

Conteúdo

Objetivo.....	2
O que é meditação?	2
O que é AM (awareness meditation)?	2
Nossa mente tem vida própria	2
Pensa em um animal.....	3
E o livre arbítrio?	3
Como meditar: Passo a Passo (Parte I)	3
Como meditar: Passo a Passo (Parte II)	4
O que é a consciência?	5
E a samambaia?	6
Como meditar: Passo a Passo (Parte III)	7
Tente olhar para o espelho	7
Até a dor é objeto criado na consciência.....	7
A ilusão do “self” (o eu)	8
Default Mode Network	9
A criança e o adulto no zoológico	9
Conclusão.....	10

Objetivo

O objetivo deste texto não é de fazer você se tornar um especialista em meditação, até porque eu não tenho experiência e credenciais para isso. Mas sim de facilitar o entendimento dos princípios básicos da meditação, que por sinal, fala-se que é uma das coisas mais difíceis.

Eu pretendo usar de analogias para tentar criar uma configuração de mente que irá abrir as portas para o seu entendimento do que venha ser realmente o objetivo da meditação.

O que é meditação?

Na verdade, existem vários tipos de meditação, mas a que vou me focar neste texto é a chamada “awareness meditation”. Não pretendo tentar fazer a tradução pois imagino que alguém já cunhou um nome em português.

O que é AM (awareness meditation)?

AM é um tipo de meditação que procura trazer a mente de volta ao plano físico.

A nossa mente é como uma pipa voando. Você tem a linha para não a deixar voar para longe e mesmo assim ela fica constantemente puxando para cima querendo subir e fugir ao solto cada vez mais. De vez em quando você tem que puxar a linha para trazer a pipa para mais próximo de você.

Imagina nossa mente como sendo a pipa. Não importa o quanto somos feras em meditar, não importa por quanto tempo fizemos retiro de meditação, a nossa mente sempre quer pensar e não temos controle de quando e o que vamos pensar. Porém, se a deixarmos voar por muito tempo, cada vez mais longe do plano físico ficamos.

Nossa mente tem vida própria

Como mencionei anteriormente, não temos controle de quando nossa mente irá pensar e de que assunto será.

Sabe quando alguma coisa muito ruim ou muito boa acontece e não conseguimos parar de pensar no acontecimento? É algo mais forte do que a gente. Por minutos ou segundos rápidos conseguimos nos desligar. Mas do nada, aparece novamente o pensamento. Se tivéssemos realmente controle total da mente, jamais iríamos sofrer (ou deixar de ficar alegre, se tiver masoquista lendo isso hehehe).

Existem estudos que mostram que somos os últimos a ficar sabendo das decisões tomadas pela nossa mente. Por exemplo, experimentos que conseguem detectar qual botão o indivíduo irá apertar antes do mesmo ter consciência da escolha.

O vídeo a seguir é uma ótima demonstração do que tento explicar aqui. Recomendo assistir o vídeo na íntegra, mas se quiser pular direto para a demonstração, a mesma é titulada como “The Box” e começa a partir dos 14 minutos do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=lmI7NnMgwLQ&vl=en>

Pensa em um animal

Faça o seguinte experimento. Pense agora em um animal. Qualquer um. Qual animal pensou? Em um cachorro? Ou pensou em um cavalo? Seja qual for o animal que você pensou a pergunta é: Porque você pensou nesse animal?

Por exemplo, vamos dizer que você pensou no cachorro (agora deve estar pois já mencionei cachorro hehehe). O que levou você a escolher o cachorro? Porque não foi um elefante? Porque não foi um cavalo? A resposta é simples: Você não sabe! Isso mesmo!

Muito antes de “você” escolher um animal, várias atividades cerebrais já tinham acontecido que levou “você” a escolher o animal.

E o livre arbítrio?

Ao contrário da piada que a menina contou para o Silvio Santos (qual a diferença entre uma grávida, um poste de luz e um bambu), para a pergunta: E o livre arbítrio? Você não precisa enfiar no c.....deixa para lá hahahahah. O livre arbítrio é uma ilusão. Não existe. Não adianta você pensar no que vai pensar, pois o primeiro pensar já aconteceu sem sua vontade.

Mas isso não quer dizer que não temos que ser responsáveis pelos nossos atos.

