

Meditação

10 Exercícios Fáceis

*Fortaleça Sua Mente
Cure Seu Corpo e
Encontre a Paz Interior*

E. Marin

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

**Fortaleça Sua Mente, Cure Seu
Corpo e Encontre Paz Interior**

E. Marin

Copyright 2013 Life School Publishing, LLC

Todos os direitos reservados. Este livro não pode ser usado ou reproduzido no todo ou em partes sem a prévia autorização por escrito da editora Life School Publishing, LLC.

ISBN-13: 978-1496054470

ISBN-10: 1496054474

Isenção de Responsabilidade

As informações presentes neste livro não possuem a intenção direta ou indireta de substituir aconselhamento, diagnóstico ou tratamento médico profissional. Todo o conteúdo, incluindo texto, gráficos, imagens e informações contidas ou disponibilizadas neste livro são apenas para fins informativos. Sempre consulte um médico ou profissional de saúde mental para tratar condições ou problemas de saúde física ou mental.

Índice



Introdução: Descobrimo a Arte da Meditação	1
Capítulo 1: Meditação Mindfulness	4
Capítulo 2: Meditação Transcendental	17
Capítulo 3: Frequências Binaurais.....	30
Capítulo 4: Tai Chi	42
Capítulo 5: Meditação Cristã.....	53
Capítulo 6: Meditação Zen	65
Capítulo 7: Meditação Compassiva.....	75
Capítulo 8: Kirtan Kriya.....	83
Capítulo 9: Meditação Samatha/Shamatha.....	91
Capítulo 10: Meditação Introspectiva (Vipassana)...	100
Conclusão: Desenvolvendo sua Prática.....	109

Introdução

Descobrimos a Arte da Meditação



Meditação é uma técnica usada para esvaziar a mente e induzir a autoconsciência. Sua raiz encontra-se em tradições e crenças religiosas antigas, mas como as técnicas de meditação têm sido passadas de geração para geração, pessoas de todas as origens adotaram a prática em busca de paz interior. Como resultado de sua extensa história, surgiram inúmeras adaptações das práticas de meditação, e com certeza, a maioria das pessoas conseguirá encontrar um estilo de meditação que atenda às metas e desejos dele ou dela. Geralmente, a meditação exige um foco profundo, concentração e, finalmente, uma mente tranquila. Dependendo dos objetivos do praticante, pode ser secular ou religioso.

Independentemente do tipo de meditação que um indivíduo escolha, certamente trará benefícios para a saúde da mente e do corpo. Técnicas de meditação selecionadas e seus benefícios no desenvolvimento físico, emocional e psicológicos estão incluídas neste livro e são explicadas em detalhes.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Estes vários tipos de meditação têm sido cientificamente estudados nos últimos anos pelas melhores universidades. Os resultados mostram que a meditação pode deixar as pessoas mais felizes, saudáveis, inteligentes, bem sucedidas e conectadas espiritualmente. Considerando que a meditação é uma prática que pode ser feita por qualquer pessoa, independentemente do seu nível de conhecimento, religião ou recursos, não há razão alguma para não dedicar-se a esta prática gratificante!

Antes de entrar no mundo da meditação, observe estas recomendações gerais:

1. **Seja paciente durante a sua jornada.** Você deve ser gentil consigo mesmo durante a meditação. Até mesmo a mente de meditadores mais avançados às vezes perdem o foco. Se você possui uma mente que se distrai facilmente, lembre-se de, calmamente, trazer de volta sua atenção para a sensação, movimento ou mantra.
2. **Tente meditar durante estes horários recomendados:**
 - Logo pela manhã.
 - Sempre que você se sentir estressado.
 - No início da tarde ou logo após o trabalho.

Mas tente *não* meditar antes de ir dormir. Uma sessão de meditação tende a deixá-lo em alerta e com muita energia, dificultando que adormeça rapidamente. Além disso, você não quer que a prática se

Descobrimos a Arte da Meditação

confunda com uma meditação relaxante que o faça dormir.

- 3. Sessão de meditação de 5 a 10 minutos é geralmente tempo suficiente para iniciantes.** Depois de se acostumar a meditar, você pode gradualmente aumentar os períodos de tempo para 20, 40, 60 minutos ou mais.

Os seres humanos são criaturas de hábitos. Portanto, tente estabelecer uma rotina para a sua prática de meditação para que isso se torne algo natural dentro da sua programação diária. Você logo descobrirá que a meditação pode se tornar menos uma responsabilidade e mais um hábito, tão normal quanto escovar os dentes. Meditar sempre no mesmo local fará com que se acostume e se torne parte da rotina. Escolha um local calmo, um lugar que você associe com sentimentos de calma, paz e tranquilidade. Certifique-se de que o local escolhido para a meditação seja livre de distrações e de quaisquer perturbações, tais como telefone, despertador ou televisão.

Encontrando a técnica de meditação correta

Ao conhecer a variedade de técnicas de meditação apresentadas neste livro, você perceberá que algumas parecem mais adequadas em relação a sua preferência pessoal. Certifique-se de considerar os benefícios que você espera obter com a meditação, os quais podem ser encontrados nos estudos apresentados neste livro.

Capítulo 1

Meditação Mindfulness



Introdução

A meditação *mindfulness* (meditação da atenção plena) consiste em uma interação mais envolvente entre o eu interior e o mundo fora do eu. Esta técnica de meditação em especial gira em torno do alinhamento de si ao aqui e agora, ao invés de ser absorvida pela cacofonia de pensamentos e ideias sobre o passado ou futuro que constantemente giram dentro da cabeça da maioria das pessoas.

A prática da meditação *mindfulness* envolve o treinamento da mente para estar consciente e atenta aos pensamentos, atividades e emoções que estão sendo vividos a cada momento. Mais do que uma habilidade, é um estado de ser. O essencial da meditação *mindfulness* é a prática de reconhecer e aceitar como um indivíduo age sem tentar mudar o que está acontecendo no presente. Trata-se de como se tornar mais consciente do momento, deixando para trás as preocupações sobre o passado e o futuro a

Meditação Mindfulness

fim de aliviar o estresse e sofrimento unido às tentativas de fuga de experiências desagradáveis.

“Não viva no passado, não sonhe com o futuro, concentre a mente no momento presente.”

-Siddhartha Gautama Shakyamuni, Buda

História

Sendo a meditação *mindfulness* descendente principalmente da tradição Budista, ela é adaptável e pode ser facilmente modificada para adaptar-se a práticas de quaisquer crenças. Os benefícios à saúde e a crescente consciência de que qualquer pessoa pode praticar a meditação *mindfulness* foram fatores primordiais que incentivaram a introdução e aceitação deste tipo de meditação.

À medida que a compreensão entre o público em geral se elevou, existem formas seculares para realizar esse tipo de meditação — que não é unicamente para um determinado grupo religioso — em conjunto com o compromisso, regras e requisitos para meditar relativamente mínimo, desta forma, produziu-se uma explosão de popularidade na sociedade tão acelerada que vivemos. O amplo conhecimento e o interesse na meditação *mindfulness* nos últimos anos têm sido bastante impressionantes. Fomentado pelos profissionais de saúde e até mesmo em Hollywood, na cultura popular e entre os ricos e famosos do alto escalão da sociedade, a meditação *mindfulness* é uma prática que está crescendo rapidamente na cultura popular nos últimos tempos.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

“Vivemos na ilusão e na aparência das coisas. Existe uma realidade: Nós somos essa realidade. Ao compreender isso, verá que você não é nada. E, sendo nada, você é tudo.”

-Siddhartha Gautama Shakyamuni, Buda

Aprofundando

O pensamento ilusório é uma oposição direta à meditação *mindfulness*, o que sugere que se deve experimentar cada momento da vida, aceitando o bom, o mau e todo o resto, ao invés de desistir de lidar com situações difíceis, desconfortáveis ou mesmo dolorosas. De acordo com os ensinamentos de Sidarta Gautama Shakyamuni, também conhecido como o Buda, o homem sobre cujos ensinamentos o Budismo foi fundado, a fonte de todos os sofrimentos é tentar fugir das experiências da vida diária. Se isso estiver empenhado em evitar que lide com essas circunstâncias difíceis ou trabalhando para guardar aqueles momentos especiais e felizes, se recusar a voltar sua atenção para a experiência do presente cria bases para um sofrimento constante. A insatisfação na vida, em vez de formar uma identidade fabricada ou falsa, também, leva à dor e, talvez, ao o sofrimento em longo prazo.

Ao invés de tentar lutar contra suas experiências diárias, a meditação *mindfulness* defende um olhar sem julgamento sob todas as experiências, aprendendo com elas e focar para viver o momento, não no passado ou no futuro. Não há nenhuma rejeição; não há negação. Este

Meditação Mindfulness

consenso permite que uma pessoa participe de sua vida enquanto mantém-se livre para seguir em frente, sem compromissos constantes.

Apesar dos enormes benefícios da meditação *mindfulness*, alguns indivíduos podem ser hostis à sua prática no início devido a alguns seguintes mitos sobre meditação:

Conflito de Ideologias. *É contra minha religião praticar a meditação mindfulness.* Apesar de a meditação *mindfulness* ter começado como uma atividade realizada em conexão com o Budismo, a meditação *mindfulness* moderna não está afiliada a qualquer grupo religioso em particular. Há a liberdade de incorporar muita ou pouca espiritualidade nesta experiência de acordo com sua preferência. Se a religião for fator importante, então a meditação *mindfulness* ajudará no processo de entrar mais em sintonia com suas crenças e tornar mais profunda sua sabedoria e devoção.

Falta de Tempo ou de Tranquilidade Mental. *Ando atarefado todos os dias, não consigo reservar um tempo na minha agenda superlotada para meditar. É muito difícil.* A meditação *mindfulness* vai, na verdade, criar mais tempo, pois ela ajuda a precisar de menos horas de descanso todas as noites. Além disso, ela permite que se torne mais diligente e concentrado, e menos preocupado — aproveitando ao máximo cada dia. O aumento da produtividade e uma ligeira diminuição da necessidade de sono pode não aparecer imediatamente, a prática regular da meditação *mindfulness* é necessária para ajudar

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

a condicionar seu corpo e mente primeiro; no entanto, a prática irá proporcionar novas descobertas em sua produtividade.

Falta de Vontade ou Imaginação. *Meu entusiasmo e ambição me tornaram quem eu sou. Se eu praticar a meditação *mindfulness*, perderei essa criatividade.* A chave e pilar fundamental da meditação *mindfulness* se encontra na ideia da aceitar cada momento como ele é sem tentar mudar nada. Uma observação interna das características individualistas pode centrar uma pessoa e induzir o foco para canalizar essas características em uma existência mais prolífica. Caso ocorra a perda de vitalidade ou não, dependerá de uma decisão individual, mas a meditação *mindfulness* pode ajudar a acalmar pessoas excessivamente inquietas, proporcionando motivação para viver e trabalhar com um entusiasmo positivo.

Medo de Emoções Intensas ou Dolorosas. *Praticar a meditação *mindfulness* pode desenterrar aquelas lembranças horríveis que tenho evitado por anos. Hoje, finalmente consigo pensar em outras coisas.* Talvez lembranças ou emoções dolorosas enterradas há anos reapareçam, mas se mantê-las guardadas, estes sentimentos e pensamentos têm o potencial de gradualmente construir algo muito mais assustador quando finalmente subirem à superfície. A meditação *mindfulness* pode fornecer uma saída saudável para encontrar e lidar com esses problemas e, com a ajuda de um grupo de apoio, a pessoa será capaz de se entregar e chegar a um acordo com as

Meditação Mindfulness

experiências do passado — talvez pela primeira vez em sua vida. Embora tal aparecimento de um grande problema mental esteja longe de ser comum.

“Mindfulness é a noção, uma equilibrada aceitação da presente experiência de vida. Nada mais que isso. É a abertura ou receptividade ao momento presente, agradável ou desagradável, tal como é sem se apegar ou rejeitá-la.”

-Sylvia Boorstein

Praticando a Meditação Mindfulness

Não existe nenhum segredo para dominar as técnicas da meditação *mindfulness*. A intensidade do envolvimento com esta forma particular de meditação depende muito tanto da capacidade inata do indivíduo, bem como do seu nível de compromisso e prática das inúmeras técnicas. Embora outras formas de meditação muitas vezes exijam a interação com um mestre treinado a fim de aprender as regras e técnicas associadas a essa tradição de meditação específica, a meditação *mindfulness* pode ser praticada individualmente desde o início. Dependendo da preferência pessoal, uma pessoa pode aprender a meditar de forma independente ou em vez disso, pode-se aprender o básico com um instrutor. O grau de comprometimento de tempo para se dedicar varia bastante de pessoa para pessoa; no entanto, esta é uma forma de meditação facilmente adaptável e pode se adequar a uma variedade de estilos de vida.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Enquanto flexível em certos aspectos e ajustável para um grande número de estilos de vida, há certos componentes-chaves essenciais para a meditação *mindfulness*. Esta forma de meditação é centrada em torno de quatro elementos fundamentais:

- Controle da atenção
- Consciência do corpo
- Controle da emoção
- Senso do ‘eu’

Diretamente interligados, estes fundamentos afetam uns aos outros inteiramente. Estes recursos fornecem meios para se concentrar e aliviar as consequências físicas e mentais do estresse excessivo na vida diária. Longe de ser um vago remédio para estresse, a meditação *mindfulness* possui uma influência concretamente mensuráveis e positiva na experiência pessoal, no comportamento e na mentalidade.

Existem três etapas básicas a considerar quando se pratica a meditação *mindfulness*— muitas vezes chamada de ARC: atmosfera, respiração e concentração. A atmosfera ou ambiente na qual a meditação acontece de acordo com a preferência é um espaço tranquilo. Pode ser em um quarto ou em um banco no jardim, contanto que a atmosfera não seja muito distrativa. A respiração refere-se à observação dos hábitos de respiração natural e a tentativa de não manipular essas respirações depois de refletir. Finalmente, a concentração significa trabalhar com os pensamentos, percebendo, pensando e mentalmente,

Meditação Mindfulness

trazendo todos os pensamentos para a experiência presente. Embora existam muitas variações de meditação *mindfulness* devido à flexibilidade da prática, geralmente as etapas recomendadas para começar a meditar são:

1. *Encontre um lugar tranquilo para praticar.* A meditação *mindfulness* é uma atividade que pode ser realizada em uma variedade de situações; no entanto, para iniciar a meditação, comece em um espaço tranquilo longe do ruído da vida diária, assim eliminando perturbações desnecessárias. Para uma sessão de meditação mais personalizada e adaptada às suas crenças pessoais, um altar ou mesa pequena pode ser decorado com objetos de significado pessoal.
2. *Decida como e onde se sentar.* Para sentar-se durante a meditação *mindfulness* pode ser usada uma cadeira ou no chão. A chave para tomar esta decisão é encontrar uma posição que se sente com o pescoço e costas relativamente retas. O principal não é manter a coluna rígida na posição vertical, mas impedir que se descuide demais da posição durante a meditação.
3. *Olhe vagamente — não olhe fixamente — para a parede ou para o chão próximo a você.* Para começar, meditar com os olhos fechados podem ajudar a eliminar certas distrações e permitir o aumento da função cognitiva. Conforme for ganhando experiência, manter os olhos fechados se torna algo desnecessário. Algumas pessoas também apoiam a prática com os olhos abertos. Determine

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

o que funciona melhor para você e pratique dessa forma.

4. *Observe os padrões de respiração.* Preste atenção a cada respiração. Reflita sobre como se sente e sobre os sons dela. Não tente manipular o ritmo natural. Em vez disso, observe conscientemente.
5. *Monitore a atividade mental.* O objetivo da meditação *mindfulness* é não silenciar a mente, e sim direcionar os pensamentos para a observação das atividades atuais. Sendo assim, o pensamento vai continuar durante o processo de meditação. Apenas perceba a variedade de ideias e pensamentos que surgem como um observador independente. Não há necessidade de sufocar a mente, simplesmente observe o que acontece, percebendo cada pensamento que surge, mas sempre trazendo a mente de volta ao presente suavemente quando você começar a dispersar.
6. *Praticar por quanto tempo?* Os limites e capacidades de cada pessoa variam. Inicialmente, tente meditar de dez a quinze minutos e, se for bem sucedido, gradualmente aumente para uma quantidade de tempo que seja mais confortável e agradável. Com o aumento de sua habilidade, a meditação *mindfulness* pode ser praticada fora da sua área de meditação convencional, durante atividades como comer, durante a espera pelo semáforo acender a luz verde, momentos antes de dormir, ou enquanto escova os dentes.

Observam-se resultados quase que imediatos depois de uma meditação. Conhecido pelos seus efeitos cada

Meditação Mindfulness

vez mais rápidos, a meditação *mindfulness* oferece uma abundância de benefícios para a saúde física e mental, aumenta a felicidade, uma perspectiva alternativa sobre a vida e apreciação rejuvenescedora das tarefas do dia a dia.

