

# — Descobrimo a Arte da Meditação





## Beta

entre 14 e 21 ciclos por segundo

Serve para ficar desperto, alerta, perceber o tempo e o espaço.



## Alfa

entre 7 e 14 ciclos por segundo

Ideal para Meditação. Faz com que seja possível o aumento da memória, o desenvolvimento da intuição, entre outros.



## Theta

entre 4 e 7 ciclos por segundo

Ideal para Meditações Profundas e conexão com a sua parte inconsciente.



## Delta

entre 0 e 4 ciclos por segundo

São as ondas necessárias para desfrutar de um sono profundo e reparador.







## Porque meditar?

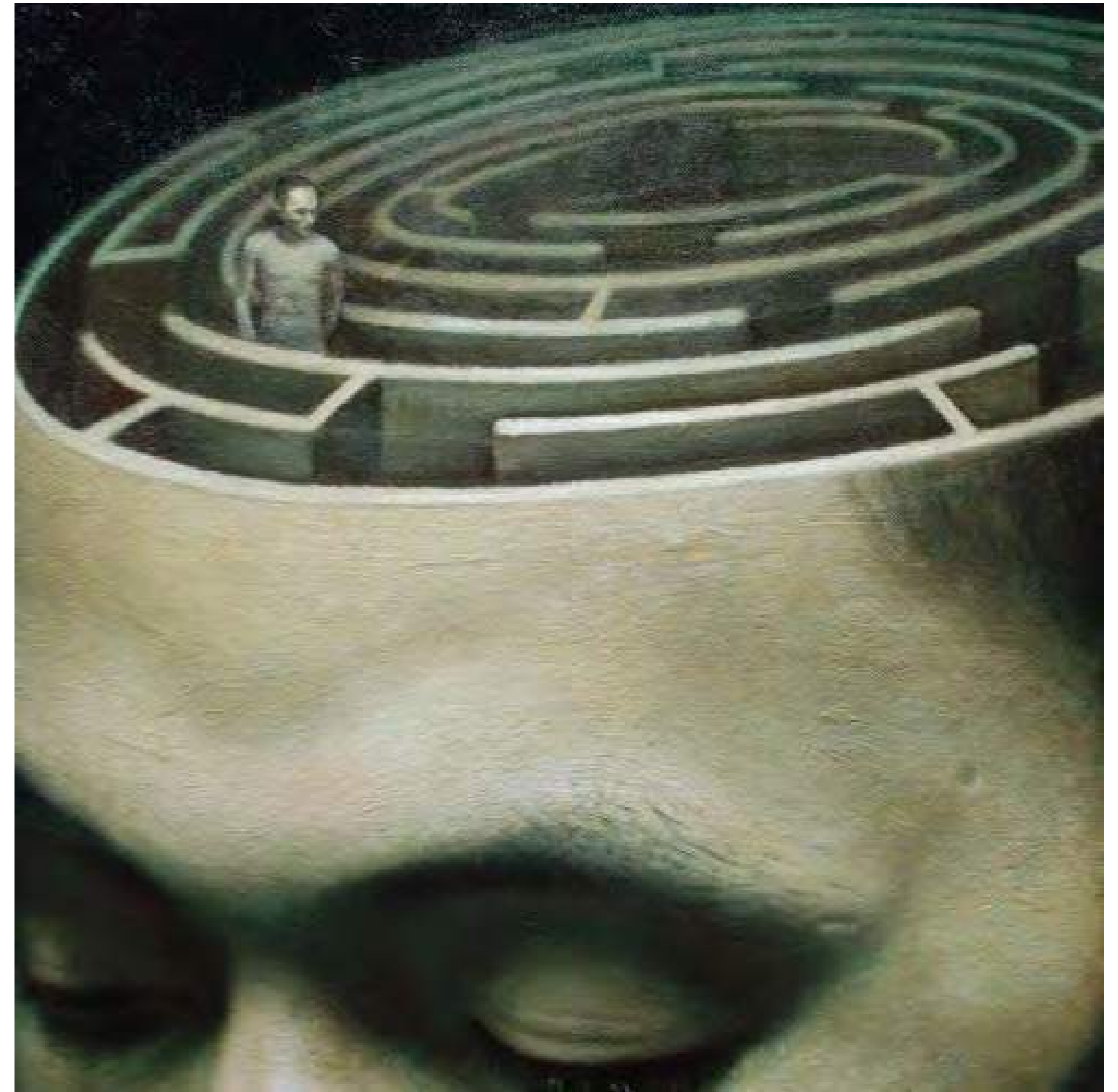
Vivemos em uma bagunça, uma caos mental muitas vezes. Independente de quanto acredite que é evoluída, avançada e que já superou tudo em sua vida...

Sempre vai existir um “caos” a ser compreendido e harmonizado. Enquanto estivermos vivos sempre teremos que nos tornar conscientes.

A vida tem um processo natural de nos tirar dos nossos estados de equilíbrio. Estamos em um mundo material que nos estimula constantemente a estar menos e menos conscientes de nossas ações, pensamentos, intenções e energias.

Por este motivo precisamos conhecer as ferramentas da meditação para harmonizar e equilibrar novamente nossos estados mentais.

Através da meditação podemos obter o controle de quem nós somos, de nossa vida e de nossas emoções e ações.





## RESPOSTAS?

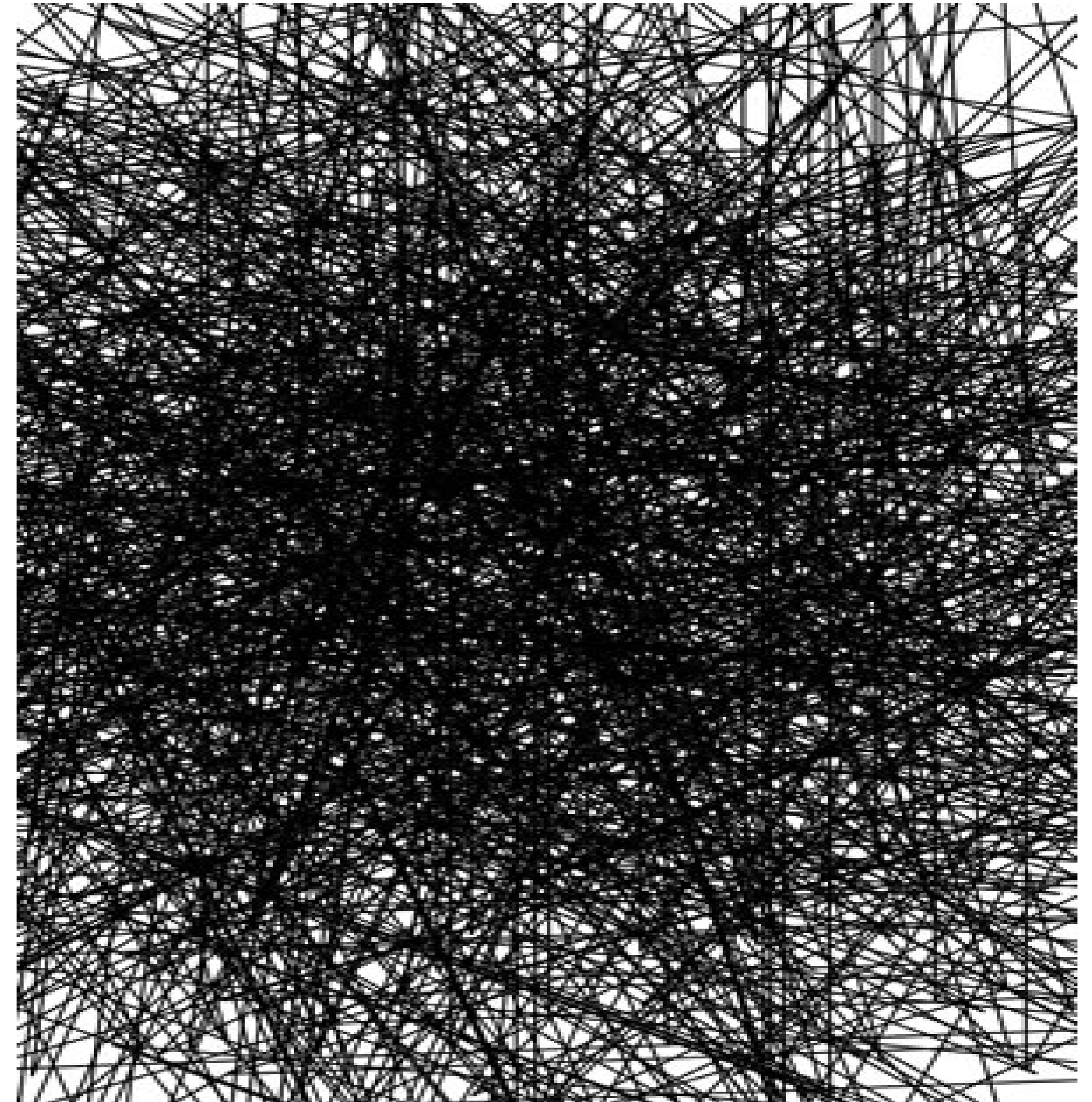
Enquanto buscar as respostas no exterior, continuará andando em círculos em sua vida!

Você precisa entender que tudo que busca para sua vida está dentro e não fora.

