

DO AUTOR DE SUPERCÉREBRO, VOCÊ É A SUA CURA E VOCÊ É O UNIVERSO

DEEPAK



MEDITAÇÃO TOTAL

PRÁTICAS PARA CONQUISTAR UMA
VIDA MAIS PLENA E CONSCIENTE



EDITORA
ALAUDE

CHOOPRA

A decorative frame with intricate scrollwork and floral patterns. Inside the frame, there are several symbols: a sun with rays at the top center, two hands in a mudra gesture below it, a sun with rays at the bottom center, and two eyes with crescent moons in their pupils below that. There are also clouds and small plus and cross symbols scattered throughout the frame.

MEDITAÇÃO TOTAL

D E E P A K
C H O P R A

MEDITAÇÃO TOTAL

**PRÁTICAS PARA CONQUISTAR UMA
VIDA MAIS PLENA E CONSCIENTE**

**TRADUÇÃO DE
ADELAIDE MATOSO**

**EDITORA
ALAÚDE**

Copyright © 2020 Deepak Chopra, MD
Copyright da tradução © 2021 Alaúde Editorial Ltda.

Título original: *Total Meditation – Practices in Living the Awakened Life*

Publicado mediante acordo com Harmony Books, um selo de Random House, uma divisão da Penguin Random House LLC, Nova York.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1º de janeiro de 2009.

PREPARAÇÃO: Carolina Hidalgo Castelani

REVISÃO: Claudia Vilas Gomes, Rosi Ribeiro Melo

CAPA: Amanda Cestaro

IMAGENS DE CAPA: venimo, crocolot, anna42f/iStock.com

1ª edição, 2021

Impresso no Brasil

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Chopra, Deepak

Meditação total : práticas para conquistar uma vida mais plena e consciente / Deepak Chopra ; tradução de Adelaide Matoso. – São Paulo : Alaúde Editorial, 2021.

Título original: Total meditation

ISBN 978-65-86049-20-6

1. Autoajuda 2. Estresse - Administração 3. Estresse (Psicologia) 4. Meditação I. Título.

20-53113

CDD-204.35

Índices para catálogo sistemático:

1. Meditação : Espiritualidade 204.35

Cibele Maria Dias - Bibliotecária - CRB-8/9427

2021

Alaúde Editorial Ltda.

Avenida Paulista, 1337

Conjunto 11, Bela Vista

São Paulo, SP, 01311-200

Tel.: (11) 3146-9700

www.alaude.com.br

blog.alaude.com.br



SUMÁRIO

**APRESENTAÇÃO:
UM CHAMADO PARA O DESPERTAR 9**

**MEDITAÇÃO TOTAL:
UM CAMINHO NOVO E MELHOR**

- 1. POR QUE MEDITAÇÃO “TOTAL”? 19**
- 2. SUA VIDA É SUA MEDITAÇÃO 47**
- 3. DEIXE SEU CORPO ORIENTAR VOCÊ 73**
- 4. A SÍNDROME DA IMOBILIDADE 101**
 - 5. SAIR DA IMOBILIDADE 121**
- 6. EMPODERAMENTO PESSOAL 135**
- 7. DESPERTAR TODOS OS DIAS 155**





COMO ENRIQUECER SUA PRÁTICA

**SENTIR O MILAGRE:
10 EXERCÍCIOS FÁCEIS 183**

**CURSO DE 7 DIAS DE MEDITAÇÃO:
INSPIRAÇÕES PARA A VIDA 197**

**VIBRANDO O SILÊNCIO:
52 MANTRAS 235**

**EPÍLOGO:
A GRANDE MEDITAÇÃO 255
ÍNDICE REMISSIVO 263**



APRESENTAÇÃO

UM CHAMADO PARA O DESPERTAR

Caro leitor,

Há inúmeras e excelentes razões para meditar, razões que remontam a milhares de anos. Este livro, porém, não está preocupado com o passado, mas com o futuro, com uma vida desperta. E isso significa estar à luz, à procura da graça, e se libertar da dor e do sofrimento. Trata-se de encarnar a verdadeira felicidade. E a meditação total é a chave para tudo isso.