Os Benefícios desta Prática

Com a prática regular, a meditação *mindfulness* pode proporcionar inúmeros benefícios físicos e mentais. A melhoria do bem-estar está no cerne da prática, e a meditação é uma das atividades mais vale a pena incorporar em seu dia. É tão simples, não há razões para resistir e muitas razões para participar. O Dr. William R. Marchand do Departamento para Assuntos de Veteranos do Centro Médico George E. Wahlen e da Universidade de Utah, na cidade de Salt Lake analisou vários estudos publicados avaliando os benefícios para a saúde com a prática da meditação *mindfulness* que apresentam fortes evidências de que esse tipo de meditação fornece os seguintes benefícios:

Melhor aproveitamento de atividades repetitivas. A meditação *mindfulness* tem o potencial de revigorar aquelas atividades repetitivas ou diárias rejuvenescendo o praticante através do envolvimento ativo em cada etapa do processo de contemplação. O encontro consciente com a experiência desse momento proporciona o despertar do interesse, ao invés do tédio.

Mais paciência e interações positivas. É fácil tornar-se rancoroso e temperamental quando nos sentimos

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

estressados ou frustrados. É neste ponto que fica mais difícil de ver claramente e reagir adequadamente. A meditação *mindfulness* mantém aqueles que o praticam focados, auxiliando-os a tornarem-se proativamente cientes de sua própria reatividade e permitindo que respondam a situações de uma forma mais calma e pacífica.

Concretização de novas perspectivas. Alcançar um olhar da experiência do momento imediato através das lentes da meditação *mindfulness* — remover o ‘eu’ da equação — pode oferecer uma visão renovada da vida.

Acalme pensamentos incessantes e estresse. Muito do estresse deriva da maneira que a mente pode formular universos alternativos onde o ‘no pior das hipóteses’ sempre vira realidade e terríveis experiências do passado acontecem repetidamente. A meditação *mindfulness* ajuda a concentrar o pensamento no presente, minimizando os pensamentos sobre traumas do passado e do futuro.

Sem julgamentos. Uma característica chave da meditação *mindfulness* é a consciência do não julgamento de todos os aspectos da experiência atual. A intenção disso é transformar o praticante em um espectador igualmente aberto e sem preconceitos, livre de julgamentos, permitindo a tranquilidade interior mesmo em meio a situações agradáveis e hostis.

Tratamento auxiliar eficaz para a ansiedade, dor, estresse e trauma psicológico. Alguns estudos foram feitos para medir a eficácia da técnica da meditação

Meditação Mindfulness

mindfulness em graves distúrbios mentais e físicos; no entanto, um relatório aprofundado em particular em julho de 2013, o *Journal of Psychiatric Practice* analisa a meditação como um ingrediente chave em um plano de tratamento bem sucedido de terapia. Os resultados fornecem métricas que indicam efeitos positivos sentidos pelas pessoas. Os dados indicam que a meditação *mindfulness* pode combater de forma eficaz os seguintes problemas de saúde, especialmente quando usado em conjunto com práticas medicinais tradicionais:

- *Distúrbios Psicológicos Gerais, Transtornos Mentais e Gerenciamento da Dor, Depressão e Ansiedade.* A meditação *mindfulness* fornece uma saída para as dificuldades da mente e do corpo. Estudos sugerem que a meditação proporciona estabilidade e diminui a chance de reincidência em um grande número de doenças psicológicas, incluindo a depressão. Ela atua como um mecanismo de confronto para pessoas que sofrem desses problemas auxiliando no retorno ao presente, ao invés de viver no passado.
- *Pressão Sanguínea Elevada.* A diminuição do estresse e outros problemas que sobrecarregam mentalmente em conjunto com um estado emocional saudável podem fazer maravilhas para derrubar os altos e nocivos níveis da pressão arterial.
- *Estresse e Trauma Emocional.* Uma nova pesquisa sugere que o lado emocional do cérebro é desligado quando o cérebro é solicitado a expressar a emoção sentida ou presenciada. Melinda Wenner relata

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

mediante os resultados do exame de IRMf cerebral em seu artigo no *LiveScience* sobre atividade cerebral quando é solicitado que expressem suas emoções através de palavras. Isto é exatamente o que a meditação *mindfulness* propõe: a observação ativa da experiência. Em vez de sentir tristeza, a meditação pede para que reconheça e aceite a ideia de se sentir triste.

A meditação *mindfulness* é uma maneira extremamente desprezensiosa de alcançar resultados perceptíveis imediatos na saúde física e mental. É uma das práticas mais simples e proativas para se adotar a fim de ser e se sentir mais saudável e mais forte, esse é claramente o motivo pelo qual a meditação *mindfulness* é uma tendência crescente entre todas as faixas etárias da sociedade. A prática contínua desta forma de meditação será levada cada vez mais a diante pela conscientização da saúde à medida que estudos mostram benefícios surpreendentes na forma física e bem-estar. A meditação *mindfulness* é uma meditação que qualquer pessoa pode praticar, e fazendo isso ativamente só fornecerá resultados positivos. Não há nada a perder e tudo a ganhar.

Capítulo 2

Meditação Transcendental



Introdução

A meditação transcendental envolve um deslocamento transcendental do ‘eu’. Durante esta técnica de meditação, remove-se o eu do campo físico e se entra em um estado onde a mente descende abaixo da superfície do pensamento, mergulhando na fonte do pensamento: total consciência. Também conhecida como consciência transcendental, este tipo de meditação é um estado de pura consciência — um lugar de silêncio e paz, o eu mais íntimo de uma pessoa. A lenta e silenciosa repetição de um mantra ajuda a apagar todos os pensamentos da mente e permite uma maior transcendência dentro do eu.

“A Meditação Transcendental abre a consciência para o reservatório infinito de energia, inteligência e criatividade que reside no interior de cada um.”

-Maharishi Mahesh Yogi

História

A meditação transcendental veio da antiga tradição Védica da Índia. A religião védica, ou Vedismo, era praticado desde aproximadamente 1500-500 anos A.C. e é o precursor histórico do hinduísmo moderno. Os rituais e práticas védicas incluem culto aos deuses, recitação de mantras religiosos ou hinos e a prática de apresentações de sacrifícios. Embora muitas das tradições Védicas tenham desaparecido ao longo dos séculos, a Meditação Transcendental é um ritual que continua a ser amplamente praticada nos dias de hoje. Os antigos mestres védicos dos séculos passados haviam transmitido a arte da meditação através das gerações, onde a tradição se transformou e influenciou a prática conhecida hoje como a Meditação Transcendental.

A Meditação Transcendental foi fundada e introduzida por Maharishi Mahesh Yogi em 1959. A criação da técnica o rendeu seguidores em todo o mundo que caracterizaram a técnica da meditação transcendental em um tipo de movimento, alcançando sua fama e tornando-se o guru da famosa banda The Beatles, no fim da década de 60 e início dos anos 70. Desde então, sua técnica tem trazido paz e iluminação transcendental às pessoas de todo o mundo e foi agregada aos currículos de escolas, programas sociais, prisões e programas de negócios, e tem sido até mesmo profundamente estudada por algumas universidades. Um número de instituições de ensino credenciadas como a Universidade Maharishi International, nos Estados Unidos, o Instituto de Negócios Maharishi,

Meditação Transcendental

na Índia e a Universidade de Pesquisas Maharishi European Research, na Holanda foram fundados pelo próprio Maharishi, e destinou cursos de estudo às suas práticas meditativas.

“Seja lá onde depositemos nossa atenção, crescerá mais forte em nossa vida.”

-Maharishi Mahesh Yogi

Aprofundando

A técnica da Meditação Transcendental (MT) deve ser ensinada por um instrutor certificado em MT. O instrutor de MT concede um mantra ao praticante. Cada praticante tem necessidades individuais e objetivos de meditação, então cada mantra será diferente de pessoa para pessoa e deve ser mantido em segredo. Este mantra é algo muito pessoal e especial, requer a assistência de um profissional de MT para garantir que o praticante seja capaz de alcançar o grau mais gratificante de autoconsciência durante sua viagem transcendental.

Embora o praticante seja auxiliado por um instrutor, sua consciência transcendental não é simplesmente entregue a ele. A Meditação Transcendental é uma prática e requer uma grande paciência e treino para poder progredir até o desejado estado de mente e consciência. Um dos aspectos mais difíceis da técnica da MT que instrutores devem constantemente lembrar aos seus alunos é o papel do foco sem perturbações. Isso é algo que deve ser aprendido como lidar, pois muitos iniciantes na MT podem

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

ficar desestimulados devido a fatores do mundo exterior. O instrutor de MT ajuda o seu aluno ensinando-o a aceitar os pensamentos aleatórios que podem entrar na mente e inibir a descida do praticante na consciência transcendental.

Hoje, existem mais de 40.000 professores de MT e mais de seis milhões de pessoas que praticam a MT. Um grande número de indivíduos pratica a MT, desde cientistas a artistas — qualquer pessoa pode praticar esta técnica de meditação. Desde 1959, vários livros foram publicados sobre o tema e sobre técnicas de MT. As publicações mais famosas são *A Ciência de Ser e a Arte de Viver (Science of Being and Art of Living)*, e *Bhagavad-Gita: A New Translation and Commentary*, escrito pelo próprio Maharishi Mahesh Yogi.

“Você é o mestre de todas as leis da natureza caso conheça o campo transcendental.”

-Maharishi Mahesh Yogi

O Mantra

O mantra é o primeiro passo para aprender a técnica da Meditação Transcendental. Em primeiro lugar, o mantra deve ser dado ao praticante por um instrutor certificado em MT. É muito importante que os iniciantes em MT procurem a assistência de um instrutor. Instrutores de MT são treinados em selecionar o mantra perfeito: um que seja pessoal e eficaz ao manter o completo foco do praticante.

Meditação Transcendental

O instrutor de MT dá ao seu aluno um mantra, que é geralmente escolhido baseado em parte na idade e sexo do aluno e é um som que seja de fácil recitação e fácil de lembrar. O mantra é pessoal de acordo com a personalidade de cada praticante e, portanto, deve permanecer em segredo apenas entre o praticante e instrutor.

Os mantras da MT são sons derivados os hinos Védicos antigos. Eles não são palavras e não têm nenhum significado que sugira qualquer idioma. Em vez disso, os mantras da MT são sons. É muito importante que o meditador transcendental concentre-se no som de seu mantra e não no significado. O som do mantra da MT é crucial para alcançar a experiência da meditação ao máximo. O tom ou intensidade do som produz vibrações que se espalham por todo o corpo. A ressonância das vibrações equilibra o corpo e traz uma energia que provoca um estado de pura meditação. Como o corpo sente essas vibrações, a mente delicadamente examina o som aproximando a conexão mente-corpo e puxando a mente para a sua mais profunda transcendência.

Praticando a Meditação Transcendental

Novamente, para dominar corretamente a arte da meditação transcendental é necessário procurar por um instrutor. Aprender com um instrutor qualificado de MT é a única maneira de ganhar o mantra adequado e praticar corretamente a meditação. Os instrutores certificados em MT podem ser encontrados através do site sobre

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

meditação transcendental www.meditacaotranscendental.com.br.

Depois que o seu mantra for escolhido, você estará pronto para começar a jornada que é a meditação transcendental. A prática da MT em si não é complexa, mas existem obstáculos que podem inibir o processo e o progresso de alcançar a consciência transcendental. Antes de começar a sua sessão de MT, certifique-se de remover estes obstáculos que podem retardar ou inibir sua travessia espiritual em direção ao campo transcendental:

Frustração. A consciência transcendental não será alcançada se você estiver frustrado. A frustração faz conexão com emoções como a raiva e irritação e, finalmente, cria uma energia negativa dentro do indivíduo. Tente pôr de lado suas frustrações antes de uma sessão de MT a fim de abrir espaço para a energia espiritual positiva.

Impaciência. A MT exige o máximo de paciência. A meditação é uma ação pessoal e não uma competição. Não existem restrições de tempo ou outros fatores que pressionem você a apressar sua sessão de MT. Além disso, mesmo se você sentir que não está atingindo o grau desejado de consciência transcendental, não desista. A MT requer prática, e certamente você irá adquirir mais paz interior conforme se torna mais experiente e mais confortável em praticar esta técnica meditativa.

Também é essencial que pratique a MT em um local tranquilo. Pode ser em casa ou em um local tranquilo

Meditação Transcendental

ao ar livre. A maioria dos praticantes prefere um quarto tranquilo em casa. Onde quer que escolha meditar, certifique-se que não terá distrações. Desligue o seu celular, feche a porta e deixe as mil e uma tarefas para depois. Você deve reservar um tempo específico para a MT durante seu dia, reservado para a meditação *apenas*. Não praticamos MT enquanto o jantar está no forno, ou enquanto a televisão ou rádio estão ligados. A MT requer sua total atenção.

Depois de identificar os componentes que constroem seu mantra perfeito e os obstáculos que podem interromper a sua experiência durante a MT, você pode começar a praticar sozinho. A seguir, encontrará um guia explicando passo a passo o curso de ação tradicional e mais comum na prática de MT:

1. *Sente-se em uma posição confortável.* Você pode escolher se sentar em uma cadeira, na cama ou no chão. As posições de lótus e semilótus são recomendadas para praticar MT. Para fazer isso, sente-se com as pernas cruzadas, colocando cada pé sobre a coxa oposta. Você também pode sentar em uma cadeira com os pés no chão. Em seguida, posicione as palmas de mãos debaixo de seus joelhos. Mantenha uma postura ereta.
2. *Feche os olhos* e mantenha-os fechados — mas não de forma apertada. Lembre-se, a chave é o relaxamento.
3. *Lentamente, suavemente e silenciosamente recite o seu mantra.* Deve haver espaço de tempo suficiente

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

entre cada recitação de mantra. Segure cada mantra tempo suficiente para sentir sua vibração ressoar em seu corpo. Ouça os tons em sua mente.

4. *Repita o seu mantra durante vinte minutos.* Cuidadosamente saia do seu estado meditativo e lentamente abra os olhos.

Sendo um novato em MT, não confie no alarme do despertador para permanecer dentro do período de vinte minutos em sua meditação. Em vez disso, abra os olhos para verificar seu relógio quando achar que meditou durante vinte minutos. Gradualmente, você conseguirá despertar do seu estado meditativo naturalmente, sem o auxílio de um relógio.

Após a meditação, você vai se sentir mais alerta, descansado e autoconsciente. O efeito total da MT só acontece se praticado duas vezes por dia, diariamente. Lembre-se: a MT não é uma tarefa. A meditação serve para o seu próprio autoaperfeiçoamento e autobenefício. Conforme a MT torna-se uma parte natural da sua rotina diária e de vida, você vai se encontrar ansioso por começar estas pequenas viagens espirituais.

Os Benefícios desta Prática

Com o passar do tempo praticando regularmente a MT, você provavelmente começará a notar os maiores efeitos desta técnica de meditação. Muitos indivíduos conseguiram encontrar melhoria física e mental no seu bem-estar praticando MT. Unir a MT ao seu estilo de

Meditação Transcendental

vida pode aumentar a sua força mental em sala de aula ou no escritório, estimular a sua criatividade e o fazer ter uma nova ideia ou passatempo. Os benefícios físicos são imensos. O seu corpo vai lhe agradecer pela redução da quantidade de estresse que a MT traz, por sua vez diminuindo suas chances de desenvolver problemas de coração ou pressão arterial elevada.

A MT proporciona um melhor ponto de vista sobre a vida, resultando em melhores relacionamentos com amigos, família e com você mesmo. A MT foi cientificamente testada e comprovada na produção de resultados positivos em alguns dos melhores centros de pesquisa de universidades do país tais como a Universidade de Harvard, Universidade da Califórnia, Los Angeles e Universidade de Stanford. Seus benefícios à saúde física e mental são tão amplamente reconhecidos que até escolas, programas sociais e instituições de saúde implementaram técnicas de MT em seus currículos.

A MT é uma das práticas diárias mais fáceis e mais gratificantes que você pode adicionar à sua rotina diária. Durante apenas vinte minutos, duas vezes ao dia, é o suficiente para não começar esta mudança de vida agora. Você vai sentir as mudanças em sua mente e o corpo vai incorporar a MT em seu estilo de vida. Aqui estão alguns dos benefícios à saúde que a MT pode oferecer comprovados pela Fundação David Lynch:

Redução do estresse. Todo mundo fica estressado na vida diária. A MT é uma ótima solução para combater as

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

pressões na escola ou no trabalho, e está provado que diminui a pressão arterial quando praticado regularmente e corretamente. Alguns dos benefícios relacionados incluem a diminuição da ansiedade e maior tranquilidade.

Redução da depressão. A MT cria um equilíbrio na mente e no corpo. Com a prática contínua de MT, o cérebro normaliza gradualmente, causando um estado mais estável da mente e do humor. Um praticante de MT é mais propenso a ter uma melhor visão da vida. Com um claro sentido de consciência e tranquilidade, a mente se torna estável, apagando as mudanças de humor e sentimentos de depressão. Além de diminuir a depressão, a MT também pode aumentar os níveis de autoconfiança e sentimentos de felicidade.

Melhoria na memória. A MT melhora a memória em curto e longo prazo na maioria dos indivíduos. A prática da MT põe ênfase em desenvolver a habilidade de focalizar e treinar o cérebro para ignorar distrações e manter-se centrado em um ponto de foco. Como resultado, a mente torna-se mais forte e mais clara, qualidades que permitem uma melhoria da memória. Isto é vantajoso para muitas pessoas melhorarem o desempenho acadêmico, inteligência e habilidades na resolução de problemas.

Aumento da criatividade. Durante a MT, há um aumento do fluxo sanguíneo para o cérebro. A atividade e reatividade cerebral são elevadas durante a MT, abrindo espaço para ideias criativas. O cérebro fica calmo, em alerta e apaga todos os bloqueios que inibem a criatividade.

