



Guia Prático de Meditação

Gabi Picciotto e Mari Mel Ostermann

Sumário

1. Introdução.....	3
2. O que é meditação?.....	5
3. Um pouco de história - Origens da meditação.....	8
4. Por que meditar?.....	11
5. Tipos de meditação.....	15
6. Dicas para iniciantes.....	25
7. Meditação na prática: exemplos de meditação.....	33
8. O que é o Integral Way.....	45
9. Sobre as autoras.....	47
10. Bibliografia e fontes de aprofundamento.....	49

1. Introdução

“A meditação é o respirar da sua alma. Assim como a respiração é a vida do corpo, a meditação é a vida da alma.” Bhagwan Shree Rajneesh



1. Introdução

Como facilitadoras e eternas estudantes de desenvolvimento pessoal e espiritualidade, percebemos um desafio em comum entre grande parte das pessoas que nos procuram buscando melhorar suas vidas: praticar meditação.

A meditação, use ela a técnica que for, é uma prática importante e poderosa que nos traz consciência, equilíbrio, clareza e presença. É o método mais testado e comprovado de disciplinar a mente, diminuindo o sofrimento e o gasto energético ao deixarmos nossa mente pendulando entre passado e futuro.

Mesmo sendo uma prática que exige apenas alguns minutos do dia, muita gente sente dificuldade no momento de praticar ou de se comprometer com a meditação. Costumamos dizer que meditar é como “escovar os dentes da mente”, podemos e “devemos” praticar com constância, em prol da saúde integral e higiene mental.

Pensando em auxiliar, incentivar e desmistificar a prática da meditação, criamos esse pequeno guia, que pode lhe ajudar a começar – ou recomeçar – a praticar a meditação e colher frutos desse profundo processo. Mesmo que você já seja um praticante de meditação, esse livrinho pode ser uma ferramenta para indicar a outras pessoas que gostariam de iniciar a prática.

A meditação nos ajuda a assimilar e compreender tudo que absorvemos: as impressões, os conhecimentos, as emoções. É um processo de entrega e organização interna, que nos permite despertar o corpo, a mente e o espírito.

Nas próximas páginas você encontrará informações detalhando o que é a meditação, como ela surgiu, seus principais benefícios, os diversos tipos de meditação, uma série de dicas para iniciantes e exemplos de meditação para praticar no seu dia a dia.

Boa leitura e, especialmente, boa prática!

Gabi Picciotto e Mari Mel Ostermann

2. O que é meditação

“A meditação é mergulhar todo o caminho a dentro, além do pensamento, até fonte do pensamento e da consciência pura. Ele amplia o recipiente, cada vez que você transcender. Quando você sair, você sai revigorado, cheio de energia e entusiasmo pela vida.” David Lynch



2. O que é meditação

A palavra meditação tem sido usada para designar uma variedade de práticas que diferem significativamente entre si, por isso encontramos tamanhas variações na tentativa de definir o termo, além de seu significado poder variar dependendo do contexto.

A meditação, num sentido mais amplo, é uma prática, encontrada em várias formas e nas mais diversas culturas, pela qual o praticante procura disciplinar a mente a fim de alcançar um estado mais profundo, adquirindo maior lucidez, permitindo que a consciência se expresse através de um canal mais sutil e nos reconectando com nossa real essência.

Segundo Satyananda Saraswati, que foi um renomado mestre de yoga, a meditação é um processo de conscientização através do qual tentemos atingir o ponto mais alto do nosso ser. Procurando conhecer a si mesmo, treinando e coordenando as inúmeras potencialidades da mente.

Apesar da associação com as questões tradicionalmente relacionadas à religião, a meditação pode também ser praticada como um instrumento para o desenvolvimento pessoal em um contexto não religioso.

A meditação normalmente se caracteriza por contemplar alguma destas características:

- Um estado de total atenção sobre a realidade do momento presente.
- Um estado experiente quando a mente se aquieta e é livre de seus próprios pensamentos.
- Uma abertura interior para o divino, encontrando suprema identificação com Deus ou com o Todo.
- Um foco da mente em um único objeto, como na respiração, na recitação constante de um mantra, em uma figura de alguma deidade ou mesmo em um objeto qualquer presente no ambiente.

2. O que é meditação

Embora a definição do termo possa parecer complicada e muitos de nós idealizemos ou criemos uma diversidade de empecilhos para poder praticá-la, segundo as descrições e características que passamos acima, qualquer atividade realizada com plena atenção e presença, pode ser considerada uma prática meditativa. Como lavar louça, escovar os dentes, dirigir ou sentar-se em posição de lótus de olhos fechados e concentrar-se em sua respiração.

Etimologia do termo

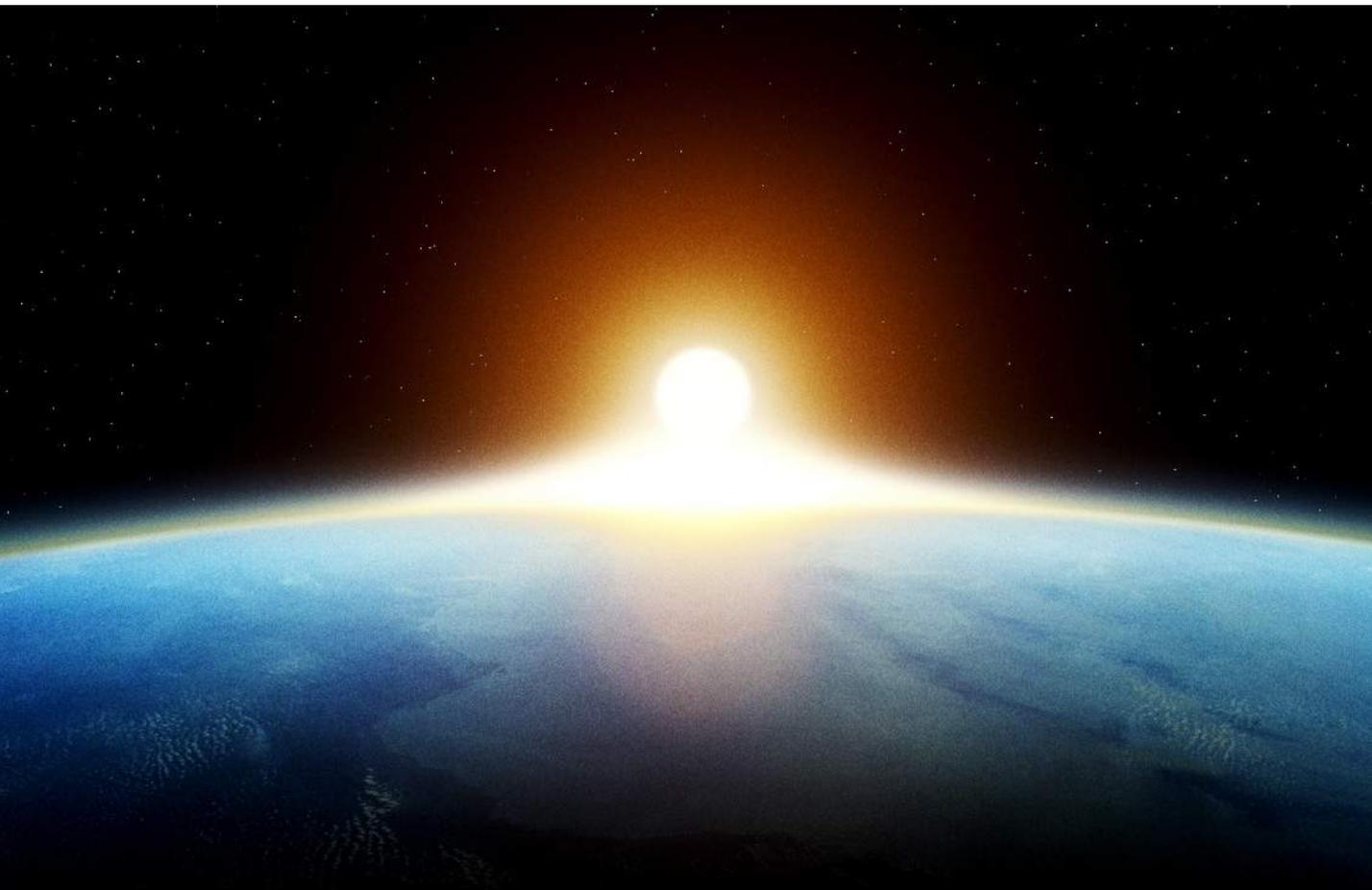
Na cultura ocidental a palavra meditação vem do Latim *meditare*, que originalmente significava: “pensar, refletir, ponderar”.

Além de seu uso histórico, a palavra meditação foi introduzida no Ocidente também como tradução para práticas espirituais orientais, chamadas de dhyāna no Hinduísmo e no Budismo, que vem da raiz sânscrita dhyai que significa contemplar.

