

Nuno Santos

MANUAL DE MEDITAÇÃO



2016



Introdução à Meditação

Meditar desbloqueia o nosso potencial escondido e deve ser uma prática diária, focada na mudança, para uma vida melhor.

Deve tornar-se um hábito, destinado a redefinir a nossa capacidade para evoluir. A limitação, que acreditamos estar nas circunstâncias, tais como o local onde nos encontramos, ou pessoas ao redor, não passa de uma criação da própria imaginação e uma desculpa para não o fazermos.

Seja qual for o nosso objetivo, a meditação tem o potencial de nos transformar numa pessoa firme e confiante, mais gentil e mais atencioso com as outras pessoas e animais.

Nesta viagem interior, descobrimos o que realmente importa na nossa vida, e o que realmente somos capaz de fazer, tanto a nível pessoal, quanto profissional.

Iniciar a prática da Meditação

Para quem inicia esta prática, pode fazê-lo deitado ou sentado desde que se sinta confortável e em segurança.

Antes de começarmos a meditar devemos suspender a respiração por um curto período de tempo e colocar todos os músculos tensos, com especial atenção para os do rosto, fechando fortemente as pálpebras e puxando as orelhas para trás; depois relaxamos, mantendo especial atenção na respiração, que deve ser lenta e consciente, visualizando o ar a entrar nos pulmões e através do sangue, espalhar-se em todo o corpo.

Mantendo a respiração, vamos concentrarmo-nos num objeto em particular, ou local, criando o nosso santuário interior e mantendo o pensamento somente nisso. Este método fará com que diminua as ondas cerebrais, proporcionando um relaxamento profundo.

Para controlar o tempo, podemos usar um despertador e apenas o seu som poderá pôr termo à meditação, abstraindo-nos de tudo o resto.

O local ideal para meditar é difícil de encontrar e, a menos que vivamos rodeados por um ambiente natural, poucas serão as vezes, que durante o ano vamos conseguir esse momento pleno, para fazer meditação. A solução é criarmos em casa o nosso próprio espaço, num local tranquilo, bem iluminado e arejado.



Objetivos da Meditação

Com a prática, vamos aprender mais sobre nós. A nossa capacidade de aprendizagem está diretamente ligada ao quanto podemos conectar a nossa atenção com o tema escolhido. A verdadeira aprendizagem, não se limita ao acumular de conhecimentos, mas sim a começar a ter uma percepção diferente da que tínhamos até então, aliada à capacidade de reter o significado mais profundo de tudo que nos rodeia.

Ao chegarmos a este estágio, viveremos a vida de forma diferente, mudando rotinas diárias e afastando-nos de alguns lugares e pessoas, do nosso círculo social, por nos apercebermos que é absoluta perda de tempo e de que nada contribui para a nossa evolução espiritual.

A meditação é a chave para o sucesso pessoal, pois permite o domínio da mente e assim, do próprio ser. Quando descobrimos o significado e a necessidade da meditação, somos levados a descartar todos os sistemas e gurus, criando o nosso próprio método.



O que é a Meditação

“A meditação é algo que não é planeado, organizado. Meditação é começar com o primeiro passo, que é libertarmo-nos de todos os nossos sofrimentos psicológicos, medos acumulados, ansiedade, solidão, desespero, arrependimento. Esta é a base, é o primeiro passo, e o primeiro passo é o último passo.”

J. Krishnamurti

“A meditação começa por se estar separado da mente, como uma testemunha. Esta é a única maneira de te separares de qualquer coisa. Se estiveres a olhar para a luz, naturalmente uma coisa é certa: tu não és a luz, és aquele que está a olhar para ela.

Se estiveres a olhar para as flores, uma coisa é certa: tu não és a flor, és o observador. A observação é a chave da meditação. Observa a tua mente.”

Osho

“Dentro de ti existe um silêncio e um santuário para o qual tu te podes retirar em qualquer altura e seres tu mesmo. Este santuário é a simples consciência do bem-estar, do conforto, que não pode ser violado pelo tumulto dos acontecimentos. Neste espaço não sentes traumas nem acumulas sofrimentos. É o espaço mental curativo que se encontra, ou procura encontrar-se, na meditação.”

Deepak Chopra

«Se procuras, como é que é diferente se queres o som e a forma? Se não procuras, como é que és diferente da terra, madeira ou pedra? Deves procurar sem procurar. Quando andares, anda apenas. Quando te sentares, senta-te apenas. Acima de tudo, não hesites.»

Zen Meditation

“Existem alguns demónios perigosos para a tua alma: a cobiça e a raiva. Mas há uma maneira de os matar. Alimenta-os apenas com meditação, e límpida, desobstruída atenção consciente, e verás a ilusão do que eles controlam.”

Lalla - Mística indiana do séc. 14

«A todos os que buscam e trabalham pela paz.»

Meditar é silenciar. É aprender a ficar só. Ficar só é diferente de estar sozinho. Ficar só é silenciar a nossa mente e escutar a quietude do nosso interior, é a arte de estar consigo mesmo. É um meio de nos tornarmos cada vez mais conscientes do nosso ser. Através da meditação conseguimos obter tranquilidade, estados mentais calmos e emocionalmente positivos (samatha) e conseguimos discernimento, ver a realidade com um 'olhar' direto, limpo das distorções da cobiça, do ódio e da ilusão (vipassana).

Através da prática da meditação, aprendemos a relaxar, a acalmar a nossa mente, a reunirmos a atividade mental num todo unificado, para que a mente não esteja dividida contra si mesma, e para que possamos agir com energia e concentração.

É um trabalho da mente para a mente.

Dizer a alguém, "não faças nada e senta-te, relaxa-te e esvazia a tua mente" parece fácil, mas é algo que ainda temos dificuldade em fazer.

Meditar é muito simples, não requer esforço. É parar, escutar e deixar acontecer. Não é esvaziar a mente, é aprender a navegar no espaço entre os pensamentos.

Com a prática da meditação podemos sentir paz, tranquilidade, a nossa beleza interior, levando-nos a repensar o que somos e tudo o que nos rodeia. Confere-nos a capacidade de dirigir as nossas energias para purificar o nosso corpo e mente. Assim, podemos descobrir e desenvolver a nossa espiritualidade.

Com a prática diária, mesmo apenas alguns minutos, acaba por ser extremamente compensador e benéfico para a nossa saúde física, emocional e mental. E lembre-se que tudo é energia e que a energia segue o pensamento...





Benefícios do Relaxamento Diário

- Estimular a Criatividade
- Obter Tranquilidade
- Obter Paz Emocional e Mental
- Reconquistar o Ânimo e a Calma
- Evitar Doenças ou manter um bom estado de Saúde
- Recuperar a Saúde
- Ter Paz à noite, dormir tranquilo (relaxamento antes de dormir)
- Ter acesso aos sonhos
- Preparar-se para a Meditação
- Evitar Sonolência e Tensão (relaxando 5 minutos nesses momentos)



Benefícios da Meditação

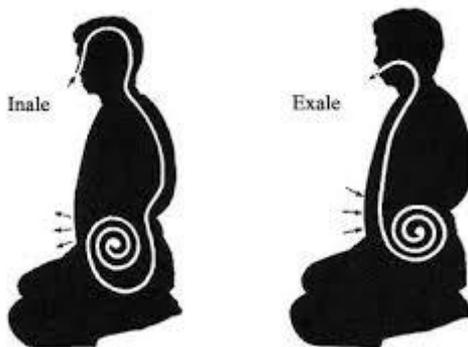
- Treinar a atenção
- Fortalecer o poder de Concentração e Memória
- Melhorar o Rendimento de Tarefas
- Obter Paz / Equilíbrio Interior
- Resolver Problemas de forma Serena, Amorosa e Sábia

- Recuperação rápida de situações de tensão
- Proporcionar ao corpo um Repouso Profundo, com Mente Alerta
- Melhorar o funcionamento de Sistema Imunitário
- Aumentar a Capacidade de se Relacionar com Empatia
- Despertar Plena Consciência (equilíbrio de pensamentos / sensações)
- Sincronizar Ondas Cerebrais
- Despertar a Percepção para os Grandes Valores Humanos e Espirituais

A importância da respiração e Características da Respiração Yogi

A maior parte do tempo, respiramos mal e de forma insuficiente. Isso é a causa de muitas das nossas doenças.

