

MAIS DO QUE MEDITAR

AO
ENCONTRO
DA VERDADE



JOSÉ GABRIEL

Peço as bênçãos de Niwalen e do Arcanjo Gabriel para este texto. Que as palavras nasçam fluindo com a verdade.

Agradeço aos meus guias e professores por me terem guiado na viagem que me trouxe até aqui.

Índice

<i>O que é meditar?</i>	4
<i>Porquê meditar?</i>	5
<i>Meditar sem uma abordagem espiritual</i>	6
<i>A Verdade?</i>	7
<i>A verdade e o caminho espiritual</i>	9
<i>Como escolher um caminho espiritual?</i>	10
<i>Prática</i>	12
<i>Meditação nos sentidos</i>	14
<i>Mindfulness</i>	16
<i>Meditação discursiva</i>	17
<i>Considerações finais</i>	18

O que é meditar?

“Vou meditar sobre o assunto” Talvez já tenhas ouvido esta expressão? Este ditado aponta para um pormenor importante sobre a meditação — ela não é uma técnica esotérica, vinda do Oriente. É algo que também tem raízes cá. Aliás, a meditação aparece em todo o mundo, existindo praticas vindas de todos os continentes. Onde há seres humanos, há meditação.

Mas com tanta diversidade, pode também gerar-se alguma confusão. Afinal, o que é meditar?

A definição que vou dar é aquela que uso. Não pretende ser a última palavra. Aliás, nada neste livro tem essa pretensão. Até porque, se olharmos bem, meditação é o oposto de doutrinação.

Mas então, o que é meditar? — Já viste como tive o cuidado de repetir a pergunta antes de lhe responder? É quase como se te quisesse dar tempo para pensares na tua própria resposta antes de te dar a minha ;)

Meditar é focar a consciência num alvo, através da utilização voluntária da vontade.

Aqui, o mais interessante é que esse “algo” em que a consciência se foca pode ser completamente diferente. A meditação é uma ferramenta, um meio e não um fim.

Um pouco como uma faca. Podes pegar nela de várias formas. Podes usa-la para cortar as mais variadas coisas. Podes até utilizar facas com formas diferentes, vindas do Japão ou da Alemanha. A faca, tal como a meditação é uma ferramenta.

No caso da meditação, é uma ferramenta que permite uma maior clareza. Uma aproximação entre a tua consciência e a verdade.

Além disso, a meditação tem outro aspeto importante — quando no seu habitat natural aparece sempre ligada a uma prática espiritual mais alargada. E os resultados que ela pode dar são muito ampliados quando se adotam outros elementos dessa prática de onde ela nasceu.

Porquê meditar?

Se a pergunta anterior foi quase fácil, esta é muito mais difícil de responder. O porquê tem muito mais repostas possíveis.

Se olharmos para as suas origens, vamos sempre encontrar a meditação como parte de um caminho maior. É sempre uma técnica, uma de várias peças de um puzzle. E esse caminho maior pode levar a vários sítios.

A meditação é um veículo que nos pode levar a vários sítios. E o sítio onde nos leva depende da tradição de onde nasceu, e de como a conduzimos. Vamos entrar mais em profundidade na questão dos caminhos que usam a meditação mais à frente, quando falarmos de técnicas específicas.

Mas todos eles usam a meditação para o mesmo, como ponte entre onde estamos, entre a nossa vivência do dia-a-dia e o local onde queremos chegar. Por norma, esse sítio está mais próximo da verdade da existência.

É uma coisa curiosa. Quase todos os caminhos dizem, de uma maneira ou de outra que este mundo em que vivemos não é tão real como aparenta. Que sendo algo sagrado não faz sentido que seja tão cheio de sofrimento, tão cheio de solidão. Que há algo mais, algo para além das emoções, pensamentos e vivências que aparecem e desaparecem a cada momento que passa.

E nessa busca pela verdade, uma das técnicas que nasce é a meditação.

Meditar sem uma abordagem espiritual

Hoje em dia, a norma não é as pessoas chegarem à meditação com aspirações espirituais.

