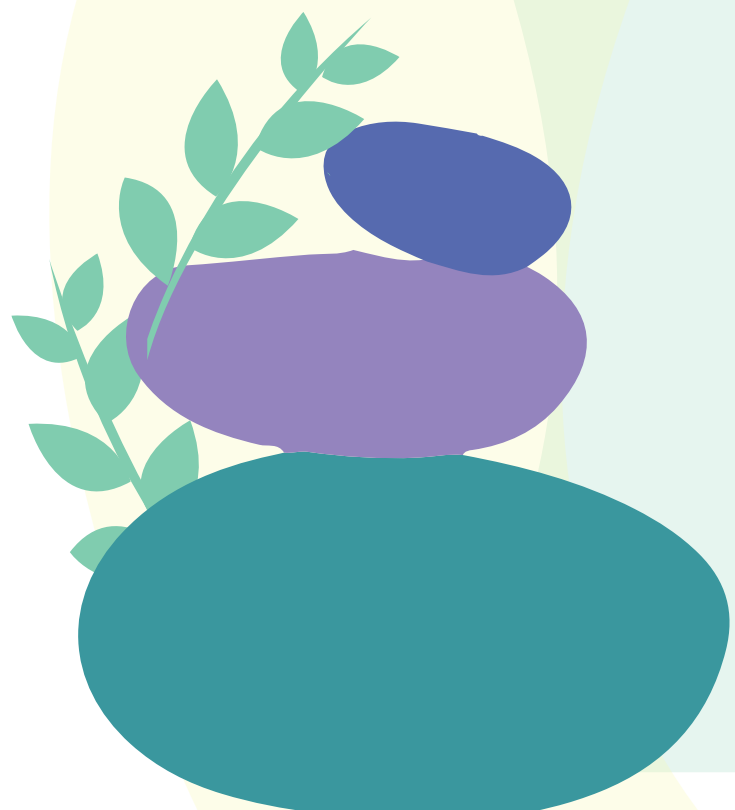




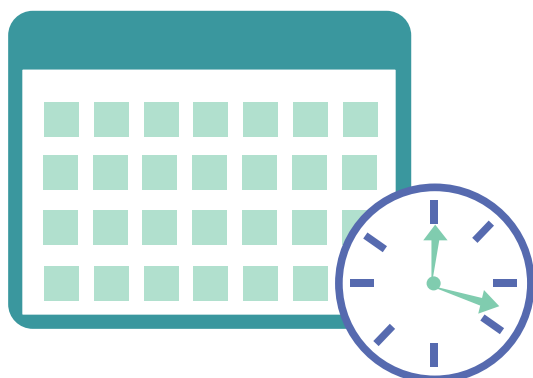
Dicas para uma boa prática de meditação



*Fluir
com a
vida*

Preparação para meditar

1) Encontre um lugar para a prática em sua casa. Organize esse lugar com aquele zelo de quem espera por uma visita especial.



2) Escolha um horário para esse encontro com você mesmo, você merece.

3) Você pode escolher fazer a prática sentada no chão firme ou na cadeira. Caso escolha o chão, providencie uma almofada para sentar. O uso de uma outra almofada menor sob os ísquios, em cima da primeira, ajuda a encontrar uma boa postura pois auxilia a coluna a se manter ereta.



Práticas durante a meditação

1) Posição Sentada - Atenção plena



Sente com as pernas cruzadas, e repouse as mãos sobre as mesmas próximas ao joelho. Relaxe seu corpo e permita que os músculos descansem sobre o esqueleto, da mesma forma como você coloca uma roupa em cima de um cabide. Nesse caso, os músculos são suas roupas e o seu esqueleto, o cabide.

Os braços permanecem alinhados com o troco ereto e os cotovelos conformam um ângulo reto. As costas ficam livres do espaldar da cadeira ou do apoio na parede.

A cabeça permanece como se estivesse ligada a uma estrela lá no céu por uma linha invisível que mantivesse uma tensão para cima, promovendo uma postura elegante mas não arrogante. Por isso, o queixo (e não a cabeça) inclina-se um pouco para baixo em direção ao peito.