Ex: Esta formação não é a resposta, mas o caminho que vai te auxiliar a enxergar toda luz e potencial que há dentro de você . É uma ferramenta para que você possa acessar as repostas que existem dentro de você

A meditação é uma dessas ferramentas que vocês podem aprender. Através dela vocês serão capazes de compreender a verdadeira experiência da vida e seu verdadeiro valor no mundo.

1. Como superar uma perda
2. Como superar depressão
3. Como ser feliz
4. Como prosperar
5. Como não ter mais ansiedade
6. Como aceitar quem eu sou
7. Como descobrir minha verdadeira missão



## CAMINHOS?

O problema me sua vida é que você não esta consciente! Está apenas sendo levado pela multidão...

Por não estar consciente (através da meditação) você é levado e influenciado facilmente por pessoas, pela mídia e por energias que estão a sua volta.

Por não estar consciente você está vivendo uma vida que não é sua. E por isso surge ansiedade, duvida, raiva, rancor, traumas, depressão, dificuldades...

Pois quando temos o hábitos de meditar e sempre buscar conhecimento. Nós expandimos nossa consciência, tudo fica mais claro e passamos a ter controle sobre nossa vida e o caminho que nós estamos seguindo.

Você precisa implementar estas técnicas em sua vida agora!





# LOBOS?

Em nossa mente existem dois lobos! O do bem e o do mal... Ambos coexistem a todo momento.

Contudo nós somos os responsáveis por alimenta-los e nutri-los ao longo dos anos..

Por não estar conscientes, muitas vezes alimentamos o lobo mal... Fazendo com que ele cresça e tome conta de nós e nossa vida. Passamos a ter medos, inseguranças ansiedade, negatividade. Culpamos o mundo e todos.

Não percebemos que por não estar conscientes, nós mesmos fomos os responsáveis por nos colocar nestas situações.

A meditação é um processo que não adianta acontecer apenas uma vez no dia. Mas ao longo de uma vida!





## LONGO PRAZO?

Para todos que vão aprender técnicas de meditação neste módulo. É fundamental que você anote as seguintes regras!

1. Não adianta meditar pela manhã e a noite por 30 – 40 minutos e durante o dia você maltaratar alguém ou não ter paciência.
2. Não adianta “estar plena” e durante o dia não ter empatia com alguma pessoa.
3. Não adianta “meditar” e logo após agir de má fé.

Podemos criar uma serie de regras com essa mesma “essência” mas o importante é que compreendam que; A meditação não é algo que acontece apenas em um determinado momento.

A MEDITAÇÃO, seja qual for o tipo ou a técnica dever ser constante ao longo do dia. Ela não se estende apenas ao momento que está sentado de olhos fechados em uma posição determinada.

Ex – Religião – Não adianta ir para igreja final de semana se durante a semana você não carrega as palavras e as intenções de deus no seu dia e nas vivências que tem.



# COMPROVAÇÃO CIÊNTEFICA



# 1. Reduz o estresse

A redução do estresse é uma das razões mais comuns pelas quais as pessoas tentam a meditação.

Uma revisão concluiu que a meditação faz jus à sua reputação de redução do estresse

Normalmente, o estresse mental e físico aumentam os níveis do hormônio do estresse cortisol . Isso produz muitos dos efeitos nocivos do estresse, como a liberação de substâncias químicas inflamatórias chamadas citocinas.

Esses efeitos podem atrapalhar o sono, promover depressão e ansiedade, aumentar a pressão arterial e contribuir para a fadiga e o pensamento nebuloso.

Em um estudo de 8 semanas, um estilo de meditação chamado “meditação de atenção plena” reduziu a resposta inflamatória causada pelo estresse

Além disso, a pesquisa mostrou que a meditação também pode melhorar os sintomas de condições relacionadas ao estresse, incluindo síndrome do intestino irritável, transtorno de estresse pós-traumático e fibromialgia .



Meditação





## 2. Controla a ansiedade

A meditação pode reduzir os níveis de estresse, o que se traduz em menos ansiedade.

Uma meta-análise incluindo quase 1.300 adultos descobriu que a meditação pode diminuir a ansiedade. Notavelmente, esse efeito foi mais forte naqueles com os níveis mais altos de ansiedade

Além disso, um estudo descobriu que 8 semanas de meditação da atenção plena ajudaram a reduzir os sintomas de ansiedade em pessoas com transtorno de ansiedade generalizada , além de aumentar as auto-afirmações positivas e melhorar a reatividade e o enfrentamento ao estresse



Meditação





### 3. Promove a saúde emocional

Algumas formas de meditação podem levar a uma auto-imagem melhorada e a uma visão mais positiva da vida.

Por exemplo, uma revisão de tratamentos administrados a mais de 3.500 adultos descobriu que a meditação da atenção plena melhorou os sintomas de depressão

Da mesma forma, uma revisão de 18 estudos mostrou que as pessoas que receberam terapias de meditação experimentaram sintomas reduzidos de depressão , em comparação com aqueles em um grupo de controle

Outro estudo descobriu que as pessoas que completaram um exercício de meditação experimentaram menos pensamentos negativos em resposta à visualização de imagens negativas, em comparação com as de um grupo de controle.

Além disso, substâncias químicas inflamatórias chamadas citocinas, que são liberadas em resposta ao estresse, podem afetar o humor, levando à depressão. Uma revisão de vários estudos sugere que a meditação também pode reduzir a depressão, diminuindo os níveis desses produtos químicos inflamatórios.



Meditação





## 4. Aumenta a autoconsciência

Algumas formas de meditação podem ajudá-lo a desenvolver uma compreensão mais forte de si mesmo, ajudando-o a crescer em seu melhor eu.

Por exemplo, a meditação de auto-indagação visa explicitamente ajudá-lo a desenvolver uma maior compreensão de si mesmo e de como você se relaciona com as pessoas ao seu redor.

Outras formas ensinam você a reconhecer pensamentos que podem ser prejudiciais ou autodestrutivos. A ideia é que, à medida que você ganha maior consciência de seus hábitos de pensamento, você pode direcioná-los para padrões mais construtivos

Uma revisão de 27 estudos mostrou que a prática do tai chi pode estar associada à melhora da autoeficácia, que é um termo usado para descrever a crença de uma pessoa em sua própria capacidade ou capacidade de superar desafios.

Em outro estudo, 153 adultos que usaram um aplicativo de meditação de atenção plena por 2 semanas experimentaram sentimentos reduzidos de solidão e aumento do contato social em comparação com os de um grupo de controle.

Além disso, a experiência em meditação pode cultivar habilidades de resolução de problemas mais criativas



Meditação





## 5. Aumenta o tempo de atenção

A meditação da atenção focada é como o levantamento de peso para a sua atenção. Ajuda a aumentar a força e a resistência de sua atenção. Por exemplo, um estudo descobriu que as pessoas que ouviram uma fita de meditação experimentaram atenção e precisão aprimoradas ao concluir uma tarefa, em comparação com as de um grupo de controle

Um estudo semelhante mostrou que as pessoas que praticavam meditação regularmente tiveram melhor desempenho em uma tarefa visual e tiveram uma maior capacidade de atenção do que aquelas sem qualquer experiência de meditação.

Além disso, uma revisão concluiu que a meditação pode até reverter padrões no cérebro que contribuem para divagações, preocupações e falta de atenção

Mesmo meditar por um curto período todos os dias pode beneficiá-lo. Um estudo descobriu que meditar por apenas 13 minutos diários melhorou a atenção e a memória após 8 semanas



Meditação



## 6. Pode reduzir a perda de memória relacionada à idade

Melhorias na atenção e clareza de pensamento podem ajudar a manter sua mente jovem.

Kirtan Kriya é um método de meditação que combina um mantra ou canto com movimentos repetitivos dos dedos para focar seus pensamentos. Estudos em pessoas com perda de memória relacionada à idade mostraram que melhora o desempenho em testes neuropsicológicos.

Além disso, uma revisão encontrou evidências preliminares de que vários estilos de meditação podem aumentar a atenção, a memória e a rapidez mental em voluntários mais velhos.

Além de combater a perda de memória normal relacionada à idade, a meditação pode melhorar pelo menos parcialmente a memória em pacientes com demência. Da mesma forma, pode ajudar a controlar o estresse e melhorar o enfrentamento daqueles que cuidam de familiares com demência.







## 7. Pode gerar gentileza

Alguns tipos de meditação podem aumentar particularmente os sentimentos e ações positivas em relação a si mesmo e aos outros.

Metta , um tipo de meditação também conhecido como meditação da bondade amorosa, começa com o desenvolvimento de pensamentos e sentimentos gentis em relação a si mesmo.

Através da prática, as pessoas aprendem a estender essa bondade e perdão externamente, primeiro aos amigos, depois aos conhecidos e, finalmente, aos inimigos.

Uma meta-análise de 22 estudos sobre essa forma de meditação demonstrou sua capacidade de aumentar a compaixão das pessoas por si mesmas e pelos outros





## 8. Pode ajudar a combater vícios

A disciplina mental que você pode desenvolver através da meditação pode ajudá-lo a quebrar dependências, aumentando seu autocontrole e a consciência dos gatilhos para comportamentos viciantes

A pesquisa mostrou que a meditação pode ajudar as pessoas a aprenderem a redirecionar sua atenção, gerenciar suas emoções e impulsos e aumentar sua compreensão das causas por trás de seus sentimentos.

Um estudo em 60 pessoas que receberam tratamento para o transtorno do uso de álcool descobriu que a prática da meditação transcendental estava associada a níveis mais baixos de estresse, sofrimento psicológico, desejo por álcool e uso de álcool após 3 meses.

