

# Mindfulness em 15 Minutos

KERSTIN LEPPERT

# Mindfulness em 15 Minutos

*Guia prático de meditação  
para os problemas do dia-a-dia*

Tradução de:  
*Marta Dias*

*Pergaminho*

## O que é a meditação e como pode ajudar numa crise?

Costumamos entrar num rodopio, tanto interno como externo, quando algo na nossa vida foge ao nosso controlo. Assim funciona a maioria de nós. O nosso espírito considera todas as alternativas de ação, anda às voltas em redor do problema, que desejamos resolver o mais rapidamente possível. Consideramos os perigos, sentimos medo, ou mesmo pânico, e não conseguimos mais sossegar.

Neste livro, apresento um método alternativo para lidar com crises e com doenças. É um método que constitui uma ajuda de emergência rápida, e de forma muito invulgar. Trata-se do caminho interior da meditação, um caminho do autoconhecimento e da concentração, que o ajudará a encontrar o seu eu verdadeiro no meio das tempestades da vida, com todas as suas exigências. Trata-se de algo com que poderá sempre contar. A cura e a saída de crises aparentemente insolúveis encontram-se dentro de si.

A meditação é um método milenar de relaxamento espiritual e significa algo como “contemplação meditativa”. Ela conduz interiormente ao silêncio e à atenção. Normalmente, encontramos-nos no meio do turbilhão das nossas próprias vidas, com todos os seus momentos altos e baixos,

sobre os quais gostaríamos de exercer o nosso controlo. Na verdade, não podemos controlar nada, mas gostamos de nos iludir com o mito de que tudo é passível de ser planejado. Não é por acaso que se diz que a vida é o que nos acontece enquanto fazemos planos. A meditação auxilia-nos a contemplar a verdade e a tornarmo-nos mais conscientes dela.

## **A autocura em momentos de crise**

Na nossa vida existem crises e doenças muito diferentes entre si, que vão das alegadamente inofensivas às que constituem uma ameaça à vida, das agudas às crónicas, com estados de grande sofrimento associados. O que têm elas em comum? São vividas de forma muito individual e estão sujeitas a uma apreciação fortemente subjetiva.

Entretanto, talvez se esteja a perguntar porque é que deve começar a meditar, se, seja como for, já se sente mal e com tão pouca energia. A resposta é simples: praticar meditação significa autocurar-se em momentos de crise. A meditação estabiliza-nos em tempos de turbulência emocional e ajuda-nos a reagir às solicitações com atenção e com o sistema nervoso fortalecido. A meditação não é um luxo, é sim autoajuda muito adequada! Apesar de considerarmos os momentos de crise desagradáveis e não os desejarmos, eles trazem sempre consigo uma nova visão, uma mudança na vida, que vem acompanhada da procura de novos caminhos. A meditação gera distância, e é exatamente isso que o leitor necessita quando as ondas ameaçam submergi-lo e tem a sensação de estar prestes a afogar-se.

Neste livro irá aprender a resolver situações problemáticas, apenas sentando-se durante alguns minutos e meditando. Depois, poderá voltar a lidar com a situação, atento, e tomar decisões que podem ser difíceis e dolorosas, mas que o ajudarão a sair de uma situação extremamente stressante. Torne-se um espectador da louca peça de teatro que se desenrola no palco da sua própria vida!

## **“Não acredites em tudo o que pensas”**

Costumamos viver a nossa rotina quotidiana impelidos por solicitações interiores e exteriores, sempre a correr como um hamster na nossa roda pessoal. Mesmo nos momentos de silêncio, quando cessam todos os ruídos exteriores, o barulho dos nossos pensamentos permanece. Nós identificamo-nos com aquilo a que chamamos “espírito”, “eu” ou “razão”, o conceito da nossa identidade. Definimo-nos através do que pensamos, do que planeamos, do que queremos e sentimos, e acreditamos que somos aquilo para onde tendem os nossos pensamentos. Na verdade, somos apenas um joguete do nosso espírito. Com frequência estamos tão presos no nosso mundo de pensamentos que o tomamos como sendo a única realidade possível.

Os mestres espirituais aconselham: “Não acredites em tudo o que pensas”, uma vez que aquilo que tomamos como sendo o nosso espírito não passa de uma construção muito frágil. Yogi Bhajan (1929-2004), mestre do ioga Kundalini, ilustrou soberanamente este princípio, quando afirmou: “O espírito é um macaco, que vai sentado ao volante.” Imagine que deseja conduzir o carro para algum lado, mas,

quando entra, está um macaco sentado ao volante, que não para onde lhe dizem para parar, que não liga nada aos sinais de trânsito e que faz apenas o que quer. O que acharia disso? Talvez, indignado, saísse do carro. E, porém, permite que o seu espírito-macaco continue a definir o seu caminho.

## **Tornar-se espectador e desenvolver a atenção plena**

Em cada momento da nossa vida somos tomados por milhares de pensamentos, impressões e sensações. Destes, apenas uma ínfima parcela atinge a superfície da consciência, e são esses que, apesar de tudo, acabam por definir a nossa ação. A meditação é uma decisão consciente de parar e olhar para o interior e de nos distanciarmos da telenovela da nossa própria vida. Uma pessoa que medita, torna-se um espectador. Aprende a deixar passar por si o caudaloso rio dos pensamentos e das sensações sem se prender a ele, sem entrar no carrossel de pensamentos e sem fazer juízos de valor. Isto torna-se especialmente importante em momentos de crise e de doença.

Ao meditar, o leitor aprende a ficar consciente do momento e a desenvolver a atenção plena. Meditar não significa perder-se em castelos no ar ou sequer dourar a pílula da crise. Meditar significa muito mais contemplar o que é e desenvolver uma profunda aceitação de tudo o que é.