Para aprofundar mais no assunto do livre arbítrio, eu recomendo o livro “Free Will” do Sam Harris:

https://www.amazon.com/Free-Will/dp/B007HI3AVY/ref=sr_1_2?crid=3MR3YS5Y0QODO&dchild=1&keywords=free+will+sam+harris&qid=1587911273&srefix=free+will+s%2Caps%2C165&sr=8-2

Como meditar: Passo a Passo (Parte I)

Apesar da meditação poder ser feita em qualquer lugar e praticamente de qualquer forma, para iniciantes, eu recomendo ficar sentado, de forma confortável e manter os olhos fechados.

Com a evolução da prática, você poderá meditar andando, no meio de uma multidão e com os olhos abertos.

Primeiro passo: Procure um lugar tranquilo, de preferência onde ninguém irá interromper, onde possa sentar-se confortavelmente. Utilizando-se de um celular, ou relógio, marque um tempo de 5 minutos. Na medida que você se tornar mais praticante da meditação, maior poderá ser o tempo.

Segundo passo: Feche seus olhos.

Terceiro passo: Preste atenção na sua respiração. Procure notar do começo até o final do processo cíclico de respirar. Na verdade, você poderia focar em qualquer coisa, não precisa ser a respiração. O

motivo pelo qual os instrutores de meditação recomendam iniciantes focar na respiração é porque respirar é algo que você nunca deixa de fazer. É algo que está sempre acontecendo e seguindo um certo padrão (em média o ciclo de respiração leva 4 segundos: 2 segundos para inalar e 2 segundos para exalar).

Quarto passo: Como mencionei anteriormente, não adianta resistir, não temos controle de quando e do que vamos pensar. Ou seja, será inevitável pensar no meio da meditação. Porém, o importante é reconhecer o pensamento como um objeto que aparece dentro da consciência.

Simplesmente, mentalmente, reconheça que está pensando (talvez mentalmente diga: pensamento, ou: estou pensando). Passe a focar no pensamento em si e faça as seguintes perguntas, mentalmente: De onde esse pensamento veio? Para onde ele foi (pois ele vai sumir tão rápido quanto surgiu).

Quinto passo: Volte a focar na respiração.

Algumas pessoas preferem escutar um áudio com música de meditação e uma voz fornecendo as instruções.

Existem vários aplicativos no mercado para meditar. Dois desses eu já usei e um deles uso até hoje:

- Headspace (headspace.com)
- Waking Up (wakingup.com) este sendo o que uso atualmente

Infelizmente ambos são em inglês e não tenho conhecimento se um dia irão fornecer as sessões em outra língua. Porém, ao procurar no YouTube por “meditação em português”, encontrei vários vídeos com instrução para meditar:

https://www.youtube.com/results?search_query=medita%C3%A7%C3%A3o+em+portugu%C3%AAs

Como meditar: Passo a Passo (Parte II)

O segredo da meditação é a prática, simplesmente isso. Praticar 5 ou 10 minutos todos os dias.

Fundamentalmente, meditar são os 5 passos que você aprendeu anteriormente. As variações nos exercícios são para aprimorar a habilidade de focar.

Aqui vão outros passos que você pode tentar.

Primeiro passo: Marque 5 ou 10 minutos no cronômetro.

Segundo passo: Sente-se confortavelmente e feche os olhos.

Terceiro passo: Preste atenção na pressão que seu corpo faz na cadeira.

Quarto passo: Preste atenção no que está tocando suas pernas.

Quinto passo: Procure focar em partes do seu corpo. Um exercício interessante é o chamado “body scanning”:

- Começa focando no topo da sua cabeça. Se você colocasse algo em cima da sua cabeça você iria sentir. Isso quer dizer que você está sempre sentindo o topo da cabeça, apenas não está prestando a atenção.
- Agora observe sua testa. Procure sentir a testa.
- Faça o mesmo com os olhos, com o nariz, a boca e vai descendo no corpo até chegar nos dedos dos pés.

Sexto passo: Agora volte a focar na respiração.

Sétimo passo: Lembre-se, não tem como evitar, você vai começar a pensar. Já sabe o que fazer, não sabe? Foca no pensamento. O pensamento é apenas um dos objetos que aparecem na sua consciência.

O que é a consciência?

O cientista que achar a resposta para esta pergunta irá ganhar o prêmio Nobel mais importante da humanidade.

