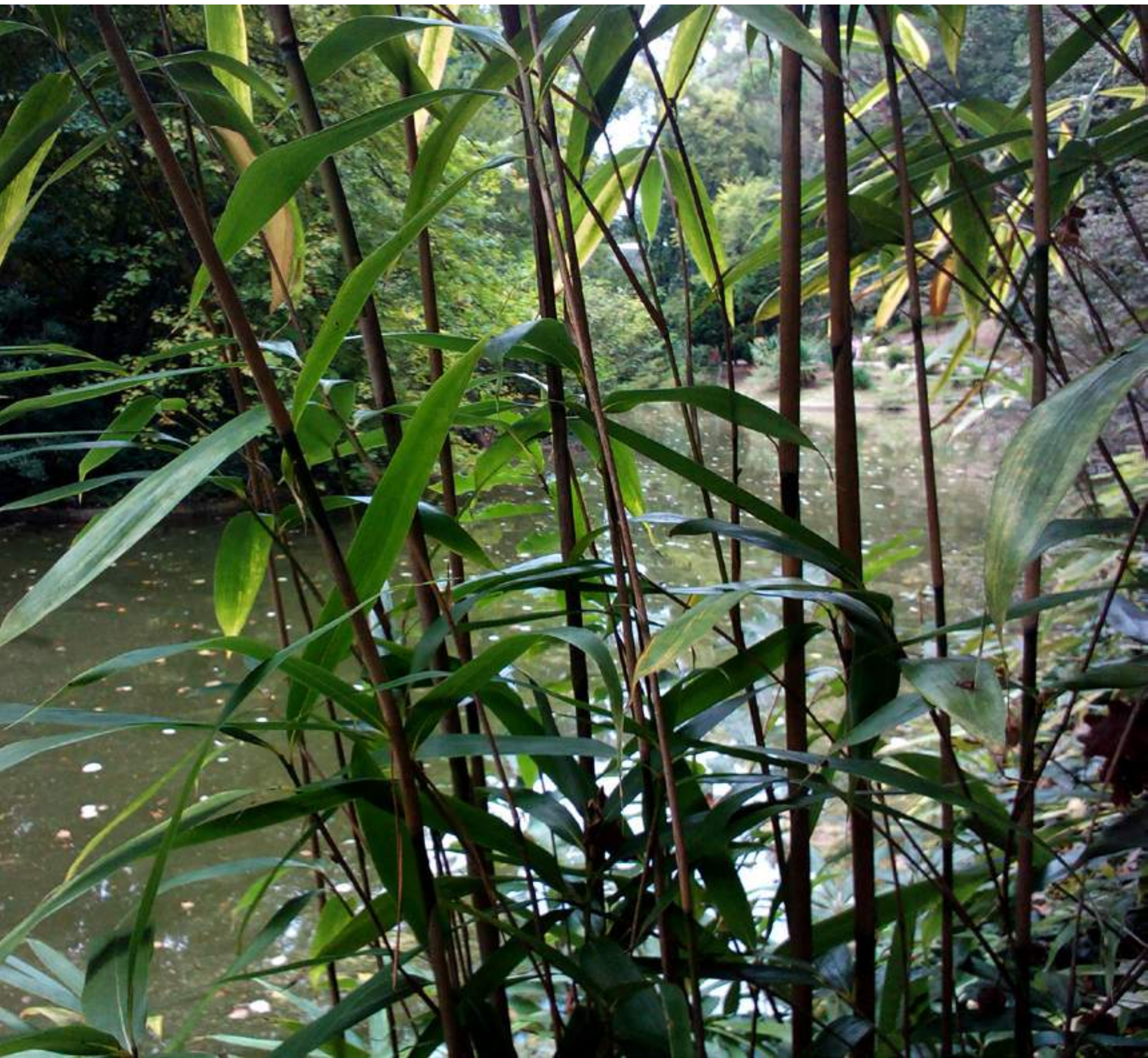
Desafio:

21 dias a meditar

pequeno guia para uma vida mais consciente

Margarida Cardoso



Índice

O que é a meditação? 4

Porquê meditar 5

Cultivar a atenção plena 7

Escolher uma técnica 8

Atitude de base 8

Criar condições para a prática 9

Instalar novos hábitos 13

Dia 0 - antes de começar: esvaziou a chávena? 14

Dia 1 – meditar é uma festa 16

Dia 2 – voltar ao corpo 18

Dia 3 – a respiração 20

Dia 4 – o corpo também sabe 23

Dia 5 – querer-nos bem 24

Dia 6 – desenvolver a atenção 25

Dia 7 – aumentar o foco 27

Dia 8 – meditar não é só quando estamos sentados 28

Dia 9 – fazer uma pausa 30

Dia 10 – fazer “mesmo" uma pausa 32

Dia 11 – estar presente 33

Índice

Dia 12 – o que dizemos e como dizemos 34

Dia 13 – começar de novo 36

Dia 14 – lidar com os pensamentos 38

Dia 15 – praticar com o criticismo 40

Dia 16 – sê como um lago 41

Dia 17 – deixar passar 42

Dia 18 – eu medito com todos os outros 44

Dia 19 – qual a minha face original? 45

Dia 20 – mais distrações 46

Dia 21 – isto é o que é 47

Dia 0 – praticar todos os dias 49

Perguntas e Respostas 50

Balanço 53

Testemunhos 55

Já estamos em casa 57

Margarida Cardoso

Creative Commons License

O que é a meditação?

Conta-se que uma vez perguntaram a Michelangelo como é que ele faria a escultura de um elefante. Ele respondeu que pegaria numa grande peça de pedra e retiraria dela tudo o que não fosse elefante.

Pode-se descrever a prática da meditação como um processo muito semelhante. Não se trata de nos tornarmos algo de diferente, uma espécie de eu melhorado, mas de ir largando o que não é essencial, ir largando as distrações, preocupações, expectativas, padrões reativos e passivos que fomos acumulando e que vamos descobrindo que já não nos servem.

Segundo os dizeres de Sócrates “uma vida não refletida não é digna de ser vivida", e a meditação leva-nos a tomar consciência de todo o tipo de conceitos e crenças não examinados – sobre nós, sobre os outros, sobre como as coisas funcionam, etc. – que nos impedem de viver uma vida mais rica. Somos dotados de extraordinários recursos mentais, que nos permitem selecionar, comparar, catalogar, arquivar… todas estas operações são importantes, só que temos a tendência

a solidificar as nossas descobertas, compartimentá-las, pensar que já sabemos, quando na verdade, cada momento é essencialmente novo e fresco. E frequentemente as nossas ideias sobre o que se está a passar ou sobre o que deveria estar a passar-se impedem-nos de realmente “ver"o que se está a passar.

Porquê meditar

Há muitos, muitos anos atrás, havia uma princesa que, durante um passeio, tropeçou numa raiz, que surgira no caminho que habitualmente percorria, e torceu o pé. Irritada, foi falar com o primeiro-ministro e insistiu que ele proclamasse em edital que o reino deveria ser coberto de couro, para que ninguém tivesse de passar pelo mesmo. O primeiro-ministro, que sabia o quanto o rei amava a filha e lhe satisfazia todas as vontades, e que muito provavelmente concordaria com esta forma problemática, para não dizer dispendiosa, de resolver a questão, pensou rapidamente e disse: “Já sei! e se em vez de cobrir todas as estradas do reino, cortássemos pedaços de couro de forma a cobrir os pés de Sua Alteza e os atássemos de alguma forma ? Assim, por onde quer que ande, os pés de Sua Alteza estarão sempre protegidos e evitaremos esta considerável despesa!" A princesa ficou muito agradada com a sugestão, e assim surgiram os sapatos!

Somos a princesa da história. Andamos com os pés descalços. Tropeçamos, e não gostamos. Ficamos irritados, vexados ou mesmo encolerizados. Podemos pensar: “detesto quando isto me acontece!" Ou “porquê a mim"? E ainda “Quem colocou ali aquela raiz para me magoar"? Fazemos do episódio um problema, o “meu" problema, e o problema precisa de uma solução. E muitas vezes a solução que encontramos poder ser o equivalente a arrancar todas as raízes de árvores ou asfaltar de couro todas as estradas da nossa vida.
Se conseguirmos, nem que seja por um momento, ver, sentir o que está, a situação, tal como ela é, agradável, desagradável ou neutra, estar atento ao primeiro pensamento, não se deixar arrastar por esse pensamento… Poderemos ter uma perspetiva mais ampla, muito para lá da nossa habitual visão estreita e subjetiva, do nosso reflexo automático de querer que as coisas, as pessoas mudem. E, simplesmente, a prática da meditação é este processo de cobrir os nossos pés em vez de tentar ingloriamente cobrir as estradas do mundo. Ou dito de outra forma, treinar para ser feliz, em vez de estar à espera que algo no exterior nos faça felizes.

Ver: vídeo com Pema Chödron: andar de pés descalços

https://www.youtube.com/watch?v=oj_-xh2XKLM

Muitas pessoas procuram a meditação para se sentirem bem, mais calmas, mais concentradas, mais presentes. E não há nada de errado nisso. Mas se começamos com demasiadas expetativas, à procura de uma receita instantânea para a felicidade, a meditação não é uma espécie de varinha mágica que vai resolver todos os nossos problemas e muito menos instantaneamente.

O que é que vamos encontrar na meditação? Nada mais nada menos do que a nossa mente, e frequentemente toda uma bagagem de dias ou anos de stress e luta diária. E mesmo que não tenhamos uma vida muito desgastante, a nossa mente é na melhor das hipóteses um cavalo selvagem. Desgovernada, orgulhosa, confusa, ciumenta, crítica, neurótica, entediada... tudo pode ser encontrado na nossa mente... e, claro, também aí podemos encontrar águas frescas e prados verdejantes... Só que o caminho tem de ser feito por nós. Descobrir o que funciona, mas também dar tempo para que funcione... e praticar. Pois ninguém viaja a olhar para um mapa.