Se eu conseguir convencê-lo, leitor, de que essa é a vida que deve abraçar, o que o espera é inimaginável. As coisas que acontecerão com você hoje, amanhã e vida afora não mais caberão em parâmetros previsíveis. Todo dia há de haver a experiência da novidade e da criatividade, se você permitir que a felicidade se revele.

No entanto, precisamos primeiramente fazer a pergunta mais básica: O que deixa uma pessoa realmente feliz? Um relacionamento amoroso, uma família, uma carreira bem-sucedida? É provável que existam tantas respostas a essa questão quanto pessoas no mundo. Contudo, apesar dos variados meios de encontrar a felicidade, o terreno anda instável sob nossos pés. Está acontecendo algo novo, urgente, empolgante. Mas só vamos fazer parte dessa mudança se enxergarmos além da frivolidade da vida cotidiana.

Todo mundo constrói a própria felicidade de acordo com um estilo de vida. Dia a dia, fazemos escolhas em relação a coisas que gostaríamos de fazer. Por exemplo, comida chinesa no jantar?

Talvez. Já verificamos o *e-mail*? Ainda não, mas vamos verificar. Tudo isso faz parte de algo maior: as decisões mais importantes que tomamos a respeito de nosso estilo de vida individual. Só nas últimas décadas a sociedade começou a atentar-se para o fato de que o bem-estar depende fundamentalmente do estilo de vida.

Podemos optar deliberadamente por um estilo de vida ruim, que inclui cigarro, bebida alcoólica, sedentarismo e uma dieta cheia de alimentos industrializados. Queremos de fato viver assim? Há inúmeras informações para que evitemos essas más escolhas. Portanto, é possível tomar melhores decisões, as quais incluem alimentos mais naturais, exercícios físicos que nos beneficiem e respeito ao meio ambiente. Talvez alguém se pergunte: Qual é o melhor estilo de vida? Trata-se de uma questão transformadora que, se levada a sério, pode mudar o próprio conceito de felicidade.

Cada vez mais pessoas vêm fazendo boas escolhas em relação a dietas, exercícios físicos, não fumar e assim por diante. No entanto, a chave para o *melhor* estilo de vida ainda não foi encontrada. Não nos culpemos. A sociedade moderna nos apresenta fortes tendências que vão na contramão de um bem-estar verdadeiro e duradouro. A ansiedade ronda a vida de quase todo mundo. As tendências que causam grande parte do estresse incluem:

- Um ritmo de vida cada vez mais acelerado
- Uma avalanche de distrações, inclusive *internet* e *videogames*
- Índices maiores de envelhecimento e demência
- Consumismo desenfreado se espalhando por todos os países
- Deslocamento e desagregação familiares
- Uma epidemia de ansiedade e depressão
- Problemas mundiais como mudanças climáticas, terrorismo, pandemias e refugiados
- Perda de confiança em instituições públicas e políticas
- Desigualdade descontrolada entre ricos e pobres, além de racismo e injustiça

Esses desafios são constantes e só aumentam. Todos os dias, temos notícia deles ou os vivenciamos na pele. Desafios tão grandes assim são inevitáveis, mas as pessoas se sentem impotentes diante deles, por mais generosas que sejam. Qualquer um dos itens dessa lista é suficiente para nos abater. A malária na África, o vício em ópio no Cinturão da Ferrugem (antigo Cinturão Fabril, no Nordeste e Grandes Lagos, nos Estados Unidos), o suicídio entre os veteranos de guerra, a ameaçadora perspectiva do mal de Alzheimer para a geração *baby boomer* (os nascidos entre 1946 e 1964) – qualquer uma dessas situações vai demandar muito tempo para ser resolvida. Algumas pessoas já fazem isso, mas, apesar dos grandes avanços, a maioria de nossos antigos problemas ainda persiste.

No entanto, para a pessoa comum, essas ameaças representam uma perspectiva caótica e preocupante – ninguém consegue viver completamente alienado. Nem o mais esclarecido programa alimentar, de exercícios, ioga e meditação consegue dar uma solução para essas preocupações.