3. Um pouco de história – Origens da meditação

“Origem significa aquilo a partir do aqui e através do qual uma coisa é o que é como é. A origem de algo é a proveniência da sua essência.”

Martin Heidegger



3. Um pouco de história- as origens da meditação

A meditação é praticada nas mais diversas culturas ao redor do mundo. Mas quando e onde ela foi criada?

A data exata da origem da meditação é desconhecida, mas arqueólogos encontraram na Índia, evidências da prática meditativa através de imagens gravadas em paredes que datam de cerca de 5.000 a 3.500 antes de Cristo. As imagens retratam pessoas na “clássica postura” de meditação, sentadas no chão com pernas cruzadas e mãos apoiadas no joelho (postura de flor de lótus).

Os mais antigos registros de técnicas de meditação foram encontrados em escrituras sagradas indianas (Vedas) elaboradas por volta de 1.500 antes de Cristo.

Entre os séculos VI e V antes de Cristo, outras formas de meditação foram desenvolvidas na China Taoísta e na Índia Budista e Jainista.

No Ocidente, por volta do ano 20 antes de Cristo, Filo de Alexandria escreveu sobre algumas formas de "exercícios espirituais" que envolviam atenção e concentração e no século III, Plotino desenvolveu algumas técnicas de meditação.

A rota de comércio de seda transmitiu o budismo e introduziu a meditação para outros países asiáticos. Foi apenas uma questão de tempo para a meditação chegar ao Japão no século 8 e no Oriente Médio e na Europa durante a Idade Média.

No século 18, o estudo do budismo se tornou uma questão de intelectuais no Ocidente. Os filósofos Voltaire e Schopenhauer abordaram o tema e pediram tolerância frente os Budistas.

Embora a meditação nas tradições Judaicas, Cristãs e Islâmicas tenha tido o seu próprio e independente desenvolvimento, meditadores no Oriente Médio podem ter sido influenciados pelas práticas de seus semelhantes na Índia e no Sudeste Asiático.

3. Um pouco de história - as origens da meditação

Com o passar do tempo, a maior parte das religiões adotou os conceitos básicos da meditação. Apesar dos métodos variarem de cultura para cultura, as pessoas ao redor do mundo acreditam que a meditação é um aspecto essencial para o desenvolvimento espiritual.

Em meados do século 20, a meditação começou a ganhar grande popularidade em todo o Ocidente. Nas décadas de 1960 e 1970, muitos professores, investigadores e cientistas começaram a testar os efeitos da meditação e verificaram o seu vasto conjunto de benefícios.

4. Por que meditar?

“O objetivo da meditação é tornar nossa mente calma e em paz. Se nossa mente está em paz, nós estaremos livre de preocupações e desconforto mental, e por isso iremos experimentar a verdadeira felicidade. Mas se nossa mente não está em paz, acharemos muito difícil de ser feliz, mesmo vivendo nas melhores condições.” Kelsang Gyatso



4. Por que meditar

Uma das grandes razões pela qual a meditação é praticada há milênios, é por causa da grande quantidade de benefícios que essa prática pode trazer ao ser humano.

Desde a antiguidade, concentração, atenção e tudo que a meditação trabalha já eram consideradas formas de preparação para uma vida lúcida, consciente e para aproximar os homens a Deus.

Algo muito importante que a meditação nos traz, é a capacidade de nos colocar na posição de observadores da mente, tornando-nos a consciência que a observa. Dessa forma, conseguimos ver a mente como objeto e podemos observar seus vícios, movimentos, crenças, sendo capazes de se relacionar com ela de forma harmônica e percebendo que as atividades da mente podem ser recondicionadas e educadas.

Atualmente, estudos científicos também comprovam inúmeros benefícios da meditação, incluindo benefícios para nossa saúde física, mental, emocional, psicológica e espiritual.

Na sequência apresentaremos os principais benefícios que a prática recorrente da meditação pode proporcionar:

Melhora a saúde em geral

A meditação é capaz de proporcionar ao seu corpo um repouso profundo, enquanto sua mente se mantém alerta. Isto auxilia a regularização da pressão sanguínea e do ritmo do coração, ajudando seu corpo a se recuperar do estresse.

Alguns médicos recomendam a prática meditativa como parte do tratamento de distúrbios como a hipertensão, dores de cabeça, dores nas costas, problemas de ansiedade e para controlar ou diminuir dores crônicas. Ela também reforça o sistema imunológico, que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e doenças em geral.

4. Por que meditar

Pacifica nossa mente e relaxa nosso corpo

Segundo pesquisadores da saúde modernos e a antiga sabedoria oriental, mente e corpo são inseparáveis e uma mente agitada produz um corpo estressado. Ao aquietarmos a mente durante a prática meditativa, também acalamos e relaxamos o nosso corpo.

A meditação pode se tornar um refúgio para escaparmos da turbulência do dia-a-dia e das nossas vozes mentais. O hábito de meditar diariamente ajuda a apaziguarmos o estresse e traz calma e energia para interagirmos melhor com os desafios do dia a dia.

Colabora com nosso trabalho e estudo

Estudos mostram que com a prática de meditação se pode melhorar a clareza perceptiva, estimular a memória, a criatividade e o senso de auto-realização.

Meditar também fortalece o que chamamos de "músculo da atenção", nossa capacidade de observar e focar sem tanta contaminação emocional e necessidade de fuga para o passado ou futuro.

Além disso, a prática da meditação nos permite experimentar o "estado de fluxo". Quanto se está completamente presente e envolvido em uma atividade em que toda a noção de autoconsciência, separação e distração se dissolvem, entramos no que o psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi chama de estado de fluxo. Para nós seres humanos, essa imersão total constitui um aproveitamento supremo, permitindo-nos manifestar o melhor de nós na execução de qualquer atividade.

Nos ajuda a nos conectarmos melhor com os demais

Com a prática recorrente da meditação, à medida que acordamos para o presente e abrimos nosso coração e mente para nossa própria experiência, acabamos por naturalmente estender essas qualidades de consciência e presença para os nossos relacionamentos.

4. Por que meditar

Quando paramos de projetar nos demais nossos próprios desejos e expectativas, passamos a aceitar os outros como eles são e isso nos permite abrir canais para que um amor e uma intimidade mais profundos possam surgir.

Amplia nossa capacidade de apreciação e gratidão

A partir do momento que passamos a nos abrir para nossas experiências sem julgamento, pré-conceitos ou aversões, sendo capazes através da prática meditativa de vivermos plenamente o momento presente, nosso coração também se abre para nós mesmos e para os outros. Isso faz com que deixemos cada vez mais de ficar presos em expectativas ou projeções e passemos a exercitar nossa capacidade de apreciação e gratidão pela vida.

Ajuda em nossa estabilidade emocional

É comprovado que a prática diária de meditação por apenas alguns meses pode tornar as pessoas mais equilibradas emocionalmente.

Isso se dá pois a prática meditativa limpa, nutre e acalma de dentro para fora, ajudando a evitar a sensação de se estar excessivamente sensível ou emocionalmente fechado.

Nos apoia no despertar espiritual

Um dos motivos de grande parte das pessoas praticar meditação é o trabalho espiritual. A meditação é um caminho da alma, ela nos encaminha para um aprofundamento interior em prol do nos levar ao encontro da nossa essência, a uma não dualidade com o Todo, a um despertar para o nosso verdadeiro Eu.

A prática contínua da meditação nos possibilita ir além do ego, permitindo um despertar em direção a uma maior consciência e nos fazendo perceber o sagrado da própria realidade, a nossa própria natureza divina.

5. Tipos de meditação

*"Geralmente nós desperdiçamos nossas vidas, distraídos do nosso verdadeiro eu, em atividade sem fim. A meditação é o caminho para nos trazer de volta a nós mesmos, onde podemos realmente experimentar e saborear o nosso ser completo."
Sogyal Rinpoche*



5. Tipos de meditação

Meditação é um assunto amplo, já que se revela em diversas formas nas diferentes tradições e culturas. Sua amplitude abrange diferentes técnicas que continuam a se multiplicar.

Como vimos anteriormente, a meditação é uma prática muito antiga com origem nas tradições orientais. Porém esse termo também é utilizado para designar as práticas cultivadas por certas religiões, como o cristianismo, o judaísmo, o islamismo, o taoísmo e o xamanismo, entre outras, através do deslocamento da consciência do mundo externo para o interno.

Procurando trazer um pouco dessas diversas técnicas, citaremos a seguir os principais tipos de meditação.

