



curso

Introdução à Meditação

Centro Budista do Porto

Pequeno Guia de Introdução à Meditação

O encontro da tradição budista e da ciência moderna ocidental

organização Margarida Cardoso
revisão Março 2024

@PROJETOGAYA_ECODHARMA



A consciência é um processo que se dissolve e reforma constantemente. E, sempre que se reforma, é completamente fresca e nova, o que significa que temos uma torrente infindável de oportunidades para ter uma visão completamente aberta.
(Pema Chödrön)



Pequeno guia de introdução à meditação

O que é a meditação

A palavra tibetana para meditação é 'gom', que significa "habituar-mo-nos" ou "tornarmo-nos familiares com" o que é um bom indício do que é a meditação, pois com a prática da meditação vamos desenvolver uma maior familiaridade com a nossa própria mente. Temos a ideia que as coisas acontecem "lá fora", no exterior, mas na verdade tudo está a acontecer "cá dentro", na nossa mente, e isso é um primeiro e essencial vislumbre de até que ponto a meditação é fundamental.

Introdução à Meditação

Quando usamos a palavra meditação, podemos estar a referir-nos a um conjunto de técnicas muito diversificadas, mas nas práticas contemplativas budistas faz-se tradicionalmente a distinção entre práticas estabilizantes ou de 'estabilidade mental' (**shamatha**) e práticas analíticas ou de 'insight' (**vipashyana**), de acordo com o objetivo a que nos propomos. Os principiantes começam geralmente por práticas que visam o cultivar de uma maior estabilidade e tranquilidade da mente, para depois cultivarem *insight*. Ambas as práticas assentam no treino da atenção e no cultivar da capacidade de direcionar e estabilizar a nossa atenção num determinado objeto. As práticas de vipashyana adicionam a este direcionar da atenção técnicas de questionamento ou de investigação, que nos conduzem à compreensão da natureza da mente, do mundo e dos fenómenos que nos rodeiam (insight).

Esta explicação algo dicotómica das técnicas de meditação e dos seus objetivos, na prática é mais fluida do que parece. Na verdade, e naturalmente, não há uma dicotomia tão acentuada e estas qualidades, estabilidade e clareza, refletem-se uma à outra.. Mais tranquilidade traz mais clareza e mais clareza leva a mais tranquilidade.

Outra forma de classificar as diferentes práticas de meditação implica uma subdivisão entre dois tipos de práticas: práticas de **atenção focada** e práticas de **atenção aberta**. Nas práticas de atenção focada, escolhemos um objeto específico sobre o qual a nossa atenção repousa, e o treino requer que sempre que notemos que a atenção se afasta desse objeto, de forma firme mas gentil, simplesmente trazemos a atenção de volta. Os objetos de meditação podem ser muito variados, o mais generalizado é a nossa própria respiração, mas também as sensações do corpo, os sons que nos rodeiam ou uma imagem (física ou mental).

Introdução à Meditação

Nas práticas de atenção aberta, permitimos que a nossa atenção simplesmente repouse sobre a própria mente, enquanto vamos notando os eventos mentais que se vão sucedendo na nossa experiência. Esta prática presupõe alguma estabilidade e calma mental, por isso a necessidade de começar a cultivar a estabilidade da atenção antes de avançar para práticas de atenção aberta.

Exemplificando, ao seguir a instrução “Notar a respiração, seguindo cada inspiração e cada expiração” estará a praticar atenção focada. Ao seguir a instrução “Sentar e simplesmente observar o que quer que surja no espaço da mente” estará a cultivar atenção aberta. São práticas diferentes, com objetivos diferentes, mas as qualidades cultivadas em ambas as práticas são importantes. Algumas pessoas vão preferir praticar mais tempo a atenção focada, outras quererão “saltar” rapidamente para a atenção aberta, mas mesmo praticantes com muita experiência vão necessitar de praticar atenção focada, nem que seja em alguns dias de mais agitação.

Quando nos referimos especificamente a meditação Mindfulness, vamos precisar de cultivar estas duas vertentes. Vamos suavizar, apaziguar o corpo (condição imprescindível para uma mente mais tranquila), mas também ganhar compreensão sobre os nossos condicionamentos e cultivar padrões positivos que nos levam a trabalhar criativamente com os padrões negativos que nos prejudicam ou fazem sofrer.

Quando nos concentramos na respiração (um dos objetos possíveis), não alimentamos os nossos padrões mentais, emocionais e físicos. Não fugimos de nenhuma experiência mas aprendemos a vivenciar o mundo e nós mesmos de uma forma mais “espaçosa”.

Cultivar a concentração (shamatha) e a investigação (insight) permite-nos desenvolver uma consciência meditativa caracterizada pela **aceitação**. Esta aceitação surge da própria prática, ao cultivarmos uma atitude de abertura, curiosidade e leveza. A aceitação não é contudo uma espécie de resignação, antes leva a uma interação **criativa** com o que está a acontecer.

Segundo Martine Batchelor, a **concentração** ajuda a olhar a experiência com estabilidade. A **investigação** ou **questionamento** clarifica as possibilidades do momento. A **aceitação** é um encontro com a totalidade da experiência.