Tendo tudo isso em mente, eu me empenhei em encontrar o melhor estilo de vida, um estilo que garantisse bem-estar apesar das condições caóticas do mundo moderno. O melhor estilo de vida pode ser descrito em uma só palavra: *despertar*. Ou, em outras palavras, ter consciência de tudo a nossa volta. Despertar significa nos dedicarmos a ir além dos afazeres cotidianos em que estamos envolvidos, das convicções assimiladas e das opiniões adotadas por todos, das expectativas às quais nos apegamos e do ego. Despertar é ter uma consciência maior ou, de outro modo, uma consciência plena. Despertar não é uma meta distante – pode ser a realidade diária, aqui e agora.

As pessoas ainda não se deram conta de como a consciência é importante. Ter consciência é perceber algo que não tínhamos notado anteriormente: tornamo-nos conscientes de que a sala está esquentando, por isso desligamos o aquecedor. Tornamo-nos conscientes de que um amigo não tem dado notícias como costumava fazer, por isso entramos em contato para saber como ele

está. Esses são exemplos simples que ilustram um ponto importante: não é possível alterar nada em nossa vida a não ser com consciência. Parece óbvia essa afirmação, no entanto, as pessoas raramente compreendem a profundidade, o poder e as possibilidades existentes em estar conscientes. O que podemos fazer com consciência pode mudar todos os aspectos de nossa vida.

Nós legitimamos a realidade com a mente. Se ela estiver de fato aberta e livre de confusões e conflitos, a realidade será percebida como um campo de possibilidades ilimitadas. Pode parecer exagerado – porque aprendemos a viver com expectativas radicalmente baixas –, mas não é. Estamos presos em um nível de consciência que alimenta o caos e a confusão, mesmo quando achamos que a vida vai bem. Ao longo de anos, por meio de comportamentos físicos, mentais, psicológicos e espirituais muito ruins, fomos gradualmente nos fechando, construindo paredes. Elas são invisíveis, mas fortes, às vezes inexpugnáveis, já que foram criadas pela mente.

Por exemplo, vamos imaginar que um desconhecido clarividente, lúcido e observador da natureza humana tenha acompanhado seu dia de hoje. Não haveria nisso nada de ameaçador a não ser o fato de que ele consegue ler seus pensamentos. Eis o que anotaria:

7h30: O indivíduo acordou, levantou-se, começou a pensar e a planejar. Atividade mental de 90%, a mesma de ontem.

8h30: Conversa à mesa do café da manhã – nada de incomum. O indivíduo sai para trabalhar, atividade mental neutra.

9h: O indivíduo chega ao trabalho. A atividade mental entra em um ritmo conhecido. O indivíduo espera que hoje seja mais interessante que ontem.

11h: O indivíduo está mergulhado no trabalho, começa a se sentir estressado por causa de colegas, chefes, ambiente.

Meio-dia: O indivíduo vai almoçar contente. A atividade mental se acalma à medida que antecipa uma hora agradável.

14h: As sensações prazerosas do almoço já se dissiparam. O indivíduo se enfia no trabalho de novo. Atividade mental de 80%, como em qualquer dia de trabalho.

E assim por diante. Se tivesse que dar detalhes, esse observador descreveria quantas vezes você repete as mesmas palavras e pensamentos, emite as mesmas opiniões, evita os mesmos desprazeres etc., de acordo com um conjunto de padrões que não mudam muito. Seria necessário um observador atento para distinguir esses padrões, pois em geral você nem os percebe. Infelizmente, uma parte considerável de nosso dia é gasta nessa rotina repetitiva, de robô, e em hábitos.

É assim que você quer viver?

O QUE É PRECISO FAZER

Despertar e prestar atenção aos padrões e fazer alguma coisa diferente para si é um processo que deve ser contínuo. Precisa se tornar um estilo de vida, pois há muitos comportamentos inconscientes em nós, mesmo quando tudo parece estar caminhando conforme o desejado.

