

MARIA JOÃO VIANA

Pioneira do Desenvolvimento Pessoal em Portugal

ABC DA MEDITAÇÃO

Aprenda a sentir a respiração da alma



 nascente

*Ao meu querido professor, Roop Verma,
Mestre de Nada Yoga, com quem aprendi a meditar*

Índice

Introdução	11
Experiência pessoal	17
O que é a meditação	27
Para que serve	45
Como se pratica	63
Onde nos leva	97
Quais os seus benefícios	117
Praticar, praticar e praticar	137
MEDITAÇÃO SIMPLES, DE OBSERVAÇÃO DA RESPIRAÇÃO ..	142
MEDITAR CONTANDO OS MOVIMENTOS RESPIRATÓRIOS ..	146
MEDITAÇÃO A PARTIR DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS. . .	148
MEDITAÇÃO A PARTIR DA RESPIRAÇÃO ALTERNADA	152
MEDITAÇÃO COM O SOM PRIMORDIAL ॐ	155
MEDITAÇÃO AO SOL	158

MEDITAÇÃO COM UM MANTRA: <i>GAYATRI MANTRA</i>	162
UM MANTRA MAIS CURTO: <i>AMARAM MADHURAM</i>	164
MEDITAÇÃO PARA SE LIBERTAR DO QUE ESTÁ A SENTIR . . .	166
MEDITAÇÃO BASEADA NO YOGA NIDRA	170
MEDITAÇÃO PARA ANTES DE ADORMECER	176
UMA MEDITAÇÃO MAIS LONGA	178

Introdução

Sou praticante de meditação há mais de 20 anos e tenho vindo a recomendá-la enquanto prática de excelência nos meus livros. Aquele que precede o que agora tem nas mãos, *Práticas de Felicidade*, faz-se acompanhar de um CD com meditações guiadas. Pareceu-me pertinente escrever agora um pequeno livro explicando a simplicidade desta técnica, para que o leitor se encoraje a praticar individualmente e possa sentir os benefícios.

Existem várias formas de meditar, e não há umas mais eficazes do que outras. Podemos meditar com música, com palavras que nos guiam, com um mantra, repetindo uma oração, em silêncio, de olhos abertos, de olhos fechados, sentados ou deitados. Pouco importa a forma como escolhemos meditar, o importante é encontrar a forma com a qual nos identificamos, e praticar. Praticar é o segredo desta técnica que precisa de ser

experimentada interiormente, para se poder sentir os benefícios.

Ensino meditação há vários anos e não me canso de a recomendar pelo bem-estar que proporciona ao nível físico, mental e espiritual. Não só nos permite manter a mente saudável, e conseqüentemente o corpo, como nos leva a uma profunda transformação interior que traz o melhor de nós à superfície.

Sonho ouvir um dia nas rádios e televisões pequenas meditações guiadas, chegando a um grande público, beneficiando grandes audiências, pois tenho a certeza de que esta prática ajudaria a mudar o mundo, tornando-o um lugar mais pacífico, onde as pessoas poderão sentir-se mais felizes.

Ainda que a meditação tenha sido usada desde tempos imemoriais com o objetivo de elevação espiritual, sobretudo no Oriente, ela tem na sua base um processo de relaxamento e descanso psíquico da mente que todas as técnicas utilizam e é fácil de praticar. Exige apenas uma predisposição total, um pouco de tempo e determinação. Todas as formas de meditação partem de uma observação interior e um relaxamento profundo que conduzem ao esvaziamento da mente e à criação de estados de espírito tranquilos que se têm revelado eficazes na eliminação do stress da vida quotidiana, na elevação da saúde mental e física. Por esta razão, a meditação tem vindo a ganhar cada vez mais adeptos em todo o mundo.

Não é preciso ser monge ou ter devoção espiritual para meditar. É preciso apenas sentar-se e levar toda a atenção para a respiração, observando-a. Tem a grande vantagem de poder ser praticada em qualquer lugar silencioso, requerendo apenas uma presença total e um pouco do nosso tempo a troco de uma enorme paz de espírito.