Uma das coisas que te apercebes quando observas a natureza do eu é que aquilo que fazes e o que te acontece são a mesma coisa. Ao te aperceberes que não existes separadamente de tudo o mais, percebes o que é a responsabilidade: és responsável por tudo o que experimentas. Não podes voltar a dizer, "Ele enfureceu-me" Como é que ele pôde enfurecer-te? Só tu podes enfurecer-te. Compreender isto faz mudar o modo de te relacionares com o mundo e de lidares com a tensão. Então apercebes-te que a tensão, que em geral tem a ver com separação, é criada pelo processamento mental das tuas experiências. Sempre que surge uma ameaça, um contratempo, um entrave, a nossa reacção imediata é rejeitar, é prepararmo-nos mentalmente ou fisicamente para lutar ou fugir. Se te tornas no bloqueio – no medo, na dor, na cólera – e o vives plenamente, sem julgares ou sem fugires, deixando-o ir, deixa então de haver bloqueio. Na realidade não há maneira de saíres dele; não podes fugir. Não há nenhum lugar para onde fugires, não há nada donde fugires: és tu. (John Daido Looi)

criar condições para a prática

Para auxiliar uma prática de meditação regular, é desejável estabelecer alguns rituais

Escolher um horário

O melhor tempo para praticar é o tempo que realisticamente podemos assumir para a nossa meditação diária, tanto quanto ao horário como quanto à duração. Estabelecer a duração, a periodicidade e o melhor momento do dia para a prática terá muito a ver com a personalidade de cada um, o seu estilo de vida, contexto familiar e também com os seus objetivos.

Uma das questões mais importantes com a prática é que esta se torne um ritual, uma rotina. Conseguirmos manter uma prática consistente é mais importante do que fazer longas práticas para depois abandonar ou só as fazer "de vez em quando", ou ainda, achar que ao sentar durante um determinado período de tempo, já fez o que era preciso fazer, e a partir daí pode continuar o dia na inconsciência.

Mesmo que pratique 5 a 10 minutos por dia, isso já vai contribuir para criar o hábito e manter na mente a motivação. Segundo vários estudos, uma prática de 10 a 20 minutos diários vai trazer já benefícios, por isso este tempo de duração pode servir de referência para o principiante. Essa prática de sentar, mesmo que breve, pode ser o suficiente para estabelecer o hábito e infundir o nosso dia. A partir daí, mais facilmente vamos incluir pequenos momentos no nosso dia para parar, respirar, tomar consciência.

Quanto à questão do momento do dia, mais uma vez, isso vai depender dos vários fatores já mencionados antes – o gosto pessoal, as possibilidades logísticas, a agenda, etc. A forma como começamos e terminamos o nosso dia tem impacto no nosso bem-estar, portanto, idealmente, podemos ter algum tipo de prática de manhã e à noite. A prática em si e a duração já poderá depender da nossa disponibilidade, mas o que importa reter é a consistência e a regularidade.

Marcar o tempo

Uma forma muito simples (e tradicional) de marcar o tempo da meditação é acender incenso e terminar a prática quando termina o incenso. Hoje em dia, há outras formas de medir o tempo que não implicam o barulho estridente de um despertador. Quem tem um smartphone pode usar o alarme com um toque agradável ou pode mesmo instalar uma app. Pode ainda utilizar uma forma mais orgânica, senta-se durante o tempo que considerar agradável e depois verifica quanto tempo esteve sentado. Com o hábito o próprio corpo passa a ser o temporizador.

Estabelecer um espaço

Se possível, estabelecer um espaço para meditar. Há quem possa dedicar um quarto à prática, mas isso não será o mais habitual, um canto do quarto, um sítio tranquilo onde está sempre a almofada ou a cadeira, pode ajudar muito. Mas, mais uma vez, vai depender do seu estilo de vida ou contexto familiar. Há pessoas que praticam no carro, antes de partirem para o trabalho. É até possível praticar no meio do barulho da cidade e mesmo assim encontrar quietude, mas para um principiante, ter condições harmoniosas à sua volta contribui para a estabilidade.

A Postura

Há quatro posturas para a meditação: em pé, sentados, em andamento e deitados, ou seja, as várias posições do corpo no dia-a-dia. Vamos começar pela postura sentada.

Cadeira ou almofada?

Os povos orientais tradicionalmente praticam meditação sentados numa almofada no chão, mas não é obrigatório que assim se proceda. Pode-se perfeitamente meditar sentado numa cadeira, desde que esta permita manter as costas direitas (para não obstruir a respiração) e termos ambos os pés bem assentes no chão, para estabilizar a atenção. Sentar na cadeira tem até a vantagem de não solidificarmos a ideia de uma prática associada a sentar no chão e permite fazer uma ponte com o nosso dia-a-dia e outras formas de prática.