Sempre me surpreendeu que as pessoas não estivessem de fato interessadas em seu nível de consciência, mas acabei compreendendo o porquê. Querendo ou não, temos fascínio pela atividade mental, pelo constante fluxo de desejos, vontades, medos, esperanças, sonhos, planos, expectativas e, para os mais sortudos, percepções, intuições e ideias criativas. Em outras palavras, somos seduzidos pelos pensamentos. Isso pode ser um atrativo, uma distração e, às vezes, um perigo. Em comparação, a consciência é silenciosa e tranquila. Ela não envolve o mesmo tipo de pensamento que a maioria de nós sempre tem. Não é possível observá-la em movimento nem antecipar suas ações. Assim sendo, não damos muita atenção à consciência, e isso acaba virando um círculo vicioso: quanto menos conscientes somos, menos fazemos uso do poder de moldar nossa realidade.

Antigamente, as pessoas precisavam de tanta ajuda só para sobreviver que faziam uso da consciência como um colete salva-vidas

em um mar revolto. O normal era dor e sofrimento; encontrar alimento era uma luta diária; a chance de alguém ser vítima de doenças, acidentes e violência era bastante alta. Foi nesse contexto que floresceram as tradições espirituais das primeiras civilizações védicas da Índia, e em seguida o budismo, o judaísmo, o cristianismo e o islamismo. A verdade é que a vida cotidiana era tão cheia de ameaças que sacerdotes, gurus, santos, sábios, entidades e avatares já contavam com uma plateia pronta e ansiosa para transcender essa perigosa existência.

Nos dias de hoje, encontrar um escape desse mundo deixou drasticamente de ser uma motivação para se ter consciência, contudo o desejo de transcender ainda permanece conosco. As práticas espirituais mais básicas são agora opcionais e existe um extravagante cardápio de práticas pessoais à disposição, igual a um cardápio de entradas de um restaurante. As pessoas com frequência rezam ou meditam a fim de escapar das preocupações mundanas e encontrar algo “mais elevado”. O comentário de Thich Nhat Hanh, monge budista vietnamita, porém, me surpreendeu: “A meditação não é uma fuga, é um encontro sereno com a realidade”. É isso que o homem moderno precisa ouvir. Ele precisa de um incentivo que faça da meditação mais do que um item em um cardápio.

Conseguir que as pessoas adotem uma vida desperta depende de alterações drásticas nas engrenagens, como explica muito bem Thich Nhat Hanh:

Fazemos muita coisa, sempre correndo. Quando a situação é difícil, as pessoas dizem: “Não fique parado, reaja”. Mas fazer mais coisas piora a situação. Portanto, seria melhor dizer: “Não faça qualquer coisa, fique quieto”. Aquiete-se, pare. Seja você mesmo em primeiro lugar e retome a partir daí.

A bela simplicidade dessas palavras me inspirou a escrever este livro do modo mais simples possível, como uma conversa informal. Peço a você, leitor, que tenha essa mesma atitude, como se as

páginas tivessem sido escritas especialmente para você, pois assim foram. Aqui, quero destacar que existe de fato um estilo de vida melhor. Trata-se da vida desperta. Não é preciso sacrificar nada de bom de nossa vida atual – despertar significa expandir todos os aspectos de uma vida boa. O que está em jogo é tomar a decisão de despertar, aqui e agora. É esse o primeiro passo na direção de um futuro que realmente dê certo, em vez de um presente que ameaça nos frustrar. O que se aplica à meditação também se aplica à transformação: *Aquiete-se, pare, seja você mesmo em primeiro lugar.*

Com amor,
Deepak

MEDITAÇÃO TOTAL

UM CAMINHO NOVO E MELHOR

1

POR QUE MEDITAÇÃO “TOTAL”?

Se alguém me perguntasse o que esperar da meditação, eu responderia: “Nada e tudo”. Meditação implica transformação. Ela afeta todos os aspectos de nosso bem-estar e pode provocar mudanças positivas no corpo; mentalmente, pode melhorar a capacidade de tomar decisões e eliminar a preocupação e a ansiedade. São inúmeras as técnicas de meditação, e elas podem nos levar a muitas direções diferentes, mas no fundo pretendem atender a uma dúvida não muito óbvia: A existência basta por si mesma? Se a resposta for “não”, todo o esforço e toda a frustração da vida cotidiana são justificados. Acreditamos que nada nem ninguém vai tomar conta de nós a não ser nós mesmos. Por isso nos sentimos tão estressados.

