

# **Meditação como estilo de vida: um relato pessoal**

**por Haydée\***

Nunca vi ninguém que começou a meditar depois que parou de ter problemas, sempre vejo que os problemas foram embora de quem começou esta prática.

Tente.

Ao menos, vai conseguir relaxar e ter mais conhecimento sobre si. Por que não?

# Introdução

Esse material foi desenvolvido após reflexão individual e com entes amados, principalmente com meu marido. É a minha colaboração com o tema “meditação”. Esse é um relato de como isso funciona pra mim, portanto pessoal, e espero que ajude quem também estiver nessa busca de felicidade e paz interior.

Considere essas palavras como sendo minha verdade, meu caminho, e que pode não ter nada a ver com o seu. Não tem problema, ninguém está errado, cada um tem seu jeito de viver. Também considere a possibilidade de eu estar errada em algum aspecto, principalmente quando se trata de opinião sobre algum tópico. Além de compartilhar, também estou disposta a ouvir outros relatos e sugestões de melhorias para minha prática.

Se algo aqui te tocar, saiba que você tem com quem contar, pois há mais gente nessa busca. Porém, saiba que cada caminho é único. Conhecer as experiências dos outros apenas ajuda, então é importante cada um buscar sua verdade.

**“O Caminho não é como uma estrada; é mais como um pássaro voando no céu sem deixar rastros.”**

(Tao: Sua história e seus ensinamentos - Osho)

# 1. Saiba o que você quer, o que te faz feliz

Uma dica, que sistematizando seria um primeiro passo na busca de atingir uma frequência mais elevada de vibração, é olhar para dentro de você e se perguntar o que te faz verdadeiramente feliz. Não estou falando em passar por cima de todos e tudo para conseguir o que se quer. Estou me referindo a buscar um propósito maior para sua vida com amor. Assim, você alcança seus objetivos com a colaboração das pessoas que também estão em suas buscas. Estamos aqui, nessa vida, para sermos felizes (se esse não for seu propósito, sugiro trocar de fonte de informação, porque eu vou partir desse princípio).

Pelo que percebi a partir de minha experiência e observação empírica, a maior dificuldade que as pessoas têm é de **ir atrás do que as fazem felizes de verdade**. Muitas vezes dependemos do outro para sermos felizes, mas é ilusão achar que pessoas, situações, coisas ou nossas crenças, que são limitadas, vão nos dar uma resposta de mãos beijadas. Esses **elementos externos** são *facilitadores* e estão à nossa disposição para consulta e troca de informações. Eles nos ajudam, mas apenas encontramos a felicidade de verdade quando olhamos para dentro.

Para começar a deixar seu coração falar com você, verifique se ler esse material te faz feliz ou está fazendo isso por qualquer outra razão. Fique atent@ às coisas que você faz no seu dia e analise, sempre, se você gostaria de estar fazendo. Isso é **autoconhecimento**.

Se não está feliz em um trabalho específico, o que poderia fazer para ter um trabalho melhor? Se uma atividade física não te faz bem, escolha uma que goste mais. Se um relacionamento te faz mal, afaste-se. Mudar é difícil, mas é preciso. Coloque na balança os **pontos positivos e negativos** de cada aspecto da sua vida e fuja dos que só tem pontos negativos, cultive os que só tem pontos positivos e pondere os que tem os dois lados, que será a maioria dos casos.

Faça escolhas conscientes, isso é expandir a consciência e ouvir sua intuição. Não podemos nos fazer de vítimas das nossas situações de vidas, precisamos encarar os problemas de frente e nos responsabilizar pelas nossas escolhas. Se você não fizer isso por você, quem vai?

**“Um hábito só é um hábito quando é inconsciente, quando você está consciente dele, vira uma escolha.”**

([Flavia Melissa](#) em um de seus vídeos)

## 2. Meditação como forma de atingir o equilíbrio

Com meu trabalho de autoconhecimento, estabeleci a meta de alcançar um equilíbrio entre **meu corpo, minha mente e meu espírito** (também conhecido como “*quero ser zen*”). Acredito que todos querem esse equilíbrio, mas cada pessoa de uma forma diferente. Se essa não é sua busca, minha sugestão é que você **procure o que te faz realmente feliz** – sempre! Se a sua busca for manter-se em equilíbrio porque você acredita que assim será feliz, você está na mesma busca que eu e *talvez* o meu relato possa servir para algo. É com esse objetivo que estou compartilhando esses pensamentos.

