

# Feche os Olhos e Abra sua Mente

Introdução à meditação espiritual

Dada Nabhaniilananda



Published by:

**InnerWorld Publications** P.O. Box 1455

Waitsfield VT 05673

USA

Distributed by Etemal6-ave: [www.eternalwave.com](http://www.eternalwave.com)

© Dada Nabhaniilananda 2006 All Rights Reserved

The moral right of the author has been asserted. ISBN 1-881717-07-0

Book design by Devanofroely Wright

Front cover photo: Krsna Deva

Back cover photo: Hitendra

Photos inside by Ramakrsna, Satya, Dada Nabhaniilananda, 'Dada  
ICrpsundarananda

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers. For information, contact [info@eternalwave.com](mailto:info@eternalwave.com)

Printed in the United States of America.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

## Dedicatória

A um grande amigo,  
sem o qual este livro  
nunca teria acontecido.

## Agradecimentos

Primeiramente, gostaria de agradecer a todos os meus alunos de meditação, que, ao longo dos anos, me inspiraram com a sua sinceridade e com perguntas perspicazes e me ajudaram a entender como ensinar este tema de forma mais eficiente.

Muitos outros me ajudaram na elaboração deste livro, e não poderia mencionar todos. Entretanto, devo um especial agradecimento a Jayanta Kumar, Malati, Devashiish, Dada Jyotirupananda, Geoff Hooper, Krsna Deva, Phanendra, Manorainjan, Dada Giridevananda, Dada Maheshvarananda, Amal, Jyotirmaya, John Hills, Giridhara, Devanistha e Dada Gunamuktananda.

Gostaria também de agradecer ao meu Acarya, que foi quem primeiro me ensinou meditação, e mais do que a qualquer outro, ao meu Guru, Shrii Shrii Anandamurti.

## ÍNDICE

### Introdução

#### **Capítulo 1 - Comece Fazendo Perguntas**

O que é exatamente a meditação?

O que é a autorrealização?

Qual é a diferença entre meditação e yoga?

Qual é a diferença entre oração e meditação?

A meditação é uma ciência?

O que é a espiritualidade?

A espiritualidade é ciência?

O que é misticismo?

Qual a diferença entre espiritualidade e religião?

O que é meditação espiritual?

Para ter sucesso na meditação, é necessário ser um monge?

Não é um contra senso sentar e meditar o tempo todo,  
quando existe tanto sofrimento no mundo?

A meditação é uma forma de “lavagem cerebral”?

Onde se desenvolveu a ciência da meditação?

Quando a meditação chegou ao Ocidente?

Que tipo de meditação você ensina?

Você não está enganado? Somente praticando um tipo de  
meditação, como pode ter clareza em relação aos outros  
métodos?

Como saber, se esta é a melhor técnica de meditação para  
mim?

Tenho que ter um Guru para aprender meditação?

Quanto custa a meditação?

Quanto tempo é necessário para a prática?

Quais são os benefícios da meditação?

Quando vou começar a sentir algo na meditação?

#### **Capítulo 2: Cuidando do Burro**

Como Cuidar do Burro

Importância da saúde física para a Meditação

Enxurrada de Receitas

O que é natural para os seres humanos?

Prevenir as Doenças ou Tratá-las?  
A Digestão  
Nove Segredos para a Saúde do Iogue  
Vegetarianismo  
Mitos Sobre Comer Carne  
Conclusão:

### **Capítulo 3 - Feche os Olhos**

Fazendo uma pausa  
Recolhimento sensorial  
O lótus  
Sintomas de abstinência  
Muito lixo tóxico

### **Capítulo 4 - Concentração**

1. A mente tem que ter um objeto
  - 1.1. HD interior
  - 1.2. Vivendo no futuro
  - 1.3. Pessoas complicadas
  - 1.4. Vivendo no passado
2. Você é aquilo que pensa
  - 2.1. Vivendo no presente
3. A mente só consegue pensar numa única coisa de cada vez
  - 3.1. Concentração
  - 3.2. Concentração na meditação
  - 3.3. Abrindo a porta para o campo de infinitas possibilidades

