para desenvolver *mindfulness*, tal como a meditação; e *c*) um processo psicológico (estar consciente – *mindful*). Ao longo

deste livro utilizarei os três significados, mas o contexto revelará facilmente a qual deles me estou a referir.

O termo *mindfulness* é utilizado especialmente quando nos movemos num contexto científico ou académico, já que o seu significado é mais limitado e permite uma melhor definição e estudo por parte da comunidade científica. Nos contextos da vida quotidiana e da prática do próprio *mindfulness*, a palavra mais utilizada é a de *meditação*. *Meditação* tem um significado menos preciso, já que se pode referir a uma variedade de práticas muito diversas, mas é o termo preferido quando nos movemos num contexto marcadamente científico. Dado que o conteúdo deste livro pretende ser, acima de tudo, uma ajuda para aprender a meditar, utilizarei frequentemente o termo meditação e reservarei o de *mindfulness* para me referir especialmente a conteúdos mais teóricos ou de investigação.

As definições propostas são numerosas e, a maior parte delas, muito acertadas. Neste caso, vou limitar-me a expor apenas algumas, aproveitando para recordar que *mindfulness* é uma experiência que é preciso viver e, portanto, qualquer tentativa de descrevê-la por palavras vai ter um êxito limitado e, em qualquer caso, não tem uma verdadeira utilidade se não for acompanhado da experiência pessoal daquilo que se tenta descrever. Como se costuma dizer no budismo, as palavras são apenas o dedo que aponta para a lua, não a própria lua. As palavras devem-nos servir para induzir a experiência, mas nunca são a experiência.

Uma das definições mais conhecidas é a de Jon Kabat-Zinn, que afirma que «*mindfulness* significa prestar atenção de uma forma especial: intencionalmente, no momento presente e sem julgar».

Guy Armstrong diz que *mindfulness* é «saber o que estamos a experimentar enquanto o estamos a experimentar».

Eu próprio, noutro contexto (Simón, 2007), defendi *mindfulness* como «a capacidade humana universal e básica, que consiste na possibilidade de termos consciência dos conteúdos da mente em cada momento».

Quando se faz referência ao *mindfulness* num contexto terapêutico, o seu significado pode concentrar-se em três elementos: 1) *consciência*; 2) *da experiência presente*; 3) *com aceitação* (Germer, 2005).

Como dizia antes, o presente texto pretende ajudar o leitor a desenvolver corretamente a sua experiência prática da meditação. E esta experiência consiste em entrar num estado mental peculiar (essa entrada é instantânea) e permanecer nele durante um certo tempo. Este exercício repete-se com frequência, com o objetivo de produzir (a médio e a longo prazo) mudanças permanentes no funcionamento cerebral. Com o tempo, e segundo demonstra a própria investigação neurobiológica, as mudanças de «estado» transformam-se em mudanças de «traço» (Brefczynski-Lewis *et al.*, 2007).

Tendo em conta esta visão da prática como um processo que costuma provocar mudanças duradouras e importantes, podemos perguntar-nos em que consistem essas mudanças e como se manifestam na vida de uma pessoa. Ou, por outras palavras, o que é que podemos esperar se praticarmos a meditação com regularidade.

A minha resposta a essa pergunta é, de certa forma, uma definição da meditação como um processo que se estende no tempo, definição que se pode articular dizendo que o que a meditação pretende é «*acalmar a mente para ver com clareza*».

Gostaria de me deter um pouco nesta questão para comentar as duas partes desta definição ou afirmação. A primeira parte refere-se a «acalmar a mente». A necessidade de acalmar a mente responde, como é óbvio, ao facto de habitualmente a nossa mente não se encontrar num estado de serenidade, mas pelo contrário de agitação ou, no mínimo, de contínuo diálogo interior, que frequentemente se descreve como «mente de macaco» ou «mente errante». Refiro-me a esse solilóquio mental que todos conhecemos e que se caracteriza pelo facto de uns pensamentos se sucederem a outros de forma ininterrupta, aparentemente de maneira desorganizada. Para além disso, os referidos pensamentos tendem a repetir-se incansavelmente de forma contínua, todos os dias, até todas as horas. Não se trata de um pensamento que chega a encontrar soluções ou que resolve problemas (isto é a «mente que trabalha», como lhe chama Ramesh Balsekar, 2007), mas sim de um pensamento que dá voltas sobre si próprio, um pensamento que podemos designar como «cogitação» (que corresponde ao que Balsekar chama a «mente pensante»). É o que eu chamaria a mente cogitativa.⁹

