

Resumo da Arte da Meditação

Daniel Goleman

1 ALIVIANDO A HIPERTENSÃO ATRAVÉS DA MEDITAÇÃO

Eu praticava uma técnica conhecida como "estado consciente". As regras básicas são aparentemente simples. O seu compromisso é desprezar qualquer outro pensamento que não esteja ligado à respiração. Sempre que a sua cabeça vai em direção a outro pensamento, você volta a prestar atenção na respiração. Depois de uma semana, você começa a descobrir complexidades nos padrões, variações e ritmos de sua respiração que nunca tinha imaginado.

A meditação deve ir do instante em que você acorda até o minuto em que a sua mente mergulha no sono. Aos poucos, você amplia essa atenção a tudo o que faz.

Só que o jogo estava em nossas cabeças: uma batalha entre a tendência de nossas mentes a divagar e a nossa decisão de nos mantermos concentrados.

2 MEDITAÇÃO E ESTRESSE

A minha experiência pessoal e essas descobertas científicas sugeriam que as pessoas que meditam eram capazes de resistir aos golpes da vida e lidar muito bem com o estresse diário, sofrendo menores consequências diante deles. Com Schwartz como orientador da minha tese, planejei um estudo para descobrir de que modo a prática da meditação ajuda uma pessoa a enfrentar o estresse.

Uma pessoa ansiosa enfrenta os acontecimentos normais da vida como se eles fossem crises. Cada pequeno acontecimento aumenta a sua tensão, e essa tensão, por sua vez, transforma o acontecimento normal seguinte.

3 EFEITOS DA MEDITAÇÃO NO CÉREBRO

A meditação treina a capacidade de prestar atenção. Isso a diferencia de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade. Esse aguçamento da atenção dura além da própria sessão de meditação. A atenção vai manifestar-se de várias maneiras, durante o resto do dia da pessoa que medita. Verificou-se, por exemplo, que a meditação aperfeiçoa a habilidade da pessoa de captar sutis manifestações no ambiente e de prestar atenção ao que está acontecendo, em vez de deixar a mente dispersarse.

4 PROPRIEDADES CURATIVAS DA MEDITAÇÃO

Meditação e relaxamento são coisas diferentes: em essência, a meditação é o esforço para reexercitar a atenção. E isso que dá à meditação os efeitos incomparáveis de obtenção de conhecimentos, aumento da concentração e capacidade de relacionar-se com empatia. A meditação é porém mais usada como uma técnica rápida e fácil de relaxamento.

Meditação e relaxamento são coisas diferentes: em essência, a meditação é o esforço para reexercitar a atenção. E isso que dá à meditação os efeitos incomparáveis de obtenção de conhecimentos, aumento da concentração e capacidade de relacionar-se com empatia. A meditação é porém mais usada como uma técnica rápida e fácil de relaxamento.

5 MEDITAÇÃO E PSICOTERAPIA

Outros processos de meditação podem coincidir com aspectos de terapia. Por exemplo, quando a pessoa que medita volta a atenção para o seu interior, ela se torna mais consciente dos pensamentos, sensações e estados que emergem espontaneamente. Como ela está em relaxamento profundo, todo o conteúdo de sua mente pode ser visto como o conjunto de uma "hierarquia dessensibilizada".

Desse modo, a meditação parece melhorar o acesso ao inconsciente.

6 PREPARAÇÃO PARA A MEDITAÇÃO

O ponto de concordância mais forte entre as escolas de meditação é o da importância de se reexercitar a atenção. Todos esses sistemas podem ser classificados, a grosso modo, em termos de suas estratégias principais para o reexercício da atenção descritas no Visuddhimagga: concentração ou estado consciente.

7 ATENÇÃO

A tabela na página seguinte classifica técnicas de cada sistema de meditação, de acordo com a tipologia Visuddhimagga. O critério de classificação é a mecânica da técnica: concentração, na qual a mente se concentra num objeto mental fixo; estado consciente, no qual a mente observa a si mesma; ou ambas as operações presentes em uma combinação integrada.