Está provado que tornar a respiração mais lenta e profunda tem um profundo efeito no bater do coração e, portanto, nas atitudes mentais e na capacidade de relaxar.



Respirar correctamente melhora a elasticidade dos pulmões e mantém um bom equilíbrio entre oxigénio/dióxido de carbono no corpo físico.

A prática da respiração controlada ou *Pranayama* ("prana" - força vital / "yama" - regulação) utiliza e dirige a energia da respiração para ajudar a curar, revitalizar e acalmar, e aumentar o domínio sobre a mente.

O ser humano, tal como tudo, respira ao ritmo do Cosmos...

A Vida é Respiração, Respiração é Vida.

YOGA significa "união". Yoga e Meditação estão interligados – ambas são práticas que nos levam a deixar de estar dissociados do Todo.

Yoga é:

- Exercício físico – Asanas
- Exercício respiratório – Pranayama
- Exercício mental – Concentração
- Exercício emocional – Relaxamento
- Exercício espiritual - Meditação / Contemplação

Características da respiração Yogi

Em quase todos os casos, exceptuando-se alguns exercícios específicos, a respiração durante o *pránáyáma* precisa manter sempre certas qualidades. Ela deve ser: profunda, completa, consciente, ritmada, controlada, uniforme, lenta, silenciosa, nasal e com a mínima projeção do ar. Veremos separadamente cada uma destas particularidades.

1) Profunda. A respiração *yogi* é ampla, utilizando a totalidade da capacidade pulmonar. Respirar profundamente significa usar a estrutura ósseo-muscular do tronco para otimizar a assimilação do ar. Ao respirar, toda a musculatura do tronco participa do processo, porém, nunca devemos elevar nem movimentar os ombros.

2) Completa. Isso significa que devemos utilizar as três fases da respiração em cada exercício que fazemos: abdominal, intercostal e clavicular. Observe sempre que os pulmões devem encher-se primeiramente na parte baixa, logo na parte média e finalmente na parte alta, esvaziando-se de forma inversa.

3) Consciente. Durante o *pranayama* procure sempre estar presente no exercício que estiver fazendo, observando a cada instante os efeitos que a técnica está desencadeando dentro de si. Sem consciência não há concentração possível.

4) Ritmada. Tudo é ritmo na Natureza; nós não somos a exceção. A cadência é extremamente importante, pois é o que nos permite projectar o exercício no tempo. Existe uma estreita relação entre o ritmo e os estados profundos da consciência: mantendo um ritmo cadenciado conseguiremos tirar muito mais proveito dos exercícios.

5) Controlada. Precisamos evitar ficar sem fôlego. Caso sinta que está perdendo o domínio por não conseguir acompanhar a contagem dos tempos estabelecidos, opte por reduzir esses tempos, para conseguir manter o ritmo de acordo com a sua capacidade pulmonar individual.

6) Uniforme. Em nenhum momento devemos permitir que o fluxo de ar se interrompa ou que se altere a sua assimilação progressiva. Em outras palavras, devemos encher os pulmões de forma gradual e constante, sem dar arrancadas bruscas no início da inalação ou fazer força excessiva para expulsar o ar.

7) Lenta. A respiração deve ser tão lenta quanto for possível. Considere que durante o *pránáyáma* ela deve ser ainda mais lenta que a de uma pessoa que dorme. Trabalhe no sentido de torná-la cada vez mais pausada. Com a prática, você perceberá que poderá alterar não apenas o ritmo pulmonar, mas também o ritmo cardíaco à sua vontade.

8) Silenciosa. Também devemos esforçar-nos por manter o ar fluindo da forma mais silenciosa possível. Para ter uma ideia disto, considere que ninguém além de você deve ouvir a sua respiração durante a prática. Atenção obviamente às exceções: *bhastriká*, *bhrámarí* e *ujjayí*.

9) Nasal. Os cílios das narinas filtram as impurezas que estão em suspensão no ar. Ao inspirar pela boca, você permite que elas entrem diretamente nos pulmões, o que pode provocar diversos males. Esta é a pior maneira de respirar, evite-a a qualquer preço. São raros os *pránáyámas* que a utilizam: apenas *shítalí* e *sítkárí*, com o único objetivo de aliviar a sensação de calor, cansaço, fome ou sede.

10) Com a mínima projecção do ar. A compreensão do conceito de comprimento do alento é fundamental para atingir a perfeição na respiração *yogi*. O comprimento do alento é aquela distância à qual podemos perceber o ar que sai pelas fossas nasais. Coloque a sua mão alguns palmos abaixo das narinas. Se você exalar com força sentirá o sopro chegando nela. Expirando com a mínima projecção do alento o fluxo do ar será imperceptível, mesmo mantendo a mão bem perto do nariz. Quanto menor for essa projecção, maior será o controle do *prána*. Para sentir mais facilmente o ar na palma da mão, sugerimos humedece-la.

A Grande Invocação

O que é?

Baseado nos ensinamentos retirados das obras de Alice Bailey, neste século irá surgir uma nova "religião", uma **nova espiritualidade**, de **cariz universal**.

A Grande Invocação é a oração da Nova Era. É uma oração universal, que não pertence a indivíduo algum, a grupo algum em particular, espiritual, religioso ou político. Ela pertence à Humanidade no seu todo. Dezenas de milhares de pessoas de boa vontade em todo o Mundo utilizam-na todos os dias. A sua força reside na sua simplicidade e feita com concentração, de modo consciente e sincero, faz descer energias muito fortes que ajudam a 'limpar' a aura do Planeta.

Deve ser feita, de forma consciente e concentrada, uma vez por dia, de preferência ao fim da tarde. Pode, e deve, ser feita a meio ou no fim de uma meditação.

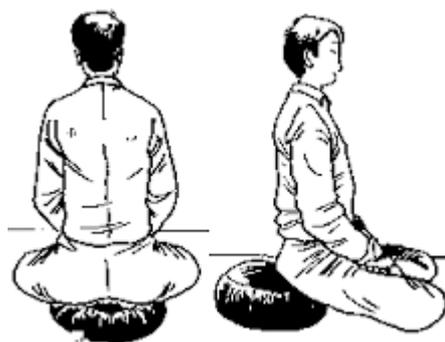
A **invocação** deve de ser feita com uma frase nossa, cabendo a cada um saber o que invocar, não peça só para si, mas sim no coletivo.

Como Meditar

Existem muitas formas de meditação e todas são válidas. Por exemplo, só na tradição budista tibetana existem mais de 400 formas de meditação. Os cursos de introdução e algumas regras básicas servem apenas para orientar o principiante que, com o tempo, encontrará a fórmula que lhe for mais conveniente. Não devemos, portanto, ser rígidos mas sim manter uma abertura de espírito que é essencial para uma prática correta. Na meditação tudo é possível – tenha abertura e curiosidade para investigar e gentileza para aceitar tudo o que acontecer, agradável ou desagradável.

Tomemos, como exemplo base, *A Prática do Zen*:

“A essência do zen é a prática da meditação certa: A pessoa senta-se numa almofada com as pernas cruzadas, as costas bem direitas, a nuca esticada e o queixo ligeiramente metido para dentro. A respiração é tranquila. O espírito, liberto de toda a contrariedade, está concentrado na expiração – longa e profunda – e sobre os pontos importantes da postura (coluna vertebral direita como uma flecha, nuca no alongamento da coluna, queixo ligeiramente para dentro, língua a tocar ao de leve o céu da boca, braços descontraídos e afastados do corpo, mãos sobre os joelhos, ombros ligeiramente puxados para trás, olhos e músculos do rosto descontraídos).”



