



# YOGA INTEGRAL DE PORTUGAL<sup>®</sup>

## Newsletter nº 7



**"Tsering Paldron** é praticante Budista há mais de 40 anos e ensina o Budismo desde 1992. Atualmente é convidada para dar seminários, palestras, cursos e orientar retiros em Portugal e vários outros países. Escreveu dois livros sobre budismo "A arte da vida" e "A Alquimia da dor" e um terceiro, "A dignidade e o sentido da vida" sobre cuidados paliativos em colaboração com outros autores. Publicou um livro de contos infantis "As aventuras de Tachi, o grilo tibetano". As suas mais recentes publicações são "O Hábito da Felicidade" e "Karma, a causalidade dos atos". Vive actualmente no Porto onde dinamiza a Bodhicharya Portugal". *in*

<https://tseringpaldron.org/pt/>.

Hoje a nossa newsletter é dedicada ao tema da Meditação, na visão de Tsering Paldron.

No âmbito da actividade da Associação de Yoga Integral de Portugal, **Tsering Paltron** tem vindo a ministrar um curso presencial sobre Budismo na nossa Associação. Neste momento, a próxima sessão será realizada online, já no próximo fim de semana, com o tema:

### Gostar de si para gostar dos outros

Sábado, 23 e Domingo, 24, às 15h00

Para mais informações e inscrição consulte o site <http://bodhicharyaportugal.org/novo/event/gostar-de-si/>



## O que é a meditação?

Hoje em dia toda a gente fala de meditação. Mas, apesar de se ter tornado moda, muita gente ainda não sabe exatamente o que é e tem ideias falsas sobre a questão.

Muitas pessoas pensam que a meditação consiste em esvaziar a mente dos pensamentos e acham que, por essa razão nunca irão conseguir meditar. Mas esse não é o objetivo. Embora seja natural que o seu ritmo abrande depois de algum treino, haverá sempre pensamentos. Tal como existe sempre movimento à superfície da água, mesmo a mais calma, também existe sempre movimento no espírito. **A meditação não serve para acabarmos com os pensamentos, mas para descobrirmos que podemos não ser manipulados por eles, mantendo a posição de observadores.** Não os seguimos, não os combatemos – simplesmente observamos.

Mas, como isso não é a nossa forma de funcionamento habitual, temos de nos treinar. E a meditação é esse treino. Assim, meditar é treinarmo-nos a deslocar a nossa atenção do pensamento para algo que esteja a ocorrer aqui e agora. Pode ser um objeto exterior como a chama de uma vela, uma flor ou uma imagem; pode ser a perceção dos sons que nos rodeiam; podem ser as sensações físicas que estamos a experimentar. Uma das técnicas mais utilizadas é a observação da própria respiração. O que fazemos é observar esse objeto, interior ou exterior. Mas observar não é comentar mentalmente: “A vela está quase a acabar”; “O vizinho de baixo chegou a casa”; “Tenho a perna dormente”. Observar é pousar a atenção, ficar plenamente consciente. Sentir a respiração, ouvir os sons, ver a forma.

Como é óbvio, os pensamentos estão constantemente a interromper e, pela força do hábito, vamos atrás deles. Sempre que dermos conta disso, voltamos ao objeto da nossa observação. A meditação não é uma luta contra os pensamentos; e trazer a atenção de volta não é um braço de ferro. Imagine que, de repente, se dá conta de que anda pela casa com uma mochila cheia de pedras às costas. Não precisa de lutar contra ela: basta pousá-la e sentir o alívio. Quando traz a atenção de volta faz algo de semelhante: abre mão do pensamento e relaxa.

