

## FICHA TÉCNICA

[www.manuscrito.pt](http://www.manuscrito.pt)  
[facebook.com/manuscritoeditora](https://facebook.com/manuscritoeditora)

© 2019

Direitos reservados para Letras & Diálogos,  
uma empresa Editorial Presença,  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título original: *O Poder da Meditação*

Autora: Rute Caldeira

Copyright © Rute Caldeira, 2019

Copyright © Letras & Diálogos, 2019

Revisão: Carlos Jesus/Editorial Presença

Capa: Vera Espinha/Editorial Presença

Fotos da capa e interior: José Guerra

Paginação: Patrícia Cunha

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8818-32-4

Depósito legal n.º 449198/18

1.ª edição, Lisboa, janeiro, 2019



## Índice geral

Introdução .....	7
O caminho de regresso à tua verdadeira natureza .....	19
Meditação: uma verdadeira revolução para a alma .....	29
Afinal o que é meditar? .....	37
Do que preciso para a prática de meditação ser consistente e eficaz? .....	43
Como atingir a concentração .....	49
O que preciso de saber para meditar? .....	55
O que é suposto sentir? .....	61
Os benefícios da prática de meditação .....	69
Um medicamento natural para a alma e para a mente .....	74
A prática é um calmante natural e perfeito .....	76
Quais as melhores alturas para meditar? .....	79
Como devo sentar-me? .....	85
Durante quantos dias devo praticar uma técnica de meditação? .....	91
Respiração – a fonte de vida e o «oxigénio» da meditação .....	97
Como devo respirar? .....	101
Os 4 tipos de respiração .....	102
A respiração como meditação .....	107
Rotina diária de meditações: 7 meditações para os 7 dias da semana .....	115
O silêncio – a porta para a meditação .....	129
A sabedoria a partir do silêncio? .....	135
Mergulha na prática do silêncio .....	137
Abraça todas as partes de ti .....	153
Meditações com história .....	185
O final de um grande começo .....	243
Índice de meditações .....	248





A photograph of a dirt path in a forest. The path is made of brown earth and is covered with fallen leaves and twigs. The background is a dense forest with green foliage and tree trunks. The text is written in a white, cursive font and is centered on the path.

O Caminho  
de Regresso à Tua Verdadeira  
Natureza



Quando a tua natureza se funde com a natureza,  
tu entendes que precisas apenas de te permitir Ser...

Ser como um rio que simplesmente flui, que tem  
um fluxo permanente, sem se deixar estagnar...

Ser como o sol que nasce todos os dias para que  
exista luz sobre a sombra... Ser como a terra – fértil,  
viva, forte, selvagem... Ser como o fogo que queima  
o «lixo», que transforma e que permite a renovação...

Quando a tua natureza se funde com a natureza,  
a magia acontece, pois percebes que não  
precisas vestir camadas, que podes deixar cair  
tudo - resistência, exigência, memórias, capas,  
pessoas, medo, ego, crenças, apego e passado.





*Acho este tema tão importante* que não tinha como não o aprofundar, afinal de contas, ele é o título que dá vida a este livro, e é também a frase que tão bem descreve a forma como eu vejo a meditação e o que ela me trouxe, bem como o que eu a vejo trazer a tantas vidas que felizmente já cruzaram o meu caminho.

Na introdução falei um pouco desta questão de regressar à verdadeira natureza, mas sinto que te posso dizer muito mais. Peço-te que, depois de leres as próximas linhas, feches os olhos e visualizes o que te vou dizer – imagina o que é ires tirando pesos que foste acumulando desde que existes, imagina o que é ires soltando amarras, crenças, medos que impedem a tua verdadeira pele de respirar. Visualiza-te a puxar desde os braços até aos dedos das mãos, desde as ancas até aos dedos dos pés, tudo o que foi tapando a tua verdade, as tuas vontades, os teus sonhos, a tua essência, a tua espontaneidade, o teu brilho, a tua liberdade... Aos poucos e poucos, em cada meditação, essas peles que não são tuas vão caindo, naturalmente... Quanto mais te entregas ao silêncio, à comunicação com o teu eu, a uma ligação profunda com a tua pessoa, mais rapidamente essas camadas vão caindo. É inevitável, quando contactas com quem és, há quase que uma sensação de descoberta, olhas para ti sem filtros, sem julgamentos, olhas apenas porque te queres ver, e isso traz um sentimento de amor, muito mas mesmo muito precioso e bonito.