A minha aprendizagem da meditação vem de uma vertente espiritual, mas não religiosa, em que é usada como ferramenta de autoconhecimento e busca interior da nossa verdadeira natureza. Porém, tal como todas as técnicas de meditação, parte de uma base física, totalmente concreta e extremamente simples, que todos podem aprender e praticar. Na verdade, são apenas estes primeiros passos que se podem ensinar. Sentamo-nos, numa posição confortável, sem expectativa, fechamos os olhos e observamos a respiração. Este início da prática não pode ser mais físico. Estamos em contacto com o nosso corpo, observando-o, sentindo a forma como respira e todos os movimentos da respiração. É um exercício de atenção pura. E porque estamos vigilantes, apercebemo-nos também de todos os movimentos da mente, mas observamo-los apenas. Desta observação vigilante nasce um estado de pura presença e, quando o fazemos numa base regular, por vezes, abre-se uma nova dimensão e começamos a saborear algo de novo.

Nesse estado de relaxamento profundo a que a observação da respiração nos leva, esvaziamos a mente

e esta começa a silenciar-se. Ao atingirmos estados de silêncio profundo, continuamos a sentir-nos presentes, mas dissolvemos as barreiras do corpo e deixamos de o sentir. É assim que compreendemos que temos um corpo, mas que somos mais do que esse invólucro, que temos uma mente, mas que também somos mais do que essa ferramenta poderosa, já que a podemos conduzir. A dada altura, começamos a sentir interiormente a vida que vibra em nós com uma energia espantosa. O reconhecimento da dimensão espiritual em que a vida se inscreve chega-nos como uma constatação.

Para alguns, o relaxamento físico e o esvaziamento da mente é o que procuram, e isso traz-lhes a paz de espírito de que necessitam. Para outros, à medida que praticam e atingem estados de espírito cada vez mais elevados, procuram aproximar-se mais da profundidade da sua alma. Ao fazermos a experiência e percorrermos o caminho para onde a meditação nos leva, nunca sabemos onde vamos chegar. Começamos por usar a meditação apenas como forma de higiene mental e esvaziamento da mente, que é, aliás, a sua função primeira e nos traz enormes benefícios para a saúde física e mental, ou pode acontecer que a prática nos leve a mergulhar em estados de espírito anteriormente desconhecidos. Quando nos sentamos para meditar, nunca sabemos até onde irá a nossa viagem, porém, é importante deixar toda a expectativa de lado, pois se não o

fizermos não esvaziamos a mente e não relaxamos tanto quanto seria desejável.

A vida contemporânea tornou-se demasiado exigente, requer um ritmo apressado, difícil de acompanhar. A mente é solicitada a toda a hora para uma novidade e desgasta-se correndo atrás de ilusões. O descanso da mente é mais necessário do que nunca e é com essa finalidade que a meditação é cada vez mais usada em todo o mundo.

A meditação corresponde a um momento de paragem na vida acelerada que vivemos, em que nos sentamos, levando toda a atenção apenas para nós mesmos, libertamos as tensões do dia a dia, damos à mente descanso e recarregamos baterias, o que nos fortalece interiormente. Terminamos com tranquilidade na mente, paz no espírito e uma energia espantosa. Com a prática, aprendemos a relativizar os acontecimentos e as contrariedades do dia, e gradualmente adquirimos uma nova visão da vida, mais sábia e livre. Aprendemos a esvaziar a mente e, portanto, cultivamos uma clareza que nos ajuda a dar a melhor resposta. Passamos a viver melhor a vida, estando mais presentes em tudo o que fazemos, corrigindo mais facilmente as nossas incongruências e valorizando aquilo que é verdadeiramente importante. Consequentemente, somos pessoas mais felizes e satisfeitas. A meditação não nos afasta da vida, ajuda-nos a vivê-la de forma mais equilibrada, aproxima-nos da

nossa verdadeira natureza, fazendo salientar os valores eternos com que a criação nos dotou.

A meditação é essencialmente uma prática individual, mesmo quando é feita em grupo. É algo que não podemos fazer pelo outro: tem de ser sentida, experimentada e vivida interiormente. É por isso que os mestres de yoga dizem que esta prática é uma ciência do Ser, cujo método de experimentação somos nós mesmos. É o ser humano consigo próprio a caminho da observação, experimentação e manifestação da sua nobre Natureza. Começamos por observar a respiração do corpo, e acabamos a sentir a respiração da alma.