**A meditação traz-nos de volta para o momento, para a realidade concreta da nossa experiência. Permite-nos ganhar consciência de coisas óbvias como respirar, ouvir, sentir, ter consciência de estarmos sentados ou a andar. Permite-nos notar tudo, sem julgamento, sem comentários, sem voz off. Permite-nos até, com o tempo, observar os próprios pensamentos e emoções de fora, sem sermos aspirados para dentro deles.**

Retirar a nossa atenção do pensamento e pousá-la sobre algo que faça parte da experiência do momento, é como sair de um rio com uma forte corrente, por onde somos arrastados sem controle, e sentarmo-nos na sua margem. O rio continua a correr, arrastando todo o tipo de coisas, mas agora temos distância e calma para nos apercebermos do fluxo. E bonito ou feio, assustador ou fascinante, tudo passa. É uma coisa muito simples e natural mas, como não é o tipo de atenção que temos habitualmente, precisamos de nos treinar. É para isso que serve a meditação.

À medida que este tipo de atenção se vai desenvolvendo vamos poder observar melhor todas as experiências. Se estivermos a observar um som, observamo-lo enquanto som e não enquanto “buzina”, por exemplo. Isso implica despi-lo da etiqueta – que o

classifica como “buzina” – mas também da conotação desagradável que lhe está associada, para o ouvirmos apenas como som.

Esta presença atenta e espaçosa é um ponto-chave da meditação. **É frequente as pessoas pensarem que a meditação é uma forma de se alhearem da realidade. Isso é o que fazemos constantemente quando nos deixamos envolver nas intermináveis cadeias de pensamentos! Na atenção plena fazemos o inverso: debruçamo-nos sobre a realidade, abrimo-nos ao que se está a passar exatamente neste momento, aqui e agora.**

**O outro ponto-chave da meditação é o relaxamento.** Se abordar a meditação de forma muito tensa, meditar será para si um tormento. Tem de aprender a fazer da meditação um momento agradável durante o qual se descontrai e relaxa. Por vezes, se estiver cansado ou tenso, o relaxamento poderá levá-lo a um estado de agradável entorpecimento em que não há pensamentos e se sente bem. Este estado não é sinónimo de meditação: é o prelúdio do adormecimento. Embora seja relaxante e agradável, tem uma componente de “obscuridade” mental muito diferente da presença viva e atenta da meditação. Se se sentir afundar nesse estado, abra os olhos (se estiver a meditar de olhos fechados) ou levante o olhar (se estiver a meditar de olhos abertos, dirigidos para baixo). Respire fundo umas quantas vezes, ou levante-se e vá respirar o ar fresco do exterior. Ou então, simplesmente deixe-se ir e faça uma sesta!

**Muitas pessoas desanimam quando se apercebem de que, mesmo depois de algum tempo, continuam a ter sessões de meditação em que estão completamente distraídas, numa grande turbulência interior. Tenho verificado que os resultados da meditação se manifestam mais depressa na vida de todos os dias do que durante as sessões. Por isso, não avalie os seus progressos dessa forma. Seja perseverante.**

Comece com uns minutos meditação. Dez minutos, diariamente, é o suficiente para fazer a diferença e é preferível do que meia-hora um só dia por semana. Como em qualquer outra disciplina, a regularidade é essencial. Quando se sentir mais confortável, aumente progressivamente o tempo.

O espírito funciona com hábitos e rituais. Por exemplo, todos os dias, quando se levanta, vai à casa-de-banho, lava o rosto, escova os dentes, toma o pequeno almoço, etc. Em relação à meditação, tem de fazer o mesmo. Escolha uma divisão ou um canto da casa onde se sente bem e que é mais tranquilo. Crie um pequeno ritual: acenda uma vela e um pauzinho de incenso, feche as cortinas (um pouco de obscuridade favorece a interiorização), sente-se numa certa postura. Todos esses gestos transformam-se numa rotina que, pouco a pouco, o ajuda a ultrapassar os altos e baixos, as flutuações e o abatimento ocasional.

**A meditação é um exercício que cada um tem de fazer por si. Uma vez que é com a mente que experimentamos toda a felicidade e todo o sofrimento, é fundamental que ela esteja saudável e exercitada. Leve e relaxada. Positiva e luminosa. Por isso, treine-se!**

**Uma meditação por dia – não sabe o bem que lhe fazia.**

(os **bold** são da nossa responsabilidade)