Então, regressar à tua verdadeira natureza é também um ato de coragem, porque pegas no teu precioso tempo que é limitado e decides começar a viver uma relação verdadeira e totalmente transparente com a alma que habita o teu corpo, decides parar de arranjar distrações, decides parar de

arranjar desculpas, decides parar de culpar os outros pela tua insatisfação e sensação de vazio. Tenho para comigo que a maior parte das pessoas tem profundas sensações de vazio porque não «se encontra consigo mesma», não se ouve, não se compreende, não se vê... Torna-se cada vez mais urgente fazer este caminho, porque também cada vez mais somos bombardeados com «coisas artificiais» que nos fazem esquecer da pureza da nossa verdadeira pele. Enfeitam-nos, dão-nos sensações de prazer de curta duração, fazem-nos sentir por algumas horas vivos, mas depois, quando essas distrações se vão e surge a oportunidade do silêncio, o que fazemos? Ligamos a televisão, agarramos no telemóvel, mergulhamos num *tablet* ou vamos ver fotografias da vida de outras pessoas, que por vezes nos podem dar a sensação da vida perfeita que nós não temos. CHEGA!!! O caminho para o encontro da tua verdadeira natureza é um caminho de absoluta nudez, não há nada, tu despes tudo, tu prescindes de todas as distrações, medos, filtros, tu prescindes do que te dizem que «é certo» e apenas vais... Vais dentro de ti, mesmo que inicialmente te seja estranho, mesmo que inicialmente surjam perguntas como:

- **Como posso ouvir-me?**
- **Como entro num diálogo comigo mesmo?**
- **Como me apaziguo depois de me confrontar com os demónios que existem dentro de mim?**
- **Como posso amar-me?**

Todos nós somos confrontados com estas e outras perguntas e está tudo bem... Faz parte do processo, primeiro há uma estranheza, mas depois... Depois, quando a poeira começa a baixar e tu consegues ver a imensidão do horizonte que vive dentro de ti, algo acontece – tu vês a verdade sem a desejar moldar, tu abraça-la, aceita-la, tu ama-la e tu não vais querer prescindir dela, porque, afinal, ela és tu na forma bruta e pura e não há razão absolutamente nenhuma para esconderes a tua verdadeira natureza. Respondendo às perguntas em cima, o caminho é simples, é-te inato estar contigo, tu ouves-te da mesma forma que ouves um amigo – só é preciso que te prepares para isso, tu podes observar-te da mesma forma que observas os outros, a natureza – é exatamente a mesma coisa, mas neste caso estás

voltado para ti... Relativamente aos demónios, as coisas só têm força porque umas vezes fingimos que elas não estão lá, outras vezes conferimos demasiada importância, quando dás tempo e espaço para olhar e aceitar o teu lado sombra, quando isso acontece, há uma compreensão da causa, há um aceitar dos desafios como um profundo e precioso crescimento, e isso é o que leva os demónios a desaparecer.

Vou desejar ainda responder a mais uma questão – a da falta de tempo! É das coisas que mais oiço: «Rute, eu não tenho tempo para meditar. Como faço para trazer esta prática para a minha vida, se não tenho tempo?» Será realmente assim? Temos tempo para a televisão, temos tempo para o telemóvel, temos tempo para a cusquice (esta é uma das distrações preferidas da raça humana), temos tempo para ir ao cinema, às compras, e não arranjamos tempo – 15 minutos nas nossas 24 horas – para estar somente conosco? Isto é uma ilusão, somos os primeiros a arranjar distrações para o não fazer – ou seja, para não parar e não pensar nas coisas que deveriam ter a nossa atenção...

