

Introdução à Meditação Oriental



Introdução ao método da meditação

Meditar, na tradição oriental¹, é, para mim, na sua essência um método de auto-compreensão, que permite aprender a gerir a mente, aprender a relaxar, e a aceitar e entrar em comunhão com a realidade física e abstrata envolvente. Um método para o ser obter maior entendimento, controlo sobre si próprio, e se induzir a um estado psíquico e físico de maior bem estar. Pela posição, controlo da respiração e foco consciente da mente em um ou mais objetos, o ser procura cessar a criação de pensamentos divergentes, distrativos, enquanto se induz a um estado mais relaxado, e consciente.

Este método pode ser aplicado de diversas formas, pretendendo este simples documento proporcionar um entendimento inicial sobre o assunto, assim como partilhar ideias aprendidas e experimentadas.

Meditar acontece inconscientemente muitas vezes. Quando olhamos um quadro, e nos sustemos nas suas pinceladas, quando ouvimos o mar, e ficamos absortos, ou quando vemos alguém muito atentamente, presos nos seus trejeitos, estamos a meditar, sem o saber. Ou até quando jogamos um jogo, e nos focamos no comportamento do nosso adversário.

1 - Há outros conceitos de meditação divergentes, inclusive ocidentais. Em maior ou menor medida. Mas há pontos comuns entre as tradições.

Meditar

Meditar:

- ✓ quando há pelo menos suficiente sossego para permitir a concentração no processo;
- ✓ com regularidade.

Horário recomendado

Horário recomendado:

- ✓ De manhã: 6 horas;

- ✓ De tarde: meio da tarde;
- ✓ De noite: antes de deitar.

- ✓ Duração da meditação: 15 minutos a 3 horas.

O ideal é meditar mais que uma vez por dia, sempre à mesma hora, e nos horários descritos, mas importante mesmo, é o ato de meditar. Meditar segundo as condições existentes e possíveis.

Também é importante relaxar alguns minutos antes de meditar, de forma a facilitar a atividade.

Pensamentos soltos acerca de meditar

- ✓ A meditação da manhã é a mais importante. A meditação da manhã antecede a vivência do dia. A meditação da noite também é importante, pelo facto de preceder o sono, e influenciar na qualidade da dele. A meditação da tarde acompanha a passagem do dia para a noite, podendo proporcionar sentimento de grande paz para o resto do dia.
- ✓ É benéfico ter um sítio próprio para meditar. Uma divisão da casa, ou na sua ausência, um espaço preparado para a realizar. Não importando a sua simplicidade, desde que crie uma sensação de satisfação e harmonia.
- ✓ É importante meditar com alguma regularidade (duas vezes por semana) em grupo. Isto permite a troca de experiências, e favorece o desenvolvimento colectivo e individual.
- ✓ É importante meditar individualmente todos os dias. Só se evolui na meditação, praticando.
- ✓ Meditar em casal é uma experiência positiva se se instalar harmonia. Se a experiência de um praticante não dificultar a do outro.

Higiene

Hábitos simples como lavar as mãos e a cara, ou mais demorados, como tomar um banho, antes da meditação, ajudam a uma melhor concentração. Estes atos oferecem sensações de purificação, limpeza, e leveza, benéficas à meditação.

Roupa de meditação

De preferência usar uma roupa exclusivamente para a meditação. Vestuário confortável, e que não propicie distrações. Por exemplo, uma t-shirt e umas calças que não causem desconforto na meditação. Não usar calçado.

Cor

A cor dos objetos escolhidos para auxiliar a meditação (vestuário, velas, etc.) também pode facilitar ou dificultar o processo, pelas associações inconscientes que lhes fazemos. O branco, por exemplo, é uma cor associada à pureza, à paz, à calma, produzindo efeitos benéficos.

Harmonia

O ato de meditar, mais do que tentar controlar e acalmar o praticante, visa criar uma maior harmonia no indivíduo, consigo próprio, e com o espaço que o rodeia. Por isso não é de estranhar sensações de intensa paz e alegria provenientes da sua prática.

Posição para meditar

Existem duas posições fundamentais para a meditação:

- (1) Sentado(a) no chão, de pernas cruzadas e costas direitas, idealmente em posição de lótus;
- (2) Sentado(a) numa cadeira, de pernas perpendiculares ao chão, e de preferência sem se encostar às costas da cadeira.