Antes de tentar aprofundar neste tópico (no qual sou apenas um apaixonado pelo assunto, mas com pouco conhecimento) gostaria de recomendar alguns livros que me ajudaram a entender melhor o assunto:

- 1) Waking Up by Sam Harris
https://www.amazon.com/gp/product/B00GEEB9YC/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o07?ie=UTF8&psc=1
- 2) Mindfulness – A practical guide to awakening by Joseph Goldstein
https://www.amazon.com/gp/product/B00FYXT9G/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o07?ie=UTF8&psc=1
- 3) Wherever you go there you are by Jon Kabat-Zinn
https://www.amazon.com/gp/product/B0037B6QSY/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o04?ie=UTF8&psc=1
- 4) Conscious – A brief guide to the fundamental mystery of the mind by Annaka Harris
https://www.amazon.com/gp/product/B07G13W75M/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o06?ie=UTF8&psc=1
- 5) Man's search for meaning by Viktor E. Frankl
https://www.amazon.com/gp/product/B009U9S6FI/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o06?ie=UTF8&psc=1
- 6) The elephant in the Brain: Hidden Motives in Everyday Life by Kevin Simler
https://www.amazon.com/gp/product/B077GZT9Q1/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o07?ie=UTF8&psc=1
- 7) The Mind's Past by Michael S. Gazzaniga
https://www.amazon.com/gp/product/B0032UY0HO/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o01?ie=UTF8&psc=1
- 8) How to change your mind by Michael Pollan
https://www.amazon.com/gp/product/B076GPJXWZ/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o00?ie=UTF8&psc=1

- 9) The master and his emissary: The divided brain and the making of the western world by Phillip Pullman
https://www.amazon.com/gp/product/B07NS35S76/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o09?ie=UTF8&psc=1
- 10) Panpsychism in the West By David Skrbina
https://www.amazon.com/gp/product/B075RTYPN6/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o08?ie=UTF8&psc=1
- 11) Your brain is a time machine: The neuroscience and physics of time by Dean Buonomano
https://www.amazon.com/gp/product/B01HDSU0GK/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o06?ie=UTF8&psc=1
- 12) Being and Time by Martin Heidegger
https://www.amazon.com/gp/product/B00B928VUE/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o02?ie=UTF8&psc=1
- 13) The little book of being: Practices and guidance for uncovering your natural awareness by Diana Winston
https://www.amazon.com/gp/product/B07FJQTLDY/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o09?ie=UTF8&psc=1
- 14) The case against reality by Donald Hoffman
https://www.amazon.com/gp/product/B07JR1FDXH/ref=ppx_yo_dt_b_d_asin_title_o04?ie=UTF8&psc=1

Olha para uma cadeira, mesa ou qualquer outro objeto que você sabe que esteve com você em momentos de alegria, de tristeza profunda, de sentimentos confusos e de apreensão. Olhe bem para esse objeto. Ele mudou nessas situações? Ele ficou agitado como você estava agitado? Ele ficou apreensivo ou triste, quando você ficou? A resposta é um belo e grande DAHHHHH CLARO QUE NÃO. Correto, mas tente entender porque é óbvio a resposta. Tente aprofundar-se no real motivo pelo qual o objeto não mudou. O motivo não pode ser mecânico, porque carro, caminhão, máquinas têm motor, mas você provavelmente também diria que um carro não muda em frente a um sentimento.

Então se não é o movimento o que realmente confirma a resposta que o objeto nunca muda mesmo quando você mudou? Você poderia achar como uma melhor resposta a seguinte: É porque o objeto não tem vida. OK, então a samambaia da sala muda quando você muda? Eu acho que não? Então que porra é essa que faz a gente mudar, mas não as outras coisas? É a consciência!

E a samambaia?

Tem pessoas que acreditam que as plantas tem sentimento. Será que tem? Eu não sei e nunca vi algo científico dizendo que sim. Porém, um dos livros que indiquei a cima toca nesse assunto de uma forma, não científica, porém filosófica. E sendo a filosofia a mãe da ciência, talvez seja interessante ler sobre o assunto.

O nome do livro é ***Panpsychism in the West by David Skrbina***, o decimo livro da lista.