Sentar - a postura

Ao sentar para meditar, é importante pensar que não se trata de forçar um ideal de perfeição que não possuímos. Vamos começar com o corpo que temos. A observação do nosso espaço físico, das tensões, das repressões, do bem-estar, do que queremos agarrar ou do que podemos largar faz parte do caminho para o conhecimento profundo de si mesmo. Através da consciência da postura, entramos no caminho da prática. A meditação não é apenas manter o corpo numa posição correta e conservar a mente calma quando sentados, a meditação é prolongar o estado de uma mente tranquila nessa e noutras situações e transparece na atenção e na consciência com que vivemos sob as mais diferentes condições.

Como sentar

Sente-se na parte da frente de um cadeira ou de uma almofada alta, de preferência numa almofada de meditação (*zafu* em japonês), mas uma manta enrolada também pode servir. Cruze as pernas numa posição que possa manter confortavelmente. Em meio-lótus, o pé da perna esquerda vai apoiar-se na coxa da direita (ou vice versa). Em lótus completo, os dois pés apoiam-se nas coxas opostas. Pode sentar-se ainda mais simplesmente com as pernas uma à frente da outra e alinhando os calcanhares pelo centro do corpo (a chamada posição birmanesa). É bom ter três pontos de apoio, dá estabilidade à postura, e por isso é necessário que os joelhos estejam o mais próximo possível do chão. Se usar uma cadeira, conserve os joelhos afastados mais ou menos à distância dos ombros e os pés pousados no chão.

O mais importante é manter as costas direitas (a não ser que tenha alguma condição física que o não permite, e aí pode apoiar as costas). Estas devem manter-se “naturalmente” direitas, com o equilíbrio centrado no baixo-ventre. Avance a parte de baixo das costas um pouco para a frente, abra o peito, recue os ombros e incline ligeiramente o queixo para dentro, mantendo a cabeça direita, no prolongamento da coluna. Balance o corpo com suavidade da esquerda para a direita, até alcançar naturalmente um ponto de quietude na almofada.

Os olhos ficam entreabertos, pousados no chão num ângulo de cerca de 45°. Mas não é uma regra rígida. Em certos tipos de prática de meditação, convém fechar os olhos, por exemplo na visualização. Ou então se nos sentimos agitados, fechar os olhos pode ajudar a concentrar-nos na respiração e no que se está a passar connosco.

Introdução à Meditação

Os lábios tocam-se sem pressão, e de uma forma geral relaxamos os músculos do rosto. Uma forma simples de o fazer, é sorrir. Não abertamente, um pequeno sorriso descontraí os músculos do rosto e recorda-nos que a meditação não é uma prática sisuda. Para quem tem tendência a salivar, pode colocar a ponta da língua no palato, perto da raiz dos dentes de cima.

Coloque as mãos simplesmente sobre os joelhos ou as coxas ou ainda no regaço. Respire profundamente,, soltando ainda mais. A respiração deve fluir num ritmo natural. Com uma postura física adequada, a respiração vai conduzir-se naturalmente para o baixo abdómen. Mas mais uma vez, não force o ritmo ou tente controlar o que quer que seja. Não se trata de um exercício de respiração, mas sim de atenção à respiração.

Conserve a quietude e concentre-se na respiração. Quando a atenção vagueia, vamos trazê-la de volta à respiração. No final da sessão, mova-se devagar. Não se levante bruscamente.

Mas não esqueça, **a melhor postura é aquela que melhor funciona para o seu corpo.**

Introdução à Meditação

postura birmanesa



postura de lótus



postura de meio-lótus



sentar num banco de meditação



sentar numa cadeira



sentar de joelhos com uma almofada



Introdução à Meditação

mãos pousadas no regaço



mãos sobre os joelhos



mãos no mudra da respiração





Criar condições internas para a prática

Estabelecer a intenção

A intenção é o que diferencia uma prática de meditação de um momento em que se senta simplesmente no sofá com uma chávena de chá. A intenção direciona, e tem implicações nos resultados das nossas ações. Uma sugestão, é decidir antecipadamente e muito concretamente a que horas e quanto tempo vai meditar. Também é importante estabelecer claramente que tipo de prática vai iniciar.

Refletir sobre a motivação

Há um mestre zen que dizia: "o mais importante é saber o que é mais importante". E é importante refletir sobre a intenção com que fazemos algo, recordar por que é que certas coisas são importantes para nós, para que a nossa prática seja fresca e fluida.

Relaxar o corpo

No início da prática, vamos notar como nos sentimos. Pode ajudar fazer algumas respirações mais profundas, trazer a atenção para o corpo e as sensações, relaxando, apaziguando. Trazer quietude ao corpo é indispensável para aquietar a mente. Ao notar contração ou tensão, soltamos, abrimos. A respiração também ajuda neste processo. Ao inspirar notamos o que vai surgindo, ao expirar, soltamos.

