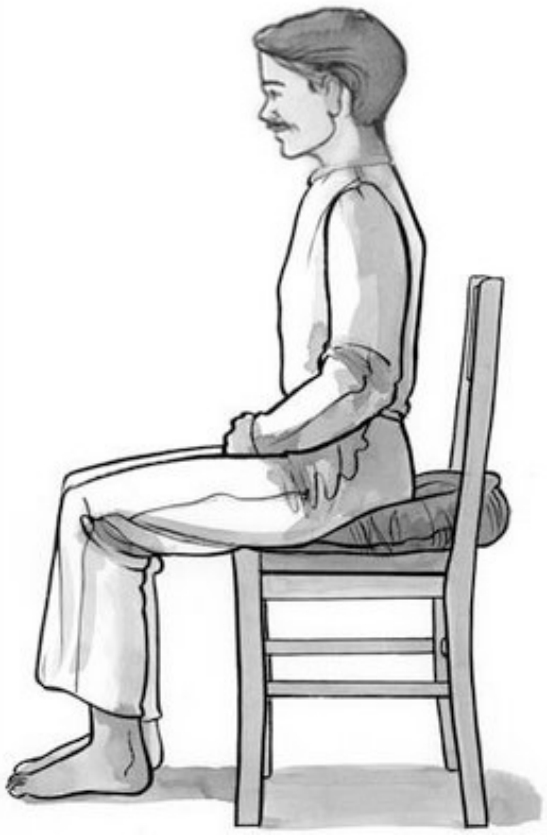
Dicas práticas antes de começar a meditar

Onde devo fazer a prática da meditação?
Basicamente em qualquer sítio que lhe permita estar confortável e não sofrer interrupções. Normalmente ajuda encontrar um sítio que seja "seu" e onde possa repetidamente realizar a prática.

Na pior das hipóteses tem sempre o WC como recurso. ;)

Como me devo sentar (postura física)?
O mais importante de tudo é que consiga encontrar uma posição que lhe permita estar alerta e relaxado/a ao mesmo tempo. Nesse sentido a nossa sugestão vai para que use uma cadeira normal, de costas direitas.

Algumas sugestões sobre a postura sentada:
- pés assentes no chão, paralelos aos ombros (ou, se preferir fazer no chão, com as pernas cruzadas);
- costas direitas, sem forçar (pense em sentar-se numa "postura digna");
- se sentir dificuldade em manter as costas direitas poderá usar uma pequena almofada na parte de trás do rabo para endireitar a zona pélvica;
- caso queira poderá usar as costas da cadeira mas procure não se recostar (pense "*para cima*" em vez de "*para trás*");
- ombros relaxados e para trás (como um abutre);
- mãos a repousar em cima das pernas ou do colo, uma em cima da outra (e não, não precisa de fazer aquelas posturas estranhas com os dedos, chamadas de *mudras*);
- língua a repousar no palato e lábios ligeiramente semi-abertos;
- olhos fechados ou semi-serrados (neste caso a repousar no chão mais ou menos 1 metro à sua frente), de forma a reduzir a quantidade de potenciais distracções;
- cabeça direita, balançada em cima do pescoço, com o queixo ligeiramente para dentro (mais uma vez, lembrar da pose de dignidade).



(imagem:http://www.cbmidwest.org/districtnews/wp-content/uploads/2011/01/Sitting-in-a-chair-meditation1.jpg)

Como me devo sentar (postura mental)?
Existem várias coisas que sugerimos que traga cada vez que se sentar a meditar. A primeira é uma grande curiosidade, permitindo-se a si próprio/a explorar um “novo mundo” que pode encontrar dentro de si. Seguidamente é uma postura de abertura, de ser capaz de estar presente ao que quer que seja que encontrar nessa exploração. Aliado à abertura encontra-se uma postura de aceitação, pois aquilo que encontrar pode tomar diversas formas, umas vezes mais agradáveis, outras vezes mais desafiantes, sendo que o importante é manter-se capaz de observar isso, sem julgamentos. Por último, é muito benéfica uma postura de paciência e de gentileza para consigo, especialmente nos momentos em que possa pensar que “não está a conseguir” ou não sente “avanços” na sua prática.

O que devo ter vestido?
Bikini é normalmente a melhor escolha para a prática da meditação. Estamos a brincar, claro. Tudo o que seja confortável e que não seja fonte de distracção é uma boa opção (e sim, se o bikini se encaixar nesta descrição para si, pode ser usar também).

É importante a hora?
O mais importante é que seja um horário construído e regular e não "encaixado" quando lhe dá mais jeito. A nossa sugestão é que reserve esse espaço na sua agenda, da mesma forma que reserva espaço para jantar ou tratar da sua higiene pessoal. Pense na meditação como "higiene mental e emocional", da mesma forma que pensa em tomar banho como "higiene corporal". Nesse sentido não importa muito a hora a que faça, desde que não se esqueça. Há pessoas que preferem de manhã, outras ao final do dia, outras a meio. O mais indicado é ser logo pela manhã, pelas simples razão de ser uma altura mais quieta do dia (se tiver filhos, a sugestão é levantar-se 20 minutos antes). Evite apenas a hora a seguir ao almoço, pois é muito propensa a estarmos sonolentos.