E, sim, a meditação não é só para nos fazer sentir bem. Mas também é.

E é mais do que isso.

Cultivar a atenção plena

A base da prática de meditação é cultivar Mindfulness, ou atenção plena, um estado de consciência, uma relação de abertura com tudo o que está, um estar presente à nossa vida.

Mindfulness é também todo um conjunto de ferramentas que nos permitem desenvolver essa consciência do momento.

A atenção plena, ou simplesmente “estar presente” tem duas qualidades interdependentes: reconhecer, notar o que está a acontecer, e fazê-lo sem julgamento, sem resistência, sem exigência. Este estado de presença é descrito por muitos professores como a nossa natureza mais profunda e poder-se-ia dizer que a essência da meditação é estabelecer uma relação de intimidade com esta consciência lúcida e plena.

Na meditação estamos abertos a todos os domínios de perceção, a todos os fenómenos, a tudo o que surge. Estes domínios incluem respiração e sensações, sentimentos (agradável, desagradável, neutro), perceções dos sentidos, emoções e pensamentos; e a própria consciência.

Durante a prática de meditação não tentamos controlar a experiência. Apenas reconhecemos o que surge (sons, pensamentos, emoções), permitimos que a vida siga o seu percurso, que as coisas sejam tais como são.

Escolher uma técnica – usar uma âncora

Os principiantes, mas por vezes mesmo os praticantes mais experientes, precisam de uma âncora ou suporte que os ajude a concentrarem-se, a não se dispersarem em pensamentos e emoções – algo que os ajude a simplesmente "estar presente". As técnicas mais usadas incluem a atenção a suportes específicos:

- A respiração, no ponto da entrada e saída do ar pelas narinas.
- Outros pontos da respiração, por ex., o subir e descer do abdómen ao respirar ou dos pulmões, no caso de não fazer uma respiração até à zona da barriga.
- Contagem da expiração, por ex., de 1 a 10.
- Outras sensações físicas que surjam – nas mãos, ou noutra parte do corpo.
- Sons no interior ou no exterior.
- Sentir e ouvir toda a experiência (i.e., estar atento aos sons e sensações).
- Os próprios pensamentos

Atitude de base

A condição primeira para estabelecer uma prática de meditação é uma qualidade de amizade e aceitação em relação à prática e em relação a nós mesmos.

Procuremos aceitar a experiência de meditação tal como ela é, tal como ela surge. Da mesma maneira que um cultivador lança a semente no campo, lhe dá as condições para que se desenvolva e o tempo necessário para que cresça, sem esperar que amadureça mais depressa do que o que é natural, não podemos também criar expetativas em demasia.

A amizade também implica a curiosidade, o interesse e até o sentido de humor em relação a tudo o que surja – seja isso agradável ou desagradável.

Criar condições para a prática

Para auxiliar uma prática de meditação regular, alguns praticantes começam por estabelecer algumas regras:

Escolher um horário

O melhor tempo para praticar é o tempo que realisticamente podemos assumir para a nossa meditação diária, tanto quanto ao horário como quanto à duração. Idealmente seria bom ter uma prática de manhã e à noite. Os principiantes poderiam começar com meditações de 10 a 20 min.

Estabelecer um espaço

É desejável estabelecer um espaço para meditar. Há quem possa dedicar um quarto à prática, mas um canto do quarto, um sítio calmo onde está sempre a almofada ou a cadeira, pode ajudar muito. Para algumas pessoas também, estabelecer uma espécie de ritual pode ser benéfico.

Estabelecer o propósito

No dia anterior, ou na noite anterior, vamos decidir muito concretamente a que horas e quanto tempo vamos meditar.
E vamo-nos deitar com essa intenção. No dia seguinte, quando chegar a hora em que planeamos meditar, sentamo-nos, notamos como nos sentimos, e daí abrimo-nos à experiência do momento presente. Que flui, como um rio, que não é sólido ou previsível. Fazemos a meditação do “sim". A tudo o que surja, sensações, sons, pensamentos, emoções, dizemos sim. E largamos.

Refletir sobre a motivação

Há um mestre zen que disse: “o mais importante é saber o que é mais importante". E é importante refletir sobre a intenção com que fazemos algo, temos de recordar por que é que certas coisas são importantes para nós, para que a nossa prática seja fresca e fluida.

> “Tudo está estreitamente ligado à perspetiva que escolhemos adotar. Com um estado de espírito positivo, podemos transformar todas as atividades. Mesmo as tarefas fastidiosas tornam-se interessantes, e as tensões interiores que elas ocasionavam antes desaparecem... No princípio, é preferível sentarmo-nos para nos habituarmos a tomar consciência da inclinação da nossa mente. Quando despejamos água lamacenta num recipiente, é preciso deixar decantar para que ela reencontre a sua limpidez. Estando alguns instantes tranquilos e sem tensões, vemos melhor em nós mesmos. Com tempo, essa faculdade torna-se natural. Conscientes do que se passa na mente, não nos deixamos mais ser assaltados por sentimentos negativos ou por sonhos inúteis que não se realizam nunca.
>
> A calma irá estabelecer-se gradualmente, para tornar-se habitual, depois natural. O exame da motivação faz-se então de maneira espontânea, mesmo em plena atividade, o que é precioso se temos intenção de pisar terrenos férteis em conflitos como o trabalho e a família; aí onde outrora o espírito teria sido solicitado em várias direções, será mais fácil ficar calmo e construtivo."
>
> *Diamant de Sagesse*, Tulku Pema Wangyal

Sentar - a postura

Ao sentar para meditar, é importante pensar que não se trata de forçar um ideal de perfeição que não possuímos. Vamos começar com o corpo que temos e somos. A observação do nosso espaço físico, das tensões, das repressões, do bem-estar, do que queremos agarrar ou do que podemos largar faz parte do caminho para o conhecimento profundo de si mesmo. Através da consciência da postura, entramos no caminho da prática. A meditação não é apenas manter o corpo numa posição correta e conservar a mente calma quando sentados, a meditação é prolongar o estado de uma mente tranquila nessa e noutras situações e transparece na atenção e na consciência com que vivemos sob as mais diferentes condições.

Como sentar

Sente-se na parte da frente de um cadeira ou de uma almofada alta, de preferência numa almofada de meditação (zafu em japonês), mas uma pequena manta enrolada também pode servir. Cruze as pernas numa posição que possas manter confortavelmente. Em meio-lótus, o pé da perna esquerda vai apoiar-se na coxa da direita (ou vice versa). Em lótus completo, os dois pés apoiam-se nas coxas opostas. Pode sentar-se ainda mais simplesmente com as pernas uma à frente da outra e alinhando os calcanhares pelo centro do corpo. É bom ter três pontos de apoio, dá estabilidade à postura, e por isso é necessário que os joelhos estejam o mais próximo possível do chão. Se usar uma cadeira, conserve os joelhos afastados mais ou menos à distância dos ombros e os pés pousados no chão.

O mais importante é manter as costas direitas. Devem manter-se "naturalmente" direitas, com o equilíbrio centrado no baixo-ventre. Avance a parte de baixo das costas um pouco para a frente, abra o peito, recue os ombros e incline ligeiramente o queixo para dentro, mantendo a cabeça direita, no prolongamento da coluna. Balance o corpo com suavidade da esquerda para a direita, até alcançar naturalmente um ponto de quietude na almofada.

Os olhos ficam entreabertos, pousados no chão num ângulo de cerca de 45º. Mas não é uma regra rígida. Em certos tipos de prática de meditação, convém fechar os olhos, por exemplo na visualização. Ou então se nos sentimos agitados, fechar os olhos pode ajudar a concentrar-nos na respiração e no que se está a passar connosco.

Os lábios tocam-se sem pressão, e de uma forma geral relaxamos os músculos do rosto. Uma forma simples de fazer, é sorrir. Não abertamente, um meio sorriso descontrai os músculos do rosto e recorda-nos que a meditação não é uma prática sisuda. Para quem tem tendência a salivar, pode colocar a ponta da língua no palato, perto da raiz dos dentes.

Coloque as mãos simplesmente sobre os joelhos ou as coxas. Respire profundamente. A respiração deve fluir num ritmo natural. Com uma postura física adequada, a respiração vai conduzir-se naturalmente para o baixo abdómen. Mas mais uma vez não force o ritmo ou tente controlar o que quer que seja. Não se trata de um exercício de respiração, mas sim de atenção à respiração.

Conserve a quietude e concentre-se na respiração. Quando a atenção vagueia, vamos trazê-la de volta à respiração.

No final da sessão, mova-se devagar. Não se levante bruscamente.

Instalar novos hábitos

Depois de muitas partilhas e conversas sobre a prática de meditação, tem sido opinião geral que o mais difícil é mesmo estabelecer a rotina. Ou seja, esta questão poderá mais a ver com a nossa dificuldade geral em instalar bons hábitos na nossa vida.