Notar sensações mais fortes, como o contacto do corpo com o solo, sensações nas mãos, a verticalidade da coluna e, claro, as sensações da respiração, ajudam-nos a estar mais presentes e a estabilizar a mente. Ao estabelecermos uma postura quieta, confortável mas equilibrada, vamos provavelmente observar durante a prática impulsos para nos movimentarmos. É importante encontrar um ponto de equilíbrio entre o desconforto e a necessidade de mexer e agitar-se. Se mudamos de posição de cada vez que surgir esse impulso, dificilmente vamos aquietar. Mas se a posição se tornar muito desconfortável, podemos integrar qualquer movimento a fazer na prática, notando a intenção de mover e pousando a atenção no próprio movimento. Um treino essencial, contudo, é não ceder a todos os impulsos: estar sempre a mexer, coçar, etc., estes são automatismos e podemos verificar que se mantivermos a quietude, eles passam e vamos aprender a repousar na própria postura.

A atenção à postura traz relaxamento, quietude, mas estimula também a qualidade desperta da própria mente. Na meditação o relaxamento não é uma espécie de adormecimento ou de fuga, antes pelo contrário. Com a meditação procuramos estar mais vivos e despertos. Mais presentes na nossa vida.

Atenção à respiração

O corpo sabe respirar

Se estabelecermos que a prática será a atenção à respiração, vamos notar as sensações físicas associadas ao processo de respirar. Não se trata de “pensar” na respiração, mas sim de **sentir** a respiração. Podemos notar as sensações da respiração no abdómen, no peito, ou ainda na ponta do nariz, aí vamos notar a passagem do ar pelas narinas. Como já referido, não é um exercício de respiração, mas sim uma prática de consciência. O corpo sabe respirar, não temos de intervir. Vamos notar, observar as sensações de respirar, suspendendo os comentários sobre como estamos a experienciar o processo e sem necessidade de modificar o ritmo de qualquer forma, mas simplesmente repousando sobre as sensações a ela associadas.

E ainda...

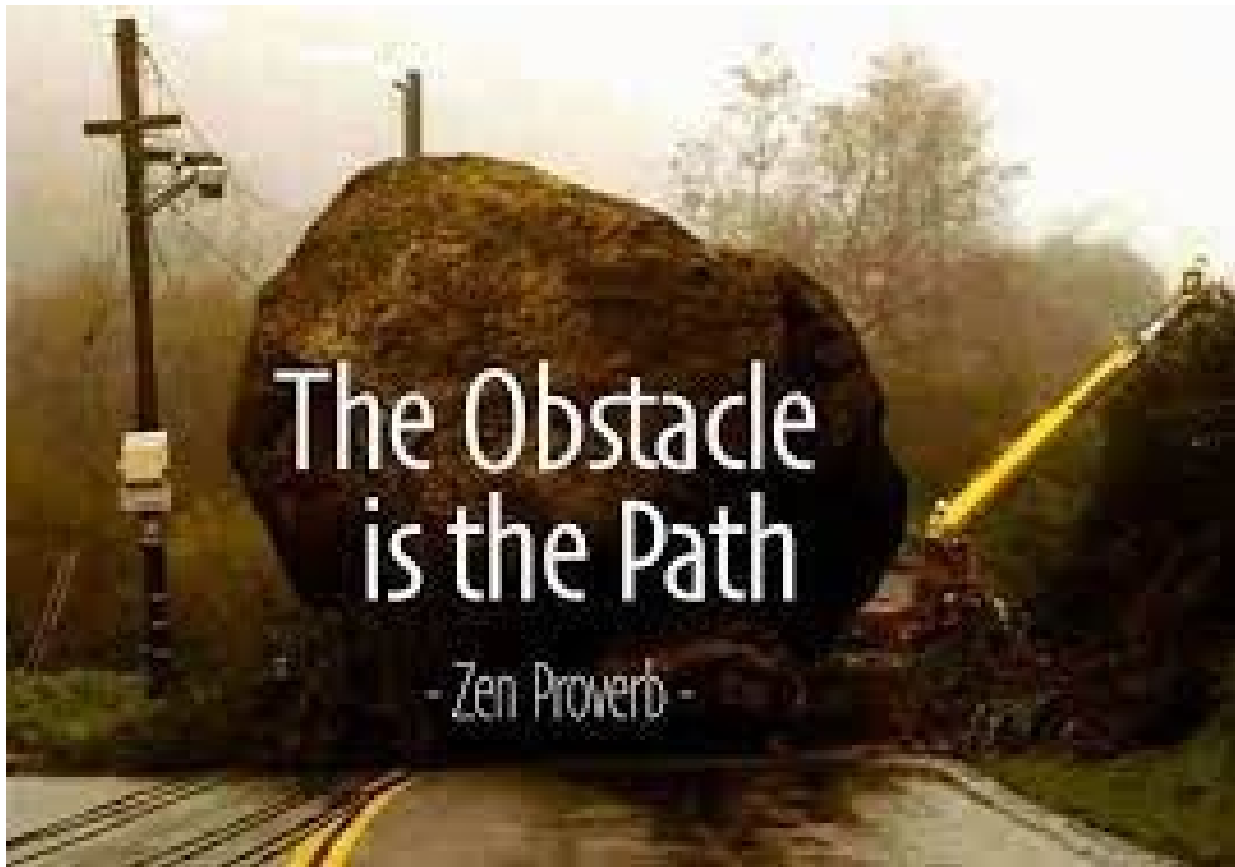
Contar a respiração: a mente não gosta de estar sem fazer nada, podemos portanto dar-lhe “uma tarefa” que embora simples possa contribuir para ganhar concentração e conseqüentemente espaço mental. Contar a respiração pode parecer a alguns algo de muito básico, mas pode ser também bastante eficaz, sobretudo em momentos em que parece que o cérebro não pára, de forma nenhuma. A contagem pode fazer-se de várias maneiras, sugerimos a contagem até 10. No final de uma expiração, contar 1, na expiração seguinte, 2, etc. Voltar depois ao início. Se se enganar, volte igualmente ao início. Há também quem faça contagens decrescentes.

