

# Como aprendi a MEDITAR

A ATENÇÃO PLENA. O FOCO DA RESPIRAÇÃO. A CONSCIÊNCIA DOS PENSAMENTOS QUE VAGUEIAM NA MENTE. E COMO UMA JORNALISTA DESCOBRIU A MEDITAÇÃO

por Carla Azevedo



**D**escalço-me. Sento-me confortavelmente no chão. Estas são as primeiras indicações. Na sala de chão azul e paredes pintadas com calma, respira-se tranquilidade. O momento assim o exige: vou aprender a meditar. Comigo levo alguma expectativa, que sai de mansinho sem bater com a porta, quando Laura Sanches, do «Espaço Vida», começa a falar sobre o que é a meditação. E desmistifica o conceito com uma subtilidade e à-vontade que cativam. Apresenta os ideais e estudos de grandes autores, as diferentes técnicas, efeitos e benefícios de algo que afinal se pode despir da componente espiritual. «Sim, qualquer pessoa pode fazer meditação», garante, fazendo referência ao bem-estar e à qualidade de vida, ao auto-conhecimento e desenvolvimento pessoal que se alcançam com a prática da meditação. Da atenção plena – o «Mindfulness».

## *O repousar da mente*

Da teoria passamos à prática. É altura de testar a capacidade da minha atenção. E com um exercício, à primeira vista, estranho. E que, por isso, suscitou uma sequência de perguntas. E já vão perceber porquê. Laura Sanches saiu por momentos da sala. Entretanto, trouxe um pequeno saco de passas. Sim, passas – o bago de uva seco. A fruta que comemos especialmente no Natal. E que engolimos com sofreguidão na Passagem de Ano enquanto contamos até 12 e pedimos cada um dos desejos. Mas a escolha

do fruto nada teve a ver com estes pressupostos. Falou-me da forma, da textura, do facto de algumas pessoas não gostarem. Entregou-me três passas. Obedeci, mas segurei os frutos secos na mão, com um ar intrigado. «Feche os olhos. Comece por sentir o fruto na mão, na sua pele. Não julgue. Agora cheire-o. Coloque-o junto ao ouvido. Tente ouvi-lo enquanto o mexe entre os dedos. Observe. Passe-o pelos lábios. Sinta. Depois coloque-o na boca para experimentar o sabor, até o engolir», disse-me. Curioso, não? Fiz este exercício para cada uma das passas. Sem pensar em mais nada. Deixei-me conduzir pelas palavras e sentidos. Era tão-só este o objectivo: ver, cheirar, sentir, ouvir, provar o fruto. Sem análises ou interpretações. Já imaginou se encarássemos cada um dos nossos pensamentos e sentimentos sem contemplações? É este o propósito: isolar os pensamentos. As emoções. E ignorar o resto. Esvaziar a mente de toda a nossa «bagagem». As experiências vividas, sentidas, que sempre se reflectem nas nossas acções e influenciam as reacções.

## *O início da meditação*

Seguiu-se a grande prova. «Discutimos» a melhor posição para meditar. Laura Sanches lembrou-se da perspectiva de um autor: «Kabat-Zinn diz que devemos adoptar uma postura que nos transmita dignidade». Sorri, porque fez todo o sentido quando olhei para ela. Apoiei-me num Zafu (as almofadas para meditar), enquanto cruzava as pernas e mantinha as

## MEDITAR EM CASA

«O indicado será começar com cerca de 10 minutos que, depois pode ir aumentando. Começa por uma vez por dia. O ideal será depois meditar de manhã e à noite, nunca a seguir às refeições. Escolha um local próprio. Sem muito ruído e luminosidade», aconselha a especialista.



costas direitas. Pousei as mãos nas pernas, de forma a que os braços e os ombros ficassem descontraídos. Não convinha estar a fazer qualquer tipo de esforço – iriam seguir-se, pelo menos, 10 minutos naquela posição. Confortável, num local tranquilo, sem muita luminosidade. E começavam a reunir-se as condições para meditar.

«Feche os olhos. Procure um ponto no seu corpo onde lhe seja possível sentir o movimento da respiração. Foque a sua atenção nessa zona e no movimento constante de cada respiração sem tentar influenciá-las. Não tente parar os pensamentos. Isso seria impossível. O que pretendo é que crie um estado em que se torne observadora dos pensamentos sem se envolver com eles», disse-me.