O problema dessa mente cogitativa é que, como facilmente se percebe, não ajuda a resolver os problemas, mas pelo contrário os acentua. A mente cogitativa preocupa-se excessivamente com o passado e com o futuro e não se centra no que acontece no

⁹ Hoje sabemos que estas duas modalidades de pensamento correspondem a dois tipos de atividade cerebral diferenciadas. Por um lado, a mente de macaco (ou mente errante) relaciona-se com uma rede neuronal que se encontra ativa por omissão ou defeito e que é responsável pela construção do *self* narrativo. Esta rede neuronal implica sobretudo estruturas cerebrais da linha média (especialmente do córtex pré-frontal). Por outro lado, quando a mente se implica numa tarefa concreta e se centra no que está a viver no momento presente, a atividade cerebral desloca-se da linha média para regiões mais laterais. (Ver Farb, N.A.S., Segal, Z.V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., Anderson, A.K., 2007.)

momento presente. A capacidade da mente humana de pensar sobre o passado e de planejar o futuro é, evidentemente, uma capacidade admirável e de grande utilidade. Mas o que acontece, pelo menos nesse momento histórico da evolução da Humanidade, é que a utilização dessa capacidade sofreu um excesso quantitativo e invadiu uma parte considerável do tempo de vigília dos seres humanos. Não é só uma questão quantitativa (no sentido de que retira tempo para viver os momentos do presente), mas, para além disso, a mente cogitativa tende com frequência a provocar ansiedade (já que antecipa realidades inexistentes) e ruminação (sobre o que aconteceu no passado). As duas atividades levam com frequência a diversas patologias psíquicas.

Uma das consequências do predomínio da mente de macaco é que, pelo facto de se evadir constantemente do presente, impede a vivência da realidade que está a acontecer em cada instante. Em certo sentido, poderíamos dizer que impede a vida, já que esta só acontece no presente e a mente cogitativa se evade constantemente dele. Essa evasão não é, sem dúvida, algo que não tem qualquer sentido. Tem uma razão de ser. Caso contrário, não teríamos sobrevivido até agora como espécie (mesmo que ainda seja possível que, se não repararmos o rumo, a espécie humana possa autodestruir-se como consequência de uma mente excessivamente desligada do presente). O sentido de toda essa atividade pensante é contribuir para o aumento das possibilidades de sobrevivência do sujeito através do ego, que se assume como representante do corpo e do indivíduo no seu conjunto e, pela sua própria natureza, tende a viver fora do presente. O presente aterroriza-o, pois aniquila-o. Por isso, o ego foge dele como o diabo da cruz.

Mas uma mente alheia ao presente é incapaz de conhecer a realidade tal como é (já que só «é» no presente). É por isso

que temos de acalmá-la e apaziguá-la para que seja capaz de conhecer bem, e até de habitar, essa realidade. «Acalmar a mente» implica abandonar a mente de macaco, a mente cogitativa (ou o modo narrativo, de acordo com outra terminologia) e passar a uma mente centrada no presente, no que acontece no aqui e no agora. Quando se passa do não-presente ao presente, o ego, como é evidente, desaparece e é por isso que encontramos tanta resistência a que se produza esta metamorfose, já que ele defende a sua ilusória existência com unhas e dentes. É por isso que é tão difícil para a maioria das pessoas centrarem-se no agora, sobretudo se não treinaram previamente essa tarefa.

