

Comer, rezar, amar e meditar

escrito por Universo e Cultura



Conheça melhor a meditação mântrica, técnica popularizada no livro que se tornou febre mundial.

Texto • Geisa D'avo / Triada.com.br

Quando a jornalista americana Elizabeth Gilbert decidiu se aventurar sozinha em uma viagem pelo mundo – ou, mais especificamente, por três países escolhidos a dedo – provavelmente não imaginava que sua experiência obteria tamanha repercussão. Descrita no livro *Comer, Rezar, Amar*, publicado em 2006, sua jornada se transformou em best-seller e, recentemente, chegou às telonas. Na saga, Julia Roberts interpreta o papel da jornalista que deixa tudo para trás e parte em direção à Itália, Índia e Indonésia com missões muito diferentes em cada uma dessas regiões. É na segunda etapa de sua viagem que a autora descreve a meditação mântrica, uma prática bastante comum em território indiano, mas ainda pouco conhecida por nós, ocidentais. Que tal, então, ficar por dentro e investir nesta técnica tão promissora?

O que é

A meditação mântrica, como o próprio nome já indica, une o ato de meditar à entoação de mantras, duas das principais técnicas de elevação espiritual utilizadas principalmente por budistas e hindus. A ideia é permitir aos praticantes que recorram ao poder das “canções” em sânscrito para se aproximar das divindades e, assim, obter purificação, paz de espírito, equilíbrio e autoconsciência. A atividade pode ser realizada

individualmente ou em grupos, e o som dos mantras, necessariamente, não precisa seguir sempre o mesmo padrão. Em outras palavras, não há um ritmo de pronúncia correto dessas pequenas orações; o importante é repeti-las com calma e concentração.

Fio de contas

Boa parte dos adeptos da meditação mântrica possui uma espécie de cordão sagrado, conhecido como japa (repetição) mala (cordão), muito importante à prática desta técnica. O objeto é bastante simples e até faz lembrar o terço, tão comum na Igreja Católica, já que consiste em um colar com pequenas bolinhas chamadas de contas. O propósito, inclusive, também é um tanto quanto parecido: cabe ao praticante entoar um mesmo mantra para cada uma das 108 contas existentes no japa mala até completar uma “volta” completa.

Como praticar

1 – Vá a um lugar tranquilo e silencioso, respire fundo e feche os olhos. Permaneça nessa posição até que esteja bastante concentrado.

2 – Segure o japa mala com a mão direita, prendendo o cordão entre os dedos polegar e médio. Caso não tenha o cordão, você pode optar por utilizar um barbante ou fio de costura com 108 nós amarrados.

3 – Prenda a primeira conta do colar e comece a entoar o maha-mantra: **Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare / Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare**. Quando terminar, passe para a próxima conta e repita o processo. Faça isso com cada uma das contas, até completar o círculo.

Dica!

Muitos outros mantras podem ser utilizados nessa prática de oração meditativa, mas, na dúvida, vale sempre recorrer ao maha-mantra, mais fácil de entoar e responsável por tranquilizar a mente e o espírito.

Saiba mais!

“Quando você vai à Índia – especialmente aos locais sagrados e aos ashramns, as comunidades que promovem a evolução espiritual -, vê várias pessoas usando contas em volta do pescoço. (...) Esses cordões de contas se chama japa malas. São usados na Índia há séculos, para ajudar os devotos hindus e budistas a se concentrarem durante a meditação ritual. O colar é segurado com uma das mãos e manipulado em círculo – para cada repetição do mantra, toca-se uma conta”.

[Trecho extraído da obra

Comer, Rezar, Amar

399 páginas, Editora Objetiva

www.objetiva.com.br]