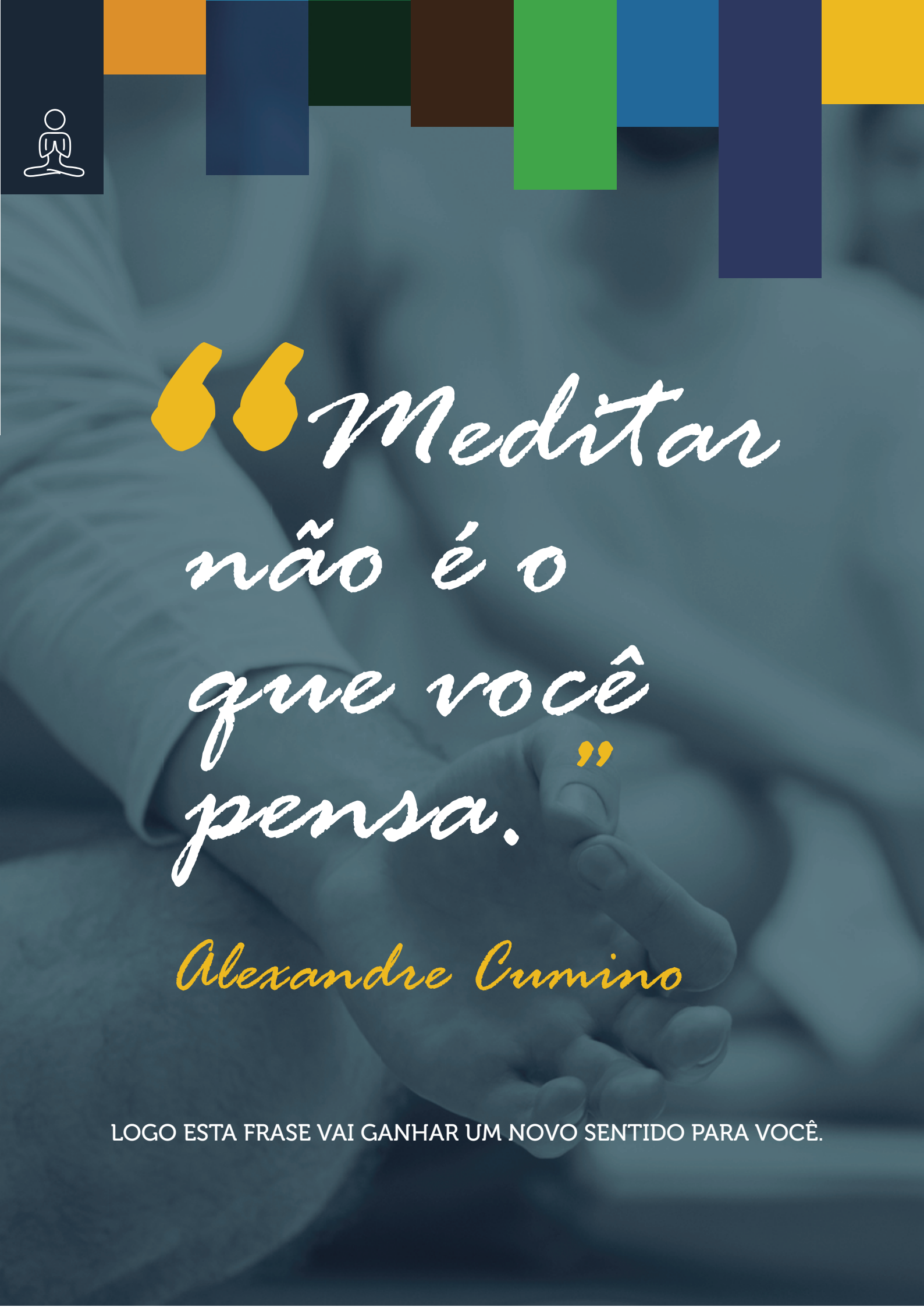
MEDITAÇÃO UMBANDA
com Alexandre Cumino



TÉCNICAS COMBINADAS
ATENÇÃO PLENA – MINDFULNESS, PRANAYAMA E YOGA

Meditar é Fácil

MEDITAR NÃO É O QUE VOCÊ PENSA


“Meditar não é o que você pensa.”
Alexandre Cumino
LOGO ESTA FRASE VAI GANHAR UM NOVO SENTIDO PARA VOCÊ.

Este texto é uma breve introdução ao nosso curso **"MEDITAÇÃO UMBANDA"**

Vou lhe mostrar que meditar é fácil e se você já tentou e não conseguiu é porque usou a técnica errada, para você neste momento, e este é o ponto central desta questão e o motivo de tanta frustração por parte da maioria das pessoas que **"tentaram" meditar e desistiram**.

Se você faz parte deste imenso grupo de pessoas que se frustraram tentando meditar, vou lhe mostrar algo diferente e inusitado. **Se você nunca pensou em meditar vai conhecer algo novo, fácil e que vai mudar sua vida para melhor.**

Se você nunca praticou meditação, mas possui certa resistência ao contexto oriental, budista, hinduísta ou religioso, **esqueça tudo isso, vamos praticar meditação sem nenhum contexto religioso a principio.**

Alexandre Cumino



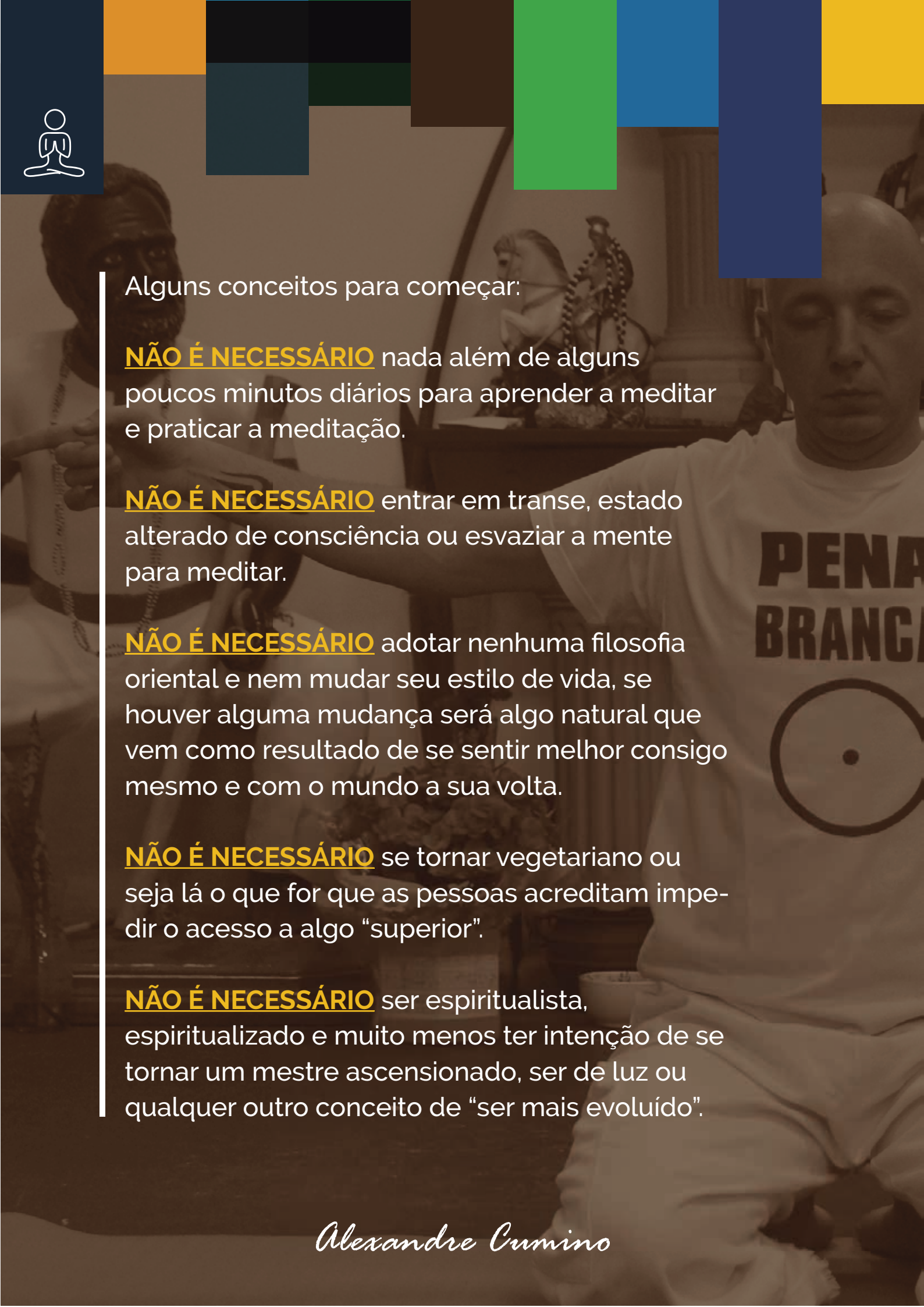
Depois de aprender técnicas sem nenhum contexto religioso então vamos inserir reflexões e outras técnicas voltadas ao universo Umbandista.