Mas, para além desta postura que favorece a meditação, meditar pode ser: sentar-se sossegado num lugar do seu agrado, em casa ou no meio da natureza, deitar-se à sombra de uma árvore e deixar os pensamentos fluírem, dar um passeio a pé de forma lenta, progressiva e cadenciada....

Meditar acaba por ser o estado de espírito que se obtém quando se consegue concentrar a mente num ponto vazio ou num único pensamento simples como, por exemplo, a palavra PAZ, ou AMOR ou o mantra OM – todas estas palavras simples são mantras que favorecem a concentração.

Sobretudo, não tente reflectir, analisar ou compreender. Limite-se a **sentir**, deixando a sua intuição **fluir**. E seja gentil consigo mesmo.

Evite meditar deitado, corre o risco de adormecer.

Seja qual for o lugar escolhido, sente-se de forma confortável, com as costas direitas e o rosto ligeiramente descaído para baixo.

Coloque as mãos sobre os joelhos, viradas para cima ou para baixo, ou então cruze-as sob o umbigo (com as mãos em concha, a direita dentro da esquerda e os dois polegares tocando-se). Se meditar sozinho deve cruzar também os pés (o direito por cima do esquerdo) para concentrar a energia. Se meditar acompanhado ou em grupo, deve colocar os pés paralelos e bem assentes no chão, para que a energia flua.

Feche os olhos e faça alguns exercícios respiratórios para relaxar: inspire lenta e profundamente (pelo nariz), sinta o peito cheio de ar, retenha alguns segundos e expire lentamente pela boca. Faça esta respiração durante uns minutos.

Relaxe todo o seu corpo físico, sentindo-se seguro no sítio em que está sentado e ligado à terra. Verifique se existem tensões em alguma parte do seu corpo – tome o seu tempo, inspire profundamente levando essa inspiração ao local em tensão e liberte-a ao expirar lentamente pela boca.

Imagine um sol dourado e brilhante no centro do seu coração. Pouco a pouco, imagine que essa energia dourada e brilhante se expande preenchendo todas as células do seu corpo e que, continuando a expandir-se, o envolve exteriormente num campo de luz branca/dourada muito brilhante. Visualize essa luz brilhante durante alguns minutos e relaxe.

Relaxe o corpo físico, relaxe o corpo emocional, e relaxe o corpo mental.

Quando atingir um estado de serenidade, centre-se num mantra, ou centre-se no centro do seu Ser (Coração), observe os pensamentos passarem, sem se prender a nenhum deles e oiça o seu interior.

Pode também optar para se concentrar apenas na respiração. Conte 10 inspirações, depois 10 expirações, vá alternando, e sempre de forma **lenta, calma e sem esforço**. Quando se começa a praticar meditação, este exercício é muito útil e eficaz.

Para finalizar, mexa lentamente os pés e as mãos, comece a tomar conhecimento da realidade envolvente e abra os olhos quando lhe apetecer.

Tente manter o estado de espírito obtido durante o máximo de tempo possível.

Medite durante, pelo menos, 20 minutos. Os períodos do dia mais indicados para meditar são de manhã cedo (6h00/7h00), e ao fim da tarde. O que não significa que não possa fazer uma meditação sempre que lhe apeteça ou que sinta necessidade disso.

A meditação pode ser praticada por qualquer pessoa de qualquer idade, trazendo sempre resultados imediatos e benéficos. A mente fica calma e revigorada e a nossa força interior aumenta, bem como o sentido de segurança e amor por nós próprios. E lembre-se que a *energia segue o pensamento...*

Resumindo, podemos dividir a prática da meditação em quatro etapas diferentes, tendo sempre presente que, sejam quais forem as regras ou os tipos de meditação, a meditação é sempre uma experiência única e individual.

Atenção: Libertar a mente das tendências exteriores e focar a atenção no interior. Olhar para dentro. Encontrar a posição adequada, manter a coluna bem direita, o olhar a 30º do chão, as mãos sobre as ancas ou joelhos.

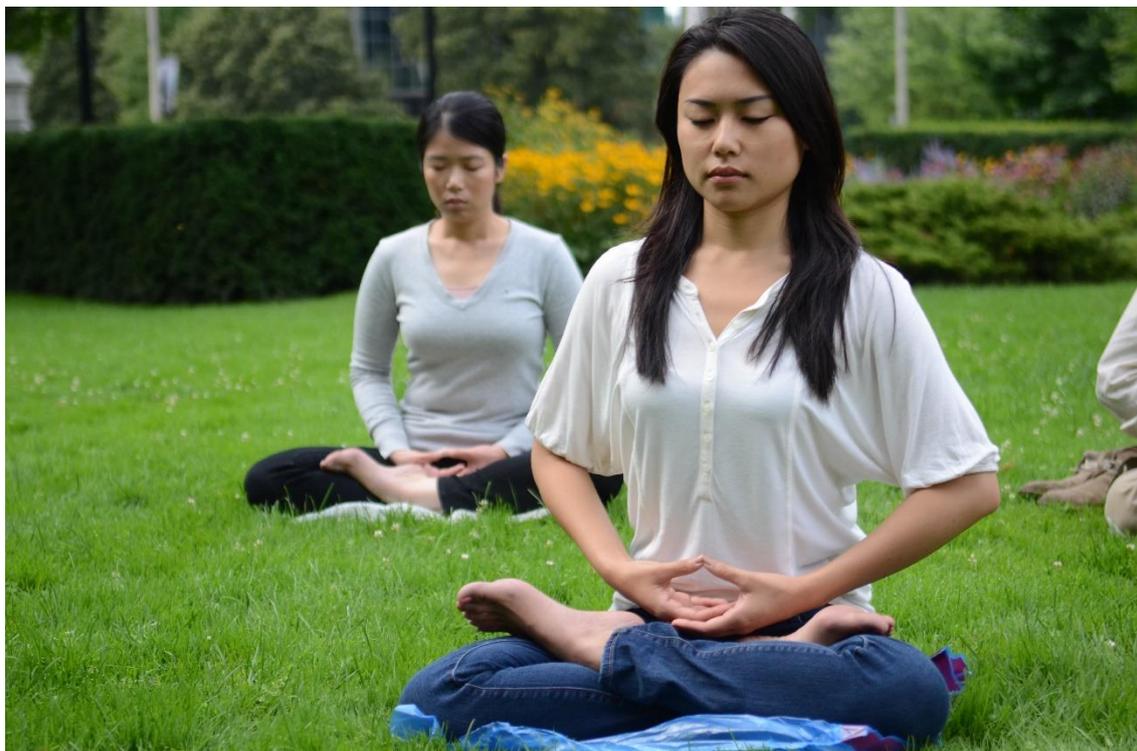
Respirar lenta e profundamente. Os olhos podem ficar fechados ou semi abertos.

Concentração: Encontrar um ponto de concentração: quadro, vela, som, oração, mantra. Quando as sensações, os pensamentos e as emoções aparecem, não se fixar neles, deixá-los chegar e partir e, gentilmente, trazer de novo à mente o ponto de concentração. O ponto de concentração pode ser mantido ou alterado.

Absorção: Praticar diariamente. De preferência, duas vezes por dia durante, pelo menos, vinte minutos, se possível. Ser regular na prática, pois assim ela vai-se aperfeiçoando. Ser perseverante. Com a continuação, começamos a sentir-nos abençoados, alegres e em paz. No entanto, a meditação não é sempre alegria ou paz: estar consciente de que todos os pensamentos, sentimentos e sensações, positivos ou negativos, podem aparecer. Não se preocupar, não os rejeitar nem ficar incomodado, tomar conhecimento e deixar ir.... ser uma testemunha dos pensamentos e sentimentos durante a meditação e em outras alturas. Não se agarrar a eles – você não é aquilo que sente nem aquilo que pensa!

