



Meditação no dia-a-dia



Alguém perguntou a Buda:

- O que o senhor e os seus discípulos praticam?
- Nós nos sentamos, nós andamos, nós comemos.

O inquiridor continuou:

- Mas, Senhor, qualquer um se senta, anda e come.
- Quando nos sentamos, sabemos que estamos sentados.
Quando andamos, sabemos que estamos andando.
Quando comemos, sabemos que estamos comendo.

Thich Nhat Hanh, *Meditação Andando* (ed. Vozes)

O que é meditação ?

Embora seja conhecida há milênios, esta técnica de auto-conhecimento ainda é vista com estranheza por muitos. Mesmo tendo cada vez mais adeptos e sendo recomendada para se ter saúde, a maioria das pessoas ainda considera a meditação “coisa de monges de cabeça raspada que vivem em mosteiros na China e sentam-se na posição de lótus”.

De fato, essa é uma maneira clássica de se meditar, mas não é a única.

A palavra *meditação* vem do Latim, *meditare*, e significa “voltar-se para o centro no sentido de desligar-se do mundo exterior e voltar a atenção para dentro de si”.

Encontramos no budismo a palavra *apranihita*. Significa ausência de desejo ou de meta. A idéia é esta: não colocamos nada diante de nós, e não corremos atrás de nada. Quando meditamos, apenas desfrutamos do prazer do momento, sem meta ou destino especial.

Todos nós somos capazes de meditar. É uma atitude que pode ser tomada em qualquer lugar, a qualquer hora, independente de seguirmos ou não uma religião ou doutrina. Pode-se meditar de olhos abertos, ouvindo música, andando, ou durante a execução de tarefas cotidianas como lavar a louça, cozinhar e tomar banho.

“Meditação é a qualidade de estar consciente e alerta. O que quer que você faça com consciência é meditação. A ação em si não é a questão, e sim a qualidade que você traz para a ação”, afirma Osho, líder espiritual indiano. Ou seja, o que importa é estar focado naquilo que se está fazendo.

O segredo é prestar atenção em cada momento do presente. Parece simples, e é.

Mas exige uma mudança de postura perante a vida. Uma mudança sutil, porém fundamental. Sempre nos ensinaram que, para resolver os problemas cotidianos, seria preciso pensar e preocupar-se com eles. Assim, passamos a maior parte do dia com a atenção dispersa no passado (o desentendimento com o colega do trabalho, a seção de ginástica perdida) ou no futuro (o projeto que precisa ser entregue no dia seguinte, o passeio do próximo feriado). Esses pensamentos recorrentes acumulam, pouco a pouco, angústia pelo que aconteceu e ansiedade pelo que está por vir.

Meditar é adotar a atitude contrária. É concentrar-se no presente, tornar conscientes todos os gestos automáticos. Ao tomar banho, atente para o que está fazendo ao invés de lavar-se automaticamente enquanto pensa na lista de compras de supermercado. Note o cheiro do sabonete, a temperatura e o som da água. Ao sentar-se, seja no trabalho ou à mesa de jantar, preste atenção na postura, na posição das pernas e na sensação da coluna.

Em outras palavras: “Pare de se preocupar e viva um momento de cada vez”.

O poder da meditação na saúde

O principal benefício da meditação é levar a pessoa a centrar-se em seu próprio eixo. Os cientistas estão descobrindo que apaziguar a mente é um excelente remédio para combater males atuais como o estresse, a hipertensão e a obesidade. Por reduzir o nível de ansiedade, a meditação vem sendo indicada, inclusive, por vários médicos.

Em seu livro *Medicina Espiritual* (ed. Campus), o cardiologista Herbert Benson, da Universidade de Harvard, um dos grandes pesquisadores americanos sobre o poder da meditação na saúde, demonstra análises sobre os seus efeitos. A avaliação da pressão arterial, dos batimentos cardíacos, da temperatura da pele e do ritmo cerebral de alguns meditadores demonstrou que, enquanto medita, a pessoa consome 17% menos de oxigênio, e o seu ritmo cardíaco cai consideravelmente. O fluxo sanguíneo diminui em todas as regiões do cérebro, enquanto aumenta no sistema límbico – área que responde por nossas emoções, pela memória e pelos ritmos do coração e da respiração.