Em vez da contagem, pode usar **palavras** para apoiar a concentração. A ideia aqui não é de tentar bloquear ou suprimir a atividade mental, mas mais uma vez, dar à mente um objeto simples, de forma a reduzir a atividade mental. Ao utilizar essa técnica vai repetir duas palavras ao ritmo da respiração, por exemplo, inspirar/expirar. Ou subir/descer se a atenção está na zona da bariga, entrar/sair ou dentro/fora, se estiver na ponta do nariz. Ou pode usar palavras inspiradoras como relaxar/sorrir!

Quando praticamos a meditação, muitas coisas podem surgir na nossa consciência: sons, sensações físicas, emoções, pensamentos. Não é necessário bloquear ou controlar nenhuma destas experiências. Na perspetiva da atenção, a respiração ocorre em primeiro plano, e tudo o resto surge em pano de fundo.

Quando nota alguma coisa, o som de tacões, uma comichão no nariz, uma história na sua cabeça, note onde está a sua atenção e traga-a suavemente de volta à respiração. A respiração funciona como uma âncora que nos ajuda a não partir à deriva. As sensações da respiração ligam-nos ao presente – pois só respiramos no presente!

Pode ser útil ainda o uso de **etiquetas** ou anotações mentais – estas ajudam a tomar consciência do que está a acontecer, do que estamos a experienciar, mas também a não nos identificarmos com o que está a surgir na nossa mente. Podem ser aplicadas a tudo o que quisermos, mas devem ser meramente descritivas. Ao ouvir um barulho podemos usar a etiqueta "som". Se temos uma qualquer sensação física podemos usar a etiqueta "comichão", "calor", ou seja o que for que melhor descreva a experiência. Quando surgem pensamentos usamos a etiqueta "pensamento" ou "pensar". Mais uma vez, o objetivo aqui é estabilizar a mente ao não nos identificarmos com os fenómenos, mas também como ferramenta de autoconhecimento.



As dificuldades fazem parte da vida e da experiência de todos nós. A forma como lidamos com essas dificuldades é que faz a diferença – ou nos deixamos controlar, manietar por essas dificuldades ou lidamos com elas de uma forma mais leve e aberta. Tornarmo-nos mais conscientes dos pensamentos, sentimentos e sensações que esses acontecimentos mais difíceis evocam, dá-nos a possibilidade de nos libertarmos dos nossos padrões habituais, da forma automática que temos de reagir. Dessa forma, podemos responder à situação de uma forma mais consciente.

Introdução à Meditação

Geralmente, reagimos à experiência de três formas diferentes:

1. Com aborrecimento, afastando-nos, de forma que desligamos do presente e vamos para outro lugar “nas nossas cabeças”
2. Querendo agarrar-nos à coisas/sensações/situações – não queremos largar o que está a acontecer ou o que estamos a sentir, ou desejando sentir coisas que não estamos a sentir
3. Querendo que as coisas/sensações/situações desapareçam, querendo mudar, ficando zangados, querendo evitar futuras experiências ou vermos-nos livres delas.

Cada uma destas formas de reagir pode causar-nos problemas. Na prática, trata-se de estarmos mais conscientes da nossa experiência, para deixarmos de reagir automaticamente, ou de sermos “apanhados” pelos nossos condicionamentos.

A meditação, sobretudo se praticada regularmente, dá-nos muitas oportunidades para notarmos as distrações, o que nos levou a distrair-nos, e assim a possibilidade de voltarmos à consciência do momento presente.

Obstáculos para a prática

O primeiro passo é reconhecê-los, vê-los claramente a cada momento... Ao surgir aversão, torpor, agitação, confusão, reconhecê-lo imediatamente. Este reconhecimento em si pode ser o suficiente para ultrapassar estes obstáculos. O reconhecimento leva à tomada de consciência, *mindfulness*. E *mindfulness* não se agarra, não condena, não se identifica com os objetos. Todos estes obstáculos são fatores mentais impermanentes. Se estivermos atentos a eles quando surgem, se não nos agarrarmos a eles nem procurarmos ver-nos livres deles, simplesmente passam. *Mindfulness* é portanto uma das ferramentas mais poderosas para lidar com estes obstáculos. Mas em certos casos pode não ser o suficiente, podemos então usar "antídotos" específicos.