Como meditar: Passo a Passo (Parte III)

Uma coisa importante a dizer sobre essas sessões chamadas “Como meditar: Passo a Passo” é que cada uma delas não deve ser vista como apenas uma sessão de meditação e sim os passos para exercitar um nível de meditação por várias vezes. Ou seja, depois de 5 ou mais sessões, seguindo os passos da primeira parte, você começará a seguir os passos da parte II. Depois de algumas sessões, seguindo os passos da segunda parte, você irá iniciar os passos da parte III. No final, você poderá até misturar as partes e criar sessões diferentes.

Primeiro passo: Procure sentar em um lugar calmo e confortável.

Segundo passo: Marque o tempo no relógio e feche os olhos.

Terceiro passo: Procure conseguir, de repente, de uma vez só, ter consciência de seu corpo como um todo. Como se fosse uma nuvem de sensações: partes tocando, sensação de pressões em partes do corpo, desconforto, as mãos, etc.

Quarto passo: Não procure escolher algo para focar. Simplesmente preste atenção no que chamar atenção. Talvez um som no fundo, barulho de prato, criança conversando, carro passando na rua, vento batendo na cara, sensação de estar sentado. Enfim, por estarmos vivos (melhor dizendo, conscientes) com certeza algo está chegando aos seus sentidos. Simplesmente foque nisso como um objeto da sua consciência.

Tente olhar para o espelho

Não estou falando de olhar no espelho e ver seu próprio reflexo. Estou me referindo ao objeto espelho. Tente olhar para ele. É bem difícil, pois você acaba vendo seu reflexo. E digo mais, se você ver um estranho aparecer atrás de você (visto pelo reflexo) você vai ter uma reação. Talvez susto, pânico, medo. Se for alguém que você ama muito e não esperava ver, será um sentimento de alegria. Mas note que você estaria tendo um sentimento baseado em um objeto de vidro.

Da mesma forma que é difícil separar o reflexo no espelho do espelho em si, ou seja, da mesma forma que é difícil olhar para o espelho sem se distrair com o reflexo, o mesmo acontece com a nossa consciência.

A nossa consciência é o espelho tendo vários objetos sendo gerados ou refletidos.

Tudo: pensamento, sentimento, cheiro, gosto, reação, pensamento, tudo é objeto gerado na consciência.

Até a dor é objeto criado na consciência

Se eu der uma martelada no seu dedo provavelmente você vai gritar de dor. Eu iria. Mas o monge budista no vídeo do link a baixo parece aguentar as dores da queimação ao tocar fogo em si mesmo até a morte.

ATENÇÃO: O VÍDEO TEM IMAGENS FORTES!!

<https://timesofindia.indiatimes.com/videos/news/burning-monk-vietnamese-monk-who-immolated-himself-against-ngo-dinh-diem/videoshow/69729654.cms>

Como que o monge faz para não sentir dor?

Quem disse que ele não sente. Claro que sente, mas ele chegou em um nível de nirvana que ele consegue visualizar a dor como um objeto da consciência.

Voltando ao mesmo exemplo. Se eu martelar seu dedo, você (e o monge ninja também) sentirá dor, pois a mesma vai surgir como um objeto na sua consciência. Mas a sua reação de retraindo a mão, colocar o dedo na boca ou gritar é também um objeto criado na sua consciência e devido a uma parte do nosso cérebro responsável pela preservação do “self” (o eu).

E se você tiver sob anestesia geral? A experiência vai ser a mesma? Não, simplesmente porque os mesmos objetos não vão existir pois você não vai estar consciente (vivo sim). Porém, a agressão ao corpo continuará a existir.

Nossa! Parece que estou fumando um bagulho dos grandes, não parece? Mas volto ao exemplo do espelho. É difícil ver o espelho separadamente do reflexo.

Mas o que é importante de tudo isso é você entender as seguintes diretrizes sobre a consciência:

- 1) Tudo que experimentamos na vida é objeto criado na consciência.
- 2) Todo objeto criado na consciência tem um tempo limitado. Por isso a expressão: Tanto as coisas ruins quanto as coisas boas sempre passam.
- 3) Quando conseguimos (ou pelo menos tentamos) ver um sentimento ruim ou uma sensação de desconforto como mero objeto na consciência, podemos focar no objeto e não na experiência. A próxima vez que sentir uma dor (por exemplo, uma dor de cabeça) ou um sentimento ruim, procure focar ao máximo no sentimento, como um objeto. Você irá notar que o mesmo passa e também volta. Mas não é eterno.

A ilusão do “self” (o eu)

Onde estou?