A boca está relaxada, os lábios, distensionados. A língua descansa por trás da arcada dentária superior. Um bom lugar que reduz a excessiva produção de saliva. A parte externa das coxas talvez toque o chão. Você se parece com uma pirâmide e está completamente conectado à Terra. Aliás, ligando céu e terra.

Os olhos permanecem abertos e direcionados ao chão onde é possível ver os joelhos quando sentado. É um olhar fechado 30 cm à frente. Conecte-se com algo presente. Sugerimos o foco na respiração. No ciclo completo de inspiração e expiração. E, simplesmente seja! Aproveite esse momento com você mesmo. O seu Ser mais bondoso é

seu próprio refúgio. Deixe pensamentos, sentimentos, sensações, vibrações tocarem seus pensamentos. Reconheça o que são. Não julgue a natureza ou conteúdo.

Seja gentil ao observar pensamentos ou sentimentos não desejáveis. Na maioria das vezes, não são seus. Estão passando por você. Seja gentil também com os agradáveis. Toque-os, mas os deixe ir, como as nuvens ao passar pelo céu. O céu, neste caso, é sua mente ampla e, as nuvens, seus pensamentos, sentimentos e vibrações. Quando se perceber pensando, simplesmente diga a si mesmo: pensando. Reconheça e treine o desapego. Reconheça a impermanência. Deixe-os irem. Volte para a respiração. Sinta o ar saindo e entrando.

A meditação não vai fazer você parar de pensar ou sentir. Ela irá te permitir observar o que passa por você. Treine em permanecer no desconforto que pode surgir: impaciência, sono, dores nas costas, sensações de formigamento, vontade de levantar e terminar a prática, achar-se bobo, perguntar-se o que está fazendo ali... a mente estreita teme a mente maior. Mas uma está ligada a outra. Perceba os lampejos de amplidão e brilho.

Nessa prática, você está descascando as camadas que te afastam desse lugar de bondade fundamental, de lucidez, de paz. Sinta a sensação de paz. Pratique por 5 min e vá ampliando. Alterne com a meditação ativa caminhando.

2) Posição Sentada - Consciência panorâmica

Mesmos passos iniciais anteriores. Porém, os olhos permanecem abertos e direcionados para o chão.

Dessa vez, trata-se de um olhar mais ampliado e inclusivo: 1m a 1,5m à sua frente. O olhar não é fixo em um ponto. Não há tensão em fixar. Eles estão relaxados e incluem objetos e demais percepções no campo de visão. Sons e cheiros são percebidos e incluídos. Você e o seu espaço são um só.

Para o treino da consciência panorâmica, sugerimos o foco na expiração. Mantenha atenção à saída do ar. Nesse momento ejete e dissolva pensamentos, sentimentos e sensações. Esvazie-se e integre-se ao espaço. Sinta a sensação de integração com seu espaço. Quando pensar, simplesmente diga: pensando. Volte para a expiração. Sinta o ar saindo. Simplesmente seja e inspire normalmente. Nessa prática, você exercita o estar no mundo. A sua integração com o espaço.

Pratique por 5 min e vá ampliando. Alterne com a meditação ativa caminhando. Pode fazer em seguida à prática da atenção plena. Leve este estado para as atividades práticas do seu dia a dia e quando estiver em ação. Pratique a presença. Tome seu espaço. Governe seu mundo.

3) Meditação caminhando

Na meditação caminhando, o foco passa da respiração para o andar. Sinta cada passo. Sinta a sensação de pisar no chão e elevar o pé. Durante a prática, você precisa encontrar um bom lugar para as mãos, encaixando-as dessa maneira: a mão esquerda permanece com o polegar em oposição na base interna do quarto dedo. O polegar se acomoda dentro dela quando os quatro dedos se fecham sobre ele e recobrem o polegar. Por fim, a mão direita envolve a mão esquerda. Mantenha-as à frente, na altura do estômago à frente do diafragma, 2-3 cm de distância do corpo. Caminhe no seu espaço. Sinta-se. Domine seu espaço. Vá para o mundo desperto e atento.