Veremos que em sua essência a Meditação é simples, fácil e acessível. Vamos desmistificar e diluir conceitos arraigados que fazem crer que seja algo difícil, inútil ou místico demais para você.

Nem mesmo aquela postura, de ficar sentado no chão por horas de pernas cruzadas, não será necessária, embora pode ser sua opção.

Alexandre Cumino


“Conhece-te a si mesmo e conhecerá o universo e os deuses”
CONSELHO DO ORÁCULO DE DELFOS, DE SÓCRATES E DE PLATÃO



Alguns conceitos para começar:

NÃO É NECESSÁRIO nada além de alguns poucos minutos diários para aprender a meditar e praticar a meditação.

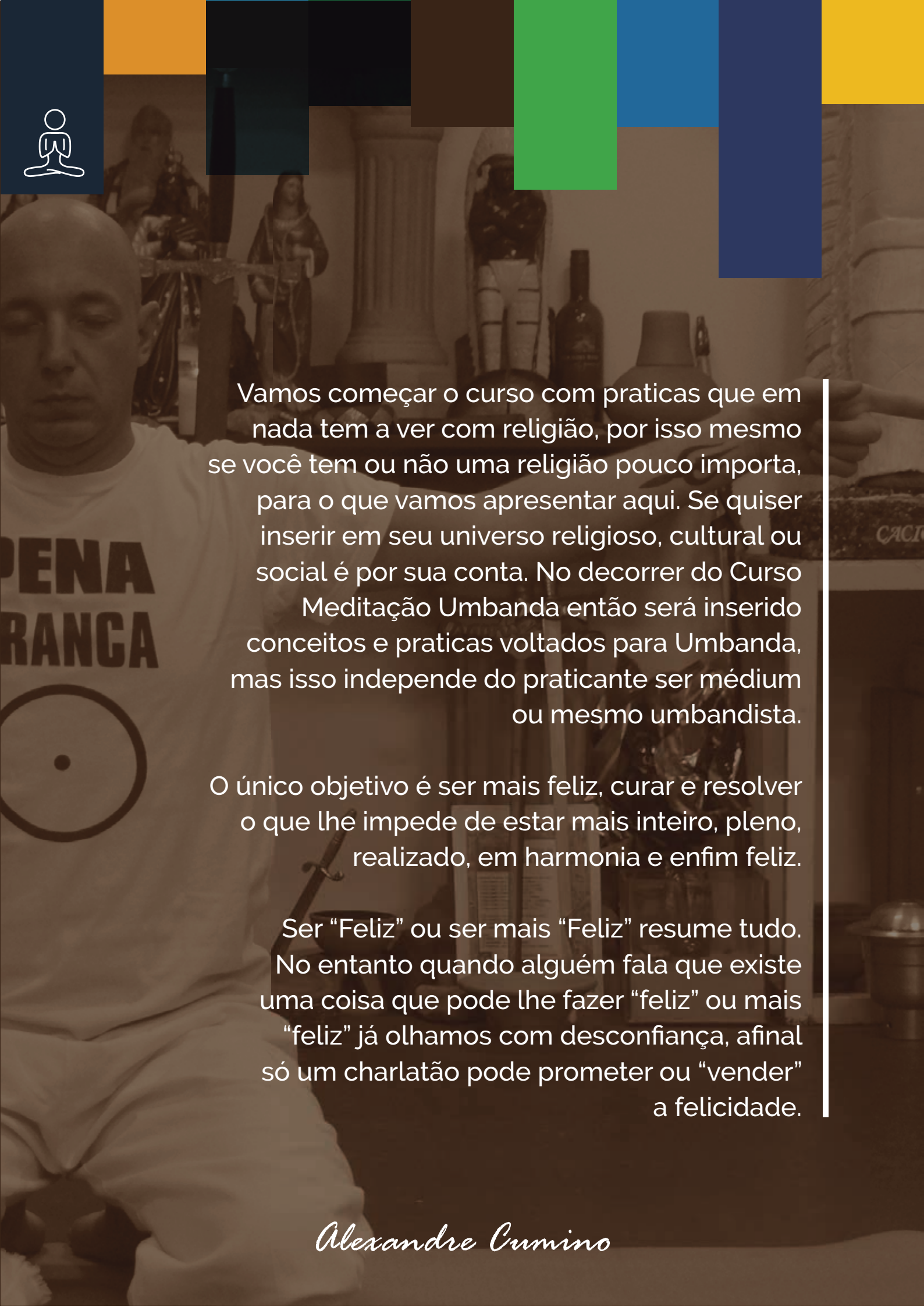
NÃO É NECESSÁRIO entrar em transe, estado alterado de consciência ou esvaziar a mente para meditar.

NÃO É NECESSÁRIO adotar nenhuma filosofia oriental e nem mudar seu estilo de vida, se houver alguma mudança será algo natural que vem como resultado de se sentir melhor consigo mesmo e com o mundo a sua volta.

NÃO É NECESSÁRIO se tornar vegetariano ou seja lá o que for que as pessoas acreditam impedir o acesso a algo "superior".

NÃO É NECESSÁRIO ser espiritualista, espiritualizado e muito menos ter intenção de se tornar um mestre ascensionado, ser de luz ou qualquer outro conceito de "ser mais evoluído".