| Uma tipologia reflexiva aplicada de técnicas de meditação | | |
|---|--------------------------|-------------------|
| <i>Sistema</i> | <i>Técnica</i> | <i>Tipo</i> |
| Bhakti | Japa | Concentração |
| Cabala | Kawanah | Concentração |
| Kesychasm | Prece do Coração | Concentração |
| Sufi | Zikr | Concentração |
| Rajaioga | Samadhi | Concentração |
| Meditação transcendental | Meditação transcendental | Concentração |
| Kundalini ioga | Siddha ioga | Concentração |
| Budismo tibetano | Vipassana | Integrada |
| Zen | Zazen | Integrada |
| Gurdjieff | Auto-recordação | Estado consciente |
| Krishnamurti | Autoconhecimento | Estado consciente |
| Theravada | Autoconhecimento | Integrada |

Na concentração, a estratégia de quem medita é fixar o foco em um único preceito, fazendo sempre a mente dispersiva voltar para o seu objetivo. Algumas instruções para se conseguir isso insistem na importância de uma afirmação ativa da vontade da pessoa que medita em se manter presa ao objeto da percepção e resistir às divagações. Outras sugerem um modo passivo de simplesmente voltar ao objeto de percepção quando ele se perder no meio de pensamentos estranhos.

8 VENDO O QUE VOCÊ ACREDITA

As crenças da pessoa que medita determinam de que modo ela interpreta e rotula as suas experiências de meditação. Quando um sufi entra no estado em que não está mais consciente dos seus sentidos e o seu único pensamento se encontra em Alá, sabe que isso é fana.

Todos parecem se referir a um estado único com características idênticas. Esses vários termos para um único estado são usados, respectivamente, pelo budismo theravadano, raja ioga, sufismo, cabala, ioga kundalini, zen e meditação transcendental.

9 PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO

Os benefícios e as formas de meditação são inúmeros e estão descritos no livro que acompanha este CD. O CD vai lhe ensinar a meditar. Sugiro que você leia o livro depois de ouvir o CD.

Para obter o maior benefício possível, tente praticar diariamente, por dez ou quinze minutos no mínimo.

A primeira meditação é concentrada na respiração. Em seguida, vem uma meditação em que se examina atentamente as sensações presentes no corpo todo. Na terceira meditação, você vai se concentrar nos pensamentos da sua mente, e a última é uma meditação que se faz caminhando.

A primeira é a meditação da respiração. Ela treina a atenção e fortalece o poder de concentração. Enquanto estiver meditando, você vai perceber que muitos pensamentos invadem sua mente e perturbam sua concentração. Mas não se importe, nem se julgue. Isso é muito natural e acontece com todas as pessoas.

Lembre-se que o principal objetivo da meditação é fortalecer o que nós chamamos de "músculo da atenção". Cada vez que a sua mente se afasta da sua respiração e você traz ela de volta é como se estivesse fazendo um exercício para fortalecer um músculo. Quanto mais você o exercitar, mais forte ele fica.

10 MEDITAR RESPIRANDO

10.1 Posição

Para fazer esta primeira meditação, procure uma posição confortável, mas não confortável demais. Desaperte o cinto e use roupas folgadas. Sente-se numa posição ereta (basta uma cadeira de espaldar reto e firme para permanecer alerta), mas relaxada. Feche os olhos até o final da meditação...

10.2 Comece prestando atenção na sua respiração

, no fluxo natural do ar que entra e sai por suas narinas, ou no seu ventre que sobe quando você inspira e desce quando expira. Observe todas as sensações ligadas à sua

respiração... o movimento do ar... o calor... tudo o que você sentir... Não procure controlar a respiração, deixe-a ficar do jeito que está...

10.3 Quando você perceber que sua mente dispersou

, traga-a suavemente de volta para a respiração. Durante essa meditação, os pensamentos, os planos, as lembranças, os sons, as sensações, tudo o que for diferente da sua respiração será considerado uma distração.

10.4 Para ajudar sua mente a se concentrar

na respiração, repita em silêncio uma palavra para cada inspiração e para cada expiração: se você se concentrar no ar que entra e sai das narinas diga em sua mente "dentro" para a inspiração e "fora" para a expiração. Se a concentração estiver no movimento de seu ventre, diga em silêncio "subindo" para a inspiração e "descendo" para a expiração.

Faça com que essas palavras sejam como uma suave música de fundo em sua mente... um murmúrio bem leve... Preste atenção no que você sente ao respirar, e não apenas na mera repetição das palavras.

