

Meditação

# Aceitar e superar a DOR da PERDA

Quando observamos atentamente o mundo dos fenómenos que nos rodeia, constatamos que a natureza da vida e de tudo o que existe é a impermanência. Na realidade - e quando consideramos apenas o mundo tridimensional (o mundo da forma) em que nos movemos - nada parece subsistir além do período natural do seu próprio ciclo biológico: as plantas, as árvores e os animais; as marés e as estações do ano; o dia e a noite; as nossas células e a nossa própria respiração. Mesmo os objectos com maior grau de dureza, como as pedras e as rochas, estão sujeitos ao seu próprio ciclo de vida.



Isabel Gonçalves \*

# n

**nada perdura** para sempre. A nossa saúde, as nossas posses, os nossos empregos, as nossas casas, as nossas relações, todas e sem excepção, se alteram ao longo do tempo. Conhecemos essa realidade. Porém, é-nos particularmente difícil aceitar a perda e a partida, por isso sofremos.

## Novo ciclo de vida

No Outono inicia-se um novo ciclo. Tal como as folhas caem das árvores e o ciclo solar se encurta, também os indicadores de mortalidade se acentuam geralmente nesta época do ano. Tudo parece reduzir a sua expressão e manifestação visíveis. De facto, à nossa volta e em tudo o que existe está presente a génese e o novo, bem como o término

e a morte. Como vivemos apenas na superficialidade dos acontecimentos não aprofundamos o real significado de tudo isto. Não temos presente, por exemplo, que **o encerramento de um ciclo dá lugar ao nascimento de um novo ciclo**, ou que **o fim de um processo é uma janela de oportunidade para que o novo ocorra e preencha esse espaço**, manifestando-se plenamente.

## E porque nos mantemos insensíveis ou inconscientes?

Em verdade, as nossas emoções estão fortemente condicionadas pelo apego especial que desenvolvemos às pessoas, às coisas, às situações... Consideramo-las como que parte de nós. O seu afas-



Pretender eternizar o que é efémero e impermanente é absurdo. E toda a ilusão é fonte de sofrimento

tamento ou desaparecimento é subentendido como uma dissociação ou fragmentação do 'eu'. Sentimo-nos mais sós, carentes e fragilizados.

Ora, a meditação concede-nos uma grande ajuda para lidar com a dor da perda. **Uma prática meditativa, disciplinada e diligente, permite-nos despertar para a real dimensão da nossa mente condicionada.** Entendemos, por exemplo, que de facto nada nem ninguém realmente nos pertence, isto é, que a natureza de cada ser ou cada fenómeno tem implícita a própria mudança que pode incluir o seu desaparecimento do palco das nossas vidas; entendemos, por exemplo, que **são os nossos medos, os nossos hábitos, a nossa mente co-dependente e até o nosso desconhecimento da natureza da vida que projecta a necessidade (falsa) do nosso aprisionamento.** O luto e a dor da perda reflectem a qualidade dos nossos sentimentos. Temos absoluto direito a eles. Não podemos porém determo-nos neles, perpetuando o sofrimento,

sob risco de estarmos a deixar passar por nós a própria vida e não lhe darmos expressão.

### Que fazer?

Em algumas tradições como, por exemplo, na do budismo tibetano, os mestres aconselham os discípulos a meditar regularmente sobre a impermanência. Ao habituarmos-nos a conviver diariamente com esta dimensão factual da existência - observando-a em tudo à nossa volta (nos nossos actos, nos alimentos que ingerimos, nos elementos e factores externos à nossa vida, etc.) - incorporamos na nossa mente consciente esta realidade. **Além de nos 'treinarmos' a lidar com a dor inerente ao desaparecimento, ganhamos consciência de que acumular é insensato:** reflecte, antes de mais, o medo da carência e da falta de reconhecimento - manifestações do desconhecimento/esquecimento da verdadeira natureza do 'eu'. **Meditar sobre a impermanência desperta-nos, em segundo lugar, para a natureza inerente a todos os**

fenómenos no que respeita à sua interdependência. Observamos, por um lado, que os fenómenos têm causas que lhes são subjacentes e que, portanto, os condicionam e determinam, e por outro que eles - ao se manifestarem - constituem de *per si* 'combustão' para outros fenómenos deles decorrentes. Um dos benefícios que advém desta constatação é a consciência que se gera para a própria pessoa, por um lado, de que somos responsáveis pela forma como gerimos as nossas vidas (as nossas emoções, a nossa saúde, os nossos recursos, etc.), e por outro lado do livre arbítrio que preside em cada momento às nossas escolhas que



deverão (para nossa própria felicidade) ser exercidas em plena consciência.

Meditar sobre a impermanência desperta-nos ainda, e consequentemente, para o facto de que atraímos aquilo que projectamos. **Nós somos os artesãos da nossa própria vida.** E aí valerá a pena perguntar: queremos ter dias cinzentos, doridos de saudade e mágoa, que tendem a afundar-nos no oceano do sofrimento ou, pelo contrário, dias coloridos em que projectamos a nossa vida plena de luz e alegria para nós e para os restantes que nos rodeiam? Os que partiram - independentemente da natureza desse afastamento (morte ou separação) - serão evocados através da **Luz e do Amor Maior** nos nossos corações. A meditação disponibiliza ferramentas para o fazermos eficazmente. Assim, pretender eternizar o que é efémero e impermanente é

absurdo. E toda a ilusão é fonte de sofrimento.

### Conclusão

Em anteriores edições vimos como é fácil e benéfico aprender a meditar correctamente. É um instrumento que fica ao nosso alcance para, em cada dia ou momento das nossas vidas, recordar-nos quem somos ou o que nos move e nos indica o caminho. **Meditar, além de acalmar a mente, torna-a mais clara para perceber correctamente a natureza da vida e das próprias emoções.** Uma das crianças a quem tenho ensinado meditação disse um dia: «A meditação veio limpar os meus pensamentos...». Muito simples. Mas é isso mesmo. **Z**

---

(\*) Mestre em Gestão de Recursos Humanos, Hipnoterapeuta, Mestre de Reiki, Conselheira (Counselor) e Instrutora de Meditação  
[www.harmonizando.com](http://www.harmonizando.com)  
 964 480 280