

SUMÁRIO



<i>Prefácio</i>	9
<i>Apresentação</i>	13
1. A história deste livro	15
2. O que não é meditação	21
3. O que é meditação	27
4. Os tipos de meditação	49
5. Dificuldades iniciais	55
6. Posição e respiração	77
7. Meditando em três tempos (técnica A)	81
8. Meditando em quatro tempos (técnica B)	85
9. Meditando no “ponto interno” (técnica C)	89
10. Meditando ao caminhar (técnica D)	93
11. Meditando no silêncio da respiração (técnica E)	97

12. Dicas importantes	101
13. Os efeitos psicofísicos da meditação	119
14. Possíveis usos terapêuticos da meditação	129
15. Quando não se deve meditar	135
16. O futuro da meditação.....	141
<i>Sugestões de leitura</i>	143

PREFÁCIO



Você acorda de manhã, sai para trabalhar, relaciona-se o dia inteiro com outras pessoas, volta para casa no final da tarde, convive com sua família por algumas horas e vai dormir. Esse roteiro básico de uma pessoa normal é chamado *vida*. Porém, percebemos que estamos o tempo todo com a atenção focada no exterior, nos outros ou naquilo que acontece fora de nós. Só voltamos a atenção para nós mesmos quando conferimos o rendimento de nossos investimentos para verificar se poderemos fazer aquela sonhada viagem de férias ou quando sentimos o desconforto de uma refeição feita às pressas e mal digerida.

Muitos de nós reclamam da falta de tempo e de significado da própria vida, pois ela não deveria ser somente trabalhar, conviver com os outros, comer e dormir. Aquilo que falta para dar significado a essa vida é a convivência consigo mesmo. Relacionar-se internamente, entender como funcionamos lá dentro, por que reagimos de determinada maneira, por que nos sentimos tristes ou alegres são

coisas fundamentais para as quais não reservamos nenhum tempo em nossa vida.

Sri Nisargadatta Maharaj, grande mestre indiano falecido na década de 1980, afirma em seu livro *I am that*: “Nós conhecemos o mundo externo de sensações e ações, mas do nosso mundo interior de pensamentos e sentimentos conhecemos muito pouco. O objetivo primordial da meditação é tornar-se consciente de sua vida interior e familiarizar-se com ela”. Assim, ele nos aconselha a prestar atenção no que se passa interiormente, a explorar nossos potenciais e possibilidades. A meditação tem servido, por entre os milênios, como valioso instrumento para aqueles que decidiram empreender essa jornada para dentro. Uma jornada que pode lhes revelar toda a riqueza e simplicidade da vida interior.

Os xamãs e os iogues de tempos ancestrais parecem ter sido os primeiros a explorar as profundidades da mente humana usando apenas sua capacidade de focalizar a atenção internamente. Assim surgia a meditação, técnica que não exige aparelhos, instrumentos, preces ou qualquer coisa externa. Para meditar você só precisa de você mesmo.

Na Índia, a meditação aparece em textos de mais de cinco mil anos atrás e está intimamente ligada à ioga*. A ioga é um sistema que nos ensina a parar para observar a nós mesmos. Patanjali, o mestre que compôs o tratado de

* Embora o autor do prefácio tenha escrito a palavra ioga com “y” maiúsculo nas diversas vezes em que ela aparece, optamos por utilizar a forma aportuguesada do termo, que nos dicionários brasileiros é grafada com “i”. Além disso, referimo-nos, ao longo do livro, “à ioga”, e não “ao ioga”, uma vez que se trata de substantivo feminino. (N. E.)

ioga chamado *Ioga sutras*, ensina que “Ioga é a supressão das oscilações da consciência”. Quando a consciência se torna focada e estável, somos capazes de perceber nosso eu interior, nossa essência, e passamos a nos guiar por nossa percepção em vez de sermos um brinquedo nas mãos das emoções e dos pensamentos. A proposta da ioga é fornecer instrumentos que facilitem essa experiência de meditação. O corpo alongado pelas posições físicas, a mente aquietada por mantras (cantos), as emoções equilibradas pelas respirações da ioga deixam o caminho livre para que a pessoa possa meditar mais facilmente. Mas, apesar de a meditação estar na base da ioga, não podemos dizer que só aqueles que a praticam conseguirão meditar. E uma prova disso é o trabalho que o autor deste livro tem desenvolvido.