As inúmeras variações costumam ser englobadas nos seguintes grandes grupos:

1) Meditação ativa

“Seu lar não é em Nova York, Londres ou Hong Kong. Seu lar é em cada passo.”
Thich Nhat Hanh

As técnicas de meditação ativa incluem atividades físicas que podem variar entre um chacoalhar, uma respiração, uma dança, caminhada e geralmente terminam com um período de relaxamento e silêncio. O praticante experimenta um tremendo contraste entre a energia da atividade física vigorosa e a quietude e o silêncio. Osho, um Guru indiano, difundiu muitas meditações ativas, frisando a importância de incluirmos o corpo nas nossas práticas espirituais. Outro tipo de meditação ativa popular é a meditação que se faz caminhando, através da qual se busca unir corpo e mente com reverência e atenção plena, gratidão e integração com todas as qualidades do espaço e do momento.

Exemplos: Meditações do Osho - como a Meditação Dinâmica e a Kundalini – e a Meditação Zen Caminhando.

2) Meditação da concentração

Neste tipo de meditação há o treino da atenção sobre um único foco, como a respiração, a contagem sincronizada à respiração, um mantra, som ou decreto,

5. Tipos de meditação

entre outros. Sempre que houver uma distração, o praticante deve simplesmente retornar sua atenção ao foco, sem tensão, apenas atenção.

As práticas de visualização também podem ser consideradas nesse grupo, pois sugerem levarmos a consciência para uma figura, imagem ou ponto luminoso e mantermos a atenção à sua forma e presença.

Exemplos: Meditação Sahaj Samadhi - da Arte de Viver, Meditação Transcendental, Mantra Yoga meditação, Meditação Samatha.

3) Mindfulness ou Meditação de insight

Caracteriza-se pela consciência da experiência do momento presente. Uma prática de abertura em que há uma percepção dos estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações com uma atitude de aceitação em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado. À medida que estímulos internos ou externos atingem a consciência do praticante, este simplesmente os observa e, assim como surgiram, deixa-os sumir, sem qualquer reflexão ou interação mental.

Exemplos: Zazen (budista), Vipassana (budista) e a própria adaptação ocidental Mindfulness.

4) Meditação guiada

São práticas meditativas com auxílio externo (voz, música, história, indução de visualização).

Esse tipo de meditação pode trabalhar alguma virtude ou aspecto da personalidade, como gratidão, compaixão, saúde, dissolução de medos, etc.

Na maior parte dos casos, podem ser praticadas em qualquer posição cômoda, inclusive deitado.

Neste tipo de meditação, deve-se cuidar para não deixar a mente esvair-se, buscando simplesmente acompanhar os comandos.

5. Tipos de meditação

As meditações guiadas são indicadas especialmente para iniciantes, para que experimentem o estado de tranquilidade mental e observação sutil da mente e percebam novas formas de percepção. Também é indicada para trabalhar processos pontuais de cura física e psicológica.

Exemplos: Frequências especiais de música, áudios narrados (ex: Louise Hay), viagem xamânica.

As práticas meditativas nas diversas religiões

Além dos grupos de tipologias anteriormente citados, uma forma comum de abordar práticas meditativas é através dos tipos utilizados em cada religião.

Como explicamos anteriormente, não é necessário seguir qualquer tradição religiosa ou espiritual para desfrutar dos benefícios da meditação. A meditação é para todos!

Ou seja, qualquer um de nós pode praticar meditação não vinculados a uma religião específica, ou até praticar uma meditação típica de uma religião fazendo ou não parte de tal doutrina. Nem todas as meditações vinculadas a linhagens e religiões são abertas para não seguidores e essas regras tem seus porquês e devem ser respeitadas. Outras, são abertas e receptivas aos praticantes laicos.

Afinal, são nas filosofias místicas e doutrinas religiosas que encontramos a sua origem.

Na sequência, abordaremos de forma breve como a meditação é praticada em diversas religiões.

Judaísmo

O uso da meditação no judaísmo moderno, "hitbodedut", que significa "fazer-se sozinho", é uma das práticas meditativas mais conhecidas.

A meditação judaica pode se referir a várias práticas tradicionais, que vão desde de visualizações intuitivas e métodos, formas de percepção emocional em oração, combinações esotéricas de Nomes Divinos, análise intelectual de conceitos

5. Tipos de meditação

filosóficos, éticos ou místicos. O estudo e prática da Cabala, também traz exemplos de práticas meditativas muito importantes.

Cabala: braço místico do Judaísmo, praticada e estudada por judeus e não-judeus. Usa meditações extraídas de textos antiquíssimos, como também tem práticas que envolvem mantras, nomes dos anjos, vocalizações em hebraico, meditação em silêncio ou com visualizações.

Islamismo

No Islamismo, a prática meditativa mais comum que é mencionada no Alcorão é "Tafakkur", que significa pensar sobre uma questão de forma profunda, sistemática, com máximo detalhe. É uma prática contemplativa e de reflexão sobre o universo. Separam Criador e criatura, tendo um caráter devocional em terceira pessoa. As outras meditações Islãs estão vinculadas a sua derivação mística, o Sufismo.

Sufismo:

*Um giro secreto em nós
faz girar o universo
A cabeça desligada dos pés,
e os pés da cabeça.
Nem se importam.
Só giram, e giram.
- Rumi*

O Sufismo é um ramo de conhecimento místico do Islã, estudado e praticado como caminho espiritual e filosofia por religiosos e não-religiosos, assim como a Cabala. Os sufis utilizam e produzem muita arte (música, dança, poesia, como meios de atingir estados de consciência que os colocam em contato com a verdade.

A meditação sufi mais conhecida é a meditação dos dervixes Mevlevi. Esses usam trajes específicos e rodopiam sem parar por longo tempo. No Oriente Médio se acredita que o dervixe está em oração e que seu corpo se torna aberto para receber a energia divina. Já na ordem Naqshabandi, a meditação do coração é considerada uma das principais práticas, sendo executada com o corpo relaxado e passivo.

5. Tipos de meditação

Cristianismo

"Aquietai-vos e sabeis que eu sou Deus." Salmos 46:10

A Meditação Cristã é uma tradição que remonta aos primeiros séculos do cristianismo e está enraizada nos ensinamentos e exemplo de Jesus Cristo.

É também chamada de Oração do Coração, Oração Contemplativa ou Oração Pura. O praticante aquieta o corpo e a mente, fecha os olhos e coloca sua atenção à alguma frase ou palavra sagrada, como a palavra MARANATHA, que significa "Vem Senhor, vem Senhor Jesus" em aramaico.

Busca-se comungar com Deus, Jesus e o Espírito Santo através da atenção em seus aspectos divinos. A prática da meditação existe no cristianismos desde seus primórdios e acompanha suas orações e ritos.

Hinduísmo

O hinduísmo não tem um sistema unificado de crenças, mas é um termo abrangente, que engloba a pluralidade de fenômenos religiosos que se originaram e são baseados nas tradições védicas.

Alguns exemplos das manifestações hindus são o Bramanismo, o Vedanta, o Yoga, o Vaishnavismo, o Shivaismo e o Shivaismo da Caxemira.

Essas linhagens todas, desenvolveram a meditação como um grande caminho de se perceber como o Ser ou de se aproximar do grande Deus.

Existem diferenças importantes entre as correntes, uma percebendo que não há diferença e separação entre criador e criatura (escola advaita, tudo é Braman), e outra percebendo Deus como a Personalidade Suprema, sendo maior que sua criação (escola dvaita, dual, como o Vaishnavismo).

As meditações hindus geralmente estão vinculadas a outras práticas, como o japamala (colar de contas para repetição de mantras) bhakti yoga (adoração à Deus e à deidade) jnana yoga (estudo da filosofia) e hatha yoga (preparo e manutenção o corpo). Entre as práticas de meditação do universo hindu estão o Raja Yoga, o Sahaja Yoga, Mantra Yoga meditação, entre outras.

5. Tipos de meditação

Taoísmo

O Taoísmo, também chamado Daoismo e Tauismo, é uma tradição filosófica e religiosa originária da China que enfatiza a vida em harmonia com o Tao. O termo chinês tao significa "caminho", "via" ou "princípio", e também pode ser encontrado em outras filosofias e religiões chinesas. No taoísmo, especificamente, o termo designa a fonte, a dinâmica e a força motriz por trás de tudo que existe.

As práticas meditativas no Taoísmo possuem uma longa história e foram desenvolvidas a partir de diversas técnicas como concentração, visualização, contemplação e mindfulness. As meditações Taoístas tradicionais acabaram sendo influenciadas pelo Budismo Chinês.

Budismo

O budismo foi originado na Índia, atualmente possui diferentes linhagens e evoluiu em diferentes países, como Tibete, China, Japão, Coreia, Tailândia, Sri Lanka, Vietnã entre outros. A maioria das tradições budistas envolvem encontrar o caminho para a iluminação e a meditação é uma forma essencial de se fazer isso.

A seguir, faremos um breve resumo do uso da meditação nas principais escolas budistas.

A primeira grande divisão dos praticantes budistas na Índia aconteceu cerca de 100 anos depois da morte de Buda (entre 500 e 400 A.C.), quando houve divergências sobre a doutrina. Criou-se um grupo denominado “Sthavira” (sânscrito: “ensinamento dos mais velhos”; em pali, a palavra correspondente é “Theravada”) e o grupo “Mahāsāṃghika” (“grande sangha”, já que eram a maioria).