Na língua páli, os exercícios que conduzem ao desenvolvimento da calma mental e da concentração têm o nome de *samatha*. Num símile relativo à luz, poderíamos dizer que a *samatha* nos ajuda a concentrar e estabilizar a luz da mente num ponto, para poder ver com nitidez o que existe nele. É como o foco luminoso que, nas representações teatrais, ilumina os atores ou uma zona concreta do palco. O foco deve ser dirigido para o local exato que se quer ver e manter-se fixo nele, para conseguirmos apreciar o objeto com clareza. Também deve ser suficientemente intenso para nos permitir distinguir corretamente o que é iluminado. Acontece o mesmo com a atenção. Precisamos de dirigi-la para o local preciso, estabilizá-la e, se for possível, aumentar a sua potência ou intensidade. É isto que conseguimos com a prática da meditação (em especial da *samatha*): dirigir, estabilizar e aumentar a potência da nossa atenção.

Como consequência desse aumento da atenção orientada surge a possibilidade de ver com clareza. Acontece o mesmo que num lago de águas agitadas, que nos parecem turvas por

causa da lama. Se conseguirmos que essa terra se sedimente no fundo, a água torna-se transparente e permite-nos ver o conteúdo do lago. É o que acontece na mente quando acalma. É então que podemos ver com clareza. A palavra páli que expressa esse aspeto da meditação que nos permite ver com clareza é *vipassana*, que se costuma traduzir por «visão clara», «visão cabal», «compreensão» ou «discernimento».

Embora frequentemente se faça uma distinção entre *samatha* (a calma) e *vipassana* (a compreensão), os dois fatores são inseparáveis na meditação. Como diz Ajahn Brahm (2006), «os dois fatores são aspetos individuais do mesmo processo. A calma é a pacífica felicidade que nasce da meditação; a visão cabal é a compreensão clara nascida da própria meditação. A calma conduz à compreensão e a compreensão conduz à calma». Uma palavra páli que engloba os dois fatores é *bhavana* (desenvolvimento mental), que poderia designar com menos ambiguidade o que realmente é a meditação.

Se me quis alargar um pouco na explicação da calma e da compreensão é porque não quero que o leitor esqueça o sentido global da tarefa que vai iniciar: a meditação. Trata-se de um exercício mental (*bhavana*) que nos permite acalmar a mente com a finalidade de podermos compreender e ver a realidade com maior clareza.

OS REQUISITOS MATERIAIS DA PRÁTICA FORMAL DA MEDITAÇÃO

Começamos por distinguir meditação formal de meditação informal. Meditação formal é aquela que se faz de forma regulada, adotando uma postura específica e reservando um tempo concreto do dia para realizar essa atividade. Meditação infor-

mal é aquela que se pode realizar em qualquer momento, enquanto estamos a desenvolver uma atividade da vida quotidiana, tal como cozinhar, andar de autocarro ou trabalhar.

Nesta secção vamos falar das circunstâncias físicas apropriadas para praticar a meditação formal. Agrupei-as em quatro pontos principais que vou descrever de seguida e que são:

- Um local adequado;
- O momento oportuno;
- Uma postura idónea (e um apoio para essa postura);
- O temporizador.

Um local adequado

Poderíamos dizer que quase todos os locais são adequados para meditar, tanto na natureza como no interior de um edifício, tal como a nossa própria casa. No caso da nossa residência, é conveniente ter um local fixo e calmo, especialmente reservado para a meditação. A iluminação deve ser discreta. Pode ser útil decorar o local com algum objeto simbólico, como uma imagem do Buda, um desenho, uma planta. Outro fator que contribui para criar o ambiente adequado é queimar incenso, já que produz um ambiente aromático agradável (não para todas as pessoas).

É aconselhável evitar tanto o barulho como as interrupções. Convém que, para além de escolhermos um local calmo, procuremos uma hora apropriada, na qual saibamos que, previsivelmente, não vamos ser incomodados pelo telefone ou pela presença de outras pessoas. Os locais perigosos também devem ser evitados. Refiro-me, sobretudo, à meditação na natureza (animais ou localizações arriscadas). Isto porque o medo que a situação pode provocar é um obstáculo desnecessário para atingir a concentração.