Algumas indicações:

- ✓ Meditar de meias, ou descalço;
- ✓ Em ambas as posições manter as costas direitas, com alguma descontração, e conservar-se desperto;
- ✓ Se sentar no chão com as pernas cruzadas não for confortável para si, sente-se da maneira que lhe for mais cómoda no chão;
- ✓ Meditar no chão é mais aconselhável do que numa cadeira, porque no pavimento está-se em contato com o chão, e suportado exclusivamente pelas nossas próprias forças, sem apoios.

Suporte de meditação

Para meditar convenientemente, o praticante deve encontrar um suporte de meditação adequado a si próprio. Este não é uma peça de mobília, mas sim um objeto ou ação que visa enraizar a atenção totalmente na realidade presente.

É aconselhado o uso de um ou mais suportes, porque, na ausência de um suporte, muitas vezes se parte de uma meditação, para uma imaginação transcendental, onde o praticante viaja e experimenta sensações e imagens diferentes, irreais. Estas experiências alheiam-nos do real, e inserem-nos num contexto fantasioso, do qual custa acordar, e frequente induz estranheza e mau humor, para lá de minimizar e negar os efeitos que se procuram na meditação.

Por isso é importante escolher um suporte de meditação capaz de nos facilitar a concentração, e nos ligar ao momento presente.

O suporte de meditação pode assumir diversas formas, como:

- uma música, que inspire, que eleve o espírito;
- uma fotografia de um mestre espiritual;
- um objecto religioso;
- a chama de uma vela;
- uma canção (mantra);
- um ponto negro numa parede branca;
- a respiração;

- cristais, ou pedras;
- mandalas.

Em jeito de conclusão, existem vários tipos de suporte. O praticante deve experimentar e ver qual é o que se adapta melhor a si. De notar também que podem ser usados mais que um suporte de meditação simultaneamente, embora tendo cuidado para não prejudicar a qualidade da meditação.

Um exemplo da combinação de dois suportes de meditação, é acompanhar a concentração na respiração, com a concentração na recitação mental de um mantra, por exemplo Om Padmé Hum. Depois da iniciada a inspiração, recita-se mentalmente Om, depois de terminada a inspiração, recita-se mentalmente Padmé, e a quando da expiração, recita-se mentalmente Hum.

O(s) suporte(s) de meditação, se material(ais), pode(m) também ser colocado(s) num pequeno altar, em frente ao praticante.

Postura dos olhos

Para além da posição do corpo, e do(s) suporte(s) de meditação escolhido(s), há também a considerar a postura dos olhos.

Existem três configurações aconselhadas à meditação:

(1) de olhos abertos, visualizando o(s) suporte(s) de meditação, ou apenas o espaço vazio, facilitando a concentração no real, mas dificultando em muito a abstração do espaço físico;

(2) de olhos semicerrados, visualizando o(s) suporte(s) de meditação, ou apenas o espaço vazio, proporcionando uma âncora à atenção para o real, mas complicando o processo de abstração do espaço físico;

(3) de olhos fechados, que apesar de ser mais confortável, torna mais difícil manter a concentração, pela falta de um apoio visual, levando muitas vezes à sonolência e adormecimento, ou a fugas fantasiosas.

Na ausência de um suporte de meditação físico, pode-se focar o olhar na ponta do nosso nariz.

Mudras

A palavra 'mudra' corresponde à posição concertada das mãos, pés, olhos ou mesmo de todo o corpo. No caso da meditação, e deste documento, tratarei como mudra apenas a posição das mãos, a quando da prática do exercício de meditação.

Há várias posições passíveis de serem tomadas; eu vou focar em algumas simples e práticas.

Durante a meditação, o praticante deve experimentar, e encontrar a posição em que se sente mais confortável, e rotiná-la, usando esse mudra nas suas meditações com frequência. Pode-se adotar mais do que uma posição, embora deva manter a escolhida no princípio da sessão de meditação, até ao fim da mesma sessão.

Devemos deixar o mudra vir até nós, através da nossa intuição. E também devemos procurá-lo em função dos efeitos que desejamos para a meditação.

Mudras específicos para praticantes sentados no chão

Posição de reza (Namaskara Mudra)

É a posição normalmente adotada quando se reza.

As duas mãos abertas, unem-se pelas palmas uma à outra, sobre o coração.

Esta configuração equilibra o lado feminino e masculino do praticante, activando o canal energético Sushumna.