Na época moderna é costume distinguir entre duas tendências principais, Theravada e Mahayana.

5. Tipos de meditação

Theravada

A atual tradição Theravada descende diretamente do primeiro grupo da divisão citada cerca de 100 anos depois da morte de Buda. É a escola budista mais antiga entre as existentes, cuja prática é bem próxima do budismo inicial.

A linha Theravada predomina no Sri Lanka e boa parte do Sudeste Asiático (Camboja, Laos, Birmânia e Tailândia), além de estar presente também em países como Vietnã, China, Malásia e Indonésia.

Essa tradição, enfatiza a salvação individual por meio da meditação. Ao considerar que não existe nenhum deus para redimir o homem do ciclo de renascimentos, ela ressalta que o indivíduo deve salvar a si mesmo. Assim, muitos dizem que o budismo Theravada é uma religião de autoredenção.

No budismo Theravada, a meditação toma como base os ensinamentos do Buda contidos no cânon em Páli (os escritos mais antigos do Budismo que retratam vários discursos dados pelo Buda). No cânon o Buda prescreve diversos métodos de desenvolvimento mental para erradicar apego e aversão, ou desenvolver algum fator que contribua para a erradicação desses.

Atualmente é popularizada uma visão que toma a meditação por dois ângulos: tranquilidade e concentração (samatha) e sabedoria e visão (vipassana). Há escolas que colocam a meditação Samatha como de menor importância dando maior ênfase em Vipassana, enquanto outras, como na Tradição Tailandesa das Florestas, veem Samatha e Vipassana como dois aspectos de um mesmo caminho e inseparáveis entre si.

Mahayana

Denomina-se Mahayana o tipo de budismo que se espalhou da Índia para países como China, Japão, Coreia, Tibete, Vietnam, entre outros. Essa escola teria se originado do grupo Mahāsāṃghika da primeira divisão.

Como peculiaridades, havia maior reverência e louvor a diversos budas e bodisatvas, além do estudo de escrituras adicionais: os sutras Mahayana.

5. Tipos de meditação

O termo “mahayana”, que começou a ser usado aproximadamente em 100 A.C, é um sinônimo para “bodhisattvayana”, o caminho da busca da iluminação para o benefício de todos os seres. O Mahayana veio com novos Sutras d.C. em sânscrito (língua contemporânea do páli), que não foram aceitos pelos Theravadins como palavras do Buda. Isso envolve o Sutra de Lótus, Prajnaparamita, entre outros.

Nessa tradição, o objetivo maior é a redenção de todos os seres, assim, seu ideal religioso é o bodhisattva, o qual depois de alcançar a iluminação (bodhi), renuncia do nirvana a fim de ajudar outras pessoas a alcançar a salvação.

O budismo Mahayana inclui numerosas escolas de prática, cada uma com sua própria ênfase, modo de expressão e perspectiva filosófica. Assim, cada escola tem seus próprios métodos de meditação.

Praticantes Mahayana deram origem a diversas escolas, cujas principais são:

Vajrayana

Surgiu ainda na Índia, provavelmente por volta do século 4. Cada escritura é denominada “tantra”, vindo daí o termo “tantrayana”, ou budismo tântrico. Na escola Vajrayana são adicionados métodos tântricos que tem por objetivo acelerar o processo de iluminação.

Entre os traços característicos, estão a utilização de mantras e visualização de mandalas e deidades. Um exemplo são as práticas meditativas chamadas Ngondro, que envolvem visualizações, recitação de mantras e prostrações.

Zen

Surgiu na China, como budismo Chan, tendo se disseminado depois para Japão, Coréia e Vietnam. A ênfase dessa escola é a experiência pessoal em meditação, e não tanto o estudo de escrituras. No Japão, o budismo Zen foi introduzido como uma escola independente no século 12.

O Zen, tal como o conhecemos hoje, só foi possível devido à forte influência que o budismo sofreu do taoísmo.

5. Tipos de meditação

A meditação no Zen é o Zazen. No Zazen é mantida a atenção plena sentada, com base na respiração, observando os pensamentos e sensações à medida que surgem e passam. A prática de atenção plena à medida que é desenvolvida leva a maior entendimento, aceitação e insight da realidade.

Também é comum o uso de Koans. Um Koan é uma narrativa, diálogo, questão ou afirmação no budismo zen que contém aspectos que são inacessíveis à razão.

Nichiren

Surgiu no Japão no século 13, com foco no estudo do Sutra do Lótus, ensinamentos puros que devem ser recebidos, lidos, recitados, explicados, copiados. Essa linha influenciou significativamente a sociedade japonesa; deu origem a diversas sub-escolas e novas religiões no Japão.

Entre suas práticas meditativas estão: Dojokan (meditação sobre a iluminação na árvore Bodhi), Joshingyo (meditação silenciosa para harmonizar o corpo e limpar a mente) e Jinshingyo (meditação silenciosa de reflexão). Essas são praticadas juntos com orações, recitações e outros ritos.

Terra Pura

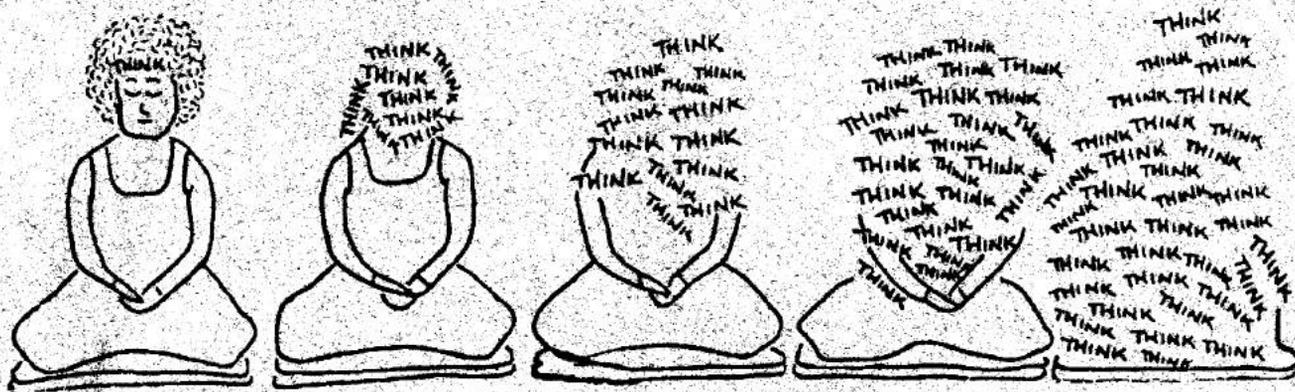
Originou-se na Índia, sendo que os registros mais antigos datam do século 2. O foco é a devoção ao buda Amitabha. Atualmente, essa é uma das escolas budistas com mais adeptos em países como Japão, China e Coréia.

A meditação no Budismo Terra pura é basicamente a recitação do nome do Buda Amitaba, ou visualização do mesmo. O objetivo do budismo Terra Pura é o renascimento na Terra Pura de Amitaba, onde o fiel pode receber os ensinamentos diretamente deste Buda.

6. Dicas para iniciantes

“Algumas pessoas têm a ideia errada de que todos os pensamentos desaparecem através da meditação e que entramos em um estado de vazio. Há certamente momentos de grande tranquilidade quando a concentração é forte e nós temos pouco, se algum, pensamento. Mas outros momentos, nós podemos ser inundados por memórias, planos e pensamentos aleatórios. É importante não se culpar.” Sharon Salzberg

Meditation Melodrama



6. Dicas para iniciantes

Para muita gente a ideia de meditar pode ser assustadora ou impraticável. Durante nossos anos de praticantes e estudantes do tema, já testemunhamos diversos tipos de resistência sobre a prática.

As desculpas mais comuns para não meditar são pensamentos como: “Eu não tenho tempo”, “Eu não consigo ficar parado ou me concentrar”, “Meditação é algo apenas para pessoas espiritualizadas ou iogues”. Algum deles lhe soa familiar?

Se sim, nas próximas linhas iremos desmistificar esses conceitos e dar 10 dicas que facilitarão sua prática. As dicas passadas são apenas sugestões, não são de forma alguma obrigatórias e é normal que cada um de nós sinta afinidade por algumas delas e por outras não. Nosso objetivo é tentar lhe ajudar da melhor forma que podemos.

1. Qualquer um pode meditar, você apenas precisa querer

Assim como em qualquer outra prática, você precisa querer fazê-la para conseguir atingir resultados. Pode ser difícil começar a meditar pois essa prática pode parecer muito distante daquilo que fomos ensinados a fazer. Mas nós temos uma boa notícia: meditar pode ser muito mais simples do que nós imaginamos. Começar uma prática de meditação requer apenas sua disposição e vontade. Seu desejo de experimentar algo novo é tudo que você precisa para adentrar esse novo caminho.