No escritório.

Não. Onde realmente estou. O “self” (o eu)?

Dentro de mim.

Mas onde exatamente? Na perna? Na bunda? Na barriga? Onde o eu está?

Na cabeça.

Mas onde na cabeça?

No cérebro.

Mas onde no cérebro? No Thalamus? No Hypothalamus? No Cerebellum? Onde eu estou?

Esse exercício filosófico parece papo de maconheiro, mas é a essência da AM.

Você sabe o que é Corpus Callosotomy? É uma operação usada, principalmente para tratamento de epilepsia, onde a banda que liga os dois hemisférios do cérebro (o chamado corpus callosum) é cortado.

Estudos demonstraram que mesmo depois da operação a pessoa consegue viver uma vida relativamente normal. Porém, algumas observações interessantes surgiram. Por exemplo, pediram um paciente para descrever um objeto visto pelo olho direito. O paciente foi capaz de descrevê-lo. Mas quando o paciente olha para o objeto apenas pelo olho esquerdo, ele jura que não viu nada. Isso é devido ao fato de o hemisfério esquerdo ser o predominante para língua. Ou seja, quando o objeto é mostrado pelo olho direito (hemisfério esquerdo) o paciente é capaz de descrever usando a fala. Mas quando o objeto é mostrado somente ao olho esquerdo (hemisfério direito) o paciente não é capaz de identificar o objeto com a fala, mas é capaz de identificar com a mão esquerda (hemisfério direito).

Trocando em miúdos, é como se o nosso cérebro tivesse duas consciências.

Então? Qual dessas duas consciências sou eu? Novamente a pergunta: Onde está o eu?

Default Mode Network

DMN é uma rede de regiões do cérebro responsáveis pelas atividades que acontecem quando não estamos focados (viajando na maionese).

O “self” (o eu) é criado e bem cuidado pelo DMN, mas é uma ilusão criada para nos defender.

Quando alguém fala mal de você e você sente uma vontade de se defender, essa vontade é atribuída ao “self” (o eu).

Uma pessoa que consegue chegar ao ponto máximo de AM é uma pessoa que chegou ao estado de nirvana.

Nirvana é o estado em que não existe sofrimento, desejo ou a necessidade do sentido do “self” (o eu). Lembra da cadeira? Pois então, ela está em estado de nirvana. Só que não, porque é um objeto sem consciência.

A criança e o adulto no zoológico

Imagine uma criança e um adulto olhando para um tigre no zoológico separados apenas por um vidro enorme, do chão ao teto.

De repente, o tigre começa a correr em direção a criança e o adulto.

Ambos têm uma reação instintiva de susto, porém, somente a criança sai correndo desesperada achando realmente que será atacada pelo felino. Já o adulto, volta ao normal sabendo que existe um vidro que separa ele do tigre.

Quando o DMN nos coloca em uma viagem profunda de sofrimento (vale também para a alegria: nostalgia) os sentimentos se tornam tão reais que a gente parece com a criança no zoológico.

A meditação nos ajuda não a parar de sentir (ambos tomaram um susto) mas sim de ter controle do tempo que a sensação irá durar (para a criança durou muito mais tempo).

Ao focar na dor, no sofrimento, na angústia ou qualquer outro sentimento ruim como um objeto na consciência, você não irá deixar de sentir, mas terá controle por quanto tempo quer sofrer. Depois que a criança cresce e se torna um adulto, é muito difícil ela voltar a ter o mesmo pânico que teve ao ver o tigre novamente. Pois agora ela sabe que tem um tempo de duração.

Conclusão

Se eu tivesse que escolher apenas uma palavra para resumir tudo que tentei explicar aqui, seria **aceitação**.

As coisas são como são, as coisas acontecem como acontecem, temos muito menos controle do que achamos possuir.

Isso não quer dizer não viver, não curtir a vida ou deixar de sofrer, significa apenas ver a vida como um filme no cinema.

No filme, você tem plena consciência que tudo é “de mentirinha”. Os atores estão fingindo, não saiu sangue de verdade e a criança não se perdeu dos pais. Mas mesmo assim você consegue curtir e ter sentimentos ao assistir um filme. Mas ao sair do cinema, você teve controle até quando aqueles sentimentos irão fazer parte de você.

Você não tem controle sobre o que vai acontecer no filme, mas, no entanto, continua a assistir.