Ao buscar esse equilíbrio, as indicações mais básicas me levavam à meditação. Já ouvi várias definições de meditação, a que eu mais tive afinidade é “esvaziar a mente”. Dizem também, no entanto, que não dá para esvaziá-la completamente. Gosto de dizer também que meditar é “acalmar a mente para ouvir o coração”. Porém, dessa forma, a intuição vai falar por meio da mente, então, na prática, não se pode “esvaziá-la” por completo. Enfim, por questões didáticas, vou me referir à meditação com o objetivo de “esvaziar a mente” e quero que entenda da forma que seu coração achar mais adequado.

Há também o “estado meditativo”, que consiste em se manter na frequência elevada da meditação durante suas atividades diárias e lidando com as pessoas. Isso é bem difícil, principalmente quando as situações de vida aparecem como uma atividade profissional, familiares, conflitos de interesse entre você e o outro, incidentes e acidentes... Enfim, não se desespere em conseguir tudo de uma vez. O equilíbrio vem com a prática.

É isso que eu procuro fazer: tenho em mente que eu gostaria de ‘esvaziá-la’ e atingir o estado meditativo. Eu costumo ficar 30 minutos em posição ereta, ondas de paz me preenchem. Distrações, ego... Ondas de paz. No cotidiano também. Na verdade, meditar é ser um espectador dos seus pensamentos. Há pessoas que definem essas coisas muito melhor do que eu, mas é como se você fosse um observador, e apenas observasse seu pensamento, seus sentimentos e o mundo que você consegue perceber. Meditar é estar perceptivo.

Ainda não consegui fazer isso com tanta frequência como Osho ou Buda, mas eu estou muito feliz e satisfeita em conseguir o que já foi um grande passo em minha caminhada. Quando uma pessoa começa a ter melhorias em sua vida depois que pratica a meditação, todos os desafios superados e barreiras ultrapassadas são uma vitória enorme, pelo menos foi assim comigo.

**“Meditação: porque nem todas as questões podem ser respondidas pelo Google”**

(Imagem do The Mind Unleashed.org no Facebook)

### 3. Aceitando que tudo é um processo: seu ego cria resistência

Mesmo quando você já estabelece um propósito maior para sua vida, você terá desafios e dificuldades. Ninguém nasce sabendo essas respostas. Do contrário, saberíamos lidar com as circunstâncias ruins desde cedo e seríamos guias espirituais. Se você se sente triste com sua vida atual, talvez devesse trabalhar mais o passo anterior sobre o que te faz feliz. Todos nós nascemos para aprender alguma coisa, e é a forma que lidamos com nossas situações de vida que nos torna uma pessoa feliz e em paz.

Muitas coisas me desanimavam porque eu não conseguia aprender rapidamente, eu me sentia no fracasso por causa disso. Quando eu aceitei que tudo fazia parte de um processo e o importante era estar na busca, minha vida mudou completamente. Aceitar que estou no caminho tirou o peso e a culpa de eu não poder ser feliz naquele exato momento de infelicidade – me entreguei a dor. O importante, porém, é ter em mente que a felicidade está em algum lugar dentro de cada um e tudo que se precisa fazer é, simplesmente, **entrar em si para busca-la!**

Isso pode ser um pouco difícil, pois temos uma coisinha chamada “ego” que compete, inveja, coloca expectativas nos outros e que acredita que culpa-los é melhor – porque o ego não quer ser ferido. Nosso maior inimigo somos nós mesmos. O ego cria desculpas para a gente não fazer coisas novas que podem ser ameaçadoras. É um recurso de defesa dele, estudado em psicologia – não tenho informações sobre isso pra falar com detalhes, caso você tenha curiosidade, pesquise.