Na maior parte dos casos, ouve-se que há uma quantidade de benefícios: Mais calma, mais paz de espírito, uma melhor gestão das emoções, menos stress, etc, e nasce a vontade de experimentar meditar.

E está tudo bem com isso. Realmente há técnicas de meditação (como o mindfulness e a meditação nos sentidos) que são muito boas para criar um maior sentimento de paz interior.

Mas de onde é que vem essa falta de paz? De onde é que vem esse stress?

Na nossa sociedade há uma obsessão em gerir sintomas em vez de ir tratar das causas. Seja na saúde, com um sem-fim de medicamentos para tratar problemas nascidos do estilo de vida, na agricultura com químicos e mais químicos para tratar problemas que nascem de um solo desequilibrado, a abordagem mais comum é ficar pela rama, pelos sintomas, sem se ir à raiz, às causas dos mesmos.

Quando trazemos a meditação para a nossa vida, muitas vezes ela vem com o objetivo de ajudar a gerir um sintoma. Mas se nos deixarmos ir mais longe, podemos começar a ir atrás das causas.

Gerir sintomas é útil, e há alturas em que é vitalmente necessário. Mas só nos leva até certo ponto. Se andamos a dar com um martelo na cabeça, por muita aspirina que tomemos não vai passar. Se estamos num trabalho que não suportamos, convencidos que não há alternativa, por muito que meditemos o stress vai continuar lá.

Muitas vezes esse stress está ancorado numa certa forma de ver a realidade, que nos dá um objetivo de vida, e uma forma de lá chegar. Curiosamente, os caminhos espirituais também dão respostas a estas questões de como ver o mundo, objetivo da vida e como o atingir.

Se a tua forma de ver a realidade está ancorada no paradigma consumista, em que o teu valor depende do que consegues comprar, então o objetivo de vida será ter dinheiro suficiente para comprar muito. E a forma de lá chegar é trabalhar imensamente, tanto quanto possível. Quando se vive assim, por muito que se medite, dificilmente se vai encontrar paz.

E se a meditação te faz sentir melhor, pode valer a pena ouvir o que as pessoas que a inventaram têm para dizer. O ser humano há cerca de 10.000 anos que vive em sociedades estratificadas, com o tipo de desafios que lidamos hoje. Isso significa que há 10.000 anos de saberes onde podemos ir buscar inspiração. Basta ter a abertura e mente para ir à procura e descobrir.

Porque, imagina que essa história de vida não é verdadeira. Que não passa de algo que te contaram na infância e que te convenceste que era real? Não era bom se houvesse uma forma de sair dessa história, e ir em direção à verdade?

A Verdade?

Se saber o que é meditar, e para que serve deu para explicar nalguns parágrafos, a questão da verdade dá para escrever livros inteiros. Colocar uma visão sobre ela nuns poucos parágrafos vai ser necessariamente redutor. Mas qualquer abordagem à verdade através de palavras vai ser redutora, independentemente da extensão do texto.

A tese básica é esta:

O mundo com que interagimos é um produto da nossa história, da nossa mente, da nossa linguagem e não o mundo real. No entanto, com o conjunto de práticas adequadas, conseguimos ir para além do véu da ilusão e tocar no real. Ou pelo menos ficar mais próximos dele.

Vamos lá desmontar isto. Como assim o mundo com que interajo é um produto interno e não o mundo real?

Se já alguma vez acordaste num quarto desconhecido, talvez tenhas vivido a experiência de estar completamente desorientado. Dos moveis serem sombras e formas aleatórias, e de demorar algum tempo até se organizarem em objetos que reconheces.

Isto acontece porque o mundo com que interagimos está dentro da nossa cabeça. E transformar os estímulos em nosso redor em formas familiares necessita de vários passos:

1. Há um estímulo externo, vamos dizer um flor iluminada pelo sol
2. Esse estímulo é reconhecido pelos nossos sentidos — a imagem da flor vai ter ao olho
3. O sentido envia uma mensagem ao cérebro
4. O cérebro organiza a informação de acordo com a sua história, a sua linguagem, o seu estado fisiológico do momento
5. Desta informação organizada nasce uma imagem do mundo lá fora.