### **Capítulo 5 - Mantra - A Canção do Mundo Interior**

Pensando sobre nossa própria consciência

1. O poder do som
  - 1.1. O som como origem de todas as coisas
  - 1.2. Som e cura
  - 1.3. O som afeta nossas emoções
  - 1.4. Mantra e chakras
  - 1.5. Vrtiis - propensões mentais"
  - 1.6. Sânscrito - a língua dos mantras
2. Respirando
3. O significado do mantra

- 3.1. O poder do pensamento – o seu objeto mental
- 3.2. O poder do pensamento positivo
- 3.3. Poder mental
- 3.4. Pensamento Positivo SEMPRE
- 3.5. Exercício – o que é que você quer na verdade?
- 3.6. A ideação do mantra

### **Capítulo 6 - Abra a Sua Mente: Ego e Intuição**

Programação defeituosa

Sem rumo (Off course)

Eu consegui

Além da mente consciente

Intuição

### **Capítulo 7 - Karma**

Você colhe aquilo que planta

Não reclame. É a vontade de Deus

Através do olho da mente

Psicologia do Yoga

O inconsciente torna-se consciente

A abordagem do praticante de meditação

Plenitude mental

Sorte? Azar? Quem sabe?

### **Capítulo 8 - Abra os Olhos**

Apego sentimental

A evolução do sentimento

Verdade relativa X verdade absoluta

Lei do karma e do serviço

“Ame e sirva a todos”

Como salvar o Universo

O papel de um espiritualista no mundo

A plena revolução

### **Apêndices:**

- A. Os Passos Seguintes da Sua Caminhada
- B. Dicas Práticas para Melhorar a tua Meditação
- C. Astaunga Yoga
- D. Bibliografia Recomendada

Glossário de Termos Sânscritos  
Sobre o Autor

# Introdução

*“Sua visão terá clareza apenas quando olhar para o seu coração. Quem olha para fora, sonha. Quem olha para dentro, acorda.”*

Carl Jung

A meditação tem despertado um enorme interesse das pessoas no mundo ocidental. Em 2003 e 2004, a revista Time publicou duas reportagens de capa retratando artistas de Hollywood em posturas de meditação. Hoje em dia, torna-se desnecessário ir a uma livraria esotérica para encontrar livros sobre meditação – até em livrarias de aeroporto se encontra um exemplar desse tipo. Se fizermos uma pesquisa no Google com a palavra meditação, aparecerá uma lista de doze milhões de resultados, como também uma lista cada vez maior de pessoas famosas, em todos os segmentos da sociedade, que não escondem o fato de fazerem meditação, tais como: Tiger Woods, Al Gore, Julia Roberts, Steve Jobs, Sting, Jennifer Lopez, John Cleese, Heather Graham, Richard Gere e Susan Sarandon.

Essa situação é totalmente diferente da que eu tive que enfrentar há muitos anos, quando aprendi meditação. Ansiando por esse conhecimento secular, tive a sensação de me aventurar em território desconhecido, rumo a um novo mundo de experiências. Em 1975, na Nova Zelândia, quase ninguém sabia o que era meditação.

Hoje em dia, torna-se difícil conseguir uma vaga nas aulas de meditação, em Londres ou Nova Iorque. A mídia retrata a meditação como algo atraente, de tal modo que é comum usá-la para vender uma vasta gama de produtos e serviços. Anúncios da Phillips, do Banco NatWest, da

companhia aérea Virgin Atlantic, entre outros, usam imagens de pessoas em posturas de meditação. Se alguém se sentar para meditar num trem ou num parque em Londres, dificilmente alguém achará isso estranho. É certo que os tempos mudaram.

### **Então, por que a meditação se tornou tão popular?**

1. É prática. É algo que fazemos sem recorrer a ninguém mais, sentindo seus benefícios diretos.

2. Promove a saúde. Cada vez mais os médicos e os cientistas reconhecem os benefícios fisiológicos da meditação, sobretudo a redução do estresse e a melhora no relaxamento. Tem havido muitas pesquisas sobre esse tema, de forma bem documentada, que não há dúvida de que a meditação faz bem para a saúde.