A meditação também pode ajudá-lo a controlar os desejos por comida . Uma revisão de 14 estudos descobriu que a meditação da atenção plena ajudou os participantes a reduzir a compulsão emocional e a compulsão alimentar





## 9. Melhora o sono

Quase metade da população lutará contra a insônia em algum momento. Um estudo comparou programas de meditação baseados em mindfulness e descobriu que as pessoas que meditaram permaneceram dormindo por mais tempo e melhoraram a gravidade da insônia, em comparação com aquelas que tiveram uma condição de controle não medicada

Tornar-se hábil na meditação pode ajudá-lo a controlar ou redirecionar os pensamentos acelerados ou descontrolados que geralmente levam à insônia.

Além disso, pode ajudar a relaxar seu corpo, liberando a tensão e colocando-o em um estado de paz no qual é mais provável que você adormeça.



Meditação





## 10. Ajuda a controlar a dor

Sua percepção da dor está ligada ao seu estado de espírito e pode ser elevada em condições estressantes.

Algumas pesquisas sugerem que incorporar a meditação em sua rotina pode ser benéfico para controlar a dor.

Por exemplo, uma revisão de 38 estudos concluiu que a meditação da atenção plena pode reduzir a dor, melhorar a qualidade de vida e diminuir os sintomas de depressão em pessoas com

Uma grande meta-análise de estudos envolvendo quase 3.500 participantes concluiu que a meditação estava associada à diminuição da dor

Meditadores e não meditadores experimentaram as mesmas causas de dor, mas os meditadores mostraram uma maior capacidade de lidar com a dor e até experimentaram uma sensação de dor reduzida.





## 11. Pode diminuir a pressão arterial

A meditação também pode melhorar a saúde física, reduzindo a tensão no coração.

Com o tempo, a pressão alta faz com que o coração trabalhe mais para bombear o sangue, o que pode levar a uma função cardíaca deficiente. A pressão alta também contribui para a aterosclerose, ou estreitamento das artérias, o que pode levar a ataques cardíacos e derrames.

Uma meta-análise de 12 estudos envolvendo quase 1.000 participantes descobriu que a meditação ajudou a reduzir a pressão arterial . Isso foi mais eficaz entre voluntários mais velhos e aqueles que tinham pressão arterial mais alta antes do estudo

Uma revisão concluiu que vários tipos de meditação produziram melhorias semelhantes na pressão arterial

Em parte, a meditação parece controlar a pressão arterial, relaxando os sinais nervosos que coordenam a função cardíaca, a tensão dos vasos sanguíneos e a resposta de “luta ou fuga” que aumenta o estado de alerta em situações estressantes.





## A linha de fundo

A meditação é algo que todos podem fazer para melhorar sua saúde mental e emocional.

Você pode fazer isso em qualquer lugar, sem equipamentos especiais ou associações.

Alternativamente, cursos de meditação e grupos de apoio estão amplamente disponíveis.

Há uma grande variedade de estilos também, cada um com diferentes pontos fortes e benefícios.

Experimentar um estilo de meditação adequado aos seus objetivos é uma ótima maneira de melhorar sua qualidade de vida, mesmo que você tenha apenas alguns minutos para fazê-lo todos os dias.





# Dicas

# Meditação guiada





# — Mantras

# Autoquestionamento

# — Consciente 24h

**100 – 0**

# — Coração



# Meditação Mindfulness



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.

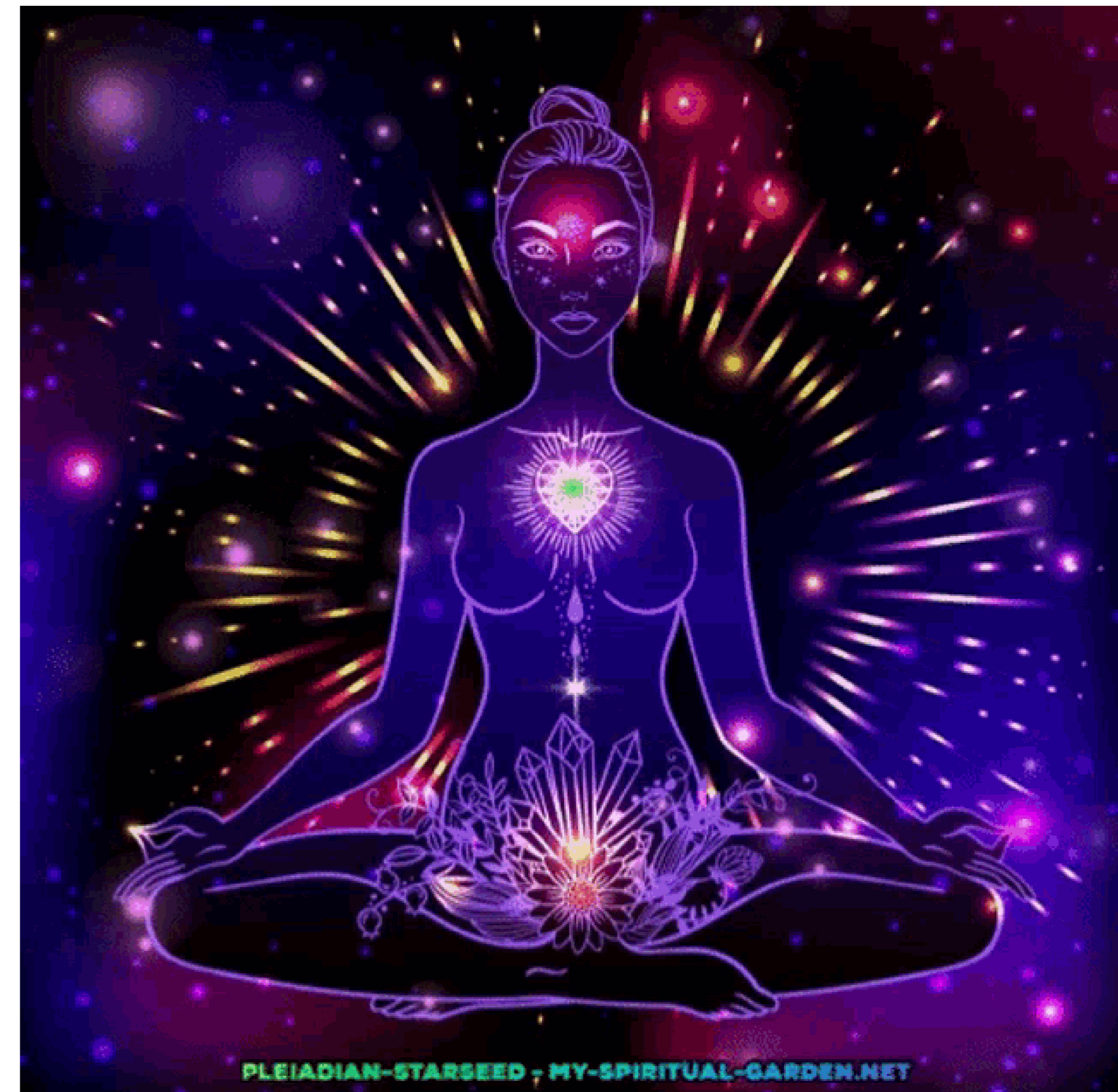


## Meditação Mindfulness

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.





## 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.



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 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.