Sobre o ponto 1 não há muito a dizer: assumimos que realmente há um mundo lá fora

Sobre o ponto 2 as coisas já mudam. A minha visão é diferente da tua, da dos cães e muito diferente daqueles camarões que conseguem ver o espectro infra-vermelho e ultra-violeta. Qual de nós está a ver “bem”? Qual de nós está a ver a realidade?

No ponto 3, se tudo correr bem, também tudo flui entre o órgão dos sentidos e a perceção que chega ao cérebro.

E no ponto 4 tudo se desmonta. Primeiro, cada um tem a sua história pessoal. Um foguete para alguém vindo da guerra de repente é um tiro. Uma música que se adorou e agora recorda um coração partido deixa de ser motivo de alegria, e passa a ser motivo de dor.

Depois, a linguagem faz uma diferença do tamanho do mundo. Quem sabe o nome de mais cores, consegue ver uma paleta mais alargada destas — há povos que não têm palavra para

azul e não o conseguem separar do verde, e tenho amigas que se dedicam aos bordados que eu juro que imaginam sombras de cores quando é tudo a mesma coisa. Mais claro ainda é quem começa a aprender sobre plantas. Aquilo que era apenas um mar verde indiferenciado passam a ser urzes e fetos e tantas outras coisas.

Além disso, o nosso estado fisiológico também influencia as percepções. A forma como uma torrada fala comigo caso tenha esteja empanturrado com o banquete de Natal ou caso esteja há três dias sem comer é completamente diferente. Se me sinto seguro ou ameaçado vai mudar a forma como escuto as pessoas. Se estou deserto para ir à casa de banho não consigo prestar atenção a nada do que me dizem. Cada estado fisiológico leva-nos a colocar um filtro muito particular sobre a realidade.

Podemos dizer que cada um de nós vive na sua alucinação/prisão pessoal. Na sua pequena bolha do mundo. Basta escutar dois lados de uma discussão para perceber como as pessoas conseguem estar uma ao lado da outra e no entanto viver em mundos completamente diferentes.

O mundo de cada um é único. Cada um de nós está trancado no seu pequeno mundo pessoal.

Mas há formas de mudar isto. O nosso mundo é flexível, é alterado pela nossa experiência de vida, por aquilo a que dedicamos o nosso tempo. Se ouvires um contabilista, um pedreiro, um arquiteto e o comprador da casa a falar sobre a mesma obra, e vais ver como o seu treino criou formas muito diferentes de ver o mundo.

O que os caminhos místicos de todo o mundo dizem é que há realmente uma verdade para além das impressões dos sentidos. Há algo que realmente é. O que é esse algo, e como lá se pode chegar varia de tradição para tradição.

Mas este é um daqueles raros pontos em que as várias tradições concordam: Existe alguma coisa para além da teia de significados que nós próprios criamos e na qual estamos enredados.

E a meditação é uma das ferramentas usadas por muitos destes caminhos para ir além das aparências, e chegar mais perto a verdade por detrás das coisas.

A verdade e o caminho espiritual

Além de se dizer que há um caminho para a verdade, as várias tradições também te explicam como é esse caminho. No entanto, cada tradição tem a sua visão não só da forma certa para percorrer o caminho, como também de qual o destino deste.

Uma das distorções popular na espiritualidade de hoje em dia é que todos os caminhos vão dar ao mesmo sítio. Mas, quando vamos ouvir os professores de diferentes tradições, aqueles que realmente fizeram progresso nele, o que ouvimos é diferente.

Um Padre Católico vai-te falar de como o arrependimento e o sofrimento são importantes, para que possas ir para o céu quando morreres e aí ficar para sempre na companhia de Deus. Já para um Yogui Advaita o caminho faz-se através de meditação, e com o objetivo de realizares a tua existência enquanto consciência pura, ficando liberto do sofrimento e do ciclo de morte e reencarnação.

Diferentes, certo? E mesmo dentro de famílias de religiões, como por exemplo no Yoga, vais perceber que ramos diferentes têm objetivos e meios diferentes para lá chegar. Um praticante de Yoga Vedanta vai ver o mundo como sendo uma ilusão, e desprezar o que os sentidos lhe dizem. Já um Yogui tântrico vê o mundo como uma expressão válida do divino, e vai usar os sentidos como ferramenta para a sua iluminação.