Meditação Transcendental

Redução da insônia. A insônia pode ser causada por uma série de fatores; o estresse é um grande colaborador. Praticar MT ajudará a eliminar sentimentos de estresse e deixar a mente renovada e relaxada. No entanto, os praticantes não devem deixar as sessões de MT para o final do dia. Ir dormir logo após uma sessão de MT pode ser difícil. A meditação pode deixar a mente alerta demais para que se consiga adormecer imediatamente. Também é importante evitar a MT antes de dormir para prevenir o condicionamento do cérebro de sessões de meditação com sono.

Melhor relação mente-corpo. Um dos objetivos da MT é fortalecer a ligação entre a mente e o corpo. O mantra é muito importante para ganhar este completo autoconhecimento mente-corpo, atuando como um elo entre os dois, ajudando a equilibrar a mente e o corpo igual e apropriadamente.

Redução da raiva. Raiva pode ser um dos resultados do estresse. Quando o estresse é reduzido, também se reduz a energia negativa que se acumula na mente e no corpo do indivíduo. A MT cria uma paz interior. Quando o indivíduo é capaz de obter paz consigo mesmo, ele experimenta a paz com os outros e muito provavelmente não terá sentimentos de raiva para si e aqueles ao redor dele.

Aumento da longevidade. Aqueles que praticam a MT podem esperar viver uma vida melhor e mais longa. A MT provou ser uma solução para combater muitos problemas de saúde comuns em vários indivíduos. A MT tem

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

mostrado que melhora ou resolve totalmente os problemas de saúde a seguir:

- *Pressão arterial elevada.* Aplicar a MT em indivíduos com pressão arterial elevada provou-se muito eficaz de acordo com relatos do *Current Hypertension Reports*. A MT é uma ótima e natural alternativa a medicamentos que muitas vezes causam incômodos efeitos colaterais.
- *Risco de doença cardiovascular.* Em um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Health Sciences da Gerogia, adolescentes que mostraram algum risco de ter doença cardiovascular foram prescritos com MT. Quando examinados posteriormente, os ecocardiogramas mostraram uma diminuição significativa da massa do coração de cada aluno.
- *Insuficiência cardíaca congestiva.* A capacidade da MT diminuir a pressão arterial e a massa ventricular do coração de indivíduos resultou em uma melhoria na saúde cardíaca e uma diminuição no risco de insuficiência cardíaca congestiva, segundo a pesquisa conduzida da Universidade de Medicina da Pensilvânia.
- *Risco de doença arterial coronariana.* De acordo com a revista *Archives of Internal Medicine*, a hipertensão arterial é geralmente o maior responsável por problemas de saúde relacionados com o coração. Com baixa pressão arterial, o risco de doença coronariana torna-se substancialmente inferior.

Meditação Transcendental

- *Aterosclerose*. De acordo com a revista *American Journal of Cardiology*, aqueles que apresentam risco de doença cardiovascular estão propensos a desenvolver aterosclerose, uma doença que afeta as artérias. Praticar MT reduz o risco de doença cardiovascular e, portanto, aterosclerose.

A meditação transcendental é uma das práticas mais fáceis de adotar para um melhor estilo de vida e bem-estar físico e mental mais forte. Fica claro o porquê as pessoas continuam a praticar esta antiga técnica. A MT é uma das melhores escolhas que você pode fazer para fortalecer sua saúde física e mental. Obtenha um melhor senso de autoconsciência e veja por si mesmo como a MT pode melhorar sua vida e aumentar a sua perspectiva sobre o mundo.

Capítulo 3

Frequências Binaurais



Introdução

Frequência Binaural é um tipo de terapia de meditação auditiva. Esta técnica de meditação requer o uso de fones de ouvido que toquem dois tons em frequências quase idênticas em cada ouvido. Como resultado, o cérebro automaticamente une as duas frequências, criando um terceiro som — as frequências binaurais. A sensação dessa frequência estimula o cérebro, evocando sentimentos de felicidade, relaxamento e tranquilidade. Devido ao profundo estado meditativo e espiritual que os indivíduos experimentam enquanto estão usando esta terapia auditiva, as sensações que as Frequências Binaurais produzem têm sido comparadas a um tipo de “viagem” mental. A crescente popularidade desta prática nos Estados Unidos a rendeu o apelido de “brainwave entrainment”.

“Lembre-se sempre que você é mais do que apenas o seu corpo físico.”

-Robert Monroe

História

A história da Frequência Binaural nos leva de volta às primeiras civilizações humanas. Antigos curandeiros espirituais, tribos de nativos americanos, africanos, tibetanos e hindus foram os primeiros a descobrirem as propriedades curativas da estimulação auditiva do cérebro. Antigos hinos, cantos e batuques rítmicos foram os precursores dos modernos fones de ouvido e aparelhos de som usados agora para manipular os estados de ondas cerebrais.

A Frequência Binaural não foi inventada até 1839, quando o físico e meteorologista prussiano Heinrich Wilhelm Dove descobriu técnica. O interesse de Dove, combinado com muitos artigos sobre física experimental, foi o que o levou a fazer experiências com diferentes frequências, eventualmente descobrindo a Frequência Binaural e os efeitos meditativos que elas têm. As Frequências Binaurais só começaram a ganhar popularidade e importância em 1973 quando o artigo “Auditory Beats in the Brain” escrito por Gerald Oster foi publicado, oferecendo novas pesquisas e descobertas sobre a técnica. As conclusões de Oster sugeriram que as Frequências Binaurais eram uma ferramenta médica eficaz, capaz de melhorar determinadas condições neurológicas como a doença de Parkinson.

Logo após a publicação de Oster ser lançada, o físico Thomas Warren Campbell e o engenheiro Dennis Menerich trabalharam com Robert Monroe para pesquisar

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

a correlação entre as frequências ouvidas e a profunda experiência meditativa sentida por aqueles que usam as Frequências Binaurais. Os sólidos resultados obtidos em suas pesquisas levaram Monroe a criar uma organização dedicada à pesquisa binaural, O Instituto Monroe (TMI). A organização existe ainda hoje localizada no estado da Virgínia. Até hoje, mais de 20.000 pessoas já participaram de vários programas do TMI, especializando-se em orientar os indivíduos através da exploração pessoal para o campo da consciência humana.

“A profundidade da aprendizagem está em relação direta com a intensidade da experiência.”

-Robert Monroe

Aprofundando

Com as Frequências Binaurais, um indivíduo usa um conjunto de fones de ouvido que toca dois tons distintos em frequências ligeiramente diferentes. O cérebro combina estas frequências, sentindo um terceiro som, as frequências binaurais. Por exemplo, uma orelha pode ouvir uma frequência de 200 Hz, enquanto a outra orelha ouve uma frequência de 206 Hz. A diferença de 6HZ é o terceiro som, a frequência binaural. As ondas cerebrais também aumentarão 6 Hz, já que elas combinam naturalmente com as frequências binaurais. Este terceiro som que o cérebro percebe soa como um batimento, o produto das duas pulsações de baixa frequência sendo misturadas.

Frequências Binaurais

As Frequências Binaurais devem seguir esses requisitos para serem eficazes:

- Cada frequência do tom deve ser inferior a 1.000 Hz
- A diferença entre as duas frequências deve ser igual ou inferior a 30 Hz
- Deve ser tocado usando fones de ouvido ou alto-falantes (contanto que cada alto-falante reproduza um tom diferente)

As Frequências Binaurais ocorrem no complexo olivar superior do tronco cerebral, uma seção do cérebro responsável por muitos aspectos da audição e uma parte importante das vias auditivas. Neurotransmissores no cérebro causam as mudanças da atividade de ondas cerebrais, que produzem vários efeitos meditativos dentro do indivíduo.

Ondas Cerebrais

As frequências binaurais caem no intervalo de uma determinada frequência da onda cerebral. Estas frequências de ondas cerebrais estão associadas a sensações em particular, então, dependendo do tom da frequência binaural, o ouvinte vai experimentar um efeito diferente. Usando o mesmo exemplo de antes, se uma frequência é tocada a 200 Hz e a outra a 206 Hz, resultará em uma frequência binaural de 6 Hz. Essa frequência de onda cerebral cai para a faixa de ondas Teta, uma

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

gama de ondas cerebrais associada à profunda meditação, relaxamento, sono REM e criatividade inconsciente. As outras ondas cerebrais e suas associações estão listadas abaixo:

Ondas Delta	< 4 Hz; inconsciente, sono profundo, transe profundo, meditação muito profunda
Ondas Teta	4-7 Hz; meditação profunda, relaxamento
Ondas Alfa	7-13 Hz; consciente, relaxado, sonhando acordado, receptivo, meditação leve
Ondas Beta	13-39 Hz; pensamento ativo, ansioso, excitado
Ondas Gama	> 40 Hz; alta atividade mental — medo, resolução de problemas

O tom das duas frequências pode ser escolhido especificamente para uma determinada frequência de onda do cérebro e efeito desejado.

Além de induzir certos estados mentais, as ondas cerebrais também têm sido usadas para produzir certos hormônios como endorfinas ou dopamina, sonhos lúcidos, recuperação de memórias reprimidas e resolução de distúrbios psicológicos. As Frequências Binaurais são capazes de muitos outros benefícios à saúde cientificamente comprovados, e são explicados com mais detalhes posteriormente neste capítulo.

Praticando as Frequências Binaurais

Siga estes passos para experimentar o estado meditativo das Frequências Binaurais:

1. *Escolha a frequência certa.* Existem muitas faixas disponíveis, seja arquivos de áudio, CDs ou vídeos facilmente encontrados on-line. É muito importante encontrar arquivos que sejam associados a uma empresa bem estabelecida e respeitável.
2. *Escolha um lugar confortável.* Procure um lugar calmo, sem distrações. Lembre-se: para obter os melhores resultados, a Frequência Binaural deve ser praticada sozinho. Evite executar outra função ou fazer coisas que exijam atenção total enquanto medita.
3. *Escolha o horário correto.* Primeiro, reserve um momento para você. Não marque um horário apertado demais em sua agenda para praticar as Frequências Binaurais. Para experimentar o seu efeito total, uma sessão de Frequências Binaurais deve durar pelo menos de 15-30 minutos. Você pode torná-lo como parte da sua rotina todos os dias, ou escolher um tempo para relaxar, sentir-se mais criativo, concentrar-se ou limpar qualquer tensão ou o estresse da sua mente.
4. *Encontre uma posição confortável.* Sentado em uma cadeira, na cama ou no chão; todas essas posições são boas para ouvir as Frequências Binaurais. Seja qual for a posição que você escolher, certifique-se de que está confortável e capaz de

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

se concentrar no som, não no posicionamento do seu corpo. A maioria dos iniciantes gosta de ouvir as Frequências Binaurais com olhos fechados. No entanto, meditar de olhos abertos não tem o menor problema. Se você optar por meditar com os olhos abertos, talvez descubra que focar em um objeto eleva a sua experiência de meditação.

5. *Use fones de ouvido.* Embora as Frequências Binaurais também possam ser ouvidas com alto-falantes estéreos, os fones de ouvido são muito mais eficazes. Com eles, você vai ouvir e sentir as frequências muito melhor e o cérebro vai criar os tons e as ondas cerebrais de forma mais eficaz.
6. *Mantenha o foco.* Mantenha o foco na música. Ouça de verdade os tons entrando em cada um dos seus ouvidos. Quanto mais profundo o seu foco, mais profundo o estado de relaxamento.
7. *Seja paciente.* Ouça com atenção as Frequências Binaurais e permita-se cair em um estado meditativo.

Os Benefícios desta Prática

Há uma razão pela qual tantas pessoas descobriram e continuaram usando as Frequências Binaurais. Os benefícios para a saúde física e mental ultrapassam as expectativas. Elas descobriram que podiam obter alguns dos benefícios da meditação tradicional em menor tempo e com menos esforço. Como muitas outras formas de meditação, as Frequências Binaurais tem efeitos

Frequências Binaurais

imediatos e a longo prazo — que são extremamente benéficas. A seguir estão alguns dos benefícios à saúde física e psicológica que o uso prolongado e regular das Frequências Binaurais pode fornecer aos praticantes:

Diminuição da Ansiedade

De acordo com a Medicina Complementar e Alternativa, escutar as Frequências Binaurais enfatizam as ondas Delta e podem resultar na diminuição da ansiedade. Indivíduos que escutaram faixas de ondas Delta durante uma hora diariamente por 60 dias relataram uma diminuição em seus sentimentos de ansiedade. Pesquisadores acreditam que isso pode estar relacionado com a diminuição da dopamina associada com o efeito de onda cerebral das ondas Delta.

Antienvelhecimento

A deficiência no hormônio do crescimento humano pode causar doenças relacionadas com o envelhecimento, problemas de saúde e até mesmo a morte. Felizmente, de acordo com o ex-presidente do Conselho Americano da Medicina do Antienvelhecimento (American Board of Anti-Aging Medicine), o Dr. Vincent Giampapa, a produção do hormônio do crescimento humano aumenta se expostos a frequências de ondas cerebrais Alfa, Teta e Delta, assim como experimentado nas Frequências Binaurais. A técnica de meditação auditiva também é uma forma eficaz de aumentar a capacidade mental e o desempenho do cérebro, o que previne a deterioração do cérebro, e como resultado, o envelhecimento.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Melhor memória e aprendizagem

As Frequências Binaurais auxiliam nos estudos de forma eficaz, ajudando os alunos a aprender e memorizar informações. Um estudo conduzido por Georgi Lozaov mostrou que alunos que estudaram no estado Alfa foram capazes de aprender cinco vezes mais informações em menos tempo. O uso de Frequências Binaurais resulta em um aumento do nível de foco, permitindo que os alunos aprendam mais informações mais rapidamente, e fazendo isso com mais ânimo.

Diminuição da Dependência

Em um estudo realizado na Universidade do Colorado, pesquisadores usaram Frequências Binaurais para ajudar alcoólatras a se recuperarem de seu vício. Colocaram os alcoólatras nos estados de ondas cerebrais Alfa e Teta, e descobriu que sua recuperação foi significativamente mais rápida do que a do grupo controle. Um ano depois, o grupo de alcoólatras recuperados não teve uma recaída. Três anos depois, membros do mesmo grupo permaneceram sóbrios, mostraram mudanças em suas personalidades, se tornando mais estável, imaginativa e empática. Os mesmos indivíduos perceberam até uma diminuição no nível de depressão e ansiedade.

Níveis Saudáveis de Hormônio

Além das propriedades antienvhecimento que as Frequências Binaurais têm, o Dr. Vincent Giampapa também descobriu que a meditação auditiva afeta positivamente os níveis de hormônio de indivíduos. Alguns dos hormônios afetados pelas Frequências Binaurais são:

Frequências Binaurais

cortisol, Dehidroepiandrosterona (DHEA) e melatonina. Com a exposição regular a determinadas frequências, Giampapa descobriu que níveis de cortisol diminuíram nos indivíduos. Isto é muito benéfico, dado que altos níveis de cortisol podem afetar negativamente o peso, memória e estresse. As Frequências Binaurais também podem aumentar os níveis de DHEA, um hormônio que quando muito baixo, pode aumentar as chances de o indivíduo desenvolver glomerulonefrite aguda (GNDA). Baixos níveis de melatonina, o hormônio que provoca o sono, também são prejudiciais, mas podem ser elevados a níveis muito mais saudáveis com a prática regular das Frequências Binaurais. Estes benefícios são extremamente importantes para a saúde em longo prazo. No entanto, qualquer tipo de meditação também trará efeitos benéficos imediatos. A seguir, veja alguns dos efeitos que você notará logo após uma meditação com Frequências Binaurais:

Relaxamento

Minutos depois de ouvir as Frequências Binaurais, você se sentirá mais relaxado. Tocar suas Frequências Binaurais é uma ótima maneira de relaxar depois de um longo dia ou para mandar embora a tensão causada pelo trabalho ou conflito com os outros.

Sono

Dependendo do tipo de frequência que você experimentar, as Frequências Binaurais são uma ótima maneira de se preparar para dormir. Ao contrário de outras formas de meditação que pode deixar você alerta demais, as

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Frequências Binaurais pode ser manipulada para atender o estado meditativo que você precisar.

Positividade

Ao tornar-se mais relaxado e sentir seu estresse lentamente deixando o seu corpo, a sua mente estará livre de todas as energias negativas e pronta para abrir espaço para sentimentos de felicidade e otimismo. As Frequências Binaurais irão criar sensações agradáveis que irão deixá-lo de bom humor e lhe dar uma perspectiva positiva para o seu dia e sua vida.

Saúde

Existe uma forte ligação entre a mente e o corpo. Uma boa saúde mental é essencial para a boa saúde física. Quando sua mente está livre de sentimentos negativos e estresse, o seu corpo torna-se mais forte e mais saudável.

Espiritualidade

As Frequências Binaurais abrem a sua mente. Você se torna espiritualmente consciente de si mesmo e os pensamentos mais íntimos se encontram dentro de sua mente. Você ganha um superior senso de consciência e pode mesmo chegar a uma experiência extracorporal, tais como o sonho lúcido ou projeção astral.