É fácil percebermos o que está a acontecer à raça humana se olharmos à nossa volta (bem como para nós)... Vamos observar pessoas cheias de tudo, contudo, os seus olhos mostram insatisfação, falta de brilho, falta de vida... Estamos a ver que cada vez mais observamos que dentro de nós e à nossa volta há uma urgência, há uma sede de algo que às vezes as pessoas nem sabem justificar que sede é esta e porque existe... A nossa sede é saciada através do conhecimento da alma, a nossa fome é satisfeita através do encontro com a nossa natureza selvagem...

### **O que é que tu podes descobrir acerca da tua verdadeira natureza? E por que razão esse caminho parece assustar tanta gente?**

Respondendo à primeira pergunta, não existe um padrão – não existe um modelo, todos somos únicos e incomparáveis, ninguém é igual a ninguém... E não é suposto que existam expectativas ou respostas-tipo para esta pergunta, porque a natureza é o que é, a Amazónia é o que é, as cascatas do Niágara são o que são, a Antártida é o que é, o deserto é o que é... E por que razão, no geral, todos desejamos ir a estes sítios? Porque eles estão no seu estado mais puro e é por isso que são majestosos, poderosos



e de uma beleza incomparável. O mesmo acontece contigo – tu és o que és, não esperes nada, não julgues nada, não te moldes mais ao que é suposto ser certo... O caminho de regresso a casa inclui uma aceitação desprovida de preconceitos, modelos ou julgamentos. Aceita-te, olha-te, para e fica contigo, e quando assim for, quando te entregares ao silêncio e à tua pele despida de tudo, responde sem qualquer filtro à pergunta:

### **Quem és tu realmente? Quem és tu quando ninguém está a ver?**

Vamos deixar o que é «bonito para a fotografia» e assumir de uma vez por todas que, tal como o nosso planeta Terra, nós somos perfeitamente imperfeitos. Vamos falar disto sem filtros, eu desejo de coração que te deixes levar pelo mundo da meditação, porque ela me despiu de uma forma libertadora, e não porque ser «zen» é algo que inspira ou gera curiosidade nos outros. Até neste ramo parece que é esperado que as pessoas tenham um modelo – são extremamente calmas, falam pausada e vagarosamente, vestem-se de uma determinada forma e são vegetarianas. CHEGA!!! Nós não somos a receita de um bolo que pode ser colocada em formas iguais. Isto cansa-nos e leva o nosso corpo e a nossa mente à exaustão.

É claro que a meditação acalma, mas ela não é uma droga que te petrifica, ela é apenas a verdade que está por detrás dos véus, e não é suposto que entres num mundo que supostamente te oferece a liberdade de ser para depois te veres confrontado com a pressão de não comer carne nem peixe, de estar sempre em modo *zen*, senão vai ser errado... Nós não nos podemos tornar em algo que já somos – DEUS!!!! Estás realmente a ler isto!! Tu és feito das partículas de Deus – somos pequenos pedaços dele, temos o poder de criar, de escolher, de Ser, e nada vai alterar isso!!! Tu és um criador desde o momento em que nasceste e tu podes viver de acordo com a tua natureza ou criar para ti uma falsa realidade para caber no modelo do mundo de alguém...

Quero falar da meditação sem filtros, quero falar sobre isto sem existir aquela ideia que de repente a minha vida ficou perfeita. Eu medito há mais de 11 anos, e acredita que já esbarrei muitas vezes contra a parede... Já tive comportamentos altamente calmos e clarividentes em situações de grande desafio, mas também já tive comportamentos impulsivos e tempestuosos em situações sem grande relevância... Há dias em que estou cheia de