Contudo, se a resposta for “sim”, uma nova vida nos aguarda. A ideia de que existir – apenas sendo, aqui e agora – possa proporcionar satisfação parece questionável, um tanto disparatada. Entretanto, não é estranha a nosso corpo. Por sua própria natureza, as células corporais funcionam sem esforço, os tecidos e órgãos são autossuficientes sem esforço. Em um tempo médio de vida, o coração bate um bilhão de vezes, o que parece algo desconcertante, sobretudo se pensarmos no coração como uma máquina que deve bombear sangue continuamente, sem falhar. Não há computador que possa funcionar sem parar nem avião que consiga decolar bilhões de vezes sem correr o risco ou a certeza de falha mecânica.

Mas, na teia da vida, o coração – sendo saudável, naturalmente – assume essa responsabilidade sem esforço algum. Em média, o coração bate entre sessenta e cem vezes por minuto. É fascinante! No entanto, consideremos o coração de um musaranho, que bate mil vezes por minuto, ou o de um beija-flor, que chega a bater 1.250 vezes por minuto. É maravilhoso, pois o coração desses animais também bate sem esforço algum.

Embora extraordinário, o coração não é de forma alguma excepcional. Em uma pessoa de boa saúde, todos os órgãos – pele, coração, pulmões, fígado, cérebro – andam em equilíbrio e harmonia com facilidade. Mas em nossas atividades cotidianas raramente sentimos essa harmonia tranquila, seja em nós mesmos, seja na relação com os outros. Conflitos e violência doméstica são sempre fonte de desarmonia. A preocupação é sempre sintoma de desarmonia, e se vira depressão, consegue minar qualquer vontade de seguir adiante. A noção de que a existência basta parece absurda, mas conseguimos ter instantes ou até mesmo períodos mais prolongados de serenidade, em que todo o corpo, mente e espírito entram em harmonia. Esses interlúdios indicam que é possível alcançar algo mais duradouro. Por isso a meditação é uma jornada e não apenas um intervalo de tranquilidade na rotina.

Se conseguirmos viver sabendo que a existência de fato se basta no nível do indivíduo, vamos ter um elemento radicalmente novo em nossa vida moderna. Poderemos viver em um mundo sem inimigos íntimos, como o medo e a raiva, descontrolando nossa mente. Lembranças dolorosas e sentimentos intoleráveis não vão mais ficar escondidos nos lugares secretos do inconsciente. Vamos ser chacoalhados desse estado de sonolência que nos atinge na forma de apatia mental e inércia. (Se você não acha que vivemos nesse estado de sonolência, basta observar a sua volta o rosto inexpressivo das pessoas, grudadas em *smartphones* ou esperando no aeroporto.) A vida desperta é energética e plena de consciência, sem o desalento de uma jornada inconsciente.

A MEDITAÇÃO É ABSOLUTAMENTE ÚNICA

Transformação pessoal é o que a meditação oferece quando embarcamos nessa jornada. O primeiro passo é entender que de algum modo a consciência está sempre presente. Pensar (em essência, julgar) não é uma característica real da mente. A consciência, sim. Em tudo o que fazemos há um coração batendo sem cessar; em tudo o que pensamos há uma consciência vigiando também sem cessar. Damos isso como coisa certa, mas que não diminui o mistério nem o poder. Uma carreira inteira de um cardiologista pode significar apenas alguns passos sobre a complexidade de uma única célula do coração. (Recentemente, para surpresa geral, descobriram que o coração tem doze receptores de paladar, do tipo que normalmente se encontra na boca, e esses receptores estão relacionados sobretudo com o sabor amargo. Não há explicações razoáveis ainda, afinal, tampouco sabemos como o coração e todo o sistema circulatório conseguem manter a mesma pressão sanguínea dos pés à cabeça, apesar da força da gravidade.)