Segundo estudiosos das Universidades americanas Columbia e Stanford, a meditação atua sobre o estresse porque, quando a mente se aquieta, a produção de *adrenalina* e de *cortisol* (hormônios liberados em situações de estresse) é inibida, enquanto a de *endorfina* (tranquilizante e analgésico natural) é estimulada.

Quem medita tem a auto-estima mais elevada, maior poder de concentração e mais facilidade de aprendizado.

Finalmente, meditar também fortalece o sistema imunológico, que fica mais resistente a doenças psicossomáticas (como a gastrite e a enxaqueca) e auto-imunes (como a artrite reumatóide).

Conscientização e relaxamento: duas faces da mesma moeda

Por que você está tenso? A sua identificação com todos os tipos de pensamentos e receios – morte, falência, cotação do dólar... – essas são suas tensões, que também afetam o seu corpo. O seu corpo também se torna tenso, porque o corpo e a mente não são duas entidades separadas. *Corpo-mente* é um sistema único, e, portanto, quando a mente se torna tensa, o corpo também se torna tenso.

Conscientização e relaxamento são duas faces inseparáveis da mesma moeda.

Você pode começar pela conscientização, e então entrará em um estado de relaxamento... A conscientização afasta-o da mente e das identificações da mente. O corpo começa a relaxar naturalmente. Você não estará mais "ligado", e as tensões perdem a sua força por causa da luz da conscientização.

Mas você também pode iniciar da outra ponta. Simplesmente relaxe... deixe as tensões diminuírem... e, à medida que relaxar, ficará surpreso com o surgimento de certa conscientização em você. Entretanto, começar pelo relaxamento é um pouco mais difícil, porque o próprio esforço que se faz para relaxar cria uma certa tensão.

Por isso, no Oriente, a meditação nunca começa pelo relaxamento, mas pela conscientização. O relaxamento surge espontaneamente; não é preciso induzi-lo. Somente o relaxamento que aparece por si próprio será um relaxamento puro.

Como funciona o processo de conscientização? Durante todo o dia, você emprega a sua consciência em objetos e fatos externos como os outros carros na rua, o trânsito... Você se utiliza da sua consciência sem ter percepção dela, e somente com o mundo externo. É a mesma consciência que precisa ser usada para o trânsito interno. Quando você fecha os seus olhos, há um trânsito de pensamentos, emoções, sonhos, imaginações: todos os tipos de coisas começam a aparecer. Simplesmente procure estar consciente em todas as situações. Considere importante usar cada situação para desenvolver a conscientização.

“O segredo da saúde da mente e do corpo está em não lamentar o passado, em não se afligir com o futuro e em não antecipar preocupações; mas está no viver sabiamente e seriamente o presente momento.”

(Buda)

Como meditar na correria do dia-a-dia ?

A seguir, apresentaremos 3 práticas meditativas que podem ser facilmente empregadas na sua rotina diária, sem que você precise reservar um horário ou local especialmente para isso.

☉ **“Pare!”**

Esta prática, sugerida por Osho em seu livro *Meditação para Pessoas Ocupadas* (ed. Gente), é uma espécie de treinamento para que você aprenda a “desconectar a sua mente sob comando”.

Trata-se de um exercício muito simples que deve ser feito pelo menos seis vezes ao dia. Leva apenas meio minuto por vez, totalizando três minutos diários. Mas é importante que você o realize *repentinamente* – esta é a sua única finalidade.

Andando na rua, de repente você se lembra do exercício. Pare, pare completamente, não se mova mais. O ato de parar deve ser *repentino*. Em qualquer lugar, no momento em que se lembrar, simplesmente dê um solavanco com todo seu ser, pare e apenas conscientize-se do que estiver acontecendo; esteja presente durante meio minuto. E então volte a movimentar-se novamente.

Quando você se torna presente repentinamente, toda a sua energia se altera. A continuidade que decorria na mente é interrompida de forma tão súbita que a mente não consegue criar um novo pensamento com tamanha rapidez.