União: Quem sou eu? Porque estou aqui? O que é real aparece revelado: conheça a verdade e a verdade libertá-lo-á quando os pensamentos e a respiração cessarem por eles próprios – nessa altura, a verdade aparecerá como um brilho, uma forte intuição. Ela sempre esteve lá, escondida pelo véu dos seus pensamentos, sentimentos, sensações, condicionamentos, conceitos, crenças e opiniões. O véu foi removido!

E, quando chegamos a este ponto de união, toda a nossa vida é meditação.



Meditações

Exercício de relaxamento

Deite-se comodamente, no chão.

Tente alongar a coluna de forma a apoiar o máximo de vértebras no chão. Puxe o queixo ligeiramente para o peito.



Feche os olhos. Respire fundo, lenta e profundamente. Preste atenção à sua respiração. Não a controle, limite-se a observá-la.

Agora dirija a sua atenção para os pés. Sinta como os seus pés se apoiam. Sinta exatamente onde começa a base de apoio e onde terminam os seus pés.

Agora, calmamente, comece a percorrer para cima as suas pernas. Sinta onde se apoiam as pernas: primeiro a barriga das pernas, depois a coxa, depois a pélvis. Sinta onde se apoiam as suas nádegas, sinta o peso e a pressão sobre o chão.

Sinta também como o chão o sustenta com segurança.

Agora percorra as suas costas até cima, lentamente, vértebra a vértebra, sentindo cada uma delas. Sinta que vértebra apoia sobre o chão com demasiada pressão, quais apenas roçam o chão, e quais talvez estejam no ar, sem contacto com o chão.

Sinta os seus ombros, os seus braços, observe-se até às mãos, sinta como elas se apoiam no chão. Finalmente, sinta a cabeça, sinta como se apoia sobre a sua base, sinta a pressão em baixo que o apoia com segurança.

Agora, dirija a atenção para a respiração. Com cada inspiração faça com que flua dentro de si energia luminosa relaxante e vivificante. Sinta todas as suas células impregnadas dessa energia brilhante. Com cada expiração, solte tudo o que não lhe interessa, todas as dores, cansaços, bloqueios, doenças. Deite fora tudo o que não quer. Volte a inspirar e a impregnar-se de energia luminosa relaxante e vivificante.

Com cada respiração, caia mais profundamente, faça-se cada vez mais pesado sobre a sua base de apoio. Relaxe...

Sinta-se por todo o seu corpo, observe se o seu corpo se sente bem em todas as suas partes. Se localizar pontos que ainda estejam tensos ou que, por qualquer razão, não se sintam bem, inspire e dirija para lá mais energia luminosa até que se sintam bem relaxados, cálidos e descontraídos.

Respire fundo mais uma vez e expire tudo o que não quer.

Lentamente, quando quiser, abra os olhos, vire-se para o lado direito, coloque-se em posição fetal, e levante-se muito lentamente desenrolando o corpo, a cabeça em último lugar.

Nota: Faça este exercício com uma música suave de fundo, acenda uma vela e/ou um incenso para criar ambiente.



Meditação do AQUI e AGORA

Devemos, cada vez mais, centrar-nos no **presente**, no **Aqui e Agora**.

O passado já era, o futuro ainda não é, e o presente é o único momento que existe.

Cada momento é diferente do precedente e do que lhe sucede, nunca mais voltando a ser vivido; devemos, portanto, tentar viver intensa e profundamente cada minuto, cada hora, cada dia, como se fosse o único! Comece por fazer essa vivência através da meditação. Tem duas hipóteses:

1 – Sente-se, confortavelmente, e faça os exercícios de relaxamento indicados.

De seguida, deixe o seu espírito fluir livremente, sem se deter absolutamente em nada e, em estado meditativo, vá tomando consciência de tudo o que o rodeia, com os olhos fechados: sinta todos os sons e odores; oiça cada ruído (uma porta, uma campainha, um carro, um pássaro, um cão, uma criança, etc...) sem se deter em nenhum deles, mas percebendo que se encontra no meio de imensas coisas vivas. Vá relaxando, como se estivesse inserido num grande oceano, deixe-se ir e sinta que a importância das coisas é relativa... Tudo passa muito depressa!

Sinta o seu interior e a ligação a tudo o que percebe.

Quando quiser, acabe a sua meditação, fazendo os exercícios de retorno a esta realidade física: calmamente, mexendo as mãos e os pés e abrindo os olhos quando achar que é o momento. Com a prática, verá que rapidamente se vai abstrair dos ruídos e odores mais evidentes e começa a perceber outros mais subtis.



2 – Outra maneira de se centrar no **Aqui e Agora** é caminhando; tem aqui um exemplo de como proceder:

É agradável praticar com as palavras de um verso como 'eu cheguei'. Quando inspira, diz a cada passo 'cheguei'; quando expira, diz a cada passo 'lar'. Se o seu ritmo for 2-3, dirá: 'cheguei, cheguei, lar, lar, lar', coordenando as palavras e os passos conforme o ritmo da sua respiração.

Após praticar 'cheguei / lar' por algum tempo e sentir-se relaxado e bem alerta a cada passo e a cada respiração, pode mudar para 'aqui / agora'.

As palavras são diferentes, mas o exercício é o mesmo.

*(esta segunda meditação é retirada do livro **Meditação Andando, guia para a paz interior**, de Thich Nhat Hanh, Ed. Vozes)*

Meditação do Amor Universal

A principal característica desta meditação é a de promover a paz, a bondade e a tolerância.

A prática desta meditação deve ser feita a começar por nós próprios, porque se alguém não se ama, torna-se impossível estender amor e tolerância a outras pessoas.

Depois de fazer o exercício de relaxamento centre-se no seguinte pensamento:

“Sinto-me livre de todas as impurezas, de todo o sofrimento, sinto-me feliz, com muito amor e muita paz”. Sinta esse amor e paz no centro do seu peito, ao nível do coração. Sentirá, de imediato, um forte calor. Repita mentalmente 3 vezes: eu amo-me.

Em seguida, com a mente e o coração repletos de amor e paz, pense numa pessoa de quem goste muito e dirija esses sentimentos a essa pessoa - visualize-a recebendo todo o seu carinho, amor e paz que está a sentir. Mantenha essa visualização durante dois ou três minutos.

De seguida, pense em alguém que lhe é indiferente e envie-lhe os mesmos pensamentos, visualizando essa pessoa com os mesmos sentimentos de carinho, amor e paz que está a sentir. Mantenha essa visualização durante alguns minutos.

Finalmente, pense em alguém de quem não gosta e que lhe é desagradável. Não tem importância, do mesmo modo envie-lhe os mesmos sentimentos de carinho, amor e paz que enviou anteriormente e visualize essa pessoa envolta nessa energia de amor. Mantenha essa visualização durante dois ou três minutos. Ao banhar a pessoa com esses sentimentos de amor, está a enviar-lhe o seu perdão e a receber o seu perdão também.

Com a prática, acabamos por envolver toda a humanidade, todos os seres sensíveis e o planeta Terra nessa energia amorosa de sentimentos de amor e paz, desejando que todos os benefícios obtidos sejam extensíveis a todos os seres e a tudo quanto existe.



Meditação da Prosperidade

O que é a prosperidade?

O Universo é rico em prosperidade e infinitas hipóteses de prosperidade.

A prosperidade é um presente, uma dádiva do Universo. Como tal, cabe-nos a nós aceitá-la ou recusá-la.

A prosperidade tanto pode ser material (dinheiro, riquezas), como a nível da saúde, do trabalho, da felicidade e bem-estar nas relações humanas, etc. Ser próspero é possuir **exactamente** aquilo que necessitamos, seja a que nível for.

Tudo aquilo que procuramos ou desejamos é consequência de um trabalho espiritual e mental, de uma tomada de consciência de como funcionam as leis divinas e, obviamente, da prática e da vivência, dentro das nossas possibilidades, dessas mesmas leis.

