

# Pare, escute e medite

*São cada vez mais as pessoas que praticam a meditação na sua vida diária. Em casa, no carro, ou no trabalho, encontram meia hora para estar consigo. Os ganhos, garantem, são evidentes*



**A** origem da palavra “meditação” (do latim, *meditare*) significa recentrar-se. Voltar ao centro, voltar a si. Desligar do mundo exterior, cheio de estímulos, distrações e exigências, e focar-nos no nosso estado interior, nos sentimentos que nos vêm à mente, nos desconfortos e medos que sentimos. A Oriente, a meditação pratica-se como a Ocidente se reza o terço ou o pai nosso. Como um mantra, uma repetição de palavras ou sons que embalam o cérebro e lhe permitem evadir-se, por uns tempos. Meditar é tão antigo como rezar. E, no entanto, a meditação não é uma forma de fé. Pode ser uma disciplina, um hábito que uma pessoa adquire para se auscultar, se sentir. Em última instância, meditar é arranjar tempo para estar connosco, fazendo de nós uma prioridade.

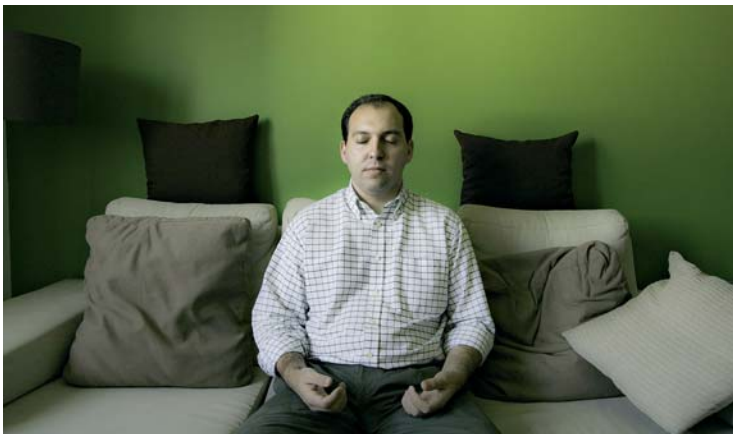
Nuno Melo medita desde os 20 anos. Tem hoje 34. Consultor informático nos

serviços de informação da PT, descobriu desde cedo, na adolescência, que tinha particular interesse pela psicologia, a espiritualidade e a ciência. Isso, e o facto de ter sido sempre um miúdo muito sensível, que facilmente chorava com uma crítica ou um reparo dos pais, levaram-no a tentar fortalecer-se emocionalmente. “Sempre, desde pequeno, me questioneei muito... Porque é que as pessoas são más? Porque têm de sofrer?” Nessa altura, aos 20, 21, começou a meditar diariamente — “entre 5 e 30 minutos, em casa, por vezes mais do que uma vez ao dia”. Todo o processo foi longo e de grande trabalho, confessa. E só de há uns quatro anos para cá se sente mais forte, mais estruturado. Hoje, é menos formal no modo como medita — mas fá-lo em mais sítios, durante menos tempo. De olhos abertos, focando um ponto, tenta estar consciente e presente, no momento, sem pensar. “A minha busca ao meditar é ser

consciente”, partilha. “E assegurar-me que a decisão e o passo seguinte estão certos, porque são conscientes.”

Para ele, “a meditação é um trabalho de interiorização que nos permite tomar conta de nós próprios e conhecermo-nos melhor”. Por exemplo, “passo a ter mais consciência do meu ego e aprendo a não ser tão reativo”. Hoje, encontra ajuda na meditação, sobretudo “quando chego a casa desmotivado do trabalho, quando tenho uma discussão na minha relação, quando me fazem uma crítica que não aceito...”