O momento oportuno

É aconselhável praticar *mindfulness* uma ou duas vezes por dia. Quando? Isso depende de cada um. Para muitas pessoas, a hora mais favorável é de manhã, pouco depois de se levantarem (antes ou depois de uma primeira chávena de café ou do que cada um toma habitualmente). Também costumam ser favoráveis as últimas horas da tarde, antes de jantar.

De facto, não há normas para isto e cada um vai ter de descobrir quais são os seus melhores momentos. É evidente que, após uma refeição pesada ou quando temos falta de sono, não é oportuno sentar-se a meditar.

De manhã bem cedo, para aquelas pessoas que costumam acordar devagar, pode ser recomendável começar com uma meditação a andar, da qual vamos falar mais à frente. A vantagem deste tipo de meditação é que, obviamente, não favorece o sono, mas, pelo contrário, o acordar. Também se pode meditar quando estamos cansados ou com tendência à sonolência.

Uma postura idónea

Embora a prática de *mindfulness* se possa realizar com qualquer postura, para a meditação formal é melhor usar uma postura estável com a qual estejamos familiarizados. O principal motivo para utilizar uma postura concreta é que nos permite permanecer quietos durante períodos de tempo relativamente longos, com estabilidade, com uma certa comodidade (quando se tem experiência) e sem que se produzam lesões nem alterações posturais no corpo. Um meditador tão experiente como Ajahn Brahm (2006) comenta o seguinte em relação à postura: «Sei por experiência própria que se pode ter sucesso com as posturas menos ortodoxas. O objetivo da postura é apenas o de

se libertar do incómodo, de modo que seja possível desligar-se do corpo de forma célere (nem sempre nos queremos desligar do corpo, mas uma postura adequada permite-nos fazê-lo).»

No caso das pessoas que não estão familiarizadas com posturas de ioga ou de meditação, é preciso recomendar-lhes que testem várias posturas (se possível com a ajuda de algum especialista) até encontrarem a mais adequada.

De seguida, comentarei brevemente algumas das posturas mais frequentes para orientar o leitor na sua procura da postura pessoal mais adequada:

- Deitado, quer numa superfície dura quer num tapete de ginástica ou até na cama. O inconveniente desta postura, na prática, é que é muito fácil que se fique sonolento, o que, evidentemente, é um obstáculo para a meditação. No entanto, é uma postura que a maioria das pessoas pode adotar, até aqueles que têm impedimentos físicos consideráveis;
- Sentado numa cadeira. Pode meditar sentado numa cadeira de costas direitas e assento firme, com as plantas dos pés apoiadas no chão e as mãos nos joelhos. Esta postura é a mais recomendável para as pessoas que, por terem algum problema físico, não conseguem adotar nenhuma das posturas que explicaremos de seguida;
- Posturas sentadas no chão. São as mais recomendadas para a maioria das pessoas e as preferidas por todos aqueles que realizam meditações longas. Existem várias possibilidades e é precisamente neste ponto que os principiantes têm de testar algumas delas até encontrarem a mais apropriada para as suas características físicas.

Na maior parte das posturas sentadas no chão, costuma utilizar-se um apoio que facilite a postura e diminua o contacto com a dureza da superfície. Para se isolar do chão pode utilizar-se um tapete como os que se usam no ioga (tapetes antiderapantes ou *sticky mats*). Existem em diversos materiais e com espessuras variáveis. Um cobertor dobrado também pode servir na perfeição. Em japonês, são chamados *zabutons*, e costumam ser acolchoados. Estes tapetes protegem especialmente os tornozelos e os joelhos do contacto com a dureza do chão.

A almofada de meditação (ou *zafu*) é colocada sobre o *zabuton* ou o tapete. As almofadas de meditação costumam ser redondas, com cerca de 35 cm de diâmetro e podem ser feitas de diversos materiais. É preciso avisar o principiante de que as típicas almofadas caseiras não servem e de que deve adquirir uma almofada de meditação numa loja especializada (ou através da Internet).

Outro tipo de apoio que pode substituir a almofada de meditação consiste nuns pequenos bancos de madeira (*seiza benches*) com um elemento mole (para proteger da dureza da madeira) ou sem ele.