Alexandre Cumino

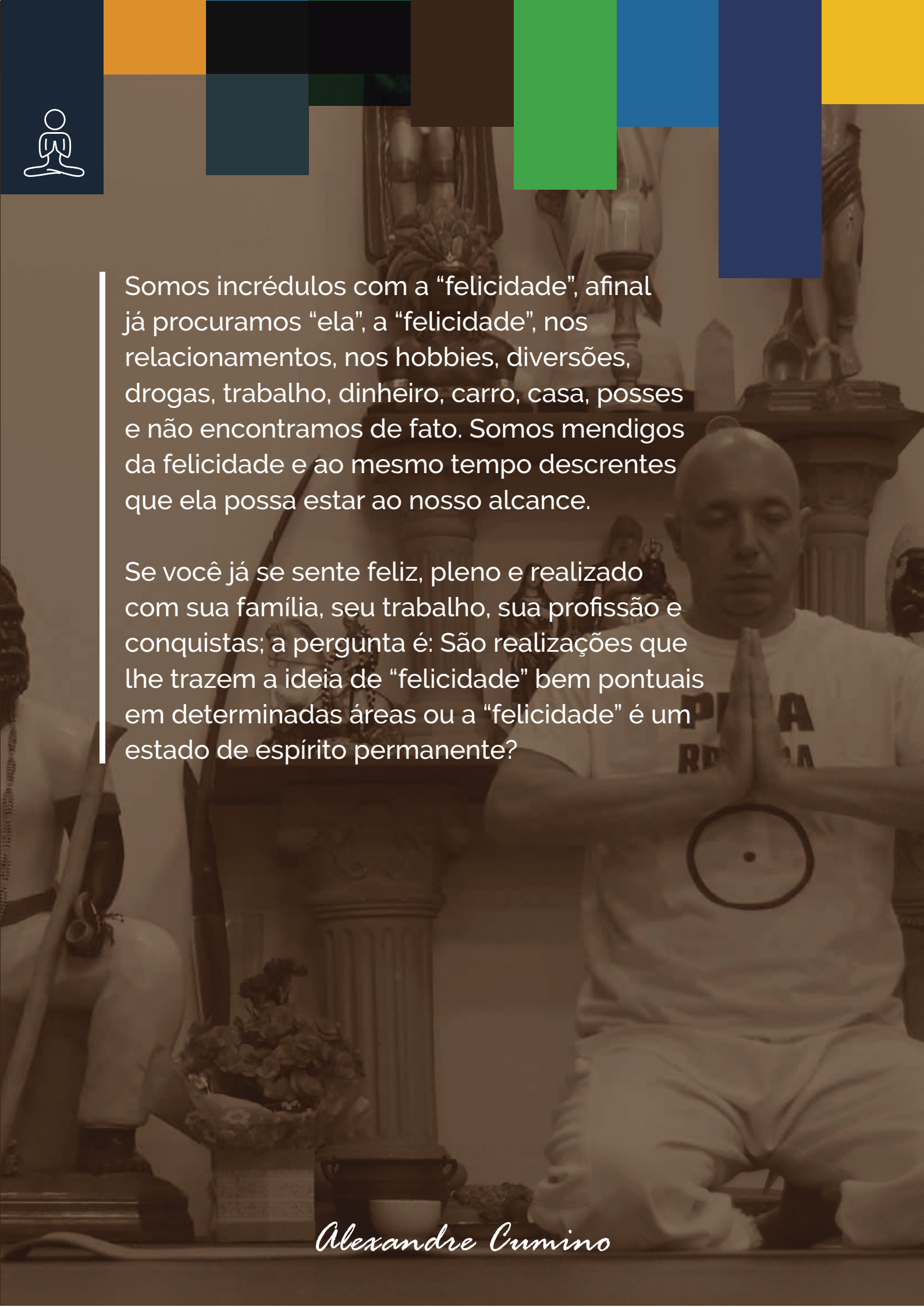


Vamos começar o curso com praticas que em nada tem a ver com religião, por isso mesmo se você tem ou não uma religião pouco importa, para o que vamos apresentar aqui. Se quiser inserir em seu universo religioso, cultural ou social é por sua conta. No decorrer do Curso Meditação Umbanda então será inserido conceitos e praticas voltados para Umbanda, mas isso independe do praticante ser médium ou mesmo umbandista.

O único objetivo é ser mais feliz, curar e resolver o que lhe impede de estar mais inteiro, pleno, realizado, em harmonia e enfim feliz.

Ser “Feliz” ou ser mais “Feliz” resume tudo. No entanto quando alguém fala que existe uma coisa que pode lhe fazer “feliz” ou mais “feliz” já olhamos com desconfiança, afinal só um charlatão pode prometer ou “vender” a felicidade.

