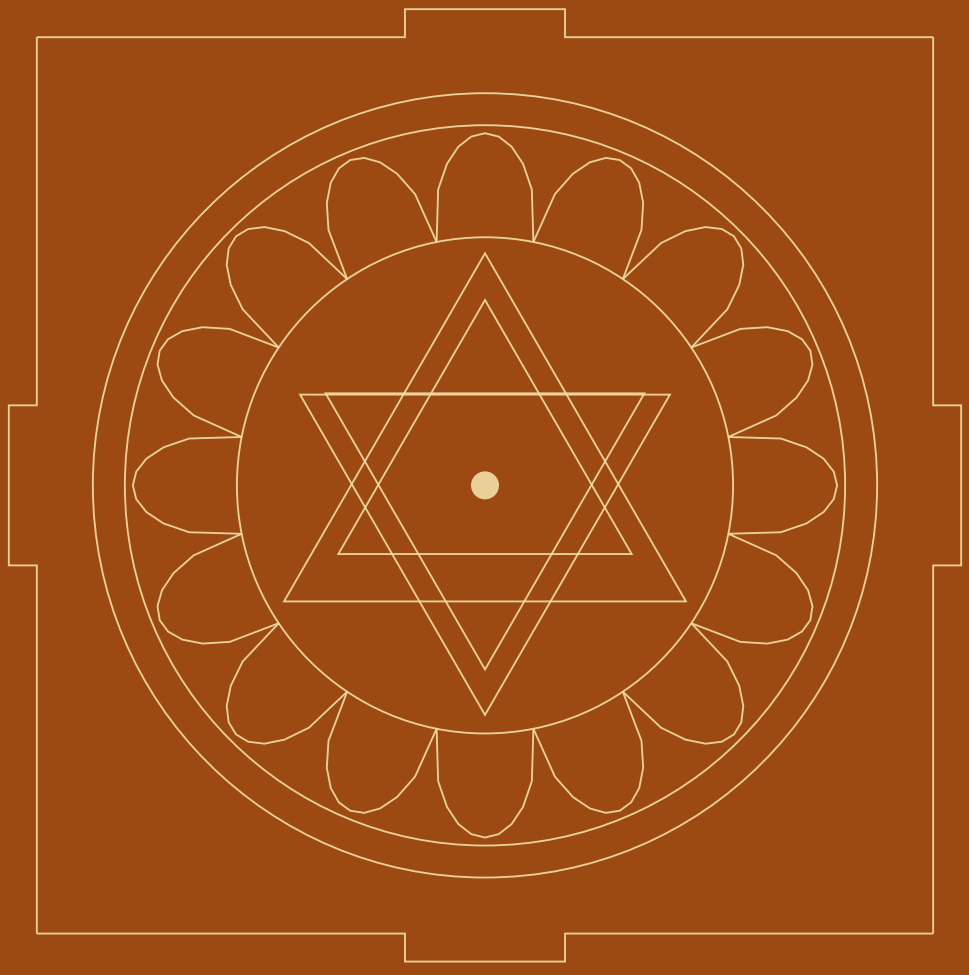
PRÁTICA

Meditação para iniciantes: 21 dias

Quatro métodos clássicos da tradição do yoga, de 5 a 20 minutos por dia



ध्यान

dhyāna

YOGIDE

Trecho grátis

Sumário

Antes de começar 3

Como usar este livro 3

Se você pular um dia 4

Capítulo 1. O que é a meditação na tradição do yoga 5

A palavra dhyāna 5

Três etapas de um mesmo movimento 5

Não é esvaziar a mente 5

Pratyāhāra: a porta de entrada 6

A meditação nas Upaniṣads 6

Para que serve a meditação, segundo os textos 7

Para uso pessoal de quem comprou; não é permitido compartilhar nem revender. Este livro informa e não substitui um professor qualificado nem uma orientação médica. Dúvidas: administration@lacangel.fr

Antes de começar

A meditação é o coração do yoga. Muito antes de as posturas ficarem famosas no mundo inteiro, os yogues da Índia se sentavam imóveis, com a coluna ereta, e voltavam a atenção para dentro. As Upaniṣads descrevem isso, a Bhagavad Gītā dedica a isso um capítulo inteiro, e o Yoga Sūtra de Patañjali, o manual clássico do yoga, é desde as primeiras linhas um tratado sobre a mente.

Mesmo assim, a maioria dos iniciantes acha a meditação surpreendentemente difícil. Senta, fecha os olhos e é recebida por uma enxurrada de pensamentos, uma coceira no nariz, as costas rígidas e a certeza de que está «fazendo errado». Este livro foi escrito para esse momento. Ele oferece um caminho de vinte e um dias, de cinco a vinte minutos, construído sobre quatro métodos que a tradição indiana usa há séculos: observar a respiração, repetir um mantra (japa), fixar o olhar (trāṭaka) e o relaxamento guiado conhecido hoje como yoga nidrā. Cada dia está descrito por inteiro: quanto tempo, o que fazer, o que observar e uma pergunta para responder por escrito depois.

