

Meditação sentada

© 1990 Jon Kabat-Zinn

Excerto de **Full Catastrophe Living**, Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.

[para orientação em áudio, vá para [Meditação Sentada](#)]

Chamamos o coração da prática de meditação formal de "meditação sentada" ou simplesmente "sentar". Tal como respirar, sentar não é estranho a ninguém. Nós todos nos sentamos, não há nada de especial nisso. Mas sentar-se com atenção é diferente de simplesmente sentar-se, da mesma maneira que a respiração consciente é diferente da respiração comum. A diferença, claro, é a sua consciência.

Para praticar a meditação sentada, escolhamos um tempo e um lugar especiais para não fazer nada. Conscientemente, adotamos uma postura corporal alerta e relaxada para que possamos nos sentir relativamente confortáveis sem nos movermos, e então ficamos com aceitação calma no presente sem tentar preenche-lo com qualquer coisa. Você já tentou isso nos vários exercícios em que ficou a observar a sua respiração.

Ajuda muito a adotar uma postura ereta e digna, com a cabeça, o pescoço e as costas alinhados verticalmente. Isto permite que a respiração flua com mais facilidade. É também a contrapartida física das atitudes internas de autoconfiança, auto-aceitação e atenção alerta que estamos cultivando. Geralmente praticamos a meditação sentada numa cadeira ou no chão. Se escolher uma cadeira, o ideal é usar uma que tenha as costas retas e que permita que os seus pés fiquem retos no chão. Muitas vezes recomendamos que, se possível, se sente afastado do encosto da cadeira para que a coluna seja autossustentável (veja a Figura A). Mas se for preciso, encostar-se às costas da cadeira também pode fazê-lo. Se optar por se sentar no chão, faça-o numa almofada firme e grossa que levante as nádegas do chão de três a seis polegadas (pode ser uma almofada dobrada uma ou duas vezes; ou pode comprar uma almofada de meditação ou zafu, especificamente para se sentar).

Há uma série de posturas sentadas de pernas cruzadas e posturas ajoelhadas que algumas pessoas usam quando se sentam no chão. O que eu mais uso é a chamada postura "birmanesa" (veja a Figura B), que envolve puxar um calcanhar para perto do corpo e colocar a outra perna na frente dele. Dependendo de quão flexíveis são as suas ancas, joelhos e tornozelos, os seus joelhos podem tocar, ou não, o chão. É um pouco mais confortável quando tocam. Outros usam uma postura ajoelhada, colocando a almofada entre os pés (veja a Figura C).

Quer escolha o chão ou a cadeira para se sentar, a postura é muito importante na prática da meditação. Acaba por ser um apoio externo ao cultivo de uma atitude interior de dignidade, paciência e auto-aceitação. Os principais pontos a ter em mente sobre a sua postura são tentar manter as costas, o pescoço e a cabeça alinhados na vertical, relaxar os ombros e fazer algo confortável com as mãos. Normalmente, colocamos as mãos nos joelhos, como na Figura 2, ou descansamos no colo com os dedos da mão esquerda acima dos dedos da direita e as pontas dos polegares apenas se tocando.

Após assumirmos a postura que selecionamos, trazemos a nossa atenção para a nossa respiração. Sentimos o ar que entra, sentimos o ar que sai. Permanecemos no presente, momento a momento, respiração a respiração. Parece simples e é. Consciência plena na inspiração, consciência plena na expiração. Deixamos a respiração acontecer, observando-a, sentindo todas as sensações, tanto as fortes, como as subtis, associadas à respiração.

É simples, mas não é fácil. Pode, quase de certeza sentar-se em frente da televisão ou conduzir um carro durante horas, sem pensar sobre isso. Mas quando tenta se sentar na sua casa sem nada para fazer, sem nada para entretê-lo e nenhum lugar para ir, a não ser prestar atenção à sua respiração, ao seu corpo e à sua mente, a primeira coisa que provavelmente notará é que pelo menos uma parte de si não vai querer ficar nisso por muito tempo. Depois de talvez um ou dois, três ou quatro minutos, o corpo ou a mente terão tido o suficiente e exigirão outra coisa, seja para mudar para outra postura ou para fazer algo totalmente diferente. Isso é inevitável.