Experiência pessoal

Quando iniciei a minha busca na área do desenvolvimento pessoal, tive o privilégio de conhecer duas técnicas que foram determinantes para a minha evolução e aprendizagem: a cura e a meditação. Com a primeira aprendi a reconhecer a capacidade de cura como um potencial ao qual o ser humano pode aceder, para si próprio ou para os outros; com a segunda, a meditação, aprendi os subtis mecanismos internos que nos permitem chegar à nossa verdadeira natureza, ilimitada.

As primeiras meditações que fiz foram guiadas pela música do meu professor, Roop Verma, guitarrista de renome internacional e Mestre de Nada Yoga, o yoga do som, ou seja, a união dos diferentes níveis do ser, corpo, mente e espírito através da vibração do som. O meu professor vinha de uma tradição de mestres que preservaram a música sagrada da Índia, tocada nos templos para curar

os devotos, que no século XI começa a sair para a corte e mais tarde para um público mais vasto sem, no entanto, perder a sua vertente espiritual. Roop Verma usava a música, ou seja, a vibração dos sons da cítara para proporcionar estados de espírito saudáveis. Ele sabia como combinar os sons de forma a que a mente humana relaxasse e simultaneamente fosse conduzida a estados de consciência elevados, saudáveis e pacíficos. Após um retiro de meditação com Roop Verma saíamos transformados e as suas recomendações, que continuássemos a praticar, incentivavam-nos a prosseguir. «Praticar, praticar e praticar», foi a primeira lição que me ensinou este grande Mestre, a quem estou eternamente grata.

Apesar de o meu professor nos conduzir em meditação através da sua música e algumas palavras introdutórias, não é necessário ouvir música para se meditar. Também não são necessárias palavras. Na verdade, para meditarmos não precisamos de nada. A nossa presença e entrega ao momento de zero atividade é tudo quanto basta. Na minha experiência pessoal, à medida que fui aprofundando a minha prática, a meditação silenciosa impôs-se. É assim que individualmente medito há já vários anos. Contudo, quando ensino pessoas a meditar, uso as palavras e a música ou os sons da natureza para os conduzir, pois sei que isso ajuda inicialmente.

Nas primeiras meditações que fiz comecei a saborear estados de bem-estar interior e de uma enorme

doçura que algures eu conhecia. Associava esses estados beatíficos àquilo que deveria ser a vida na dimensão puramente espiritual, já que um estado de paz sem princípio ou fim e simultaneamente um estado de completude e perfeição se apoderava de mim. Era como se a vida tivesse finalmente um sabor que eu, há muito, procurava. Como gostava do que sentia, meditava sempre que podia, para poder visitar aquele templo interior e buscar forças para a exigência e ritmo de trabalho do dia a dia. Era professora do 3.º ciclo, criava a minha filha sozinha e comecei a usar o pouco tempo livre de que dispunha para me dedicar a esta área, praticando, organizando eventos, encontros e ajudando pessoas, numa ginástica e correria diária que hoje me parece impossível. Porém, como sempre que meditava me aproximava daquilo que eu gostaria que a vida fosse, desse estado de serenidade que me fazia sentir tão bem e me dava uma energia espantosa, por mais trabalho que tivesse, encontrava sempre tempo para meditar até porque rapidamente compreendi que tinha de me dedicar por inteiro a esta área.

Não pense o leitor que a meditação é um espaço de fuga, onde nos refugiamos para evitar as contrariedades ou para fugirmos às responsabilidades. É antes um momento de paragem da corrida vertiginosa a que a vida nos leva, em que apaziguamos toda a atividade e recarregamos baterias, abastecendo o nosso engenho

na fonte. Este momento de paragem é totalmente reparador pois saímos com uma energia renovada, uma nova clareza na mente e uma força incrível para implementarmos os nossos projetos e realizarmos os nossos sonhos. A nossa ação torna-se mais pertinente e eficaz.