# 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.



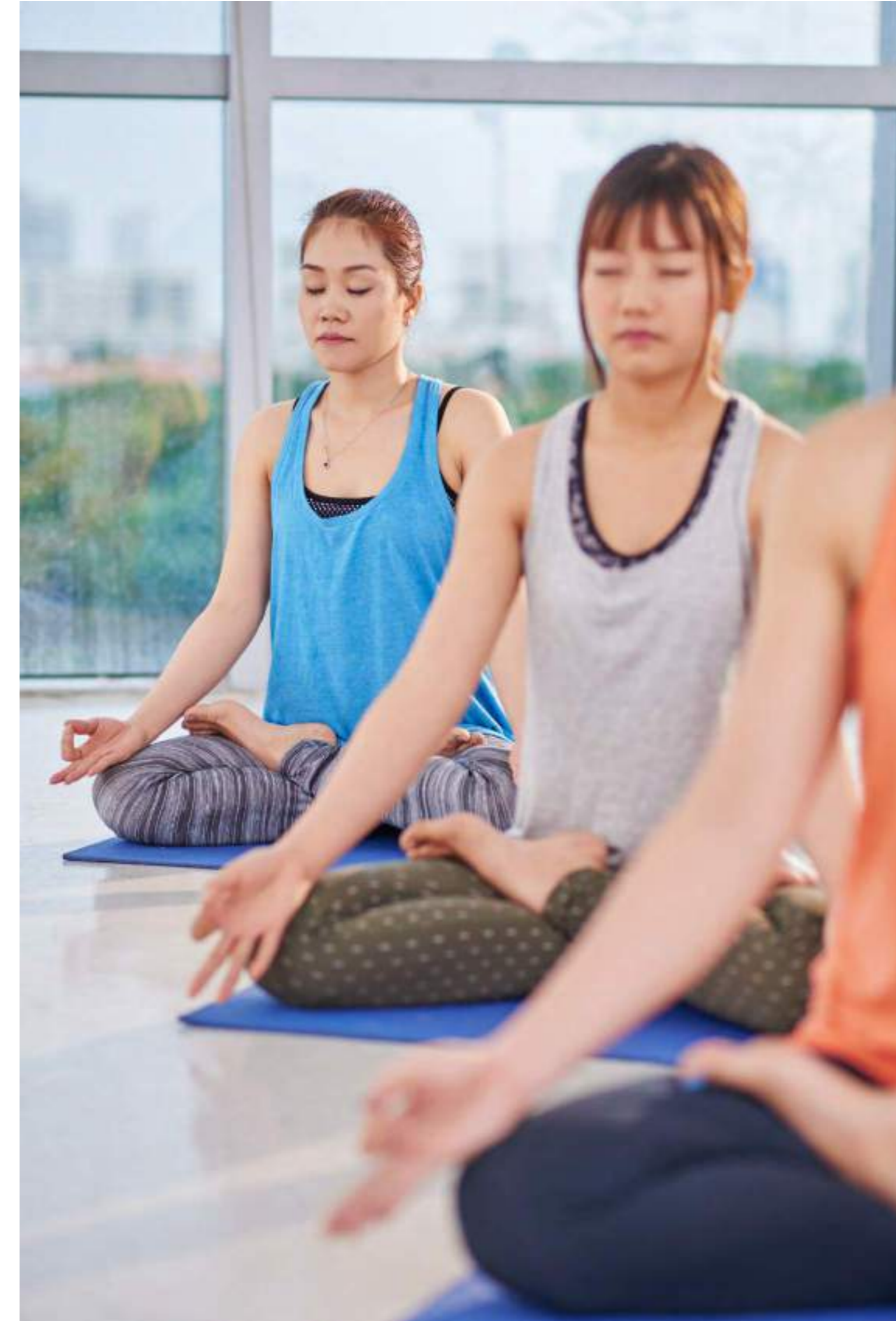


## O Mantra

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.



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 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.*





# 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



## Frequências Binaurais

### **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.



## 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.





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 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



## Frequências Binaurais

### 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 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

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:



# TAI CHI



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 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.





## 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.



## Praticando Tai Chi

### Medidas de Precaução

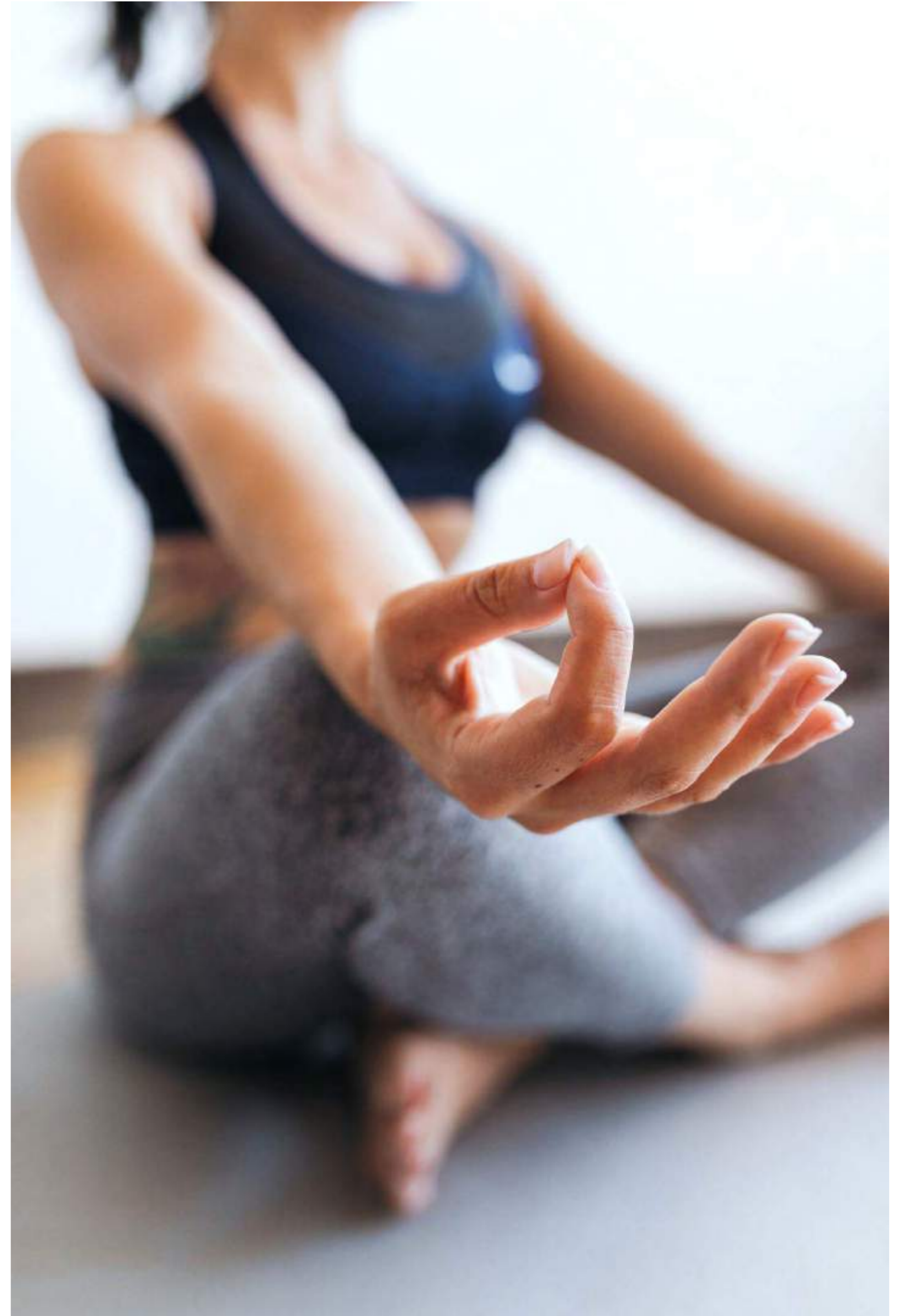
Há algumas coisas a considerar antes de praticar Tai Chi. Em primeiro lugar, é essencial consultar-se com um médico para saber se possui alguma condição médica que possa atrapalhar a prática do Tai Chi. Os movimentos dessa prática geralmente não exigem esforço corporal e muitos médicos incentivam sua 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.



### 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 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.



# 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

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.







## 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).





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.





## Oração Centrante

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



# 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” (Uchi-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.*





## 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.



## 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.







### *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).





## 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 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

*“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



## 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.



## 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.

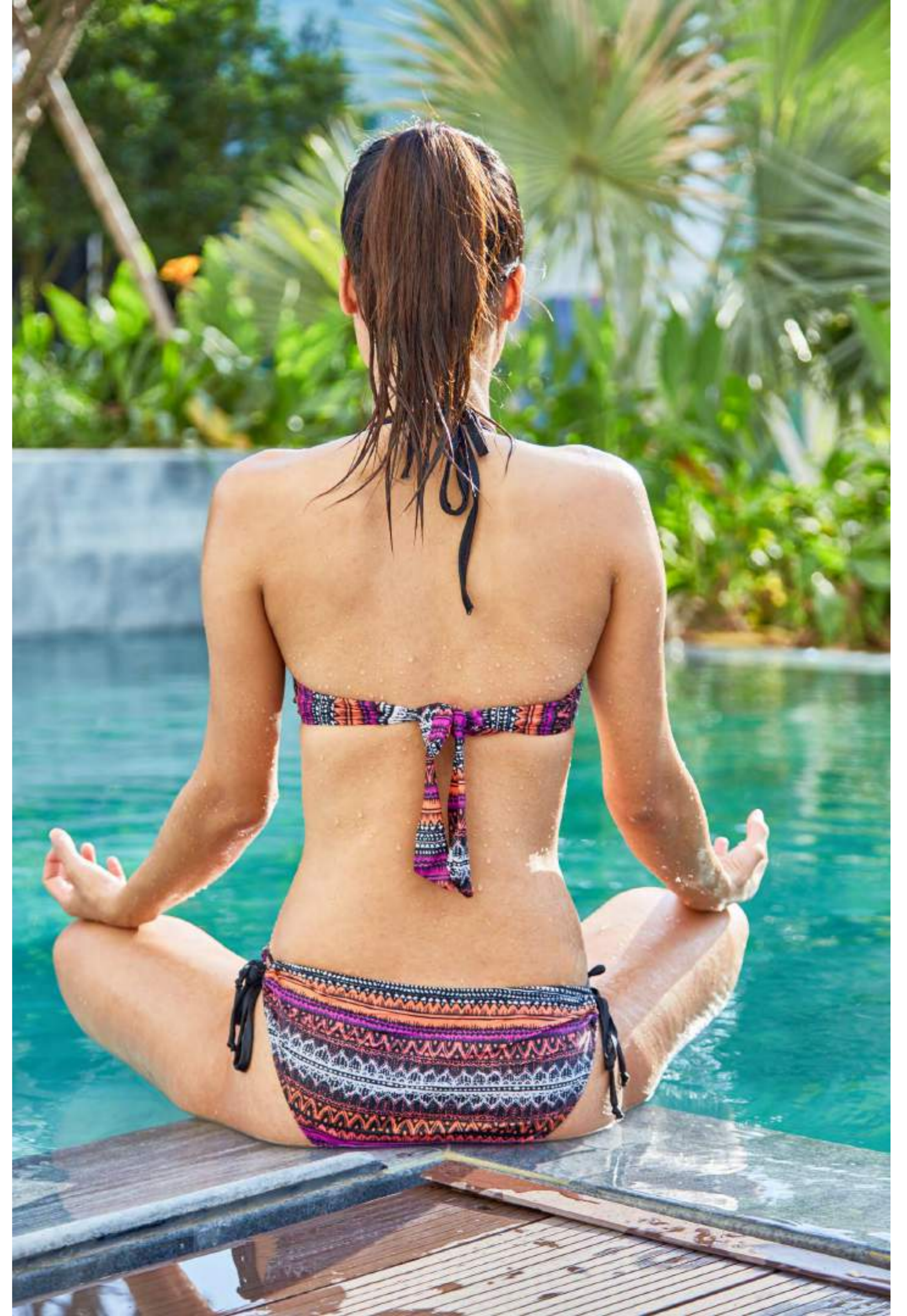
- Compaixão é um desejo de que os seres não sofram combinado com simpatia e preocupação. Isso inclui a si mesmo, seus entes queridos, estranhos — alguém ou alguma coisa viva no universo. O sofrimento varia de desconforto físico ou emocional a uma profunda angústia e dor.
- Compaixão é diferente de pena, pois envolve uma relação de igualdade entre as pessoas. Tudo e todos estão relacionados, e compaixão fortalece as conexões.