Esta ideia de que todos os caminhos vão dar ao mesmo sítio nasce de uma visão muito desconhecedora desses mesmos caminhos sobre os quais se opina. Tem o seu valor na medida em que permite uma maior tolerância, mas não é uma visão verdadeira.

E se os caminhos são diferentes entre si, então temos um problema: como saber qual é o caminho certo?

Como escolher um caminho espiritual?

Recapitulando, já falámos de como a meditação é uma ferramenta que te pode levar na direção da verdade, sendo esta verdade o algo que se esconde por detrás da nossa experiência da realidade. Depois, percebemos que esta questão, do que é a verdade e como se chega até ela vai ter respostas diferentes, de acordo a que perguntas.

E isso leva-nos a esta questão de como escolher um caminho espiritual.

Hoje em dia, temos a sorte (será que é?) de estar expostos a uma quantidade imensa de caminhos. Ente os eventos disto e daquilo, os retiros, os livros, os artigos na internet, não falta por onde escolher. Mas, quando se está a chegar a este mundo, essa abundância de escolha pode ser mais fator de confusão do que de iluminação.

Para além de haver uma oferta de grande quantidade, ela também tem uma qualidade variável. Há tanto pessoas com um longo caminho pessoal e que se dedicam ao ensino, como pseudo-gurus que participaram num retiro de fim de semana e se consideram iluminados. Nem sempre é fácil de distinguir quem é quem.

Quando estou curioso sobre entrar ou conhecer mais de um novo caminho, a primeira coisa que faço é olhar para quem está a ensinar. Como é que eles são enquanto pessoas? Como são as relações que estabelecem? Os valores deles estão alinhados com os meus? É como diz a bíblia:

Acautelai-vos quanto aos falsos profetas. Eles se aproximam de vós disfarçados de ovelhas, mas no seu íntimo são como lobos devoradores. Pelos seus frutos os conhecereis. É possível alguém colher uvas de um espinheiro ou figos das ervas daninhas? — Mateus 7-15,16

É pelo fruto que se conhece a árvore. E, quando estamos a falar de professores de espiritualidade, é pelo tipo de comportamento, pela forma como estão na vida que podemos perceber se realmente o caminho que ensinam merece ser percorrido. E em relação a professores, há algumas coisas a ter em conta:

- **Capacidades sobrenaturais:** Ver espíritos, auras, falar com os mortos e coisas que tais. Não estão de modo nenhum relacionados com um crescimento espiritual. Assim como alguém pode ter um corpo musculoso e ser um péssimo atleta, uma pessoa pode ter grandes capacidades de lidar com o oculto e de desenvolvimento espiritual nulo.
- **Ego desajustado:** Quando alguém começa a fazer da espiritualidade identidade, se acha muito iluminado e abençoado, uma espécie de messias na terra, então é especialmente importante perceber se realmente há alguma luz, ou se a pessoa está apenas encadeada. Se o foco estiver na pessoa que ensina e não no ensinamento, algo está errado.
- **Spiritual Bypass:** Um termo vindo da psicologia que fala de como a espiritualidade é recorrentemente utilizada para evitar os problemas do mundo real. Se alguém é “muito espiritual” mas a sua vida pessoal está uma desgraça, então é possível que

esteja a viver em bypass.

- **Donos da verdade:** Já falámos de quão complicado é o assunto da verdade. Quando alguém promete ser o único caminho para a iluminação, bastando pagar 50€ + IVA para atingir a mesma, é logo sinal de alerta. A primeira escola de Yoga onde andei era assim. Só eram válidos os livros do fundador da linhagem, tudo o resto era desnecessário. Tinha mais de culto do que de caminho espiritual.

Obviamente, um praticante não é exemplo para um caminho inteiro. Mas se queres aprender com alguém, procura que tenha um conjunto de valores e uma forma de estar na vida que faça sentido para ti.