## Num outro patamar

Acompanhei cada frase. Cumpri à regra as indicações que eram dadas de forma suave e serena. Concentrei-me na respiração. E assim fiquei por escassos minutos. De repente, apercebi-me de que já estava a pensar no trabalho – nos contactos que ainda tinha de fazer naquela tarde, nos artigos por escrever, no tempo que iria demorar a chegar à redacção, e quando a preocupação começava sorratamente a ganhar forma, ouvi: «Sempre que sentir que a sua atenção fugiu atrás de um pensamento, não fique frustrada nem faça julgamentos. Limite-se a observar essa distração e a voltar novamente a atenção para a respiração.» Muito interessante. Felizmente, a voz chegou no momento exacto. E assim voltei uma vez mais a focar-me na respiração. «Faz

parte da natureza da mente produzir pensamentos. Uns atrás dos outros. Limite-se a observá-los, sem autocrítica, sem se deixar levar por essa corrente constante.» E em nada mais pensei. Fiquei concentrada na minha respiração. E sempre que surgia outro pensamento, abstraía-me para regressar e focar a mente na inspiração e expiração. Até abrir os olhos. A sensação? Como se tivesse estado entretida com um quebra-cabeças. O jogo do vai e vem dos pensamentos.

## Os cinco estados da mente

«A meditação é uma ferramenta e com a prática vão ocorrer mudanças subtis. Com o tempo vai sentir mais tranquilidade. Notará que não se zanga tão facilmente. Ficará mais consciente de si e do seu corpo. Influenciamos sempre a realidade com os nossos pensamentos, mas a meditação pode ajudar-nos a estar mais conscientes, ajudando-nos a seleccionar aqueles que, de facto, queremos que tenham força, contribuindo a eliminar os mais negativos. A meditação poderá também

fortalecer a nossa força de vontade, no sentido em que se torna mais fácil adoptarmos determinado tipo de comportamentos e romper com alguns hábitos», explica Laura Sanches. E alerta-me de alguns aspectos para quando praticar a meditação em casa. «Defina o tempo que quer praticar. O indicado será começar com cerca de 10 minutos que, depois pode ir aumentando, se se sentir confortável. Expe-

### O SEGREDO

Concentre-se na respiração e sempre que sentir que a sua atenção perseguiu um pensamento, observe a distração e volte a focar-se na respiração.

rimente uma vez por dia. O ideal será depois meditar de manhã e à noite, mas nunca com o estômago cheio, a seguir às refeições. Espere uma hora. Escolha um local próprio – crie um cantinho só para isso, que esteja sempre pronto. Sem muito ruído e luminosidade. E não tem de lutar consigo própria, acontece naturalmente.»

Não sei se foi clara esta última ideia de luta comigo mesma e, por isso, Laura Sanches recorre à divisão dos budistas para me explicar os cinco estados da mente que observamos facilmente na meditação: a aversão, quando estamos a pensar naquilo de que não gostamos; o desejo, quando o que queríamos mesmo era pensar em algo diferente; a agitação, quando estamos a produzir mil e um pensamentos; torpor, quando sentimos alguma sonolência; e, finalmente, a dúvida, porque a mente cria algumas armadilhas. «São estes os estados mais comuns que podemos observar na meditação e são também os principais obstáculos criados pela nossa mente na meditação, porque a tornam mais difícil. São hábitos de pensamento. Não temos de dar importância ou valor, mas simplesmente aceitar», remata.

## O workshop e nós

Depois da minha experiência, poderá seguir-se a sua. No Workshop de Introdução à Meditação, Laura Sanches vai abordar alguns aspectos teóricos para uma melhor compreensão do que é a meditação, das diferentes técnicas que existem, quais os efeitos e benefícios para a saúde e crescimento pessoal. Por fim, vai explorar detalhadamente a Meditação da Atenção Plena, fazendo alguns exercícios desta técnica.

Mas o «Mindfulness» exige uma atitude, isto é, não espere nada. Encare tudo como uma experiência. Não se esforce de uma forma agressiva, ou exagerada. Esta técnica deve ser cultivada com um esforço suave, não se pode desenvolver à força. Não se apresse, qualquer coisa que seja verdadeiramente valiosa leva tempo a desenvolver. Não se prenda nem rejeite nada. Solte-se. Não imponha objectivos e aceite tudo o que surgir. Não faça julgamentos. Não tome nada como garantido. Investigue por si mesma. Seja gentil consigo própria e tente ver os problemas como desafios. Não pondere. Não é preciso analisar tudo. Não pense. Veja... ■



COORDENADAS

## O workshop

DESCUBRA COMO MEDITAR

Com o Workshop de Introdução à Meditação pretende-se que as participantes fiquem a conhecer algumas técnicas de meditação que podem usar no seu dia-a-dia, ficando também com a noção de alguns aspectos importantes para manter na prática diária.

**Espaço Vida**  
Av. Guerra Junqueiro, 11 R/C.Esq., Lisboa.  
Tel. 21 096 48 20 / 96 496 01 44.  
inforvida@gmail.com  
www.espaco-vida.com



**HAPPY TIME**

Use o Voucher Happy Time e usufrua de 50 por cento de desconto no Workshop de Introdução à Meditação (preço da sessão € 70,00) no dia 16 de Janeiro, das 10h às 17h. Um Voucher por pessoa.

«QUALQUER PESSOA PODE FAZER MEDITAÇÃO. E NÃO TEM  
DE LUTAR CONSIGO PRÓPRIA, ACONTECE NATURALMENTE»,  
EXPLICA A ESPECIALISTA