



O QUE NUNCA VISTE
num ebook de
MEDITAÇÃO

3ª EDIÇÃO

Guia prático de suporte aos cursos presenciais e Online de Meditação

JOÃO REIS WANDSCHNEIDER

Bhūmi
PORTUGAL

NOTAS DO AUTOR

Desde cedo que percebi que a vida dos adultos era uma vida com pouca magia e isso fez-me estar, durante algum tempo, focado e totalmente emerso "no problema".

A meditação surge para me mostrar que posso alterar a forma como vou reagindo às adversidades que me são apresentadas no dia-a-dia e para me lembrar do quão responsável sou por mim e pelo impacto que tenho na minha vida e na vida dos que me são próximos.

Esta foi, na verdade, a primeira ferramenta que descobri para que o meu sonho um dia tenha possibilidade de se tornar real. Tão real que deixa de ser um sonho. É um sonho ousado, mas de extrema importância...

O Sonho de Co-criar um Mundo Diferente.

Não melhor, nem pior, apenas porque isso depende das condições da mente que o observa. Apenas diferente do que tem sido. Chamo-lhe de "meu sonho" porque o sinto na pele! Mesmo sabendo que não o vivo sozinho e que se trata de um sonho e de uma urgência da Humanidade, considero-o meu, algo que depende de mim também.

E por isso eu medito. Faço muitas outras coisas, mas também medito. Se vamos co-criar um mundo diferente, eu também necessito de estar em constante transformação. E isso é incrivelmente rico!

E por isso existe o Bhumi Portugal, uma plataforma digital que visa contribuir para um mundo diferente. Segue esta jornada também no meu blog que é muito mais que um blog.

"Espero sinceramente que tenhas excelentes momentos a sós contigo e que todas as tuas práticas estejam enraizadas no maior compromisso que tens nesta vida: aquele que tens contigo."

João Reis Wandschneider



INTRODUÇÃO

Uma das missões que abracei há uns anos era levar a meditação ao maior número de pessoas que conseguisse, e este e-book surge precisamente dessa urgência.

As palavras que aqui vais ler são apenas palavras e elas por si só, por mais que queiras, não vão fazer a meditação surgir em ti. Não tens de as compreender ou pensar acerca do que lêes pois servirão apenas para te guiar numa viagem de descoberta acerca e dentro de ti mesmo. Se te comprometeres comigo nesta viagem rapidamente deixarás de as consultar.

Algo te está a dar sinais para que caminhes de regresso a ti e que sintas cada vez mais vivacidade nesse processo ao qual chamamos de Vida.... Sim, meditar é estar vivo!!

Muitos confundem meditar com relaxamento enquanto outros pensam ser uma técnica para parar os seus pensamentos; muitos sentem-se perdidos na sua mente de macaco enquanto outros têm falta de foco e concentração; muitos sentem que falta algo nas suas vidas enquanto outros procuram tornar consciente o seu lado espiritual; muitos procuram meditar por questões de saúde enquanto outros procuram porque alguém lhes falou que “era bom”

São inúmeras as razões que te podem levar a queres explorar a meditação. Mas o que interessa realmente é a

vontade que tens em querer explorar-te, conhecer-te e treinar-te.

Meditar não é algo que se faça uma vez e pronto, já está feito e não é útil fazer de novo...

Não, nada disso!

Todas as experiências que tens serão sempre diferentes das anteriores e todas elas te darão um pouquinho mais de conhecimento acerca de quem realmente és ou, pelo menos, de quem definitivamente não és.

Cada experiência é, por si só, uma experiência única como todos os momentos da tua vida no geral. Por vezes a palavra “meditação” traz consigo um peso conotado com exigência e complexidade. Nos dias que correm, com cada vez menos tempo livre (ou não), a maioria de nós procura coisas simples de compreender, fáceis de fazer, que ofereça benefícios rápidos e que justifique o tempo, esforço e dinheiro investidos.

Este guia existe para te ajudar em alguns dos maiores entraves que possas estar a alimentar dentro de ti que não te permitem sentires a vivacidade que falei.

Uma coisa é certa: para te sentires assim não tens de fazer absolutamente nada!

Tenho a certeza que este guia te será muito útil para desmistificares a ideia que tens acerca da meditação, para a integrares no teu dia-a-dia e para que a tua vida ganhe

um novo brilho e significado.