Voltado aos caminhos de desenvolvimento espiritual. As diferentes filosofias e abordagens por norma vão-te dar:

- Uma forma de ver a realidade
- Um objetivo da vida, de acordo com essa visão
- Um método para lá chegar

A **forma de ver a realidade** é a forma como representam a verdade de forma a tornar-se possível interagir com ela. É a partir daqui que nasce o resto da doutrina. Em relação a isto, há duas grandes visões: dualista e não-dualista.

No Dualismo nós e o Divino estamos separados. Já no não-dualismo não existe essa separação. O Catolicismo é um exemplo de uma visão da realidade dualista, enquanto no Yoga há várias vertentes não dualistas.

Além disso, tens também linhas teístas (que acreditam num Deus/Deuses) e não teístas (nas quais não há Deus/Deuses), tanto nas visões dualistas como nas não dualistas.

A nível de **objetivos** e **métodos** do caminho espiritual são tão diversos como as formas de ver a realidade, e por norma estão implícitos nela. É uma análise que deve ser feita com cuidado em cada caso.

Ainda em relação aos métodos, há uma particularidade. Cada via por norma oferece vários. Por exemplo no Yoga os quatro métodos mais comuns para alcançar o divino são o Bhakti, Karma, Jnana e Raja (caminho da devoção, da ação do conhecimento, e real, respetivamente). Isto significa que caso te identifiques com uma filosofia em específico, muitas vezes dentro dela vais encontrar linhagens com o tipo de métodos que faz sentido para ti.

Nesta busca por um caminho é fundamental falar ou ler praticantes ativos da tradição. Ter contacto com quem realmente percorreu o caminho. Com quem tem uma experiência direta daquilo que ensina, e que não está simplesmente a fazer eco das coisas que leu.

Caso não tenhas professores vivos em teu redor, podes sempre ler. E aqui são de particular valor livros antigos, escritos antes da espiritualidade ser um negócio. Ou livros escritos por professores vivos e com uma prática ativa.

Prática

Agora que já falámos um pouco de teoria, vamos olhar para a prática. Neste livro vais aprender três formas de meditar, vindas de três tradições distintas. Para cada uma passar a saber de onde é que ela vem, e como ir em busca de mais nessa linhagem. Como foi dito anteriormente, a meditação faz mais sentido quando usada enquanto técnica dentro do contexto onde nasceu.

Há, no entanto, algumas coisas que podem ser aplicadas a todas as práticas de meditação. Apesar de virem de linhagens diferentes, todas elas lidam com pessoas, com seres humanos.

Portanto, há algumas recomendações gerais:

Hora: Aqui ajuda que seja sempre a mesma hora. Ter um hábito de meditação torna-se mais fácil quando se tem um horário que é respeitado. Tem que ser a hora que funcione para ti. Ou logo de manhã (depois de fazeres o que precisas para espantar o sono) ou ao fim do dia (desde que não estejas demasiado cansado) são duas boas alturas

Comida: Nem excesso, nem em falta. Queres conseguir forçar-te na meditação. Se estás meio em coma depois de uma refeição pesada, isso vai ser difícil. Se estiveres distraído com fome, também não é tão fácil encontrar a concentração necessária.

Espaço: Queres um sitio calmo, onde consigas estar sem interrupções. Caso vivas com outras pessoas é importante falares com elas, e pedir para não seres interrompido enquanto estiveres a meditar.

Movimento: Meditar depois de uma corrida, de uma dança, de uma aula de yoga é muito mais fácil. O corpo, depois de se mexer fica mais sereno e a mente serena também.

Outra coisa que ajuda é ter um pequeno ritual antes de meditar. Um conjunto de coisas que faças sempre antes da tua prática, e que ajude o corpo a entrar no estado adequado para a meditação. Esta é uma possibilidade:

- Senta-te, na postura que costumavas utilizar. Tanto quanto possível de costas direitas, sem estarem apoiadas.
- Leva o foco até ao topo da tua cabeça, e vai descontraindo, em direção aos pés. Garante que reparas e relaxas todas as tuas articulações e músculos
- Depois desta descontração geral, deixa o teu queixo descer um ou dois centímetros em direção ao teu peito, para alongar de forma muito suave a cervical. Relaxa o maxilar, deixando que os dentes se separem, sem descolar os lábios. Descontrai também todos os músculos em redor dos olhos.
- Trás o foco até à tua respiração, e repara se ainda há alguma tensão dentro de ti que te impeça que ela flua. Se for possível, descontrai esses locais tensos no teu interior