10.5 Repetir

Tome consciência de cada inspiração e de cada expiração... Quando sua mente for ocupada por outros pensamentos, traga-a suavemente

10.6 Para terminar

Agora, pare um pouco... observe seu corpo... veja como ele se sente... como você se sente... Quando quiser, abra os olhos...

11 MEDITAR RELAXANDO O CORPO

11.1 Objetivo

Esta meditação tem origem na antiga arte da hata ioga.

Esta técnica é um instrumento poderoso para alcançar um profundo relaxamento, acalmando os músculos do corpo inteiro. Atualmente esta técnica é usada por médicos e psicólogos para levar seus pacientes a um estado de relaxamento profundo que tem efeitos curativos.

11.2 Posição

Você pode sentar-se, como na meditação da respiração, ou deitar-se de costas (firme e macia, como por exemplo um tapete). Agora feche os olhos...

11.3 A cabeça

11.3.1 A Testa

Usando a mente como se fosse um suave radar, percorra sua testa de um lado ao outro, examinando cuidadosamente todas as sensações que estão nela (fria ou quente, formigando, tensa ou relaxada)

11.4 Os músculos sobre o nariz

Preste atenção especialmente nos músculos sobre o nariz... esses músculos que você franze quando tem alguma preocupação... se você sentir que estão tensos, faça com que relaxem e se suavizem...

11.4.1 Os olhos

Agora preste atenção no seu olho esquerdo... examine sua sobrancelha... a região acima do olho... a pálpebra... agora os músculos em torno do olho... examine as sensações nesta área... procure desmanchar qualquer tensão, suavizando esses músculos... Vamos agora para o olho direito...

11.4.2 A nariz

Agora examine seu nariz, desde o alto, entre os olhos, até a ponta... as narinas... registre as sensações que encontrar...

11.4.3 O rosto

Vá agora para o lado esquerdo do seu rosto, percorrendo-o suavemente, da área debaixo do olho até o maxilar... observando todas as sensações... desmanchando as tensões... relaxando... Agora a face direita...

11.5 A boca

Agora em torno da boca... o lábio superior... o lábio inferior... a língua... abrindo um pouco os lábios... relaxando qualquer tensão... Vamos para o seu queixo... deixe cair ligeiramente o maxilar e vá relaxando os músculos em torno dele...

11.5.1 As orelhas

E agora para sua orelha esquerda... observe atentamente qualquer sensação que exista aí... E para a orelha direita...

11.5.2 Pescoço

Agora em torno do pescoço, examinando toda essa região... da garganta até a coluna vertebral nas costas... de um lado e do outro... prestando especialmente atenção nos músculos da parte posterior do pescoço... relaxando as tensões que existem aí... soltando esses músculos... suavizando... Agora vamos para o seu ombro direito... a parte de cima do ombro... os lados... observando todas as sensações dessa área... descendo até o cotovelo... do cotovelo ao pulso... tomando consciência de todas as sensações... livrandose das tensões...

11.6 O Corpo

11.6.1 A mão direita

Agora para a mão direita... percorrendo a parte de cima... a palma da mão... cada dedo... o polegar... sempre que encontrar alguma tensão, solte e relaxe... deixe os músculos amaciarem...

11.6.2 O Ombro esquerdo

Vamos para o ombro esquerdo, percorrendo a parte de cima e os lados... registrando qualquer sensação... descendo do ombro para o cotovelo... do cotovelo para o pulso... tomando consciência de todas as sensações... livrandose de qualquer tensão...

11.6.3 A mão esquerda

11.6.4 O alto das costas

Agora vá para o alto das suas costas, logo abaixo do pescoço... preste atenção em todas as sensações... vá percorrendo a coluna vertebral... examine as costas percorrendo de um lado para o outro... soltando os músculos em torno das omoplatas... deixando os ombros caírem um pouco à medida que a parte superior das costas e seu pescoço relaxam... registrando todas as sensações... soltando e suavizando os músculos... relaxando...

11.6.5 A Parte inferior das costas

11.6.6 O peito

E agora para o seu peito... percorrendo-o de um lado para o outro... do pescoço até o ventre... Ponha todo o ar para fora e depois inspire com força, mandando o ar para o ventre... sentindo o ventre subir e esticar... e expire completamente, fazendo o ventre relaxar... volte então à respiração normal... Desça até a virilha e a região pélvica... examine as sensações... relaxe, livre-se das tensões... Vá para o lado direito do seu assento... para a coxa... registre o que sente aí... solte os músculos e relaxe...

