

Meditação: Não é o que você pensa

Por Jon Kabat-Zinn, Ph.D.

Seria bom esclarecer alguns poucos mal-entendidos sobre meditação logo de início. Primeiro, a meditação é melhor entendida como uma forma de ser, mais do que uma técnica ou uma coleção de técnicas.

Vou repetir.

Meditação é uma forma de ser, não uma técnica.

Isso não quer dizer que não haja métodos e técnicas associadas à prática da meditação.

Sim, há. De fato, há centenas de técnicas, e faremos bom uso de algumas delas. Mas, sem entender que todas elas são veículos indicando formas de ser, formas de ser em relação ao presente momento e à própria mente e experiência de uma pessoa, podemos facilmente nos perder em técnicas e em nossas mal orientadas mas inteiramente compreensíveis tentativas de usá-las para chegar a algum lugar e experienciar algum resultado ou estado especial que pensamos ser o objetivo disso tudo...

Em segundo lugar, meditação não é uma forma diferente de escrever relaxamento. Talvez eu deveria dizer isso de novo também: Meditação não é uma expressão diferente para relaxamento.

Isto não significa que a meditação não possa frequentemente ser acompanhada de estados profundos de relaxamento e de intensos sentimentos de bem estar. Claro que é, ou pode ser às vezes. Mas a meditação mindfulness é o abraço de todos e qualquer dos estados mentais na consciência, sem preferir um ou outro. Do ponto de vista da prática de mindfulness, dor ou angústia, e, além disso, tédio, impaciência, frustração ou ansiedade ou tensão no corpo são objetos de nossa atenção igualmente válidos se descobirmos que eles se manifestam no presente momento, cada um deles, sendo uma rica oportunidade para insight e aprendizado, e potencialmente, para liberação, em vez de sinais de que nossa prática de meditação não está sendo "bem sucedida" porque não estamos nos sentindo relaxados ou não estamos experienciando contentamento em algum momento.

Poderíamos dizer que meditação é realmente uma forma de ser apropriada às circunstâncias em que alguém se encontra, em todo e qualquer momento. Se somos pegos nas preocupações de

nossa própria mente, neste momento não podemos estar presentes de forma apropriada ou talvez de modo algum. Teremos uma agenda de qualquer tipo para o que quer que nós digamos ou façamos ou pensemos, mesmo que nós não saibamos isso...

Porque a meditação, principalmente a meditação mindfulness, não é acionar um interruptor que o arremesse para um lugar qualquer, nem é para entreter certos pensamentos e se livrar de outros. Nem é para fazer de sua mente um espaço vazio ou se dispor a ser pacífico ou relaxado. É, na verdade, um gesto interior que dirige o coração e a mente (vistos como um todo integrado) para um amplo espectro de consciência do momento presente justamente como ele é, aceitando tudo o que está acontecendo simplesmente porque já está acontecendo...

A meditação não é tentar chegar em algum outro lugar. É se permitir estar exatamente onde você está e como você está, e para o mundo ser exatamente como é nesse momento também. E não é tão fácil, uma vez que podemos sempre encontrar falhas em alguma coisa se nós permanecemos dentro do nosso pensar. E então, tende a surgir uma grande resistência por parte da mente e do corpo de adaptar-se às coisas justamente como elas são, mesmo que por um momento. Essa resistência ao que é, pode ser até mais acentuada se nós estamos meditando porque esperamos que, ao fazê-lo, podemos trazer mudança, fazer as coisas serem diferentes, melhorar nossas próprias vidas, e contribuir para melhorar significativamente o mundo...

Então, do ponto de vista da consciência, qualquer estado da mente é um estado meditativo. Raiva ou tristeza é tão interessante, útil e válido de se examinar como o entusiasmo ou satisfação, e tem muito mais valor do que uma mente vazia, uma mente que é insensata, desligada da realidade. Raiva, medo, terror, tristeza, ressentimento impaciência, entusiasmo, satisfação, confusão, desgosto, desprezo, inveja, ódio, luxúria e até estupidez, dúvida e torpor, de fato, todos os estados mentais e do corpo são oportunidades para nos conhecermos melhor, se pudermos parar, olhar e ouvir, em outras

palavras, se nós pudermos perceber nossos sentidos e estar íntimos com o que quer que se apresente na consciência em todo e qualquer momento. A coisa surpreendente, tão contraintuitiva, é que nada mais precisa acontecer. Podemos desistir de tentar fazer

alguma coisa acontecer. Ao deixar de querer que algo especial ocorra, talvez possamos perceber que alguma coisa muito especial já está ocorrendo, e está sempre ocorrendo, ou seja, a vida emergindo em cada momento como a própria consciência.

Extraído de *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*

© 2005 Jon Kabat-Zinn, Ph.D.