Torpor – o antídoto aqui é investigar, penetrar as suas características, ou seja, trazer qualidades de clareza ao processo. Mas se mesmo assim, continua a sentir torpor, pode mudar de postura, manter os olhos abertos, ou fazer algum tipo de ação que nos "acorde" – alguns exercícios de respiração ou de movimentos contemplativos (yoga, chi kung) podem ser muito eficazes. Se mesmo assim, isto não funciona, talvez seja necessário repensar os seus hábitos de sono e se anda a dormir o suficiente...

Preguiça: O antídoto tradicional para ultrapassar a preguiça passa por recordar os benefícios da prática, aprofundar a motivação. Outra técnica a experimentar, é reconhecer os pensamentos – por exemplo “agora não me apetece” – simplesmente como pensamentos, e pensamentos não são factos. A mente vai sempre encontrar desculpas, mas não temos de acreditar nelas e muito menos segui-las.

Agitação – usar as etiquetas: “isto é agitação”, e aí notar as suas características, com curiosidade, e ao verificar que a agitação é um estado temporário, pode relaxar. Se a agitação é um estado que se tornou habitual, pode ser útil fazer alguns exercícios de respiração ou de movimentos contemplativos (yoga, chi kung) antes da prática.

Dúvida – Pode reconhecê-la e reconhecer as suas características. Pode também desenvolver a compreensão, procurar informação, questionar o professor. Ninguém tem de fazer nada “às cegas”. A compreensão do que estamos a fazer é muito importante.

Esquecimento – Se se esquece de praticar, pode ser útil encontrar estratégias para se recordar. Alguma forma de lembrete... use a imaginação... e a tecnologia!

Autocensura – Frequentemente há este reflexo de nos condenarmos ou culpamos por estes fatores quando os reconhecemos em nós. Esta mente que condena é em si o fator de aversão. De cada vez que condenamos, que nos culpamos, estamos a reforçar o fator de aversão, estamos a reforçar os obstáculos. Isto não é eficaz. Simplesmente, não julgar: os obstáculos surgem, simplesmente observemos, a atenção plena retira-lhes o poder que têm sobre nós. Podem surgir, mas não perturbam a mente porque não reagimos a eles. Ir reconhecendo o caráter impermanente destes obstáculos dá-nos confiança e uma mente mais equilibrada.

10 dicas para estar mais consciente

sem almofada de meditação!

1. Agora mesmo, note a sua respiração durante uns minutos. Sinta o fluir da respiração, o subir e descer do abdómen.
2. Note o que está a fazer, e como o está a fazer, use os seus sentidos. Quando está a comer, note a cor, a textura, o sabor da comida.
3. Ao caminhar, note como o peso do corpo se move e as sensações da planta dos pés ao tocar no solo. Não pense tanto no destino da sua caminhada.
4. Não tem de preencher todos os momentos da sua vida a fazer alguma coisa. Dê-se um tempo para **ser**.
5. Quando a mente se perde nos pensamentos, traga-a gentilmente de volta à respiração.
6. Note em que atividade tem mais tendência a dispersar-se ou distrair-se. Traga mais atenção a essa atividade.
7. Reconheça que pensamentos são apenas pensamentos; não tem de acreditar neles ou de reagir a eles.
8. Pratique ouvir sem fazer julgamentos.
9. Note o quanto a mente julga e critica constantemente. Não leve isso muito a sério. Não somos os nossos julgamentos.
10. Passe mais tempo em contacto com a Natureza.



O seguinte poema, *Autobiography in Five Short Chapters* de Portia Nelson, demonstra resiliência mas também possibilidades. Também nos ajuda a ver como a atenção plena nos traz mais escolhas na forma como respondemos à vida.

Autobiografia em Cinco Curtos Capítulos

De Portia Nelson

Cap I

Vou a caminhar na rua
Há um grande buraco no passeio
Caio lá dentro
Estou perdida
Não sei o que fazer

Não é culpa minha
Leva muito tempo até conseguir sair

Cap II

Vou a caminhar na mesma rua
Há um grande buraco no passeio
Faço de conta que não o vejo
Caio novamente
Nem acredito que estou aqui outra vez
Mas a culpa não é minha
Levo ainda bastante tempo para sair daqui

Cap III

Vou a caminhar na mesma rua
Há um grande buraco no passeio
Vejo que está ali
Mesmo assim caio lá dentro
É um hábito
Os meus olhos estão abertos
Sei onde estou
A culpa é minha
Saio imediatamente

Cap IV

Vou a caminhar na mesma rua

Há um grande buraco no passeio

Caminho à volta dele

Cap V

Vou por outra rua



A liberdade de fazer uma escolha diferente

Uma prática ajuda-nos a estar mais conscientes, mais frequentemente. Algo que nos afasta deste “estar presente” em cada momento, é a nossa tendência para julgar a nossa experiência como não sendo certa - não é o que devia ser, não é suficientemente boa, não é o que esperávamos ou o que queríamos que fosse. Estes julgamentos podem dar lugar a sequências de pensamentos sobre culpabilização, ou o que deve ser mudado, de como as coisas deveriam ser diferentes, ou poderiam ser diferentes. Podem dar lugar a comparações ou a ruminação.