11.6.7 O joelho direito

Desça até o joelho direito... observe as sensações na junta... relaxe e solte os músculos em torno do joelho... Continue descendo pela barriga da perna direita até a canela... até o tornozelo... registrando as sensações... relaxando e suavizando os músculos...

11.6.8 O pé direito

Agora o pé direito... com todos os seus ossos... sentindo a planta do pé... os lados... a parte de cima... cada dedo... livrando-se de toda a tensão... suavizando os músculos... Suba agora até o lado esquerdo do seu assento e vá descendo pela coxa... percebendo todas as sensações dessa área... suavizando e relaxando os músculos...

11.6.9 O joelho esquerdo

11.6.10 O pé esquerdo

11.7 O corpo inteiro

E agora, com sua mente, percorra e examine todo o corpo... tome consciência dessa sensação de leveza e liberdade... dessa sensação de paz... de serenidade... Se ainda encontrar algum ponto de tensão no seu corpo, solte e relaxe esses músculos... Fique alguns momentos nesse estado de paz... de serenidade... de calma... E, quando quiser, abra os olhos... e leve com você esse estado de atenção e relaxamento para viver o resto do seu dia...

12 MEDITAR CONCENTRANDO

12.1 Objetivos

Essa meditação vai ajudar a desenvolver sua percepção. Em outros tipos de meditação você considera os pen-

samentos que desviam sua mente como distrações. Mas agora essas distrações serão o próprio foco da meditação.

Um dos principais efeitos desses métodos de concentração é diminuir o desconforto da dor. Além disso, a concentração traz os mesmos benefícios do relaxamento que existem nos outros métodos de meditação.

12.2 Posição

Sente-se numa posição confortável, de preferência em uma cadeira de espaldar reto e firme. Agora feche os olhos e preste atenção em sua respiração...

12.3 Respiração

Perceba o fluxo natural e tranqüilo do ar que entra e sai por suas narinas... Não tente controlar a respiração... só preste atenção nela... Cada vez que inspirar, diga em sua mente a palavra "dentro"... quando expirar, diga "fora"...

Essas palavras funcionam como uma música de fundo, como um suave murmúrio em sua mente... Dentro... fora... dentro... fora...

12.4 Prestar atenção nos pensamentos

Quando a sua mente se desviar da respiração, preste atenção no pensamento que vem e silenciosamente dê-lhe um nome... Se a sua mente for ocupada por um pensamento qualquer, diga em silêncio "pensando"... Enquanto o pensamento continuar, fique repetindo em sua mente "pensando... pensando"... Observe o que acontece com o pensamento: se ele fica mais forte... se enfraquece... se desaparece... Então, quando o pensamento desaparecer, volte a se concentrar na sua respiração... Dentro... fora... dentro... fora... Se um som vier distrair sua mente, diga em silêncio "ouvindo... ouvindo"... até que a sua atenção se afaste do som... Volte à respiração...

Volte para a respiração todas as vezes que o pensamento que distrair sua mente desaparecer...

12.5 Dar nomes

Dê sempre um nome para aquilo que distrair sua mente da respiração... Use as palavras mais simples...

Esses nomes devem ser como uma música de fundo em sua mente... Volte para a respiração quando aquilo que ocupou sua mente desaparecer... Agora, assim que quiser parar, abra os olhos e leve essa concentração com você... Ela vai ajudar em sua vida...

13 MEDITAR CAMINHANDO

13.1 Objetivos

Nosso exercício agora é uma meditação que se faz caminhando. Este método remonta à época de Buda.

Nesta meditação o foco de sua atenção deve estar em todas as minúsculas sensações que se tem ao caminhar. Isto faz com que a mente possa se concentrar em outra coisa além da respiração, facilitando a concentração.

13.2 Posição

Vamos experimentar. Procure um lugar tranqüilo onde ninguém venha lhe perturbar. Fique de pé.

Você não quer chegar a lugar nenhum. Você só precisa de um espaço livre onde possa dar de 8 a 12 passos para a frente, fazer meia-volta e retornar ao ponto de partida. O que importa é prestar uma atenção muito especial no processo de caminhar. É melhor andar descalço ou de meias, sem sapatos, porque assim você tem mais consciência das sensações do seu caminhar.