A primeira coisa a fazer, e a mais importante, é mudar o nosso padrão mental, ou seja, o tipo de pensamentos que temos. Devemos eliminar completamente todo o tipo de pensamentos negativos, de frases começadas por ***não, nunca, não sou capaz, não sou merecedor, nunca vou conseguir, isto não é para mim, etc.....*** e percebermos que tudo aquilo que enviamos para os outros, mental ou verbalmente, volta para nós, mais tarde ou mais cedo!

Façamos uma análise sincera e honesta da forma como pensamos e falamos: será que não estamos criticando, falando mal, invejando? Da mesma forma, quando nos menosprezamos, nos desvalorizamos ou achamos que não temos capacidade para isto ou aquilo, não estaremos a pensar da forma errada? Estamos, sem dúvida!

Eliminemos, então, da nossa mente, esse tipo de pensamentos, pois só nos cria problemas e sofrimentos. Lembre-se, **a nossa mente cria o nosso presente e futuro, e a energia segue o pensamento...** Se quer uma vida de prosperidade, habitue-se a criar pensamentos de prosperidade, para si e para os outros (**quanto mais damos, mais recebemos**).

A melhor maneira de manter a mente com pensamentos elevados e positivos é a prática, a disciplina e a vigilância. A meditação utilizando a visualização criativa é muito eficaz.

Assim:

1– Arranje um lugar tranquilo onde se sinta confortável e siga as instruções.

2 – Depois de fazer os exercícios respiratórios preliminares de relaxamento, imagine-se verdadeiramente numa atmosfera de paz e tranquilidade e visualize-se completamente envolto em luz forte dourada brilhante. Imagine que essa luz dourada parte de dentro de si, do centro do seu ser, do seu

coração, espalhando-se por todo o seu corpo e à sua volta, criando uma aura de luz brilhante dourada; deixe-se ficar assim durante alguns minutos e quando conseguir reter essa imagem e sentir uma imensa paz dentro de si, visualize então o aspecto de prosperidade que deseja alcançar: saúde, um novo emprego, mais dinheiro, todos os seus problemas resolvidos, harmoniosas relações afectivas, etc.... aquilo que quiser e estiver a necessitar, desde que seja para seu bem e para o bem dos outros; NUNCA visualize coisas negativas para os outros, pois rapidamente isso reverterá a seu (des)favor e o mais certo é não afectar sequer a vida deles. Centre-se no Bem, e parta sempre de si e da sua vida e para si. Melhorando aquilo que se passa connosco já estamos a fazer um grande favor à humanidade, pois tudo e todos estamos interligados – logo, a nossa acção, emoções e pensamentos afectam tudo quanto existe.

Mantenha a visualização do que pretende durante alguns minutos (pelo menos 10 a 15 minutos), com essa imagem envolta em Luz dourada como se fosse já uma realidade presente e todo o seu ser repleto de luz dourada também.

Lentamente, deixando a imagem *fixada e lançada* no Universo, vá entrando em contacto com a realidade exterior, respirando lentamente. Agradeça ao Universo por tudo aquilo que tem e abra os olhos quando quiser.

Repita esta meditação sempre que queira, de preferência, 3 (três) vezes por dia; o ideal é fazer este tipo de meditação de manhã cedo, a meio do dia, numa pequena pausa de 5 a 10 minutos, e ao fim do dia (antes de se deitar). Pode acompanhar com frases afirmativas como se isso já estivesse realizado ou lembrar-se dessa imagem várias vezes ao longo do dia, sempre acreditando e nunca duvidando; sobretudo nunca duvide daquilo que está a fazer, pois no momento que duvida, desfaz todo o trabalho anteriormente executado!

Se, ao fim de algum tempo (mais de 6 meses) o que visualizou não se concretizou é porque, provavelmente, isso não lhe era devido. Verifique, primeiro, se mesmo no mais fundo do seu subconsciente nunca duvidou do que estava a fazer e em seguida reformule o objectivo pretendido.

Este tipo de meditação é extremamente eficaz em casos de recuperação de saúde. Existem experiências deste tipo efectuadas em hospitais americanos e os grupos de pacientes sujeitos ao trabalho da visualização criativa têm cerca de 80% a 90% mais melhorias que os pacientes que não estiveram expostos ao efeito da visualização criativa.

Meditação Andando

Um dos melhores métodos de meditação é a *Meditação andando*. Enquanto meditamos andando, somos menos incomodados pelos pensamentos e chegamos a um profundo estado de comunhão com o nosso interior e com a natureza.

- Ande devagar e compassadamente;
- Olhe atentamente para tudo à sua volta;
- Não deve controlar a respiração, respire calma e naturalmente.

Olhe tudo muito atentamente e “suprima” os seus pensamentos – estes são os aspectos mais importantes.

A melhor maneira de “suprimir” os pensamentos é olhar para as coisas à sua volta de uma forma atenta e interessada, mas sem qualificá-las. Olhe apenas as cores, as formas, nada mais, como se estivesse à procura de algo para pintar ou fotografar. Faça isto sem pensar, sem classificar.



Como resultado desta meditação, muito eficaz de manhã cedo, o seu poder interior e a sua energia vital aumentam.

Não deixe de fazer esta meditação apenas porque parece muito simples! Experimente!

Outra forma de praticar esta “meditação andando” é aproveitar para ligar tudo: os passos, a respiração e a mente. Ou seja: caminhe tranquilamente, em cada passo que dá respire fundo e em cada expiração liberte a palavra PAZ sentindo que expira pensamentos de Paz para a terra que pisa. A Paz vai-se instalando dentro de si e ao redor de si também, pois lembre-se que “a energia segue o pensamento”...



Os Quatro Pensamentos Que Transformam a Mente na Tradição Budista

1. O Precioso Corpo Humano

A primeira destas reflexões contempla a preciosidade do nosso nascimento humano. Na vasta cosmologia dos ensinamentos do Buda há muitos planos de existência, desde os vários reinos de sofrimento aos paraísos de maravilhosos deleites e beatitude sem forma. Há inúmeros universos, incomensuráveis expansões temporais, renascimentos sem princípio.

Dentro deste rico e infinito jogo da existência, obter um nascimento enquanto ser humano, é tido como um raro e precioso acontecimento. É como se de alguma maneira tivéssemos chegado a uma fabulosa ilha do tesouro, onde, se soubermos como, todas as coisas boas estão ao nosso alcance. Sob esta forma humana temos o potencial para compreender as causas da felicidade e a liberdade de as cultivar. E há exatamente o equilíbrio certo entre dificuldade e facilidade para nos motivar a fazê-lo.

Quer acreditemos ou não em vidas passadas ou futuras ou na existência de outros reinos, mesmo assim podemos praticar esta reflexão que encaminha a nossa mente para o Dharma quando consideramos as circunstâncias da nossa situação presente. Neste momento, temos tempo, recursos e interesse suficientes para explorar o caminho do despertar, mas todas estas condições são incertas e podem mudar a qualquer momento. Em tantos lugares do mundo, as pessoas podem ter vidas pacíficas e estáveis, e de repente, algo acontece, e as suas vidas ficam viradas do avesso. Desastres naturais como inundações, incêndios, terremotos, e mesmo furacões podem ocorrer; a guerra e a violência irrompe, ou alguém sofre a experiência de súbitos sintomas de uma doença terminal. Nenhum de nós está ao abrigo de nenhuma destas condições variáveis.

Ao refletir na existência de circunstâncias favoráveis nas nossas vidas e ao lembrar que estas nem sempre podem estar presentes, isto aumenta a energia em nós para usarmos o nosso tempo da melhor forma – tempo que só existe devido ao facto de termos um precioso nascimento humano. Conseguimos ver todas estas condições como uma dádiva e uma bênção, em vez de as tomarmos como algo adquirido e assumirmos que sempre vão permanecer assim?