E frequentemente, esses pensamentos levar-nos-ão, automaticamente, pelos caminhos habituais da nossa mente, os nossos padrões. Dessa forma, perdemos a consciência do momento, e se não estando presentes, não podemos escolher! Seguimos os nossos hábitos, sejam eles quais forem, e perdemos a possibilidade de fazer uma escolha, de responder livremente.

Podemos ganhar mais liberdade se, como primeiro passo, nos dermos conta do que está a acontecer, do que estamos a sentir, sem nos deixarmos levar pelas tendências habituais de nos queixarmos, de julgar, de tentar "consertar" a situação, de querer que as coisas sejam diferentes do que elas são.

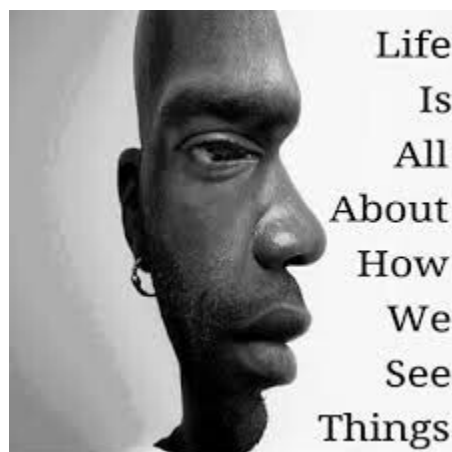
Os exercícios de atenção constituem uma oportunidade de praticar simplesmente, trazendo uma atenção amigável, curiosa e interessada para como as coisas são a cada instante, sem ter de fazer nada para as mudar. Não há um objetivo a ser atingido, para além de seguir as instruções e cultivar a atenção plena – não há nada de especial a ser alcançado, e isso pode ser muito libertador!

(adaptado do Manual MBCT)

Entre o estímulo e a resposta há um espaço. Nesse espaço está o nosso poder de escolher a nossa resposta. Na nossa resposta reside o nosso crescimento e a nossa liberdade." (Viktor Frankl)

O que pode fazer com os pensamentos?

1. Observe apenas os pensamentos a passar (a chegar e a ir), sem sentir que tem de os seguir.
2. Veja os pensamentos como uma produção mental e não como um facto. Pode acontecer que tal produção mental ocorra com outras sensações e emoções. Compete-lhe decidir quando é que o pensamento é verdadeiro ou não e como pretende lidar com ele.
3. Escreva os pensamentos num caderno ou papel. Isto permite-lhe criar alguma distância emocional para além de, na pausa entre o pensamento e a escrita, poder refletir no significado do pensamento.
4. Pergunte-se: este pensamento disparou automaticamente na minha cabeça? Está associado a esta situação? Há alguma coisa mais que eu possa investigar? De que forma pensei nisto, com outro humor e numa outra altura? Há alternativas?
5. Perante pensamentos mais difíceis pode ajudar olhar para eles intencionalmente e de forma aberta e torná-los parte integrante da prática, deixando que a mente lhe dê outra perspetiva.





Os Brahmaviharas ou Os Quatro Pensamentos Ilimitados

Amor Bondade (Páli: *Metta*)

Compaixão (Páli: *Karuna*)

Alegria Altruísta (Páli: *Mudita*)

Equanimidade (Páli: *Upekha*)

Os Brahmaviharas são um conceito pré-budista que terá sido interpretado e adaptado à tradição Budista.

Introdução à Meditação

Os *Brahmaviharas* (em *Páli*) representam as *Quatro Moradas* ("viharas") divinas ("*Brahma*"), cujo significado é: "o modo de vida dos Brahmas"; "os nobres modos de vida". Também são conhecidos como os "Quatro pensamentos ilimitados", "as *Quatro atitudes sublimes*", etc. Todos estes termos são atribuídos a um conjunto de práticas meditativas e de estados da mente que, cultivados assiduamente, permitem transcender os nossos condicionamentos, constituindo um caminho para interagir de forma plena e harmoniosa com os outros seres.

Buda enfatiza o cultivar destas qualidades porque se dirigirmos apenas a atenção a tópicos filosóficos ou de meditação introspetiva, podemos tornar-nos mentalmente autocentrados, o que não nos liberta do sofrimento. Combinada com uma prática regular de meditação, a prática destas atitudes "sublimes" leva a contemplar princípios de conduta e objetos de reflexão que permitem ultrapassar o nível conceptual e integrar a prática na nossa vida.

Estas qualidades exprimem-se enquanto aspirações:

Amor Bondade/Metta "Que todos os seres possam ter felicidade e as causas da felicidade"

Compaixão/Karuna "Que todos os seres estejam livres do sofrimento e das suas causas "

Alegria Altruísta/Mudita "Que todos os seres nunca se separem da alegria suprema que está para além de toda a tristeza."

Equanimidade/Upekkha "Que todos os seres vivam em equanimidade, livres de apego e aversão."