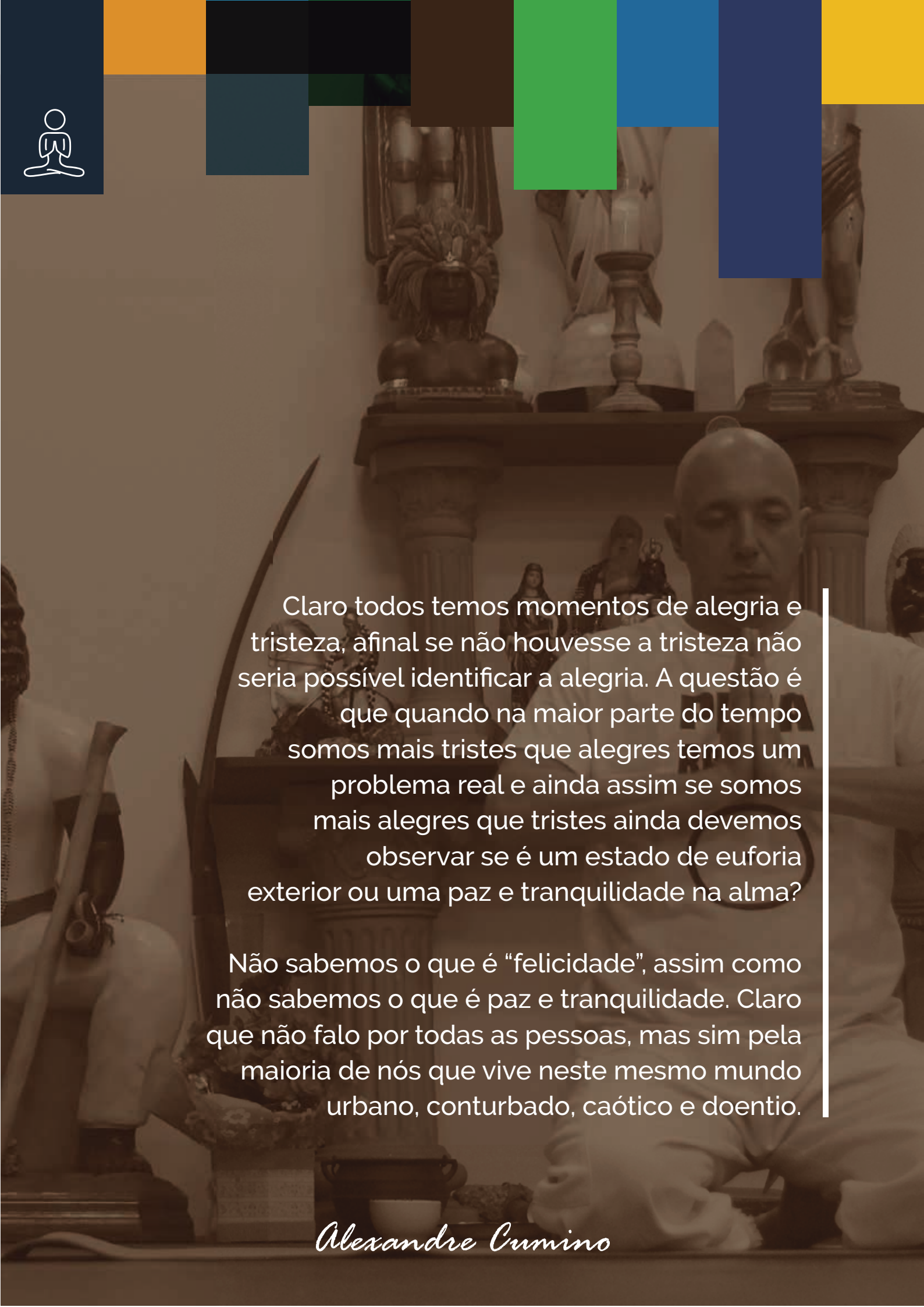
Alexandre Cumino



Somos incrédulos com a “felicidade”, afinal já procuramos “ela”, a “felicidade”, nos relacionamentos, nos hobbies, diversões, drogas, trabalho, dinheiro, carro, casa, posses e não encontramos de fato. Somos mendigos da felicidade e ao mesmo tempo descrentes que ela possa estar ao nosso alcance.

Se você já se sente feliz, pleno e realizado com sua família, seu trabalho, sua profissão e conquistas; a pergunta é: São realizações que lhe trazem a ideia de “felicidade” bem pontuais em determinadas áreas ou a “felicidade” é um estado de espírito permanente?

Alexandre Cumino



Claro todos temos momentos de alegria e tristeza, afinal se não houvesse a tristeza não seria possível identificar a alegria. A questão é que quando na maior parte do tempo somos mais tristes que alegres temos um problema real e ainda assim se somos mais alegres que tristes ainda devemos observar se é um estado de euforia exterior ou uma paz e tranquilidade na alma?

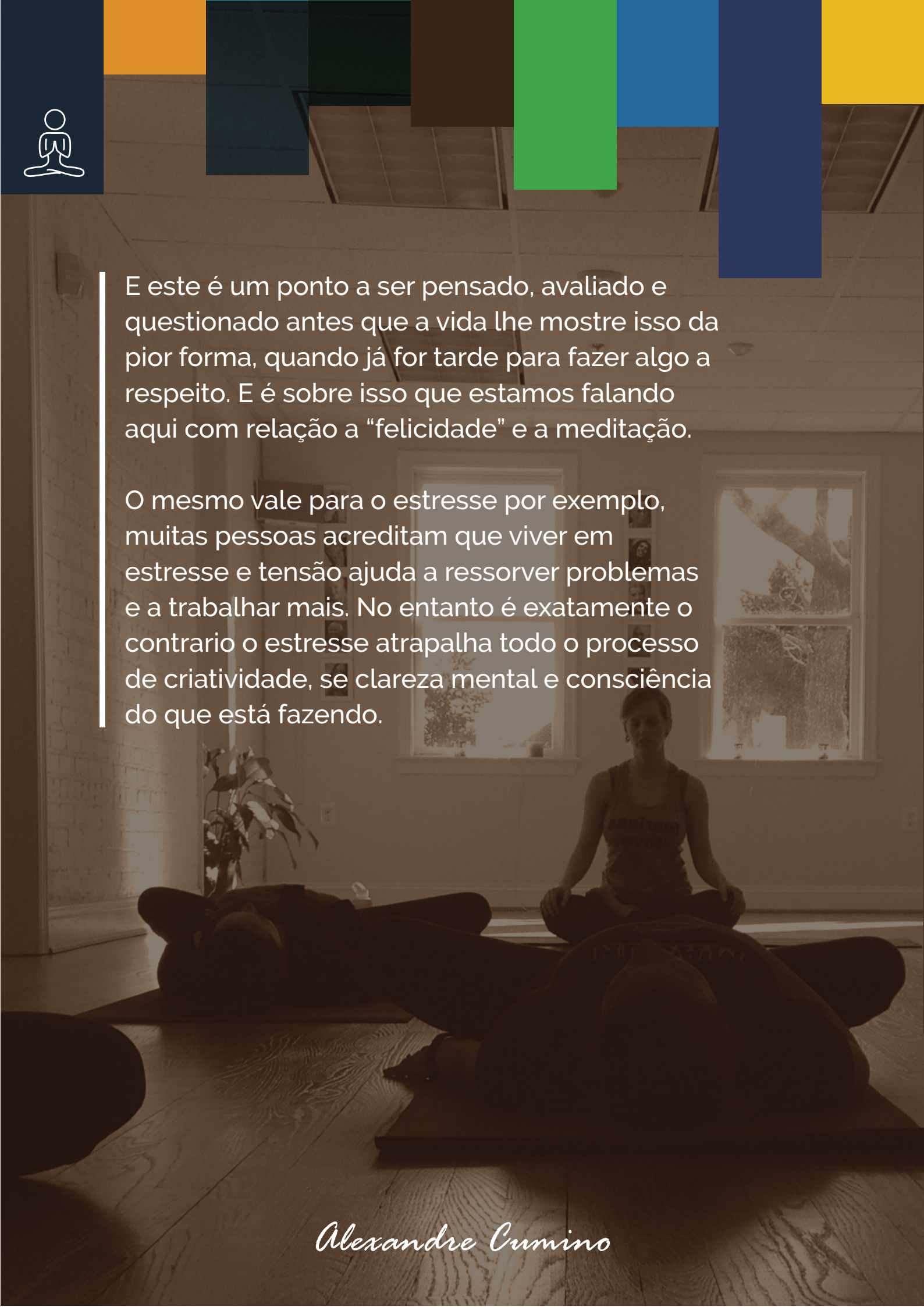
Não sabemos o que é “felicidade”, assim como não sabemos o que é paz e tranquilidade. Claro que não falo por todas as pessoas, mas sim pela maioria de nós que vive neste mesmo mundo urbano, conturbado, caótico e doentio.

