

# 4 FORMAS DE CLAREAR A MENTE

escrito por Triada



*Meditação não é só o que fazem os monges budistas ou mestres do yoga lá no Oriente. Embora a essência seja uma só, existem estilos e fórmulas meditativas para todos os gostos. Descubra o que mais combina com você, siga as dicas e comece a praticar já!*

Texto • Redação

Entoar mantras, seguir as instruções de um guia, focar a atenção na respiração ou visualizar um objeto especial... As práticas meditativas descritas a seguir envolvem atividades e atitudes completamente diferentes, mas têm um único objetivo: libertar a mente da complexidade, levá-la de volta à simplicidade, ao chamado “estado ideal”. Para escolher a que mais tem a ver com você, analise sua personalidade, seus gostos, seu dia a dia... Você se sente mais confortável sozinho ou acompanhado? Prefere o silêncio ou um som envolvente? Quer se manter de olhos abertos ou fechados? Lembre-se apenas de que praticar uma técnica meditativa não é o mesmo que meditar: algumas pessoas levam anos para atingir o real estado de meditação. Os métodos descritos a seguir são, portanto, diferentes caminhos para chegar lá. Escolha o que mais tem a ver com sua e boa sorte nessa jornada!

**Recite um mantra**



Em sânscrito antigo, a palavra mantra significa “pensamento que protege a mente”. Segundo a tradição oriental, quando entoados em voz alta, esses sons sagrados têm o poder de interromper o fluxo de pensamentos intermitentes, ajudando o ser humano a entrar em estado meditativo. Suas frases e palavras nem sempre possuem um significado claro e muitos são compostos por sílabas aparentemente ininteligíveis. Mesmo assim, são eficientes, porque ajudam a manter a mente quieta. A meditação em mantras é uma meditação cantada. Durante sua recitação, é fundamental manter o foco no controle da respiração e na vibração que o som produz dentro de sua cabeça. Para começar a praticar, inicie com a entoação do famoso Om Mani Padme Hum – os tibetanos pronunciam “Aum Mani Peh-meh Hoom”. O mantra Om é o mais importante de todos, considerado o som do infinito e do absoluto. É um mantra altamente positivo, que afasta pensamentos negativos e atrai boas energias.

### **Siga as instruções**

Optar pela meditação guiada é deixar-se levar pelas suaves palavras de um especialista, seja ele um monge budista ou um sábio yogue. As instruções de cada guia podem variar muito, mas normalmente incluem mentalizações positivas, visualizações relaxantes e outras técnicas meditativas, como atenção focada na respiração e entoação de mantras. Muitas pessoas escolhem essa opção pela sensação de segurança que ela proporciona: se a busca pelo estado meditativo passa por um caminho desconhecido, nada melhor do que ter um companheiro nessa viagem. Em nossa loja virtual, você encontra várias opções de CDs com meditações guiadas especialmente elaboradas por profissionais da área.

## Apenas respire



Procure um lugar tranquilo, sente-se em postura ereta, feche os olhos e... Respire. Na mais universal das técnicas de meditação, tudo o que você precisa fazer é fixar a atenção no fluxo de ar que entra e sai de seus pulmões. Não há nada de complicado em sua prática: inspirar e expirar no seu próprio ritmo é o ato mais natural que existe. Em primeiro lugar, solte todo o ar que puder, até deixar os pulmões completamente vazios. A partir daí, respire naturalmente. Observe o processo sem interferir e, simplesmente, não pense em mais nada. Quando perceber que se distraiu e se deixou levar por outros pensamentos, retorne a atenção à respiração, suavemente. Quando a mente insistir em viajar por aí, uma boa dica é se concentrar nas sensações físicas ocorridas, apenas, na região das narinas. Tente ficar assim por cerca de meia hora. Antes de alcançar o estado meditativo, você irá experimentar diferentes tipos e ritmos de respiração. Escolha aquele que parecer mais tranquilizador para o corpo e aproveite seus benefícios, como o aumento da disposição, a diminuição de tensões e uma incrível sensação de bem-estar.

## Observe um símbolo especial



Suavemente, fixe toda a sua atenção em uma única imagem. Você pode escolher qualquer símbolo ou objeto que lhe desperte interesse: um desenho, uma estatueta, uma figura sagrada, uma bela pintura, uma foto especial, uma mandala, um cristal, uma flor... Qualquer coisa mesmo. A imagem pode ser religiosa ou não, oriental ou não: o importante é que, por algum motivo, seja especial para você. No momento da meditação, escolha um local bem tranquilo e deixe-se envolver pelo símbolo eleito,

observando-o atentamente até ser capaz de mantê-lo em mente com clareza, mesmo de olhos fechados. Afaste o olhar e relembre suas formas, cores, texturas, as sensações que transmite. Procure estimular todos os seus sentidos, mantendo o símbolo sempre em mente. Tente não pensar sobre seu significado, apenas renda-se ao poder de influência de sua constituição.