E por falar em significado, a imagem que escolhemos para a capa deste livro representa exatamente aquilo que tenho vindo a experienciar com a meditação. Em parte é uma experiência leve e clara, e por outra parte é pesada e sombria; umas vezes cativa-me, outras gera-me repulsa; por vezes traz-me a sensação de liberdade e de comunhão e por outras uma sensação de impotência e de solidão

É toda esta explosão de experiências que te espera na meditação.

Aproveita-o, sente-o, vive-o e... acima de tudo, desfruta-te!

PREPARAÇÃO E ALGUNS CONSELHOS

No tempo que disponibilizas para meditar é extremamente importante que seja a coisa que mais queres "fazer" nesse momento. Antes de começares, lembra-te de fazer um "contrato" contigo em que assumes a total responsabilidade pelos momentos que se seguirão. Esse contrato é apenas um compromisso contigo e essa responsabilidade significa que nada te vai fazer quebrar esse mesmo compromisso que decidiste fazer de livre e espontânea vontade.

Uma parte de ti vai fazer de tudo para que não experiencies o sabor da meditação, para que te percas no que é desagradável ou para que prendas a tua atenção em sensações agradáveis. Para meditares é fucral que tenhas uma postura de guerreiro/a! Meditar não é lutar contra nada mas vais necessitar de uma paciência infinita e de uma entrega total à "missão" a que te propões.

Usa roupa confortável, não muito quente nem muito fresca. Não necessitas de mantos nem de roupas especiais. Procura um espaço limpo, sossegado e com uma temperatura amena - se estiver uma temperatura quente será um convite a adormeceres e se estiver uma temperatura fria será mais uma dificuldade que irás encontrar.



Certifica-te que não serás incomodado por ninguém para não teres desculpas para quebrares o teu contrato. Minimiza as distrações e o ruídos exteriores. Meditar de manhã (das 5h às 9h) ou ao final do dia (das 19h às 22h) é o mais aconselhável porque a tua mente está limpa e receptiva - de manhã - ou cansada - ao final da tarde - mas não existe “a hora ideal da Meditação”. Todas as horas, minutos e segundos são perfeitos para meditares pois a tua experiência depende apenas do quão comprometido/a estás com o teu contrato meditativo.

Minimiza as distrações e ruídos interiores. Desliga o telemóvel, a televisão e qualquer outro aparelho que possa emitir um som que te distraia. Não necessitas de música de relaxamento e o incenso também é desnecessário até porque, na antiguidade, era usado para defumar um espaço/pessoa ou para “levar as orações ao Céu” e não para dar um cheiro ou um ambiente agradável ao espaço.

Senta-te de forma confortável e com as costas o mais eretas possível numa cadeira ou no chão. O objectivo não é teres as costas tão direitas ao ponto de criares tensão mas se estiveres numa postura desleixada ou demasiado relaxada o mais certo é adormeceres.

No caso de te quiseres sentar no chão, senta-te numa boa almofada de forma a que os teus joelhos possam estar num nível abaixo da tua anca e, sempre que possível, apoia-os no chão ou num suporte (almofadas, roupa ou qualquer outra coisa) para que não geres demasiada tensão ou formigueiro. Isto vai ajudar-te a ter uma postura mais ereta e com menos desconforto. A partir de agora está tudo a postos para entrares nesta

viagem de descoberta de ti mesmo.



PORQUÊ MEDITAR?

Como em tudo na vida, a Meditação não é para todas as pessoas. Apesar de todos nascermos e vivermos com a capacidade para meditar, nem todos estão dispostos a entrar nesta descoberta e, obviamente, a empenharem-se nela.

Quem procura a meditação apenas para relaxar acaba por ficar confuso e facilmente se desinteressa por esse momento a sós consigo próprio/a. Para que possamos experienciar esse sabor subtil necessitamos de estar profundamente relaxados e isto significa que o relaxamento não é um ponto de chegada mas sim um importante ponto de partida.

Quem procura a meditação para parar os seus pensamentos rapidamente percebe que isso não é possível.

Não há ninguém no mundo que não tenha pensamentos,

- não existe Professor/Mestre/Guru credível que nos fale que a meditação é “não-pensar”! Contudo, a redução ou quase anulação da actividade mental é uma das consequências de um estado meditativo profundo.