Posição do terceiro olho (Jnana Mudra)

Esta posição corresponde à união do polegar com o dedo indicador. Os braços permanecem relaxados, e as mãos sobre a zona dos joelhos com a palma virada para cima.

Este mudra favorece as experiências transcendentais. Ajuda a activar o terceiro olho.

É aconselhada para pessoas muito terrenas.

Posição da âncora (Akash Mudra)

Esta posição é recriada unindo o polegar ao dedo médio, gerando uma configuração semelhante a uma âncora.

Tal como a posição anterior, os braços devem estar dispostos de forma relaxada sobre as pernas, e as mãos sobre a zona dos joelhos, com a palma virada para cima.

É uma posição que ajuda o praticante a se centrar, a assentar as ideias.

Posição da concha (Dhyana Mudra)

Esta posição tem na verdade duas configurações possíveis, que favorecem diferentes potencialidades do praticante.

Este mudra caracteriza-se pela união da ponta dos polegares, esticados, com as costas de uma mão pousada em cima da palma da outra mão, fazendo lembrar uma concha.

A alternância possível em relação à mão que se sobrepõe, permite trabalhar diferentes virtudes, da seguinte forma:

- (1) mão direita por cima favorece as energias masculinas, como a força, a extroversão e a expressividade;
- (2) mão esquerda por cima favorece as energias femininas, como a suavidade, a calma e a criatividade.

Se se quiser, podem-se elevar as mãos até à altura do coração, para activar o canal energético Sushumna.

Mudras específicos para praticantes sentados em cadeiras

Palmas viradas para baixo

Esta posição desenha-se com os braços relaxados, desapoitados dos braços da cadeira, e as mãos pousadas sobre os joelhos, de palmas viradas para baixo.

Favorece a introversão, e a autoridade.

Palmas viradas para cima

Numa posição idêntica à anterior, com os braços relaxados e desapoitados, e as mãos pousadas nos joelhos, mas de palmas viradas para cima.

Favorece a extroversão, e a recetividade.

O acto de meditar

Após um pequeno esclarecimento sobre o significado de meditar, uma apresentação sobre suportes, postura, e de dados alguns conselhos sobre a preparação para o processo de meditar, eu vou orientar-te sobre a forma de meditar.

Distrações

Deve-se aceitar e ignorar as distrações que o/a rodeiam. Normalmente, quando se tenta meditar, ocorrem barulhos, e pensamentos, ou só pensamentos, que insistem em tomar conta da nossa consciência, e impedir os nossos esforços. Estes motivos de desconcentração são normais, e a desconcentração é normal, e a melhor maneira de lidar com eles é aceitá-los, e ignorá-los, voltando a concentrar na atividade. Agir como se fossem pássaros, e do mesmo modo que chegam e se fazem notar, deixá-los partir, sem os tentar seguir. Aceitar as distrações como parte natural do processo de meditação, sem se deixar transviar por elas.

Devem-se usar os suportes de meditação para, tal como o nome indica, ajudar à manutenção do estado meditativo, focando a atenção do praticante.

No entanto existem outras técnicas e tradições de parar ou afastar os pensamentos.

Unicidade

Meditando na presença do suporte, o praticante tenta aproximar-se espiritualmente do objeto, deitando abaixo a barreira existente entre o seu ego e o suporte, procurando tornar-se uma só entidade, que abarca o individuo e o seu espaço circundante.

É importante notar que a meditação não procura um alheamento do praticante do meio em que se insere, da realidade que o rodeia, mas um estado de consciência, que ciente do espaço presente onde acontece a meditação, procura estabelecer unidade entre o indivíduo e o seu meio, derrubando a barreira do ego. Pela meditação procura-se viver um estado harmónico que compreende o sujeito e o seu meio.

Assim é natural sentir as perturbações provenientes da área circundante, mas o importante é as entendermos e aceitarmos, larga-las, e focarmo-nos na nossa atividade.

Respeito

Se se sentir dores, mas se se quiser manter a meditação, o praticante pode tomar consciência das dores, e mudar o seu foco para o suporte de meditação escolhido. Mantendo a sua concentração nele, apesar de poder haver períodos de desconcentração.

É, no entanto, da maior importância o respeito pelos nossos próprios limites. O praticante deve-se esforçar, sem se forçar, sem se magoar.