Alexandre Cumino



CERTA VEZ KRISHNAMURTI AFIRMOU QUE:

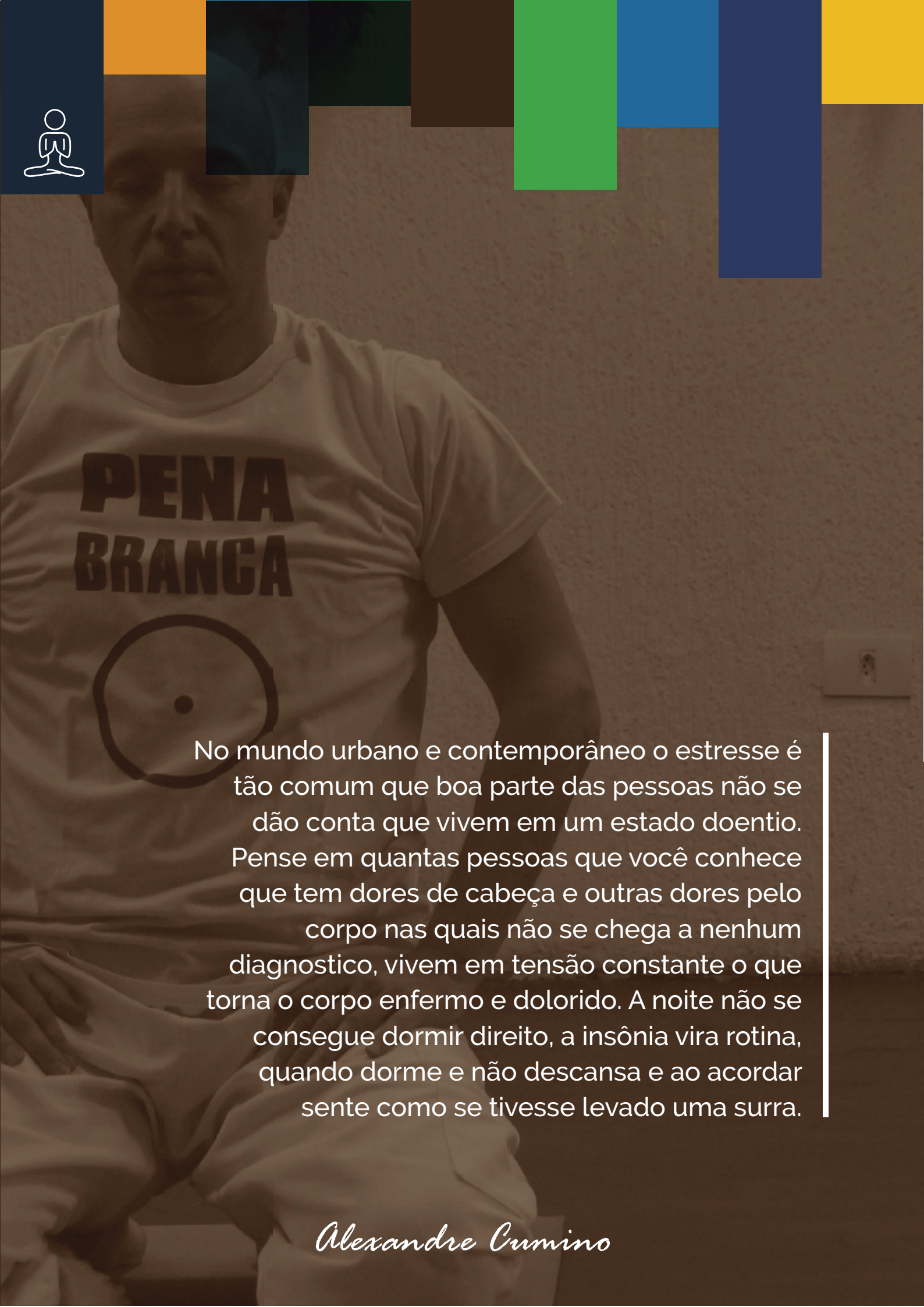
"Estar em sintonia com um mundo doentio não é sinal de saúde"



E este é um ponto a ser pensado, avaliado e questionado antes que a vida lhe mostre isso da pior forma, quando já for tarde para fazer algo a respeito. E é sobre isso que estamos falando aqui com relação a “felicidade” e a meditação.

O mesmo vale para o estresse por exemplo, muitas pessoas acreditam que viver em estresse e tensão ajuda a ressorver problemas e a trabalhar mais. No entanto é exatamente o contrario o estresse atrapalha todo o processo de criatividade, se clareza mental e consciência do que está fazendo.

Alexandre Cumino



No mundo urbano e contemporâneo o estresse é tão comum que boa parte das pessoas não se dão conta que vivem em um estado doentio. Pense em quantas pessoas que você conhece que tem dores de cabeça e outras dores pelo corpo nas quais não se chega a nenhum diagnostico, vivem em tensão constante o que torna o corpo enfermo e dolorido. A noite não se consegue dormir direito, a insônia vira rotina, quando dorme e não descansa e ao acordar sente como se tivesse levado uma surra.

Alexandre Cumino

ISSO É COMUM, MAS NÃO É NORMAL E NEM NATURAL!

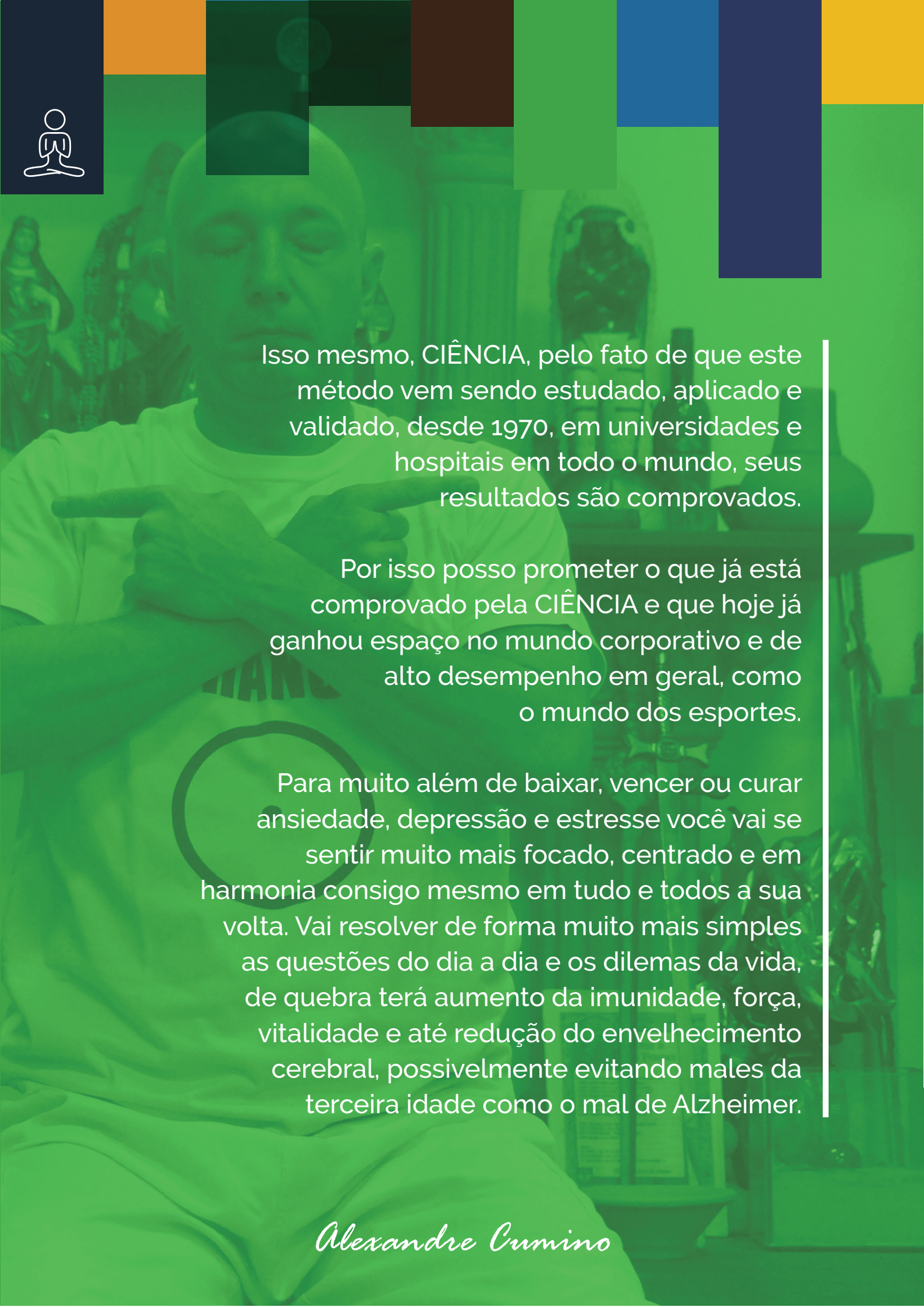
Essa é a minha promessa para você:

Reduzir e muito o estresse, ansiedade e a depressão.