- Faz alguns ciclos de quadrada. Para isso:
 - Inspira, e conta o tempo que demoras a encher confortavelmente os pulmões
 - Faz uma retenção com os pulmões cheios (sem trancar a garganta. Consegues mantê-la relaxada se imaginares que continuas a inspirar), durante o mesmo tempo
 - Expira durante o mesmo tempo
 - Faz uma retenção com os pulmões vazios (sem trancar a garganta. Consegues mantê-la relaxada se imaginares que continuas a expirar), durante o mesmo tempo
- O objetivo desta respiração é levar as emoções a equilibrarem-se, por isso deve ser feito sem tensão. Isto significa que os tempos não devem ser excessivamente longo. Cerca de 5 minutos deste tipo de respiração é suficiente para o corpo acalmar.
- Depois, deixa que a tua respiração regresse ao normal, e inicia a tua prática de meditação.

Meditação nos sentidos

Este tipo de meditação foi-me ensinado num curso de conexão à natureza, e está disponível no programa Kamana e nos trabalhos vários de Jon Young. É inspirada nas práticas de tribos ancestrais, em vários locais do mundo. Através dela, vais conseguir uma maior ligação ao mundo que te rodeia e ao teu próprio corpo. Tradicionalmente, esta é uma prática que se faz na rua, num local onde exista natureza para observar. Esta meditação começa pela visão, e depois estende-se a todos os outros sentidos.

1. Visão

- Escolhe um ponto, no horizonte, e coloca aí o teu foco. Depois, sem mexer a cabeça deixa que o teu olhar suavize, tomando consciência da tua visão periférica.
- Estica os braços à frente, e deixa que eles se abram para a esquerda e direita, ao mesmo tempo. Sem mexer os olhos nem a cabeça, apercebe-te até onde os consegues abrir, continuando a ver onde estão.
- Volta com os braços ao centro. Agora move um deles na direção do céu e o outro na direção do chão, ao mesmo tempo. Mais uma vez, cuidado para não mexeres nem os olhos nem a cabeça. Apercebe-te de quão ampla realmente é a tua visão.
- Quando tiveres alguma experiência, podes fazer o mesmo exercício de expandir a visão sem usar as mãos, só com a consciência.

2. Audição

- Fecha os olhos, e leva toda a tua atenção para a zona à tua frente. Que sons te apercebes aí? Repete para o teu lado direito, para trás de ti, e para a esquerda. Procura ter o foco completamente presente em cada um desses sítios.
- Depois, ouve para as quatro direções ao mesmo tempo.
- Procura o som mais suave. Depois o som mais alto.
- Mantendo o foco na audição, abre suavemente os olhos e junta a visão periférica. Consegues manter-te presente nos dois sentidos?

3. Toque

- Deixa os olhos voltar a fechar, e os sons tornarem-se ruído de fundo.
- Foca-te na tua pele. O que é que sentes? Os elásticos e a pressão da roupa? O apoio do sítio onde estás sentado? Como está a temperatura? O vento? A humidade?
- Depois, leva o foco para o teu interior. Como estão os teus músculos? Há sítios com tensão? E zonas mais relaxadas? Qual é o sítio do teu corpo que está habitado pela sensação mais desagradável? E onde é que está o sítio mais confortável? Quando respiras essas sensações dentro de ti mudam?
- Permite-te sentir tanto a pele como o teu interior.
- Abre os olhos suavemente. Permite que aquela forma de ver regresse até ti, suave, aberta a tudo o que se está a passar. Depois, deixa que a tua atenção se estenda para a audição também, e volta a ficar consciente dos sons nas quatro direções. Consegues manter os três sentidos ativos ao mesmo tempo?

4. Olfacto

- Fecha os olhos, e deixa que todo o teu foco vá para o teu olfacto. Que cheiros sentes?