Vamos definir sua intenção para que você possa iniciar sua prática agora. Repita essa afirmação para si mesmo: “Eu estou aberto a meditar e recebo com gratidão essa prática em minha vida.”

A simples repetição dessa afirmação lhe dará energia e entusiasmo necessários para você continuar lendo esse livrinho e iniciar sua prática. É muito importante aceitar a ideia de que qualquer pessoa pode meditar se escolher isso.

6. Dicas para iniciantes

2. Não desista sem persistir

“A meditação é dolorida no início mas ela permite felicidade imortal e alegria suprema no final” Swami Sivananda

Quando começamos a praticar a meditação podemos nos deparar com uma série de desafios, como:

- Não conseguir ficar quieto ou na postura proposta, sentir dores ou coceiras.
- Dificuldade em disciplinar ou em lidar com os pensamentos, tendo pensamentos abundantes, mente inquieta e ansiosa.
- Sentir grande sonolência e até cair no sono no meio da prática.
- Não conseguir estar no presente, mas se perceber perdido em lembranças de questões do passado ou de tudo que devemos fazer ao longo do dia.

Sim, todas essas dificuldades listadas acima fazem parte do processo de aprender a meditar, isto é, nos são naturais quando começamos a praticá-la e todos nós tendemos a passar por pelo menos algum desconforto no início.

Como fazer para “vencê-los”? O segredo é não desistir, mas sim persistir e seguir praticando, pois com o treino contínuo vamos superando e aprendendo a lidar com tais dificuldades e sentimos os incríveis benefícios da meditação.

É como aprender a andar de bicicleta ou a nadar. Não nascemos sabendo, temos de aprender, praticar e aos poucos começamos a realizar com maior naturalidade. Pode parecer difícil no começo, mas a insistência e a determinação, são elementos chaves para seguir adiante.

Quando sentir alguma dessas dificuldades, lembre-se: não é algo só seu, ou que você não está apto a meditar, pelo contrário, todos passam por isso.

6. Dicas para iniciantes

3. Você tem tempo para meditar

É muito comum as pessoas desistirem de tentar meditar por acreditarem não ter tempo para isso. Alguns acham que a meditação requer horas diárias de prática, outros acreditam que precisam de pelo menos uma hora e alguns imaginam que 20 minutos diários sejam suficientes.

Você tem 5 minutos disponíveis por dia? Então você tem sim tempo para meditar. Hoje já se é comprovado que 5 minutos diários de meditação podem sim fazer grande diferença em nossas vidas. Não é a toa que grandes mestres espirituais contemporâneos como Thomas Hubl incentivam amplamente as pessoas a praticarem esses 5 minutos por dia.

Claro que podemos passar horas meditando e até dias, mas o mais importante aqui não é o tempo em si que você se foca em meditar, mas em ser capaz de praticar de maneira recorrente.

Você pode começar com 5 minutos e ir aos poucos prolongando, ou seguir sempre com meditações curtas. Tudo bem! De ambas as formas você sentirá benefícios da prática. Apenas não use a falta de tempo como uma desculpa para não praticar, encontre a quantidade de tempo que seja mais adequada para você e pratique.

4. Faça da prática um ritual

Os benefícios da meditação são percebidos com sua prática recorrente, por isso, muitos estudiosos se referem à meditação como sendo um processo.

Mas se comprometer com a prática de forma recorrente pode ser um desafio para muitos de nós. Uma dica para lidar com esse desafio é fazer da prática meditativa um ritual.

Assim como alguns vão sempre à academia ou praticam um esporte em determinado horário, tomam banho em um horário ou disponibilizam em seu dia um tempo para se dedicar à leitura, procure estabelecer um horário e local específicos para desempenhar sua prática meditativa e siga isso com persistência.

6. Dicas para iniciantes

Pode ser todo dia de manhã ao acordar, ou antes de dormir, no horário de intervalo para almoço ou em qualquer momento que você estabelecer, mas tente criar em você esse costume.

Quanto mais você persistir no hábito, mais natural será meditar para você.

5. Crie o clima, encontre um local sem distrações

É possível meditar em qualquer lugar e a qualquer momento e cada um de nós tende a ter preferências particulares sobre o tema.

O que grande parte dos professores de meditação recomenda para iniciantes é que procure escolher um local sem distrações e até “crie um clima”, preparando o ambiente antes de iniciar a prática.

Tente encontrar um cantinho silencioso e busque eliminar do ambiente qualquer sensação “controlável” que possa distraí-lo. Desligue o celular, a TV, o rádio e qualquer outro objeto eletrônico que possa atrapalhar. Se estiver em ambiente fechado, feche as janelas para barrar os ruídos da rua e feche a porta para conseguir maior privacidade. Caso você escolha fazer em sua casa e não more sozinho você pode inclusive avisar seu namorado, marido, filhos ou amigos, que irá meditar e perguntar se elas poderiam não incomodá-lo durante a prática.

Você pode criar um espaço sagrado em sua casa para sempre praticar sua meditação e decorá-lo de forma a deixar o ambiente confortável e acolhedor. Ascenda velas, arranje uma almofada de meditação ou uma cadeira confortável, utilize incensos, flores ou até mesmo crie um pequeno altar. Para ajudar a se concentrar com maior facilidade, também pode ser útil diminuir ou apagar as luzes.

Seja criativo e arrume o ambiente da forma que lhe convier para facilitar a sua prática!

6. Dicas para iniciantes

6. Você pode realmente meditar em qualquer lugar – até na cozinha

Como dissemos no item anterior, é possível meditar em qualquer lugar. Tem muita gente que gosta de utilizar o momento que está no metro ou no ônibus para praticar meditação.

Outras pessoas, escolhem utilizar de rotinas diárias ou de atividades que lhes dão prazer como forma de praticar a meditação.

Se você gosta de cozinhar, por exemplo, pode utilizar essa prática como meditação. Basta exercitar sua atenção e presença plena durante a atividade.

O mesmo pode ser feito com atividades rotineiras como lavar louça, escovar o dente ou tomar banho. Tente escolher uma destas atividades e praticá-las de forma a estar totalmente presente e atento apenas nesta atividade. No início poderá não ser muito fácil, pois sem perceber, tendemos a agir totalmente no piloto automático ao realizar tais atividades rotineiras. No entanto, com a prática e com o tempo, você será capaz de ressignificar tais atividades e também perceber os benefícios da meditação.

7. Se não quiser fazer sozinho, use o coletivo

Assim como alguns de nós temos pouca disciplina ou achamos desestimulante praticar exercícios físicos sozinhos e por isso vamos a uma academia ou convidamos um amigo para praticar junto, podemos não nos sentir estimulados a praticar a meditação de forma solitária.

Para solucionar a questão, basta buscar uma companhia. Você pode frequentar algum centro de meditação ou mesmo chamar um amigo para praticar com você.

8. Pratique exercícios antes ou depois de meditar

Muitas pessoas praticam exercícios físicos, yoga ou exercícios respiratórios antes de iniciar sua prática meditativa. Isso se dá pois essas práticas podem ajudar a melhorar a circulação, remover a inércia, o cansaço e fazer com que se sinta o corpo mais leve.

6. Dicas para iniciantes

A yoga, uma das filosofias que popularizou a meditação, também ensina sobre a importância dos exercícios respiratórios para o controle da energia (ou pranayamas). Podemos usar a respiração consciente e controlada para preparar a mente, proporcionando um conforto que mantém o corpo desperto e a mente calma. Existem diversos exercícios respiratórios que se usam pré meditação, apresentaremos um exemplo ao final deste livrinho.

No entanto, existem pessoas que preferem praticar principalmente alguns tipos de exercícios físicos depois da meditação. Para essas pessoas, determinados esportes e atividades aeróbicas tendem a trazer uma excitação e agitação que tornam a prática meditativa mais difícil. No entanto, alegam que praticar a meditação antes do exercício físico pode trazer maior foco, presença e inclusive contribuir para uma melhor performance.

Como descobrir o que pode ser melhor para você? Colocando em prática! Experimente fazer algum ou alguns dos exercícios citados antes de meditar e observe o que acontece. Também tente fazer depois da meditação e, então, perceba o que pode ser mais útil e benéfico para você.

9. Atente-se a sua alimentação

Quanto mais nosso estômago tiver vazio, mais fácil tende ser manter nosso corpo confortável durante a prática. Assim, muitos indicam praticar meditação antes da refeição.

Algo que pode ajudar é evitar alimentos pesados, açúcar branco, café ou chá preto e qualquer alimento que seja estimulante antes de meditar. Um corpo estufado e cheio tende a produzir um estado de sonolência, de indisposição e de mente confusa. Enquanto os alimentos estimulantes, podem a nos deixar excessivamente agitados.