## 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

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.





*“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.





# Meditação Kirtan kriya

## Introdução

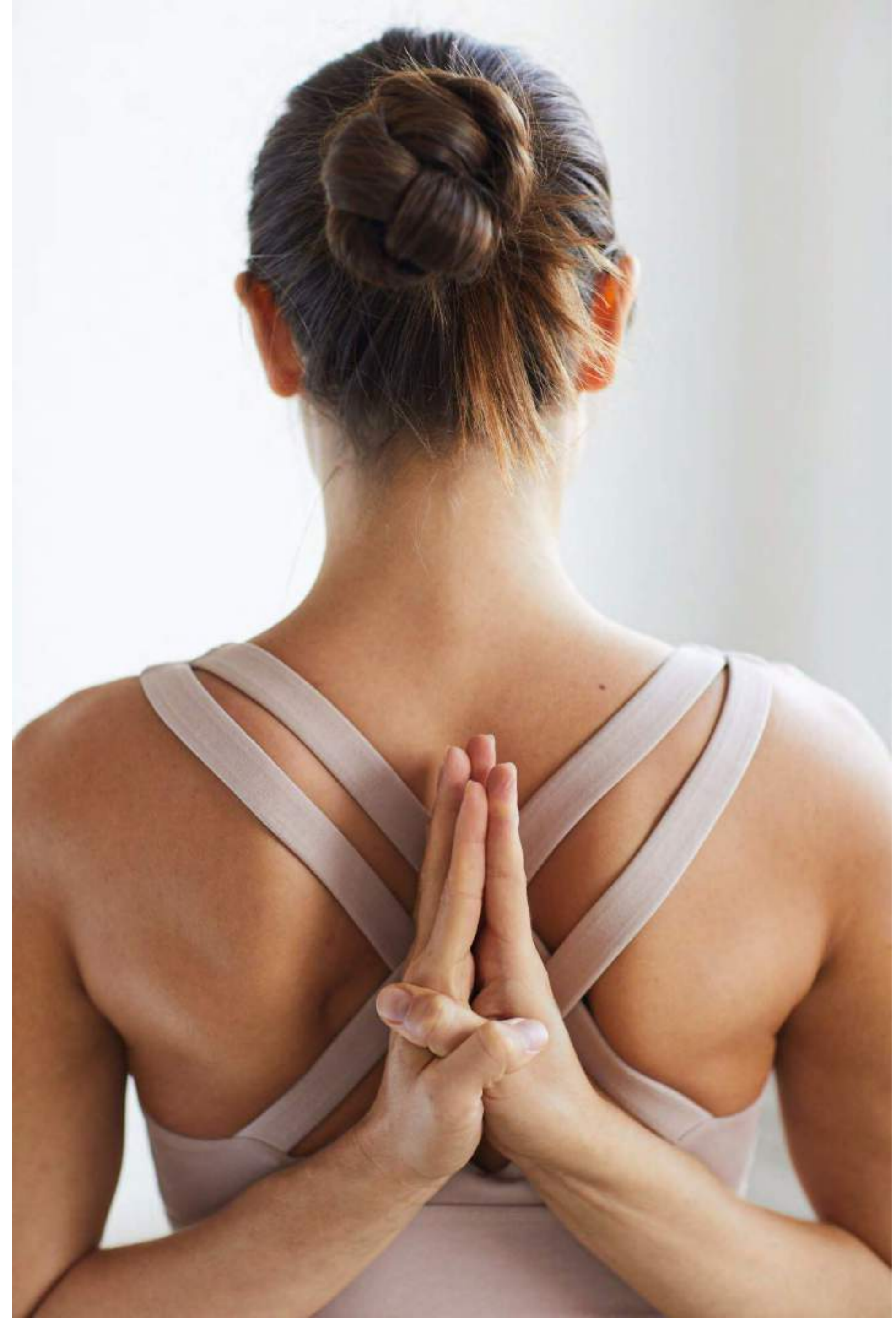
A ioga Kirtan Kriya (pronuncia Keer-tun Kree-a) concentra-se no interior de cada pessoa, a fim de purificar o espírito. Kirtan Kriya é um tipo de meditação que tem suas origens na ioga Kundalini. Esta forma de meditação envolve a repetição de movimentos dos dedos da mão - ou mudras, e o canto dos sons, *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.





*“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.



## 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.



## 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 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.





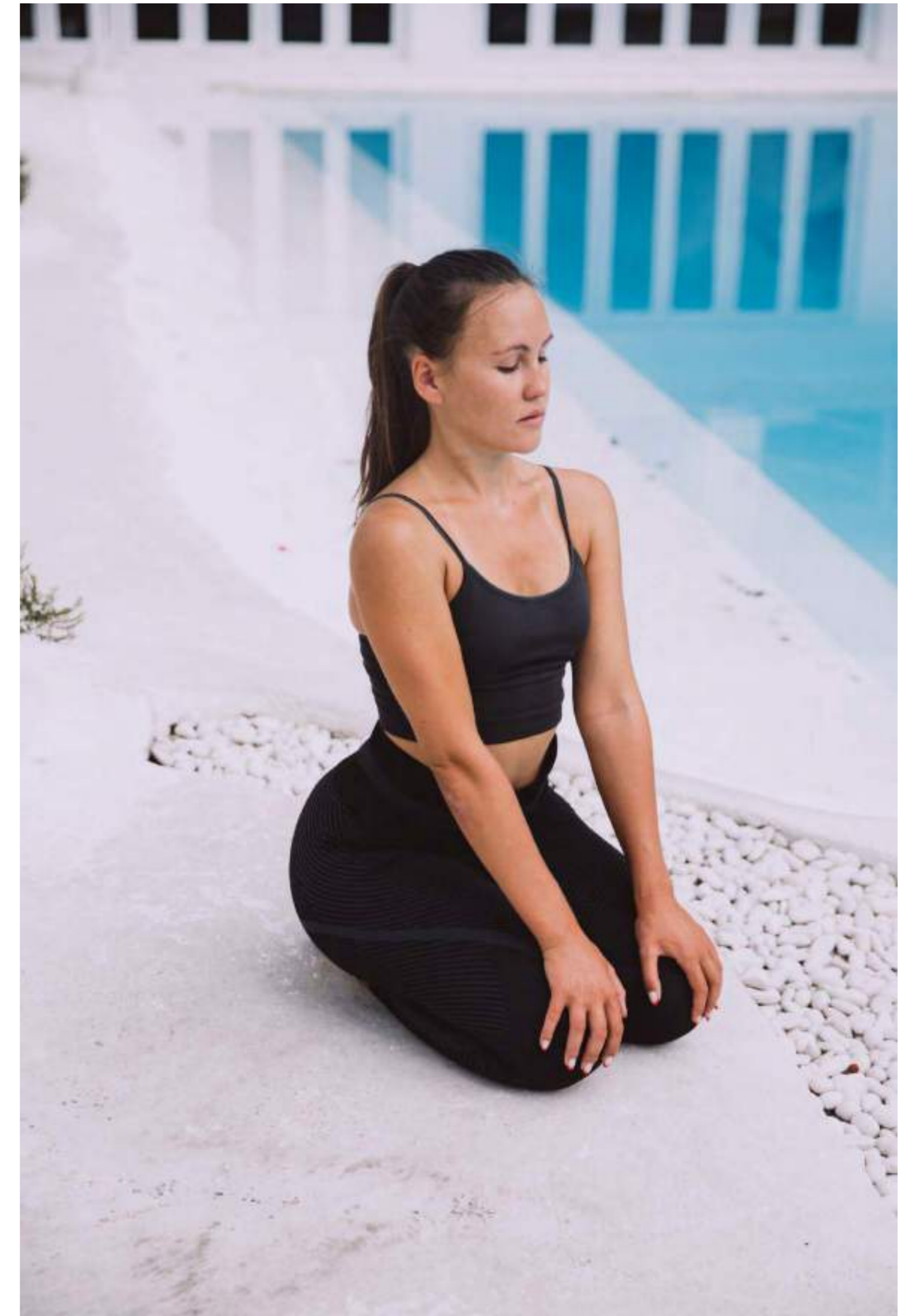
Repita os movimentos dos dedos descritos nos passos 3, 4, 5 e 6 enquanto você canta e inspira lentamente, na seguinte ordem:

- 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.