13.3 Caminhar

- Comece de pé, com seus pés alinhados com os ombros... Deixe os braços caídos, do lado do corpo...
- bem devagar, incline-se para o lado esquerdo, apoiando todo o seu peso no pé esquerdo... Repare como o pé direito ficou leve e o esquerdo está pesado...
- devagar, transfira o peso do corpo para o pé direito, tomando consciência de todas as sensações... o movimento... a pressão... as tensões... o contato com o chão debaixo do pé...
- lentamente, estenda a perna esquerda para a frente e dê um passo... ainda lentamente comece a andar... Enquanto se move, preste muita atenção nas sensações. Não olhe as pernas... sinta-as apenas... Mantenha os olhos focados no chão, cerca de um metro à sua frente...
- Quando atingir o limite do espaço, pare e dê meia-volta prestando total atenção: tome consciência do deslocamento que acontece quando você faz a volta... de todas as sensações nas suas pernas e nos seus pés...

- Continue andando de um lado para o outro... A cada passo, diga em sua mente: "levantando"... "movendo"... "pousando"...

13.4 Para terminar

E agora vá parando... Fique em pé por alguns momentos, registrando as sensações em suas pernas e em seus pés... em todo o seu corpo... usufruindo de tudo o que estiver sentindo... a tranquilidade... a paz... E leve esta paz para o que for fazer em seguida...

Espero que essas meditações possam enriquecer sua vida... Fique em paz e seja feliz...

14 O MANTRA

Algumas das meditações mais amplamente usadas empregam mantras como meios para levar à concentração. Essas técnicas encontram-se em praticamente todas as principais tradições espirituais, desde o cristianismo, judaísmo e islamismo ao budismo e hinduísmo. Nos tempos modernos, as técnicas têm sido adaptadas para ajudar as pessoas a entrarem no estado relaxado.

Escolha uma palavra ou um som simples que tenha um significado positivo para você. Muitas pessoas selecionam uma frase que para elas possui um simbolismo espiritual, como "adonai", "kyrie eleison" ou "único". No hinduísmo são comuns nomes de Deus, como "Ram"; no budismo tibetano usase geralmente o mantra "Om Mane Padme Hum".

Após decidir o mantra a ser usado, as instruções são semelhantes às da meditação da respiração. Sente-se em silêncio e repita o mantra mentalmente sem produzir nenhum som. Toda vez que a sua mente divagar, traga-a de volta ao mantra. Afaste qualquer outro pensamento e deixe que o mantra preencha a sua consciência.

15 ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

Qualquer atividade pode ser meditativa, se você prestar total e cuidadosa atenção no que está fazendo. Tome, por exemplo, um ato comum como o de se alimentar. O método da alimentação consciente consiste em prestar cuidadosa e total atenção a cada aspecto da experiência.

Comece por se sentar imóvel, prestando atenção na sua respiração, observando a inspiração e a expiração. Quando sentir que chegou a um estado de tranquilidade, comece a comer.

Procure comer muito lentamente, dividindo cada movimento, para que possa acompanhar cada nuance de sensação, som, sabor e gesto. Por exemplo, ao colocar o alimento na boca, faça isso em uma velocidade que lhe permita observar o alongamento e a tensão dos músculos do braço e da mão, e a sensação da comida ou do garfo contra a pele. Evite a tendência de preparar automaticamente a garfada seguinte enquanto não terminar de engolir o alimento que está na boca.

Explore a natureza visual e tátil do alimento que está comendo. Se for um alimento que possa ser comido com a mão, sinta a sua textura contra as pontas dos dedos, observe a sua forma, cor e contorno. Ele é duro ou mole? Áspero ou macio?

Leve a comida lentamente até a boca. Note o instante em que consegue sentir o seu cheiro pela primeira vez. Se prestar atenção, vai notar que começou a salivar antes mesmo de ela chegar à sua boca. Tome consciência do primeiro roçar do alimento em seus lábios.

A seguir, mastigue a comida lenta e deliberadamente. Observe a sensação de seus dentes mordendo-a. Registre o sabor, os sons, a infinidade de sensações criadas por cada mastigação. Mastigue muitas vezes, até o alimento se tornar uma papa em sua boca, e só coloque mais comida no garfo depois de engolir. Continue comendo com a mesma cuidadosa deliberação. Mantenha a calma e a concentração durante todo o processo.