O que este livro promete, e o que não promete. Ele promete instruções claras, fiéis à tradição, com as suas fontes. Promete que, no vigésimo primeiro dia, você vai saber ficar sentado vinte minutos, terá experimentado quatro métodos clássicos e escolhido o que combina com você, e vai entender o que os textos chamam de concentração e de meditação. Ele não promete iluminação, cura nem uma calma assegurada. A meditação é uma prática; os seus frutos amadurecem com o tempo, e os próprios textos clássicos alertam contra a busca de resultados.

Sobre as fontes. As citações do Yoga Sūtra, da Bhagavad Gītā, das Upaniṣads e da Haṭha Yoga Pradīpikā são ou versões e paráfrases nossas a partir do sânscrito, com o número do verso, ou vêm de traduções em domínio público listadas no fim. Este livro não faz nenhuma afirmação científica. Quando uma prática é uma adaptação moderna, isso é dito.

> **Este livro informa; não substitui o cuidado de um profissional.**
>
> A meditação costuma ser uma prática suave, mas pode trazer à tona emoções ou lembranças difíceis. Se você convive com estresse pós-traumático, depressão grave, um transtorno psicótico, transtorno bipolar, um transtorno dissociativo, ou se está passando por uma crise aguda, fale com o seu médico ou terapeuta antes de começar, faça sessões curtas e pare se sentir que perdeu o equilíbrio. Não pratique trāṭaka (olhar fixo na chama de uma vela) se você tem epilepsia ou alguma doença nos olhos. Se algum dia tiver pensamentos de se machucar, procure imediatamente uma linha de apoio ou os serviços de emergência do seu país: no Brasil, o CVV atende de graça, 24 horas, pelo 188; numa emergência, ligue 192 (SAMU); em Portugal e em toda a União Europeia, 112.

Como usar este livro

Leia os capítulos 1 a 3 antes do primeiro dia: eles explicam o que é a meditação na tradição do yoga, como se sentar e os quatro métodos. O capítulo 4 traz os vinte e um dias. O capítulo 5 é o capítulo das dificuldades: volte a ele sempre que travar. O capítulo 6 mostra como levar a meditação para o dia a dia, e

o capítulo 7, o que fazer depois do vigésimo primeiro dia.

Você vai precisar de: uma almofada ou uma cadeira, uma manta, um timer com um som suave, um caderno e, para a segunda semana, uma vela e, se quiser, um mālā (cordão de 108 contas).

Se você pular um dia

Não tente recuperar fazendo duas sessões. Simplesmente continue com o dia seguinte do programa. Se pular três dias ou mais, repita o último dia que completou. A regularidade importa mais que a velocidade; Patañjali diz que a prática se torna firme quando é cultivada por muito tempo, sem interrupção e com devoção (Yoga Sūtra 1.14).

Capítulo 1. O que é a meditação na tradição do yoga

A palavra dhyāna

A palavra sânscrita que costumamos traduzir por «meditação» é dhyāna (ध्यान), da raiz dhyai, pensar em, contemplar, refletir sobre. A mesma palavra viajou com o budismo até a China, onde virou chan, e até o Japão, onde virou zen. Na tradição do yoga, dhyāna é o sétimo dos oito membros descritos por Patañjali, entre a concentração e a absorção.

Três etapas de um mesmo movimento

Patañjali define juntos os três últimos membros, e a melhor maneira de entendê-los é como três graus do mesmo movimento para dentro:

> **Yoga Sūtra 3.1.**
>
> deśa-bandhaś cittasya dhāraṇā — «A concentração (dhāraṇā) é prender a mente a um só lugar.» (Tradução nossa.) **Yoga Sūtra 3.2.** tatra pratyaya-ekatānatā dhyānam — «A meditação (dhyāna) é o fluxo contínuo da consciência em direção a esse objeto.» (Tradução nossa.) **Yoga Sūtra 3.3.** tad evārtha-mātra-nirbhāsaṃ svarūpa-śūnyam iva samādhiḥ — «A absorção (samādhi) é quando essa mesma meditação brilha como o objeto apenas, como que vazia da sua própria forma.» (Tradução nossa.)

Na concentração, você coloca a atenção sobre um objeto (a respiração, um mantra, uma chama) e a traz de volta toda vez que ela se distrai. Na meditação, a atenção flui para o objeto sem precisar ser trazida de volta: há continuidade. A Bhagavad Gītā dá a imagem clássica: como uma lamparina num lugar sem vento, que não tremula, assim é a mente disciplinada do yogue absorto em meditação (6.19, em paráfrase). Na absorção, a sensação de um meditador separado se apaga e só o objeto brilha na consciência. Patañjali chama os três juntos de saṃyama (3.4).