Tenho a visão de que a meditação não é um programa de computador que você compra e instala, não é um produto disponível no mercado e isso pode assustar as pessoas que estão acostumadas com essas facilidades. Meditação, pra mim, é um caminho de autoconhecimento sem fim, e sem volta! Além de separar um tempo específico do dia para meditar, é muito importante levar para a rotina atitudes positivas como a gratidão, aceitação, não julgamento, compaixão, ver que até nos infortúnios aparecem oportunidades de crescimento e treinar conceitos básicos como a lista dos “10 mandamentos” ou trabalhar para se livrar dos “pecados capitais”. Tudo isso sem achar que pode ser perfeito, sabendo que como parte do processo, às vezes você vai se desequilibrar, fazer algo em defesa do seu ego e que você irá falhar inúmeras vezes. A solução é não errar nas fáceis, para isso o autoconhecimento, e também tratar seus erros sempre como aprendizado e trabalhar para não repeti-los.

Pra mim, funcionou assim. Talvez isso te ajude também: aceite que tudo é um processo, seja humilde em admitir (nem que seja apenas mentalmente) que você precisa aprender mais sobre você mesm@. Busque informações de como pode se conhecer melhor.

## 4. Assumindo a condição de quem quer meditar

Depois de estabelecer que sua busca pela felicidade inclui a busca pelo equilíbrio e, para isso, meditar é uma opção válida, é importante assumir a condição de quem vai meditar e ter atitudes de uma pessoa que vai meditar. Isso significa desligar a televisão, o celular, pedir para que não atrapalhem e, se for preciso, se deslocar para algum lugar aonde ninguém vai te atrapalhar. É importante separar esse tempo para você. Nem que seja acordar uma hora mais cedo e ficar sozinho na sala ou quarto, sem ninguém, sem compromisso e sem nenhuma distração, quietinh@. Se você não fizer isso, você não vai conseguir meditar.

Pode ser que você ainda não esteja totalmente pronto para chegar aonde Buda chegou, mas que tal começar com uma coisa menor? Eu, por exemplo, faço diariamente um ritual matinal. Separo um tempo para mim, quando eu sei que ninguém vai me solicitar e faço algumas atividades domésticas necessárias. Em seguida faço meus exercícios de ioga (que faço há apenas um mês) e sento de olhos fechados para meditar. Dependendo do dia, é um pouco difícil, mas eu me proponho a ficar ali e penso, de forma natural e desapegada: “eu escolho ficar aqui, isso é prioridade para mim agora e estou feliz com essa escolha”. Se você não conseguir fazer isso, talvez não seja a hora de meditar. Você deve se divertir no processo!

Portanto, aja como uma pessoa que sim, quer ao menos tentar meditar! Entre em um ritmo mais adequado, prepare seu ambiente para isso. Do contrário, seu ego vai arrumar desculpas para você não fazer, ele não quer sair da zona de conforto e entrar mais fundo no desconhecido. O ego não deixa que você conheça seu verdadeiro Ser, pois tem medo de perder o controle sobre você (olha que coisa louca, não é? Você perder o controle sobre você mesm@).

Isso é conhecido também com “força de vontade” e você pode refletir, se quiser, sobre o que falta para você sair da sua zona de conforto, ou melhor, na sua “zona desconforto” – porque a maioria das vezes queremos “mais”, mas não queremos expandi-la por **medo do desconhecido**. Perguntar a si mesm@ o que te impede de sair da zona do conforto é uma ótima análise e pode ser que a resposta surpreenda você. Imagina encontra-la e verificar um “só isso que eu tenho que fazer pra ser mais feliz?”.

Questione-se sempre, sobre todos os seus sentimentos! Se você acredita que meditar não vai te fazer feliz, esquece! Em algum momento você pode querer voltar a meditar, mas vá procurar o que te faz feliz. Se ainda quiser meditar, assuma essa condição e siga em frente na leitura com o coração aberto.