amor e desejo espalhar esse amor pelo mundo fora, como há dias em que desejo estar na minha concha e encher a minha barriga com uma piza cheia de extraqueijo, se possível, e, atenção, na minha dieta o queijo é um ingrediente que está completamente excluído, mas POR VEZES EU QUERO E EU POSSO, não só comer queijo, como mandar tudo ao ar, porque a minha natureza assim o pede. Também o mar é por vezes altamente sereno e outras vezes brutalmente tempestuoso e, por acaso, tu deixas de o apreciar por isso? Deixas de lhe reconhecer a beleza da sua natureza pura e selvagem? Não, pois não? Então precisas de fazer exatamente o mesmo contigo!!! Vamos parar de andar atrás da perfeição e abraçar aquilo que é natural, imperfeito e belo... Estamos a alterar tudo em nós, se temos seios pequenos, queremos seios grandes, porque, ao que parece, são mais apreciados; se temos seios volumosos, queremos tê-los pequenos, porque pode não ser considerado elegante; se somos baixos, queremos ser altos, porque, supostamente, as pessoas altas são mais vistosas; se somos altos, queremos ser baixos, porque as pessoas baixas podem ser mais fofinhas; se somos magros, queremos encher-nos de músculos para sermos apreciados; se temos uma estrutura mais robusta [atenção, não estou a falar de casos de obesidade, que são na verdade um problema de saúde, estou a falar de corpos com uma estrutura óssea mais larga], desejamos ser mais estreitos, porque o estreito é que é bonito; se temos cabelos escuros, queremos ter cabelos louros; se temos cabelos louros, queremos cabelos escuros; se a pele é de um tom mais claro, vamos fazer solário para ficarmos mais morenos [independentemente dos riscos que isto traz à nossa vitalidade]; se somos morenos, gostaríamos de ter pele mais clara; se temos olhos claros, apreciamos os olhos escuros; se temos olhos escuros, usamos lentes para passar a ter olhos claros... Desde quando começámos a agredir-nos desta forma? Desde quando passámos a rejeitar o que é natural em nós para ansiar o que é uma capa disfarçada do que, supostamente, é o modelo perfeito do Homem?

**Eu digo basta a esta mentira que nos convenceu de que deveríamos ser exatamente o oposto do que somos! Eu quero rasgar com as convenções, obrigações e mutilações à minha alma, eu desejo abraçar tudo o que sou, eu desejo que tu descubras tudo o que és... Eu desejo que faças o tão bonito e incrível caminho de regresso à tua verdadeira natureza...**

Respondendo agora à questão – por que razão esse caminho parece assustar tanta gente? (o caminho da verdadeira natureza) –, bom... Por tudo o que acabei de dizer anteriormente – estamos a querer viver por moldes para cabermos, para sermos aceites, para sermos validados, apreciados, é como se existissem nichos na nossa sociedade e, para podermos pertencer-lhes, temos de responder a determinadas características – um futebolista que se prese tem muitas mulheres e é um conquistador; quem pratica ioga deve ser vegetariano; os intelectuais devem ler o máximo de notícias possível, ter conhecimento do nome de livros, autores, atores, filmes, para que possam ver que eles sabem; as manequins devem estar sempre a par das últimas tendências e não comer hidratos de carbono; e podia continuar por aqui fora, a lista é infinita, temos medo de viver fora da caixa e ficar sozinhos, mas depois, na verdade, sentimo-nos muitas vezes sozinhos, mesmo estando rodeados de pessoas e atividades, porque não estamos em verdade com o nosso ser e sem saber, porque tudo acaba por acontecer de forma inconsciente, temos imensas saudades dele... Aprendi em PNL uma frase que me ficou gravada – tu não podes sentir-te sozinho se gostas da pessoa que és quando estás sozinho! E é isto que nos falta – sabermos estar sozinhos.

Desejo por isso que, através das folhas deste livro, sintas verdadeiros sopros de luz, iluminando o teu tão original caminho, desejo que ouças doces sopros de inspiração para te deixares levar pela tua voz, sem a influência de ruídos externos, desejo ainda que recebas o condão mágico que te destapa de todas as camadas, mostrando-te o quão tu és bonito ao natural... Precisas, para seguir este caminho, de ser muito determinado, de ter muita disciplina, precisas realmente de querer regressar a ti. E se tens isso tudo a vibrar neste preciso momento dentro do teu coração, uma boa parte do teu caminho já está feita, agora é só deixares-te levar pelas mãos de quem te escreve, de quem acredita em ti e de quem confia que, quando chegares ao final destas páginas e dos exercícios que te proponho, tu serás muito mais tu, naturalmente natural e puramente selvagem... Que assim seja!