Com o tempo, você sentirá mais facilidade em desconectar a sua mente do mundo externo quando quiser meditar ou simplesmente descansá-la um pouco.

☉ **“Qi Gong Harmônico”**

Sempre que tiver tempo, relaxe o sistema respiratório por alguns minutos, nada mais – não há necessidade de relaxar o corpo todo. Sentado no ônibus, no avião ou na sala de espera, ninguém perceberá o que você está fazendo. Procure adotar uma posição confortável, apoiando bem os pés no chão e relaxando o resto do corpo. Apóie a ponte da língua entre o céu da boca e os dentes. Se quiser, feche os olhos, ou então fixe-os num ponto qualquer à sua frente, um pouco abaixo da altura do seu rosto, mas sem inclinar a cabeça para frente. Pouse suavemente as palmas das suas mãos no seu abdome, abaixo do umbigo, e comece a observar o ar entrando, saindo, entrando.

Durante a inspiração, observe o ar entrando naturalmente, preenchendo todo o seu tronco e projetando o seu abdome para frente. Durante a expiração, sustente a saída do ar contraindo o períneo, ou seja, puxando para cima a região entre o ânus e a genitália externa.

Permaneça nesta posição, observando a sua respiração, durante 4-5 minutos, ou durante o tempo que tiver disponível, por mais curto que seja. Se possível, pratique diariamente!

Esta prática gera uma sensação de tranquilidade, descanso e vigor.

☉ “Atenção relaxada”

Nessa técnica, primeiramente você precisa desenvolver a sua atenção. Tem de desenvolver um tipo de atitude alerta para que essa técnica se torne possível, de modo que, sempre que a sua atenção despertar, você possa vivenciar a si próprio.

Atenção significa um alerta silencioso, sem a interferência de pensamentos. Pratique e desenvolva-a em tudo que fizer. Ao comer, prove sem pressa, mastigue conscientemente, sinta a textura, a temperatura e o sabor dos alimentos. Ao beber água, sinta o seu frescor. Feche os seus olhos, beba-a lentamente, prove-a. Sinta o frescor e sinta que você se tornou esse frescor, porque ele está sendo transferido da água para você, está se tornando parte do seu corpo. Durante o banho, ou ao lavar a louça, deixe os outros pensamentos de lado e concentre-se na água escorrendo sobre a sua pele, na textura da esponja de banho, na força que emprega para limpar uma panela. Ao caminhar, apenas caminhe, sinta os pés tocando o chão, observe o ritmo da respiração enquanto anda. Quantos passos você dá enquanto inspira e expira?

Desta forma, simples atividades diárias podem se tornar meditativas, deixando de ser um meio para um fim. Andamos pela simples razão de andar. Comemos pela simples razão de comer. Sem pensar na conta de luz que ainda precisa ser paga, ou no e-mail que ainda precisa ser enviado, tampouco na discussão desagradável com o chefe no dia anterior. Assim, é possível vivenciar conscientemente cada instante, cada gesto, cada reação do nosso corpo e da nossa mente.

“A primeira e melhor vitória
é conquistar a si mesmo.”

(Platão)



Gabriela Freudenreich: Graduada em Fisioterapia pela *Academia de Fisioterapia de Viena* (Áustria).
Formação em Shiatsu (incluindo Ventosa, Moxaterapia e Reflexologia),
Auriculoterapia (*Huang Li Chun*), Tui Na e Terapia Craniosacral (*Upledger*).

Av. N. S. de Copacabana, 794 / Sala 704 (Copa Trade Center)

Copacabana – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3473-3474 / 9100-5700

Website: www.vitthal.net

Andreia Bento Alves: Graduada em Fisioterapia pela *Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ)*.
Formação em Acupuntura (incluindo Ventosa e Moxaterapia), Tui Na e
Auriculoterapia (*Huang Li Chun*); curso intensivo “Tratamento através da
Acupuntura” com *Dr. Ernesto Garcia, Instituto Pro Salus Vitalis* (SP).

Av. Dr. Carlos Rebelo Junior, 390

Vila Paraíba – Guaratinguetá – SP

Tel.: (12) 3133-7432 / 9785-1547