A Frequência Binaural é uma maneira fácil de entrar no mundo da meditação. Esta técnica de meditação auditiva é realmente única; nenhum outro tipo de meditação pode

Frequências Binaurais

mergulhar no interior de sua mente e manipular suas ondas cerebrais para produzir sensações que o leva a meditações profundas. Junte-se a milhares de outras pessoas que usam as Frequências Binaurais diariamente. Ouça as batidas. Deixe os sons encherem sua mente e fortalecer a sua percepção espiritual e autoconhecimento.

Capítulo 4

Tai Chi



Introdução

O Tai Chi possui muitos nomes. Alguns o chamam de “meditação em movimento” por causa de seus movimentos suaves constantes, enquanto outros chamam de “o grande boxe” que é uma tradução literal do nome em chinês. Independentemente de como é chamado, o Tai Chi é uma forma de arte marcial antiga que evoluiu gradualmente para uma série de movimentos suaves e graciosos que atrai milhões de pessoas em todo o mundo. Seus movimentos não agredem o corpo, permitindo que pessoas de todas as idades pratiquem e desfrutem de seus vários benefícios, incluindo a redução da dor de artrite e redução do estresse.

“Sonho com o dia em que americanos de todas as idades, credos e cores praticarão Tai Chi Chuan nos lindos parques deste país, assim como fazem na China. Poucos lugares no mundo oferecem espaços abertos tão adoráveis que podem e

Tai Chi

devem ser usados de forma produtiva. O resultado seria uma enorme melhoria no bem-estar físico e mental.”

-Jou Tsung Hwa

História

Em chinês, Tai significa “grande” e Chi significa “cume” (e é diferente de “Qi” ou energia vital). Combinados, significam “cume supremo” que se refere ao cosmos. Tai Chi Chuan significa “grande punho supremo”. A principal diferença entre o Tai Chi e o Tai Chi Chuan é que o segundo é voltado mais para artes marciais, enquanto o primeiro é mais focado em um estado de meditação através de movimentos. No entanto, os dois termos são frequentemente usados de forma equivalente.

De acordo com vários sites sobre Tai Chi, existem duas teorias principais sobre como ele surgiu. A primeira teoria é que ele foi desenvolvido há 600 anos por um homem chamado Chang San-Feng. Chang era um monge Shao Lin, que mais tarde passou a viver nas montanhas Wu Tang para praticar o Taoismo. É dito que lá, Chang desenvolveu o Tai Chi combinando elementos do Shaolin Kung Fu e Taoismo. No entanto, sua existência parece ser em grande parte mitológica, devido à escassez de provas nos registros históricos que comprovem essa teoria.

A segunda teoria é que a prática foi desenvolvida por Chen Wan-Ting no século XVI. Contam que Chen

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

compartilhou o Tai Chi apenas com sua família e seguidores. Portanto, o Tai Chi inicialmente não era muito conhecido, mas Yang Lu-Chan mudou isso. Em “A História do Tai Chi Chuan” de H. Kurland (2001) conta a história de como Yang queria desesperadamente aprender Tai Chi da família de Chen, mas não conseguiu por ser um forasteiro. Ele se tornou um servo na casa de Chen e espionava os membros da família enquanto eles praticavam a fim de aprender as técnicas adequadas. Yang então praticava os movimentos sozinhos em seu quarto. Quando descoberto, Yang lutava com outros alunos e os derrotava, provando assim sua mestria na prática e tornando-se aluno de Chen. Eventualmente, ele voltou para sua cidade natal e começou a ensinar Tai Chi. Foi através dele que o Tai Chi Chuan tornou-se a arte marcial tradicional que é hoje.

Diferentes Tipos

Como dito acima, existem muitos tipos diferentes de Tai Chi, cada um com seu próprio estilo de movimentos. Detalhes sobre cada tipo de Tai Chi são listados abaixo:

O estilo mais antigo e mais tradicional é o **estilo Chen**, que foi desenvolvido por Chen Wan-Ting entre os séculos XVI e XVII.

Yang Lu-Chan, um estudante do estilo Chen, desenvolveu o **estilo Yang** no século XIX.

O discípulo de Yang, Wu Yu-Xiang, desenvolveu o **estilo Wu (Hao)** no século XIX.

Tai Chi

Wu Jian-Quan, um estudante do estilo Yang, desenvolveu o **estilo Wu** no fim do século XIX.*

Sun Lu-Tang, um estudante do estilo Wu (Hao), desenvolveu o **estilo Sun** no século XX.

*Os estilos Wu (Hao) e Wu relacionam-se apenas no nome. Eles são de diferentes estilos e criados por pessoas não relacionadas.

Ranking de Popularidade

- Estilo Yang
- Estilo Wu
- Estilo Chen
- Estilo Wu (Hao)
- Estilo Misto

Há geralmente três categorias diferentes de praticantes de Tai Chi. Há aqueles que praticam como autodefesa, aqueles que praticam Wushu pela sua forma artística e outros que praticam por seus benefícios à saúde.

Durante meados do século XX, em 1956, o Comitê dos Esportes Chinês criou para as massas uma versão simplificada do Tai Chi através do desenvolvimento da prática de 24 posições com elementos de todos os cinco principais estilos de Tai Chi. Um estilo mais longo composto de 42 posições foi criado em 1989, que é usado em competições de Wushu ainda hoje. Competições de Wushu são torneios onde os praticantes de artes marciais apenas mostram o seu talento e não competem uns com os outros.

Aprofundando

Certificação

Hoje, o Tai Chi é praticado em todo o mundo. Na América do Norte, a Associação North West Tai Chi Chuan (NWTCCA) fornece aulas com instrutores certificados que ensinam uma variação do antigo estilo Yang. Existem nove níveis de testes diferentes. Qualquer pessoa cujo nível está entre 1 e 7 pode ser um instrutor assistente/líder de classe, mas deve tornar-se um nível 7 ou superior para ser um instrutor, e um nível 9 para se tornar um sifu (Mestre). A partir de 2013, havia apenas cinco instrutores chefes nos Estados Unidos.

Apesar dos esforços do NWTCCA para padronizar o ensino de Tai Chi na América do Norte através de seu programa de certificação, muitos instrutores de Tai Chi não são credenciados. Essas aulas de Tai Chi ensinam a atenuar a dor e melhoram a saúde. Para a medicina, o Tai Chi é um campo desenvolvido recentemente, por isso não há nenhum programa de certificação oficial para isso. Um desses instrutores é o Dr. Paul Lam. Dr. Lam pratica Yang, Chen, Sun e estilos mistos. Ele aprendeu Tai Chi com seu sogro, Sr. Lum Win-Gwei, aluno de Yang Zhou Zhong. Yang Zhou-Zhong é um descendente de Yang Lu-Chan (Tai Chi para Instituto de Saúde).

Mesmo sem um programa de certificação padronizado, muitas aulas de Tai Chi progridem e são apreciadas por aqueles que procuram uma atividade recreativa, bem

Tai Chi

como aqueles que procuram por um ambiente tranquilo e relaxante. Outros procuram o alívio de dores corporais.

Duração

Normalmente, programas iniciais de Tai Chi, bem como aulas de Tai Chi com fins medicinais duram cerca de doze semanas com uma ou duas reuniões de classe por semana e orientações para praticar diariamente em casa. Aulas introdutórias de Tai Chi é uma boa maneira de descobrir o Tai Chi e o seu estilo preferido. Aulas avançadas e especialmente aquelas com foco em artes marciais, tem uma duração indeterminada, pois elas tendem a se concentrar mais na melhoria das habilidades e elevar a mente e o corpo.

Praticando Tai Chi

Medidas de Precaução

Há algumas coisas a considerar antes de praticar Tai Chi. Em primeiro lugar, é essencial consultar-se com um médico para saber se possui alguma condição médica que possa atrapalhar a prática do Tai Chi. Os movimentos dessa prática geralmente não exigem esforço corporal e muitos médicos incentivam sua prática. No entanto, algumas condições médicas são proibidas caso queira participar. Por exemplo, graves dores nas costas ou um problema músculo-esquelético que limite o alcance dos movimentos do corpo podem ser considerados fatores de restrição.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Em segundo lugar, é importante não intimidar-se com tantos tipos diferentes de Tai Chi. Cada tipo tem um estilo diferente e combina mais com certas pessoas do que com outras com base nas suas necessidades específicas. E principalmente, é melhor pesquisar as aulas locais de Tai Chi e conhecer qual é o foco principal delas. Você pode assistir a uma aula enquanto ela acontece. Isso permitirá que você perceba duas coisas: ao observar uma aula, pode-se ver o nível do instrutor e sua competência; também pode avaliar o estilo ensinado e, assim, determinar se é apropriado e se atende sua motivação pessoal para aprender Tai Chi.

A seguir, estão sugestões de alguns recursos que podem fornecer informações sobre as aulas de Tai Chi locais em sua área:

- Alguns centros para a terceira idade locais podem oferecer aulas de Tai Chi
- YMCA
- Clubes de saúde local
- Centros comunitários locais
- Instalações de bem-estar

Aprendendo em Casa

Se participar das aulas não é viável devido à falta de tempo ou timidez, existem muitos vídeos tutoriais e guias disponíveis on-line e na biblioteca da sua cidade. Aprender Tai Chi olhando fotografias não é recomendado, elas não são totalmente capazes de capturar o fluxo de movimentos que são essenciais para esta prática.

Tai Chi

Técnicas e Dicas

É fato que cada um dos vários estilos irá ensinar uma abordagem um pouco diferente, no entanto, as etapas básicas e fundamentais no Tai Chi são:

1. Fique de pé em linha reta com os pés paralelos uns aos outros.
2. Respire profundamente com o abdômen.
3. Foque nos movimentos naturais do corpo.
4. Tente combinar os movimentos com a respiração (Inspire, mãos para dentro; expire, mãos para fora).
5. Purifique a mente do excesso de pensamentos focalizando no ritmo dos movimentos.
6. Se ao ar livre, observe a brisa ou o movimento das folhas das plantas. Deixe o corpo tornar-se parte da natureza.

De acordo com Publicações de Saúde de Harvard (2009), uma aula de Tai Chi geralmente possuem as seguintes sequências:

Aquecer/Alongar - movimentos rotacionais e fáceis para soltar os músculos e articulações enquanto entra em sintonia com o corpo através de técnicas de respiração.

Formas de instrução - as formas podem variar de estilo e número de movimentos. Variam de uma dúzia ou menos às centenas e podem tanto exigir pequenos ou grandes movimentos. Geralmente, é

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

recomendável que um iniciante comece a praticar com movimentos menores.

Qigong - traduzido literalmente como “trabalho de energia”, Qigong foca nas técnicas de respiração e movimento para relaxar a mente. Pode ser praticado em qualquer posição, em pé, deitado ou sentado. Qigong permite que o corpo esfrie após o exercício.

Os Benefícios desta Prática

Praticar Tai Chi proporciona muitos benefícios. Embora exista desde tempos antigos, o Tai Chi começou a ganhar a atenção da comunidade científica apenas recentemente. Embora claramente haja mais pesquisa a ser feita, estudos preliminares sugerem que o Tai Chi pode oferecer benefícios concretos para a saúde mental e física.

Benefícios Físicos

- Técnicas de relaxamento muscular, como Ioga e Tai Chi, ajudam a aliviar a dor em pessoas idosas, sem o uso de medicação (Natalia E. Morone, M.D., MSc., Pain Medicine, 2007).
- Tai Chi melhora a saúde digestiva nos primeiros dias de prática, levando a melhor função intestinal e diminuição da constipação (Mayo Clinic, 2009).
- Tai Chi dá as articulações uma gama maior de movimento, melhorando a flexibilidade (Mayo Clinic, 2009; Stanford, 2006).
- A prática constante de Tai Chi leva a uma maior densidade óssea, prevenindo a osteoporose (Mayo Clinic, 2009).

Tai Chi

- Tai Chi melhora a saúde cardiovascular, diminuindo a pressão arterial (Mayo Clinic, 2009).
- Tai Chi pode aumentar a imunidade, bem como níveis gerais de energia ao longo do dia (UCLA, 2003).
- Tai Chi pode melhorar várias condições médicas, tais como a artrite, doença cardíaca, doença de Parkinson e problemas do sono (Universidade Tufts, 2008; Universidade Nacional de Taiwan, 2008; Universidade de Washington, 2008; Neuro-habilitação e Reparação Neural, 2009).

Benefícios Mentais

- Tai Chi reduz a ansiedade e depressão (Mayo Clinic, 2009).
- Praticar Tai Chi ajuda no combate a mudanças de humor e aumenta a autoestima (BMC Medicina Complementária & Alternativa, 2010).
- Tai-Chi e Qigong conduzem o/a praticante a sentir seu ambiente ao redor e tornar-se mais em sintonia com ele; isso ajuda a se sentir mais ligado ao mundo exterior e aos outros que o habitam.
- Ao centrarem-se no presente, os praticantes de Tai Chi podem melhorar o seu foco e concentração.
- Tai Chi oferece uma alternativa para lidar com a raiva.

O Tai Chi é uma alternativa suave para as atividades mais rigorosas, como corrida e musculação. Não causa danos

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

ao corpo e ainda utiliza muitos aspectos centrais da formação do corpo enquanto integra isso com técnicas de relaxamento da mente. É fácil entender o motivo pelo qual tantas pessoas em todo o mundo praticam Tai Chi.

Capítulo 5

Meditação Cristã



Introdução

A meditação Cristã existe desde os primeiros séculos da nossa era e é uma forma de meditação que tenta uma comunicação com Deus. Isto pode ser feito através de diversos métodos, incluindo ouvir música, ler textos específicos (tais como passagens da Bíblia) ou orar em silêncio e sozinho.

História

O Cristianismo se distingue das outras religiões monoteístas que surgiram da religião Judaica, pois marca Jesus Cristo como o Messias que foi profetizado na Bíblia; uma coleção de textos inspirados por Deus.

A oração era nova para os cristãos, pois embora o Judaísmo possuísse sacerdotes que podiam rezar a Deus para interceder os pecados do povo, apenas alguns deles foram autorizados a se comunicar diretamente com

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Deus. Isso mudou quando Jesus Cristo veio ao mundo como um mediador entre Deus e os seres humanos. Jesus ensinou aos seus discípulos a rezar em muitas ocasiões; a mais famosa delas foi durante o Sermão da Montanha no Evangelho de Mateus. Na Bíblia, muitas vezes Jesus ora sozinho. Até mesmo antes de sua captura, Jesus estava rezando sozinho no jardim do Getsêmani.

Esta prática de orar sozinho foi adotada inicialmente pelos Padres e Mães do Deserto do início do terceiro século. Eles eram monges que venderam todos os seus bens para viver modestamente no deserto, longe das distrações mundanas. Os Padres e as Mães do Deserto precederam de monges que viviam no isolamento dos mosteiros. A ordem dos Monges Beneditinos, fundada por São Bento, foi fortemente influenciada pelos Padres do Deserto e sua prática de recitar o texto Bíblico em voz alta.

Embora o Cristianismo tenha se dividido em muitos tipos, tais como a Ortodoxia Oriental, o Catolicismo Romano e Protestantismo, a oração continua a ser uma parte integrante em todos eles. Cada tipo possui sua própria abordagem única que difere ligeiramente um dos outros, mas o núcleo é, invariavelmente, a de ter um relacionamento com Deus através de algum tipo de procedimento ritual.

Diferentes Métodos de Meditação

Como foi mencionado anteriormente, existem muitas técnicas de oração contemplativa. Cada método pode ser complementar a outras técnicas. Por exemplo, *Lectio Divina* ou a leitura das Escrituras, pode ser combinada

Meditação Cristã

com oração de centrais, ou com o *zazen*, que é meditar enquanto está sentado.

Lectio Divina (de Teresa Tillson)

Teresa Tillson, em “The Way of Meditation and Contemplation” (“O Caminho da Meditação e Contemplação”) explica que a leitura sagrada, ou *lectio divina* em romano, é uma forma ordenada de estudar as escrituras que provavelmente foram praticadas pelos primeiros Padres do Deserto do Egito, Palestina e Síria. Era uma prática que foi adotada por São Bento e seus monges Beneditinos, bem como monges Cistercienses. Ainda hoje, muitos tipos de Cristianismo ensinam uma forma de *lectio divina* para oração contemplativa.

Tradicionalmente, a *lectio divina* tem quatro partes:

Lectio (Leitura) - ler as escrituras e buscar a palavra de Deus

Meditatio (Meditação) - meditar sobre a passagem e a refletir sobre sua aplicação

Oratio (Falar) - rezar em voz alta em resposta à passagem

Contemplatio (Contemplação) - ouvir e refletir em silêncio

O objetivo da *lectio divina* é disciplinar a si mesmo a ler e familiarizar-se com a Bíblia. Ao ler a passagem, tentar dissecá-la para encontrar o significado e sua aplicação em sua própria vida. E então, orar a Deus a fim de se submeter à vontade Dele. Pelo fato dos cristãos acreditarem que Deus é onisciente, o ato físico de rezar para

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Deus pode parecer redundante, mas é um passo importante na oração contemplativa e meditação, pois as ações é um reflexo do coração. E finalmente, os praticantes devem finalizar meditando em silêncio, longe de barulho e ruídos, na tentativa de entrar em sintonia com a voz de Deus.