Você mesmo vai fazer isso e muito mais por meio de uma prática simples que se chama “atenção plena – mindfulness” e esta técnica será o ponto de partida do que aqui estamos chamando de meditação e que muitos podem duvidar crendo que seja algo místico.

Não é misticismo, religião ou espiritualidade e sim CIÊNCIA.

Alexandre Cumino

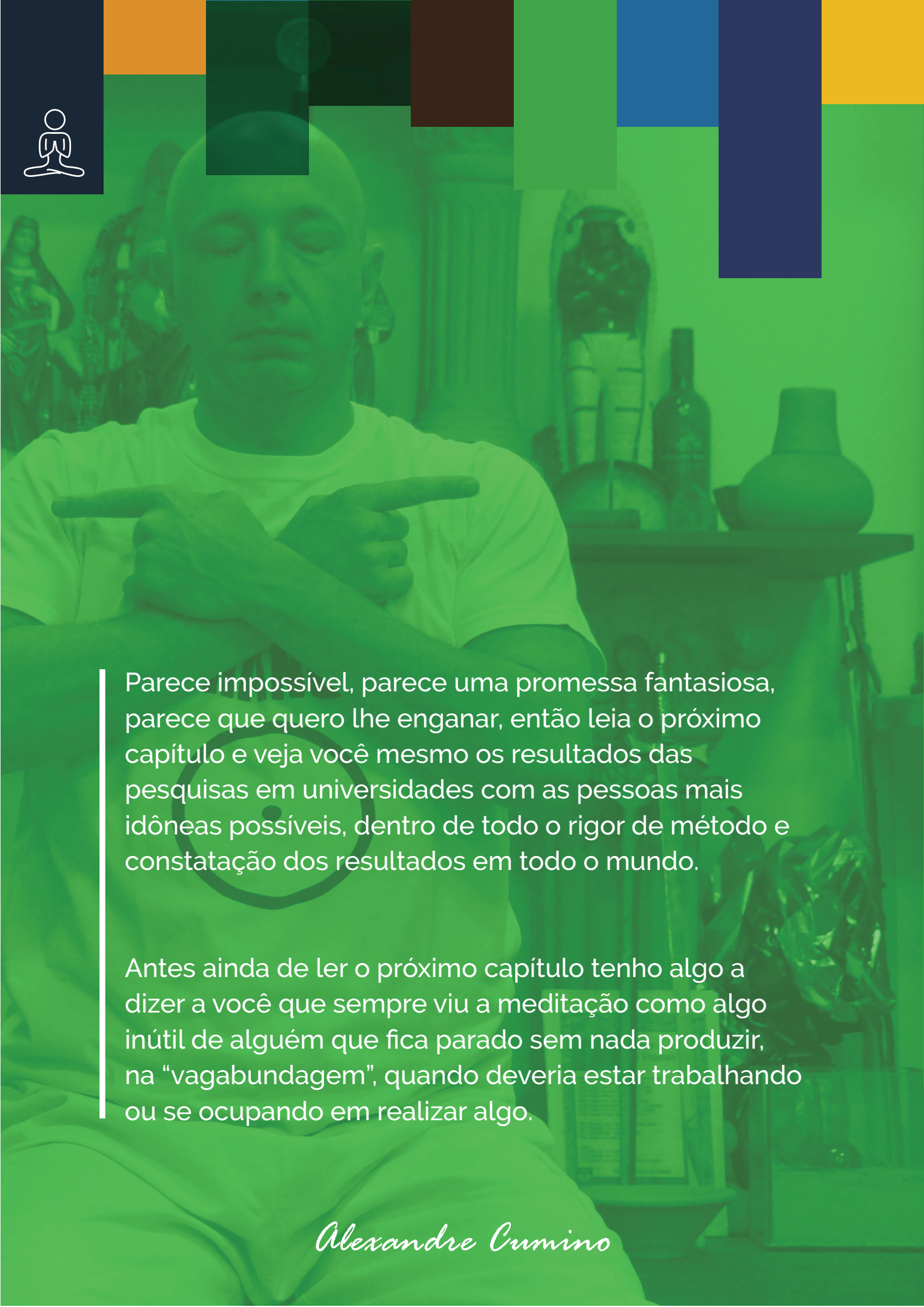


Isso mesmo, CIÊNCIA, pelo fato de que este método vem sendo estudado, aplicado e validado, desde 1970, em universidades e hospitais em todo o mundo, seus resultados são comprovados.

Por isso posso prometer o que já está comprovado pela CIÊNCIA e que hoje já ganhou espaço no mundo corporativo e de alto desempenho em geral, como o mundo dos esportes.

Para muito além de baixar, vencer ou curar ansiedade, depressão e estresse você vai se sentir muito mais focado, centrado e em harmonia consigo mesmo em tudo e todos a sua volta. Vai resolver de forma muito mais simples as questões do dia a dia e os dilemas da vida, de quebra terá aumento da imunidade, força, vitalidade e até redução do envelhecimento cerebral, possivelmente evitando males da terceira idade como o mal de Alzheimer.

Alexandre Cumino



Parece impossível, parece uma promessa fantasiosa, parece que quero lhe enganar, então leia o próximo capítulo e veja você mesmo os resultados das pesquisas em universidades com as pessoas mais idôneas possíveis, dentro de todo o rigor de método e constatação dos resultados em todo o mundo.

Antes ainda de ler o próximo capítulo tenho algo a dizer a você que sempre viu a meditação como algo inútil de alguém que fica parado sem nada produzir, na "vagabundagem", quando deveria estar trabalhando ou se ocupando em realizar algo.

Alexandre Cumino



Tudo que você vê é alguém sentado, aparentemente, perdendo o tempo precioso que poderia ser empregado na realização de alguma atividade mais útil.

Para você que é tão racional e prático com a vida, vamos fazer uma conta simples, quantas horas tem o seu dia? 24hs. onde ao menos 6hs. você passa, ou deveria passar dormindo, sobram 18hs. Como você vive estas 18hs, que lhe sobra?