## 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 concordem 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.





# Meditação SAMATHA



## 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 desfeitas, a pessoa tem acesso a uma maior clareza e um sentido da verdade interior renovado.



## 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





## 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.





## 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.



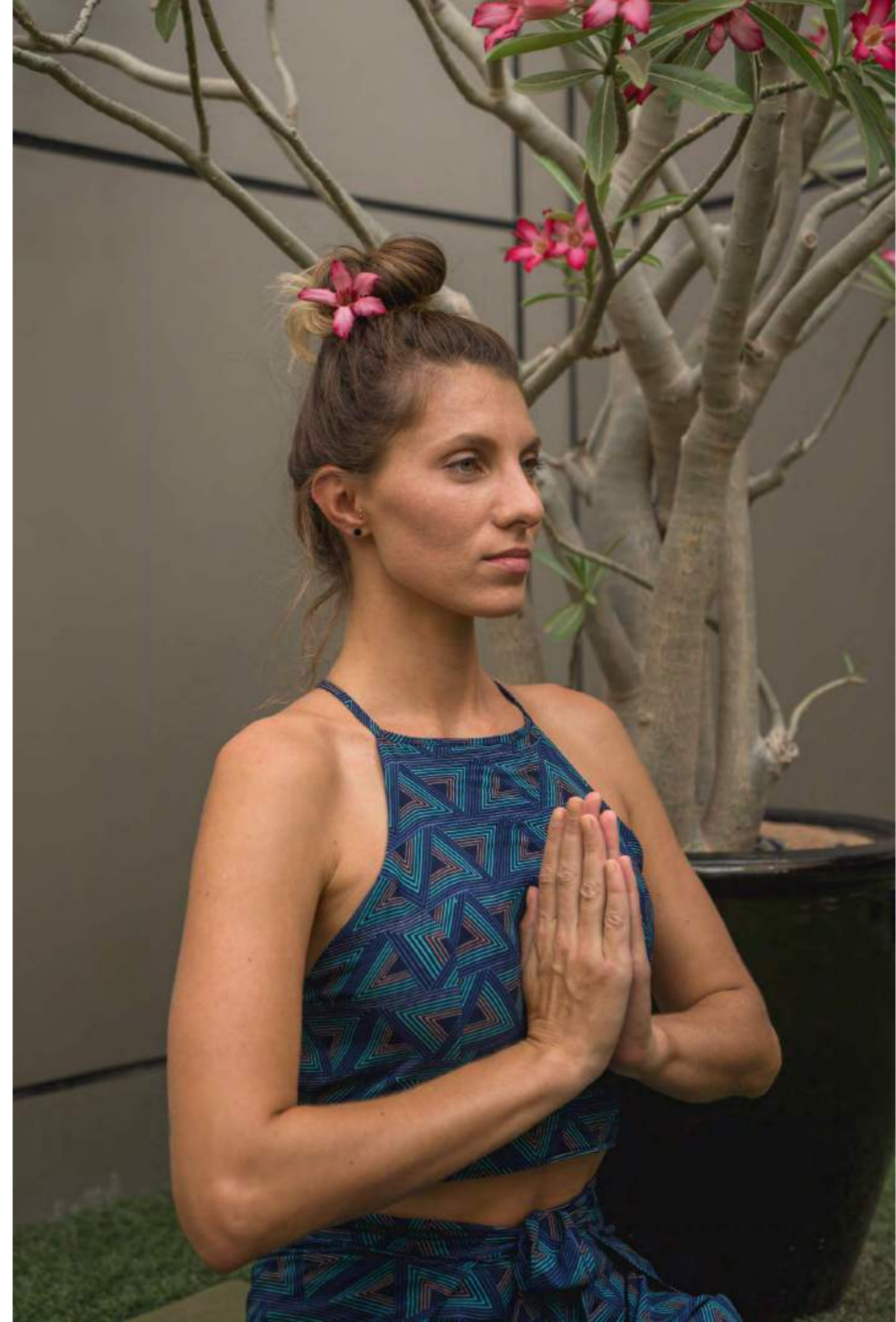
A Meditação Samatha é melhor executada sentado em um lugar tranquilo. Sempre haverá um pouco de barulho, mas os espaços mais calmos são mais propícios à concentração. Este espaço também deve ser um lugar que o praticante pode retornar cada vez que ele ou ela quiser meditar. A escolha de um local treina 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.



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.



- *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.