Algumas dicas:

- a meditação não é um dever - é um prazer!
- não interessa tanto por onde começar, interessa é começar - uma breve sessão de meditação em silêncio, realizar uma atividade de uma forma mais consciente... ou simplesmente parar o tempo de 3 respirações numa hora determinada do dia
- em geral, não tentar dar passos demasiado grandes, uma pequena mudança leva a outras mudanças e o processo é mais fluido
- estabelecer uma espécie de ritual - ou seja, um detonador que nos condiciona positivamente :) por exemplo, começar a nossa prática sempre da mesma forma, acendendo incenso ou algo do género, ou sempre depois de um ato específico, como tomar o duche
- como muitos têm partilhado, assumir um desafio ajuda bastante! saber que não estamos sozinhos é bom
- não nos autoflagelar-nos quando não conseguimos! ver o “não conseguir" como uma oportunidade de aprender algo sobre nós e não como um falhanço pessoal
- uma exceção leva a mais exceções; depois de encontrar uma desculpa para não praticar uma vez, é muito fácil encontrar outras!
- notar o que nos dizemos interiormente: muitas vezes as barreiras são criadas pelos nossos pensamentos
- as nossas crenças limitam-nos: se eu acreditar que não vou conseguir - de certeza que não vou!
- aprender a lidar com interrupções, condições que não são perfeitas, etc., etc. - a vida, as condições, nunca são perfeitas... e não têm de ser perfeitas
- isso não quer dizer que vai procurar condições difíceis - pelo contrário, tente criar um ambiente sereno para a prática
- treine não acreditar em tudo que pensa: quando vem o pensamento “não me apetece meditar", experimente não acreditar nele!
- em resumo, não pense de mais - just do it!

Dia 0
Antes de começar: esvaziou a chávena?

Há esta história zen que recordo muitas vezes:

> Nan-in, um mestre japonês da era Meiji (1868 – 1912), recebeu um professor universitário que queria fazer perguntas acerca do Zen. Nan-in serviu chá, enquanto o professor expunha as suas considerações. Encheu a chávena do professor por completo a ponto de começar a verter. O professor observou o chá a entornar-se até que não conseguiu conter-se mais e disse: "Está cheia, não cabe mais nada!" "Tal como esta chávena," disse Nan-in, "estás cheio das tuas próprias opiniões e especulações. Como posso mostrar-te o Zen sem primeiro esvaziares a tua taça?"

Precisamos de admitir que não sabemos. Que a maior parte das vezes estamos à deriva. E que não saber não é uma desvantagem.
No budismo zen, falamos de “mente de principiante” – a mente de alguém que não parte de uma opinião preestabelecida sobre as coisas e que a qualquer momento do caminho tem uma atitude de abertura, curiosidade e entusiasmo.
Precisamos de aprender a ouvir. Precisamos de ouvir como se fosse a primeira vez. Precisamos de nos escutar como se fosse a primeira vez. E realmente escutar-nos, ir para além das nossas opiniões e conceitos. Para isso precisamos de aprender a estar calados. Isto não é fácil de fazer. É difícil estar completamente nu, face a este aqui e agora. Falar de um lugar de autenticidade em vez de um lugar de opiniões aprendidas e ideias requentadas. Mas se procurarmos partir desse lugar fresco, de ouvir pela primeira vez, torna-se cada vez mais fácil estar presente.

O que eu estou a fazer é meditação?

Uma pergunta que às vezes me fazem: como é que eu sei que o que estou a fazer é meditação?

Vamos então decidir uma coisa: se me sento com a intenção de fazer meditação, tudo o que surge durante esse período, **é meditação**.

A meditação não é uma atividade em que é suposto ter determinado tipo de experiência ou gerar um estado mental específico, a prática da meditação é **estar com o que quer que aconteça**.

Dia 1
meditar é uma festa

É uma festa com muitos convidados: uns tímidos e discretos, outros irreverentes e festivos, outros resmungões e insuportáveis, há os entediados, as crianças mimadas e os bêbados a que já ninguém acha piada; mas como excelentes anfitriões, vamos recebê-los com bom humor, vamos acolhê-los na nossa casa; pois na verdade **todos esses convidados fazem parte de nós** e todos merecem o nosso carinho.

> Quando nos sentamos em meditação, quantos seres se sentam connosco? Ali onde nos sentamos, muitos seres - emoções, pensamentos, memórias, sensações físicas - surgem de momento a momento. No entanto este momento é muito simples. Então por que não cuidar dele com todo o coração? (Katagiri Roshi)

Neste primeiro dia, sente-se de 5 a 10 min. com o simples propósito de estar atento, e note o que surge. Sem expectativas, sem alimentar nada, sem recusar nada. E respire.

Dica: comece um diário da sua prática

Testemunho: José António

Lá me levantei eu às 06:00 todo contrariado para meditar. Mas teve que ser, porque receava o meu julgamento interno. Curioso. Há mais de um mês que não meditava e foi incrível, apesar da companhia de um ou dois galos que frequentemente acompanham as minhas meditações com cacarejos. Apesar, não. Qualquer dia não consigo meditar sem a companhia deles.

Ao fim de aproximadamente 10 min lá estava eu. Foi surpreendente a redução do ritmo respiratório e cardíaco. Já não me lembrava! Depois, aquela paz... Só tive pena de não poder estar mais tempo. Se ao fim de 30 min, não tivesse que me levantar para acordar o resto da casa para as aulas e para o trabalho, por ali ficaria até atingir a iluminação! Apercebi-me também da "violência" que é voltar ao ritmo normal, acelerado. O corpo e mente ficam naquele estado e tem que se dar um ou dois minutos para o sangue começar a fluir normalmente. Outra coisa, é a pouca vontade de falar. Tento acordar os meus filhos e mulher sem quase abrir a boca. Porque não me apetece mesmo falar. Gosto daquele silêncio interno!

As consequências? Fantásticas! Ao longo do dia senti-me muito mais sereno e com outra sensibilidade, nomeadamente para os que me são mais próximos.
Como eu costumo dizer, fez-se luz. Senti-me mais lúcido. Por exemplo:
- Refletindo sobre os meus filhos apercebi-me de muita coisa que me tem escapado ao nível dos afetos e que numa oportunidade vou lembrar-me de partilhar com eles.
- Deslocar-me propositadamente ao encontro da minha mulher para me despedir, porque, distraído ao telemóvel, me esqueci de o fazer (noutra altura, eventualmente, enviar-lhe-ia um sms).
- Outras coisas mais triviais do dia-dia.

Em pouco tempo apercebi-me que quantas coisas que nos escapam nesta vida de "piloto automático". Numa só meditação?! Como é possível?! Ficar assim? Não foi propriamente um retiro... Mas deu-me muito ânimo para os próximos... 20 dias!

Dia 2
voltar ao corpo

Geralmente vivemos como se corpo e mente estivessem separados. Quantas vezes o corpo está a fazer uma coisa e a mente está noutro lugar qualquer.

Nesta primeira semana convide o seu corpo/mente a estar presente. E estar consciente do corpo é a base para uma prática de desenvolvimento da atenção - e significa sentir diretamente, de "dentro", as sensações, os sentimentos, as emoções.

Dica: escolha um dia desta semana e pegue em lápis de cor e papel branco, e depois de uma sessão de meditação baseada nas sensações do corpo, desenhe a sua experiência - não tente desenhar o seu aspe-to físico mas sim o que sentiu - podem resultar desenhos abstratos, ou ainda, podemos simbolizar as várias partes do corpo por paisagens ou condições atmosféricas

Meditação Body Scan (atenção plena às sensações do corpo)

1. Deite-se de costas, de uma forma confortável, num lugar onde não será incomodado.

2. Feche os olhos. Entre em contacto durante uns minutos com as sensações do corpo. Note depois especialmente as sensações do toque e de pressão, onde o corpo entra em contacto com o chão ou o tapete ou colchão.

3. Recorde a intenção desta prática. A intenção não é procurar sentir algo de diferente do que sente. Não tem de obrigatoriamente sentir-se relaxado ou calmo, se não é isso que está realmente a sentir. Isso pode acontecer ou não. A intenção desta prática é tomar consciência das sensações que detetarmos, o melhor que pudermos, conforme vamos pousando a nossa atenção em diferentes partes do corpo.

4. Mova a atenção para a zona do abdómen. Durante alguns minutos, tome consciência das diferentes sensações físicas na parede do abdómen, ao ritmo da inspiração e da expiração.

5. Depois de estabelecer esta ligação com as sensações na zona abdominal, mova a atenção pela perna esquerda, pelo pé esquerdo, pelos calcanhares, focando depois nos dedos do pé esquerdo. Pouse a atenção em cada um dos dedos do pé esquerdo, com curiosidade, investigando a qualidade das sensações, vindas talvez do contato entre os dedos ou o que quer que seja – meias, manta, o próprio ar. Pode também não sentir nenhuma sensação particular.

6. A ideia não é notar as sensações como um observador que estivesse de fora – mas sim senti-las “de dentro". Pode contrair o pé, notar as sensações, e depois largar.

7. Siga o mesmo tipo de procedimento em relação a outras partes do corpo. Perna direita, pé direito e mais especificamente os dedos do pé direito. Depois, as diferentes partes do pé e todo o pé - sentir, contrair, relaxar. O melhor que puder, mova gradualmente a atenção para a área pélvica, nádegas, costas, abdómen, peito. E depois ombros, braços, mãos, dedos. Finalmente, ombros, pescoço, cabeça, face.

8. Inevitavelmente, a mente vai vaguear e afastar-se do corpo.
É perfeitamente normal. É o que a mente faz. Quando sentir esse vaguear, essa distração, simplesmente tome consciência do facto, notando para onde a mente se dirigiu, e depois volte ao corpo, às sensações.

9. Depois desta “visita” a várias partes do corpo, durante alguns minutos tome consciência do corpo como um todo, da respiração fluindo livremente, para dentro e fora do corpo.

