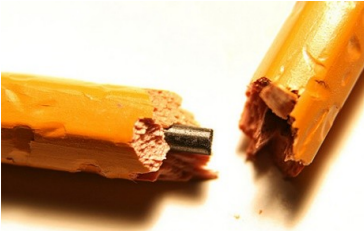


Porque achamos difícil meditar

*Ed e Deb Shapiro exploram razões e obstáculos comuns.
por equipe Mindful*



Qual é o problema de algo tão simples como ficar quieto e observar a respiração evocar o pânico, o medo e até a hostilidade? Não importa quantas pesquisas mostram o valor mental, emocional e físico de estar quieto, parece haver um número ainda maior de pessoas que se recusam a experimentar.

A meditação certamente pode ser um desafio, e ainda mais, se não tivermos certeza de porquê estamos a fazê-la. Pode parecer muito estranho sentar-se apenas ouvindo a conversa incessante na nossa cabeça, e facilmente nos entediamos se não fizermos nada por muito tempo, mesmo que sejam apenas 10 minutos.

Depois de anos ouvindo uma infinidade de razões pelas quais as pessoas acham difícil meditar, nós reduzimos a apenas algumas:

1. Estou muito ocupado, não tenho tempo.

O que certamente pode ser verdade, especialmente, se tiver crianças pequenas e um emprego em tempo inteiro, e tudo o que isto implica. No entanto, estamos falando de apenas 10 minutos por dia. A maioria de nós passa mais tempo a ler o jornal ou a futilmente navegar na internet. Parece que não temos tempo porque geralmente preenchemos cada momento com atividades e nunca pressionamos o botão de pausa.

2. Acho muito desconfortável ficar parado por muito tempo.

Se está a tentar sentar-se de pernas cruzadas no chão, então, sim, ficará desconfortável. Mas pode sentar-se direito numa cadeira firme e confortável.

Ou pode fazer meditação em movimento, a andar ou a fazer yoga ou tai chi. A meditação em movimento pode ser tão benéfica quanto a meditação sentada.

3. A minha mente não para de pensar: não consigo relaxar. *Eu não posso meditar. Eu não posso! A minha mente não fica quieta; voa por todo o lado! Os meus pensamentos estão deixando-me louco! Estou a tentar afastar-me de mim mesmo, não olhar para dentro.* Soa familiar?

Surpreendentemente, tentar impedir a sua mente de pensar é como tentar impedir o vento - é impossível. No ensino oriental, a mente é descrita como sendo um macaco bêbado mordido por um escorpião porque, assim como um macaco pula de galho em galho, a mente pula de uma coisa para outra, constantemente distraída e ocupada. Então, quando fica quieto e tenta acalmar a sua mente, encontra toda essa atividade maníaca a acontecer e parece insanamente barulhenta. Na verdade, não é nada novo, só que agora você está se tornando consciente disso, enquanto antes estava imerso nessa turbulência, sem saber que tal conversa era tão constante.

Essa experiência da mente sendo tão ocupada é muito normal. Alguém, certa vez estimou que, em qualquer sessão de trinta minutos de meditação, podemos ter mais de trezentos pensamentos. Anos de mente ocupada, anos de criação e desenvolvimento de histórias mentais, anos de stresse, confusão e egocentrismo, e a mente não sabe como parar. Pelo contrário, anseia por entretenimento. Não é como se pudesse desligar a mente de repente quando medita, isso significa apenas que você é como qualquer pessoa.

4. Há muitas distrações, é muito barulhento.

Já se foram os dias em que podíamos desaparecer numa caverna e ficarmos sossegados até que

emergíssemos, algum tempo depois, totalmente iluminados. Em vez disso, todos nós temos que lidar com os sons e imposições do mundo ao nosso redor. Mas - e é um grande mas - não precisamos deixá-lo se impor. O barulho dos carros lá fora? Tudo bem. Deixe-os passar, mas não vá com eles. A calma que você está procurando está dentro, não fora. A experiência da quietude é cumulativa: quanto mais se senta em meditação, então, lenta, lentamente, a mente fica mais quieta, mais alegre, apesar das distrações que possam existir.

5. Eu não vejo o benefício.

Infelizmente, é aqui que precisa acreditar na nossa palavra. Algumas pessoas entendem como a meditação é benéfica depois de apenas uma sessão, mas a maioria de nós leva mais tempo - pode notar uma diferença depois de uma semana da prática diária, ou talvez duas. O que significa que tem de confiar no processo o suficiente para ficar lá e continuar, mesmo antes de obter os benefícios.

Lembre-se, a música precisa ser tocada por horas para obter as notas certas, enquanto no Japão pode levar até 12 anos para aprender como organizar flores. A quietude vai acontecer em algum momento, mas pode levar algum tempo antes que esse momento chegue - daí a necessidade de paciência.

6. Eu não sou bom nisso. Eu nunca entendi direito.

Na verdade, é impossível falhar na meditação. Mesmo que se sente por 20 minutos pensando sem parar em pensamentos sem sentido, está tudo bem. Não há certo ou errado, e não há técnica especial. A professora de meditação de Deb disse-lhe que há tantas formas de meditação quanto pessoas que a praticam. Então tudo o que precisa é encontrar o caminho que funciona para si (mesmo se preferir fazê-lo de pernas para o ar) e continuar assim.

O ponto importante é ser amigável com a meditação. Não será de nenhuma ajuda se sentir que tem que meditar, por exemplo, e então sentir-se

culpado caso se atrase para para a prática ou só fizer 10 minutos quando prometeu fazer 30. É muito melhor praticar apenas durante um determinado tempo e aproveitar o que está a fazer do que sentar, de dentes cerrados, porque lhe disseram que apenas 30 ou 40 minutos terão algum efeito. Meditação é um companheiro para ter ao longo da vida, como um velho amigo a quem recorre quando precisa de apoio, inspiração e clareza. É para ser apreciada!

7. É tudo muito hype new age.

É certamente fácil se perder no conjunto de promessas de felicidade eterna da Nova Era, mas a meditação em si é tão antiga quanto as colinas. Há mais de 2.500 anos, Buda era um meditador dedicado que experimentou e testou numerosas maneiras diferentes de permitir que a mente ficasse quieta. E isso é apenas um exemplo. Cada religião tem a sua própria variação sobre o tema e tudo se estende ao longo dos séculos. Então nada de novo aqui e nada de estranho.

Por outras palavras, a meditação não significa forçar a mente a ficar absolutamente imóvel. Pelo contrário, é um desapego da resistência, de tudo o que possa surgir: dúvida, preocupação, incerteza e sentimento inadequado, os infundáveis dramas/histórias mentais, medo e desejo. Sempre que observar que a sua mente está à deriva, a sonhar acordada, a lembrar o passado ou a planear o futuro, apenas volte para o agora, volte para este momento. Tudo o que precisa fazer é prestar atenção e estar presente. Nada mais.

Ed e Deb Shapiro são blogueiros do Oprah.com e HuffingtonPost.com. Veja o livro premiado: *BE THE CHANGE, How Meditation Can Transform You and the World*, com prefácios do Dalai Lama e Robert Thurman, com os colaboradores Jack Kornfield, Jon Kabat-Zinn, Jane Fonda, Ram Dass, Byron Katie e muitos outros. Eles também têm 3 CDs de meditação: *Metta—Loving kindness and Forgiveness*; *Samadhi—Breath Awareness and Insight*; e *Yoga Nidra—Inner Conscious Relaxation*; que estão disponíveis em: EdandDebShapiro.com