6. Dicas para iniciantes

10. Tome cuidado com as expectativas

Pessoas meditam por diferentes motivos. Umas buscam concentração nos estudos, outras buscam recuperar-se de um trauma emocional, e algumas meditam em busca da iluminação.

Independentemente do objetivo que você tenha, seja ele espiritual ou para melhorar sua performance, é importante que você procure não criar expectativas ao iniciar sua prática de meditação. Tente não trazer as experiências ou dificuldades das meditações anteriores para sua prática. Cada meditação é única. É o exercício do momento presente.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

“O reino da quietude que os sábios conquistam pela meditação é também conquistado pelos que praticam ações; sábio é aquele que compreende que essas duas coisas – a consciência mística e a ação prática – são uma só em sua essência.” A Sabedoria do Desapego Bhagavad Gita



7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Agora que você já tem maior clareza sobre o que é a meditação, seus diversos tipos e benefícios, chegou o momento de começar a praticar.

Afinal, as técnicas e conceitos são facilitadores, mas a real maneira de se aprender a meditar é praticando.

A seguir, serão compartilhadas por escrito 9 exemplos de práticas meditativas e um exercício de respiração a ser utilizado pré meditação, além de um link para fazer download de áudios de 2 meditações guiadas.

Todos são apenas exemplos de práticas, existem inúmeras práticas meditativas e a preferência pelo tipo de meditação ou prática específica é algo muito pessoal.

Para aqueles que ainda não tiveram acesso a diferentes práticas, nossa sugestão é de que experimentem as que desejarem (tanto as desse livrinho, de outras fontes bibliográficas ou em aulas e centros de meditação) e percebam com quais possuem mais afinidade.

Abaixo uma lista com os nomes dos exemplos de meditação a serem apresentados na sequência:

- Exercício respiratório pré meditação
- Meditação básica da respiração
- Praticando o estar presente em atividades rotineiras
- Meditação ativa do dançar livremente
- Meditação Zen caminhando
- Meditação de troca compassiva
- Meditação com Mantra
- Meditação de visualização luminosa
- Meditação da expansão
- Meditação para aceitar, agradecer e integrar o corpo

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Exercício de respiração alternada pré meditação - (Nādī Shodhana Prānāyāma ou Anuloma Viloma)

Esse exercício respiratório purifica nossos canais de energia, estabiliza a mente, prepara para a meditação, equilibra funções cardiorrespiratórias, diminui a insônia e a fadiga mental. É um exercício muito aconselhado para tranquilizar a mente antes da meditação.

Sente-se em uma postura firme e confortável, no chão ou na cadeira, mantendo sua coluna ereta e siga os passos abaixo:

1. Feche a narina direita com o polegar e inale o ar pela narina esquerda
2. Feche a narina esquerda com o dedo anular, libere a narina direita e exale o ar pela narina direita
3. Mantenha a narina esquerda tapada e inale o ar pela narina direita (mesma que acabou de expirar)
4. Feche a narina direita com o dedo anular, liberando a narina esquerda e exale o ar pela narina esquerda

Recomece o passo 1,2,3,4 e repita algumas séries. Você deve iniciar e terminar o exercício sempre pela narina esquerda e só trocará de narina com os pulmões cheios de ar.

Foto ilustrativa:



Dicas:

- Comece por um período de 2 minutos e vá aumentando conforme se tornar mais confortável.
- Busque manter o ritmo, inspirando em 4 segundos, retendo 4s, exalando 4s. Com a prática, você pode aumentar o tempo, respeitando a proporção original de inspirar-reter-inalar.
- Você pode fazer esse exercício diariamente. Ele beneficiará não só sua prática meditativa, mas sua saúde em geral.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Meditação básica de respiração

Meditar com a respiração talvez seja uma das práticas de meditação mais universais.

Estamos sempre respirando, em cada agora. O corpo inteiro está sempre sendo respirado por um impulso em que podemos relaxar totalmente com percepção plena.

A meditação da respiração é uma das combinações mais elegantes das duas capacidades meditativas: foco mental e consciência aberta. A concentração treina o foco mental e a estabilidade, enquanto a percepção aberta relaxa, expande e libera esse foco mental num encontro livre com cada momento presente. Assim, a meditação da respiração fica na fronteira entre a meditação sem forma e a que se baseia na forma. Ela é uma forma meditativa que logo se solta na meditação sem forma. Ajuda a estabelecer concentração, cultivando ao mesmo tempo a capacidade de se entregar ao contato expansor da mente com o aqui e agora.

Instruções:

1. Sente-se em silêncio com a coluna ereta e respire naturalmente.
2. Traga a atenção ao momento presente e respire, contando silenciosamente a respiração. Comece a contar a respiração, contando a primeira inspiração como “um”, a expiração como “dois” e assim por diante.
 - a. Inspire no “um”,
 - b. expire no “dois”,
 - c. inspire no “três” e assim por diante.
3. Comece de novo quando chegar ao “dez”.
4. Entre a inspiração e a expiração, acalme a mente. Dê atenção especial à imobilidade nos intervalos entre cada respiração.
5. Sempre que a mente divagar, volte ao “um” e continue contando.
6. Essa meditação pode durar o tempo que você escolher. É interessante começar com algo entre 5 a 10 minutos e aos poucos aumentar o tempo das sessões.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Praticando o estar presente em atividades rotineiras

“Só existe um lugar: Aqui. Só existe um tempo: Agora.” (Rajneesh)

É fundamental para o nosso equilíbrio e saúde geral aprendermos a estar no “Aqui e Agora”, dar atenção a cada momento sem qualquer julgamento ou avaliação.

Estar presente é praticar a atenção plena, isto é, um estado de atenção no momento presente no qual podemos observar pensamentos, sensações físicas e emoções quando estas ocorrem, de uma forma não avaliativa, e sem reagir da forma automática ou habitual.

O objetivo deste exercício é apoiá-lo a praticar estar presente em suas atividades rotineiras.

Instruções:

Escolha uma atividade rotineira para praticar o estar presente. Deve ser uma atividade que é familiar, que acontece regularmente e que é simples de executar (como escovar os dentes, tomar banho, lavar a louça, caminhar até a padaria, dirigir o carro).

Diariamente, quando for o momento de iniciar a tarefa, antes mesmo de começar a executá-la, tente focar em trazer sua mente, coração, corpo e espírito para o momento presente e procure mantê-los presentes desde o início ao fim da tarefa. Observe-se neste momento presente e perceba de maneira atenta e concentrada sua conexão com a tarefa e com tudo ao seu redor.

Se em algum momento você perceber sinais de resistência ao “estar presente”, no melhor que puder, simplesmente abra um sorriso para você mesmo, respire fundo e tente retomar sua atenção e presença na atividade.

Ao executar essa atividade, você praticará estar mais consciente e será cada vez mais fácil e natural viver cada momento em plenitude. Com o passar do tempo, aproveite este estado de consciência e dê um passo além, passe não só a praticar o estar presente em momentos rotineiros, mas em qualquer situação de seu dia a dia.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Meditação ativa do dançar livremente

A meditação através da dança atua como um banho energético, sacudindo suavemente você libera seu dia e fica refrescado e tranquilo.

Fazer esse tipo de prática pode ser divertido, libertador e inclusive chamar um fluxo de outras emoções. A ideia é transcender o seu pensamento linear habitual e acessar a sabedoria do corpo em movimento.

Para realizar esta prática, você deve escolher algumas músicas que goste bastante e que te façam colocar seu corpo em movimento. É aconselhável separar cerca de 30 minutos de música, mesmo que você opte por não permanecer dançando todo esse tempo.

Também sugere-se que vista roupas confortáveis que lhe permitam se movimentar livremente.

Instruções:

1. Escolha um lugar tranquilo em que possa estar só.
2. Ponha suas músicas para tocar em volume alto.
3. Por cerca de 2 a 3 minutos, pare com os pés paralelos, abertura igual à largura dos ombros, e comece a vibrar. Deixe esta vibração aumentar e se espalhar por todo o seu corpo. Solte-se e deixe seu corpo todo chacoalhar, sentindo a energia vindo de seus pés.
4. Comece, então, a dançar livremente deixando seu corpo ser levado pelo ritmo da música.
5. Enquanto estiver dançando, concentre-se na sua dança. Tente não pensar e dance até se exaurir. Em alguns momentos você se surpreenderá com os movimentos do seu corpo, alguns poderão trazer momentos de prazer e alegria simplesmente por estar dançando. Se sentir emoções ou vontade de chorar, não segure.
6. Quando sentir que dançou tanto quanto pode, desligue a música.
7. Feche os olhos e relaxe, observando o que acontece dentro e fora de você por pelo menos 2 minutos.
8. Abra os olhos e retorne a sua rotina.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Meditação Zen caminhando

Os zen-budistas praticam uma meditação caminhando chamada *kinhin*. Você não precisa ser budista para apreciar esta meditação que cultiva calma, o centramento, a atenção plena e o movimento.