Embora não descreva as posturas concretas, vou referir algumas normas de carácter geral para as posturas sentadas no chão. São as que se seguem:

- As costas devem estar direitas, mas não rígidas. O facto de pensar que temos um fio que nos estica do cocuruto para cima ajuda-nos. É preciso ter cuidado com este aspecto, já que à medida que vamos meditando, há a tendência para começar a encurvar-se e abandonar a postura direita inicial;
- A cabeça bem direita. É preciso evitar que o queixo se desloque para a frente (pelo contrário, deve estar ligeira-

mente para trás) ou que fique pendurado para baixo, embora a boca possa estar ligeiramente entreaberta. Pode-se colocar a língua no céu da boca;

- Os olhos, fechados ou semicerrados. As duas possibilidades estão corretas e dependem em parte das diversas escolas. Sobretudo no início, recomendo fechar os olhos. No caso de meditar com os olhos semicerrados, o olhar é dirigido a um ponto do chão, situado a aproximadamente um metro à sua frente. O olhar está como perdido, mas fixo numa direção determinada;
- As mãos colocam-se formando uma figura que se chama *mudra*. Há vários *mudras*. O mais utilizado é com as palmas das mãos uma sobre a outra, viradas para cima, a esquerda sobre a direita. As palmas formando um meio círculo. Os dois polegares encontram-se em linha reta (como se um fosse a continuação do outro), com as pontas a tocar-se. Na postura sentada numa cadeira, as mãos podem colocar-se nos joelhos (com as palmas voltadas para baixo) e se estivermos deitados, deixam-se apoiadas no chão (ou outra superfície de apoio), com as palmas para cima, dos dois lados do corpo;
- Caso realizemos sessões longas e tenhamos tendência a arrefecer (ou se a temperatura ambiente estiver demasiado baixa), é conveniente dispor de um cobertor ou xaile para se tapar e colocá-lo, quer nos joelhos quer nos ombros;
- Em qualquer das posturas, devemos adotar uma atitude digna, estável e relaxada.

O temporizador

Embora, à primeira vista, o uso de um temporizador (*timer*) possa parecer supérfluo, não é, já que evita que estejamos preocupados a pensar no tempo. Permite-nos que nos esqueçamos disso e que nos concentremos exclusivamente na meditação. Os meditadores avançados podem prescindir dele, mas é muito recomendável para os principiantes.

Basta um temporizador muito simples (hoje também é possível utilizar os telemóveis, caso possamos tirar o toque das chamadas). Fixamos uma duração em minutos (15, 20 ou 30 minutos), ativamo-lo e concentramo-nos na meditação até que o som do temporizador nos avise de que já passou o tempo que tínhamos reservado para meditar.

Quando já tivermos estas ferramentas essenciais, podemos iniciar a aventura da prática meditativa. É isto que vamos fazer de seguida, meditando sobre o som e o silêncio.

MEDITAÇÃO DO SOM E DO SILÊNCIO

Reserve cerca de 30 minutos para meditar num local calmo, pouco iluminado e com uma temperatura ambiente agradável.

Adote a postura mais apropriada para si e, depois de respirar fundo duas vezes, relaxe e prepare-se para começar esta meditação.

Concentre-se na postura em que se encontra. Examine brevemente as diferentes partes do corpo e, se descobrir alguma contratatura ou tensão desnecessária, tente relaxá-la.

Preste atenção à cara (à testa, aos olhos, aos lábios). Repare na posição da cabeça e se existe alguma tensão no pescoço ou nos

ombros. Concentre-se nos braços e nas mãos. Relaxe-os. Examine a coluna vertebral. Tente que esteja direita, mas não rígida. Liberte-se de qualquer tensão que possa sentir. Siga o seu percurso pelas ancas, coxas e pernas. Relaxe qualquer contratura que possa notar e faça o mesmo com os pés e com as mãos.