Expectativas

Inicialmente, ou talvez à posteriori, é normal surgir o desejo, consciente ou inconsciente, de experimentar um determinado estado já vivenciado em meditações anteriores, ou numa específica. No entanto cada meditação, como cada segundo ou hora de uma vida, é diferente, e é muito difícil viver com exatidão um anseio baseado numa ou mais memórias passadas, ou até numa imaginação.

O praticante deve aceitar o carácter único de cada meditação, e entregar-se a ele, e aos estados que gera, com humildade, e vontade de crescer.

Algumas formas simples de meditar

Após se preparar, o praticante pode meditar de várias formas. Nesta secção, eu vou explicar algumas formas práticas de meditar.

Mantra “Om” ou “Aum”

Aproveitando as propriedades fonéticas e a significação das palavras, pode-se meditar concentrando-se a atenção na recitação de palavras, e no seu significado, em voz alta.

Com a prática, também se pode só pensar as palavras, embora não o seja recomendado para principiantes, pela falta de conhecimento da entonação do mantra, que gera incerteza e distração, na meditação.

Este é um método muito popular.

Os mantras “Aum” ou “Om” representam o som cósmico primordial, emitido a quando do principio da criação. Estes são dois mantras muito simples, que se integram com a respiração.

Adoptando a palavra “Om” ou “Aum” como mantra, e em posição de meditação, o praticante deve inspirar profunda, controlada e serenamente pelo nariz, e, ao expirar, pronunciar o “Om” ou “Aum”, dando especial enfâse ao 'm' final, deixando o som arrastar-se, prolongar-se pelo tempo, e pelo espaço, com serenidade e suavidade.

O procedimento acima descrito deve ser repetido ao longo da meditação.

De notar que é possível meditar com mantras criados pelo praticante. Seguindo um procedimento análogo ao descrito, podem-se usar palavras como “Alegria”, “Paz” e “Felicidade”. O importante é sentir a essência da palavra, a ideia que está detrás do som, a materializar-se dentro do praticante.

Música

Com uma música adequada tocando, o praticante, à medida que inspira e expira pelo nariz de uma forma, controlada, deliberada, e

serena, ouve a música que lhe flui pelos ouvidos, concentrando-se nela.

Suporte Visual (vela, fotografia, peça de arte, etc.)

De forma análoga à anterior, respirando pelo nariz de forma controlada e serena, o praticante deve fixar e manter fixada a sua atenção no suporte de meditação – a vela, a fotografia, a peça de arte, ou outro objeto – durante o decorrer da meditação.

Meditar usando somente a respiração como suporte de meditação

Sem a ajuda de nenhum suporte externo, pode-se meditar somente apoiado na respiração. Esta respiração faz-se somente pelo nariz.

O método consiste em, inspirar e expirar lentamente de forma deliberada, controlada e serena. Existem algumas técnicas que apoiam e facilitam este método, entre as quais:

- (1) sentir o ar a entrar pelo centro do peito, e sair pelo centro do peito;
- (2) sentir o ar frio a entrar pelo nariz, e a sair quente pelo nariz;
- (3) sentir o ar frio a entrar pelo nariz, percorrer o sistema respiratório, alojando-se nos pulmões, e sentir a retornar dos pulmões quente, subindo pelo sistema respiratório, acabando por sair pelo nariz.

Meditar sobre uma ação

Existem pessoas comuns, que com uma concentração ímpar executam proezas físicas – peregrinações, longas maratonas, travessias a nado -, ou até mesmo o seu trabalho.

Estas pessoas, algumas conscientemente, outras inconscientemente, praticam uma forma de meditação que usa como base de suporte o trabalho, desde que cíclico, apoiando-se na natureza repetitiva das ações que realizam a tarefa, lhe servindo de sustentáculo à atenção, à sua meditação, enquanto respiram de

forma controlada e serena, alternando o foco entre a ação repetitiva e a respiração.

Notas do autor

O artigo pretende providenciar uma introdução robusta à meditação, não focando aspetos religiosos, aos quais ela pode ser associada.

Sugestões, correções, ou dúvidas podem ser encaminhadas para o endereço de email migueldvilhena@gmail.com.

Obrigado pela atenção,

Miguel Vilhena

Agradecimentos

Eu agradeço a todas as pessoas que desenvolveram e divulgaram a prática da meditação oriental, melhorando a vida dos seus praticantes e tornando este trabalho, e outros como este, possíveis. A elas o meu sincero apreço!