Mesmo em tempos e situações desfavoráveis o nascimento humano em si mesmo proporciona oportunidades para aprofundar a nossa sabedoria e compaixão. Uma das minhas mais queridas professoras, uma mulher de Bengali chamada Dipa Ma passou por períodos de intenso sofrimento pessoal. Enquanto vivia em Burma com a família, o marido e duas das suas três crianças morreram num curto espaço de tempo, deixando-a inconsolável. Ela descreveu a sua dor como colocando-a à beira da morte. Depois de quase cinco anos de desgosto e de profunda debilitação, um amigo levou-a a um centro de meditação em Rangoon e aí começou uma viagem interior extraordinária. A profundidade do seu sofrimento tornou-se na motivação para uma prática decidida, e a sua realização era espantosa, mesmo num país de célebres mestres de meditação.

Também podemos praticar esta reflexão sobre a preciosidade da vida humana ao contemplar um dos princípios mais básicos do ensinamento budista – nomeadamente, que todas as experiências, incluindo a própria vida, não surgem por acaso, mas pela reunião de todas as causas e condições necessárias. A água congela quando está a determinada temperatura, não apenas porque desejamos que congele. Da mesma forma, as condições para obtermos uma forma humana – e sejam quais forem as nossas circunstâncias presentes – são as nossas boas ações passadas. Somos os herdeiros dos nossos atos. Esta compreensão ajuda-nos a olhar a nossa história particular, com todas as suas alegrias e dificuldades, com um respeito profundo e genuíno.

Uma das lendas que rodeia a iluminação do Buda – uma lenda encontrada noutras tradições de uma forma ou outra – esclarece nitidamente este princípio. Descreve o momento em que as forças poderosas da tentação, do desejo e da dúvida assaltaram a mente do Buda na véspera do despertar. Diz-se que aquele que se tornaria o Buda tocou a terra, tomando-a como testemunha do seu direito de estar ali sentado, no “Trono de Diamante do Despertar”. Através dos seus esforços passados, tinha criado as condições que permitiriam a libertação. Portanto, mesmo quando cruzamos as muitas dificuldades da vida e da prática espiritual, nós também podemos tocar a terra como uma lembrança simbólica de que a nossa vida humana só por si reflete o nosso profundo valor.

Este pensamento é particularmente útil na nossa cultura ocidental por causa dos sentimentos generalizados de desconexão e desmerecimento. Durante uma das minhas estadias no centro de meditação de Burma, numa altura em que a minha prática parecia estar paralisada, o meu professor, Sayadaw U Pandita, disse-me para contemplar a minha sila, a palavra pali para moralidade. Ele pensou que ao recordar boas ações passadas, a minha energia aumentaria e a minha mente estaria mais positiva. Claro, quando

ouvi a instrução: "Contempla a tua sila" a minha resposta interior imediata foi: "O que é que eu fiz de errado?"

Não somos frequentemente chamados a recordar as boas coisas que já fizemos. Deixados à nossa mercê, mais facilmente mergulhamos nos nossos erros passados. Mas refletir de uma forma mais sábia na boa sorte do nosso nascimento humano e nas muitas ações positivas que nos trouxeram aqui, ajuda a desenvolver sentimentos interiores de alegria e de confiança.

2. Impermanência

O segundo pensamento de transformação da mente que nos desperta do estado de ignorância é a contemplação da impermanência – impermanência não meramente como uma compreensão intelectual, mas antes como uma forma de ser que se incorporou na nossa sabedoria viva. Todos sabemos que as coisas mudam, mas quantos de nós vivem e agem a partir desse plano de compreensão? Quando verdadeira e profundamente se vê a verdade da impermanência, os nossos corações e mentes relaxam. Menos facilmente nos agarramos tão desesperadamente às coisas, ou até aos nossos próprios desejos. Enquanto soltamos as amarras a tudo o que está sempre a mudar, necessariamente deixamos de lutar e portanto, de sofrer. Podemos ver isto claramente com os nossos corpos a envelhecer. Se estamos agarrados a que permaneçam de uma certa forma, então vamos sofrer quando se transfiguram por causa de um acidente, de uma doença, ou simplesmente pelo envelhecimento. Ajahn Chaa, um maravilhoso professor da tradição tailandesa da Floresta, expressou isto muito simplesmente: "Se te soltares um pouco, terás um pouco de paz. Se te soltares muito, terás muita paz. Se te soltares completamente, terás paz completa. A tua luta neste mundo terá chegado ao fim."

É por vezes difícil ver e perceber que as condições mutáveis que surgem não são erros. Parecem-nos erros porque por vezes pensamos que se fossemos suficientemente espertos ou cuidadosos poderíamos evitar tudo o que é desagradável – que nunca ficaríamos doentes ou seríamos alvo do infortúnio. Na verdade, frequentemente não fizemos nada de errado. É assim que as coisas acontecem. O Buda falou das oito grandes vicissitudes da vida: prazer e dor, ganho e perda, elogio e censura, fama e descrédito. Estas mudanças acontecem a toda a gente. Uma das grandes leis do Dharma que muitas vezes redescubro é "se não é uma coisa, é outra".

Foi esta reflexão sobre a impermanência que inspirou Siddhartha Gautama na sua procura pela iluminação, ao procurar descobrir o que é não-nascido e não-perecível. “Porquê, sendo eu mesmo sujeito ao nascimento, procuro aquilo que também é sujeito a nascer? Porquê, sendo eu próprio sujeito ao envelhecimento, à doença, à morte, ao desgosto... procuro o que também está sujeito ao envelhecimento, à doença, à morte, ao desgosto?” Sujeitos à mudança, porque procuramos o que está sujeito à mudança? Embora a determinado nível, possamos ver e compreender a futilidade de procurar satisfação em coisas que pela sua natureza não perduram, frequentemente damos connosco a viver a nossa vida na expectativa da próxima experiência, quer esta seja as próximas férias, a próxima relação, a próxima refeição, ou apenas a próxima respiração. Curvamo-nos e assim ficamos para sempre enredados na expectativa. Refletindo e observando diretamente a impermanência lembra-nos continuamente que toda a experiência é simplesmente parte de um interminável espetáculo passageiro.

O meu primeiro professor do Dharma, Anagarika Munindra, costumava perguntar-nos: “Onde está o fim de ver, o fim de provar, o fim de sentir?” Claro que não há nada de errado com essas experiências – simplesmente não conseguem satisfazer a nossa ânsia profunda de felicidade. O maravilhoso paradoxo do caminho espiritual é que todos estes fenómenos variáveis enquanto objetos do nosso desejo deixam-nos com um vazio, enquanto como objetos de atenção plena tornam-se o veículo do despertar. Quando tentamos possuir e agarrar as experiências que pela sua natureza são transitórias, inevitavelmente ficamos insatisfeitos. Contudo, quando olhamos com consciência para a natureza continuamente inconstante destas mesmas experiências, já não somos tão conduzidos pela sede do desejo. Por “consciência” quero dizer a atitude de prestar atenção plena ao momento, abertos à verdade da mudança. Portanto não se trata de fechar os nossos sentidos e afastarmo-nos do mundo, mas de abrir o nosso olho da sabedoria e ser livre no mundo.

A percepção libertadora surge tanto de uma observação profunda e clara da impermanência em níveis momentâneos como de uma sábia consideração do que já sabemos. Como forma de praticar esta observação, na próxima vez que derem um passeio, prestem atenção ao movimento do vosso corpo e às coisas que pensam, vêem e sentem. Reparem no que acontece a todas estas experiências enquanto continuam o vosso caminho. O que acontece com elas? Onde estão? Quando olhamos, vemos tudo continuamente a desaparecer e novas coisas a surgir – não apenas em cada dia e a cada hora, mas também a cada momento. Esta verdade é tão vulgar que nem lhe prestamos atenção. Ao não prestar atenção, perdemos a oportunidade quotidiana de a qualquer momento ver directamente, e profundamente, a natureza transitória das nossas vidas. Perdemos a oportunidade de praticar a mente do desapego. “Se te soltares um pouco, terás um pouco de paz. Se te soltares muito, terás muita paz. Se te soltares completamente, terás paz completa. A tua luta neste mundo terá chegado ao fim.” Além de observar a natureza de momentânea da mudança, reflexões cuidadosas nos três aspetos

óbvios e universais da impermanência podem igualmente sacudir-nos da complacência dos nossos hábitos e padrões profundamente enraizados.