3. A meditação tem recebido destaque por parte da mídia. Inúmeros atletas e profissionais de saúde apóiam a meditação abertamente. Também os editores de revistas abordam esse tema como algo corriqueiro e natural.

4. A meditação está sendo reconhecida como uma parte da cultura popular. A meditação foi inicialmente trazida para o Ocidente nos tempos da Grécia antiga, há cerca de 3000 anos. Contudo, esse conhecimento foi abandonado. Mais tarde, no início do século XX, surgiu um novo interesse pelo tema. Além disso, eruditos da Europa passaram a estudar a mística filosofia oriental, que tem suas raízes na meditação. Foi junto com a revolução cultural dos anos 60 e com a vinda de certas inovações, como o fato de os Beatles aprenderem meditação, que se ampliou o conhecimento dessa prática. Nos tempos atuais, essa geração dos anos 60 chegou à meia-idade, e muitos dos valores que as pessoas adotaram em sua juventude são hoje bem aceitos.

5. Agora, temos acesso a imensas fontes de conhecimento, de diferentes culturas. É possível escolher o melhor do que as diferentes culturas têm a oferecer. Muitas vezes me questionam: Por que adotei uma prática espiritual originária de uma cultura que não é a minha? Se algo não pertence à cultura de nosso país, isto não significa que não possa ser usado. Os computadores foram inventados nos Estados Unidos, no entanto, ninguém contesta que eles são úteis em todo o mundo. A meditação surgiu na Índia e tem sido praticada na Ásia por milhares de anos. No entanto, qualquer pessoa, de qualquer contexto cultural, pode usufruir de seus benefícios.

6. A meditação é um meio de as pessoas explorarem sua espiritualidade. Numa época em que cresce o número de pessoas desiludidas com as religiões institucionais, a meditação oferece-nos um método para que entremos em nosso mundo interior e vivenciemos a espiritualidade diretamente.

### **Meditação é uma prática**

Apesar do grande reconhecimento da meditação – usada até por hospitais, escolas e entidades desportistas – ainda me surpreende que poucas pessoas a pratiquem. Quantas pessoas você conhece que praticam meditação todos os dias? Muitos afirmam que a meditação é boa e dizem a si mesmas, ou a mim, como professor de meditação, que pretendem praticá-la um dia. Também, já me disseram que acreditam na meditação, e no entanto não a praticam. Isto é como dizer “eu acredito que nadar seja bom” sem nunca ter nadado. Não é possível sentir os benefícios da meditação apenas lendo, ouvindo ou filosofando sobre ela. Nem tampouco a conhecerá se apenas ouvir a música de uma cantora de rock que

costuma meditar. Isto é possível tanto quanto aprender a nadar através de um livro. Para nadar, é preciso cair na água e se molhar. Para compreender a meditação, é necessário praticá-la.

Embora a leitura de livros sobre meditação não seja um substitutivo para a sua prática, é seguramente um modo importante para compreender a base da meditação e o seu propósito. Existe, ainda, muita confusão em relação a esse tema, mesmo porque há uma vasta quantidade de informação disponível. Neste livro, tento explicar a prática da meditação de um modo simples, não perdendo de vista o seu propósito espiritual mais profundo.

A necessidade de relaxar é uma das principais razões pelas quais as pessoas praticam meditação. Contudo, esse não é o propósito principal da meditação; na verdade, é apenas um efeito secundário. Este livro está focado na busca do nosso “Eu Interior”, considerada pelos sábios antigos como a razão fundamental para a prática da meditação. Esses sábios desenvolveram suas práticas de meditação numa época em que o relaxamento e o estresse não eram uma preocupação para a Humanidade. A meditação, que tem suas raízes no conhecimento dos antigos sábios da Índia, evoluiu como uma resposta à ânsia humana de conhecer o seu Eu Interior – conhecer o mundo místico espiritual, que por vezes conseguimos vislumbrar, mas raramente entendemos. A meditação é muito mais do que uma terapia. Ela pode nos proporcionar a realização espiritual a um nível além da compreensão comum. Quem consegue compreender a Iluminação de Buda ou o êxtase de santos e iogues? Essas experiências estão muito além do nosso estado mental comum; e, no entanto, pelo simples fato de sermos humanos, todos nós temos o potencial de atingir esses estados espirituais mais elevados.