Oração Centrante

“Aquietai-vos, e sabeis que eu sou Deus.” - Salmo 46:10

De acordo com Contemplative Outreach (Extensão Contemplativa), a Oração Centrante é um “método receptivo e profundo de oração silenciosa,” que tem como objetivo a “experiência da presença de Deus dentro de nós.” É diferente das práticas de meditação Oriental no sentido de que não é um exercício para esvaziar a mente, nem uma técnica para criar uma experiência extracorpórea. É apenas uma forma de aprofundar a relação com Deus através da contemplação ao ler as Escrituras. A Leitura das Escrituras não é um ritual, mas simplesmente uma forma de reafirmar a intenção pessoal inicial de estar na presença de Deus. Orar põe nossa atenção em Deus, que é o que Ele deseja de nós por meio da obediência: “Ame o Senhor, o seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma, de todas as suas forças e de todo o seu entendimento”, como Jesus disse em Lucas 10:27.

Zazen

Zazen significa literalmente “meditação sentada” e é uma técnica originalmente praticada pelos Zen budistas.

Meditação Cristã

O Mosteiro Montanha Zen explica que Zen é um tipo de meditação do Budismo e é uma maneira de unificar corpo, mente e respiração. Embora o corpo, a mente e a respiração estejam separados e funcionando individualmente, a prática do *zazen* ajudará uni-los, gerando uma unidade.

Thomas Merton, um monge Trapista e escritor, descobriu que embora a teologia do Zen e do Cristianismo sejam muito diferentes, a prática era surpreendentemente compatível (Tillson). A única diferença no Zen e da prática *zanzen* do Cristianismo é a ausência de uma divindade na prática Zen. O importante na prática da meditação Zen é o desprendimento de pensamentos, enquanto que no *zazen* Cristão é reforçar pensamentos sobre Cristo.

Praticando a Meditação Cristã

Nesta seção, cada técnica de meditação mencionada acima será descrita em detalhes afim de uma melhor orientação:

Lectio Divina

1. Escolha uma passagem da Bíblia ou outro texto Cristão.
2. Encontre um lugar calmo, sem distrações. Desligue seu telefone ou coloque-o em modo silencioso.
3. Sente-se confortavelmente com a coluna reta e peito aberto (isso libera os canais de respiração).

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

4. Leia a passagem novamente e reflita sobre cada palavra. Identifique as palavras-chave ou frases que te chamaram a atenção.
5. Leia a passagem novamente, desta vez, refletindo sobre sua vida e como a passagem se aplica a ela.
6. Leia a passagem novamente, ouvindo em silêncio.
7. Escreva em um diário, anotando reflexões e novas perspectivas.
8. Fique a vontade para voltar às etapas 4, 5, 6 e 7.
9. Finalize reservando um momento de silêncio para refletir sobre a experiência.

Algumas passagens e textos recomendados para a *Lectio Divina* são:

- Os Salmos possuem muitas passagens curtas e têm um estilo mais poético e reflexivo.
- O Pai Nosso é um texto curto, rico e condensado, com muitos aspectos da fé Cristã.
- Toda Escritura (“Toda a Escritura é divinamente inspirada e proveitosa para ensinar, para redarguir, para corrigir, para instruir em justiça” - 1 Timóteo 3:16).
- Leituras Devocionais, como obras dos Padres e Mães do Deserto (John Cassian é um exemplo), obras de Thomas Merton e Kathleen Norris.

Oração Centrante

- Escolha uma palavra, uma que tenha um significado sagrado para você, como um símbolo do seu desejo

Meditação Cristã

de ser transformado por dentro (alguns exemplos são Jesus, paz, graça, etc).

- Sente-se confortavelmente com a coluna reta e peito aberto (para facilitar uma respiração profunda). Feche os olhos.
- Quando encontrar uma posição cômoda, recite mentalmente a palavra sagrada. Medite sobre isso.
- Quando pensamentos externos aparecerem sorrateiramente, retorne suavemente para a palavra sagrada para poder afastá-los.
- Finalize tendo um momento de silêncio para refletir sobre a experiência.

Saiba que terá pensamentos que o distrairá, bem como sentimentos somáticos e emocionais. Deixe todos os pensamentos virem suavemente, em vez de tentar repeli-los ou ficar distraído, mas retorne suavemente para a palavra sagrada.

Passeio ou Ação Contemplativa

Embora qualquer ação possa ser executada em contemplação, caminhar é um bom lugar para começar. No entanto, qualquer atividade diária pode ser usada, como lavar pratos, comer ou até mesmo faxina. Esse método é descrito em detalhes no livro de Thich Nhat Hanh, *A Paz Em Cada Passo* (Peace is Every Step).

- Caminhe de forma cuidadosa, consciente das coisas ao seu redor, bem como a sua própria respiração.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

- Caminhe lentamente, apoiando os dedos dos pés e depois o calcanhar, e desfrute cada passo como uma bênção.
- Mantenha seus pensamentos presente no momento.
- Deixe a natureza falar com você. Ao caminhar, observe as árvores, flores e outros seres vivos, bem como as coisas sem vida, como o céu, pedras e o fluxo da água.
- Ouça os vários sons da natureza.

Oração de imaginação ativa (por Santo Inácio de Loyola)

Esta prática utiliza a imaginação e os sentidos. A descrição a seguir é uma versão resumida, a versão completa pode ser lida em Exercícios Espirituais de Santo Inácio. Para esse exercício, é recomendado o uso de passagens com imagens bastante vívidas (o Evangelho de Lucas é um bom lugar para começar).

- Leia o texto.
- Utilize os cinco sentidos para explorar as imagens:
 - O que você ouviu?
 - O que você está sentindo?
 - Que cheiro você sente?
 - O que você vê?
 - Que gosto você sente?
- Leia o texto novamente.
- Se inclua no cenário usando sua imaginação.
- Reflita sobre a experiência em silêncio, meditando sobre a lição aprendida.
- Tente criar algumas lições práticas.

Meditação Cristã

- Qual aspecto da sua vida precisa de benção?
- Finalize com um Pai Nosso.

Sugestões e Dicas Gerais

- Escolha um lugar tranquilo, longe das distrações mundanas. Use uma almofada ou cadeira, bem como textos para leitura.
- Possua um diário espiritual para anotar pensamentos e reflexões.
- Lembre-se de manter a coluna reta. Isto irá abrir o peito e facilitar uma respiração profunda. Respire devagar e naturalmente.
- Discipline-se a rezar consistentemente. Tente reservar pelo menos vinte minutos para a oração. Recomenda-se orar duas vezes por dia.
- Ao invés de ficar ligado a visões ou sentimentos, foque em Deus para se tornar mais receptivo. Em vez de olhar para as mudanças em sua oração, procure por mudanças em sua vida diária.
- Escolha um método que funcione bem e não mude. No entanto, não se torne apegado caso Deus diga que precisa seguir em frente.
- Ter um amigo espiritual para falar sobre sua vida de oração pode ser benéfico. Se houver necessidade de orientação espiritual, busque por monges ou freiras experientes na oração contemplativa em uma Igreja Católica local. Até os professores de tradições orientais podem ser úteis (como os Zen budistas para *zazen*).
- Seu corpo é o templo do Espírito Santo. Trate-o como você trataria as posses de Deus.

Os Benefícios desta Prática

Embora as outras formas de meditação levem as pessoas ao caminho do autoconhecimento, a Meditação Cristã faz isso no contexto de Deus e os caminhos percorridos pelas pessoas em suas vidas, conforme determinado por Ele. Descobrir o significado da vida levará a paz e a redução do estresse, que pode permitir benefícios fisiológicos também. Vários estudos têm sido realizados por universidades respeitáveis tais como Harvard, UCLA e Stanford que mostram a eficácia da Meditação Cristã no auxílio às pessoas a levarem uma vida mais simples, mais feliz e mais construtiva.

Benefícios Espirituais

- A meditação **conecta você a Deus** e revela os planos Dele para você, dando-lhe paz no planejamento de sua vida, sabendo que Deus está no controle absoluto.
- A meditação afirma o nosso valor como pessoas amadas por Deus, o criador de todos os seres. Isto leva **confiança em si mesmo**.
- Ao descartar as dúvidas sobre suas próprias habilidades, a pessoa pode **alcançar mais** na vida sob a direção de Deus.
- Aprender sobre o seu papel no contexto maior do plano global de Deus para a humanidade oferece um **senso de propósito** e nos conecta uns com os outros.

Meditação Cristã

Benefícios Fisiológicos

- **Reduzir o estresse** evita transtornos relacionados a ele. Além disso, o corpo se sente mais leve quando não está sobrecarregado com preocupações e ansiedades.
- A Meditação Cristã pode ser útil para **superar vícios** como o alcoolismo, tabagismo e abuso de substâncias. As tensões dos sintomas de abstinência podem ser aliviadas acalmando a mente e dependendo de Deus para orientação. A Meditação Cristã pode ser eficaz especialmente porque enquanto os vícios sejam uma maneira das pessoas se automedicarem contra seus problemas, os cristãos vêm Deus como a verdadeira fonte de cura para os problemas.
- A Meditação Cristã permite que as pessoas vejam a vida por uma perspectiva diferente (perspectiva soberana de Deus) e permite que **lidem melhor com transtornos mentais**, tais como depressão, severas e violentas mudanças de humor, e gerenciamento da raiva.
- Concentrar-se no amor de Deus pode ajudar a **afastar as emoções negativas** e levar a uma vida mais feliz, evitando assim uma série de problemas de saúde associadas com emoções negativas, tais como doenças cardíacas e diabetes (Revista de Saúde Pública de Harvard).

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

A Meditação Cristã é um suave exercício para a mente que pode proporcionar enormes benefícios à saúde, tanto mentais e espirituais. A descoberta do seu papel no plano supremo de Deus, concebido por milhares de anos de história, nos coloca dentro de um contexto mais amplo da sociedade e ajuda a nos sentirmos conectados uns aos outros, levando paz interior e um ter um sentido mais focado do nosso propósito na vida.

Capítulo 6

Meditação Zen



Introdução

No Budismo Zen, *zazen*, ou o que se chama de “meditação sentada”, é uma prática de meditação que envolve estar sentado para acalmar a mente e poder experimentar a “realidade da vida como ela é” (Uchiyama, 2004, p. 31). A história a seguir demonstra que a Meditação Zen não é um mero exercício para esvaziar a mente de qualquer pensamento, mas sim um meio de experimentar a iluminação propagada por Buda. Dentro da tradição Zen Budista, a ênfase se encontra no todo, ou no ‘eu universal’ (*Jiko*). Aqui, o ‘Eu’ estende-se além do que a tradição ocidental considera como pensamento consciente para incluir “a força ou qualidade de vida que possibilita o surgimento do pensamento consciente” (Uchiyama, 2004, p. 29). Por sua vez, viver e experimentar a totalidade da realidade pode levar a uma profunda compreensão das relações intrincadas entre o ‘Eu’ e o universo, e a percepção de que essas duas entidades são de fato uma só.

História

“Por que devo meditar para atingir iluminação?” Perguntou o príncipe ao professor.

“Eu posso estudar, eu posso rezar. Eu posso pensar claramente sobre questões. Qual o motivo dessa bobeira de esvaziar a mente?”

“Mostrarei-lhe.” disse o professor, levando um balde d’água no jardim sob a lua cheia. “Agora agito a superfície da água e o que vê?”

“Faixas luminosas,” respondeu o príncipe.

“Agora espere.” disse o professor, colocando o balde no chão.

O professor e o garoto observaram a água voltar ao repouso dentro do balde de bambu por vários minutos.

“Agora, o que vê?” perguntou o professor.

“A lua,” responde o príncipe.

“Logo, também, jovem mestre, a única maneira de compreender iluminação é através da mente calma e quieta.”

Emergindo da tradição do Budismo Mahayana da Índia, o Budismo Zen desenvolveu-se na China em torno do século VI sob a influência do monge budista Bodhidharma.

Meditação Zen

A passagem a seguir de Dumoulin (2005, p. 85) é atribuída à Bodhidharma e incorpora a abordagem Zen para a autorrealização através de perspicácia e experiência:

*Uma transmissão fora das escrituras;
Não encontrada em palavras e letras;
Ao apontar diretamente para a mente [de alguém]
Permite ver internamente [na própria verdade dessa pessoa] a natureza e [assim] adquirir o estado de Buda.*

Aprofundando

Pela perspectiva ocidental dominante do racionalismo, abstração e raciocínio lógico, o Zen parece repleto de paradoxos e contradições; ao invés de explicar o mundo através de dogmas intelectuais, o Budismo Zen sustenta que o entendimento da natureza de nós mesmos e do universo vem da nossa própria intuição e experiência (Senzaki & McCandless, 1953). Zen ensina que todos os seres humanos têm a capacidade de atingir a iluminação, pois todos os seres humanos têm uma natureza de Buda inerente.

Visando ajudar as pessoas a se conectar à sua natureza de Buda interior para experimentar a realidade da vida e da unidade universal da existência, mestres Zen desenvolveram vários métodos para a prática de *zazen*, todos envolvendo a tranquilização da mente para cultivar a consciência. Os três dos métodos mais comuns para a prática são:

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

1. Praticar a concentração contando a respiração, inspirações e expirações.
2. Permanecer sentado e forçar o 'Eu' à consciência através de uma vontade absoluta. (conhecido como *Shikantaz*).
3. Enganar a mente para levá-la à consciência através da resolução de algum enigma insolúvel (conhecido como um *kōan*).

Este capítulo focará principalmente no primeiro método, *zazen*, que pratica a concentração através da contagem da respiração.

Praticando Zazen

Na preparação para a sua prática de meditação Zen, Senzaki & McCandless (1953) sugerem levar em consideração as seguintes condições ambientais e físicas:

Condições ambientais

- Um quarto limpo, silencioso e confortável.
- Caso você seja um novato nesta prática, evite meditar com as pessoas que podem desencadear sentimentos negativos ou de competição.

Condições físicas

- Não medite com o estômago muito cheio ou muito vazio.
- Use roupas leves e confortáveis.

Meditação Zen

- Tenha um horário regular para dormir.
- Mantenha um horário regular para a sua prática de meditação.

Após levar em consideração as condições acima, você está pronto para começar a praticar. Existem várias posturas de pernas cruzadas disponíveis nesta tradição; as mais populares são descritas abaixo:

Posição Birmanesa

Os joelhos, os tornozelos e os pés ficam paralelos, retos no chão, e um pé um na frente do outro.

Posição Meia-Lótus

Ambos os joelhos no chão. Posiciona-se o pé esquerdo na coxa direita, com a sola do pé virada para cima. O pé direito é dobrado debaixo da coxa esquerda.

Lótus Completa

Ambos os joelhos no chão. O pé direito é colocado sobre a coxa esquerda com a sola do pé virada para cima. O pé esquerdo é colocado na coxa direita, com a sola do pé virada para cima.

Usando uma cadeira

Sentar-se em uma posição de pernas cruzadas pode ser desconfortável, por isso você também pode usar uma cadeira ou banquinho durante a sua prática de meditação. Ao usar uma cadeira, é importante sentar-se com a coluna ereta (não se inclinar para trás ou para frente).

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Além disso, os pés devem estar apoiados no chão para dar estabilidade.

Ao posicionar-se na postura escolhida, é importante que o seu corpo esteja reto e equilibrado; sinta o topo da cabeça e o cóccix alinhados verticalmente. Tente sentar-se à beira de um travesseiro ou almofada (*zafu*), pois podem ajudar a elevar e endireitar as costas.

Orientações Gerais

Em todas essas posturas, suas mãos devem formar o *mudra cósmico*. Neste gesto, as mãos descansam em seu colo. A mão dominante forma uma concha sob a outra e ambas as palmas das mãos viradas para cima. Seus polegares podem ou não se tocarem — o que for mais confortável para você.

Além disso, você pode ficar de olhos fechados ou abertos. Se abertos, fixe o olhar para fora e para baixo (cerca de 3 metros para frente de você). Seu olhar deve ser relaxado, olhando para nada em particular. Se fechados, imagine um ponto no olho da sua mente para se concentrar. Experimente ambas as formas e veja com qual se sente melhor — o objetivo é encontrar uma postura de corpo confortável e estável para a sua prática de meditação.

Após posicionar o seu corpo em uma postura sentada confortável e estável, é hora de se concentrar na sua respiração. Comece respirando profundamente pelo nariz e depois expire pela boca. Gentilmente, feche a boca

Meditação Zen

e respire pelo nariz. Comece a entrar em sintonia com o ritmo de sua respiração. Observe a sensação de seu abdômen subir e descer com cada inspiração e expiração.

Para atingir o nível de concentração necessário para experimentar a realidade da vida tal como ela é, em sua próxima exalação, comece mentalmente contar até dez, ou até que seus pulmões fiquem vazios de ar. Em seguida, durante a inalação, comece a contar de um a dez novamente, ou até que seus pulmões estejam cheios de ar. A contagem concentrada na respiração é uma ferramenta no treinamento da mente para acalmar o seu monólogo interior. Sugere-se que os iniciantes na meditação repitam este ciclo de contagem durante 15 minutos, de 2 a 3 vezes por dia (Uchiyama, 2004). Com o tempo e com a prática regular, você será capaz de abdicar da contagem e se conectar apenas com suas inalações e exalações como se fosse um só.