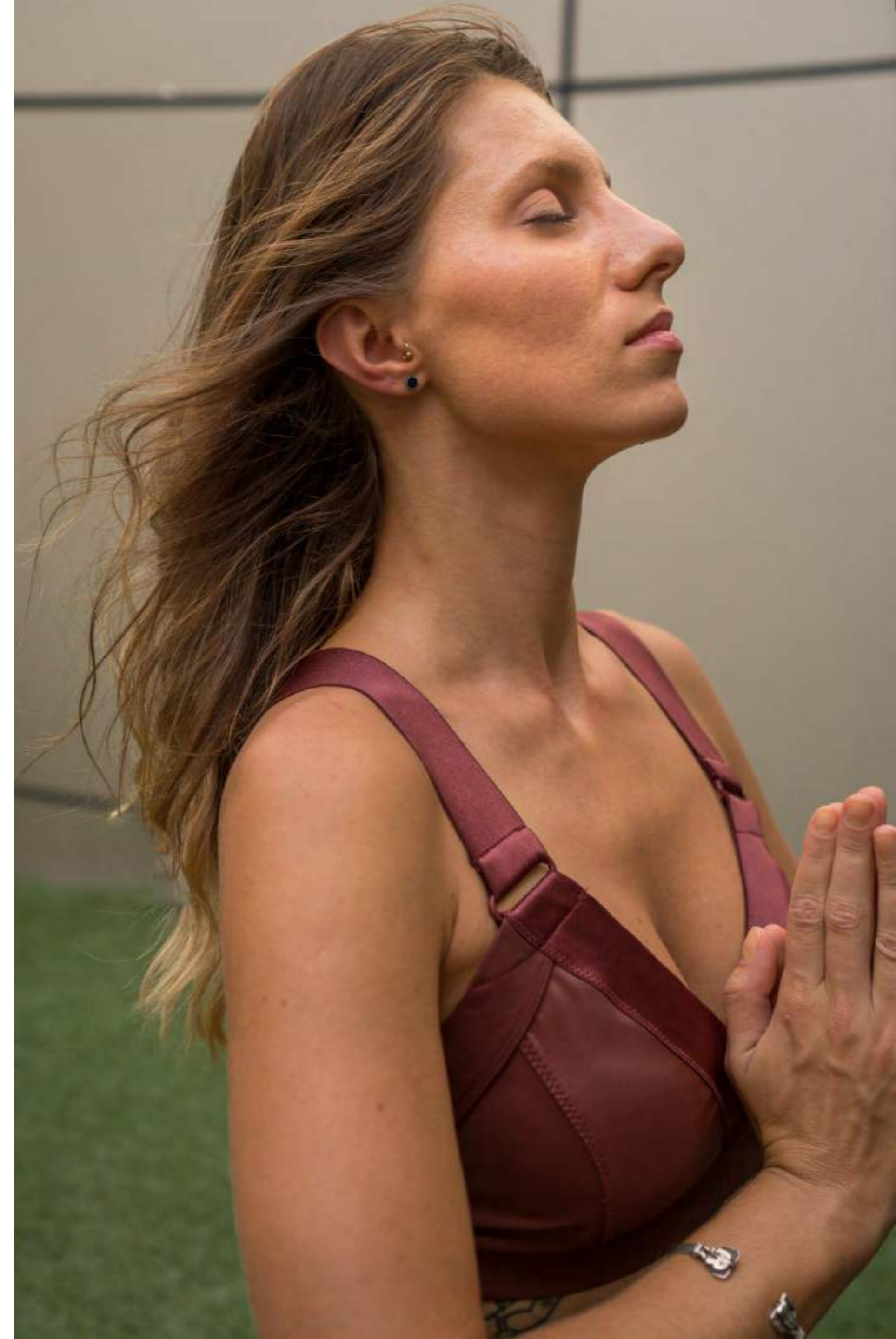


Meditação Samatha/Shamatha

### 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





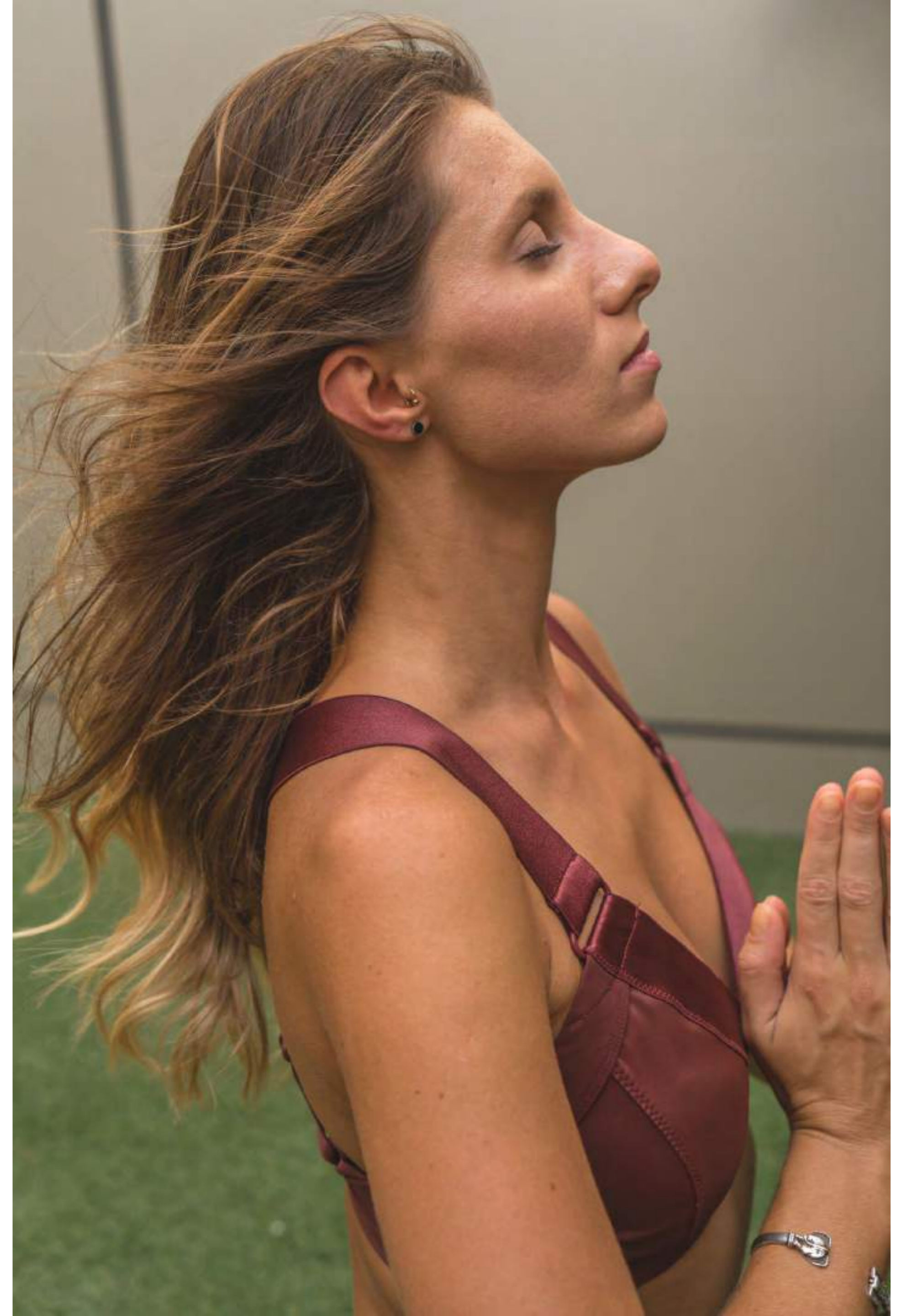


# Meditação Vipassana

## 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”.

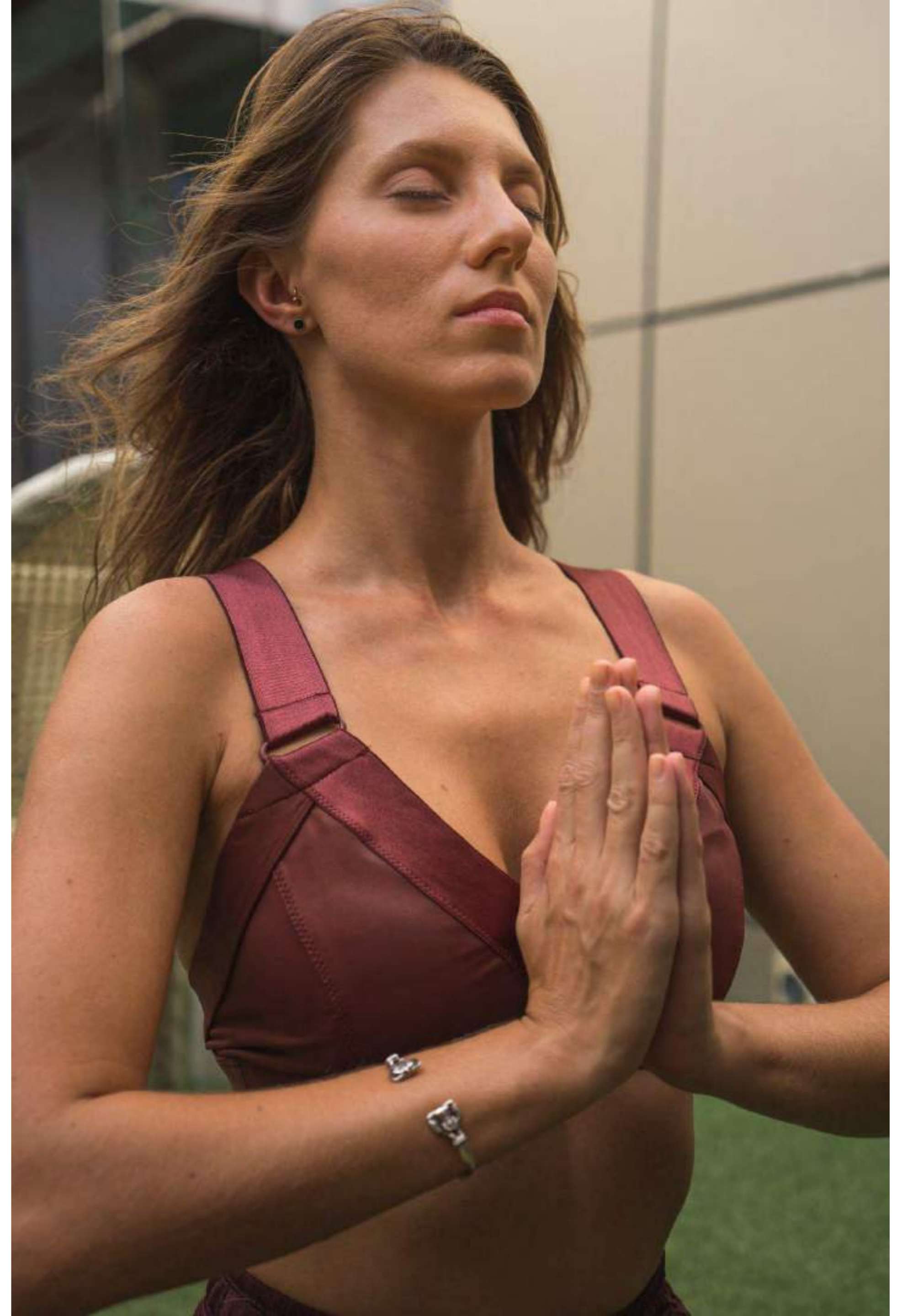
Buda descobriu três níveis de treinamento que o praticante precisava passar a fim de alcançar o estado em que ele ou ela poderia separar-se dos pensamentos, permitindo que se possa ver o processo mente-corpo acontecendo. Isso leva o praticante a testemunhar a verdadeira natureza de todas as coisas externas.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



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



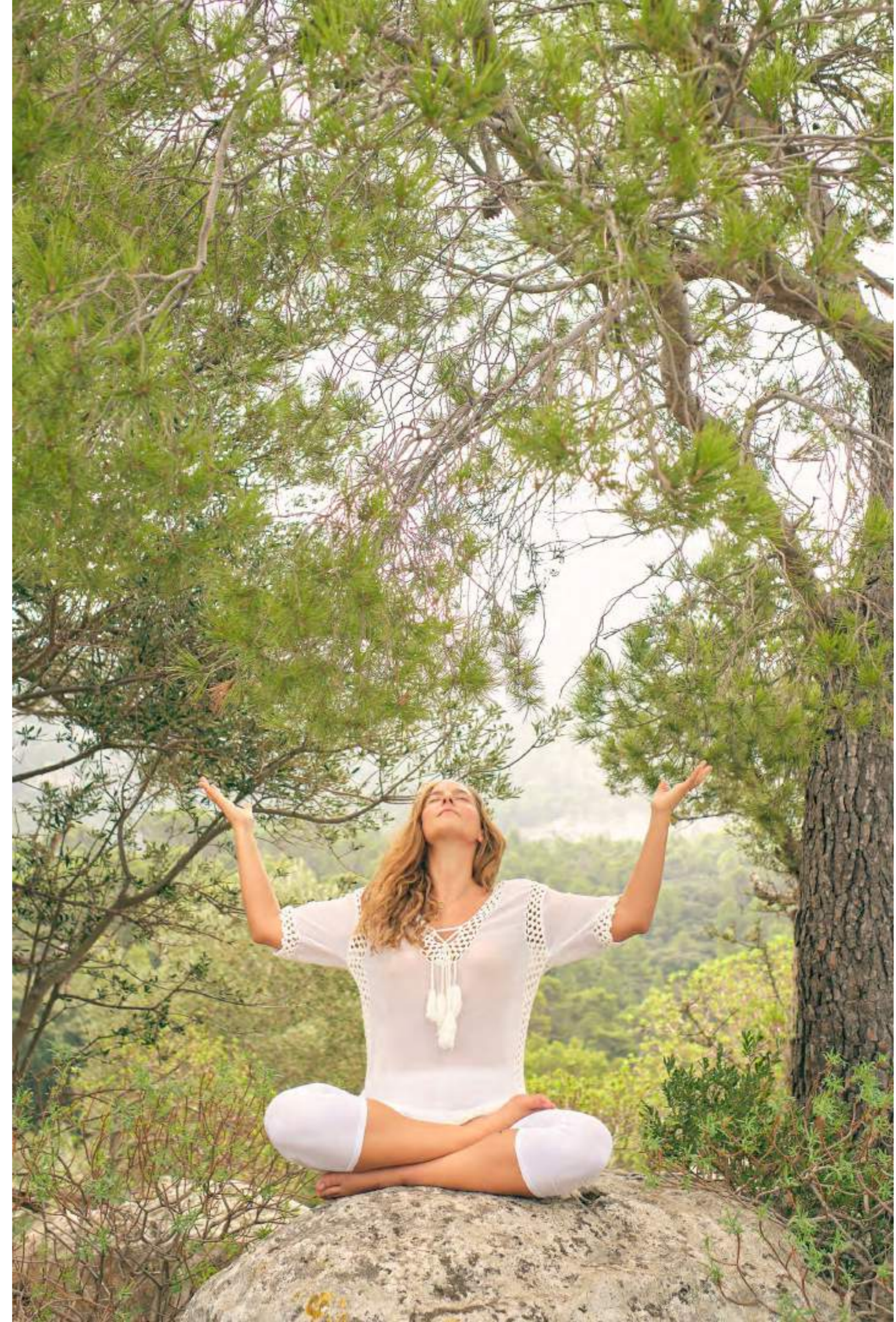
## História

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.