## Autoconhecimento

Em 1979, vivi no Nepal, onde fiz um treinamento para instrutor de meditação. Naquela época, costumava praticar seis horas de meditação por dia. A minha mente tornou-se tão lúcida e concentrada, que se tornou fácil compreender o significado de livros sobre filosofias complexas e profundas. A sensação era a de que eu já sabia intuitivamente tudo aquilo que lia. Se quisermos compreender conceitos espirituais, deveríamos, em vez de estudar teorias intelectuais, em primeiro lugar praticar meditação como uma forma de desenvolver a intuição. O primeiro passo é compreender a si mesmo. Então, todo o restante se tornará mais claro.

*“Se quiser conhecer tudo, conheça o Único, e esse Único é o seu próprio ‘Eu Interior’.”*

Shrii Shrii Anandamurti

A sabedoria espiritual não é um processo intelectual, surge da realização e do conhecimento interior. Vários santos, como Sri Ramakrsna, eram analfabetos, contudo possuíam uma compreensão da mais profunda e definitiva verdade que a maioria dos intelectuais e eruditos. Por essa razão, este livro não é sobre filosofia, nem tampouco sobre saúde ou relaxamento. Este livro é sobre a prática da meditação – a chave para uma consciência mais elevada.

O Primeiro Capítulo apresenta respostas a questões comuns. Do Segundo ao Quarto Capítulo, abordo as técnicas básicas para a desconexão da mente, a alimentação sutil, a concentração e o uso do mantra. Os dois capítulos seguintes explicam alguns pontos

psicológicos e espirituais relacionados com o ego, a intuição e o *karma* – a lei de ação e reação na vida pessoal. O Sétimo Capítulo aborda a relação entre a espiritualidade e as realidades do mundo, levantando a questão: “O que fazer depois da meditação?”.

Existem inúmeras técnicas de meditação espiritual oriundas de várias tradições. Jamais pratiquei todas, longe disso. Tendo em vista que se pode levar uma vida inteira para aprofundar a prática de apenas uma técnica, isso seria impossível. Dessa forma, não posso falar dos benefícios de todas as técnicas. Também, não creio que isso seja um obstáculo. Se estivermos em terras áridas e necessitarmos cavar um poço de água, um só poço será o suficiente. Contudo, teremos de cavá-lo bem fundo. Cavar inúmeros poços superficiais não nos matará a sede. Os princípios que aqui são descritos podem ser aplicados a qualquer tipo de meditação. A natureza espiritual do ser humano é universal, bem como as características intrínsecas da mente, que são as mesmas em todo o mundo. Não importa o estilo praticado. Desde que seja uma técnica eficiente e praticada com sinceridade, então, ela poderá satisfazer a sede espiritual.

Apesar de este livro tentar ser uma introdução prática à meditação, é importante lembrar que nenhum livro substitui o bom professor. Caso seja sua vontade receber instruções pessoais para a prática da meditação e não tenha encontrado nenhum professor, estimulo você a procurar um. No final do livro há alguns endereços que poderão ser úteis na sua busca.

A meditação cria uma mudança para melhor. Enche-me de esperança ver o modo como a meditação mudou minha vida e a vida de milhões de pessoas ao redor do mundo. É óbvio que a Humanidade necessita de uma nova visão. Temos de criar mudanças em nós mesmos, e existe

seguramente um modo de conseguir tais mudanças. A meditação não beneficia somente a nós. Nossos esforços criam ondas que tocam os outros em volta e se propagam por todo o Universo, para sempre. E quando as pessoas mudam, o mundo inteiro também muda. Espero que este livro guie você em sua jornada interior, nesse caminho rumo ao topo, que um dia todos teremos de percorrer.

Dada Nabhaniilananda – Londres, 2006

*“No momento em que nos interessamos pela meditação, isto significa que estamos prontos para seguir para outro nível. Enquanto a jornada for externa, o verdadeiro objetivo dos nossos esforços permanecerá fora de alcance. Continuamos a olhar para fora à procura do nosso destino, sem nos apercebermos de que o ‘Eu’ que está olhando é aquilo que realmente procuramos.”*

Chuang-tse