Os Benefícios desta Prática

A ampla disponibilidade que existe de sofisticadas ferramentas de escaneamento cerebral, assim como a ressonância magnética, tem levado a um aumento da investigação sobre os efeitos da meditação no cérebro. Podemos tomar como ponto de partida o trabalho do neurologista James Austin (1998) sobre os efeitos do Zen no cérebro. Os resultados têm demonstrado que a meditação, de fato, muda a forma como o cérebro funciona, e pode ser usado para promover o bem-estar físico e emocional.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Uma das descobertas mais fascinantes da pesquisa atual sobre a meditação é o quanto o cérebro é influenciado pelo corpo, e vice-versa. Como um pesquisador citado em Choi (2008) observou, “Os circuitos neurais para o controle da postura são bastante distintos daqueles responsáveis por funções mais elevadas do cérebro (...); deslocando a atenção para a postura ou respiração, facilita-se um domínio temporário da atividade mental” (Choi, 2008). Assim, o enfoque em aspectos corporais, como respiração e postura, realmente funciona em benefício da mente. Alguns usos atuais da meditação Zen incluem o tratamento de:

Atenção

A pesquisa mostrou uma forte relação entre o *zazen* e a atenção, e que pode ser usado para ajudar a tratar transtornos de ansiedade, como déficit de atenção e hiperatividade. Também tem sido sugerido que o treino regular pode ser benéfico para reduzir o aparecimento do mal de Alzheimer, uma vez que a prática tem demonstrado aumento da capacidade de atenção e mantém a mente em ótimas condições (Choi, 2008).

Ansiedade

A Meditação Zen pode ajudar no tratamento de transtornos de ansiedade, como transtorno obsessivo-compulsivo, síndrome do pânico e estresse pós-traumático (Choi, 2008). A prática regular desta meditação pode ajudar os pacientes a tornarem-se conscientes de seus padrões de pensamento durante uma crise de ansiedade ou ataque de pânico, e pode usar essa nova consciência

Meditação Zen

para reformular o pensamento, e, por sua vez, resintonizar suas respostas comportamentais e fazer escolhas mais saudáveis.

Depressão

Zazen pode ajudar àqueles que sofrem de depressão da mesma forma com ajuda quem sofre de ansiedade; a prática regular reformula os pensamentos — pois ela leva a, primeiro, perceber seus padrões de pensamento negativo, e, em seguida, aprender a reconstruí-los de forma positiva.

Alívio da Dor

Estudos recentes demonstraram uma relação entre a respiração mais lenta e sensibilidade à dor (Universidade de Montreal, de 2009). Assim, aprender a regular a respiração através da contagem pode ajudar a aliviar a dor, mantendo o corpo em um estado mais relaxado. Além de reduzir a sensibilidade à dor com a regulação da respiração via *zazen*, pode-se reduzir a frequência cardíaca e melhorar a circulação sanguínea.

A meditação sentada, ou *zazen*, uma prática central do Budismo Zen, ensina que a iluminação não precisa ser alcançada por meio de estudo de escrituras, palavras ou textos. *Zazen* faz isso ensinando os praticantes a acalmar e sossegar a mente, concentrando-se nas forças que tornam a vida possível — o bater do coração, o ritmo da respiração e a universalidade de tais forças. A prática

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

regular de *zazen* não só provém o aumento do crescimento espiritual através do descobrimento da natureza de Buda dentro de todos os seres vivos, mas também pode ser usada para ajudar a gerenciar uma variedade de condições físicas e mentais, como o alívio da dor, depressão e ansiedade. Assim como Senzaki (1953) escreveu, o processo de “aprendizado para ouvir a voz dentro de si mesmo. Seu corpo e mente se unificarão, e você vai perceber a unidade de toda a vida.”

Capítulo 7

Meditação Compassiva



Introdução

A Meditação Compassiva, também conhecida como meditação da bondade amorosa, é uma prática simples e suave que ajuda os praticantes a ampliar as capacidades de amar, sentir empatia e ser compreensivo. A prática é centrada em torno da repetição silenciosa de frases de compaixão; em vez de lutar para se livrar de pensamentos desagradáveis, o praticante se reúne em pensamentos positivos e energia.

Os praticantes descobrem que têm a capacidade de experimentar a empatia e compaixão por todos os seres vivos, de amigos a inimigos, entes queridos a estranhos, de seres humanos aos animais.

“Pensar sobre o sofrimento de outras pessoas e não apenas o seu próprio, ajuda a colocar tudo em perspectiva.”

-Antoine Lutz

História

A Meditação Compassiva originou-se do “lojong”, uma prática budista tibetana com mais de mil anos. O Lojong é uma prática de treinamento mental que analisa pensamentos e emoções em sua relação uns com os outros que não foram analisados anteriormente. O objetivo é transformar os pensamentos originais em comportamentos mais amáveis e emoções mais altruístas.

Segundo a lenda, a meditação compassiva originou-se há muito tempo em um grupo de discípulos de Buda. Uma vez, em uma floresta remota onde costumavam a meditar, eles se assustaram bastante com barulhos estranhos e aparições. Então, fugiram para pedir ajuda ao Buda.

O Buda ensinou-lhes a meditação compassiva para que eles pudessem aprender a sentir compaixão em relação aos espíritos, e uma vez que a compaixão floresceu em seus corações, os espíritos tonaram-se amigáveis e gentis. A Meditação Compassiva os deixaram em harmonia (Bernhard, 2012).

A Meditação Compassiva ainda é comumente praticada em retiros budistas. De acordo com Toni Bernhard (2012), por ser um tipo de meditação facilmente praticável estando sozinho em casa, é frequentemente recomendada como uma alternativa à prática de meditação budista mais comum, a meditação *mindfulness*.

Meditação Compassiva

“Muitas tradições contemplativas falam da bondade amorosa como um desejo de felicidade ao próximo e de compaixão como um desejo de alívio do sofrimento alheio. A bondade amorosa e a compaixão são centrais para a filosofia e missão de Dalai Lama.”

-Richard Davidson

Aprofundando

Antes de iniciar a meditação compassiva, o praticante deve ter uma ideia clara do que a compaixão é, e qual ideal deseja atingir em sua prática. O conceito de compaixão abrange todas as seguintes ideias.

- Compaixão é um desejo de que os seres não sofram combinado com simpatia e preocupação. Isso inclui a si mesmo, seus entes queridos, estranhos — alguém ou alguma coisa viva no universo. O sofrimento varia de desconforto físico ou emocional a uma profunda angústia e dor.
- Compaixão é diferente de pena, pois envolve uma relação de igualdade entre as pessoas. Tudo e todos estão relacionados, e compaixão fortalece as conexões.
- Compaixão também não é conformidade com os demais ou uma negação dos seus direitos individuais. Você pode ser compassivo para com as pessoas que erraram com você, mesmo quando exigir que não errem novamente.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

- Compaixão pode motivá-lo a agir pelo entusiasmo e ajudar os outros ou a si mesmo. O sentimento de compaixão ativa a mesma área do cérebro que se prepara para fazer algo em relação ao sofrimento.
- Compaixão é natural. Abra o seu coração para qualquer dificuldade, luta, tristeza ou estresse, e a compaixão fluirá naturalmente através de você.

Praticando a Meditação Compassiva

É fácil praticar a meditação compassiva por conta própria. Você não precisa de um instrutor ou adereços especiais; tudo que você precisa é de si mesmo, um ambiente tranquilo e uma vontade de buscar compaixão.

1. Antes de começar, **escolha três ou quatro frases sobre compaixão**. Você vai repetir essas frases em todas as meditações. Você pode usar qualquer frase ou que possua um significado pessoal. Estas são as mais comuns: “Que você fique livre da dor e da tristeza. Que você esteja bem e feliz. Que você viva em paz.” Fique à vontade para adaptar suas frases ao longo dos meses enquanto continuar a sua prática para melhor atender às suas intenções de bondade.
2. **Comece a sua prática em um lugar tranquilo e relaxante**. Posicione-se em qualquer posição confortável e mantenha a sua coluna reta. Evite sobrecarregar ou arquear suas costas; você pode se sentar em uma cadeira, em almofadas, ou até mesmo deitar-se.

3. **Caso se distraia, observe o motivo da distração,** aceite, e depois volte o seu foco para a prática. Faça isso quantas vezes forem necessárias; distrações momentâneas não vão prejudicar o benefício da prática.
4. **Feche os olhos completamente ou semifechados.** Comece a pensar em alguém que você se importa. Visualize-a. Diga seu nome para si mesmo. Tente sentir a sua presença. E então, pense em frases de compaixão para com essa pessoa. Faça isso por alguns minutos, a precisão do tempo aqui não é importante.
5. **Foque no seu interior e diga estas frases para si mesmo:** “Que eu possa me libertar das dores e da tristeza. Que eu possa ficar bem e feliz”. Lembrando que você pode usar outras frases que tenham um significado mais pessoal.
6. Depois de mais alguns minutos, **concentre-se em alguém por quem você acha difícil sentir compaixão.** Repita o processo de imaginar a sua presença e ofereça-lhe as mesmas frases de compaixão.
7. A seguir, pense em alguém que você mal conhece. Talvez alguém que você conheceu brevemente no trem, ou no atendente da lanchonete onde tomou café esta manhã. Você não precisa saber seus nomes para visualizá-los e obter a sensação da presença deles. Ofereça a eles frases de compaixão silenciosamente.
8. **E finalmente, ofereça a sua compaixão a todos, em todos os lugares.** Use alguma versão universal destas frases: “Que todos os seres estejam livres

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

de dor e tristeza. Que todos estejam bem e felizes.” Sua compaixão não é limitada a familiaridade, carinho, ou mesmo espécies biológicas.

A prática pode durar em torno de 20 minutos. Comece com alguns minutos, e lentamente aumente a duração de cada sessão até que você passe a praticar durante 30 minutos por dia. A quantidade exata de tempo não é importante, o que importa é a profundidade do foco e da compaixão.

Iniciantes na prática talvez queiram se concentrar na compaixão focada em apenas uma pessoa por sessão, ao invés de passar por todos os estágios de uma só vez. Assim que o praticante ficar confortável ao ofertar compaixão para cada grupo diferente, eles podem acelerar o seu ritmo e produzir mais por sessão. Não se apresse em aperfeiçoar a prática (Bernhard, 2012).

A seguir, algumas ideias que o praticante deve ter em mente, tanto durante a prática quanto na vida cotidiana. Enfatizar compaixão em alguma situação torna mais fácil encontrar a compaixão nos outros:

- Durante a sua prática, pense sobre as sensações físicas que acompanham a compaixão. Quando você está se sentindo totalmente compassivo, pense sobre o que sente em seu peito, garganta e face. Concentre-se na diminuição de seus pensamentos e reações. Conhecer essas sensações físicas pode

Meditação Compassiva

tornar mais fácil encontrar o seu caminho de volta para o estado de compaixão futuramente.

- Reconheça os momentos de compaixão na vida diária. Abra-se para a compaixão natural quando assistir uma tragédia no jornal, uma pessoa com fome nas ruas, um amigo que sofreu uma perda.
- Tente encontrar compaixão em momentos que não espera. Deixe a compaixão se tornar um fator em cada decisão que você tomar, parte do impulso por trás de todas as suas palavras e ações.

“O mundo certamente poderia usar um pouco mais de bondade e compaixão. Começando localmente, as consequências da mudança podem ser experimentadas diretamente.”

-Richard Davidson

Os Benefícios desta Prática

Pesquisadores da Universidade de Wisconsin-Madison sugerem que a compaixão pode ser uma habilidade a ser ensinada. Um estudo em 2008, dirigido por Richard Davidson e Antoine Lutz, mostra que a meditação pode afetar regiões do cérebro que tornam a pessoa mais compreensiva para com os outros.

Aqui estão outros benefícios sugeridos pelos pesquisadores:

- Quanto maior o treino da meditação compassiva, maiores as respostas empáticas.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

- Habilidades empáticas e simpáticas levam mais felicidade para a vida cotidiana.
- O treinamento em meditação compassiva promove o alívio da depressão e outras doenças mentais.
- A meditação compassiva pode promover harmonia nas relações entre os praticantes e os seus entes queridos, ou mesmo nas relações mais casuais ou profissionais.
- A meditação compassiva pode ser usada para ajudar as crianças a aprender habilidades de empatia mais fortes; em especial, nas crianças problemáticas com tendência ao *bullying*. A compaixão ajuda a prevenir o *bullying*, agressão e violência.

A Meditação Compassiva é uma excelente prática para indivíduos que buscam retreinar o seu processo de pensamento sobre a abordagem da vida de uma forma mais positiva e ter compaixão pelos outros. Este estilo focado de meditação também ajuda a aliviar a raiva e ansiedade. É um estilo verdadeiramente benéfico.

“As pessoas não estão apenas presas em seus respectivos pontos. Podemos tirar proveito da plasticidade do nosso cérebro e treiná-lo para melhorar essas qualidades.”

-Antoine Lutz

Capítulo 8

Kirtan Kriya



Introdução

A ioga Kirtan Kriya (pronuncia Keer-tun Kree-a) concentra-se no interior de cada pessoa, a fim de purificar o espírito. Kirtan Kriya é um tipo de meditação que tem suas origens na ioga Kundalini. Esta forma de meditação envolve a repetição de movimentos dos dedos da mão - ou mudras, e o canto dos sons, *Saa Taa Naa Maa*, para estimular corpo e mente. Além disso, quando se pratica a meditação Kirtan Kriya, aprende-se a alinhar o corpo e a mente para que, juntos, eles possam purificar o espírito. A regra é praticar esta técnica por apenas 12 minutos por dia. Vários estudos demonstram que a prática diária melhora o foco, minimiza os níveis de estresse e aumenta a circulação sanguínea no cérebro. Muitos acreditam que é um método eficaz para a remoção da negatividade que polui a aura da pessoa e devolução de seu estado de pureza e felicidade.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

“A Ioga Kundalini está lhe desenrolando para encontrar o seu potencial e vitalidade, e para alcançar suas virtudes. Nada vem de fora. Tente entender isso. Tudo está em você. Você é o depósito de sua totalidade.”

-Yogi Bhajan

História

Kirtan Kriya é um tipo de meditação da tradição ioga Kundalini, praticada há milhares de anos. Além disso, Ioga Kundalini é um ramo da ioga que foi influenciado pelas escolas espirituais do Hinduísmo, graças à Sivananda Saraswati em 1935. No entanto, Yogi Harbjajan Singh (também conhecido como “Yogi Bhajan”) tornou a prática popular na década de 1960, quando ele foi para os Estados Unidos, e mais tarde em todo o mundo. Ele disse uma vez que se alguém optasse por qualquer tipo de meditação, deveria ser Kirtan Kriya, pois é simples e eficaz.

Singh começou uma organização conhecida como Healthy, Happy and Holy (Saudável, Feliz e Sagrada), ou “3HO”, para ensinar Kirtan Kriya às pessoas, juntamente com outros tipos de meditação. Singh fundou o Instituto de Pesquisa Kundalini (KRI) em 1972. Atualmente, o KRI é responsável pela certificação de professores de Ioga Kundalini. O instituto também publica o “The Aquarian Teacher”; um manual de dois volumes que é necessário para dar aulas aos iniciantes. Um total

de 5.000 pessoas alcançou a certificação para ensinar a tradição Kundalini entre 1972 e 2010.

Aprofundando

Em sânscrito, “kirtan” é uma canção, e “kriya” significa ação. A ação refere-se à série de posturas e sons que levam a uma manifestação específica. Quando você pratica um Kriya, o corpo, a mente e o espírito passam por mudanças simultaneamente. Investigações ocidentais descobriram que a colocação da língua no céu da boca enquanto canta esses sons estimula 84 pontos de acupuntura no palato superior. Esta manifestação é uma transformação bioquímica benéfica no cérebro. Além disso, a pesquisa revelou que “utilizando a posição da ponta dos dedos em conjunto com os sons aumenta o fluxo sanguíneo em áreas específicas na parte sensório-motora do cérebro” (Science Daily, 2012).

Quando a meditação começa, há quatro palavras principais a serem repetidas continuamente para formar um mantra. Elas têm diferentes significados, destinadas a dar uma nova perspectiva à vida e dissipar qualquer energia negativa no corpo. A primeira dessas palavras é “Saa”, que significa infinito. Em seguida, “Taa”, que significa vida. A próxima é “Naa”, representando a transformação do eu interior, e finalmente “Maa”, que significa o renascimento da mente e do corpo. Cada som tem um efeito diferente em seu corpo e mente, mas afetam a totalidade do seu ser.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Enquanto medita, as mudras (poses das mãos) são feitas simultaneamente com cada mantra. As poses das mãos são responsáveis por enviar mensagens claras para a mente e o sistema de energia corporal. Podemos falar com a mente e ao corpo, através do toque dos e estimulação dos dedos, uma vez que as mãos atuam como mensageiros para o nosso sistema energético. Além desses sons e poses, focar no terceiro olho - o espaço entre as sobrancelhas - é uma técnica eficaz durante a meditação. Focar-se no terceiro olho permite que a mente alcance tranquilidade e serenidade.

A maioria dos gurus que ensinam meditação Kirtan Kriya crê que praticar os movimentos com um coração e mente limpos por 12 minutos por dia produz efeito positivo sobre a mente e o corpo.

“O corpo e a mente servem apenas à sua alma, o espírito. Quando você está servindo à sua alma, você é sutil, calmo e pacífico. Sempre que você está servindo o seu ego, você está com medo e assustado.”