**“Oração é quando você fala com Deus; meditação é quando você escuta Deus.”**

Diana Robinson

## 5. Problemas? Bem-vind@ ao clube!

Eu também ficava ansiosa quando isso acontecia: eu me preparava para o momento da meditação, mas estava com seu pensamento cheio de problemas, com a mente muito atormentada. Saiba: todos nós, praticantes ou não, temos problemas. **Nunca vi ninguém que começou a meditar depois que parou de ter problemas, sempre vejo que os problemas foram embora de quem começou esta prática.** A questão é: como lidar com seus problemas na hora de meditar.

Eu gosto de sistematizar as coisas para ser didática, então separei as questões em três tipos, veja se faz sentido pra você: *problemas urgentes, pensamentos inúteis e pensamentos negativos*. Precisamos esvaziar nossa mente disso. Cada um deles tem uma forma de lidar.

Para começar, considere que sempre que tiver um pensamento negativo você deve substituir para um positivo. Um atalho é agradecer por algo relacionado ao mesmo assunto que a princípio era negativo. Por exemplo, você odeia seu trabalho, mas existiria a possibilidade de você estar sem emprego, o que provavelmente seria pior. Agradeça verdadeiramente por sua fonte de renda, por você ter saúde e disposição de ir trabalhar todos os dias. Agradeça a oportunidade de estarmos num mundo livre onde você pode fazer algo para mudar sua realidade. Se a situação for tão ruim e não conseguir pensar em nada positivo, tente seguir os passos a seguir:

Se você não conseguir se preparar para meditar por causa de um **problema urgente**, minha sugestão é: vá resolver! Ter essa liberdade é ótimo porque se você quiser realmente meditar, você vai arrumar uma forma de sanar todas as suas necessidades básicas.

No entanto, há problemas que parecem urgentes porque nos incomodam durante nosso dia a dia. O que fazer com eles? Por exemplo, a falta de emprego é um problema aparentemente urgente. Se você está desempregad@, mas faz todo dia o seu melhor para resolver isso, a hora de meditar não é o momento de se preocupar com isso. É o momento de agradecer pelo lado bom das coisas. Os **pensamentos inúteis** são pensamentos do passado ou futuro, nunca o Aqui e Agora – depois da meditação você pode voltar a procurar um emprego, pensamento de futuro. E também não adianta se arrepender por algo que fez no passado. No seu cotidiano, terá momentos para corrigir erros do passado e se perdoar, e também terá oportunidade para criar uma realidade nova no futuro. A meditação não é o momento para fazer isso. Viva o momento presente.

E, por último e mais difícil, na minha opinião, são os pensamentos negativos. Qual é a lição da famosa frase “a dor é inevitável, mas o sofrimento é opcional”? Pra mim, significa que todos nós iremos, inevitavelmente, passar por momentos de dores terríveis com perdas e decepções, mas precisamos **escolher seguir em frente**. O problema é, pelo que posso notar, que fomos ensinados que “seguir em frente” significa reprimir os sentimentos. Achamos que ser forte é não sofrer, não ter medo e se manter sempre alegre e feliz. Isso é muito frustrante porque temos todos os sentimentos, bons e ruins, dentro de nós. Precisamos saber disso. Somos seres feitos do vilão e do mocinho. Também é necessário dizer que nossa raiva não nos define. Nossas tristezas não são nós. Nossa alegria também não. Somos tudo isso e mais um pouco. Somos tudo! Somos um!

Nesse momento de pensamentos negativos é que entra os ensinamentos de Osho, famoso guia espiritual. Para ele, não podemos meditar sem passar por uma **catarse** antes. Precisamos liberar todos os nossos sentimentos antes de meditar. Ele propõe em um livro chamado **Meditação: a primeira e última liberdade** (informações a confirmar) alguns exercícios para que possamos nos libertar do peso desses sentimentos. Não vou dar detalhes sobre as técnicas, mas se você achou legal e que pode ser útil para você, busque sobre isso.