Então, porque meditamos?

Meditamos para experienciar a parte de nós que é livre! Livre de um passado e de um futuro, livre de traumas, dogmas e preconceitos.

Essa é a parte de nós que sempre existiu antes de encarnarmos neste corpo (plano tridimensional) e sempre existirá. Nunca criou expectativas nem nunca teve frustrações, nunca se iludiu nem nunca sentiu desilusões, nunca experienciou o desejo e o medo... nem sequer tem identidade! Uns dão-lhe o nome Inner Self, outros chamam-lhe Centelha Divina enquanto a maioria, sem saber realmente do que falam, arriscam chamar-lhe de Deus.

Esta parte mais profunda e subtil de todos nós existe onde o tempo e o espaço não existem e, quando estamos despertos para esta natureza (infinita) de nós próprios, experienciamos a liberdade de tudo o que é amargo, duro e desagradável na nossa experiência pessoal, aquilo a que gosto de chamar as queimaduras e cicatrizes da nossa vida.

Essas feridas são todos aqueles problemas que dizes ter, todas as fragilidades físicas, mentais ou emocionais, todas as dificuldades financeiras, frustrações e desilusões. Podes estar farto/a da vida que escolheste ter, podes sentir-te preso/a ou até cansado/a. Tudo isso são as marcas pessoais da vida.

Sabes porque Buda está a sorrir na maioria das representações que fazem dele?

Apesar de também ter todas essas feridas, ele não se identifica com elas porque está desperto para essa natureza livre sem fim.

É cada vez mais comum ouvirmos falar da importância de viver no Coração. O que significa isso?

Segundo várias filosofias tradicionais ancestrais, existe algo divino em cada um dos seres vivos. No ser humano, está localizado no Chakra Cardíaco (Anahata) que, no ocidente, é reconhecido como a área de influência do Timo - a glândula da felicidade e do bem-estar - a chave da imunidade e da energia vital, onde também está etericamente localizada a Chama Trina.

A centelha divina que mencionei atrás localiza-se aqui e é a mesma em todos os seres sendo que não existe uma “diferente” em cada um de nós. É por isto que as grandes religiões e filosofias de vida tradicionais nos foram inculcando ao longo de milhares de anos que somos todos irmãos e que vimos todos do mesmo Pai (sendo que este "pai" não é masculino, não tem personalidade, identidade ou forma). Por este motivo tem sido cada vez mais comum ouvimos dizer que Somos Todos Um.

Quando estamos despertos para esta dimensão de nós próprios, somos inundados por uma estranha mas preenchedora sensação mística subtil de sermos o Todo,

(o cão, a máquina, a ave, a célula, as nuvens, a água, as árvores, o ar, o fogo, a pedra, o outro) onde não existe separação, de sermos fundidos nesse Todo.

A separação que sentimos entre nós e a restante realidade é um produto originário da nossa mente (pensamentos, memórias, emoções, sentimentos, sensações) e é a experiência de vida esperada a todos os seres que não estejam, conscientemente, em contacto com a sua natureza infinita.

Esse contacto íntimo com a parte de nós que foi, é e sempre será livre é considerado por muitos um estado de iluminação pois essa experiência carece de persona, personalidade e julgamentos.

Na meditação vais experienciar uma profunda liberdade de tudo aquilo que tu não és porque reconhecerás vezes e vezes sem fim o Ser Iluminado que sempre foste, és e sempre serás!

Se, antes de existir tudo aquilo que na verdade não és, existe um estado Livre (Iluminado) que sempre foste, a meditação acaba por não ter uma meta nem um objectivo como se fosse algo a alcançar em primeiro lugar ou algo para sermos melhor que alguém.

***Aqui a meditação ganha apenas uma
função de reconhecimento do que É,
incluindo "aquilo" que és.***



O QUE É A MEDITAÇÃO?

Não é fácil definir o que realmente é a meditação pois todas as experiências são diferentes assim como todos os momentos do dia-a-dia e da nossa vida o são.

Não sendo um conceito fácil de teorizar, torna-se inútil tentar fazer surgir daqui um tema de "conversa de café" se ainda não tivermos experienciado o suave sabor que é estarmos despertados para a parte de nós que é livre.