No Zen tradicional, se pratica a meditação caminhando *kinhin* entre sessões longas de meditação sentada ou *zazen*. Ela alivia qualquer rigidez de ficar sentado por um longo tempo e energiza você. Mas você pode praticar *kinhin* como meditação em si mesma. Você pode fazer a meditação caminhando dentro de casa, fazendo um círculo em torno de um aposento, ou fora, andando no jardim ou por um caminho. Se fizer fora, deve ser um local onde possa ficar sozinho.

Instruções:

Fique em pé com as costas retas e tente permanecer relaxado. Coloque as mãos juntas logo abaixo do esterno ou coração. A mão esquerda forma um punho suave, envolvendo levemente os dedos em torno do polegar. A seguir, coloque a mão direita sobre a esquerda, com o polegar direito sobre o topo da mão esquerda. Mantenha os cotovelos levemente afastados dos lados do corpo.

Comece a andar lentamente pelo local que você escolheu. Inicie com um meio passo a cada ciclo de respiratório (inspiração e expiração). Assim, calcagnar primeiro (meio passo) e planta do pé (meio passo). Seu passo será extremamente lento. Enquanto caminha, concentre-se em sua respiração. Mantenha os olhos baixos e dirigidos para frente. Não olhe de um lado ao outro.

Pare. Agora mude para um passo normal de caminhada por alguns minutos. Mantenha o foco na respiração. Respire naturalmente. Termine sua meditação quando estiver pronto para isso.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Meditação de Troca Compassiva

A troca compassiva pode ser praticada por qualquer período de tempo podendo durar de poucos minutos a uma hora ou mais (sendo uma escolha sua o tempo que ficará na atividade).

Abaixo seguem os passos e elementos essenciais da Troca Compassiva:

1. Traga atenção e sentimento ao coração por meio da respiração, evocando ao mesmo tempo uma lembrança da experiência de consideração e compaixão.
2. Visualize alguém de quem gosta e inspire para o coração a aflição e o sofrimento dessa pessoa. A cada expiração, expire a essência da liberação do sofrimento e dirija-a a essa pessoa.
3. Ao inspirar, inspire o sofrimento e a aflição de um número cada vez maior de pessoas. A cada expiração, expire a essência de liberação do sofrimento e dirija-a a esse grupo crescente de pessoas.
4. Nas séries seguintes de inspirações e expirações, expanda a sua consideração para incluir todos os seres. Inspire o seu sofrimento e aflição. Expire a essência da liberação do sofrimento e dirija-a a todos os seres. Essa total inversão, até mesmo violação da tendência do eu a buscar o prazer e evitar a dor, pode ser muito difícil. Uma chave para a Troca Compassiva é aceitar e liberar essas reações e voltar à prática.
5. Focalize então em um ser entre todos os seres sencientes: você mesmo. Inspire o próprio sofrimento e aflição e expire a essência de liberdade do sofrimento, dirigindo-a a você mesmo. Dessa perspectiva livre, respire, sinta, abrace e afirme literalmente sua vitalidade e humanidade.
6. Como último passo na prática de Troca Compassiva, observe que você e todas as pessoas que imaginou e todo o sofrimento e liberação do sofrimento estão se dando na percepção que está testemunhando tudo isso, e é isso que você realmente é. À medida que continua a respirar, observe que essa Testemunha está presente não apenas em você mas em todos os outros. A Testemunha dos outros e a Testemunha que você é são exatamente a mesma. Há apenas uma Testemunha. Repouse na extensão natural, aberta e sem esforço da Percepção.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Meditação com mantra

Mantra (do sânscrito Man mente e Tra controle) é a combinação de sons que nos dá o controle da mente, nos sintoniza com a frequência do amor, nos traz recolhimento e tranquilidade.

Os mantras são usados por diversas escolas de meditação: mantra yoga meditação, meditação transcendental, entre outras. Essas palavras poderosas repetidas incessantemente retém a atenção da nossa mente, energizam o corpo e dissipam a ansiedade.

Algumas escolas de meditação, ao ensinarem sua técnica, entregam ao iniciante um mantra pessoal e, em geral, secreto. Mas você pode usar essa técnica com um mantra da sua escolha.

Há linhagens que usam mantras comuns a todos, com o poderoso “Om namah shivaya” (que significa: "Om, inclino-me perante Shiva" ou "Om, inclino-me perante o meu divino Ser interior"), ou “So’ham” (mantra natural da nossa respiração que significa “Eu Sou”). Caso você não tenha nenhuma identificação com as palavras puras e poderosas em sânscrito, você pode escolher uma palavra ou frase de alta vibração. Como “eu sou luz”, “sou amor”, “obrigada”. Esse mantra será um gancho para sua atenção ter para onde voltar, auxiliando a estabilidade energética e mental.

Instruções:

1. Programe seu despertador (comece gradativamente, nas primeiras vezes tente por 10 minutos e, quando se sentir preparado, vá aumentando a duração até chegar aos 30min)
2. Sente-se confortavelmente com a coluna ereta. Feche os olhos ou deixe-os semiabertos.
3. Sem forçar a atenção, mas com leveza e desprendimento, comece a repetir o mantra escolhido internamente. Permita que ele mude de ritmo caso esse movimento seja natural. Se você perceber sua mente se esvaindo, convide-a delicadamente a voltar a repetir o mantra.

Com a prática, o mantra pode sumir ou acontecer sem esforço, como se fosse seu próprio som ambiente e, ao invés de “entoá-lo, passará a “escutá-lo”. Essa prática pode ser feita diariamente e, de preferência, praticada em local e hora regulares.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Meditação de visualização luminosa

Visualizar é criar. O mundo interior é o que define nossa realidade. As técnicas de visualização são criações sutis e meditar sobre visualizações pode nos trazer experiências poderosas de paz, entendimento, coragem, equilíbrio e sintonização com aquilo que essencialmente desejamos.

A seguinte meditação visa conectar as energias terrenas e celestiais, em prol de fortalecer nosso campo energético, nossa força, conforto, coragem e clareza.

Instruções:

1. Sente-se confortavelmente em uma cadeira, com a coluna ereta e os músculos relaxados. Sorria discretamente, buscando sustentar este sorriso durante toda a prática.
2. Com os olhos fechados ou semiabertos, visualize uma luz potente saindo do centro da Terra e entrando pelos seus pés.
3. Essa luz vai subindo pelas suas pernas, alcançando a altura do períneo (1º chakra) e descendo novamente ao centro da Terra, formando um ciclo, que permite a corrente de luz entrar e sair incessantemente.
4. Sinta-se conectado com a Terra, seu grande lar. Deixe que essa luz também varra todas as energias, pensamentos e sentimentos desarmônicos, para que sejam neutralizados e reciclados no coração do planeta.
5. Mantendo o ciclo de luz da Terra, visualize também agora uma luz dourada, brilhante e potente, vindo do alto, do centro do Cosmos, entrando pelo topo da sua cabeça, penetrando sua coluna até o períneo, onde se encontra com a luz da terra.
6. Essa luz dourada faz a curva e volta a correr pra cima, dividindo-se em 3 raios, saindo um pelo topo da sua cabeça e outros 2 pelas mãos, devolvendo para o cosmos a luz dourada. Deixe que esta luz também mantenha seu ciclo incessante, entrando e saindo do seu corpo pelo topo da sua cabeça e mãos, seguindo sua trajetória. Sinta a luz dourada nutrindo sua consciência de sabedoria e de todas as virtudes que são benéficas para seu bem-estar e evolução.
7. Mantenha esses 2 ciclos ocorrendo pelo seu corpo em conjunto e firme a atenção ao movimento luminoso, percebendo sua potencia, velocidade ou possíveis mudanças de intensidade e cor.
8. Permaneça nessa visualização entre 5 a 10 minutos e busque sempre conservar o sorriso.
9. Aos poucos abra os olhos, espreguice o corpo e perceba se a sua energia mudou. Se tiver insights, anote quando terminar a prática (isso é válido pra todas as meditações).

7. Meditação na prática: exemplos de meditações

Meditação da expansão

Um dos desafios de quem está começando a meditar são as distrações externas. Barulhos, temperatura, cheiros, tudo pode ser um obstáculo para meditar. Porém, mesmo que um ambiente calmo e silencioso seja muito importante, podemos meditar com o mundo acontecendo ao nosso redor.

Essa técnica não tem objeto e a mente deve estar em estado de disponível atenção, sem um foco em si.

Se os pensamentos vierem, assim como nas outras técnicas, busque não julgá-los. Qualquer julgamento é um pensamento a mais.

Esse tipo de meditação tende a ampliar nossa paciência, serenidade, resiliência e confiança .