Suavemente, centre a sua atenção na respiração. Repare em como o ar entra e em como sai. Sinta os movimentos do peito e do abdómen. Deixe que o corpo respire por si só, sem tentar dirigir ou alterar a respiração. Simplesmente, tenha consciência de como é a sua respiração neste momento. Pode ser mais ou menos longa, mais ou menos profunda ou superficial, mais calma ou agitada. Deixe que seja tal como é e limite-se a constatá-lo.

Deixe-se levar durante uns minutos pelo ritmo espontâneo e cíclico da sua respiração. Talvez o ajude pensar que está à beira-mar e ouve o fluxo incessante das ondas na margem. Deixe que esse ritmo o acalme pouco a pouco e que a sua atenção se centre nele.

Agora, deixe de prestar atenção à sua respiração e centre-se nos sons que consegue sentir à sua volta. Embora predomine o silêncio, poderá sempre captar algum ruído proveniente do exterior. Pode ser um carro que passa, os passos de um transeunte, um cão que ladra, um vizinho que tosse, a chuva que cai, uma televisão, uma máquina longínqua.

Pode ouvir o som, visualizar a sua origem e dar-lhe um nome. Mas, mais do que no nome ou na imaginação do objeto que o produz, centre a sua atenção no próprio som, no fenómeno físico do ar que vibra como consequência de um objeto que também o faz.

Abra-se a qualquer som que chegue aos seus ouvidos. Alguns vão parecer-lhe agradáveis, outros desagradáveis. Tente não julgá-los. Aceite-os tal como são. Observe o seu curso temporal. Cada som começa, tem uma determinada duração e no fim esgota-se e é interrompido. Aceite com a mesma imparcialidade tanto o seu início como o seu fim. Não se apegue a eles. Não deseje que continuem, nem anseie que parem. Eles produzem-se, sintam-se e aceite-os com equanimidade.

Dê-se conta de como a percepção de qualquer som vai fazendo surgir em si a sensação do espaço. A origem de alguns ruídos encontra-se mais perto, a de outros mais longe e em quase todos eles poderá calcular de que direção provêm. Lentamente, tenha consciência do espaço que o rodeia, cujo centro é você.

Se quiser, pode dedicar uns momentos a imaginar esse espaço mais detalhadamente. Considere o espaço que o seu próprio corpo ocupa, a divisão na qual se encontra e a casa onde se localiza a referida divisão. Deste modo, vai ampliando o círculo da sua representação: a cidade, o país, o continente, o planeta. A sua imaginação vai abrangendo um espaço cada vez maior, chegando a propagar-se por todo o sistema solar, pela nossa galáxia, pelo nosso Universo inteiro. Permaneça assim durante uns minutos tendo plena consciência da imensidão do espaço.

Agora volte a centrar-se nesses sons que apareceram no espaço que acaba de imaginar, nesses pequenos sons que se destacam no meio do ubíquo silêncio. São como as estrelas que enchem a noturna imensidão do firmamento. Silêncio e sons são complementares. É possível distinguir os sons porque existe o silêncio. Contemple essa dualidade interdependente do silêncio e dos sons e mergulhe no silente âmbito da sonoridade e do sossego.

Repare que, enquanto a sua atenção se fixa nos sons ou no silêncio, a sua mente permanece no momento presente. Prestar atenção ao silêncio ou aos sons permite-nos habitar no agora, sem que a mente fuja ao passado ou ao futuro. Fique atento ao silêncio ou à sua contrapartida sonora durante uns minutos e saboreie o facto de estar no presente, que é a melhor forma de habitar a realidade.

De seguida, volte a concentrar a sua atenção na respiração, no seu ritmo sossegado e fiável. Ao fazê-lo, continue ancorado à realidade do presente, ao agora da sua vida que palpita e respira em cada uma das suas células e em cada um dos seus órgãos. Preste atenção à respiração durante uns minutos.

Quando considerar oportuno, respire fundo duas vezes, abra os olhos e volte a entrar em contacto com o mundo exterior.