Registros históricos mostram que há milênios tentamos desvendar os segredos da mente humana. No entanto, ainda não há explicação consensual sobre a consciência e a capacidade de estarmos atentos em nós mesmos e no mundo a nossa volta. Não há alternativa a não ser analisar a própria consciência, que é onde a meditação tem início. A meditação é praticamente a única tentativa de explorar a mente quando ela não tem pensamentos. Tudo o mais, seja na filosofia, seja na psicologia, seja em qualquer outro campo, trata de pensamentos. A consciência antecede o pensamento, mas na vida moderna invertemos as coisas de tal forma que toda a nossa existência se baseia na atividade mental, sem que tenhamos a menor ideia de onde surgem os pensamentos. Com certeza, o cérebro tem papel nisso, mas está longe de ser a chave. Embora tenhamos avançado muito na tentativa de compreender essa massa cinzenta dentro do crânio, não há nada nas células cerebrais indicando que elas processam pensamentos, sentimentos e

sensações. Existem casos médicos surpreendentes em que o córtex cerebral de um indivíduo – essa camada fina na parte externa do cérebro, responsável pelos pensamentos elevados –, apesar de ter sido desde a infância muito comprimido pela pressão de fluido (ou seja, água no cérebro ou hidrocefalia), não impediu que o indivíduo crescesse sem nenhum sinal interno ou externo de deficiência na atividade mental. Caso ainda mais raro, um tumor benigno pode ocupar mais da metade do espaço craniano, e a pessoa mesmo assim não ser afetada mentalmente.

Sempre achamos que não precisamos saber de onde vêm os pensamentos, mas isso não é verdade. Em uma fascinante palestra na TED, em abril de 2019, o físico David Deutsch salientou que, ao longo da história, o universo sempre foi descrito como sendo uma zona de guerra. Nas sociedades antigas, essa guerra era imaginada como um conflito entre o bem e o mal, que foi assimilado pelo ser humano na forma de impulsos bons e ruins que se digladiam intermitentemente. Nos tempos modernos, a ciência abandonou essa antiga mitologia, mas conservou a ideia de conflito, transformando-a em uma guerra entre ordem e caos. Se essa analogia parece abstrata, é possível concretizá-la na atual crise climática como sendo um conflito entre um planeta sustentável e um deserto.

No entanto, esses modelos são racionais e persistem há tantos anos, afirma Deutsch, que somos vítimas de uma “monotonia cósmica”. Inadvertidamente, a ciência deu continuidade ao conceito do Antigo Testamento de que não há nada de novo sob o sol. Qual é a solução? Deutsch sugere que o ser humano é o único ser capaz de dar originalidade à existência, o que fazemos por meio de um entendimento inovador e mais profundo. Assim, quando despertamos, o cosmos desperta. Na verdade, acredita o cientista, o despertar já começou, depois de bilhões de anos de monotonia.

A ideia de que o ser humano poderia despertar o universo é muito ousado, mas eis que um físico, alguém que lida sobretudo com equações matemáticas, coloca a consciência à frente e no centro do processo criativo. Essa ideia amplia uma outra ideia exposta

na década de 1950 pelo renomado físico norte-americano John Archibald Wheeler, que foi o primeiro a afirmar que vivemos em um “universo participativo”. Em outras palavras, tudo o que pensamos ser real “no exterior” depende de nossas crenças, percepções, observações, interpretações e expectativas “internas”.

Deixando de lado as implicações cósmicas disso, o ser humano de fato cria sua própria realidade particular. O que uma pessoa compreende a partir da “matéria bruta” da consciência pertence apenas a ela. Portanto, é interessante saber como a consciência funciona. Existem regras e princípios a serem descobertos, e o que eles determinam é fundamental ao modo como vivemos.

OS PRINCÍPIOS DA CONSCIENTIZAÇÃO

A consciência é desperta e ciente.

A consciência atravessa os limites da mente e do corpo, da matéria e da mente.

A consciência é criativa.

Uma vez que se crie alguma coisa, a consciência a mantém em equilíbrio.

A consciência é dinâmica – exige energia de ação e mudança.

A consciência é um todo – ela permeia toda a existência.

A consciência se auto-organiza – ela monitora sistemas e estruturas ordenadas.

A consciência é harmoniosa – todos os níveis da Natureza fazem parte do todo. Todos os fios contribuem com o tecido cósmico.