Tentar colocar uma mera experiência onde a nossa mente analítica não está presente em palavras a alguém que nunca sequer se deu ao trabalho de se aprofundar nesta descoberta de si próprio é absurdo, talvez até ridículo.

Precisamente por isto e para ir desconstruindo interferências e resistências comuns, usualmente, a meditação é explicada através de metáforas.

A meditação não é o resultado, é o treino. A meditação não é a meta, é a viagem.

***“O olhar paciente do observador, de um céu com nuvens, onde pássaros voam, aviões deixam rasto em diferentes direcções. Mas o observador, sem nunca sair do seu sítio, mantém-se focado na claridade e vastidão desse espaço azul”
(Nuno Peixoto)***

“Meditação significa largar tudo que esteja na nossa memória e entrar em contato com um estado onde apenas a Consciência permanece, onde apenas o Estado de Alerta permanece” (Osho)

"A meditação não é uma maneira de deixar a sua mente tranquila. É uma maneira de entrar no silêncio que já existe enterrado sob os 50.000 pensamentos que a pessoa pensa em média todos os dias" (Deepak Chopra)

“Meditação e iluminação são uma e a mesma coisa” (Andrew Cohen)

“Pratique a presença. Abraçe o lugar onde a vida acontece” (Eckhart Tolle)

A meditação não tem direcção nem objectivo. É uma rendição ao momento presente. Todos os métodos naturais ou químicos, interiores ou exteriores que pretendem atingir um determinado estado mental são, na verdade, limitadores e condicionadores da experiência e, de certo modo, impermanentes.

Quando a tua atenção plena não é manipulada ou controlada, o estado meditativo surge de forma espontânea. Isto significa que meditar é não fazer qualquer esforço para controlar, manipular ou reprimir qualquer conteúdo que nos surja dentro ou fora de nós.

A maior parte das pessoas procura uma experiência “sagrada”, ver estrelinhas e cores, contactar com seres de outras dimensões e frequências ou encontrar uma forma de esquecer os seus problemas. Mas... e se algumas (ou várias) das tuas experiências forem dolorosas, difíceis e horríveis? Não podes meditar sobre essas circunstâncias? Não podes ser livre e não te identificares com a experiência, permitindo-a ser como se apresenta?

É muito comum não conseguires meditar por sentires um desejo incrível de alcançar uma experiência específica – a Iluminação, o contacto com o Todo, uma sensação apaziguadora ou uma paz que já não te lembras ser possível. Para entrares em contacto com a natureza infinita que és, isso apenas será possível se experienciares momentos de total não-identificação com o mundo das sensações, das emoções, dos pensamentos, com os teus medos e com os teus desejos.

És uma pessoa com um género definido, com um nome próprio e apelido (ou nome espiritual para alguns), com determinada profissão (ou não), com família e amigos (ou não), com uma história repleta de coisas agradáveis e desagradáveis, com uma visão e um sonho, com valores e princípios, com uma missão, com um ego.

Mas tu não és só isto!

O que acabaste de ler é apenas a parte de ti que te distingue dos outros, a tua identidade individual.



Com a meditação vais poder conhecer vezes e vezes sem fim “aquilo” que és em comum com todos os outros para além da tua experiência individual egocêntrica e aquilo que te distingue de todos os outros. Vais poder conhecer-te vezes e vezes sem fim.

Para que a meditação surja em ti é necessário que assumas uma postura enraizada na neutralidade face a tudo o que surge, seja agradável ou desagradável, “bom” ou “mau”, fácil ou difícil. O estado meditativo surge da ausência de identificação com o conteúdo da tua mente. Não-identificação significa que assumas uma postura neutra mas observadora e permanentemente deperta perante tudo o que aparece no período que reservaste para estares apenas e só contigo, em silêncio.

Não interessa o que se passa dentro ou fora de ti,

seja isso um pensamento, uma emoção, uma dor na perna, uma mosca a voar junto ao teu ouvido, um avião a passar, o cão do vizinho a ladrar, a discussão no quarto ao lado, uma ideia genial para mais tarde concretizares e por aí fora.

À medida que te permites, gentilmente, relaxar e prestar atenção ao comportamento compulsivo da tua mente sem que cries uma opinião acerca do que estás a experienciar,

o próprio conteúdo compulsivo da tua mente começa a perder força e vai desaparecendo.