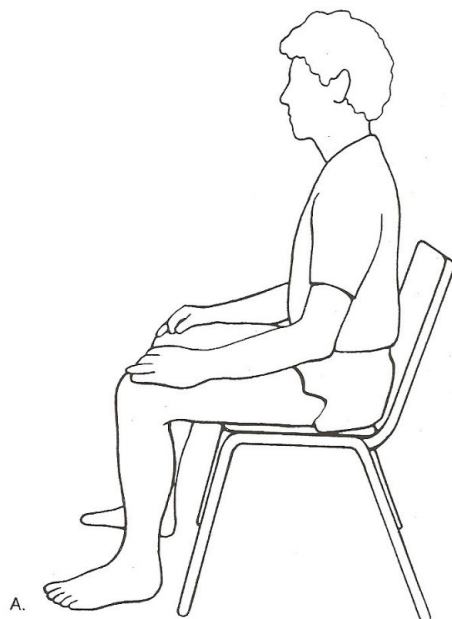
É nesse ponto que o trabalho de auto-observação se torna particularmente interessante e frutífero. Normalmente, sempre que a mente se move, o corpo segue. Se a mente está inquieta, o corpo está inquieto. Se a mente quer uma bebida, o corpo vai à torneira da cozinha ou ao frigorífico. Se a mente diz: "Isto é chato", então antes que se aperceba, o corpo está em pé e à procura de alguma coisa para fazer de modo a manter a mente feliz. Também funciona ao contrário. Se o corpo sentir o menor desconforto, mudará para ficar mais confortável ou dirá à mente para procurar outra coisa para fazer e, novamente, estará, literalmente, de pé antes de se dar conta.

Se está realmente empenhado em se tornar mais pacífico e relaxado, pode se perguntar por que é que a sua mente fica tão facilmente entediada por estar consigo mesma, e por que está o seu corpo tão inquieto e desconfortável. Pode questionar o que está por trás dos seus impulsos para preencher cada momento com alguma coisa; o que está por trás da sua necessidade de se divertir sempre que tem um momento "vazio", de querer sair do momento e voltar ao modo fazer e estar ocupado? O que leva o seu corpo e a sua mente a rejeitar a quietude?

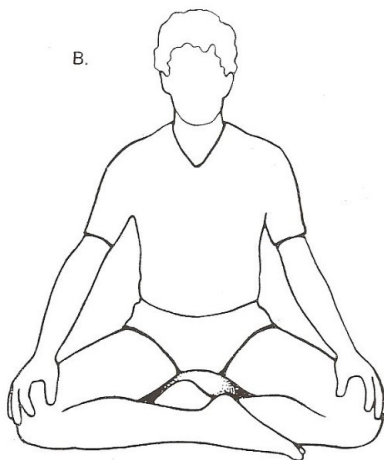
Ao praticar meditação, não tentamos responder a estas perguntas. Apenas observamos o impulso de nos levantarmos e/ou os pensamentos que vêm à mente. E em vez de sair da meditação e fazer o que a mente quer de imediato, nós, gentilmente, mas firmemente, trazemos a nossa atenção de volta para a barriga e para a respiração e apenas continuamos a observar a respiração, momento a momento. Podemos ponderar por que a mente é assim por um momento ou dois, mas essencialmente, praticamos aceitar cada momento como é, sem reagir a como é...

Desta forma, treina a sua mente para ser menos reativa e mais estável. Faz com que cada momento conte. Vive cada momento tal como é, não valorizando qualquer momento acima de qualquer outro. Desta forma, cultiva a sua capacidade natural de concentrar a sua mente. Ao trazer repetidamente a sua atenção de volta para a respiração cada vez que ela se afasta, a concentração se constrói e se aprofunda, da mesma forma que os músculos se desenvolvem levantando pesos repetidamente. Trabalhar regularmente com (não lutando contra) a resistência da sua própria mente constrói a força interior. Ao mesmo tempo, também desenvolve paciência e pratica ser sem julgamento. Não precisa de se criticar ou zangar porque a sua mente deixou a respiração. Simplesmente e com naturalidade, traz a sua mente de volta para a respiração, suavemente, mas com firmeza...

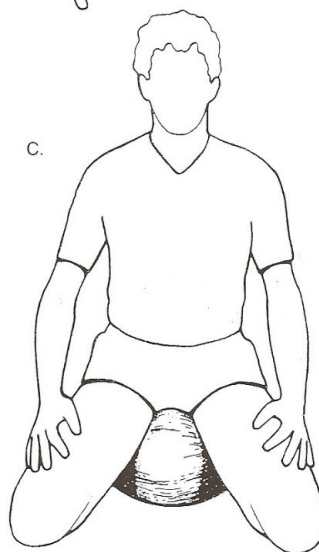
A atenção plena não envolve afastar os pensamentos ou isolar-se deles para aquietar a sua mente. Nós não estamos a tentar parar os nossos pensamentos enquanto eles passam pela mente. Estamos simplesmente a abrir espaço para eles, observando-os como pensamentos, e deixando-os ser, usando a respiração como âncora ou "base" para observar, para nos lembrar de manter o foco e a calma.



A.



B.



C.

© 1990 Jon Kabat-Zinn, Full Catastrophe Living

NOTA: Se optar por sentar-se no chão, um dos problemas mais comuns é não ter a pélvis suficientemente alta, causando tensão nas costas e diminuição do fluxo sanguíneo nos pés e nas pernas. Tente usar mais almofadas do que acha que precisa, ou até mesmo um banco de meditação, de modo que sua pélvis fique de 6 a 12cm acima dos joelhos.