Esses princípios parecem abstratos, mas governam, invisíveis, tudo o que pensamos, dizemos e fazemos. Uma pessoa exprime pensamentos compreensíveis, ao contrário da “salada de palavras” do esquizofrênico, porque sua fala é ordenada, organizada e regrada. Uma simples lembrança, como a recordação de um aniversário, precisa ser recuperada em regiões dispersas do cérebro, onde toda a memória fica guardada em fragmentos. Só depois de um agrupamento quase instantâneo é que temos uma lembrança coerente. Quando nos lembramos de alguma coisa, montamos

um quebra-cabeça mental na consciência. Do mesmo modo, reconhecemos fisionomias graças a várias regiões cerebrais que se coordenam. Em um nível ainda mais básico, enxergamos um mundo de cores por um complexo processo que conscientemente adapta mais de dois milhões de tons de cores identificáveis oriundas do vermelho, azul e verde, as únicas três ondas de luz a que nossa retina reage.

Tudo isso acontece sem que o processo saiba qualquer coisa sobre os princípios da consciência. Chegam a cem mil ou a um milhão as proteínas que formam nosso corpo, uma diferente da outra. Cada uma é responsável por uma função específica enquanto passam perto de outras centenas de proteínas, como partículas de poeira, e cada uma adquiriu conhecimento sobre o que deveria fazer por meio de algum modo misterioso e insondável da mente humana.

Por que isso é importante para a meditação? Serão imensos os benefícios resultantes de nossa compreensão imediata de como a consciência funciona. Compreender é o que torna o despertar único. Despertar não é o mesmo que pensar, nem é o mesmo que estar atento em vez de atordoado, esperto em vez de apático. Despertar é aprender como a consciência funciona e então fazer bom uso desses princípios. Não há nenhum outro conhecimento como esse, e nenhum é mais valioso.

O que conhecemos como sendo as religiões do mundo, as tradições espirituais e as escolas de sabedoria formaram pilhas de textos e ensinamentos. A consciência, entretanto, não exige muito. Estar consciente é um estado simples. Um recém-nascido olha a sua volta sem entendimento, mas, mesmo assim, consciente. Ainda sem compreender nada da vida, um recém-nascido está preparado para tudo o que vier. Muitos bebês têm no rosto um sorriso irresistível. Já conhecem a alegria sem saber o que é alegria.

Acima de tudo, estarmos conscientes nos alinha com o impulso criativo da Natureza. Se meditação significa consciência, o que podemos alcançar com ela não tem limites.

MEDITAÇÃO TOTAL

O tipo de meditação que eu defendo neste livro é a *meditação total* por abranger todos os princípios da consciência que precisam ser com-específico, como reduzir a pressão arterial, mas para obter resultados é ensinados, independentemente da escola ou tradição a que pertencem, outros fatores também: a desaprovação da família e dos amigos (muito nado período do dia, de acordo com uma técnica específica, antes de existe) ou o medo de ser considerado um esquisitão que vagueia em busca da próxima novidade brilhante do mercado espiritual. esperança. Ainda que a meditação eventual traga benefícios – por exemplo, acalmando e baixando os batimentos cardíacos temporariamente –, ela é bastante limitada. Os poucos minutos diários gastos em meditação não têm o poder de vencer o impressionante fluxo de vivências fora dela.

A brevidade de uma meditação eventual não prejudica o processo – uma grande quantidade de pesquisas corrobora a prática. A meditação não pode ser responsabilizada por não conseguir mudar a vida moderna uma vez que foi concebida, há séculos, contra certo entorpecimento devido a uma vida no campo, em templos e muito em família. Mesmo nesse período, entretanto, perceberam que um mergulho completo na meditação seria a resposta definitiva a dores e sofrimentos, bem como um caminho para a liberdade. A vida tradicional na Índia era dividida em quatro estágios ou *ashramas*, e o último deles, que acontecia no final da meia-idade, era um tipo de retiro. A pessoa se afastava das obrigações familiares e do trabalho, se isolava e entrava em meditação.