A minha prática individual começou por ser irregular, conforme podia, nem que fosse uma, duas vezes por semana e ao fim de semana. Preparei a minha garagem e tornei-a um espaço acolhedor onde meditava e praticava hatha yoga, com a família e amigos. Depois, à medida que fui praticando e, principalmente durante os retiros de meditação que fazia com o meu professor, comecei a reconhecer a necessidade de me disciplinar ainda mais e praticar mais vezes. Sempre que o meu professor regressava para os retiros que eu organizava, sentia-me envolta naquela paz silenciosa e, a seguir ao evento, era fácil sentar-me e meditar diariamente, para continuar a saborear aquele estado de espírito. Porém, assim que a vida começava com o seu ritmo demasiado exigente, deixava-me levar por aquela correria e cansaço e diminuía a minha prática, nunca, no entanto, parando de praticar. A certa altura compreendi que se queria ir mais longe teria que me disciplinar e praticar diariamente e assim comecei a implementar esse hábito de meditar todos os dias, à mesma hora da manhã.

Na verdade, somos nós quem decide o que queremos fazer com o nosso tempo, e quando estabelecemos

prioridades arranjamos tempo para elas. Da mesma forma que temos tempo para a nossa higiene física, devemos igualmente ter tempo para a higiene mental. Tomamos a decisão e agimos de acordo com ela, até porque vale a pena usar 30 dos 1440 minutos diários numa prática que nos renova e preenche de energia.

Inicialmente meditava com a música do meu professor e palavras, mas gradualmente foi surgindo a necessidade de meditar em silêncio para aprofundar a minha prática. Respeitei esta vontade que veio de dentro e comecei a minha prática silenciosa. O silêncio permite-me ir mais longe. No entanto, quando se está a começar é bom ter uma orientação com palavras e/ou música para facilitar o processo. Começar a meditar em silêncio para uma mente que ainda não está treinada pode ser desencorajador e o objetivo é que esse momento seja agradável e vejamos até que ponto somos capazes.

Conduzir outros em meditação foi algo que comecei a fazer logo no início da minha busca espiritual. Como os tradutores em simultâneo eram caros, fui sempre eu quem fiz as traduções dos eventos que organizava e, apesar de ter uma voz pouco sonora e com umas características particulares, adorava fazê-lo pois a temática corresponde àquilo que mais me apaixonava na vida. Traduzir esses eventos exigia da minha parte uma atenção permanente, era um excelente treino na presença total, em que tinha de me esvaziar de tudo e prestar

apenas atenção ao que estava a ser dito para encontrar o equivalente na minha língua e o levar até aos outros com idêntica intensidade. Era uma espécie de meditação permanente, onde aprendi muito. Por vezes, antes das palavras saírem da boca do meu professor eu já sabia o que ele ia dizer, de tal forma estávamos conectados.

Traduzir as palavras que conduziam à meditação era um momento de grande elevação para mim, uma espécie de dupla meditação, em que estava totalmente presente para traduzir o equivalente na minha língua e simultaneamente estava em estado de elevação. Grandes compreensões se interiorizavam. Por vezes entrava em estados de meditação tão profundos que quando o meu professor começava a falar eu me questionava se iria ser capaz de articular qualquer som. Chegou mesmo a acontecer eu estar num momento de elevação tal, em que as palavras corretas saíam, mas uma parte de mim não sabia o que dizia. Aconteceu também estar como que num estado de êxtase espiritual, em que algo dentro de mim se transformava, e o meu professor descrever exatamente aquilo que eu estava a sentir, mas que ainda hoje não sei exprimir em palavras. São experiências que nunca mais esquecerei e que me enriqueceram de múltiplas formas. Sempre que penso nelas sinto uma enorme gratidão para com o meu Professor.

Adorava traduzir os retiros de meditação, portanto, ensinar meditação e conduzir outras pessoas foi apenas

uma sequência lógica, o passo seguinte. Quando isso começou a acontecer, dupliquei o meu tempo de prática diário, comecei a meditar não só de manhã, mas também ao final do dia. Se queria ser capaz de conduzir os outros, tinha de saber bem o que estava a fazer, ter uma ampla experiência em mim. Na verdade, os primeiros benefícios fui eu própria que os senti, quando ao final do dia recarregava novamente as energias naquela meia hora de reclusão. A experiência de conduzir outros em meditação, de os levar até esse espaço de quietude e paz interior e sentir que a saboreiam, que há um momento em que também eles relaxam e saem renovados, preenche-me enormemente.

Quando conduzo meditação, nunca sei muito bem que palavras vão surgir, entro eu própria em estado meditativo e deixo que as palavras fluam e por vezes sou conduzida a dizer coisas que nem eu própria tinha pensado. É uma experiência muito gratificante, que me eleva bastante e que adoro fazer. Dar a conhecer este caminho aos outros e vê-los evoluir nas suas vidas, ultrapassando obstáculos por vezes difíceis e ficarem com rostos mais alegres, mais leves e mais jovens preenche-me enormemente e faz-me feliz.