## **“Não agir” em vez de “não fazer nada”**

Meditar não é difícil nem significa perder o contacto com a realidade. Qualquer pessoa pode aprender a meditar.

É possível praticar meditação sem qualquer meio de apoio. Só tem de decidir-se a fazê-lo. Uma pessoa que medita obtém mais da vida, ainda que tal possa parecer paradoxal, já que, a princípio, começa por não se fazer nada, por afastarmo-nos do mundo. A meditação, e aqui jaz o paradoxo, é um “não agir”, mas não se trata de um “não fazer nada”. Na meditação abrimo-nos ao silêncio que nasce do “não agir”, e tocamos o centro da nossa essência.

Vários estudos demonstraram que a prática de meditação regular conduz a uma vida mais feliz, independentemente das circunstâncias exteriores. A verdade é que um estado de contentamento e a descontração não dependem do exterior, mas encontram-se na própria experiência. Marco Aurélio já sabia disto quando afirmou: “Tu vês o mundo não como ele é, mas como tu és.”

## O treino do espírito

Apenas meditando se pode aprender meditação. Não há livro no mundo, nem há professor que possa substituir a experiência que nasce da prática individual. O exercício mais simples consiste em sentar-se, com a coluna vertebral direita, num lugar silencioso, fechar os olhos, observar a respiração e, durante esse tempo, deixar correr os pensamentos. Se fizer isto diariamente durante dez minutos, aprenderá a lidar melhor com o stresse do quotidiano e a aceitar melhor as derrotas. Vai apreciar mais a vida, ficar mais descontraído e aguentar melhor as perdas e as mudanças. A meditação contribui para a saúde espiritual e física. É um treino do espírito.

Muitas pessoas hoje querem “praticar ioga”, para se sentirem melhor física, espiritual e emocionalmente. Contudo, as posições de ioga, chamadas “asanas”, são apenas uma parte muito reduzida dos famosos sutras de Patanjali. Patanjali, um dos pais espirituais do ioga, afirmou: “O ioga é um estado no qual os movimentos do espírito se silenciam.” De certo modo, a meditação é ioga, e o ioga é meditação. Ao longo de muitos anos tenho tido oportunidade de observar: numerosos estudantes de ioga, em particular homens, que vêm para o ioga em momentos de crise procurando especialmente serenidade espiritual. A meditação é a solução para um espírito mais tranquilo, que não anda a saltar daqui para ali como um macaco, independentemente de quão desagradáveis ou dolorosas possam ser as circunstâncias.

## **Uma ajuda em momentos de doença e de crise**

Se o leitor já meditar regularmente, estará mais bem equipado para lidar com crises e doenças. Deve continuar com a meditação e seguir a sua disciplina, sem se deixar desviar do caminho por circunstâncias difíceis. A meditação vai ajudá-lo a melhorar o seu bem-estar. Na parte dedicada aos exercícios, depois das minhas considerações introdutórias, irá encontrar meditações especiais talhadas para as suas necessidades.

Se não meditar, está na hora de começar a fazê-lo. É possível e desejável começar a meditar no meio de uma crise, de uma emergência ou no decorrer de uma doença! Mesmo se tiver sofrido ferimentos, pode meditar normalmente, ainda que não se consiga sentar na posição de meditação. Se

for caso disso, numa emergência, poderá meditar deitado. A meditação começa exatamente no ponto em que se encontra. Não tem de se tornar uma pessoa melhor, ou mais saudável, para começar, e não deve adiar a decisão por mais tempo. A meditação começa sempre com a contemplação do seu estado no momento – começa como e onde estiver.

## **Meditações para fins específicos**

Muitas das técnicas que apresento neste livro são originárias do ioga Kundalini, no qual existe uma grande variedade de meditações específicas. O ioga Kundalini foi introduzido no Ocidente por Yogi Bhajan, nos anos 60, e é o tipo de ioga com mais potencial de cura. Baseia-se na energia kundalini, que está contida na base da coluna vertebral e tem muita força curativa e potencial energético. Esta energia é posta a fluir através de respirações adequadas e exercícios físicos. O kundalini é representado como uma serpente enrolada que, quando é despertada, se eleva e conduz a mais vivacidade, energia e saúde.

O conceito “meditação para fins específicos” pode parecer uma contradição. Como já mencionado, a meditação consiste, fundamentalmente, em estar sentado, respirar e permanecer tranquilo, enquanto os pensamentos vão fluindo; é um “agir” sem esforço, um “não reagir”. Contudo, esta meditação básica é refinada com muitos mudras (posições de mãos e dedos), pontos de concentração (por exemplo, na extremidade do nariz, no ponto entre as sobrancelhas ou no cimo da cabeça), ou com mantras (palavras ou versos que curam com som), que podem ser entoados, pen-

sados ou sussurrados e cuja combinação evoca um efeito específico.

A palavra “mantra” significa “projeção do espírito”. Logo, parece-me importante não utilizar apenas sons estranhos à nossa experiência, mas também mantras modernos e afirmações positivas. Estas palavras e frases que visam a cura são repetidas na meditação silenciosa, de maneira a reprogramar o subconsciente. Funcionam como pequenas sementes, que são plantadas no estado meditativo e que podem continuar a crescer durante o resto do dia.

Na maioria das meditações, lidamos com uma tradição milenar, dado que o ioga Kundalini foi em tempos uma ciência secreta, que apenas era transmitida por mestres aos seus aprendizes. Dividi algumas dessas meditações, que me parecem especialmente importantes, em diversos temas – com transições fluidas –, e creio que se adequam, em parte, aos nossos tempos.