***Meditar é permanecer
alerta ao processo de
deixares tudo ser
como tem de ser, como é***

***Meditar é permanecer
alerta e deixares
tudo ser como é***

***Meditar é deixares
tudo ser como é***

Bhūmi
PORTUGAL

Deixa tudo ser

O silêncio do Ser chega porque estás com uma atitude de receptividade, sem objetivos nem vontades, sem expectativas nem medos.

Aceita a experiência que a tua mente te proporciona. Não entres em conflito contigo, não contraries aquilo que te surge nem alimentes o que aparece. Quando algo surge na nossa mente, a tendência é mergulhar nessa experiência como se isso fosse parte de nós, como se fosse acrescentar algo mais à experiência. Observa-a, distancia-te disso e, acima de tudo, aceita que isso tenha surgido. O facto de isso surgir não significa que te vai impedir de meditares. O que te impede de o fazer é a relação que tu crias com essa experiência.

Sensações, emoções, pensamentos e sentimentos estão, na maior parte das vezes, relacionados com um passado ou um futuro. Nenhum dos dois existe, já reparaste? O passado já foi, existe apenas como uma recordação de um momento já vivido, arquivado algures nas profundezas da tua memória; o futuro é uma especulação, é uma tendência e ninguém pode prever um acontecimento com certezas absolutas.

Resta-te explorar o “agora”. Esta é a melhor prenda que podemos dar a nós próprios e o curioso é que lhe damos o nome de presente.

Arrisca largar as recordações de um passado e a especulação de um futuro, distancia-te sem conflito do que não é real (sim, é real mas só na tua mente) e começarás a experimentar uma estranha tranquilidade, uma estranha sensação do quão ilimitada é a tua natureza, o teu Ser...

Tu.... o Todo!

E vai com toda a força, foco e certeza que existe em ti. Vai, enfrentando o risco que pensas que corres ao te permitires largar tudo o que te condiciona, apenas na meditação... por enquanto.

EXPERIMENTANDO O SABOR DA MEDITAÇÃO

Existem apenas 3 posturas que deves assumir para experienciar a dimensão de ti que foi, é e sempre será livre:

Permaneceres totalmente imóvel
Relaxares profundamente
Prestares atenção



Metaforicamente falando, o permaneceres totalmente imóvel significa que

não há nada nem ninguém que vá derrubar o guerreiro que há em ti.

Não importa o que acontece no momento em que decides ser fiel ao teu contrato meditativo, mesmo que o mundo pareça estar a ruir, tu não te vais mexer porque simplesmente és livre de todo o movimento interno e externo a ti.

No teu estado “normal” do dia-a-dia, vives na busca desenfreada por sensações agradáveis e prazerosas e em completa identificação com as tuas indomáveis e selvagens emoções que têm por base os teus medos e desejos pessoais - aquilo a que muitos chamam de ego. Estás constantemente à procura de modificar a tua realidade, procurando pela satisfação dos teus desejos e tentando fugir dos teus medos.

É isso que te faz sentir a falta de segurança, é isso que te faz sentir o cansaço, é isso que te drena força. Não te moveres é a melhor metáfora para a liberdade porque aquele que é iluminado nunca se move nem se afasta do que é, interior e realmente, importante.

O “relaxares profundamente” não é uma consequência da meditação mas um importante ponto de partida. O facto de estares em relaxamento profundo significa que nada te está a incomodar ou a prender a tua atenção e que consegues deixar tudo ser como tem de ser, tal e qual como é, durante aquele tempo limitado. Para relaxares necessitas de aceitar a tua experiência momentânea seja ela como for: agradável ou desagradável, prazerosa ou dolorosa, repleta de sensações ou mesmo se parecer que nada está a acontecer. Deixar tudo ser como tem de ser significa que não queres agarrar, modificar ou controlar a tua experiência. Não há nada que possas fazer para experienciá-la a parte de ti que foi, é e sempre será livre. Ao saberes disto tudo se torna mais fácil e simples pois já sabes o que fazer quando te perderes em algo agradável ou desagradável: aceitar que a tua experiência esteja a acontecer dessa forma.

Quando te permites deixar que a experiência seja como tiver de ser, acontece em ti uma libertação bastante profunda de algo que te provoca tanta tensão diariamente: a estranha convicção de que algo está incrivelmente errado.