A imersão completa era também uma opção para os poucos que fizessem uma renúncia natural, que quisessem uma existência voltada para seu interior em vez de ter trabalho e família. Mas nenhum desses modelos combina com a vida moderna nem com as novas preferências e buscas por uma espiritualidade customizada. Neste livro, quero ir além disso, quero apresentar um tipo de mergulho completo que não é nem tradicional nem “espiritual”, no sentido religioso (e ninguém precisa largar o trabalho). Como expliquei, a

meditação total é uma exploração do funcionamento da consciência, tendo como meta a aplicação desses princípios em nossa vida.

Saibam as pessoas que eventualmente meditam que essa prática lhes dá um gostinho da meditação total, um gostinho de quietude. Esse gostinho pode ser revelador, sem dúvida, pois grande parte das pessoas não tem nenhuma vivência duradoura do que seja uma “mente tranquila”. Mesmo conhecendo qual é a sensação de paz interior, não conseguem acessá-la sempre que desejam. Ainda que seja prazeroso encontrar essa paz e quietude interior na meditação, assim que abrimos os olhos, o que a mente faz? Ela volta à vida que já conhece: um fluxo constante de preocupações, desejos, exigências, obrigações, vontades, esperanças e medos. Mesmo assim, a meditação eventual, ainda que limitada, pode amenizar esse fluxo, sendo muitas vezes o primeiro passo para a transformação da vida.

Quando comecei a meditar, no início dos anos 1980, a prática tornou-se um ponto de virada em minha vida. Olhando para trás, vejo um médico estressado de Boston, na casa dos 30, que saía cedo para trabalhar e voltava apenas à noite, cujo sistema nervoso agitado sempre exigia um bocado de cigarros e bebida alcoólica para se acalmar. Eu tinha adotado esses hábitos por copiar o mesmo *estilo de vida* que todos os médicos a minha volta, principalmente os residentes sobrecarregados.

Depois de um ano tirando dois momentos do dia para a prática de uma simples meditação com mantra, os meus péssimos hábitos desapareceram por completo. Conheci em primeira mão a mudança poderosa que poderia ocorrer com qualquer um. Em alguns anos, fiz do ensino da meditação para o máximo de pessoas possível uma missão. Desde então sempre ensinei as mais variadas técnicas, e inúmeras pessoas aprenderam a meditar comigo. Mesmo que eu tivesse apenas um breve encontro com esses indivíduos, tinha certeza de que a meditação mudaria a vida deles.

Infelizmente, percebi que havia uma grande lacuna entre o que a meditação poderia fazer – seu potencial – e o que ela realmente faz. Parte da razão para essa desconexão é que as pessoas não dão à

meditação uma chance de verdade. Elas tentam por um tempo, mas acabam deixando de lado a meditação diária porque seus dias são muito corridos, e logo abandonam a prática, às vezes com a desculpa de que “Tentei meditar, mas não funcionou”. Ou procuram um benefício específico, como reduzir a pressão arterial, mas para obter resultados é preciso muito mais paciência do que tomar um comprimido. Existem outros fatores também: a desaprovação da família e dos amigos (muito mais provável há trinta anos do que agora, mas a possibilidade ainda existe) ou o medo de ser considerado um esquisitão que vagueia em busca da próxima novidade brilhante do mercado espiritual.



MUDE SUA VIDA EM BUSCA DE UMA CONSCIÊNCIA MAIS PLENA E UMA EXISTÊNCIA MAIS COMPLETA



Nos últimos trinta anos, Deepak Chopra esteve na vanguarda da meditação no Ocidente. Este livro é o ápice de seus ensinamentos sobre os benefícios físicos, mentais, emocionais, psicológicos e espirituais da prática meditativa. Chopra nos ensina a despertar para novos níveis de consciência que vão proporcionar uma visão clara da vida, curar o sofrimento da mente e do corpo e ajudar a recuperar a própria autonomia e identidade. Aqui você encontra um programa de exercícios diários, um curso completo de meditação e mantras para ajudar na prática. Prepare-se para um processo transformador para despertar corpo, mente e espírito e atingir um estado de consciência plena, livre, criativa e bem-aventurada 24 horas por dia.

EDITORA
ALAÚDE

ISBN: 978-65-86049-20-6



MEDITAÇÃO