Nuno acredita que “o mais difícil é perceber o que é meditação”. Para o consultor, “todas as pessoas meditam sem o saber, quando temos momentos em



#### ALTERNATIVAS

PARA ALEXANDRE FERNANDES, A PRAIA É O LOCAL IDEAL DE MEDITAÇÃO. AO LADO, NUNO MELO, CONSULTOR QUE MEDITA HÁ 20 ANOS, PREFERE A SUA CASA. RAQUEL NOBRE, VETERINÁRIA, FÁ-LO HABITUALMENTE NO AUTOCARRO ATÉ CASA

abstrair-me de todos os pensamentos parasitas, impedir que a mente pense...”, conta. Hoje, não dispensa esta disciplina diária e não se imagina sem ela. É algo que se vê a fazer para sempre. “Hoje, sou uma pessoa mais calma, menos preocupada, mais positiva, e desapareceu um peso que eu tinha antes, a pairar-me por cima da cabeça...”

“O momento de Houdini”. Para Alexandre Fernandes, surfista “há 24 invernos”, o local de meditação preferido é “na praia, antes de entrar dentro de água”. Ali, acontece-lhe frequentemente só voltar a dar acordo de si, uma vez passada a zona de rebentação, já no meio das ondas. Aos 37 anos, este assessor de comunicação chama ao momento em que “desliga” o “momento Houdini”. “Se fosse um filme, o mundo à minha volta parava.”

Alexandre medita há escassos seis meses, e tenta fazê-lo dia sim, dia não. “De início, ‘relaxar’ era uma coisa estranha, que eu não sabia fazer”, conta. “Comecei por tomar consciência do corpo, depois passei pelo desafio de tirar ‘a ficha da tomada’, esvaziar a cabeça...” Conseguiu, através dessa prática, “algo que nunca tinha tido antes: uma calma que me permite tomar consciência daquilo que sou, pôr mais carinho nas coisas que faço...” Quando não medita, sente-se mais irritado, menos concentrado, menos produtivo. Meditar faz parte do seu modo de vida. Como as peregrinações a Santiago de Compostela, onde descobriu Deus. Já lá foi quatro vezes.

Até há bem pouco tempo, foi sempre “uma pessoa de extremos”. “Tanto estava eufórico e felicíssimo, como no dia seguinte estava irritado e a cobrar coisas aos amigos.” E numa certa altura da sua vida, os problemas pareceram enredar-se num novelo e levaram-no ao tapete. “Parecia uma bomba-relógio, de tanta ansiedade... Comia frases, andava aceleradíssimo.” A meditação trouxe-lhe uma “proximidade” consigo próprio que ele nunca tinha experimentado. Equilíbrio. “E um Alexandre inteiro, que se aceita.” ■

KATYA DELIMBEUF

unica@expresso.imprensa.pt



## Como fazer meditação?

1. Há várias técnicas e métodos, nenhum é o melhor. Terá de encontrar o que se adequa a si e ao seu estilo de vida. Comece por cinco minutos diários e aumente progressivamente à medida da sua disponibilidade.
2. Deve escolher um local silencioso e arejado (como um quarto de dormir), mas há quem consiga fazê-lo no carro, na praia ou num jardim.
3. Tente acomodar-se numa posição confortável, na qual seja possível permanecer algum tempo sem se mover. Há quem se sente com as pernas cruzadas ou se deite de barriga para cima, com as pernas esticadas.
4. É essencial relaxar todo o corpo, descontraindo os músculos.
5. Tente libertar-se de pensamentos e esquecer os problemas. Silenciar a mente é o objetivo final. Pode repetir um mantra (fórmula ou palavras repetidas) ou não.

que “não estamos cá”. “Essas são alturas em que paramos e deixamos a mente vaguear. Qualquer atividade que nos liberte a mente dos problemas é uma forma de meditação.” E dá um exemplo: “O meu pai, quando pesca e está cinco horas sem falar, a ouvir o mar, se calhar está a meditar...”

Aquilo que para muitos é um bicho de sete cabeças não tem de o ser. Para meditar, não é obrigatório estar em posição de lótus, ou sequer isolado. Existem variantes. Quando Nuno se divorciou, há dois anos, pondo fim a uma relação de mais de uma década, sentiu mais a urgência de meditar. Para ele, as vantagens da meditação na vida das pessoas são evidentes: “Se for