Instruções

1. Sente-se confortavelmente com a coluna ereta. Escolha entre manter os olhos abertos ou fechados. Se preferir mantê-los abertos, não foque sua visão em um objeto específico, busque o olhar de “peixe-morto”, sem foco.
2. Comece a perceber todas as sensações captadas pelos seus sentidos: ruídos, cheiros, coceiras, frio, calor... Se abra para perceber tudo, sem focar em nada.
3. Se Perceba conectado com tudo, sendo tudo, como se o mundo inteiro habitasse o seu interior. Sinta que todos os barulhos, vento, perfume, são você. Sinta-se o Todo. Nenhum estímulo gera susto, medo, desejo. Tudo é apenas a extensão do seu próprio Ser.
4. Procure permanecer nessa atenção desfocada por 5 a 15 min. Retornando a atenção nos estímulos sempre que sua mente voltar-se para o julgamento. Se preferir, use o despertador.

7. Meditação na prática: exemplos de meditações



Meditação para aceitar, agradecer e integrar o corpo

Essa meditação visa trazer atenção e consciência para o momento presente, para nossa existência como habitantes de um corpo.

Essa prática pode favorecer nosso amor incondicional, autoestima e, conseqüentemente, diminuir a ansiedade.

Instruções:

1. Sente-se confortavelmente, com os olhos fechados ou semiabertos.
2. Comece a sentir seus pés, leve sua atenção para lá. Se convide a agradecer e a aceitar os presentes que são seus pés. Com calma, sinta que seus pés são partes de você. Amplie essa gratidão.
3. Suba agora para suas pernas. Sinta suas pernas. Aceite-as exatamente como elas estão e são. Agradeça. Sinta que elas também são parte de você.
4. Suba para a região do quadril, repetindo a intenção de aceitar, agradecer e integrar.
5. Continue até passar pelo corpo todo: costas, abdômen, peito, braços, mãos, pescoço, cabeça, rosto. Faça tudo com muita calma.
6. Ao terminar todas as partes do corpo, permaneça mais alguns instantes sentindo sua própria existência e presença e, então, agradeça, aceite e integre seu Eu por inteiro. Busque dizer para si mesmo: 'me amo, me aceito, obrigada por ser quem sou, sou parte da criação e me sinto feliz por existir'.

8. O que é o Integral Way

“Crescer e atingir níveis mais elevados de consciência e saúde envolve transcender e incluir quem você era antes. O antigo você se desenvolve e se transforma em um novo você. O novo você mantém as características duradouras do antigo você e descarta seus aspectos transitórios.” Ken Wilber



8. O que é o Integral Way

O Integral Way é um curso online de 12 semanas criado pela Gabi Picciotto e pela Mari Mel Ostermann focado em ensinar a abordagem integral de Ken Wilber de forma didática e aplicável, ampliando exponencialmente o nível de autoconhecimento dos alunos e os possibilitando viver de maneira integral e plena nas diversas áreas de sua vida.

Recorrendo à ciência, à psicologia, ao desenvolvimento humano, à filosofia, à espiritualidade e a dezenas de outros campos, a abordagem integral é uma estrutura revolucionária para a compreensão de nós mesmos e do mundo em que vivemos. É uma metateoria composta de diversas teorias, unindo sabedorias milenares e os últimos avanços da modernidade, considerando conhecimentos produzidos por Buda, Einstein, Freud, Jung, Goleman, Piaget, Kohlberg, Gilligan, Kegan e muitos outros grandes nomes.

Destinado a pessoas que buscam continuamente crescer e se desenvolver em diversos aspectos de sua vida, esse curso propicia aos alunos um entendimento mais amplo e esclarecedor de sua própria realidade e da realidade que o circunda. Permitindo, assim, que cada aluno descubra seu próprio mapa integral, tendo maior clareza de suas limitações, seus próximos degraus de desenvolvimento e qual caminho seguir.

Ao longo do curso, com base em técnicas avançadas de coaching integral, são ensinadas uma série de ferramentas para que o aluno possa ter em suas próprias mãos a capacidade de criar a realidade que almeje, sendo capaz de fazer mudanças sustentáveis em todas as áreas da sua vida.

É um curso com olhar holístico, focado a trabalhar corpo, mente, espírito e emoções, nossa relação com nos mesmos, com os demais e com o ambiente externo.

Para saber mais acesse: www.cursointegralway.com

9. Sobre as autoras

"Eu procurei em templos, igrejas e mesquitas. Mas encontrei o Divino dentro do meu coração."

- Rumi



9. Sobre as autoras

Gabi Picciotto



Apaixonada por pessoas, eclética e idealista por natureza, Gabi sempre acreditou que qualquer um podia viver uma vida mais integral e plena e ser capaz tirar seus sonhos do escuro, bastava que escolhesse esse caminho.

É formada em Administração de Empresas pela FGV, com Especialização em Ciências Políticas pela Sciences Po em Paris e Master em coaching pelo Integral Coaching Canada™.

Ao longo de sua carreira atuou nas áreas de consultoria estratégica, marketing e desenvolvimento humano em renomadas multinacionais.

Gabi resolveu tornar seu sonho uma realidade, fundou o The Sun Jar (www.thesunjar.com) e co-criou o Curso Integral Way (www.cursointegralway.com). Atua como coach integral, palestrante e consultora em desenvolvimento organizacional, tendo ajudado inúmeras pessoas a implementarem mudanças efetivas em suas vidas e despertarem para uma nova consciência.

Mari Mel Ostermann



Naturóloga por formação e vocação, Mari é uma entusiasta e eterna pesquisadora de desenvolvimento pessoal e de autoconhecimento.

Formada em Naturologia pela UNISUL, mergulhou em diversas experiências de aprendizado e autoconhecimento para aprofundar seus estudos sobre desenvolvimento humano.

Procurar combinar as técnicas estudadas com suas diversas vivências pessoais, permitindo uma interação mais amorosa e empática com a realidade do outro e com o ambiente.

Trabalha em prol da liberdade das pessoas, pois acredita que a relação íntima entre saúde integral e autoconhecimento facilitam a felicidade e a realização pessoal. Segue uma rotina de estudos e práticas para garantir coerência ao seu trabalho. Foi responsável por co-criar, em conjunto com a Gabi, o Curso Integral Way (www.cursointegralway.com). Para saber mais sobre a Mari e seu trabalho, acesse: marimelostermann.com

10. Bibliografia e fontes de aprofundamento

“Pouco conhecimento faz com que as pessoas se sintam orgulhosas. Muito conhecimento, que se sintam humildes. É assim que as espigas sem grãos erguem desdenhosamente a cabeça para o Céu, enquanto que as cheias as baixam para a terra, sua mãe.” Leonardo da Vinci



10. Bibliografia e fontes de aprofundamento

- Bodian, S. (2011) Meditação para leigos. Rio de Janeiro: Alta Books
- Dudka, N. & Luetjohann, S. (2009). A Prática da Meditação Tibetana. São Paulo: Editora Pensamento
- Fraser, A. (2015). O Poder de Cura da Meditação. São Paulo: Editora Pensamento
- Fronsall, G. (2010). Dhammapada. Paz Interior e Meditação no Maior Clássico das Escrituras Budistas. São Paulo: Editora Pensamento
- Gauding, M. (2012). A Bíblia da Meditação. São Paulo: Editora Pensamento
- Gyatso, G. K. (2014) Novo Manual De Meditação Meditações Para Tornar Nossa Vida Feliz E Significativa. Centro Budista
- Goldstein, J. & Salzberg, A. (2002). Insight Meditation: A step-by-step course on how to meditate. Sound True Inc.
- Goleman, D.. (1999) A Arte da Meditação. Rio de Janeiro: Sextante
- Hart, W. (2012) Meditação Vipassana: A arte de viver segundo S.N. Goenka. Pariyatti
- Muktananda, S. (2000). Jogo da Consciência. SYD Brasil
- Muktananda, S. (1993) Medita. São Paulo: Editora Pensamento
- Osho (2002). Aprendendo a Silenciar a Mente. Rio de Janeiro: Sextante
- Rinponche, B. (1997). Meditação: conselho aos principiantes. Brasília: ShiSil.
- Rinponche, S. (1999). O livro tibetano do viver e do morrer. São Paulo: Talento & Palas Athena
- Sasaki, R. (1995). O caminho contemplativo: um guia para a meditação. Petrópolis: Editora Vozes
- Smedt, M. (2011) Caderno de Exercícios de Meditação no Cotidiano. Petrópolis: Editora Vozes
- Smith. J. (ed.) (1998). Breath Sweeps Mind: A First Guide to Meditation Practice. New York : Riverhead Books
- Thich Nhât Hanh (2002). Para viver em paz: o milagre da mente alerta. Petrópolis: Editora Vozes
- Wilber, K., Patten, T. & Morelli, M. 2008). A Prática da Vida Integral - Um guia do século XXI para saúde física, equilíbrio emocional, clareza mental e despertar espiritual. São Paulo: Editora Cultrix
- Williams, M. & Penman, D. (2011) Atenção Plena: Mindfulness – Como encontrar paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante



www.cursoíntegralway.com