Amor Bondade ou Amor Benevolente (*Metta*)

O primeiro dos Brahmaviharas, *Metta*, *Amor Incondicional*, ou *Amor-Bondade*, toma como objeto todos os seres vivos do mundo, e é introduzido tradicionalmente pela expressão: “*Que todos os seres possam ter felicidade e as causas da felicidade*”

Este desejo encoraja-nos a desenvolver um estado mental de amor-bondade, um amor incondicional, não-violento, indiscriminado, livre de apegos, expectativas, compensações, que resulta de uma intenção correta, fruto de um entendimento correto em relação à nossa natureza. É um tipo de amor que Buda comparava com o amor de uma mãe pelo seu filho (“[Karaniya Metta Sutta](#)”), ou à amizade que nutrimos por um amigo que nos é muito querido.

Desenvolvê-lo poderá ser relativamente simples quando falamos de pessoas com as quais já possuímos alguma empatia (normalmente amigos e familiares), mas quando tomarmos como objeto seres pelos quais temos aversão ou que nos provocaram mesmo algum dano (moral, físico ou material), ou o resto do mundo (pessoas indiferenciadas), questionamo-nos: por que havemos de querer bem a quem nos fez mal ou por que havemos de nos preocupar com quem significa pouco ou nada para nós? Uma das principais razões é que estes sentimentos de mágoa, raiva ou indiferença conduzem-nos ao oposto da felicidade, o sofrimento. Portanto, somos os primeiros beneficiados ao praticar e cultivar *metta*.

Existe ainda uma certa dificuldade em amarmo-nos a nós próprios. Podemos ter a tendência a dirigir o nosso amor genuíno (embora por vezes apegado) a amigos e familiares, mas esquecemo-nos de nós. Mas somos tão merecedores de ser felizes como qualquer outro ser neste planeta. Nem mais, nem menos.

Introdução à Meditação

Outras vezes, esquecemo-nos de desejar felicidade e bem-estar aos outros seres que, tal como nós, também desejam ser felizes e estão expostos ao sofrimento (animais, plantas, peixes, insetos, etc).

Metta é uma energia inesgotável e é o nosso pensamento restritivo e autocentrado que impede o amor de fluir. A partir do momento em que nos libertamos, a capacidade para amar de forma sublime aumenta. Por isso, não temos de ter receio de abrir o coração aos outros;

A prática de *Metta* não deve ser feita mecanicamente ou de forma intelectual (pensar em *Metta*) antes, deve-se desenvolver *Metta*, projetando ativamente o desejo de Amor Bondade até que este se torne “sublime”.



RECURSOS

Gravações online

<https://soundcloud.com/chumani-3>

Aplicação Sugerida

Insight Timer <https://insighttimer.com/>

Leituras

A Alegria de Viver, de Yongey Mingyur Rinpoche, Temas e Debates 2018

Para Onde Quer que Vás, aí Estarás, Jon Kabat-Zinn, Nascente, 2018

Mindfulness, Atenção Plena, Mark Williams e Daniel Penman

Mindfulness para a Saúde, Vidyamala Burch, Lua de Papel, 2016

Traços Alterados, Daniel Goleman, Richard Davidson (para questões mais científicas)

Vídeos

A prática da Meditação com Jetsunma Tenzin Palmo

<https://www.youtube.com/watch?v=Fre6DWnc2Vc&t=600s>

Práticas de Metta no dia-a-dia:

Parado no Trânsito

<https://centrobudistadoporto.wordpress.com/2018/05/14/parado-no-transito/>

Hora de Ponta <https://centrobudistadoporto.wordpress.com/2018/05/12/hora-de-ponta/>

Na Rua <https://centrobudistadoporto.wordpress.com/2018/05/05/a-pratica-de-bem-querer-na-rua/>

Boa prática!

gotadorvalho19@gmail.com

@PROJETOGAYA_ECODHARMA



Não precisas fazer tudo.
Faz o que o teu coração mandar.
Ação eficaz vem do amor.
Ninguém pode pará-la;
e é suficiente.

(Joanna Macy)

A prática é deixar ir

A flock of birds is seen flying across a sky that transitions from a pale blue at the top to a warm orange and yellow near the horizon. Below the horizon, a calm body of water reflects the colors of the sky. The birds are silhouetted against the lighter sky, creating a sense of movement and freedom.

“A meditação é um ato de equilíbrio entre a atenção e o relaxamento. O domínio dessa técnica requer o cuidado de evitar o reflexo natural de se esforçar mais, ou de ser exigente demais, quando sentir que a sua mente acabou distraíndo-se. Em vez disso, assim que perceber que a sua mente divagou, abandone o esforço de se apegar ao pensamento ou a sensação física que o distraiu, retorne à respiração e relaxe mais profundamente. Lembre-se que o objetivo principal desse treinamento da atenção não é impedir que os pensamentos surjam, mas sim primeiramente relaxar o corpo e a mente, cultivando, assim, a estabilidade da atenção continuamente sustentada no objeto de escolha. Os pensamentos certamente surgirão. Apenas faça o que for possível para evitar ser arrastado por eles.” —Alan Wallace (no livro “A revolução da atenção”)