Permitires dissolver esta tensão em ti, ainda que seja por um tempo determinado, fará com que descubras que a liberdade é algo que esteve, está e sempre estará dentro de ti, é real.

Assim que aceites a tua experiência, seja ela qual for, permitirás que o conteúdo da tua mente perca força e vá abrandando aos poucos. Persiste dia após dia e nunca desistas porque cada experiência é única e nada é permanente. Permite que tudo seja como tiver de ser porque nada é permanente e tudo muda constantemente.

Depois das duas posturas atrás sugeridas, o facto de ser necessário "prestares atenção" pode ser aqui interpretado como um paradoxo. Na verdade, é uma metáfora para te explicar que não deves ter nenhuma relação com o aparecimento de sensações, emoções, pensamentos ou sentimentos (agradáveis ou desagradáveis) e que deves simplesmente observá-los.

Tudo isso te vai surgir em todos os momentos em que decides ser fiel ao teu contrato meditativo. Ao escolheres não te identificar com o que vai surgindo no teu corpo e mente, mais cedo ou mais tarde, vais experienciar o Ser livre que habita em ti. Essa é a parte de ti que é livre dos condicionamentos físicos ou emocionais que trazes contigo e livre do hábito compulsivo que a tua mente tem de catalogar, escolher, manipular e personalizar as tuas experiências.

A tua Consciência tornar-se-á tão vasta e expandida que estarás atento/a a tudo dentro e fora de ti sem te apegares a nada em concreto.

Ao mesmo tempo, também darás conta da tua postura de liberdade perante tudo o que estas a sentir, viver e absorver. É esta presença bem enraizada que faz com que um ser iluminado pareça incrivelmente acordado, desperto, atento, relaxado e despreocupado: um insignificante observador lúcido das manifestações dos impulsos do seu medíocre Eu individual.

PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

Durante todo o tempo que disponibilizei para meditar estive o tempo todo a pensar e não consegui parar os meus pensamentos. E agora o que devo fazer?

É normal que não consigas parar os pensamentos e não há mal nenhum nisso. O objetivo da meditação não é pará-los ou deixares de os ter. Meditar é aceitar a experiência que temos tal e qual ela é, como tiver de ser, seja lá como for.

Se és inundado/a por pensamentos agradáveis ou desagradáveis não te preocupes com isso. Se te preocupas com isso estás a gerar mais conteúdo e estás a alimentar a tua mente de macaco, por isso, não entres em conflito. Simplesmente observa o fluxo da tua mente, observa a sua actividade e não lhe dês importância. Em breve, esse ruído será transformado em música ambiente e vais dar conta que essa música não te vai incomodar. Permitir que os pensamentos se manifestem sem que os agarres, vezes e vezes sem conta, fará com que eles desapareçam mais cedo ou mais tarde. Observa-os e aceita-os tal como eles são as vezes que forem necessárias. Lembra-te: és um/a guerreiro/a e não ha nada que te tire daí.

Porque me sinto agitado/a quando estou sentado/a e quieto/a no momento em que escolhi meditar?

É importante não te preocupares com isso no momento em que decides ser fiel ao teu contrato meditativo. Uma mente agitada e inquieta resulta, obviamente, num corpo inquieto. A função da nossa mente é fazer coisas, resolver problemas, catalogar experiências e colocá-las em caixinhas que já conhece.

Quando decides não fazer rigorosamente nada e aceitar tudo como tem de ser, sem te julgares se está correto ou errado, a tua mente de macaco vai fazer de tudo para ter a tua atenção de novo, para entrar em negociações contigo, para que lhe dês mais trabalho e para que ela sinta que pode e que está a cumprir a sua função. Uma mente conflituosa é como uma criança: necessita de atenção e não gosta de estar sem fazer nada. Com o tempo e prática, e à medida que vais estando cada vez mais comprometido/a com o teu contrato meditativo, a tua mente e o corpo vão habituar-se a estar quietos mas incrivelmente vivos. Lembra-te: Meditar é aceitar a experiência como ela tiver de ser. Observa tudo o que sentes, pensas e vives mas não te preocupes nem um só segundo com qualquer uma dessas sensações nem formes nenhuma opinião acerca delas. Nada é permanente.

Qual é a melhor técnica para meditar?

