

YOGA PARA ESCALADORES-MEDITAÇÃO

Escrito por Claudia Faria

Seg, 14 de Maio de 2012 13:46 - Última atualização Seg, 14 de Maio de 2012 14:19



Meditação é uma palavra inconveniente para definir a prática chamada dhyána em sânscrito, já que essa técnica consiste em parar de pensar a fim de permitir que a consciência se expresse através de um canal mais sutil, que está acima da mente, mas o dicionário define meditar como pensar, refletir.

Na verdade, o termo dhyána pode ser usado tanto para designar o exercício de meditação, quanto o estado de consciência obtido com essa prática. Ela consiste em concentrar-se e não pensar em nada, não analisar o objeto da concentração, mas simplesmente pousar a mente nele até que ela se infiltre no objeto. "Quando o observador, o objeto observado e o ato da observação se fundem numa só coisa, isso é meditação", dizem os Shástras. Portanto, o melhor termo em nossa língua para definir esse fenômeno é contemplação.

Por outro lado, não queremos alimentar o falso estereótipo popular de que os praticantes de Yôga sejam "contemplativos". Assim sendo, essa palavra que melhor define dhyána torna-se inconveniente no momento atual.

Então, resta-nos uma outra designação. O estado de consciência que os britânicos do século XVIII arbitraram chamar de meditation é, na verdade, um tipo de intuição, ou seja, o mecanismo que possuímos para veicular a consciência, o qual está localizado acima do organismo mental. Intuição, todos já tivemos uma manifestação desse fenômeno, alguns mais outros menos. Trata-se de um canal que nos traz o conhecimento por via direta, sem a interferência do intelecto. Foi intuição aquele episódio familiar ou profissional no qual você sabia do fato, embora ninguém lhe tivesse dito, telefonado, escrito, telegrafado ou comunicado por meio racional algum. Simplesmente, você o sabia. Profissionalmente, academicamente, cientificamente, talvez você o tenha deixado passar por não dispor de um respaldo racional, uma documentação, uma pesquisa, uma bibliografia... No entanto, se tivesse lançado mão daquele conhecimento intuicional, teria passado à frente da concorrência, teria feito uma grande descoberta científica muito além do seu tempo. Depois, bastaria procurar a documentação adequada, ou as estatísticas necessárias para fundamentar o que você já sabia - fundamentá-lo apenas para que os seus pares não pudessem questionar as suas fontes.

A intuição comum é como o flash de uma câmera fotográfica, só que não tem dimensão em termos de tempo. É um insight. Mas, sob treinamento, é possível desenvolver uma outra forma de intuição que se manifesta como o flash de uma filmadora, que acende e permanece aceso por um átimo. Chamamos a esse fenômeno intuição linear, quando conseguimos manter a intuição fluindo voluntariamente por um segundo inteiro - ou mais. Essa é a definição perfeita para o termo sânscrito dhyána.

Porém, não podemos usá-lo, já que ninguém saberia a que queríamos nos referir. Somos, portanto, obrigados a voltar para a opção inicial e utilizar mesmo o vocábulo meditação, pois, embora inexato, é aceito universalmente, inclusive na Índia.

Bibliografia recomendada - Meditação; Mestre DeRose

Arquivo para free downloads <http://www.uni-yoga.org/downloads/>

YOGA PARA ESCALADORES-MEDITAÇÃO

Escrito por Claudia Faria

Seg, 14 de Maio de 2012 13:46 - Última atualização Seg, 14 de Maio de 2012 14:19

Claudia Faria

Formada pela Uni-Yôga

Belas Artes de São Paulo

Fainc - Faculdade Integrada Coração de Jesus

Contato: claudinhachandra@hotmail.com

Telefone: (11) 7038-1918