Se você sente uma dor imensa por um rompimento ou uma perda, sinta essa dor. Sinta de verdade e chore, grite... Libere seus sentimentos – em segurança. Você pode, inclusive, procurar uma terapia individual ou em grupo para se libertar de seus medos secretos, se for o caso. Também pode se libertar de outros sentimentos dançando, fazendo cooper, ou qualquer atividade física. Praticar esporte tem vários benefícios e um deles é que nos deixa mais feliz.

Pra mim, meditação é incrível. Ela **me** dá lições de **mim**, sobre mudanças que eu devo ter na **minha vida** cotidiana para resolver **meus** problemas – um preceito que desenvolvi depois de resistir muito a isso é que **eu não posso mudar o outro, apenas eu mesma**. Praticar a meditação me trás respostas de como eu posso agir para ser uma pessoa melhor para mim e para os outros.

--> **Sobre sentimentos de raiva, inveja, pena, ódio que direcionamos em nosso dia a dia a outra pessoa, busque pelos temas “projeção” e “lado sombra”, é um dos meus assuntos preferidos no momento!**

Não reprima seus sentimentos. Precisamos ser felizes, e não fortes o tempo todo!

Às vezes pode aparecer uma solução para um “pensamento inútil” em forma de uma ideia genial. Para aproveitar esse insight e mesmo assim não sair da intenção de meditar, você pode deixar um bloquinho para anotar algo realmente importante.

Sugiro que não faça disso um hábito e tente não se apegar a esses pensamentos. Continue tentando esvaziar a mente e ainda que tenha pensamentos legais como sua música preferida, luzes ou seres angelicais, tente desapegar de imagens. “Mente vazia”.



## 6. Você está quase pronto!

Saiba que meditação é mais um estilo de vida do que um hábito. Isso porque você pode ficar parado quanto tempo quiser, em posição de lótus e dizendo “Ommm”, mas só vai encontrar equilíbrio se levar conceitos positivos para sua rotina. Se queremos ser pessoas melhores, precisamos agir com compaixão. Ainda que uma pessoa nos trate mal, precisamos manter a calma. Gosto da ideia que li uma vez, não me lembro em qual livro, que meditar e se manter em estado meditativo é como estar no olho do furacão, onde tudo em volta é o caos e no interior é paz. **Seja um observador!**

Busque técnicas de meditação como posturas, respiração, posição das mãos, música, mantras ou silêncio, enfim. Busque por essas dicas e tente praticar as dicas que mais gostar.

Depois de fazer suas tentativas, você vai descobrir novos desafios, e minha sugestão é continuar buscando respostas para essas questões. Se você já assumiu que é uma pessoa que quer meditar, continue tentando e se divirta no processo – tudo o que importa é como você se sente, e você precisa se sentir bem!

## **7. Não desejo boa sorte, desejo que se esforce!**

Meditar é assumir a postura de uma pessoa que deseja acalmar a mente e escutar o coração. Não é intelectualizando tudo que encontramos as respostas, é deixando o coração falar. Isso é uma liberdade tão verdadeiramente intensa que o ego tem medo de ser deixado de lado, então arruma desculpas para que a meditação seja adiada.

Pode ser muito difícil encarar nosso lado negativo, cheio de culpa, tristeza, medo, mas é preciso tentar libertar nosso Eu Maior para que possamos lidar com os problemas mundanos de forma consciente, aberta e perceptiva. O importante é estar na busca, viva a sua vida sempre querendo aprender mais sobre o que te faz feliz!

Alcançar a felicidade não é sorte, é esforço. Os outros estão aqui para ajudar, mas cada um precisa encontrar seu próprio caminho, com muito esforço.

Misturando duas frases da minha banda preferida: “Ao reino da alegria eu me entrego, pois aqui há menos ego-pensante, mais cosmo-consciente”.

Boas práticas!

# **Namastê!**

Gratidão a quem leu até aqui, aos meus mestres e entes queridos que me ajudaram nessa reflexão, em especial meu marido! Se faltou algo importante ou surgiram dúvidas, aceito sugestões para desenvolver mais as ideias e aproveito a oportunidade para também me desenvolver.

**\*Haydée é o pseudônimo que escolhi para tratar de assuntos espirituais.**