

## Retiros oferecem cursos de meditação, ioga e alimentação natural

Publicação: 08/11/2011 09:29 Atualização:



Trabalho, trânsito, academia, contas a pagar. O cotidiano é tão atribulado que às vezes parece impossível fugir da rotina agitada. Para diminuir esse ritmo intenso, algumas pessoas marcam um chope com os amigos, outras reservam uma tarde sem fazer nada ou tentam fugir no fim de semana para algum lugar mais sossegado. Há, no entanto, aqueles que desejam ir mais fundo na busca por si mesmo e dedicam alguns dias para renovar a alma nos retiros zen, encontros organizados em fazendas, pousadas ou chácaras mergulhadas no cerrado, onde o silêncio e as lindas paisagens imperam, para meditar, praticar ioga, comer alimentos naturais e pensar na vida. Os adeptos garantem que um fim de semana nesses locais recarrega todas as energias para a luta do dia a dia.

De acordo com Giridhari Das, responsável pela fazenda-retiro Paraíso dos Pândavas, os encontros ocorrem no fim de semana e em feriados. Na programação, um mix de aulas de ioga, meditação mântica, kirtans (canto de mantras com instrumentos) e dança, com direito ainda a refeições vegetarianas, caminhadas e banhos de cachoeira. “Existe sempre a opção de fazer uma massagem ou uma terapia”, acrescenta. Ele conta que recebe um público que varia de estudantes até aposentados. “Em geral, 80% são mulheres, porque elas parecem mais preocupadas com o bem-estar e em melhorar a qualidade de vida de forma inteligente”, analisa.



Para Das, os homens, geralmente “menos iluminados”, acreditam que basta uma cerveja e uma tevê para relaxar. O objetivo dos retiros, no entanto, é alcançar o bem-estar geral, sair da correria, experimentar a paz, descobrir ou se aprofundar em algo que faz bem. “É um momento especial merecido, um presente para si mesmo”, acredita. Segundo ele, os encontros são também uma boa forma de conhecer pessoas e fazer novas amizades. “O resultado, como dizem alguns hóspedes, é tudo de Ooommm”, brinca, reproduzindo um dos mantras.

### Preconceito

A professora de ioga Nedir Willers começou a participar de encontros desse tipo a convite de amigos e não parou mais. “É muito bom para entrar em contato com a natureza e relaxar”, diz. Ela, que já frequentou diferentes segmentos de retiros, explica que a pessoa deve se permitir conhecer os programas, experimentar e esperar os benefícios. “É comum algumas pessoas terem preconceito, achando que não vão se adequar à alimentação ou à meditação. No entanto, quando tentam, percebem que fizeram um bem para si.”

Antes de se adaptar à vida zen, Nedir era uma pessoa explosiva e ansiosa, que se deixava levar pelos problemas e pela raiva, mas, com as práticas, conseguiu mudanças positivas. “É como se eu estivesse em um palco e os problemas passassem na minha frente como um filme. Hoje, não perco tempo com bobagens, eu as resolvo. Tenho mais consciência de mim e da minha vida e, por isso, vivo mais feliz”, garante.

Para Marcos Silveira, proprietário de um retiro ecológico no Parque Ecológico Terraviva, na Chapada da Contagem, em Brazlândia, esses eventos são uma forma de descansar, repensar a vida e recobrar o equilíbrio. “É um momento de avaliação pessoal”, define. Os encontros organizados por ele também oferecem momentos de meditação, idas a cachoeiras e alimentação saudável, além de palestras e exibição de filmes temáticos. Infelizmente, as reuniões, que costumam ocorrer nos fins de semana e feriados, estão interrompidas devido a um incêndio que atingiu a propriedade, mas, em breve, as portas serão reabertas.

### Silêncio

Outra opção são os retiros de meditação vipassana, que, segundo Régis Guimarães, fundador da Sociedade Vipassana de Brasília, tem como base a plena atenção às experiências sensoriais, emocionais e mentais que ocorrem momento a momento. “Requer introspecção e silêncio”, destaca. Por isso, alguns programas podem levar vários dias, às vezes até um ano, apesar de haver encontros de fim de semana também. Guimarães explica que a longa duração dos eventos é uma tradição nesse tipo de meditação, principalmente nos retiros orientados por S. N. Goenka, birmanês que trabalha com técnicas baseadas nos ensinamentos de Buda.



[FOTO4]

Nessas reuniões, os alunos vão para uma casa, normalmente alugada para os eventos, e seguem uma rotina que inclui acordar cedo, seguir as etapas de meditação, passar a maior parte do tempo em silêncio e comer apenas alimentos naturais e nos horários estipulados.

A estudante Mariana Mourão, que já participou de 10 retiros desse tipo, conta que o começo é difícil, mas que, depois de algumas horas, a pessoa consegue se concentrar. Segundo ela, prestar atenção na respiração e no funcionamento dos órgãos sem deixar os pensamentos inoportunos tomarem conta requer muita atenção, mas o esforço vale a pena, pois a técnica traz benefícios imediatos. “Você passa a se concentrar no que vale a pena. Eu era muito ansiosa, muito dispersa. Hoje sou mais calma, mais focada nas coisas”, afirma. Quanto a ficar em silêncio, Mariana diz ser um presente para os ouvidos. “Quando a gente volta para o cotidiano, a falação das pessoas até incomoda. E pior, a gente percebe o quanto elas falam sem prestar atenção no que estão dizendo”, observa.

De acordo com a professora de meditação vipassana e também organizadora de retiros Elza Shanti, esse tipo de meditação não é dogmática nem doutrinária. Apesar de a técnica ter origem em ensinamentos budistas, a intenção dos cursos não é converter alguém a uma religião, mas apresentar um método — acessível a qualquer um — de erradicar o sofrimento causado por sentimentos como raiva, medo e inveja. “Como já fiz vários desses cursos, posso dizer que é um processo libertador, que aumentou minha qualidade de vida e me ajudou a ser mais feliz”, relata Elza. Segundo Régis Guimarães, o retiro requer um certo nível de amadurecimento. “Não é uma aventura, é uma oportunidade para quem quer melhorar o comportamento e a qualidade de vida”, avalia. Para ele, a pessoa que procura essa modalidade deve ter a séria intenção de se conhecer.

### Participe

Veja o contato de alguns retiros:

#### Paraíso dos Pândavas

Programa: práticas de ioga e meditação e alimentação vegetariana  
Contato: (61) 9108-2009

#### Terraviva

Programa: práticas de ioga e meditação e alimentação vegetariana  
Contato: (61) 3234-1920

#### Sociedade Vipassana de Brasília

Programa: voltado para a meditação vipassana  
Contato: [retiro@sociededevipassana.org.br](mailto:retiro@sociededevipassana.org.br)

#### Centro de Estudos Budistas Bodisatva

Programa: aprofundamento das técnicas de meditação  
Contato: [www.cebb.org.br](http://www.cebb.org.br)

GOSTOU DESTA NOTÍCIA? COMPARTILHE EM SUAS REDES SOCIAIS!

Mais