Posso mexer-me durante a prática?
O ideal é conseguir encontrar uma posição que lhe permita estar o mais tempo em quietude possível, evitando ao máximo mexer-se. Não virá mal nenhum ao mundo se de vez em quando ajustar a sua posição, por exemplo, mas evite ao máximo fazê-lo ao mínimo sinal de desconforto. Se der por si com alguma sensação física de desconforto (ex. comichão), a sugestão é que resista de reagir às primeiras 3 tentativas e só depois, caso não consiga mesmo evitar mover-se, que o faça de uma forma consciente e presente.

Como consigo parar os meus pensamentos?
Não tente sequer, pois não é esse o objectivo da meditação. Se o fizer irá passar um mau bocado. A mente pensa, assim como o coração bate ou o estômago digere. Tentar parar qualquer um deles revela-se uma tarefa extremamente frustrante e só lhe tornará a prática num inferno. Sempre que der por si a pensar simplesmente note isso e volte gentilmente a colocar a atenção no objecto de foco dessa meditação (ex. respiração, corpo, etc.).

É importante registar algo depois da prática?

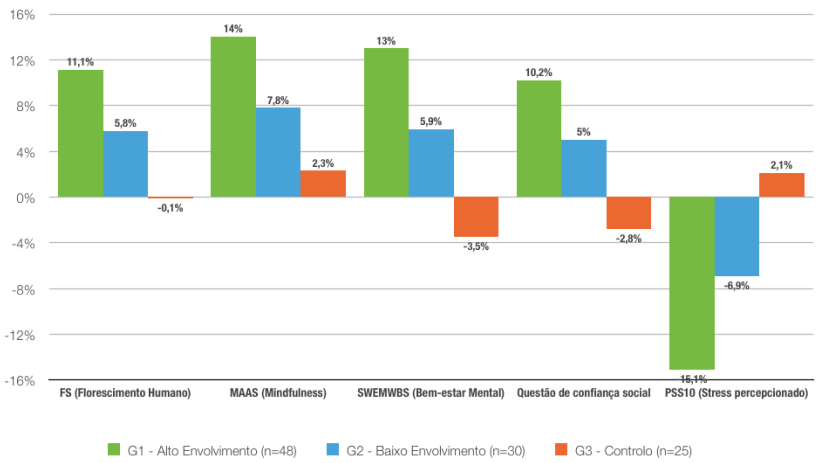
A nossa sugestão é um redondo SIM! Já imaginou como seria o trabalho do Charles Darwin se ele não tivesse um bloco para registar as suas explorações nas ilhas Galápagos? Aqui é o mesmo, sendo que a exploração é interior. A sugestão é que no final de cada prática reserve um par de minutos para registar como a mesma correu, o que sentiu, o que descobriu, o que o/a distraiu, que ideias surgiram, etc.. Verá que mais à frente se revelará uma ferramenta indispensável para traçar o seu progresso e perceber o quanto avançou. Nesse sentido, qualquer bloco ou caderno simples serve o propósito.

Ver para crer?

No caso da meditação é mais experimentar para crer. Por muito que lhe possam descrever uma maçã, a sua cor, forma, formato, sabor, textura, composição química, etc., apenas quando lhe dá uma dentada é que consegue realmente perceber ao que é que sabe. Com o mindfulness passa-se o mesmo. É preciso experimentar, treinar, testar, cultivar, permitir crescer. Não há má meditação, apenas estar presente ou ausente, consciente ou distraído. Não faça porque estamos a dizer que funciona. Experimente por si e veja como faz a diferença para si. Faça-o de forma consistente e honesta e seja o juiz da sua própria experiência. Se lhe trouxer benefícios, experimente fazer mais tempo por dia. Se não fizer, experimente mais uns dias até que os "frutos" comecem a "amadurecer".

Tenho mesmo que fazer todos os dias?

A meditação é uma prática e como qualquer outra precisa de ser repetida de uma forma regular para ser aprendida e refinada. Mesmo que a experiência por vezes não seja agradável, o que a ciência mostra é que é os resultados são positivos na mesma. O que temos verificado nas edições anteriores é que **as pessoas que praticam pelo menos 3 vezes por semana têm resultados muito superiores** (e estatisticamente significativos) **do que aquelas que o fazem apenas de vez em quando,** como pode ver neste gráfico sobre a edição piloto (legenda: **verde**-grupo que praticava mais que 3 vezes por semana; **azul** - grupo que só praticava 1 a 2 vezes por semana; **laranja** - grupo de controlo, que não praticava). Nesse sentido, **não há má meditação e mesmo aqueles dias difíceis, acabam por se tornar os mais importantes. Se perder um dia, não deixe que isso seja a razão para deixar a meditação. Use como oportunidade para trabalhar a resiliência e força de vontade.**



O que preciso fazer para começar?
Assim que os episódios começarem a estar disponíveis é apenas uma questão de ir seguindo programa, um episódio por semana. Recorde-se da importância do **compromisso diário**, da dedicação à prática, de cultivar e nutrir estas capacidades de uma forma gentil, com curiosidade, com paciência e sem julgamento.

Algo mais?
Acima de tudo mantenha abertura e curiosidade, permitindo-se surpreender com os frutos positivos que podem crescer desse cultivo interior! Ah... e não se esqueça de se divertir pelo caminho! ;)