Um primeiro aspeto a considerar é que o fim do nascimento é a morte. Com o passar do tempo, as nossas vidas ficam cada vez mais curtas. A vida só pode esgotar-se. Mas a nossa percepção da morte frequentemente está limitada às outras pessoas; parecem ser sempre os outros a morrer. Não consideramos muitas vezes a realidade da nossa morte ou da morte das pessoas que nos são próximas. Como experiência, imaginem-se no vosso leito da morte a olhar para trás, para a vossa vida. Imaginem isso o mais realisticamente que possam. A que é que estão mais agarrados? O que é que teriam gostado de realizar na vossa vida? O que terá mais valor nesses momentos derradeiros? O grande segredo, claro, é fazermo-nos essas perguntas agora, quando ainda temos tempo para fazer escolhas criativas e significativas. Quando refletimos na morte, esta grande verdade da mudança, aceitamo-la? Amedronta-nos? Inspira-nos?

Em *In the Days of Henry Thoreau*, Walter Harding escreve sobre os últimos dias de Thoreau. É um relato espantoso de alguém que não só compreendeu a grande maravilha do mundo natural que o rodeava, mas também a perfeita naturalidade da sua própria morte. Harding cita Sophia Alcott, uma amiga que visitou Thoreau nessa altura: "Henry nunca foi afetado, nunca foi atingido pela sua doença. Nunca antes eu tinha visto uma manifestação tão poderosa do poder do espírito sobre a matéria. Muitas vezes o ouvi dizer aos seus visitantes que continuava a apreciar a existência tanto como sempre apreciou. Comentou comigo que havia tanto conforto na perfeita doença como na perfeita saúde, pois a mente sempre se conformava à condição do corpo. O pensamento da morte, disse ele, não o perturbava... Um amigo, como para o consolar, disse-lhe: "Bem, Sr. Thoreau, todos temos de ir." Henry respondeu: "Quando eu era um rapazinho, soube que teria de morrer, e assentei isso, portanto agora não estou desapontado. A morte está tão próxima de si que de mim" Harding chega a escrever: "Alguns dos seus amigos e parentes mais ortodoxos tentaram prepará-lo para a morte, mas com pouca autossatisfação... Quando a sua tia Louisa lhe perguntou se tinha feito as pazes com Deus, ele respondeu: "Não sabia que estávamos zangados, tia."

O segundo aspeto da impermanência é que o fim da acumulação é a dispersão. Todas as coisas que acumulamos nas nossas vidas inevitavelmente serão dispersas. Ou porque perdemos interesse nelas (como acontece tão frequentemente) ou porque se partem, ou ficam no canto de um armário até que nos mudamos ou morremos. Contudo, a tendência para acumular é muito forte. As nossas casas de uma maneira ou de outra enchem-se de coisas, até ao ponto de arrumar a um armário ser uma grande fonte de satisfação.

Num documentário sobre a vida de Sir Laurens Van der Post, faz-se um flagrante contraste entre os Bushmen do Sul de África e os europeus que os estavam a filmar. Sir Laurens, que claramente admirava e amava a espantosa harmonia com que viviam no mundo natural, perguntou-lhes quanto tempo levariam para preparar-se para uma viagem. Eles responderam: "cerca de um minuto". E o filme mostrava-os a pegarem nos poucos objetos de sobrevivência de que necessitavam e a partir para o deserto. Em contraste, quando a equipa de filmagem se preparou para partir, houve um aparentemente interminável carregamento do jeep, com toda a parafernália ocidental para a aventura. A sugestão aqui não é de necessariamente nos empenharmos em viver tão simplesmente como os Bushmen, – embora a simplicidade do estilo de vida deles seja remanescente dos monges errantes e sadhus (ascéticos) da Ásia – mas antes que examinemos os nossos hábitos e necessidade de acumular e de nos agarrarmos às coisas, à luz do entendimento que tudo o que acumulamos no fim de contas se dispersará.

Porque investimos tanta energia na aquisição? Deve haver muitas bases psicológicas para este comportamento, encarando-o como uma ação compensatória, e até às vezes compulsória, para uma carência profunda. Mas também podemos entender a força por detrás deste hábito de acumulação de uma forma mais simples, nomeadamente, na profunda influência que a sociedade de consumo exerce sobre as nossas mentes. Continuamente reforça desejos e quereres, muitas vezes agregando valores espirituais para o fazer. Uma recente publicidade para um automóvel mostra um casal atraente em frente de um carro novo, rodeado por todas as últimas delícias consumistas. A legenda diz: "Para se tornar um com tudo, precisa de um de tudo". Como fomos tão condicionados à ideia de que as possessões trazem satisfação, nas nossas vidas comuns não temos muitas oportunidades de experienciar o bem-estar de uma existência mais despojada. Talvez isso explique o interesse crescente nos Estados Unidos não só em retiros de meditação como também em atividades na natureza. Nessas alturas escolhemos uma simplicidade voluntária que ilumina uma verdade básica e transformativa: a despeito de todas as publicidades, a felicidade não depende de quanto possuímos.

A impermanência também se encontra no facto de que o fim do encontro é a separação. Os encontros que temos uns com os outros são como misturar-se num sonho. Contudo, frequentemente ficamos tão enredados nas nossas relações que qualquer separação se torna fonte de um desgosto esmagador. O Buda deu um exemplo notável deste facto, ao dizer que no decurso das nossas inúmeras vidas cada um de nós já verteu mais lágrimas devido à morte das pessoas que amamos do que toda a água dos oceanos. Embora os sentimentos de perda e pesar sejam naturais na maior parte de nós, mesmo assim, quanto mais contemplamos e aceitamos a verdade que todos os encontros terminarão com uma separação, menos provavelmente nos afogaremos nessas águas.

Podemos começar a experimentar a diferença entre amor e apego, entre perda e desgosto. O amor é uma generosidade do coração que simplesmente deseja a felicidade dos outros; apego é uma contração do coração, nascido do desejo, que resulta no agarrar-se e no medo da perda. Refletir na impermanência inevitável das nossas relações reorienta-nos para a solicitude e o amor-bondade em vez do apego, para soltar em vez de apertar. A compreensão da impermanência conduz-nos para a experiência da liberdade, pois nesses momentos de desprendimento podemos aceder e realmente saborear o que realmente tem valor nas nossas vidas.

3. A Lei do Karma

O terceiro pensamento que volta a nossa mente para o Dharma é a compreensão que tudo o que fazemos tem um efeito – todas as nossas ações têm consequências. No ensinamento do Buda isto chama-se a lei do Karma, a compreensão que somos os herdeiros das nossas próprias ações. Este ensinamento é referido como “a luz do mundo” porque ilumina a forma como a nossa vida se manifesta e como muitas coisas são da forma que são. Compreender o karma é a chave para compreender a felicidade.

Dito simplesmente, ações produzem resultados. Podemos nem sempre ter a sabedoria de ver ou antecipar os resultados corretamente ou podemos ter deles simplesmente uma visão parcial, mas é esta compreensão comum que nos inspira todos a agir. Antecipamos algum resultado das nossas ações, quer este seja um ganho mundano, quer seja em maior sabedoria e compaixão.

O Buda avançou um passo essencial na clarificação este processo de ação e resultado. A possibilidade para a nossa felicidade e na verdade para toda a nossa viagem espiritual, repousa na clarificação de que o que determina mais completamente o resultado de qualquer ação, é a motivação por detrás dela. O ensinamento dos tibetanos expressa-o de uma forma muito sucinta: tudo assenta no cume da motivação.