MEDITAÇÃO DO SOM E DO SILÊNCIO (versão curta)

- Reserve cerca de 30 minutos para meditar num local calmo, pouco iluminado e com uma temperatura ambiente agradável. Adote a postura mais apropriada para si e, depois de respirar fundo duas vezes, relaxe e prepare-se para começar esta meditação;
- Concentre-se na postura em que se encontra. Examine brevemente as diferentes partes do corpo e, se descobrir alguma contractura ou tensão desnecessária, tente relaxá-la;
- Suavemente, centre a sua atenção na respiração. Tenha consciência de como é a sua respiração neste momento. Deixe-se levar durante uns minutos pelo seu ritmo espontâneo e cíclico;
- Agora, preste atenção aos sons que consegue sentir à sua volta. Centre-a no som em si, no fenómeno físico do ar que vibra, mais do que no objeto que o produz;

- Abra-se a qualquer som que distinga. Tente não julgá-los. Aceite-os tal como são e observe o seu curso temporal;
- Dê-se conta de como a percepção de qualquer som vai fazendo surgir em si a sensação do espaço. Dedique uns momentos a imaginar esse espaço mais detalhadamente, até conseguir visualizar todo o sistema solar, a nossa galáxia, o Universo inteiro. Permaneça durante uns minutos tendo plena consciência da imensidão do espaço;
- Dê-se conta de que silêncio e sons se complementam. Contemple a dualidade interdependente dos dois e mergulhe no silente âmbito da sonoridade e do sossego;
- Prestar atenção ao silêncio ou aos sons permite-nos habitar no agora, sem escorregarmos nem para o passado nem para o futuro. Fique uns minutos a saborear este presente, que é a sua realidade;
- De seguida, volte a concentrar a sua atenção na respiração, no seu ritmo sossegado e fiável. Preste atenção à respiração durante uns minutos e, quando considerar oportuno, respire fundo duas vezes, abra os olhos e volte a entrar em contacto com o mundo exterior.

AUTOAVALIAÇÃO DO CAPÍTULO

1. Escreva uma definição de *mindfulness* e indique o seu autor.
2. Qual é, no seu caso particular, a postura mais adequada para praticar a meditação formal?
3. Segundo a sua própria experiência:
Qual é para si a hora do dia mais conveniente para meditar? Quantas vezes por dia medita?
4. Quanto tempo dedica a cada prática?
5. Tem experiência prévia de meditação? Se a resposta for afirmativa, há quantos anos ou meses pratica?
6. Explique brevemente o que destacaria da experiência que teve na meditação do som e do silêncio.

GUIA PRÁTICO PARA APRENDER A MEDITAR

Se alguma vez desejou parar o ruído da sua mente, concentrar-se com mais facilidade, experimentar uma maior sensação de calma e bem-estar ou simplesmente conseguir dormir à noite, então está na altura de começar a praticar o *mindfulness*, a técnica eficaz para desenvolver a Atenção Plena.

Esta técnica inspirada na meditação oriental irá ajudá-lo a encontrar o equilíbrio necessário para acalmar a sua mente e ver com clareza a realidade que o rodeia. Assim, conseguirá solucionar os problemas que antes era incapaz de resolver.

COM DICAS E TÉCNICAS PARA AJUDÁ-LO A DESFRUTAR
DE UMA ABORDAGEM MAIS CONSCIENTE DA VIDA,
ESTE GUIA FUNDAMENTAL IRÁ AJUDÁ-LO A:

- Viver no momento presente, libertando-se do passado e não ficando ansioso com o futuro
- Adotar formas mais positivas de pensar e de se comportar
- Tornar-se mais calmo e confiante
- Libertar-se de pensamentos inúteis e padrões de pensamento negativo
- Trazer mudanças positivas aos seus relacionamentos
- Atingir um novo patamar de auto-conhecimento e compreensão
- Desenvolver atitudes construtivas e tornar-se mais feliz
- Incorporar a meditação *mindfulness* no seu dia a dia
- Utilizar o *mindfulness* para ultrapassar situações de stress, raiva, ansiedade e depressão

PRATIQUE *MINDFULNESS*.
DESCUBRA A SUA PAZ.



Espreite o vídeo deste livro no ecrã de um telemóvel.

nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

Saúde e Bem-Estar

ISBN 978-989-668-247-7

9 789896 682477

www.nascente.pt