10. Se o exercício fizer adormecer, experimente fazer o exercício sentado.

Em vídeo

a postura

atenção ao corpo e sensações

Pode ajudar

temporizador para meditação

Dia 3
a respiração

A respiração serve como uma âncora, um objeto primeiro de atenção, ao qual podes voltar sempre e sempre. Este treino da atenção encontra-se em muitas tradições espirituais. S. Francisco de Sales expressou-o muito bem: “Se o coração vagueia ou está distraído, trá-lo suavemente de volta ao lugar. E mesmo que durante toda a hora não faças mais do que trazer o teu coração de volta, mesmo que tenha partido de cada vez que o trouxeste de volta, a tua hora foi muito bem usada." (Joseph Goldstein, One Dharma)

Os principiantes, mas por vezes mesmo os praticantes mais experientes, precisam de uma âncora ou suporte que os ajude a concentrarem-se, a não se dispersarem em pensamentos e emoções – algo que os ajude a aprofundar o “estar presente". As técnicas mais usadas incluem a atenção a suportes como as sensações do corpo, a respiração, os sons... e imagens. A visualização é uma ferramenta muito poderosa. E de uma forma simples, podemos ganhar estabilidade concentrando-nos na respiração, imaginando-nos numa praia, em frente ao mar, usando o ritmo das ondas para nos ajudar a estar com a respiração, ou imaginando uma pena pousada no chão, à nossa frente, subindo e descendo, igualmente ao ritmo da nossa respiração. Os “visuais" podem sentir-se mais concentrados assim, mas para outras pessoas pode funcionar melhor o uso de palavras que também se repetem ritmicamente:

ao inspirar, eu sei que estou a inspirar
ao expirar, eu sei que estou a expirar
inspirar
expirar

> “Quando você inspira e expira tornando-se consciente da sua inspiração, você pára de pensar e começa a ficar onde o seu corpo está. O nosso corpo e mente se encontram quase sempre separados um do outro. Se praticarmos inspirar e expirar com alguma concentração, atingimos o que chamamos de unidade corpo-mente. O corpo e a mente são reunificados, e você começa a ficar presente sendo verdadeiramente você mesmo. “ (Thich Nhat Hanh)

Atenção plena à respiração

1. Sente-se numa posição confortável, numa cadeira de costas direitas, numa almofada no chão, ou num banco de meditação. Ao sentar numa cadeira, é melhor não se encostar ao espaldar. Ao sentar no chão, os joelhos devem tocar o chão, ou ser sustentados de alguma forma.

2. As costas estão eretas, numa posição digna e confortável. Se estiver sentado numa cadeira, as pernas devem fazer um ângulo reto, os pés devem estar assentes por completo no chão; se for necessário, usar uma almofada para pousar os pés.

3. Colocar a atenção das sensações físicas, tomando consciência das sensações do toque e de pressão – o local onde o corpo toca o chão. Passar um minuto ou dois com estas sensações.

4. Notar agora as sensações físicas decorrente dos movimentos do abdómen ligados à respiração. Nas primeiras vezes pode até colocar as mãos no abdómen para entrar mais facilmente em contato com essas sensações. Retire depois as mãos, quando sentir que estabeleceu essa conexão com o movimento.

5. Notar mais atentamente a ligeira sensação de estender, alongar, quando as paredes do abdómen aumentam com a inspiração, e notar a leve contração quando encolhem na expiração. Notar eventualmente as muito ligeiras pausas entre a inspiração e a expiração.

6. Não deve tentar controlar o ritmo da respiração – deixe que a respiração respire. O melhor que possa, deixe que esta atitude de “deixar ser" se estenda a toda a experiência. Não há nada para consertar, nenhum estado particular a ser alcançado. Tanto quanto possível, permita à experiência ser o que é.

7. Mais tarde ou mais cedo a mente vai afastar-se do foco de atenção – através de pensamentos, planeamento, sonhar acordado, divagações, etc. É normal. É o que a mente faz. Não é um erro ou uma derrota. Quando notar que a mente não está na respiração, pode até elogiar-se por o ter notado, e ter voltado a atenção para o ponto que quer focar. Pode notar por onde a mente andou e depois voltar a atenção ao movimento do abdómen.

8. De cada vez que isto acontecer, volte a conectar-se com a experiência do momento.

9. Dentro do possível, faça-o com gentileza. As distrações são uma forma de desenvolver a paciência e a curiosidade para com a experiência.

10. Pratique assim durante 15 min. O objetivo é estar atento, consciente da experiência momento a momento, o melhor possível, usando a respiração como âncora, para se ligar ao aqui e agora.

Dia 4
O corpo também sabe

Por vezes perguntam-me se na meditação a postura é importante. A postura pode não ser importante... e é extremamente importante.

o corpo é um termómetro: traduz o que nós somos de formas que nem sabemos

o corpo é uma arrecadação: tem memórias que nem imaginamos

o corpo tem uma linguagem: que afeta a maneira como somos vistos mas também afeta a forma como nos vemos: e sim, experimente a diferença entre andar todo curvado e a arrastar-se ou andar com a cabeça bem erguida e peito aberto... e veja este vídeo da Amy Cuddy.

A cada momento pode escolher sentar em meditação com confiança e serenidade... e com a coluna direita... mas tem de estar presente para escolher!

Dia 5
querer-nos bem

Durante um retiro em Braga durante o mês de Junho de 2014, Ajahn Vajiro, o monge que orientava o retiro, resumiu as instruções de meditação a apenas uma: querer-(se) bem. Sentar, andar, comer, respirar este sentimento de se querer bem... e, por exemplo, se sentimos uma dor quando sentados em meditação, em vez de entrar no esquema mental habitual de auto (ou extro) recriminação, usar frases como “por compaixão por este corpo, vou mover-me". Ajahn Vajiro recordou que o Dalai Lama mencionou que o primeiro pensamento que tinha de manhã era de bondade. E esse tipo de pensamento treina-se. Antes de adormecer, podemos escolher qual o primeiro pensamento a ter ao acordar. E querer(-se) bem é um bom ponto de partida para o nosso dia.

Dia 6
desenvolver a atenção

Vivemos numa cultura muito distraída e muito distrativa. Sentimo-nos frequentemente submersos em estímulos e sobrecarregados com imensas coisas que lutam pela nossa atenção. Ser capaz de regular a atenção melhora a concentração, a memória, e sobretudo, a clareza mental.

Prática

Estabeleça a intenção de prestar atenção.
Selecione alguma coisa como objeto de atenção. Pode ser a respiração, a sensação das mãos a tocarem-se, ou qualquer objeto próximo ou no exterior, tal como uma maçã, as folhas de uma árvore.
Note tudo o que pudersobre esse “objeto”.
Note se está a ser distraído por algo – pensamentos, sensações, emoções, algo no exterior etc…
Dê conta da distração e afaste-a sem julgamentos.
Largue-a, simplesmente.
É como acender uma lanterna: volte o foco para o objeto previamente escolhido. Repare nos detalhes desse objeto. Note o aspeto, a sensação, o cheiro, se for o caso. Continue este processo em silêncio por mais um minuto. De cada vez que pratique, aumente o tempo em 1 minuto, até chegar aos 15 min.

Escrita

Anote a sua experiência. A mente divagou? O que fez quando notou que estava distraído? O que notou sobre o objeto de atenção? Já tinha reparado nisso antes? Notou algum diálogo interno a comentar o processo?

Dia 7
aumentar o foco

Repetir uma palavra ou imaginar uma cor aumenta a capacidade de estarmos focados.

Podemos repetir “respirar, respirar" numa prática de atenção à respiração ou numa pausa. Ou podemos escolher uma palavra como “consciente" ou “presente", por exemplo, para nos lembrarmos de estar no presente, conscientes da tarefa ou prática que estamos a fazer no momento.

Algumas pessoas preferem usar uma cor. Escolha assim uma cor de que goste, por exemplo o azul, e, sempre que se sentir stressado, visualize essa cor para se lembrar de “respirar" de forma a baixar os níveis de stress. Ou pode visualizar uma cor para se lembrar de estares atento quando está a fazer alguma coisa. Pode experimentar várias cores até encontrar a certa para si.

Se estivermos atentos durante a meditação, podemos notar questões como: “estou a fazer isto bem?", “é isto o que é suposto sentir/ acontecer?". Em vez de ficar na dúvida, no sentimento de incerteza e até mesmo de frustração que estas perguntas nos deixam, olhe mais profundamente para o momento presente. Abra-se ao momento. Confie no que está. Este momento é o que é. Tente manter uma continuidade da consciencialização. Um momento desagua num outro; permita-se não tentar analisar, julgar, condenar ou duvidar. Simplesmente observe, acolha, aceite. Este instante. Agora.

Dia 8
meditar não é só quando estamos sentados

> "Quando te levantas de manhã, pensa que precioso privilégio é este de estar vivo: respirar, pensar, desfrutar, amar." (Marco Aurélio)

Tudo no nosso dia-a-dia pode ser um pretexto para cultivar mais abertura, mais consciência, mais atenção - para que a nossa vida possa ser uma manifestação dessa consciência!

Estar atento, é na verdade um ato de generosidade e poderia ser traduzido por "tomar conta de todas a coisas".

Dica: esta é uma prática que sempre aconselho aos alunos de meditação: escolher uma atividade do teu dia-a-dia para estar mesmo mais atento! descascar uma tangerina (e comê-la), dar a ferro, levar o cão a passear... esteja atento aos sons, aos cheiros, aos sabores... a pequenas coisas que geralmente não nota

meditar sem almofada

um texto que alguns já conhecem, mas vale a pena ver e rever

Note a sua respiração durante uns minutos. Sinta o fluir da respiração, o subir e descer do abdómen.

Note o que está a fazer, e como o está a fazer, use os sentidos. Quando está a comer, note a cor, a textura, o sabor da comida.

Ao caminhar, note como o peso do corpo se move e as sensações da planta dos pés ao tocar no solo. Não pense no destino da caminhada.

Não tem de preencher todos os momentos da vida a fazer alguma coisa. Dê-se um tempo para **ser**.

Quando a mente se perde nos pensamentos, traga-a gentilmente de volta à respiração.

Note em que atividade tem mais tendência a dispersar-se ou a distrair-se. Traga mais atenção a essa atividade.

