

MEDITAÇÃO

→ SEM
BLÁ-BLÁ-BLÁS

NO PROGRAMA

PORQUÊ MEDITAR?	2
SEMANA 1 • DESCOBERTA	4
SEMANA 2 • O CORPO	14
SEMANA 3 • A RESPIRAÇÃO	24
SEMANA 4 • A PRÁTICA	32
SEMANA 5 • A ATENÇÃO	40
SEMANA 6 • A ENERGIA	50
SEMANA 7 • A GRATIDÃO	58

PORQUÊ MEDITAR?

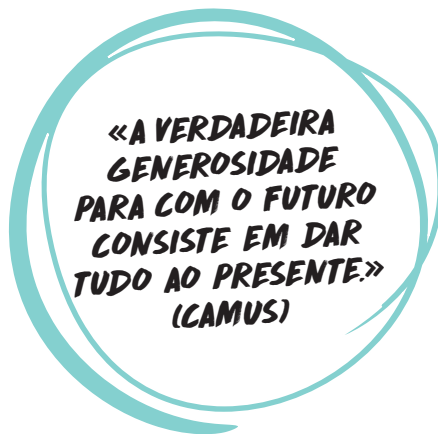
Tem ouvido falar bastante acerca da meditação nos meios de comunicação social ou no seu grupo de familiares e amigos e gostava de experimentar...

➔ Nos tempos que correm, sacrificar cerca de vinte minutos por dia a uma «não atividade» como esta (pois é, tem de ficar sentado durante vinte minutos, como os monges, mas vai ver, graças a este livro há de ter vontade de o fazer) pode parecer surpreendente, sobretudo porque, à primeira vista, a meditação não parece fazer parte da nossa cultura, pelo menos da nossa cultura atual.

Neste livro vai aprender sobre a meditação gradualmente, descobrindo aos poucos os principais temas desta prática. Pode, obviamente, adaptar a leitura ao seu ritmo, voltar atrás... Na meditação, tem toda a liberdade para demorar o tempo que entender: aproveite-a!

➔ A lista dos seus benefícios é tão impressionante que todas as pessoas irão encontrar razões para praticá-la, acabando por descobrir que proporciona muito mais do que a calma e a plenitude esperadas. De facto, ao alterar a nossa relação com os pensamentos e as emoções, a meditação reduz significativamente o nosso sofrimento...

**... E TRANSFORMA-NOS
POUCO A POUCO AO MUDAR
A NOSSA VISÃO DO MUNDO.**



REDUÇÃO DO STRESSE

FORTELECIMENTO DA COMPAIXÃO

BENEFÍCIOS

FORTELECIMENTO DA AUTOCONFIANÇA
e da determinação

MELHORIA DO PROCESSO DE RECUPERAÇÃO
de todos os tipos de doença

REDUÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

REDUÇÃO DO CONSUMO DE OXIGÊNIO

REFORÇO DA ATENÇÃO
e da concentração

DESENVOLVIMENTO DA MATÉRIA CINZENTA DO CÉREBRO,
da inteligência,
da criatividade

REDUÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL

ESTIMULAÇÃO DO SISTEMA NERVOSO PARASSIMPÁTICO
(logo, dos mecanismos de reparação do corpo e das defesas imunitárias)

REDUÇÃO DO ESTADO DEPRESSIVO
e prevenção das recaídas

AJUDA A IDENTIFICAR OS MEDOS
e a deixar de ser escravo dos pensamentos

FORTELECIMENTO DAS EMOÇÕES POSITIVAS
(alegria, entusiasmo)

MELHORIA DA RELAÇÃO COM OS OUTROS

MELHORIA DA DIGESTÃO E DO SONO

ABRANDAMENTO DO ENVELHECIMENTO CEREBRAL

MELHORIA DO RELACIONAMENTO CONSIGO PRÓPRIO

SEMANA 1

DESCOBERTA

Uma coisa é querer meditar mas, se não souber o que o espera, isso vai detê-lo! Vamos então tentar definir esta prática milenar.

Programa da semana, com quatro pequenos exercícios para começar a sentir o que é a meditação:

Já sabe meditar	5
O que fazer e durante quanto tempo?	6
O macaco louco	7
Libertar os pensamentos	8
Soltar a mente	9
Pensamento tóxico, Castelos no ar, Clarividência	10
Porque é que resulta?	12
A perseverança	13

<<Meditar é esvaziar-se
do conhecido. O conhecido é o passado.>>
(Krishnamurti)

JÁ SABE MEDITAR

A plena consciência é um estado particular da nossa mente, um despertar «ativo», que pode ocorrer naturalmente, que cultivamos e fortalecemos através da prática da meditação.

Já passou por essa experiência inúmeras vezes na sua vida sem sabê-lo e sem lhe dar esse nome.