Para um iniciante, essa é uma ótima notícia. O que você vai fazer na maior parte destes vinte e um dias é dhāraṇā: colocar a atenção, perceber que ela se distraiu, trazê-la de volta. Isso não é fracassar na meditação; é a primeira etapa da meditação, tal como a própria tradição a define.

Não é esvaziar a mente

Uma ideia muito difundida é que meditar significa «esvaziar a mente» ou «parar os pensamentos». Os textos clássicos não descrevem assim a meditação de um iniciante. Patañjali define o yoga como o aquietamento dos movimentos da mente (1.2), mas descreve um caminho gradual até essa quietude, e o método que ele dá é fazer a mente repousar num objeto de cada vez.

A Bhagavad Gītā é realista quanto à dificuldade. Quando Arjuna objeta que a mente é inquieta, turbulenta, forte e obstinada, e tão difícil de controlar quanto o vento, Kṛṣṇa não nega:

> **Bhagavad Gītā 6.34-35 (paráfrase).**
>
> Arjuna: «A mente é inquieta, turbulenta, poderosa e teimosa; controlá-la me parece tão difícil quanto controlar o vento.» Kṛṣṇa: «Sem dúvida a mente é inquieta e difícil de segurar. Mas pela prática e pelo desapego ela pode ser segurada.»

Prática (abhyāsa) e desapego (vairāgya): as mesmas duas palavras que Patañjali usa no Yoga Sūtra 1.12. São o método inteiro em duas palavras.

Pratyāhāra: a porta de entrada

Antes da concentração vem pratyāhāra (प्रत्याहार), o quinto membro, a retração dos sentidos. Patañjali a compara aos sentidos seguindo a mente para dentro, como se imitassem a natureza dela (2.54). A Bhagavad Gītā usa a imagem da tartaruga: o sábio retira os sentidos dos seus objetos como a tartaruga recolhe os membros (2.58).

Na prática, pratyāhāra é o que acontece nos primeiros minutos de uma sessão: os barulhos da rua prendem menos, o corpo se acomoda, a atenção começa a se voltar para dentro. Você não precisa forçar; você permite que aconteça ficando imóvel, fechando os olhos e dando à mente algo interessante lá dentro.

A meditação nas Upaniṣads

As Upaniṣads, os textos filosóficos que encerram os Vedas, contêm algumas das descrições mais antigas da meditação na Índia. A Śvetāśvatara Upaniṣad dá instruções que quase poderiam ser lidas hoje:

> **Śvetāśvatara Upaniṣad 2.8-10 (paráfrase).**
>
> Mantendo o corpo firme, com as três partes superiores (peito, pescoço e cabeça) eretas, recolhendo os sentidos e a mente no coração, o sábio atravessa as correntezas assustadoras no barco de Brahman. Contendo a respiração, movendo-se com suavidade, que ele expire pelas narinas com a respiração diminuída. Num lugar limpo e plano, sem pedrinhas, fogo nem cascalho, agradável à mente pelos seus sons e águas e que não ofenda os olhos, protegido do vento, numa gruta ou num lugar abrigado, que ele pratique o yoga.

E a Muṇḍaka Upaniṣad dá uma imagem da meditação sobre o Om:

> **Muṇḍaka Upaniṣad 2.2.4 (paráfrase).**
>
> O Om é o arco, o eu é a flecha, Brahman é chamado de alvo. Deve ser atingido com atenção sem distração; a pessoa se torna uma com ele, como a flecha com o alvo.

Para que serve a meditação, segundo os textos

O objetivo da meditação na tradição do yoga não é o relaxamento, embora o relaxamento muitas vezes venha. O objetivo de Patañjali é kaivalya, o isolamento da consciência pura em relação aos movimentos da mente. O objetivo da Gītā é a união com o divino e a serenidade da mente que vem dela. As Upaniṣads visam o conhecimento do Si (ātman) como uno com o absoluto (brahman).

Você não precisa compartilhar nenhum desses objetivos para praticar. Mas ajuda saber que, na sua própria tradição, a meditação não é uma técnica para ser mais produtivo; é um caminho de liberdade interior. Patañjali chega a alertar que as experiências extraordinárias que podem vir com uma concentração profunda são obstáculos à absorção, embora pareçam poderes para a mente comum (Yoga Sūtra 3.37). Não corra atrás de experiências. Sente-se.

Fim do trecho

Obrigado por ler até aqui. Esperamos que estas primeiras páginas já acompanhem a sua prática e mostrem como o resto do livro é construído: passos claros, textos citados com a fonte, nada inventado.

O livro completo tem 26 páginas.

Garanta o seu aqui: https://yogide.com/pt/livros/meditacao-para-iniciantes-21-dias/

Pagamento único, PDF na hora.