Conheci o doutor Roberto Cardoso em um programa de TV em que nós dois fomos entrevistados. Confesso que fiquei surpreso e desconfiado quando me disseram que eu e um médico falaríamos sobre meditação. O que um médico poderia saber sobre o tema? Eles são tão práticos e racionais! Como poderiam falar de algo tão subjetivo como a meditação? Mas, durante a entrevista, percebi que ele não se encaixava no meu arquétipo ultrapassado de médico. O doutor Cardoso é um pesquisador acadêmico, mas é também um meditador de longa data.

O tratamento científico que é dado à meditação neste livro tem o mérito de torná-la pública e possível para qualquer pessoa. Os iogues, budistas, taoístas, xamãs, esotéricos e espiritualistas têm utilizado a meditação ao longo dos séculos. Mas por que as pessoas de todas as outras religiões, filosofias ou culturas não poderiam se beneficiar

dessa técnica? A meditação, bem como a ioga, não está ligada a uma religião ou filosofia. Todos podem beneficiar-se da tranquilidade, consciência e bem-estar que a meditação nos traz. Daí seu caráter universal.

A meditação não é um instrumento para iogues, filósofos, religiosos, psicólogos ou médicos, mas para todos os que desejam se conhecer melhor. Coloque em prática os ensinamentos simples contidos nestas páginas e prepare-se para ver sua vida se tornar mais plena, consciente e significativa.

Anderson Allegro

Biólogo, instrutor de ioga
e diretor da Aliança do Yoga

APRESENTAÇÃO



Estamos vivendo tempos de falta: falta de orientação, de motivação, de propósito, de realização pessoal. Há algumas décadas, ainda podíamos contar com a promessa da felicidade que viria com o carro novo, a casa própria, o casamento, o próximo emprego. Mas hoje, nem isso mais funciona, o que tem seu lado bom e ruim. Ruim porque aquela ilusão nos dava certo conforto interno, nos mantinha num estado de esperança e movimento. Bom porque talvez estejamos começando a viver um despertar coletivo, uma busca daquilo que possa, de fato, nos trazer amor, união e paz. Como dizem os hindus: “A noite atinge a maior escuridão instantes antes do amanhecer”.

Há diversos livros sobre meditação, vários deles muito bons. Mas este é um guia prático e preciso, escrito por um médico competente, apaixonado, brilhante palestrante e (por que não dizer aqui?) exímio contador de piadas.

Fico muito feliz em ver uma obra sobre meditação escrita em linguagem clara, acessível a todos, útil tanto para

principiantes quanto para praticantes experientes. Mais que tudo, acredito que este trabalho será de grande importância para a humanização da medicina e, se você estiver predisposto para essa aventura, para a sua vida.

Podemos continuar nos sentindo impotentes diante de toda essa complexidade e bagunça do mundo. Podemos nos associar a uma organização qualquer, levantar uma bandeira política e lutar por uma causa. Ou podemos meditar e deixar que a meditação nos transforme e transforme o mundo à nossa volta — segundo uma sábia zen: “O que você pode dar aos outros é a maneira como você vive”.

Khalis Chacel

Biólogo, coordenador do Instituto
de Renascimento de São Paulo

... 1 ...

A HISTÓRIA DESTE LIVRO



Sou médico há mais de vinte anos — e um meditador há um tempo ainda maior.

Quando iniciei meus estudos sobre meditação, tratava-se de uma atividade estritamente pessoal, que não guardava relação nenhuma com a medicina.