- Manda o ar todo for a, e faz várias inspirações curtas, até encheres os pulmões. Os cheiros ficaram mais ativos?
- Agora, manda o ar for a, e faz uma inspiração bem longa. Qual das maneiras funciona melhor para te tornares consciente dos cheiros à tua volta?
- Mantendo o foco no olfacto, vai acrescentando os outros sentidos, um de cada vez. Consegues ter a atenção a chegar aos quatro ao mesmo tempo?

5. Ligação ao mundo

- Mantendo o foco nos sentidos, repara como estás no mundo. Como te encaixas perfeitamente no teu ambiente. Como tal como as árvores, ou a cadeira onde te sentas há um lugar para ti. Permite-te este sentimento de pertença.

Mindfulness

A meditação mindfulness vem originalmente certas correntes do budismo, nomeadamente da Vipassana. O foco é em suspender o julgamento, estar simplesmente presente com o mundo, com as sensações. No budismo, o objetivo é para de sofrer, e também sair da roda da morte e reencarnação. No seu contexto original um dos focos desta técnica é evitar que nasçam em nós novos desejos. Vamos dar-te duas técnicas para desenvolver esta capacidade de presença:

1. Foco na respiração

Para esta prática, vais querer simplesmente focar-te na respiração. Podes levar o foco até às tuas narinas, ou ao movimento do abdómen enquanto respiras. Tanto quanto possível, deixa que o teu foco esteja simplesmente presente na respiração

2. Scan Corporal

Leva o foco até aos teu pé esquerdo. Repara nas sensações que ele tem. Depois passa para o pé direito. Vai subindo pelas pernas, tronco e braços, com o nível de detalhes que fizer sentido para ti (eu gosto de trabalhar com todas as articulações, com os grandes músculos e órgãos internos), reparando em cada uma delas simplesmente as sensações que aí estão a habitar

O desafio seguinte é virar esta capacidade de presença, sem julgamento, para a mente. Esta prática vai-te levar a notar como todas as sensações são impermanentes, como os pensamentos são mutáveis. Dessa consciência nasce muitas vezes uma vontade de encontrar aquilo que se mantém, aquilo que é, abrindo-se assim uma porta para o espírito. Ela permite também que evites cair em certos comportamentos automáticos, visto que passas a ser mais consciente dos teus próprios padrões.

Meditação discursiva

Os textos sagrados não devem ser lidos como os outros textos. Há significados profundos que se escondem da leitura descuidada. Este tipo de meditação foi desenvolvido exatamente como complemento ao estudo de textos e símbolos sagrados, permitindo obter uma maior compreensão dos mesmos. Uma das suas características únicas é a forma como utiliza a mente racional enquanto elemento ativo, e te leva a conhecer melhor a tua própria forma de pensar. Eu aprendi-a através dos livros de John Michael Greer. É um ocultista e druida dos Estados Unidos. Eis como fazer este tipo de meditação:

1. Preparação: No dia anterior a meditares, lê a passagem sobre a qual queres meditar. Isto permite que o teu subconsciente comece a trabalhar com esse texto

2. Meditação: Começa por fazer a preparação para a meditação, sentando de preferência com os pés bem assentes no chão. Depois, trás à mente essa passagem. Deixa que ela se foque só nela. Que significados vêm? Que perguntas podes colocar? Quais os aspetos com que te identificas, que fazem ou não sentido? Procura manter sempre o teu foco bem ancorado no tema da tua meditação.

3. Regresso ao foco: Quando a tua mente se distrair, regressa ao tema da meditação. Faz isto seguindo a tua linha de pensamento no sentido inverso ao que te levou à distração, procurando recordar-te de todos os pensamentos que tiveste e que te levaram ao momento em que reparaste que estavas distraído.

Considerações finais

A meditação é um bocado como o exercício: só resulta se a fizeres. O desafio que te faço é escolheres uma das técnicas de que falámos, e experimentar a praticar 10 min por dia, todos os dias durante uma semana.

Vê como te sentes. Se gostares, convido-te a ires à procura de mais. A encontrar um livro escrito por alguém dessa linhagem, ou aprender mais de uma outra forma.

Se não te identificares, então experimenta uma das outras técnicas.

Se durante a prática tiveres alguma dúvida, estás à vontade para entrar em contacto comigo.

Bom caminho!