«EU? MAS QUANDO?», PERGUNTA VOCÊ

→ Diante de uma paisagem que acha magnífica; o tempo parece parar, a sua respiração também, e sente que está a entrar numa outra dimensão da vida, para lá do tempo. A sua consciência está desperta e parece mais abrangente, apercebe-se, recebe uma diversidade de informações enviada pelos seus cinco sentidos, abre-se à profundidade do mundo. Sente-se então em estreita relação com ele, com algo imenso que o envolve. Sabe que é um «momento de eternidade» muito precioso, pois não irá perdurar. O seu estado é de plena consciência.

→ Durante uma viagem ao estrangeiro, observa tudo atentamente para capturar o máximo de pormenores, pois tudo é novo. Este olhar atento deixa a sua mente, de forma automática, em estado de vigilância, em plena consciência, uma vez mais. Exatamente o oposto do habitual, que nos transforma em autómatos ausentes de nós próprios, sem possibilidade de deslumbramento.

→ Quando se encontra completamente concentrado numa qualquer atividade, por mais banal que possa ser, com a mente calma, você está em plena consciência.

→ Sempre que decide fazer uma pausa durante um dia de trabalho cansativo, caminhar um pouco para clarear as ideias e arejar o corpo e a mente, está a oferecer a si próprio um momento de plena consciência que, ao afastá-lo de um quotidiano que se tornou pesado, vai restituir-lhe energia, um olhar novo e mais criativo acerca do que estava a tentar fazer.



O QUE FAZER E DURANTE QUANTO TEMPO?

QUANTO TEMPO É PRECISO MEDITAR?

Para começar, é necessária uma sessão diária de pelo menos dez minutos, mas o ideal são vinte minutos.

→ Porquê meditar durante pelo menos vinte minutos? Porque, de um modo geral, é o tempo mínimo necessário para beneficiar de uma qualquer atividade (ioga, *qi gong*, caminhada...). É o tempo de que o corpo necessita para se adaptar, a mente para se estabilizar e o sistema nervoso para colher os frutos.

Na meditação em particular, a imobilidade perfeita do corpo conduz a um apaziguamento das tensões corporais e, ao fim de um tempo mais ou menos longo, da agitação da mente (mais à frente iremos ver a relação corpo-mente).

Por conseguinte, **há que respeitar um período mínimo de imobilidade em silêncio para usufruir dos benefícios da meditação.** Não é possível alcançar em cinco minutos um estado que se verifica apenas passado meia hora, uma vez que se trata de algo que ocorre e que não podemos fazer surgir à força!

O QUE FAZER QUANDO MEDITAMOS?

<<Então meditar é apenas sentar e não fazer nada?>>

→ Exatamente! Na verdade, é precisamente o contrário do que fazemos durante o dia: regra geral, corremos de um lado para o outro, passamos de uma ocupação para outra sem descansar, sem prestarmos verdadeiramente atenção ao que fazemos, pois muitas vezes a mente está ausente, ocupada a remexer no passado ou a antecipar o futuro. Por isso, durante a prática meditativa **tentamos concentrar-nos no que se passa aqui e agora.**

<<Em que nos concentramos se não acontece nada?>>

→ No que surge na nossa mente, muito simplesmente! Porque há imensas coisas às quais raramente, ou nunca, prestamos atenção! Tentará então prestar muita atenção ao que acontece no seu corpo e na sua mente, estará num exame microscópico do processo de perceção, que irá dirigir para si, para as suas sensações e para o funcionamento da sua mente. Um pouco como quando vai ao cinema e olha para o ecrã: é para o ecrã da sua consciência que olha, ou seja, para o seu cinema interior...

O MACACO LOUCO

→ Vai pousar este livro junto de si, fechar os olhos durante uns instantes e tentar ver o seu cinema interior durante alguns minutos.



ENTÃO?

Deve ter percebido que o que muitas vezes chega à sua consciência é uma mistura confusa de imagens, impressões vagas misturadas com princípios de pensamentos mais ou menos claros num fundo de emoções, que teria dificuldade em descrever.

É NORMAL!

É a forma como a nossa mente se comporta, ativa de manhã à noite por nada, como uma fábrica de pensamentos que nunca para. Dá-se o nome de «macaco louco» a estas sequências de pensamentos sem grande interesse, que se autoalimentam sem fim e gastam muita energia: o cérebro consome 20% da nossa energia e do nosso oxigénio, nem mais nem menos!



EM QUE ESTÁS A PENSAR?

Graças à pergunta aparentemente inofensiva «Em que estás a pensar?» que um amigo interessado por vezes nos faz, tomamos consciência do suave torpor da nossa mente, ou até da banalidade, do absurdo, quando não é a mesquinhez e a toxicidade, dos nossos pensamentos!

É preciso saber quem pensa dentro de nós, pois constatamos que «isso» pensa... sem nós, muitas vezes!