-Yogi Bhajan

Praticando Kirtan Kriya

1. Sente-se no chão ou na cama, com as pernas cruzadas e deixando a coluna reta. Feche os olhos totalmente e depois os abra um pouco para que você possa se concentrar o seu olhar na ponta de seu nariz ou em qualquer ponto fixo na parede. Coloque

Kirtan Kriya

as mãos sobre os joelhos com as palmas voltadas para cima.

2. Limpe sua mente o máximo possível, não permitindo a passagem de pensamentos errantes durante a sessão de meditação Kirtan Kriya.
3. Na palavra Saa, toque seus polegares com os dedos indicadores.
4. Na palavra Taa, toque seus polegares com os dedos médios.
5. Na palavra Naa, toque seus polegares com os dedos anular.
6. Na palavra Maa, toque seus polegares com os dedos mínimos.

Repita os movimentos dos dedos descritos nos passos 3, 4, 5 e 6 enquanto você canta e inspira lentamente, na seguinte ordem:

- Cante em voz alta por 2 minutos
- Cante em voz suave por 2 minutos
- Cante silenciosamente por 4 minutos
- Cante suavemente por 2 minutos
- Cante em voz alta por um período final de 2 minutos.

Dicas e sugestões:

Alongue ao final de cada som a medida que os repete (aaaaaaahh). Você pode estender o cântico por longos períodos de tempo, se desejar. Além disso, é benéfico para a prática desta meditação realizá-la durante o mesmo horário, todos os dias.

Os Benefícios desta Prática

Há uma grande quantidade de pesquisas realizadas sobre o processo de ioga e como sua prática afeta o corpo. Embora a maioria dos médicos pesquisadores de todo o mundo concorde que todas as formas de ioga proporcionam benefícios tangíveis para o corpo, ainda há uma grande quantidade de estudos recentes que analisam o processo de meditação Kirtan Kriya.

Dr. Helen Lavretsky, Professora de Psiquiatria da UCLA, recentemente conduziu um estudo sobre a correlação entre a meditação Kirtan Kriya e atividade celular. Lavretsky declarou: “O objetivo do estudo foi determinar se a meditação pode alterar a atividade de proteínas inflamatórias e antivirais que moldam a expressão do gene da célula imune” (Science Daily, 2012). Ela concluiu que a “análise mostrou uma redução da atividade dessas proteínas ligadas diretamente ao aumento da inflamação” (Science Daily, 2012).

Além disso, há uma série de vantagens derivadas do processo de meditação. Algumas delas são:

- *Redução dos sintomas de estresse crônico.* O Diretor Médico da Pesquisa e Prevenção de Alzheimer, Dharma Singh Khalsa, declarou: “eles [as pessoas que praticam] sentiam menos ansiedade, menos dor. Curiosamente a sua memória e função mental, que foi diminuída pelo estresse, dor e medicamentos, melhorou.” (Valeo, 2010).

- *Redução nos níveis de depressão clínica.* Para os auxiliares de enfermagem, é difícil manter a mente e corpo saudáveis. No entanto, quando praticada, este tipo de meditação mostra grande melhora da memória e funções mentais. Assim, os auxiliares podem usar esse tipo de meditação como uma saída para ajudá-los a levar uma vida sem estresse mesmo dentro de um ambiente triste (Science Daily, 2012).
- *Redução nos níveis de tensão e estresse emocional.* Muitos relataram esse benefício depois de praticar a meditação de três a quatro vezes por semana. Ao tornar-se mais consciente de seus pensamentos e das coisas que faz, você treina o cérebro a ficar calmo durante os momentos mais estressantes. Khalsa explicou que, “o estresse diminui, e a vida passa a ser mais agradável e valiosa” (Valeo, 2010).
- *Aumento dos níveis de foco e concentração.* No final da meditação, muitos experimentam clareza; a turvação e neblina de sua mente de repente, se transformam em luz. Dharma Singh Khals afirmou: “as pessoas do estudo não possuíam nenhuma experiência com a meditação e, no entanto, ativando seu cérebro com 12 minutos de meditação por dia, eles foram capazes de melhorar a sua cognição e a função mental” (Valeo, 2010).
- *Diminuição de hábitos e vícios.* Ao tornar-se mais consciente de sua própria experiência e estilo de vida através da meditação, você pode facilmente ganhar o controle da vida, o que diz, pensa e faz.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

“Meditação é a arte de quebrar hábitos, para purificar a mente e para cuidar das coisas do dia-a-dia.”

-Yogi Bhajan

Cientistas, doutores e qualquer indivíduo podem todos medir e sentir os efeitos benéficos que a meditação Kir-tan Kriya traz às pessoas quando praticada diariamente. É fácil praticar este simples exercício de 12 minutos que pode trazer mudanças positivas permanentes para o seu bem-estar geral.

“Não é a meditação que para a mente. É a rendição da mente para a alma, e da alma à Verdade. É quando você prefere a palavra da Verdade à palavra de seu próprio intelecto.”

-Yogi Bhajan

Capítulo 9

Meditação Samatha/Shamatha



Introdução

A Meditação Samatha tem como objetivo acalmar a mente e o corpo, a fim de aprofundar a capacidade de concentração. Suas técnicas ajudam a construir a percepção consciente através da concentração em um único objeto ou pensamento por períodos prolongados de tempo. Trabalhar a capacidade de concentrar-se permite que a mente se desprenda dos nós dos pensamentos, que muitas vezes requerem muita atenção. Quando esses nós são desfeitos, a pessoa tem acesso a uma maior clareza e um sentido da verdade interior renovado.

A técnica mais conhecida ensinada por Buda para fortalecer a atenção plena foi criada para direcionar a atenção à respiração. Esta técnica começa com a simples tarefa de estar consciente a cada inspirar e expirar. À medida que a concentração aumenta, a técnica de respiração inicial evolui, sendo capaz de examinar as complexidades de qualidade e temperatura do ar sentidas na

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

abertura da narina e do lábio superior. Através da prática da Meditação Samatha, o foco intenso corta como um laser os redemoinhos de pensamentos aleatórios e orienta as sensações do corpo para que se movam em direção à frente da consciência. Desta forma, a percepção da verdadeira natureza da realidade emerge.

“Nós somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com nossos pensamentos. Com nossos pensamentos, fazemos o mundo.”

-Buda

História

Samatha é um termo Pali (indígenas para o subcontinente Indiano), que se traduz literalmente como “tranquilidade” ou “calma”. Shamatha é o nome sânscrito equivalente. Esta forma de meditação tem sido praticada em todas as culturas e religiões em todo o mundo desde que os primeiros registros conhecidos sobre meditação foram escritos.

A Meditação Samatha guiou Buda, ou Siddhartha Gautama, para alcançar o estado de Buda. Usando este tipo de meditação para alcançar estados extraordinários de concentração e consciência, Siddhartha Gautama foi capaz de experimentar novos tipos de práticas, culminando em sua iluminação. O Buda compartilhou sua visão com o mundo, ensinando técnicas de meditação que levam à iluminação. Aqueles que optaram por trilhar um caminho semelhante têm desenvolvido a sua capacidade

Meditação Samatha/Shamatha

de voluntariamente sustentar horas de concentração sem nenhum esforço através de técnicas da Meditação Samatha.

Aprofundando

Existem 40 técnicas de Meditação Samatha. Nas tradições mais antigas, mantras não são usados; contudo, hoje existem várias tradições culturais que utilizam mantras. As 40 técnicas envolvem foco singular sobre os elementos (terra, fogo, ar, etc.), objetos, virtudes, estados sem forma (ou seja, o nada infinito), lembranças, ou ideais (ou seja, bondade incondicional). Cada técnica tem um propósito e esboço específico que um professor de meditação explica para o aluno. O praticante de Meditação Samatha concentra-se no que pertence ao seu nível de consciência e temperamento.

As 40 técnicas ajudam a superar os Cinco Obstáculos, que são o desejo sensual, a raiva ou má vontade, preguiça/letargia ou tédio, inquietação, preocupação e dúvida. Quando esses obstáculos são removidos, sabedoria e discernimento podem ser proveitosamente buscados. Até hoje, concentrar-se na respiração é a forma mais popular da Meditação Samatha. As pessoas podem alcançar o objetivo de esvaziar a mente de pensamentos, preocupações, planos para o futuro, e as memórias do passado através de Meditação Samatha. Ela também implica o desapego às paisagens, cheiros, sabores, sons, toque, ideias, e até mesmo teorias filosóficas elevadas. O objetivo é criar uma nova caverna na mente que se tornará a

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

base onde a Meditação Instrospectiva (Vipassana) possa ocorrer.

Praticando a Meditação Samatha

Na palavra Samatha, “sama” significa equilíbrio. Através deste estilo de meditação, o corpo e a mente crescem para manter um senso de equilíbrio e regularidade. Com este equilíbrio interior surgem clareza, quietude, foco e concentração. Ao praticar a Meditação Samatha sem um professor, é aconselhável seguir as diretrizes para a técnica de concentração na respiração. Esta técnica pode ser usada por qualquer pessoa, em qualquer momento da sua vida.

A Meditação Samatha é melhor executada sentado em um lugar tranquilo. Sempre haverá um pouco de barulho, mas os espaços mais calmos são mais propícios à concentração. Este espaço também deve ser um lugar que o praticante pode retornar cada vez que ele ou ela quiser meditar. A escolha de um local treina o corpo e a mente a anteciparem a mudança de foco no retorno a aquele local. A meditação pode ser feita sentada com um grupo de pessoas ou sozinho, geralmente sem cantar. A construção de uma prática diária é a chave para acumular os benefícios da meditação. A prática por 15 minutos todos os dias é mais benéfica do que meditar por uma hora apenas um dia por semana. Meditadores sérios passam horas meditando todos os dias, mas reservar 15 minutos duas vezes por dia para isso é a maneira perfeita de manter este hábito de meditação e obter seus benefícios.

Meditação Samatha/Shamatha

Ao sentar-se para meditar, é importante manter a postura sempre ereta, uma vez que a coluna vertebral age como condutor primário do sistema nervoso. Quanto mais esticada a coluna vertebral, maior será o fluxo de energia, beneficiando o corpo desde o topo da cabeça até as pontas dos dedos dos pés.

Atenção Plena na Respiração

Atenção Plena na Respiração é a técnica mais popular na Meditação Samatha. Ela pode ser usada sem a orientação de um professor, e prepara o praticante a alcançar as experiências mais profundas da meditação contemplativa.

- *Defina um limite de tempo.* Um cronômetro ou algum tipo de alarme deve ser usado para controlar o tempo desejado. O recomendado é 15 minutos ou mais.
- *Sente-se.* Ao se sentar em uma posição confortável no chão, ou em uma cadeira com os dois pés no chão, o praticante lentamente endireita a coluna, relaxa a face, língua e garganta, e fecha seus olhos. O praticante deve relaxar os ombros, manter sua cabeça equilibrada na posição vertical, e colocar o queixo ligeiramente pra dentro. A língua repousa atrás do maxilar inferior, tocando o palato, e o rosto deve permanecer relaxado. As mãos podem descansar no colo, uma em cima da outra, com as palmas das mãos voltadas para cima, ou descansar sobre ambos os joelhos.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

- *Observe a respiração.* O praticante começa observando o movimento respiratório. Sem ritmo estabelecido; apenas observando o que já está ocorrendo.
- *Sinta a respiração.* Uma vez focado na respiração, o praticante dirige a atenção para a área triangular entre o lábio superior e as narinas. Em seguida, o praticante de meditação passa a sentir a inalação e exalação do ar sobre a pele desta pequena área. É quente, fresco, ou frio? A respiração está úmida? Enquanto a atenção se aguça, a percepção da respiração muda, juntamente com a própria respiração.
- *Redirecionar a atenção para a respiração.* A mente pode estar cheia de pensamentos e tensão, o que a impede de observar claramente a respiração. O praticante reconhece a força dos pensamentos, mas continua a redirecionar seu foco para a respiração, mantendo a concentração por uma maior quantidade de tempo.

Conforme a concentração aumenta, a energia do corpo se harmoniza eventualmente levando o praticante a uma experiência de conexão completa de consciência corporal. Este nível de foco leva a experiência de espaço, o que permite que a Meditação Introspectiva ocorra. A Meditação Samatha traz facilidade e serenidade por um período de tempo, mas não uma visão completa; o que é obtido através da sabedoria de outras práticas de meditação. A Meditação Samatha condiciona a mente a ser capaz de experimentar estados de iluminação do ser.

Os Benefícios desta Prática

“O segredo da saúde mental e corporal não é lamentar o passado, se preocupar com o futuro, ou antecipar problemas, mas viver no momento presente com sabedoria e seriedade.”

-Buda

Todas as formas de meditação dão frutos positivos quando praticadas. Os benefícios geralmente aumentam exponencialmente quando uma prática de meditação é sustentada como uma rotina diária regular. De acordo com o Projeto Shamatha na universidade UC Davis, os benefícios fisiológicos e psicológicos específicos da prática da Meditação Samatha incluem:

Mais foco. O aumento da capacidade de bloquear as distrações e manter o foco até que uma tarefa seja concluída.

Níveis mais altos de concentração. Com o aumento da habilidade de focar, obtém-se elevados níveis de concentração que podem se manter crescentes e sustentáveis com o tempo.

Diminuição do estresse e ansiedade. A Meditação Samatha diminui continuamente os níveis de estresse mental e ansiedade quando praticada regularmente.

Maior foco em fatos importantes. Pensamentos menos importantes são minimizados, aumentando a atenção dada à informação e/ou pensamentos mais críticos.

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Maior eficiência. O corpo e a mente calma e concentrada trabalham com eficiência nos processos de pensamento, unindo as forças criativas e cognitivas do cérebro.

Cérebro fortalecido. Eileen Luders, o professora assistente do Laboratório Neurológico da UCLA, junto com seus colegas, realizaram testes com pessoas que vinham praticando vários tipos de meditação, incluindo Samatha, a uma média de 20 anos. Eles não apenas descobriram que meditar por muitos anos fortalece as conexões entre as células do cérebro e aumenta a espessura do cérebro, (o que aumenta a eficiência dos processos de pensamento e da quantidade de informações que uma pessoa pode conscientemente recordar), mas descobriram também que os praticantes de longo prazo expandiram suas quantidades de sulcos no córtex cerebral e maior “gyrification” - um termo que descreve o dobramento do córtex cerebral, a parte mais externa do cérebro. Quanto maior for quantidade de dobragem, mais rapidamente a informação consegue de ser processada.

Aumento do comportamento pró-social. O Projeto Shamatha realizado na universidade UC Davis, liderado por B. Alan Wallace, PhD e Clifford Saron, PhD, investigaram os processos psicológicos e fisiológicos que surgem a partir da prática consistente da Meditação Shamatha. Sessenta pessoas foram estudadas em um retiro de meditação por três meses no Colorado, onde meditavam seis horas por dia. Depois de três meses de Meditação Shamatha, os praticantes demonstraram *maior sensibilidade perceptiva, aumento das sensações de bem-estar*

Meditação Samatha/Shamatha

e *estabilidade emocional* (efeitos que duraram até cinco meses após o retiro), e *aumento da compaixão pelos outros*. Os níveis elevados de compaixão reduziram as emoções intensas, que impediam as pessoas de viverem bem com os outros e dentro das comunidades.

A Meditação Samatha/Shamatha centra-se na realidade do momento a cada respiração. A prática da meditação acalma a mente liberando pensamentos e tensão, e retornando o foco para a realidade imediata. Embora haja benefícios inestimáveis vindos desta prática, ela é mais conhecida por abrir os caminhos para a Meditação Introspectiva, onde o alívio do sofrimento prevalece.

Capítulo 10

Meditação Introspectiva (Vipassana)



Introdução

A Meditação Introspectiva é uma prática que purifica a mente e alivia a tensão do corpo. As técnicas de meditação que cultivam a introspecção, a contemplação, a autoanálise e a observação das sensações corporais e/ou experiências vividas são referidas como Meditação Introspectiva. Foi o Buda que originalmente desenvolveu e ensinou Vipassana; um termo Pali que significa “visão” ou “penetração na realidade”.

Buda descobriu três níveis de treinamento que o praticante precisava passar a fim de alcançar o estado em que ele ou ela poderia separar-se dos pensamentos, permitindo que se possa ver o processo mente-corpo acontecendo. Isso leva o praticante a testemunhar a verdadeira natureza de todas as coisas externas. À medida que o praticante passa por estes três níveis, ele torna-se consciente dos pequenos movimentos e ocorrências na

Meditação Introspectiva (Vipassana)

vida, momento a momento. A percepção aumenta e ele passa a observar seus próprios pensamentos, reconhecendo o surgimento, continuidade e declínio de cada pensamento que passa. Através destes níveis de revelação, levanta-se o véu que cobre as características de impermanência física e mental, e o praticante progride em direção à iluminação.

“Abstenha-se de todos os atos prejudiciais, execute os saudáveis, purifique sua mente.”

-Buda

História

A Meditação Introspectiva é considerada uma técnica de meditação antiga descoberta por Siddhartha Gautama há mais de 2500 anos. A contemplação dos ensinamentos budistas auxilia-nos no caminho da Vipassana, aumentando a consciência e sensibilidade do ‘Eu’ e todas as formas de vida. Originalmente, o Budismo foi desenvolvido a partir dos conhecimentos e ensinamentos de Buda que surgiram a partir de suas revelações em seu caminho para a Iluminação. Vipassana é o ápice da experiência e conquista da iluminação alcançada por Buda, que veio a se tornar uma técnica aplicável que ele ensinou à humanidade, permitindo que as pessoas alcancem sua própria iluminação.