Não existem técnicas para estares em contacto com a parte de ti que foi, é e sempre será livre. Não há nada que possas realmente acrescentar quando o que procuras é ser livre de ti próprio/a a não ser permitir que a experiência seja como tem de ser. Se procuras a melhor técnica significa que estás em busca dos melhores resultados possíveis e isso mostra que procuras controlar, manipular e moldar a tua experiência quando a única coisa que deves procurar é aceitar a experiência que vives tal e qual como ela se apresenta para ti a cada momento, tal e qual é, sempre. Permite-te ter esses objetivos mas não te identifiques com eles, não te importes com o facto de se vais alcançá-los ou não até porque a tua mente é limitada áquilo que conhece até agora, enquanto que a parte de ti que foi, é e sempre será livre tem uma natureza infinita, sem início nem fim, sem limites.

Para ti que queres tudo e o melhor possível tenho uma pergunta: vale a pena limitares-te dessa forma?

Tenho muitas dores quando tento meditar sentado/a numa almofada. Posso meditar deitado/a?

Tu podes meditar como quiseres porque a meditação não é algo que se faça de uma certa forma mas sim uma atitude neutra interior face à experiência que estejas a viver naquele momento. No entanto, numa fase inicial, se tentares meditar deitado/a vais enfrentar um grande desafio: quando relaxares profundamente o mais certo é adormeceres. Se sentes que deixar que as dores existam e que sejam como tiverem de ser, experimenta meditar sentado/a numa cadeira. É importante que não te encostes às costas da cadeira pois podes adormecer e, dificilmente, terás as costas eretas.

Lembra-te: convém apenas que estejas numa postura confortável pois não existe uma postura específica para meditates. O mais importante é deixares a experiência ser como tem de ser.

Habitualmente encontro-me em ambientes com muito barulho dentro e fora de casa. Como posso meditar com estas condições à minha volta?

Para experienciares a parte de ti que foi, é e sempre será livre o mais importante de toda a tua experiência é aceites as coisas tal e qual elas são, vezes e vezes sem conta.

Não interessa o que se passa dentro ou fora de ti. O que agora é um barulho incomodativo, se não te identificares com o mesmo, em breve será música ambiente de fundo. O barulho é apenas mais um estímulo, assim como a dor, a comichão, o barulho de toda a atividade da tua mente de macaco compulsiva. É apenas mais um, observa-o e não lhe dês importância.

Lembra-te: identificares-te com uma particularidade da tua experiência significa que criaste uma opinião acerca da mesma. Essa opinião carece de neutralidade pois, se ela for agradável vais gostar da particularidade e se for desagradável vais detestá-la. Em qualquer uma destas situações opostas criaste uma identificação e prendeste a tua atenção em algo muito específico. E se for em algo específico não vais experienciar a tua natureza livre infinita.

Meditar não é alienação?

Meditar é estar vivo. Meditar é estar alerta, é estar Consciente. Meditar é estar atento ao processo de deixar tudo ser como tem de ser e, no momento em que decides meditar, escolhes assumir uma posição neutra face a tudo o que acontece, seja agradável ou desagradável. Quando terminares o teu momento a sós contigo próprio/a, aí sim podes compreender, mudar e alterar o que quer que sintas ser necessário modificar. Tudo tem o seu tempo.

Estou com uma prática regular de meditação mas não encontro resultados. Como os posso encontrar?

Meditar não é procurar uma experiência, sensações ou resultados específicos. Se estás à procura de resultados a tua mente está focada em algo e então estás preso/a nas tuas expectativas.

A parte de ti que é livre já existe, já está aí, contigo. A única forma de entrares em contato com ela é deixares tudo ser como é, vezes e vezes sem conta, sem te perderes em sensações agradáveis ou desagradáveis, sem queres algo diferente daquilo que estás a experienciar. Não sei que tipo de resultados procuras mas enquanto procurares o que quer que seja com a meditação nada encontrarás.

A minha mente não pára de viajar. Como me posso concentrar?

Se a tua mente é muito ativa talvez necessites de exercício físico ou de uma boa “sacudidela” no corpo antes de decidires cumprir o teu contrato meditativo.

Se ainda assim, durante o período que definiste para a meditação, te sentires perdido/a e não conseguires aceitar a compulsividade da tua mente, concentra-te na tua respiração (o ar a entrar pelas narinas e encher os pulmões, a dilatação do tórax; a distensão do tórax, os pulmões a esvaziarem e o ar a sair pelas narinas) por algum tempo. Focares a tua atenção na respiração podes ajudar a tua mente a focar, a concentrar em algo, mas isso não é meditar. Meditar é deixar tudo ser como tem de ser. E nada mais.