Alexandre Cumino

Quanto tempo você gasta pensando em coisas inúteis? Quanto tempo você gasta pensando no passado ou no futuro, que não existem no presente? Quanto tempo você gasta pensando que poderia ter feito algo diferente em várias situações? Quanto tempo você passa no piloto automático sem perceber a vida passar? Você lê um livro e se dá conta que não sabe mais o que está escrito ali porque sua cabeça não para de divagar, quanto tempo perdeu nisso? Você está indo para casa e se dá conta que esqueceu um compromisso, que está no piloto automático, quanto tempo perdeu com isso? Quanto tempo perdeu de seu sono, com insônia, nas noites em que não consegue parar de se atormentar com algo que passou, está passando ou vai passar?

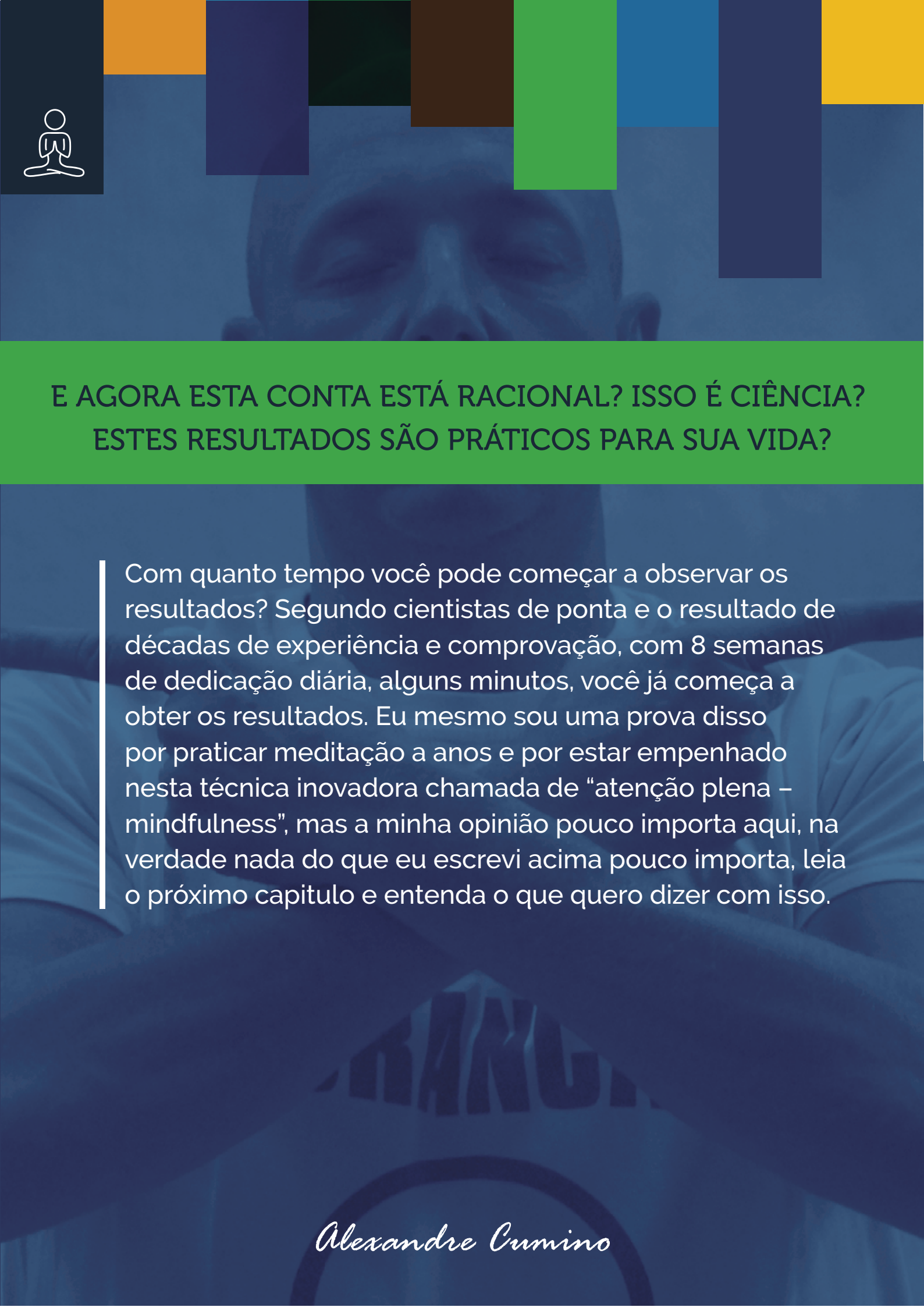
Alexandre Cumino

Quanto tempo você perde com isso? Quantas horas por dia? Na maior parte do tempo estamos no piloto automático, cerca de 10hs. por dia, autômatos? Boa parte do tempo não estamos aqui, não estamos inteiros em lugar nenhum. Você está namorando, trabalhando ou conversando algo importante e sua cabeça está em outro lugar? Certo?!

Então se você "der" de 10 a 20 minutos por dia pode RESGATAR, POUPAR, GANHAR horas e horas em troca, horas e horas de piloto automático, insônia e automatismo, dedicados à estresse, depressão e ansiedade.

Que tal trocar 10min. de sua insônia por horas de sono tranquilo? 10min. de seu estresse por um dia tranquilo? 10min. de seu dia caótico por uma vida em paz, tranquila e harmônica.