Podemos ver facilmente como isto funciona no mundo. Há uma diferença, tanto no modo como nos sentimos como no efeito que produzem nos outros, entre ações motivadas pela cobiça ou inveja e as motivadas pela generosidade ou amor – mesmo quando a ação exterior é a mesma. Podemos dar um presente a alguém por um genuíno sentimento de amor, porque queremos que essa pessoa goste de nós ou porque parece bem aos olhos dos outros. As consequências de cada uma destas diferentes motivações serão muito diferentes, tanto no momento como a longo prazo.

Devido à grande importância da motivação ao determinar os resultados das nossas ações, torna-se essencial que saibamos efetivamente quais são as nossas motivações. Isto não é fácil. Precisamos de tremenda coragem, honestidade e abertura para olharmos nos nossos corações. Ao estarmos desatentos, pura e simplesmente representamos os nossos hábitos e condicionamento. Sem saber quais as nossas motivações, temos poucas hipóteses de abandonar motivações inábeis ou de desenvolver sabedoria genuína.

Durante muito tempo na minha prática de meditação ficava embaraçado e envergonhado ao ver na minha mente estados de mente prejudiciais, estados como orgulho ou ciúme, má vontade ou egoísmo; e em vez de os examinar e trabalhar liberto deles, fazia julgamentos sobre mim próprio e cavava ainda mais fundo o buraco em que me encontrava. Ou sentir-me-ia julgado e infeliz quando os meus professores ou outras pessoas apontavam estes estados mentais desarmoniosos. Mas depois de anos de prática, acabo por me sentir agradecido quando observo o surgimento de um desses estados negativos, porque agora mais facilmente os vejo. Torna-se mais uma oportunidade de me desprender desses padrões, de ver a sua transparência essencial, e por me soltar do fardo que representam.

4. Os Sofrimentos do Samsara

O Quarto Pensamento que volta a nossa mente para o Dharma é a reflexão nos sofrimentos do samsara. Samsara é uma palavra pali e sânscrita que significa "perpétuo vaguear", ou o vaguear através de ciclos de existência sem fim. De acordo com o ensinamento do Buda, circulamos através de todos os reinos de existência – do mais alto ao mais baixo – até emergirmos do sonho da ignorância. Somos como uma abelha prisioneira num grande frasco; podemos zumbir às voltas de cima para baixo e de baixo para cima, mas continuamos prisioneiros enquanto a tampa não for retirada.

Vemos este mesmo processo a funcionar nesta mesma vida. Num só dia, repare-se em quantos diferentes mundos criamos na nossa mente, rolando na montanha russa dos nossos estados de espírito sempre a mudar, das nossas emoções e pensamentos. Ficamos felizes quando pensamos nos que amamos, frustrados no trabalho, excitados em relação a determinados planos futuros, zangados com alguém que está a ser difícil, deprimidos com o estado do nosso mundo, calmos com a nossa meditação.... O movimento da mente não pára.

Em contraste com este ciclo de momentâneos renascimentos em diferentes estados, prestem atenção ao momento de acordar de um período longo de profundo pensamento ou disposição de espírito muito concentrada. Tal como quando saímos de um cinema. O filme parecia tão real quando estávamos lá dentro, contudo tão ilusório quando emergimos. É a mesma coisa quando emergimos do cinema da nossa mente. O que parece tão real e sólido sob uma perspetiva torna-se realmente vazio e transparente sob outra. Ao acordarmos de um momento em que nos perdemos num pensamento, sentimento ou reação, nesse preciso momento podemos reconhecer a natureza vazia, clara como o céu da própria consciência. Nesse momento de despertar, temos um vislumbre de liberdade. E em vez de nos criticarmos por todos os momentos em que nos perdemos, o que acontece uma e outra vez, podemos deliciarmo-nos por cada momento de despertar.

Estes Quatro Pensamentos conduzem a nossa mente para a descoberta da natureza das nossas mentes, ao afastar as nuvens da confusão e ajudar-nos a ver mais claramente a verdade das nossas vidas. Esta não é uma tarefa fácil, e tal como Spinoza escreveu: "Todas as coisas nobres são tão difíceis quanto raras."

Texto de Joseph Goldstein, do livro One Dharma. Joseph Goldstein começou a interessar-se por budismo quando na Tailândia, em 1965, ao serviço dos Peace Corps. A partir de 1967 estudou e praticou diferentes formas de meditação budista, sob a orientação de eminentes professores da Índia, Birmânia e Tibete. Em 1974 começou a orientar retiros de meditação e pouco depois cofundou a Insight Meditation Society em Barre, Massachusetts, e mais tarde o Barre Center for Buddhist Studies, onde é um dos professores mais procurados.



Desafio: 21 Dias a Meditar

Quase todos os praticantes de meditação estão de acordo: custa começar a praticar, sentar, fazer disso um hábito, um ritual, uma rotina no nosso dia-a-dia.

É importante refletir na nossa motivação, rever prioridades, mas também assumir um compromisso para conosco – e para reforçar o compromisso, assumi-lo perante outros.

Proponho um desafio de 21 dias. Se falhar um dia, recomeça do zero. E porquê 21 dias? Dizem que precisamos de 3 semanas para instalar um novo hábito. Talvez não seja verdade, mas temos de começar de alguma forma.

Na primeira semana comece com 15 minutos por dia (no momento do dia mais conveniente para si). Na segunda semana tente os 20 min. E depois os 25min. Se não conseguir, escolha um período de tempo mais curto... mas comece (e se já é um praticante experiente... aumente a fasquia!).

Meditação Avançada, Canalização e Equilíbrio da Energia Interna

A prática da meditação melhora muitos aspetos da nossa vida, mas na tradição budista não é uma simples técnica de autoajuda para lidar com o stress ou para desenvolvimento pessoal – é um caminho de autenticidade, de autoaceitação, de descoberta de nós e dos outros – e fundamentalmente um caminho de libertação.

Entre em contacto com o autor para combinar um encontro em grupo e poder aprofundar a prática de meditação para níveis avançados. Só precisa de roupa confortável e motivação.

Contactos: kuroryukanninjutsu@gmail.com
+351 963 766 119 (SMS)

Bibliografia aconselhada

- *Estágios da Meditação*, Dalai Lama, Âncora Editora
- *Diamantes de Sabedoria*, Pema Wangyal Rinpoche, Âncora Editora
- *O Caminho para a Iluminação*, Shantideva, ED. Livros e Leituras
- *Pensamento Budista*, Chris Pauling, Ed. Presença
- *Meditação, a primeira e última liberdade*, Osho, Pergaminho
- *O Livro da Cura, da medicação à meditação*, Osho, Pergaminho
- *Meditação Transcendental de Maharishi MAHESH Yogi*, de Robert Roth, Pergaminho
- *O Caminho Contemplativo, um guia para a meditação*, Ricardo Sasaki, Editora Vozes
- *Meditações*, J. Krishnamurti, Ed. Presença
- *Meditação na acção*, Chögyam Trungpa, Cultrix
- *Guia da meditação*, Paramananda, Ed. Presença
- *Meditação e Desenvolvimento Humano*, Geneviève Lewis Paulson, Ed. Estampa
- *Karma Yoga, A Educação da Vontade*, de Swami Vivekananda, Ed. Pensamento





O Autor

Nuno Santos, é praticante de artes marciais há mais de trinta anos tendo atualmente a graduação de 7ºDan em Ninjutsu (Bujinkan, Ruy San Ryu, Instituto Superior Tenshi Ryu Nishi Kai Ninpo, Nin Do) e Instrutor nível IV em M.C.I.P (Método de Combate Integral Policial Militar), licenciado pela M.C.I.P International e Ministério da Justiça do Chile. Dedicar-se atualmente a ensinar no projeto Kuroryukan, escola reconhecida e respeitada em mais de dez países e tendo parcerias com diversas escolas de artes marciais e sistemas de defesa pessoal, e ao estudo de Kyusho, pela escola KravKyusho.

Estudou Budismo Vajrayana (onde inclusive viveu num mosteiro em retiro durante um ano), Backtiyoga e Reiki. Atualmente dedica-se ao estudo e prática de meditação Qigong (Chikung) da escola Falun Dafa.

真善忍