É porque conheço este processo e fiz este caminho que sei do que estou a falar e, ao partilhar a minha experiência pessoal e o meu processo, explicando-o tal qual o sinto, posso, talvez, ajudar outras pessoas a encontrarem

também o seu caminho. Quando isso acontece, deixamos de procurar, queremos apenas percorrê-lo, praticar, e compreendemos que a nossa vida está apenas nas nossas mãos e podemos fazer dela um oásis de abundâncias ou um poço de lamentações. Como dizia o meu professor, na vida podemos rir ou chorar, somos nós que decidimos.

A meditação faz parte da minha disciplina diária há vários anos. É difícil para mim imaginar o meu dia sem esse momento de reclusão, de visita ao templo interior onde existe uma paz imensa, um sabor sem igual, uma beatitude adorável, uma força incrível que eu gosto de saborear. Agradeço muitas vezes ao meu Professor por me ter dado a conhecer este tesouro!

O lado espiritual da vida foi sempre a minha paixão, aquilo que me move de coração e alma e encontrei na meditação o caminho para ter acesso a esta dimensão que, aliás, está presente em tudo na vida. As primeiras experiências que fiz com a meditação fizeram-me sentir de imediato em casa, ou seja, levaram-me a aceder à minha própria natureza e, como me sentia tão bem, nunca mais deixei de meditar. Hoje sou uma pessoa menos preocupada com tudo, muito mais confiante, mais presente, mais criativa, mais alegre e feliz. Aprecio mais a vida, desculpo mais as pessoas, vejo mais amor nelas, mas gosto cada vez mais da minha paz e do silêncio. Não há nada que eu trocasse na vida

pelo bem-estar que sinto quando medito em reclusão interior ou quando, olhando para as obras-primas da Criação, reconheço a perfeição que existe no mundo, criado com tanto amor e beleza.

Com o tempo e prática, a meditação começa a estar presente em vários momentos do dia e não apenas quando nos sentamos para meditar. Por vezes, é como se o tempo parasse e entrássemos numa dimensão em que tudo tem uma outra beleza, em que reconhecemos a inteligência por detrás de toda a criação. Só uma inteligência imensamente amorosa seria capaz de tão belas criações e reconhecer isto é reconhecer essa mesma criação, com a sua beleza e perfeição em cada um de nós, que somos parte integrante deste todo incomensurável.

O meu professor conduziu-me à descoberta de um tesouro interior que precisa de ser experienciado para se poder saborear a sua riqueza. Porém, o seu valor é tão grande que não se pode confinar ao individual, precisa de ser partilhado, e nesse compartilhar, enriquecemos os outros e a nós mesmos de múltiplas formas.

É meu profundo desejo que o leitor se sinta incentivado a praticar meditação e que a sua prática o leve a saborear estes estados de espírito pacíficos e serenos.

Que assim seja!

O QUE É A MEDITAÇÃO • PARA QUE SERVE • COMO SE PRÁTICA • ONDE NOS LEVA • QUAIS OS SEUS BENEFÍCIOS



ABC da Meditação é um manual simples, direto e escrito na primeira pessoa por uma professora com mais de 20 anos de experiência. O seu objetivo é ensinar a executar esta prática e mostrar quais os benefícios e os tipos de exercícios apropriados para diferentes situações.

Neste livro encontram-se meditações de várias tipologias: com exercícios respiratórios, baseadas na antiga sabedoria do Yoga, com mantras, algumas mais simples, e outras mais complexas. Com estas meditações aprenderá a controlar a sua mente, desenvolvendo uma maior consciência do mundo, reduzindo a ansiedade e o stress, o que lhe trará uma sensação de bem-estar e plenitude.

O livro ideal para quem pretende iniciar-se naquela que é a grande ferramenta de desenvolvimento pessoal dos nossos tempos, também designada como a ciência do Ser.

LEIA TAMBÉM, DA MESMA AUTORA:



 <p>20 20 editora</p>	<p>ISBN 978-989-8873-77-4</p>  <p>9 789898 873774</p> <p>Saúde e Bem-estar</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------