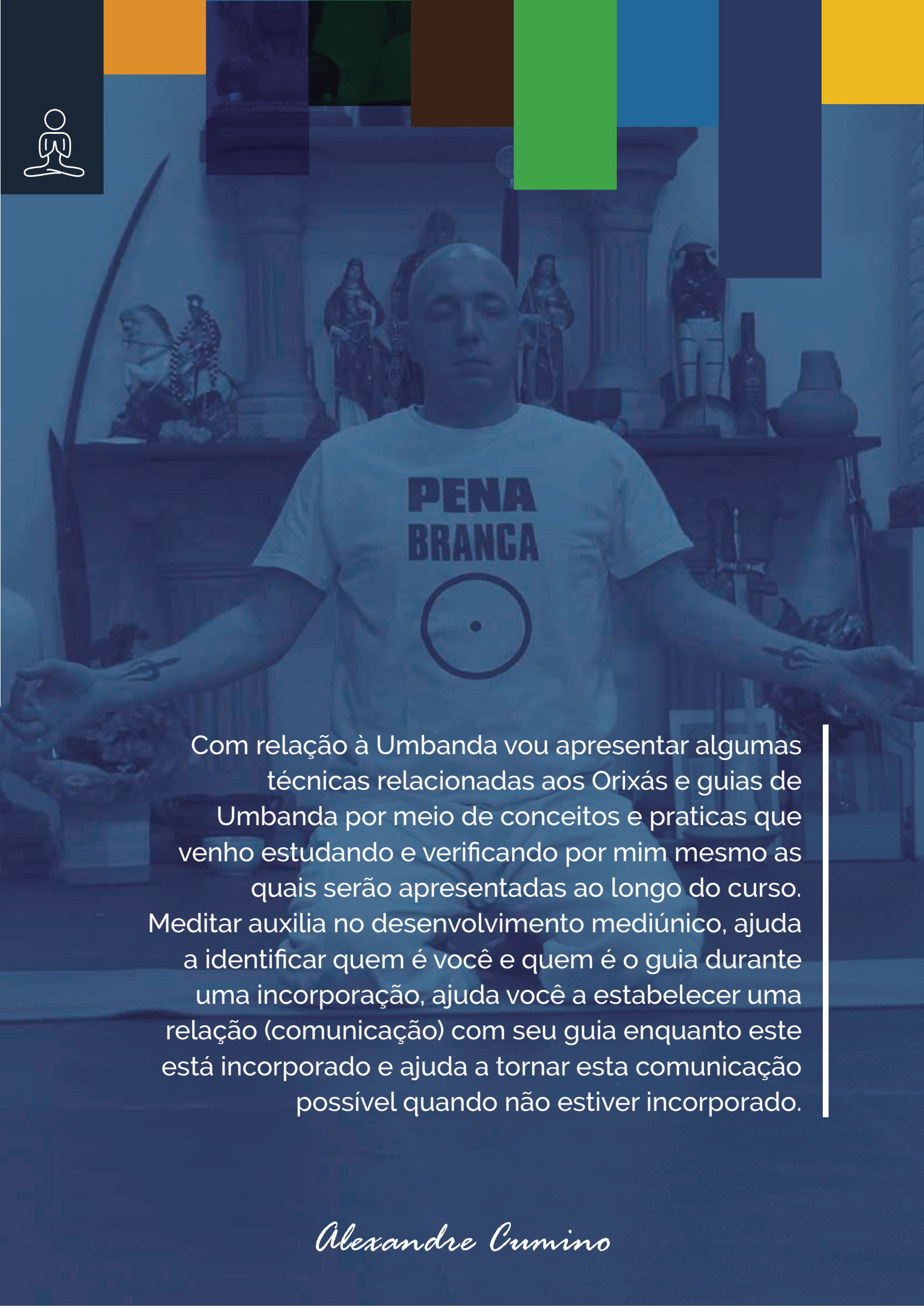
Alexandre Cumino



E AGORA ESTA CONTA ESTÁ RACIONAL? ISSO É CIÊNCIA? ESTES RESULTADOS SÃO PRÁTICOS PARA SUA VIDA?

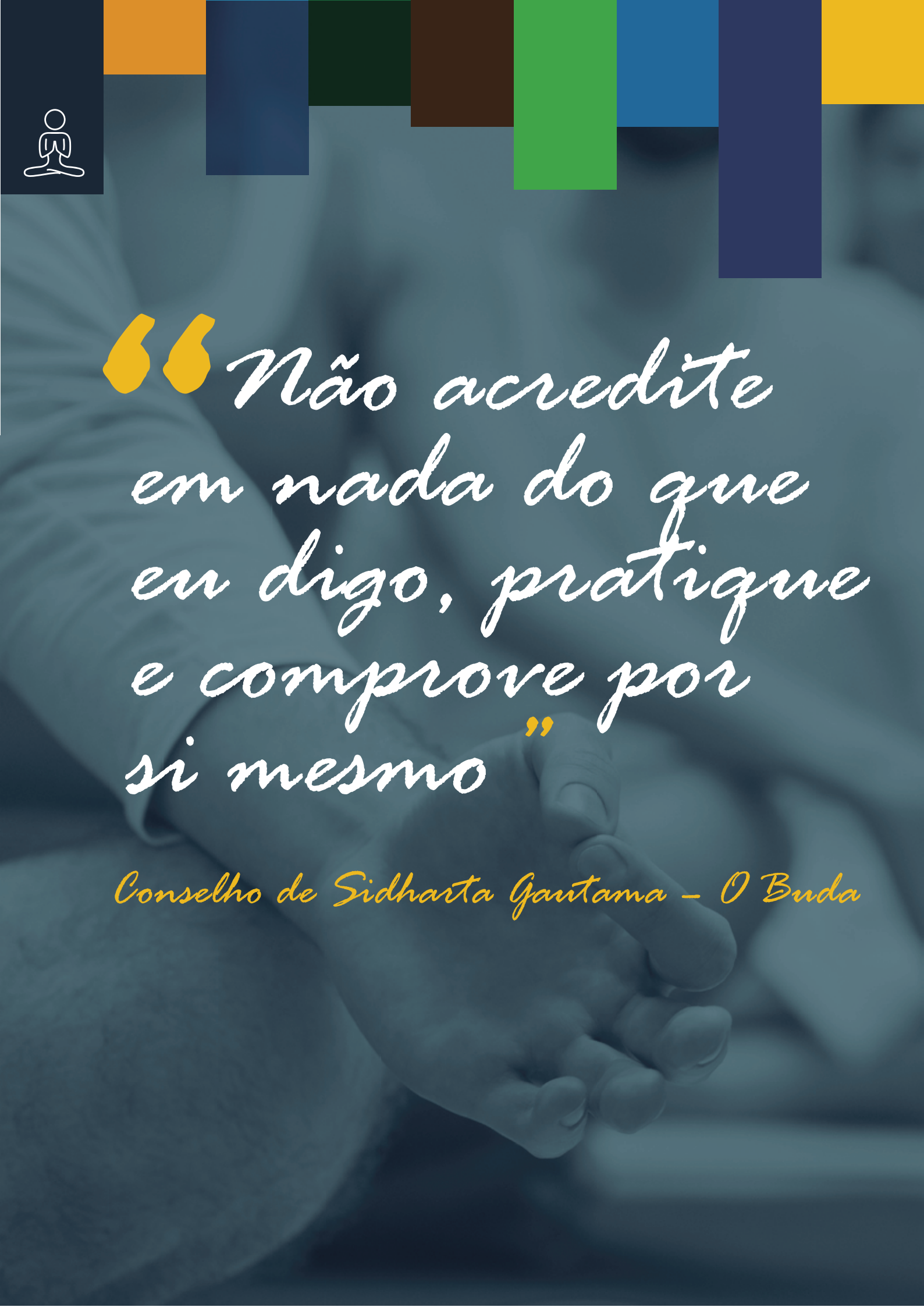
Com quanto tempo você pode começar a observar os resultados? Segundo cientistas de ponta e o resultado de décadas de experiência e comprovação, com 8 semanas de dedicação diária, alguns minutos, você já começa a obter os resultados. Eu mesmo sou uma prova disso por praticar meditação a anos e por estar empenhado nesta técnica inovadora chamada de "atenção plena – mindfulness", mas a minha opinião pouco importa aqui, na verdade nada do que eu escrevi acima pouco importa, leia o próximo capitulo e entenda o que quero dizer com isso.

Alexandre Cumino



Com relação à Umbanda vou apresentar algumas técnicas relacionadas aos Orixás e guias de Umbanda por meio de conceitos e praticas que venho estudando e verificando por mim mesmo as quais serão apresentadas ao longo do curso. Meditar auxilia no desenvolvimento mediúnico, ajuda a identificar quem é você e quem é o guia durante uma incorporação, ajuda você a estabelecer uma relação (comunicação) com seu guia enquanto este está incorporado e ajuda a tornar esta comunicação possível quando não estiver incorporado.

Alexandre Cumino


“Não acredite em nada do que eu digo, pratique e comprove por si mesmo”
Conselho de Sidharta Gautama – O Buda



Curso » Meditação Umbanda

Alexandre Cumino

CURSO PRESENCIAL

Março de 2017

Quintas-feiras » 20h às 22h

PENA BRANCA ®

meditar.**colegio**penabranca.com.br