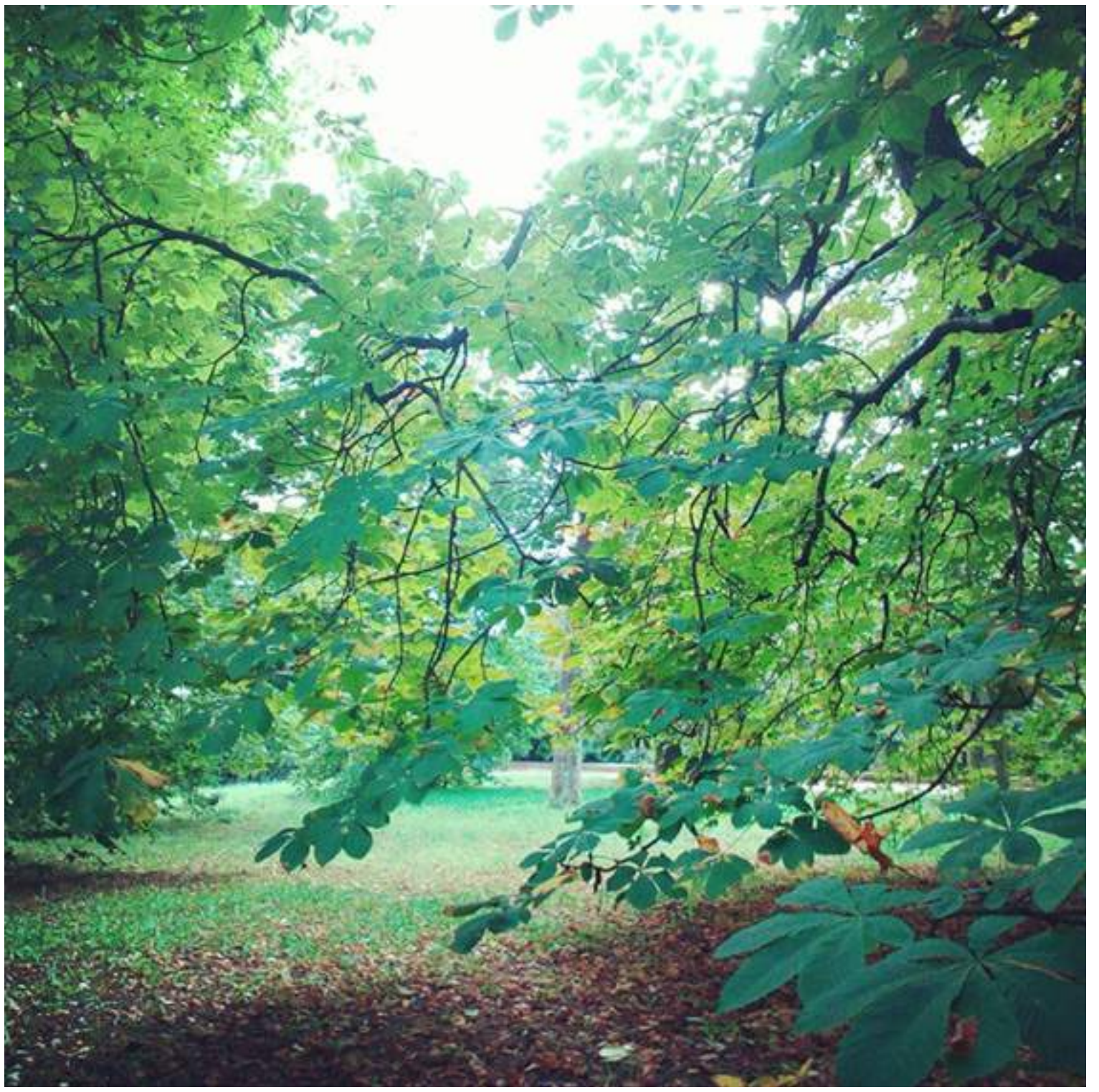
Reconheça que pensamentos são apenas pensamentos; não temos de acreditar neles ou de reagir a eles.

Pratique ouvir sem fazer julgamentos.

Note o quanto a mente julga e critica constantemente. Não leve isso muito a sério. Não somos os nossos julgamentos.

Passe mais tempo em contato com a natureza.

fonte: mindful.org



Dia 9
fazer uma pausa

Quando temos um intervalo, quando o carro para no trânsito, quando algo não corre como esperado e temos de fazer uma pausa, não precisamos de procurar freneticamente algo com que nos ocuparmos naquele momento. Não temos de estar sempre “entretidos". Aprecie o momento. Os cheiros, os sabores, as cores, descubra todas essas tonalidades que tantas vezes nos passam ao lado. Podemos simplesmente ser.
Habituarmo-nos a parar é uma forma de nos habituarmos a desligar o piloto automático. Podemos fazer uma pausa e respirar mais profundamente duas ou três vezes. Podemos dar conta das sensações no corpo, de como nos sentimos. Mas parar é também, por exemplo, não enviar imediatamente um email agressivo. Ao parar, podemos trazer para a forma como olhamos as coisas e as situações um espaço novo, mais aberto e mais amplo.

Thich Nhat Hahn aconselha uma técnica para usar quando a atmosfera fica tensa em família – ele chama-lhe o bolo no frigorífico. No meio de uma discussão, um dos intervenientes respira três vezes e diz: “há um bolo no frigorífico".
Uma das pessoas pode então dirigir-se ao frigorífico à procura do bolo (mesmo que não exista nenhum bolo) ou de qualquer outra coisa para comer, enquanto outra pessoa pode começar a preparar um chá. Estas atividades em si já são uma oportunidade de parar. Imagino que se houver crianças envolvidas podem ficar desapontadas se não houver realmente um bolo, mas esta frase pode ser substituída por outra que permita uma possibilidade de descontrair. Dizer “há um bolo no frigorífico" significa “vamos parar de nos magoarmos“. A mim soa-me bem :)

Dia 10
fazer “mesmo” uma pausa

1. ‘**Pare**’ o que está a fazer ou a pensar.

2. ‘**Respire**’ pouse a atenção na respiração, seja, na barriga, no peito, nas narinas… Note o ar a entrar e sair do corpo. Siga a respiração, simplesmente.

3. ‘**Observe**’ note a experiência no momento presente. O que sente? O que se passa na sua cabeça, quais as sensações no corpo? O que se passa à sua volta? Note simplesmente o que se passa no momento.

4. ‘**Prossiga**’ com a sua atividade a partir deste momento de tomada de consciência. Pode ser que tenha de ajustar alguma coisa, interna ou externamente. Ou simplesmente continuar, com uma atitude mais “espaçosa”.

Dia 11
estar presente

As dificuldades fazem parte da vida e da experiência de todos nós. A forma como lidamos com essas dificuldades é que faz a diferença – ou nos deixamos controlar, manietar por essas dificuldades ou lidamos com elas de uma forma mais leve. Tornarmo-nos mais conscientes dos pensamentos, sentimentos e sensações que esses acontecimentos mais difíceis evocam, dá-nos a possibilidade de nos libertarmos dos nossos padrões habituais, da forma automática que temos de reagir. Dessa forma, podemos responder à situação de uma forma mais consciente.

Geralmente, reagimos à experiência de três formas diferentes:

1. Com aborrecimento, afastando-nos, de forma que desligamos do presente e vamos para outro lugar “nas nossas cabeças"

2. Querendo agarrar-nos à coisas/sensações/situações – não queremos largar o que está a acontecer ou o que estamos a sentir, ou desejando sentir coisas que não estamos a sentir

3. Querendo que as coisas/sensações/situações desapareçam, querendo mudar, ficando zangados, querendo evitar futuras experiências ou ver-nos livres delas.

Cada uma destas formas de reagir pode causar-nos problemas. Para já, trata-se de estarmos mais conscientes da nossa experiência, para deixarmos de reagir automaticamente.
A prática da meditação, sobretudo se praticada regularmente, dá-nos muitas oportunidades para notarmos as distrações, o que nos levou a distrair-nos, e para voltarmos à consciência do momento presente.
A prática de fazer uma pausa, de criar um espaço para respirar, ao longo do dia, quando notamos sentimentos desagradáveis ou alguma tensão no corpo, permite-nos criar algum espaço, para “responder" em vez de reagir.

> Entre o estímulo e a resposta existe um espaço. Nesse espaço está o poder de escolher a nossa resposta. Na nossa resposta encontra-se o nosso crescimento e a nossa liberdade.
> Viktor Frankl

Dia 12
o que dizemos e como dizemos

Para muitos, a meditação está associada à postura tradicional sentada e ao silêncio. Mas quando começamos a praticar, mais tarde ou mais cedo percebemos que a meditação toca todos os campos da nossa vida.

Aprender a ouvir-nos e a ouvir os outros, é sem dúvida um dos primeiros passos deste percurso de autodescoberta. Uma praticante de meditação partilhou como, em determinada situação, conseguiu não seguir a necessidade que tinha de “ter razão" e de explicar porque tinha razão, para dar espaço e deixar que a outra pessoa falasse. E outra meditante explicou como ao estarmos mais em silêncio, isso nos permite conhecer melhor o interlocutor. E adorei o desafio da querida Helena Martins e o “relatório" que ela fez sobre a sua experiência de “não falar alto" durante 30 dias:

Comecei este desafio já não me lembro bem porque circunstância - bom, talvez por me aperceber que em determinadas situações eu falo alto, nomeadamente, quando acho que tenho razão e a outra pessoa não, ou quando acho que posso explicar com eficiência qualquer coisa que está a gerar confusão.
Ou seja, o desafio deveria ter sido "um mês sem sobrepor a minha voz à de outrem".
O facto é que independentemente de resultar ou não, não gostava de "me ouvir falar alto" e depois de finda a situação ficava sempre com a sensação de que devia ser mais paciente. Não falar alto - que não significa falar de forma sussurrada - permitiu-me ter de ser mais paciente e encontrar novas e por vezes mais eficazes estratégias de comunicação, mas também me permitiu um novo olhar e maior sentido de humor perante as situações.

Ao falar, podemos então cultivar a atenção plena: notando se o que vamos dizer é verdade, se é oportuno, se é necessário... a ideia não é suprimirmos os nossos sentimentos, mas comunicarmos de uma forma que ajude a cooperação em vez da divisão.

É possível fazer escolhas em relação ao que dizemos - as palavras não têm de sair pela boca fora sem discriminação; o poeta António Machado propõe um antídoto para a nossa fala tão autocentrada: "Se quiseres falar, primeiro faz uma pergunta, depois escuta." e Rubem Alves reforça: 'Não é bastante ter ouvidos para se ouvir o que é dito. É preciso também que haja silêncio dentro da alma.'

Dica: dê uma volta ao quarteirão, simplesmente notando os sons à sua volta... ao chegar a casa, anote o que ouviu

Dia 13
começar de novo

Todos os dias é um novo dia, todos os momentos são um novo momento, cada olhar um novo olhar, cada respirar um novo respirar

Não é fácil recordar isto, pois a nossa mente tem tendência a procurar as semelhanças e a acreditar que se já fizemos, já sabemos, já chegamos a algum lado... e as repetições são um tédio

E esta simples ideia pode impedir-nos de reconhecer cada instante, cada meditação, como uma oportunidade de ver o mundo com um olhar fresco e novo, uma oportunidade de experienciar a vida como uma aventura-

o pensamento inicial na meditação podemos usar uma palavra, ideia ou imagem para regressar ao objeto ou objetivo da prática; essa palavra permite-nos recordar o nosso propósito e traz-nos de volta a um estado mais alerta

Dica: sentado em postura de meditação, imagine o corpo como um poço profundo, e atire uma pequena pedra branca da borda desse poço; a pedra cai gradualmente, atravessa a superfície da água do poço e vai caindo em espiral até atingir o fundo. Imagine que essa pedra começa a vibrar e essa vibração provoca leves movimentos na água

É um simples exercício que nos ajuda a notar o quanto um simples pensamento ou imagem nos pode afetar... e também que podemos deixar cair ideias para dentro de nós mas que elas precisam de ter um certo “peso”, precisam de ser sentidas, e precisamos de dar-lhes tempo para que ressoem dentro de nós.

Testemunhos:

Manuela Carvalho

Claro que é para continuar. Se não for para continuar, muito pouco se saberá sobre os benefícios da meditação, a nível pessoal, não me refiro a um conhecimento livresco, porque livros existem muitos sobre esta temática. Defendo sim, um mundo de coisas que cada um experiencia e que vai introduzir no seu quotidiano. Será uma pessoa melhor, passará a gostar mais de sim, saberá escutar o outro como ele/ela é, sem juízos de valor. Estes são apenas exemplos da minha experiência, oiçam o que as pessoas que meditam regularmente têm para vos contar.

Margarida

Quando realmente estás consciente, quando olhas algo ou alguém, ou simplesmente as sensações do teu próprio corpo, vais na verdade sentir a maravilha, o espanto, a gratidão... olhar, ouvir atentamente é um ato do coração.

Dia 14
Lidar com os pensamentos

Uma das formas de lidar com as distrações durante a meditação é... dar-lhes um nome! Se somos capazes de olhá-las nos olhos e dar-lhes um nome, já não estamos distraídos! Podemos fazer pequenas anotações mentais do conteúdos das distrações, ou seja, pôr um rótulo; se damos por nós irritados, podemos repetir levemente: irritação, irritação; se damos por nós agitados, podemos repetir simplesmente: isto é agitação, isto é excitação.

Isto leva-nos também a explorar diretamente estas distrações: “o que é a irritação?", “como é que eu a sinto no meu corpo?" Em vez de nos perdermos numa história: “estou sempre a irritar-me, não sei de onde isto vem, agora não tenho paciência para nada e deveria ter mais paciênca..." e bla bla bla bla

Podemos também tomar consciência do que acontece à emoção/pensamento/distração – será que muda de intensidade? Como se manifesta no corpo? Que partes do corpo são chamadas? - o peito, a cabeça, o estômago? E que tipo de sensação é?

Dica: parta à aventura - em vez de se perder em monólogos que não levam a lado nenhum, interesse-se pela natureza da emoção/ pensamento/distração que surge na meditação - pergunte-se “o que é o desejo?' “o que é a raiva/ a irritação?" [em vez de “por que é que eu sinto isto?" “está certo ou errado?"]... e relaxe.

A lista clássica dos cinco obstáculos à meditação
apego, aversão, entorpecimento, agitação e dúvida

Dia 15
praticar com o criticismo

No dia-a-dia são inúmeras as vezes em que damos por nós a criticar, a julgar, a irritar-nos ou a ficarmos impacientes com isto e aquilo; tudo pode ser pretexto para julgamentos: a forma de alguém vestir, o que diz, o que faz, tudo ou quase tudo pode ser avaliado, interpretado... e julgado: “como é que alguém pode pensar assim?", “como é que alguém pode gostar dessa música?", “como é que alguém pode comportar-se desta maneira?"

A proposta esta semana é esta: fazer uma pausa sempre que dermos por nós a tecer uma crítica, a julgar alguém e perguntarmo-nos: será que eu tenho todos os dados da situação? será que está a passar-se algo que não compreendo totalmente? se a resposta for “talvez, talvez eu não saiba a história toda", então solte e sinta o relaxar da sua atitude interior

Esta prática dá-nos a oportunidade de ser mais justos e generosos para com os outros, mas também connosco - pois, se refletirmos sobre isso, não nos sentimos felizes neste modo interno de estar sempre a criticar e a julgar

(e claro que há comportamentos inaceitáveis, e esta prática não tem a ver com pôr de lado uma avaliação justa das coisas e situações)

Dia 16
sê como um lago

O velho Mestre pediu a um jovem triste que colocasse uma mão cheia de sal num copo de água e bebesse.
– Qual é o gosto? – perguntou o Mestre.
– Horrível – disse o aprendiz.
O Mestre sorriu e pediu ao jovem que pegasse noutra mão-cheia de sal e caminharam em silêncio até chegarem perto de um lago. O jovem atirou o sal ao lago, então o velho disse:
– Beba um pouco dessa água.
Enquanto a água escorria pelo queixo do jovem, o Mestre perguntou:
– Qual é o gosto?
– Bom! – disse o rapaz.
– Você sente o gosto do sal? – Perguntou o Mestre.
– Não – disse o jovem.
O Mestre então sentou-se ao lado do jovem e disse:
– A dor na vida de uma pessoa é inevitável. Mas o sabor da dor depende de onde a colocamos. Então, quando você sofrer, a única coisa que deve fazer é aumentar a perceção das coisas boas que tem na vida. Deixe de ser um copo. Torne-se um lago.

Dia 17
deixar passar

“ A nossa prática é abrir para o grande leque de diferentes disposições e estados mentais, sentir a energia particular de cada um, estar atento à experiência tanto no corpo como na mente, e deixá-los passar como nuvens que surgem e se desvanecem no céu. Quando a raiva surge, ou o amor, ou a alegria, é só a raiva a enraivecer-se, o amor a amar e a alegria a alegrar-se. Diferentes sentimentos surgem e passam, e cada um apenas expressa a sua própria natureza. Habitualmente, contudo, somos apanhados no mundo da emoção, identificando-nos com esses sentimentos, pensamentos e sensações. Quando isto ocorre, transformamos a corrente fluida da impermanência num sentido rígido de um eu separado.
Enquanto experiência de atenção, da próxima vez que te sentires identificado com uma emoção forte ou uma reação ou julgamento, deixa a história e segue a sensação física até à contração energética, muitas vezes sentida no centro do coração. Pode ser uma sensação de aperto ou pressão no centro do peito. Então respira e relaxa o coração, simplesmente permitindo que os sentimentos e sensações estejam presentes. “

Joseph Goldstein, One Dharma

Testemunho:

Doce Pinto

Sinto que ainda não passou a ser um “ritual” definitivamente instalado. Vamos ver se a teoria dos 21 dias consecutivos funciona comigo...
A 1ª semana foi relativamente fácil. Entre o decidir a que horas, onde e como meditar e o ler testemunhos ou outros relacionados com a meditação, a motivação andava ao rubro e o entusiasmo era diário.
Na 2ª semana, o cenário mudou um bocadinho. Percebo a dificuldade que é instalar um ritual no meio de “tanta coisa” e apercebo-me que a meditação como um ato de amor requer muito mais motivação ainda, porque de outra maneira não faz sentido. E é curioso como, por vezes, entre um ato de amor e “tanta coisa”, a balança parece tender para a “outra coisa”. Parece de fácil explicação se pensarmos que “tanta coisa” tem muito mais que 21 dias. Mas a explicação não passa por aí.
O mais curioso de tudo isto, é que foram precisamente os momentos passados a meditar que me fizeram perceber isso e que me fazem querer continuar. Desistir é que não.
Força para todos e boa meditação!

Dia 18
eu medito com todos os outros

A nossa amiga Ana Lopes contou como depois de ler todas as newsletters e todos os testemunhos do “desafio" se sentiu incentivada a assumir também o compromisso; passou a levantar-se meia hora mais cedo, mas pensou que o difícil era começar, e que progressivamente seria mais fácil.

Infelizmente, as coisas não são bem assim, nos primeiros dias temos o entusiasmo dos começos e depois... os dias são diferentes, é fácil seguir o apelo de outras rotinas... a preguiça, questionar-se se vale mesmo a pena... e para quê…

Aí a Ana recordou alguns dos testemunhos que também mencionavam os altos e baixos da prática e pensou: isto não acontece só a mim! Saber que outros passam pelos mesmos obstáculos e continuam, pode ajudar-nos!

eu não medito só para mim: medito para todos os outros
eu não medito sozinho: medito com todos os outros

Dia 19
qual a minha face original?

Num templo de Banguecoque, na Tailândia, havia uma grande estátua de Buda feita de gesso pintado que, embora não particularmente perfeita, foi estimada e cuidada ao longo de duas centenas de anos. Até que nos anos 50, construiu-se um novo edifício e foi decidido que a estátua iria ser deslocada para o novo espaço. Durante a deslocação, as cordas usadas para a mudança cederam, fazendo com que a estátua caísse e o gesso estalasse. Descobriu-se assim que afinal a estátua era feita de ouro, e que teria sido disfarçada para não ser roubada ou destruída. É a maior estátua de ouro da Tailândia, de incalculável valor.

Esta estátua é uma imagem excelente da nossa situação. Rodeamo-nos de camadas de proteção – reações ou comportamentos que em determinada altura nos podem ter ajudado, mas que cristalizaram, tornaram-se sólidos, e, sobretudo, nos fizeram esquecer quem nós somos verdadeiramente. É a nossa mente condicionada. Acreditamos que somos a estátua de barro, acreditamos que somos as camadas de proteção, esquecemos o que há de mais fundamental em nós, esquecemos o que somos essencialmente. E o que é pungente é pensarmos que o ouro está tão perto, e ao mesmo tempo tão longe, umas camadas apenas... mas não o vemos.

Na tradição Zen existe um koan particularmente belo:
Qual a tua face original, aquela antes dos teus pais nascerem?

Eu não tinha este rosto de hoje, assim calmo, assim triste,
assim magro,
nem estes olhos tão vazios, nem o lábio amargo.
Eu não tinha estas mãos sem força,
tão paradas e frias e mortas;
eu não tinha este coração que nem se mostra.
Eu não dei por esta mudança,
tão simples, tão certa, tão fácil:
Em que espelho ficou perdida a minha face?

Cecilia Meirelles, *Retrato*

Dia 20
mais distrações

Recordar que todos precisamos de um abraço e pôr muito carinho na nossa prática é um bom início, mas às vezes também precisamos de força, e a imagem da montanha, vermo-nos como uma montanha, recordar as qualidades de uma montanha, a estabilidade, a segurança, a força e a dignidade da nossa postura... e refletir também que seja o que for que aconteça, uma pedra que role, uma tempestade que surja, um animal que constrói uma toca... nada disso abala a montanha.

Com o tempo é importante estabelecer uma relação mais íntima com o que somos naturalmente, essa consciência que vê, observa, essa quietude sempre presente...e é importante recordar que essa quietude é como o olho do furacão...

Dia 21
Isto é o que é

Começo geralmente os cursos ou encontros de meditação perguntando aos participantes o que os traz à meditação; é normal ter objetivos e claro que a motivação é um fator importante a ter em conta, ou nem começaríamos sequer a meditar - e rever e até fortalecer a nossa motivação pode ser determinante para perseverarmos na nossa prática.

Habitualmente, quando iniciamos um projeto, estamos à espera de obter resultados, e aqui a questão pode complicar-se; quer pratiquemos a meditação para relaxar, para aquietar, para nos conhecermos, para nos tornarmos numa pessoa melhor, ou para atingir a “iluminação"... fazemo-lo para sentir os efeitos dessa prática, mais tarde ou mais cedo; só que nem sempre as coisas se passam assim, pois ao contrário de outros projetos que possamos ter, a meditação não é uma coisa que se faz, é uma coisa que se é.

E nesta perspetiva, cada estado é um estado especial, cada momento, um momento único... e encontramos-nos face ao paradoxo de tentarmos chegar a algum lado ou alcançar alguma coisa... que é o que já somos, que é o que é. Quando deixamos de querer que algo seja de uma determinada forma, que algo aconteça, abrimo-nos a ser capazes de reconhecer o que está aqui e agora.

Dica: observemos este hábito que a mente tem de fugir do momento presente. E podemos perguntar-nos várias vezes ao dia “onde é que estou?" e responder baixinho: “estou aqui, estou aqui".

Ou como Thich Nhat Hanh resume tão bem: a paz é cada passo.

Dia 0
praticar todos os dias

Na conferência Meditação e Ciência, no Porto, em Maio de 2014, Matthieu Ricard recordou-nos que até o Dalai Lama pratica, e ele é o Dalai Lama (supostamente "chegou a algum sítio" que nós nem vislumbramos!) - e medita 4 h por dia, das 3 às 7 da manhã.

Sejam 5 minutos, 30 minutos... ou 4 horas, manter a prática é o mais importante. A viagem começa com o primeiro passo... e com o seguinte... e o seguinte.

A cada instante algo nasce e algo morre. Uma palavra, um grito, um sonho, uma amizade, um ser. A cada instante um mundo novo espreita-me num pestanejar. Por vezes não vejo. Por vezes luto e não quero. Resisto. Não sei. E continuo a lutar. Falho. Mas posso sempre começar de novo.

> Suponham que uma nuvem esteja a flutuar no céu, e esteja a ponto de morrer, de se tornar chuva. A nuvem poderia ficar cheia de raiva, de medo: "Por que isto está a acontecer comigo? Por que tenho de morrer? Por que não posso continuar uma nuvem a flutuar no céu?" Assim a raiva e o medo podem surgir na nuvem e podem fazê-la muito infeliz; mas se a nuvem for bastante inteligente, se a nuvem souber olhar profundamente para sua verdadeira natureza, então pode praticar "Começar Novamente", renascer. Este preciso momento também é uma oportunidade de renascer, e esta é uma preparação. Nós não nos deveríamos prender a qualquer forma, porque ser uma nuvem que flutua no céu é maravilhoso, mas ser a chuva que cai na montanha ou no rio, nas árvores e na relva é também uma coisa maravilhosa.
>
> Thich Nhat Hanh, mestre zen, poeta, ativista

Perguntas e Respostas

Questão Na meditação não consigo parar de pensar. Como é que posso esvaziar a mente?

Resposta Na meditação não se trata de tentar bloquear os pensamentos, mas estabelecer uma relação diferente com eles. Em vez de nos deixarmos levar pelos estados mentais, permitindo que pensamentos negativos nos façam sentir mal e que sentimentos positivos nos façam sentir bem, recuamos, e vemo-los como um fluxo, uma corrente, como fenómenos que surgem, e, se não os alimentarmos, passam.

Questão Não consigo meditar porque não consigo acalmar a minha mente.

Resposta O que torna a meditação difícil é tentar lutar contra o que está a surgir na nossa mente. Se em vez de tentarmos dizer à mente como deve comportar-se, simplesmente deixarmos estar o que está – a calma, a agitação, o aborrecimento – é muito mais fácil que a mente se aquiete.

Questão É suposto ter experiências especiais, e como “não sinto nada", então não estou a fazer bem.

Resposta Em vez de procurar cultivar experiências ou esperar que algo faça parar o tédio, a prática é estar consigo próprio instante a instante, com o que está. Incondicionalmente.

Questão A meditação é muito difícil, em vez disso prefiro caminhar, correr, ouvir música, praticar yoga, dançar… e essa é a minha prática de meditação.

Resposta Qualquer comportamento que unifique corpo e espírito é profundamente relaxante. Contudo, o objetivo da meditação não é acalmar. A tranquilidade é um efeito secundário. Não há nada de errado em procurar a meditação para relaxar, mas a prática leva-nos muito mais longe. Acordamos. Vemos as coisas mais claramente. Estamos mais presentes à nossa vida e ao mundo.

Questão Aprendi vários tipos de meditação e gosto de todos, por isso combino diferentes partes para fazer a minha prática.

Resposta Devemos tentar práticas diferentes para ver quais funcionam connosco. Mas a certa altura temos de escolher uma. Ficar com ela. Deixar que se desenvolva. Deixar que nos guie em vez de a querermos guiar.

Questão Uma das coisas que mais sinto dificuldade com a meditação é a manutenção da prática. O conseguir ter todos os dias um momento para formalmente me sentar. Consigo ter vários momentos ao longo do dia, nos transportes, no trabalho, etc, em que consigo estar atento a mim mesmo. Mas é bem mais difícil parar tudo e dizer “agora vou sentar-me". Alguma sugestão para eu lidar com isto?

Resposta Estamos habituados a deixar-nos governar pelos nossos pensamentos e impulsos. Hoje apetece-me ir à praia, ontem quis ir fazer compras, amanhã talvez prefira caminhar, e agora tenho de fazer aquela coisa tão importante. E se bem que seguir a “espontaneidade" do momento possa parecer-me uma forma desejável de ser livre, muitos dos nossos “apetites" são na verdade condicionamentos. São uma expressão da nossa mente confusa e condicionada, ou seja, são prisões.

Se quero criar novos hábitos, bons hábitos, uma forma de viver mais sã, não posso seguir tudo o que esta mente faladora me diz. Tenho de começar a reconhecer os pensamentos e impulsos pelo que são: fenómenos. Não têm substância. Não são a realidade. Posso olhar para eles sem ter de os seguir. Sim, claro queres ir para a rua ou ligar o computador. E não te queres sentar. Mas não foi isso que decidi. Agora é o momento para praticar.

Ao querer trazer a meditação para o dia-a-dia, tenho de colocar essa intenção na minha vida. Posso simplesmente pegar em caneta e papel e estabelecer um horário. Tendo em conta os meus afazeres, trabalho, casa, família, amigos, onde é que eu posso encaixar a minha prática diária? Um amigo referiu um dia que agendava os momentos de prazer. Não só as tarefas e os deveres. Portanto, agendemos a meditação.
A forma de começar o dia e a forma de o terminar são de grande importância, por motivos óbvios, por isso, idealmente, deveríamos tentar incluir algum tipo de prática de manhã e à noite. Talvez seja

necessário alterar alguns (maus) hábitos. Estabelecer um novo ritual. Habitualmente, levantamo-nos, vamos à casa-de-banho, lavamos os dentes, tomamos um duche, tomamos o pequeno-almoço. A nossa prática diária será mais um momento no nosso ritual.

Podemos simplesmente abrir a janela e respirar profundamente. Ou fazer alguns movimentos em plena consciência. O Chi Kung é algo de maravilhoso – é ligar-nos à nossa energia, à respiração, à vida – à energia e respiração do universo. Os dez movimentos de atenção plena da tradição de Thich Nhat Hahn são também excelentes. E para quem pratica yoga, a saudação ao sol é um movimento completíssimo e muito adequado para iniciar o dia.

Por vezes devemos esquecer tudo o que lemos e aprendemos sobre a meditação. E simplesmente desfrutar. Não é um dever, não é uma obrigação. É uma abertura, é romper com as nossas prisões. É pulsar com a vida: “Estudar o eu é esquecer o eu. Esquecer o eu é ser iluminado pelo dez mil dharmas [fenómenos].” (Dogen Zenji) Esquecer o meu pequeno eu é abrir-me à vida.

Um balanço

A meditação é um modo de **ser** e não um modo de **fazer**. A *atenção plena* permite aos praticantes experienciar os sentimentos no momento, registá-los como eventos na mente e continuar com a prática. Ou seja, notar a experiência, a sensação, o pensamento, não acrescentar nada. Isto implica uma postura diferente da que habitualmente assumimos. Uma reação típica é começar a pensar sobre algo de desconfortável a acontecer e perder-se em pensamentos ou em emoções - frustração, aborrecimento, irritação. Um pensamento leva a outro. Desconforto leva a mais desconforto. Por que é que hoje estou tão tenso? Porque é que eu não faço nada certo?... e por aí fora. Ou seja, em vez de estarmos presentes à experiência somos apanhados num monólogo interno que parece não ter fim.
Outro obstáculo é pensar que as condições têm de estar certas. Vamos conseguir fazer meditação quando estivermos mais calmos, quando tivermos tempo, quando não houver tantas distrações… A questão é que a vida, as condições, nunca são perfeitas... e não têm de ser perfeitas. E o mundo não vai parar para que tenhamos a nossa meditação perfeita ou o tempo perfeito para as nossas tarefas, para a nossa vida.
Algumas pessoas preocupam-se muito em "fazer bem" e qual é a melhor técnica para elas. É normal e desejável preocupar-nos com as técnicas – se vamos sentar com os olhos abertos ou fechados, se vamos pousar a atenção nos sons ou nas sensações... ou usar meditação guiada ou recitação de mantras... procuramos "conseguir", procuramos que seja mais fácil, mas não podemos esquecer que as técnicas não são a meta, no máximo são o trampolim – o propósito da meditação não é sermos bons a fazer meditação mas sermos bons a sermos nós.

E por falar em obstáculos, **o que fazer quando a mente vagueia?**

Primeiro de tudo: "vaguear" é o que a mente faz – o problema não é a mente pensar, distrair-se, o problema é como nos relacionamos com isso. E a questão aqui não é aprender a desligar o cérebro, mas como melhorar a nossa relação com ele – ver os pensamentos como são, simplesmente, não se deixar envolver, não se perder neles. Quando a mente se distrai, notar isso, notar para onde foi, depois voltar suavemente a atenção para o corpo e a respiração.

Podemos sempre recomeçar, onde quer que estejamos. **A prática de atenção plena é a disponibilidade para começar de novo, uma e outra vez.**
Olhe para o que está. Olhe-o nos olhos. Sinta-o, respire-o, saboreie-o, transpire-o. Não fuja. É como um rio. É um fluxo, uma corrente. Tudo está sempre no processo de acontecer, de se tornar, de nascer e morrer. E ao respondermos ao que está, continuamos o movimento – fazemos parte da dança. Não somos o eu estático e sólido das nossas ideias. O eu dos hábitos e das crenças. Somos a dança.

testemunhos

> A meditação, definida simplesmente, é uma forma de estar consciente. É a ligação entre fazer e ser. Levanta o nevoeiro das nossas vidas e revela o que está escondido, relaxa o nó do autocentramento e abre o coração; transporta-nos para além dos meros conceitos para permitir uma experiência direta da realidade - Lama Surya Das

Doce Pinto Todos os dias medito 15 a 20 minutos! Tem sido muito bom!

Paula Laranjeira Para mim (e para minha surpresa) vai muito bem. Desde Novembro que a meio do curso de Introdução à Meditação decidi meditar diariamente. E nunca mais parei (uma ou outra falha). Cumpri o desafio dos 21 dias e continuo. E estou cada vez mais determinada. Para mim, faz todo o sentido.

José António Eu já tinha concluído os 21 e fui até aproximadamente 25. Entretanto, tive um percalço e recomecei. Se antes apontava os dias (aproximadamente 4) em que - num mês - meditava, agora aponto os dias em que não medito.

Suze Salvatore terminar os 21 dias é não terminar! porque depois do 21º é sempre a continuar!!
Doce Pinto 21ºDIA! Consegui! Sinto-me profundamente grata por esta oportunidade. Agora o desafio é continuar...

Margarida Cardoso para mim também tem sido muito motivador e tem dado ocasião a uma maior compreensão, afinal tenho as melhores condições possíveis. Sou uma grande defensora da meditação em ação, mas sentar dá-nos tempo para seguir um processo... para desenvolver a nossa relação de intimidade connosco … e cada vez acho que preciso ainda de mais tempo
Marta Guimarães Já comecei, continuei e ao sexto dia...puf!
A vontade de começar de novo é muita, mas ainda não foi desta.
Incrível como senti falta de algo esta segunda à noite...

Antónia Soares de Oliveira Eu entretanto já não sei em que dia vou, mas como não falhei nenhum não estou preocupada em contar.

Maria Manuela Carvalho Pereira Como sou fã da meditação, também não conto os dias. Ela faz parte de mim, como a mão que está a escrever.

Joana Carvalho Eu sou uma privilegiada... a minha vida faz-se cada vez mais à volta do tapete e da almofada há dias que não o faço mas como o José António diz... já não se trata de um recomeço quando me sento outra vez
Susana Correia Continuamos seguindo!! A cada dia - mais um dia!! E o sorriso de continuar sempre presente!!

Carla Sousa Basear a observação do nosso mundo na noção de interdependência...total... só nos pode levar no caminho do Amor incondicional...se o outro- qualquer outro- não é feliz então todo o meu ser se centra naturalmente na felicidade mútua.

Carmo Marques: “eu ainda não parei e já não consigo sair de casa sem fazer a minha meditação. É como o meu bom banho matinal, não abdico!" portanto se não quiser tornar-se meditação-dependente, é melhor abster-se e não assumir este desafio!

Outro efeito colateral também notado é “a necessidade de parar entre afazeres da corrida louca do dia-a-dia" José António. Por estranho que pareça, este tipo de “dependência" é o contrário de uma prisão!

E para terminar…
Já estamos em casa

Passamos grande parte da nossa vida à procura, à espera de algo – o fim-de-semana, as férias, a promoção, um novo trabalho, a reforma, a realização, a iluminação. Algo que vai acontecer mais logo, depois, algo que vai ser muito bom, mas não é já. Estamos sempre a fazer isso. Temos esse exame chato a fazer, se pudéssemos viajar no tempo e já ter tudo acabado. Trabalhamos todo o dia e ansiamos por voltar a casa. Mas há o trânsito, um acidente, e tudo se torna tão penoso, se pudéssemos, num instante, teletransportamo-nos para casa e finalmente descansar. Estar em casa, mesmo que não seja para fazer nada de especial. Apenas essa sensação de finalmente estarmos num sítio seguro, em paz, a nossa casa.

Mas quando penso que a vida é “este momento”, e que este momento é tudo o que tenho (e quão fugidio), estou sempre em casa. Este momento, aqui, é a minha vida. Ao esperar no trânsito, ao lidar com aborrecimentos no trabalho. Tudo isto é a via, o caminho. O caminho é este passo. A meditação não está afastada da vida. É a própria vida.

Estar neste momento não é uma espécie de resignação. É muito vivo e criativo. Conheci recentemente a escritora Sara Rodrigues e fiquei curiosa em relação ao seu último livro, “O livro da tua vida“, em que a autora propõe criarmos uma vida diferente, reescrevendo-a. Explicou que usa o “brainstorming" para projetos mas também para questões práticas da vida. E quando se começou a ouvir falar de “crise", usou como questão “Salvar Portugal". E botou cá para fora todas as ideias de que se lembrou para salvar Portugal. E convidou os filhos para também soltarem as suas próprias ideias e soluções. Um dos filhos, de 7 anos, não se manifestou, mas no dia seguinte veio contar que já tinha uma grande ideia para mudar Portugal: que a mãe tivesse mais tempo para os filhos.
Isto é Zen. É uma resposta real para o koan “como salvar Portugal".
Isto é viver intimamente com a vida. E é tão verdade que arrepia. Enternece. E dá uma pontinha de tristeza. É real.

> A verdade da vida não é uma meta a alcançar num determinado momento no futuro; é a realidade do passo dado neste preciso instante. Pensar na realidade como uma linha reta, uma progressão linear do princípio ao fim, de causa a efeito, da ideia à realização, é um erro. A realidade é um círculo infinito, e cada ponto da sua circunferência é ao mesmo tempo o centro, o ponto de partida, e o ponto de chegada.
>
> Hogen Yamahata, *On the Open Way*