Com isso, tive a oportunidade de conhecer diversas correntes filosóficas que utilizavam a meditação como parte de sua proposta. Pratiquei diversas técnicas do budismo chinês, tibetano e vietnamita, bem como do hinduísmo, de vários ramos de ioga, do sufismo, dos saniasins de Osho, do taoísmo, dentre outros. Conheci na teoria mais de cem técnicas e, na prática, mais de sessenta. Tudo isso sem que eu precisasse me tornar budista, ou hindu, ou sequer sufi. Eu aprendia a técnica, escutava os princípios filosóficos de cada corrente (alguns interessantíssimos) e continuava meu caminho.

Porém, nessa jornada, que misturou *hobby*, aprendizado e crescimento, duas coisas me incomodavam continuamente.

A primeira residia em uma dúvida. Por que a meditação não podia ser ensinada separadamente? Por que tinha de ser oferecida dentro de um “pacote”, que costumava incluir várias outras coisas, especialmente alguns princípios místicos e/ou religiosos? Era como se estivessem me dizendo: “Você quer aprender a meditar? Tudo bem, mas antes aprenda isso, escute aquilo, aceite aquilo outro etc.” Eu pensava nas tantas outras pessoas que, por se sentirem violentadas ou assustadas diante do restante do “pacote”, estavam perdendo a oportunidade de vivenciar experiências tão agradáveis como as que eu vivenciava.

A segunda coisa que me incomodava refletia uma esperança. Por que a medicina não podia ter, como recurso terapêutico, essas tantas técnicas que eu estava aprendendo? Afinal, eu havia conhecido, por meio da meditação, alguns estados de relaxamento e de consciência que antes sequer poderia imaginar que existiam. Naturalmente, de alguma forma, essas técnicas deveriam afetar a química do cérebro e, conseqüentemente, poder atuar na química e no funcionamento do corpo. Alguns médicos aconselhavam seus clientes a meditar, mas mesmo eles não entendiam bem o que era meditação. Alguns outros tentavam, timidamente, estudar os efeitos da meditação sobre seus clientes, apesar de, muitas vezes, não saberem aplicar uma técnica meditativa caso quisessem.

Impregnado por essas reflexões, em 1999 mudei-me para a cidade de São Paulo, com o objetivo de desenvolver atividades de pós-graduação na Universidade Federal de São Paulo. Naquela ocasião, embora atuasse no Departamento de Obstetrícia, tive a oportunidade de conhecer o professor José Roberto Leite, psicólogo e chefe do setor

de medicina comportamental do Departamento de Psicobiologia dessa universidade. Para minha surpresa, o professor estava interessado em pesquisar sobre meditação. Já naquela época, ele orientava a tese de doutorado da doutora Elisa Harumi, que estudava os efeitos de uma técnica indiana sobre a ansiedade de alguns voluntários.

Fiquei encantado por duas razões: primeira, porque via a meditação sendo ensinada sem trazer consigo necessariamente um “pacote extra”; segunda, porque via profissionais de saúde utilizando essa técnica como recurso terapêutico. De uma só vez, vi dirimidas duas causas de angústia que me acompanhavam há muito tempo.

Naturalmente, enquanto desenvolvia minhas atividades no Departamento de Obstetrícia, no qual atuo como pesquisador, comecei a acompanhar as reuniões do setor de medicina comportamental. Não é difícil imaginar as dificuldades que tive — eu que, embora fosse um obstetra bem formado, não dominava um sem-número de conceitos e dados nas áreas de neurociência e medicina comportamental, além de ter uma considerável dificuldade de acompanhar aquelas reuniões. Precisei estudar muito, muito mesmo.

No entanto, fui continuamente estimulado pelo professor José Roberto Leite, que dizia: “O seu conhecimento sobre esse tema, se associado à base neurocientífica, pode dar origem a uma linha de pesquisa sem precedentes em nossa escola”. Na obstetrícia, algumas pessoas queridas me estimulavam nos momentos de fraqueza, como os professores Luiz Camano, Eduardo de Souza, Antonio Rubino de Azevedo, Luiz Kulay Jr., Renato Santana, Mary Uchiyama, a psicóloga Fátima Bortoletti e vários outros