A duração do período da meditação é importante?

Numa fase inicial, o meu conselho é que medites entre 21 a 45 minutos pois já é tempo suficiente para relaxares, para te encontrares com a tua mente de macaco compulsiva e para te libertares dela. No entanto, não importa a duração do período que dedicas ao contacto a sós contigo próprio/a na meditação mas uma coisa é certa: quanto mais tempo estiveres em contacto com quem realmente és, mais enraizada, leve e consciente se torna a tua vivência. Podes dedicar-te 6 horas por dia durante 10 anos e nunca experienciares o sabor da meditação ou podes sentar-te e, num abrir e fechar de olhos, descobrires o quão livre, feliz e infinito/a tu és.

Gosto de meditar sozinho/a mas porque é importante meditar em grupo?

O mais importante é conseguires meditar sozinho/a até porque estás apenas a ser fiel a um contrato que fizeste contigo próprio/a. Estar em grupo em silêncio profundo, onde todos estão imóveis mas verdadeiramente despertos e todos com o mesmo propósito é uma experiência muito interessante e profunda. Talvez seja uma experiência mais fácil do que quando praticamos o silêncio sozinhos se todos estiverem seriamente comprometidos. Enquanto seres individuais, evoluímos sozinhos; enquanto espécie, evoluímos em conjunto.

A tua presença num grupo meditativo pode ser muito importante para ti ou mesmo para alguém que necessite de uma força e de um impulso silenciosos.

Quando medito vejo cores e/ou estrelinhas. Devo aproveitar?

Meditar é não te identificares com a tua experiência seja ela agradável ou desagradável, nova ou recorrente. Se, durante o período que dedicas a meditar, te confrontares com os teus maiores medos, deves aproveitá-los? A resposta é não. Se te identificas com os medos terás uma experiência dolorosa e demorada.

Lembra-te: não te apegues à experiência que vives, seja “boa” ou “má”, agradável ou desagradável, fácil ou difícil, interessante ou desinteressante, nova ou recorrente. Deixa simplesmente acontecer o que tiver de acontecer e ser o que tiver de ser. Não agarres nada, não esperes nada nem queiras nada.

Por vezes, tenho necessidade de me mexer porque fico com formigueiro no corpo. Há algum mal nisso?

Quando sentes formigueiro é sinal que a circulação sanguínea está bloqueada ou com algumas falhas. É importante que mudes de posição encontrando uma mais favorável.



Bhūmi

PORTUGAL



AGRADECIMENTOS

Este projecto de simplificar e desmistificar a ideia que as pessoas têm sobre Meditação apenas foi possível por todos os contactos silenciosos e barulhentos que tive com todas as pessoas com quem me cruzei e que tinham uma relação directa ou indirecta com Meditação.

Tive contactos e re-encontros com pessoas incríveis mas gostava de deixar um agradecimento especial a todas as que, ao longo dos anos, encarei como obstáculos, ilusões, falsos gurus ou meros oportunistas de ocasião.

Percebi que todas essas "pedras no caminho" que tu, eu ou outra pessoa qualquer vivemos são um grande combustível para que este e outros sonhos se estejam a realizar! Ao mesmo tempo, sinto também vontade de te agradecer por procurares verdade e profundidade no teu dia-a-dia, por te permitires à curiosidade sobre este tema, por acreditares num mundo diferente e por te sentires minimamente responsável por "ele".

Este e-book também foi escrito para ti!

3ª EDIÇÃO

Guia prático de suporte aos cursos presenciais e Online de Meditação

JOÃO REIS WANDSCHNEIDER

Bhumi

PORTUGAL

3ª EDIÇÃO

Guia prático de suporte aos cursos presenciais e Online de Meditação

JOÃO REIS WANDSCHNEIDER

Terapeuta e Formador de Terapia Holística e Psiónica

joaorw@bhumiportugal.com | fb e ig @bhumiportugal | 912 798 582

Design ao encargo de:

Patricia Duarte

*fb @patriciaduartegoncalves | ig @patriciaduarteterapias
patriciaduarte_terapias@gmail.com*