Desde então, Vipassana é praticada em todo o mundo. Esse tipo de meditação é frequentemente ensinado dentro das práticas tradicionais da Índia, aderindo estritamente

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

às diretrizes originais de Buda. Ela também é ensinada em formas mais gerais, sob o termo “Meditação Introspectiva”, que é um termo mais abrangente e que engloba vários tipos de meditações contemplativas, todos levando à introspecção, mas que ainda são evoluções do ensino tradicional da Vipassana.

Aprofundando

Nos ensinamentos tradicionais da Meditação Vipassana, os praticantes contemplam as Quatro Nobres Verdades da tradição Budista. Estas verdades são fundamentais para os ensinamentos budistas e para o foco sobre a natureza do “dukkha” - um termo Pali que significa “sofrimento”, “ansiedade”, “estresse” e “insatisfação.” As Quatro Nobres Verdades são: a verdade, a origem, a cessação e o caminho que conduz à cessação do sofrimento (dukkha). Em formas modernas, a técnica de Vipassana é simplesmente uma meditação que se concentra na experiência imediata do que está acontecendo no corpo e a capacidade de observar tal experiência, que é um processo de erradicação do sofrimento, ansiedade, estresse e insatisfação (dukkha). Isto é alcançado através de varredura do corpo da cabeça aos pés, tornando-se cada vez mais consciente das sensações que surgem e passam.

Os três treinamentos ministrados por Buda para auxiliar o progresso no caminho espiritual de Vipassana abrange diretrizes cuja adesão é necessária, a fim de atingir níveis mais elevados de concentração e consciência. O primeiro treinamento é “sila”, que pede à pessoa se abster

Meditação Introspectiva (Vipassana)

de matar, da atividade sexual, dizer mentiras, roubar e de utilizar qualquer substância intoxicante. Esta é a primeira exigência quando se pratica Vipassana. Seguir estas regras é essencial para a segunda parte do treinamento, “samadhi”, que é a concentração da mente. Uma vez que a mente consegue se concentrar de forma diligente e o corpo torna-se mais sensível às sensações, o terceiro treinamento, “panna”, começará o processo de purificação. Este processo começa com a observação da realidade da mente e do corpo no momento presente com um nível de foco objetivo e desprendido.

Formas contemplativas e experimentais da Meditação Introspectiva também chamam a atenção para a consciência do corpo e da mente sendo observados no momento presente, mas variam na forma como a prática é feita. Meditações de concentração geralmente consistem de se concentrar em um dos 40 temas diferentes. O praticante se concentra em um tema como, por exemplo, doença, até que ele enxergue a verdade, a origem e a cessação do conceito.

Praticando a Meditação Introspectiva (Vipassana)

O objetivo é entrar conscientemente e permanecer no momento presente. Durante a meditação, observam-se ruídos e sensações do corpo, sem pensar sobre eles. Se sons estão presentes o praticante simplesmente escuta, sentindo as vibrações sem reagir. A mesma observação objetiva é necessária quando as sensações são sentidas

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

em todo o corpo, se sente calor, dormência ou contração muscular. As sensações são sentidas e observadas enquanto permanece equânime (sem julgamento) a tudo o que surge. Não há cânticos ou mantras envolvidos.

A Meditação Introspectiva auxilia na erradicação de questões profundas de tensão e complexidades mentais. O praticante provavelmente experimentará grandes sensações de agitação, à medida que ele progride. Tal agitação é devida ao afloramento de grandes questões a lidar, mesmo que ele não perceba isso. É importante para o praticante permanecer tranquilo e permitir que as sensações continuem aparecendo. Estas sensações eventualmente passarão; conseqüentemente, o corpo e a mente atingirão um novo estado de leveza e iluminação.

Tal como acontece com a maioria das práticas de meditação, é importante encontrar um ambiente tranquilo para a prática e para sentar-se em uma posição confortável. Embora possa ser um desafio permanecer em uma posição por grandes períodos de tempo, o praticante deve se esforçar para ficar o mais imóvel possível. Isto permite uma consciência mais aguda de sensações corporais e maior sustentabilidade do nível de foco durante a exploração do corpo. Qualquer movimento feito, por menor que seja, distrai a mente e o corpo do estado de quietude, diluindo seu foco. Isto vale para coçar-se, abrir os olhos, ajustar a roupa, etc.; tudo isso deve ser evitado. Embora tais distrações sejam suscetíveis de acontecer juntamente com os pensamentos, devem ser apenas observadas e deixadas de lado imediatamente.

A Prática da Meditação Vipassana

A prática da Meditação Vipassana a seguir é o método mais utilizado no mundo hoje, assim como foi ensinado por Buda. Geralmente é feito em conjunto com os três níveis de treinamento do Buda, a fim de receber o máximo de benefícios:

- *Marque o tempo.* Se necessário, o praticante pode usar um cronômetro.
- *Concentre a mente.* Sentado com a coluna ereta e os olhos fechados, concentre-se na respiração para começar a focar a mente e relaxar o corpo.
- *Analise o corpo.* A partir do topo da cabeça, faça uma varredura de cada parte do corpo. O praticante deve incluir a frente, trás, e os lados da cabeça; a testa, sobrancelhas, olhos, bochechas, frente, trás e lateral do pescoço, etc. A verificação mental deve continuar desta forma ao longo de toda a composição do corpo.
- *Respire fundo.* Em cada área do corpo que se analisar, respirar ou se concentrar por 5 segundos sobre a realidade de qualquer sensação sentida pode ajudar. Se não sentir nada, o praticante pode passar até um minuto focando mais intensamente sobre determinada área, mas deve seguir em frente para que a mente não fique entediada ou profundamente frustrada; o que pode impedir o progresso.
- *Permaneça tranquilo.* É crucial que o praticante permaneça objetivo no que ele experimentar. Esta tranquilidade permite que pensamentos e sensações

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

emergentes sumam, levando a pessoa para novos níveis de clareza, discernimento e alívio de qualquer sofrimento.

- *Termine no topo da cabeça.* Uma vez que o corpo foi totalmente verificado da cabeça aos pés, o processo deve continuar para cima, a partir dos dedos dos pés até a cabeça. Isso proporciona uma varredura completa. É importante verificar tudo consecutivamente e não pular nenhuma parte; isto acumula a energia no corpo para analisar cada zona e as seguintes, sistematicamente. É preciso dar continuidade a este escaneamento durante todo o tempo da meditação.

Os Benefícios desta Prática

Praticar a Meditação Introspectiva ajuda a criar um ambiente mais espiritual, dentro e fora de si mesmo. Ela não só acalma a mente e o corpo, mas traz uma sensação geral de paz e alegria, mesmo em situações difíceis. É uma técnica comum usada por pessoas que sofrem de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Vipassana ajuda as pessoas com TEPT a lidarem com suas emoções com um estado de espírito mais calmo, que muitas vezes ilumina raízes de problemas que eles têm dificuldade em enfrentar. Outros benefícios da Meditação Introspectiva incluem:

- *Encontrar soluções.* Durante a meditação, a mente entra em um estado de tranquilidade, onde soluções para questões e problemas são liberadas

Meditação Introspectiva (Vipassana)

a partir do subconsciente e entra na mente consciente. É a desintegração da tensão na mente e no corpo, que abre as portas para o campo criativo de possibilidades.

- *O aumento da sensação de completude.* O processo de reflexão cria um diálogo espiritual com seu interior, que traz à tona questões e realizações pessoais que passaram despercebidas. Ao fazer isso, conflitos entre as emoções e os sentimentos são resolvidos, permitindo um maior sentido de completude na mente, corpo e espírito.
- *Introspecção.* A Meditação Introspectiva o leva a descobertas! Quando as coisas não estão indo bem e uma pessoa precisa de clareza, isso pode ser conseguido através da Vipassana. Tais descobertas ocorrem durante o processo de autorreflexão, prestando atenção no que vem à tona durante a meditação.
- *Relacionamentos mais saudáveis.* Independentemente de ser com um parceiro, amigos ou família, a Meditação Introspectiva é conhecida por reduzir a tensão e cargas emocionais que se tornaram obstáculos em qualquer tipo de relacionamento. A meditação traz uma sensação geral de bem-estar, que se traduz em redução da agitação e negatividade quando se lida com questões desafiadoras nos relacionamentos. Em geral, a mudança de comportamento no praticante reduz a intensidade das emoções que cercam as questões e facilmente traz resoluções para os problemas.
- *Retarda a deterioração do cérebro.* Estudos feitos em Yale, Harvard e o Hospital Geral de

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Massachusetts, levaram a um teste com 20 pessoas que praticam intensivamente a Meditação Introspectiva Budista, e 15 pessoas que não meditam. Aqueles que meditaram aumentaram a massa cinzenta no cérebro (responsável por aumentar a capacidade de concentrar-se e também processar experiências sensoriais). A massa cinzenta mantém o cérebro saudável e retarda o processo de envelhecimento. Aqueles que não meditam sofreram diminuição dos níveis de massa cinzenta, que faz parte da deterioração natural de seus corpos.

A Meditação Introspectiva leva a pessoa para o momento presente, sem apresentar uma reação negativa a ele. Ela ajuda a cultivar um crescente sentido de ter novas possibilidades, ao tratar e liberar velhos pensamentos e as tensões da mente e do corpo. Indivíduos que a praticam, não só purificam a si mesmos, mas também obtêm acesso a um sentido pleno de ser e de explorar o potencial dormente dentro deles. A Meditação Introspectiva é o caminho mais comum para a autolibertação e a iluminação.

Conclusão

Desenvolvendo sua Prática



A meditação tem um conceito amplo. Existem inúmeras maneiras de praticar as técnicas que têm sido praticadas por pessoas de todo o mundo durante séculos. Você pode escolher um tipo de meditação e virar a sua nova paixão, ou tentar todas as variações de meditação explicadas neste livro para determinar qual se adequa melhor em sua vida.

Lembre-se que a meditação é uma experiência pessoal e individual. Meditar enfatiza o fortalecimento do seu relacionamento com você mesmo, o que lhe permite sentir uma conexão mais poderosa entre o corpo e a mente. A meditação é um tempo e lugar só para você.

Ao embarcar em sua jornada de autoconhecimento através da meditação, mantenha a mente aberta. Às vezes você pode encontrar-se frustrado, estressado, ou com raiva, mas lembre-se que a meditação é a saída. Através da meditação, você pode escapar do mundo físico e descansar em um estado de relaxamento, tranquilidade e até mesmo felicidade. Aproveite cada sopro de vida e todos os momentos de meditação.

Referências listadas por capítulo



Capítulo 1: Meditação Mindfulness

- Alexander, R. (2009, 2 de Dezembro). Four Myths About Mindfulness Meditation. *The Wise Open Mind*.
- Bernhard, T. (2011, 6 de Junho). 6 Benefits of Practicing Mindfulness Outside of Meditation. *Psychology Today*.
- Chan, A. (2010, 6 de Dezembro). Mindfulness Therapy Works for Depression. *Live Science*.
- Evidence Supports Health Benefits of Mindfulness-Based Practices. (2012, 11 de Julho). *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>.
- Wegela, K. K. (2010, 19 de Janeiro). How to Practice Mindfulness Meditation. *The Courage to Be Present Psychology Today*.
- Wenner, M. (2007, 29 de Junho). Brain Scans Reveal Why Meditation Works (why mindfulness meditation works). *Live Science*. Retirado do site <http://www.livescience.com>.

Capítulo 2: Meditação Transcendental

Meditation Can Lower Blood Pressure, Study Shows. (2008, 15 de Março). *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>

Meditation Practice May Decrease Risk for Cardiovascular Disease in Teens. (2012, 7 de Junho). *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>

NIH-Funded Scientific Research on Transcendental Meditation. *Transcendental Meditation*. Retirado do site <http://www.tm.org>

Scientific Evidence that Transcendental Meditation Works. *David Lynch Foundation*. Retirado do site <http://www.davidlynchfoundation.org>

Transcendental Meditation Can Help Combat Congestive Heart Failure. (2007, 12 de Março). *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>

Transcendental Meditation Effective in Reducing High Blood Pressure, Study Shows. (2007, 4 de Dezembro). *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>

Transcendental Meditation Helps Young Adults Cope with Stress. (2009, 14 de Dezembro). *National Center for Complementary and Alternative Medicine*. Retirado do site <http://www.nccam.nih.gov>

Transcendental Meditation May Improve Cardiac Risk Factors in Patients with Coronary Heart Disease. (2006, 12 de Junho). *JAMA & Archives Journals, American Medical Association*. Retirado do site <http://www.ama-assn.org>

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

Capítulo 3: Frequências Binaurais

The Benefits of Binaural Beats Meditation Explained.

Natural Remedies for Total Health. Retirado do site

<http://www.natural-remedies-for-total-health.com>

The History of Binaural Beats. *Binaural Brains*. Retira-

do do site <http://www.binauralbrains.com>

Research: Binaural Beats for Depression & Anxiety.

BBM Meditation Inspired by Science. Retirado do

site <http://www.binauralbeatsmeditation.com>

What Are Binaural Beats? *The Monroe Institute*. Retira-

do do site <http://www.monroeinstitute.org>

Capítulo 4: Tai Chi

The health benefits of Tai Chi. (2009, Maio). *Harvard*

Health Publications. Retirado do site [http://www.](http://www.health.harvard.edu)

[health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

How do I choose a Tai Chi style? *Energy Arts*. Retirado

do site <http://www.energyarts.com>

Kurland, H. (1998, Agosto). History of T'ai Chi

Ch'uan. *The Web of Tai Chi Chuan*. Retirado do site

<http://www.dotaichi.com>

Capítulo 5: Meditação Cristã

Rimer, S. (2011). Happiness & health. *Harvard*

School of Public Health. Retirado do site

[http://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/](http://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/happiness-stress-heart-disease/)

[happiness-stress-heart-disease/](http://www.hsph.harvard.edu/news/magazine/happiness-stress-heart-disease/)

Tillson, T. The Way of Meditation and Contemplation.

St. Olaf College. Retirado do site [http://www.stolaf.](http://www.stolaf.edu/people/huff/classes/religion/Essay.html)

[edu/people/huff/classes/religion/Essay.html](http://www.stolaf.edu/people/huff/classes/religion/Essay.html)

Referências listadas por capítulo

Zazen Instructions. (2012, 30 de Dezembro). *Zen Mountain Monastery*. Retirado do site <http://www.zmm.mro.org>.

Capítulo 6: Meditação Zen

Austin, J.H. (1998). *Zen and the Brain: Toward an Understanding of Meditation and Consciousness*. Cambridge, MA: MIT Press.

Choi, C.Q. (2008, 2 de Setembro). *Zen Meditation Really Does Clear the Mind*. Retirado do site <http://www.livescience.com/2829-study-zen-meditation-clear-mind.html>

Dumoulin, H. (2005). *Zen Buddhism: A History* (Vol. 1). (J.W. Heisig & P. Knitter, Trans.). Bloomington, IN: World Wisdom, Inc.

McLean, R. (1998). *Zen Fables for Today: Stories Inspired by the Zen Masters*. New York, NY: Avon Books.

Senzaki, N. & McCandless, R.S. (1996/1953). *Buddhism and Zen*. Canada: Harper Collins Canada Ltd.

Uchiyama, K. (2004). *Opening the hand of thought: Foundations of Zen Buddhist Practice*. Wisdom Publications.

University of Montreal (2009, 6 de Fevereiro). *Zen Meditation Alleviates Pain, Study Finds*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/02/090203110514.htm>

Capítulo 7: Meditação Compassiva

Bernhard, T. (2012, 17 de Fevereiro). Lovingkindness Practice. *PsychologyToday*. Retirado do

Meditação: 10 Exercícios Fáceis de Realizar

site <http://www.psychologytoday.com/blog/turning-straw-gold/201202/lovingkindness-practice>

Biello, D. (2008, 26 de Março). Meditate on This: You Can Learn to be More Compassionate. *Scientific American*. Retirado do site <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=meditate-on-this-you-can-learn-to-be-more-compassionate>

Compassion Meditation Changes the Brain. (2008, 26 de Março). *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>.

Capítulo 8: Kirtan Kriya

Simple, Low-Cost Yoga Program Can Enhance Coping and Quality of Life for the Caregivers. (2012, Março). *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>.

Valeo, T. (2010, 27 de Março). Kirtan Kriya meditation shows promise in research of memory functions. *Tampa Bay Times*. Retirado do site <http://www.tampabay.com/news/aging/lifetimes/kirtan-kriya-meditation-shows-promise-in-research-of-memory-functions/1090402>.

Capítulo 9: Meditação Samatha/Shamatha

Evidence Builds That Meditation Strengthens the Brain. (2012, 14 de Março). *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>.

Smith, J. (2011). The Shamatha Project. *UC Davis Center for Mind and Brain*. Retirado do site <http://www.mindbrain.ucdavis.edu>.

Referências listadas por capítulo

Capítulo 10: Meditação Introspectiva (Vipassana)

Introduction to the Vipassana Technique. *Dhamma Organization*. Retirado do site <http://www.dhamma.org>.

(2005, 11 de Novembro). Meditation Associated With Increased Grey Matter in the brain. *Science Daily*. Retirado do site <http://www.sciencedaily.com>.