## 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.

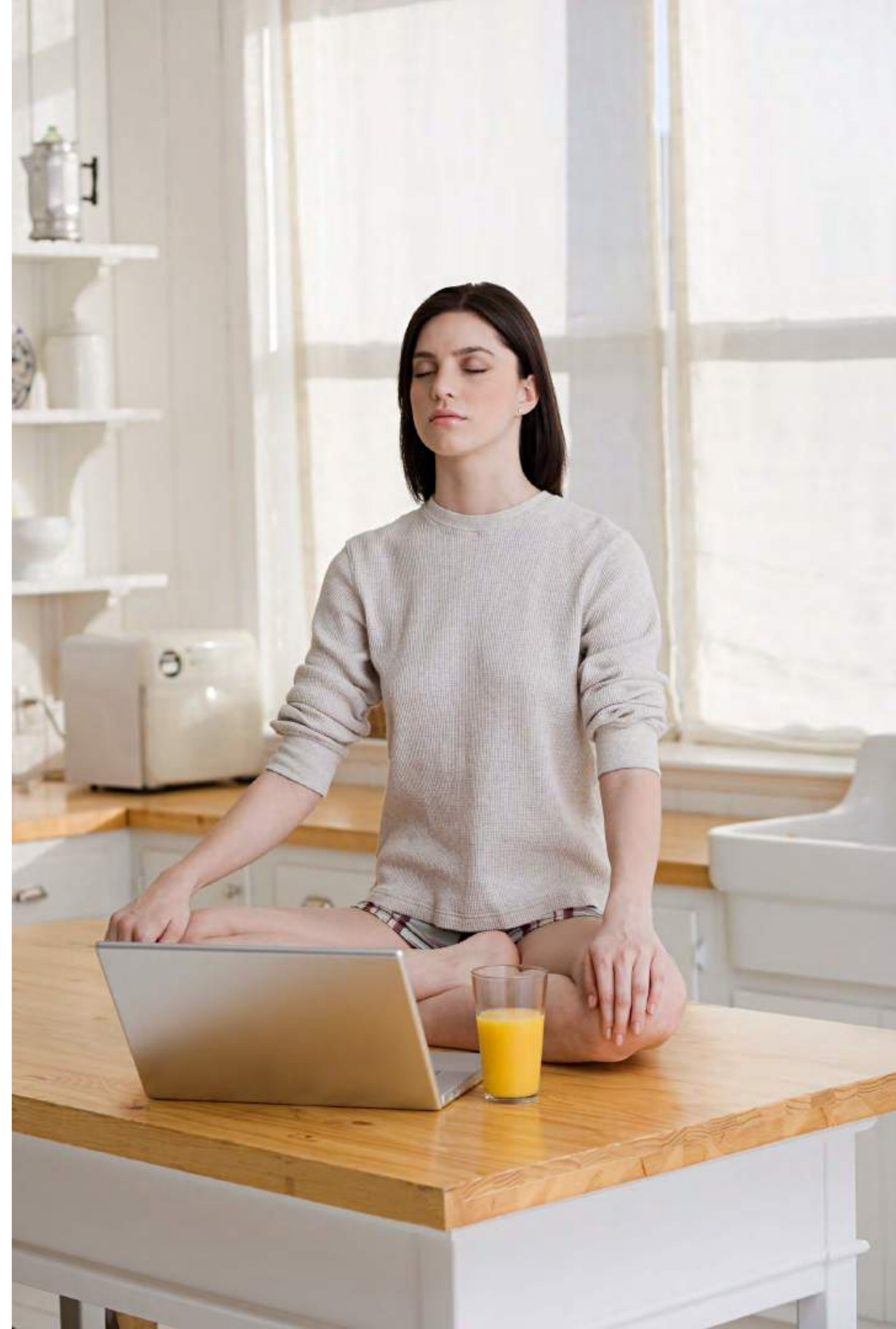


## Praticando a Meditação Introspectiva (Vipassana)

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 os sons estão presentes o praticante simplesmente escuta, sentindo as vibrações sem reagir. A mesma observação objetiva é necessária quando as sensações são sentidas

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.

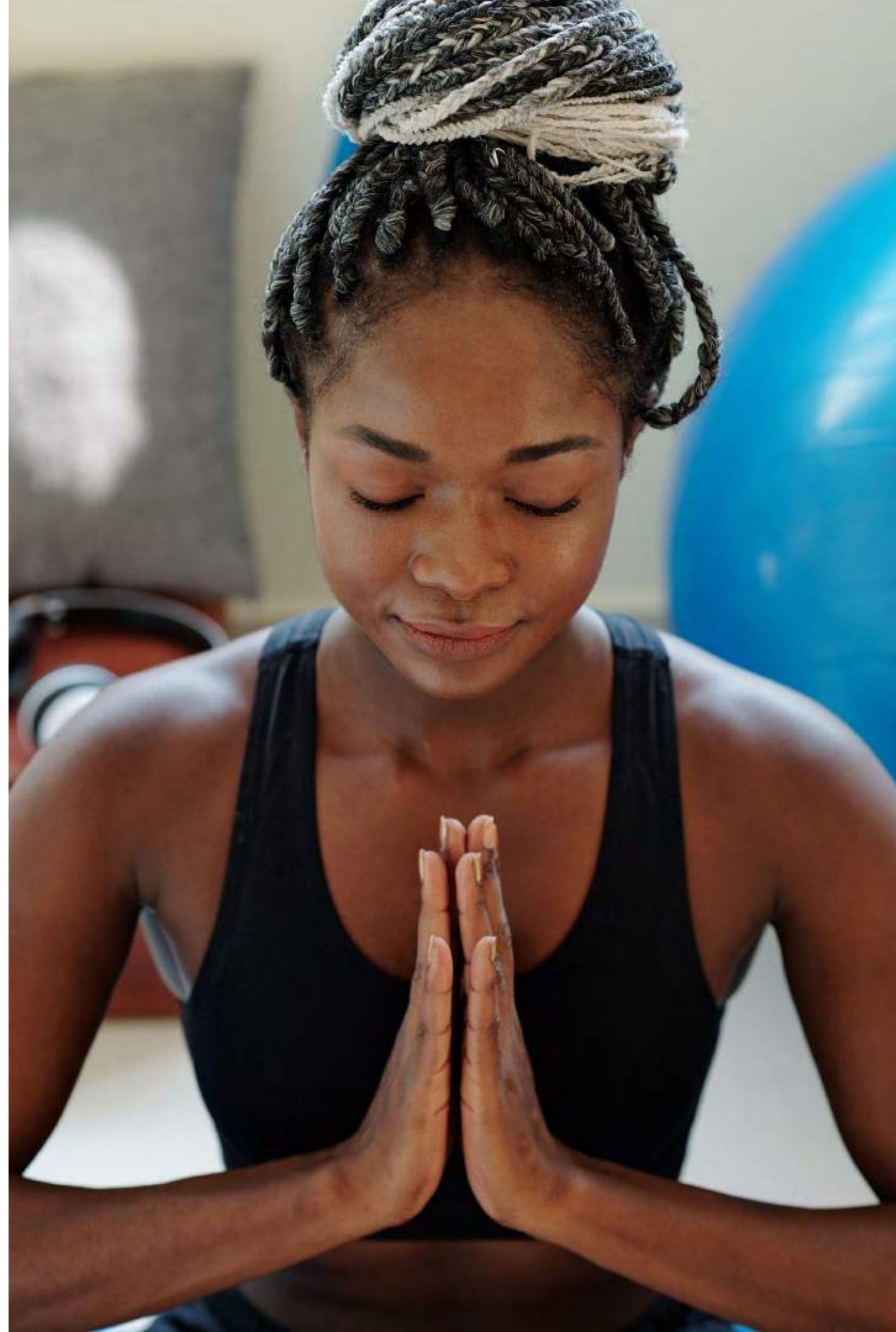


Tal como acontece com a maioria das práticas de meditação, é importante encontrar um ambiente tranquilo para a prática e para sentar-se em uma posição confortável. Embora possa ser um desafio permanecer em uma posição por grandes períodos de tempo, o praticante deve se esforçar para ficar o mais imóvel 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.





- *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







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:

