



OFICINA DE MEDITAÇÃO
AGOSTO A SETEMBRO DE 2015
-apostila base-



Se todos os dias verificarmos com cuidado e atenção nossos pensamentos, nossas motivações e manifestações no comportamento externo abriremos em nosso íntimo uma boa possibilidade de fazer mudanças e de efetuar um aprimoramento pessoal [Dalai Lama].



*Elaboração da apostila e efetivação da Oficina:
Ethna Thaise Unbehaun - CRP 12/1133.
Psicóloga e Instrutora de Tai Chi e Chi Kung/Escola San Zan
Shugyo Do/Grupo Wulin*

*Objetivo:
Ministrar princípios e práticas básicas de meditação no Sistema
Único de Saúde - SUS*

*Período:
Agosto a Setembro de 2015
Das 18h: 30min às 19h
06 encontros.*

Setembro, 2015



MEDITAÇÃO!

Método que fortalece a mente, o corpo e o espírito.

A meditação é uma técnica praticada em diversas tradições orientais e vem crescendo e ganhando espaço também no ocidente devido pesquisas e estudos comprovarem sua influencia benéfica à saúde. Duas tradições bastante conhecidas e difundidas são as abordagens da Yoga e do Budismo, que também contêm diversidades em suas práticas.

Atualmente os benefícios da meditação são amplamente estudados no ocidente, seja na área da saúde, como apoio para a recuperação e para a superação de doenças, seja na área das ciências cognitivas e educacionais no que compete ao desenvolvimento das respectivas habilidades (Universidade da Califórnia; Fundação David Lynch; Universidade Federal de São Carlos; Hospital Albert Einstein, etc).

Nesta oficina apresentaremos alguns princípios básicos para os iniciantes em meditação, com base no budismo tibetano. As práticas serão realizadas em grupo.

No budismo, as práticas de meditação têm o propósito de desarticular o fluxo automático dos pensamentos e ações que nos conduz a experiências das emoções perturbadoras e das atitudes impulsivas. Somente buscando harmonizar nossa existência no mundo, como os mestres que se movem com sabedoria e liberdade em qualquer circunstância, poderemos estender benefícios aos outros.

Entre os benefícios da meditação encontra-se: potencialização da memória; controle da produção do cortisol (hormônio do stress); agilização do raciocínio (torna mais objetivo e direto); diminuição da ansiedade; resiliência; maior nível de satisfação; maior positividade diante as condições da vida.

Indicações: controle da dor física e psicoemocional (depressões, ansiedades, pânico, fobias, stress; alterações de comportamento como insônias e agressões; amenizações de efeitos de artrite, artrose; controle do diabetes e da pressão arterial (hipo e hiper).

A meditação é assegurada por lei como uma Prática Integrativa do SUS (Portaria 971/maio/2006), como a acupuntura, fitoterapia, medicina tradicional chinesa. No estado de São Paulo existem mais de 20 centros de saúde que oferecem treinamento na prática da meditação, estando o maior número deles em Campinas e São Carlos. Algumas escolas do ensino fundamental também vêm desenvolvendo experiências de meditação com os alunos; no período anterior, posterior ou durante as aulas. Sabe-se de exemplos no Rio de Janeiro, Florianópolis e Rio Grande do Sul, que também tem uma escola budista (Viamão).

A meditação está baseada na POSTURA CORRETA, RESPIRAÇÃO CORRETA, INTENÇÃO CORRETA e na PRÁTICA; através dos quais se desenvolve a percepção corporal que auxilia a pessoa a focar plenamente sua consciência no momento e serenar seus pensamentos.

Para iniciar vamos conhecer 03 possibilidades de se praticar a meditação, inicialmente sentada: 1. OBSERVAR A RESPIRAÇÃO; 2. OBSERVAR UM OBJETO; OU 3. RECITAR UM MANTRA (ORAR).

O ambiente também é importante, pois no início temos dificuldade em nos concentrar em presença de muito barulho. A frequência de nossa prática deve considerar qualquer momento que possamos fazê-la. O tempo não se faz necessário ser extensivo. Na verdade, momento de 03 ou 05 minutos, com intervalos de 01 minuto entre os momentos, será um excelente início.

POSTURA: deve sentar-se confortavelmente, todavia, não de qualquer jeito. A coluna ereta, observando sua curvatura leve natural - deve ficar descansada, não tensa; peito levemente curvado para dentro; ombros e cotovelos baixos; braços levemente afastados do corpo – uma cavidade suave nas axilas; cabeça em perspectiva com olhar no horizonte; olhos fechados ou semicerrados; um leve sorriso na boca; testa lisa sem franzir. Se estiver sentado no chão: pernas cruzadas (lótus ou semi-lótus, birmanês) e mãos sobre os joelhos ou centralizada próximo ao baixo ventre; ou de joelhos. Se estiver sentado em uma cadeira (não deve ser um assento muito macio, nem banquetas): pés no chão; pernas levemente entre abertas; mãos e braços sobre as pernas ou no braço da cadeira. O abdômen (músculo do diafragma) precisa estar livre para o movimento de inflar e murchar/ encher e esvaziar...



UM POUCO DE HISTÓRIA E FILOSOFIA...

Conhecer e informar-se são aspectos diferentes que são desencadeados por uma busca, uma necessidade de compreender. A informação é importante, mas é uma maneira rápida de acessar alguns dados básicos sobre o assunto pretendido. A informação pode nos provocar o desejo do conhecer. O ato de conhecer implica no aprofundamento de algum tema ou assunto. Significa buscar as origens, fontes, referências; compreender o desenvolvimento histórico e empírico do referido tema. No que se trata da



MEDITAÇÃO percebemos que os estudos existentes contataram que os registros mais antigos se encontraram nas escrituras Hindus, escritas há aproximadamente 5000 anos atrás, mas que essa prática só foi disseminada as pessoas comuns e ao mundo, em geral, por Buddha que através dos países da Ásia. Daí encontrarmos o maior numero e os melhores relatos nas escritas das culturas chinesa e hindu.

Johnson Willard, Benson, Beary & Carol são alguns teóricos que escreveram sobre a historia e origem prováveis da meditação. Segundo Johnson, na antiga China, próximo de 300 a.C., a literatura taoísta, com mestres como Lao-Tzu e Chuang-Tzu, já registrava exercícios meditativos. A literatura do norte da Índia, entre 1500 e 1000 a.C., também já apresentava técnicas de meditação. Contudo, foram necessários 1000 anos para que ela chegasse até o Ocidente. Segundo Benson, Beary & Carol, a igreja bizantina foi a responsável pelo período de maior incremento das técnicas meditativas em meio ao Cristianismo. A técnica meditativa cristã básica, conhecida por Hesicasma, consistia em prece repetitiva, com foco (“âncora”) no coração. Os mesmos autores encontraram citações de técnica meditativa, em textos da tradição judaica (Cabala) do século II a.C., consistindo em sentar, com a cabeça colocada entre as pernas, sussurrar hinos e repetir palavras de significado místico. Na tradição mística muçulmana (o Sufismo) dá-se o nome de “ritual de Dhkir”, ao processo técnico empregado para atingir estado alterado de consciência, através de repetição de nomes místicos, música ou dança.

Considerando os dados históricos, acredita-se que atividades desde a pré-história do homem foram responsáveis pelo surgimento da meditação, como a descoberta do fogo e o exercício da caça, por exemplo; justamente por provocarem experiências naturais de estados alterados de consciência, conduzindo ao estado meditativo espontâneo, o que poderia ter acontecido há cerca de oitocentos mil anos. Tanto a focalização das chamas do fogão quanto a necessidade de extremo estado de concentração durante a caça poderiam produzir uma ‘exclusão de todos os outros estímulos sensoriais desnecessários as respectivas situações, produzindo um estado mais calmo e de repouso em vez de ansiedade, de acordo com Johnson, 1990. Os caçadores mais habilidosos precisavam “...silenciar na mente todos os pensamentos humanos, entrando num êxtase, de modo a ...[se colocar]... fora da nossa humanidade comum...”. [Johnson, 1990].

Johnson ainda advertiu que a meditação, em nenhum momento, teria sido “descoberta”, mas sim que “...os estados meditativos devem ter se desenvolvido no decorrer de um longo período de tempo, e não foram inventados num momento específico...”.

As técnicas meditativas não pertencem a esta ou aquela cultura, ou a esta ou aquela tradição; ou mesmo são uma prática religiosa, embora várias delas possam ter sido disseminadas a partir de focos religiosos específicos. É possível meditar através da respiração com os budistas sem ser um budista; é possível meditar caminhado com os vietnamitas sem ser um vietnamita; é possível meditar girando com os sufis sem ser um sufi. Na verdade, mesmo em outras comunidades muito antigas já se conheciam técnicas meditativas, como entre os índios americanos e os esquimós. Para se meditar, não é preciso pertencer a alguma religião específica. Não é preciso deixar de pertencer a alguma religião específica. Não é preciso ter religião. [Roberto Cardoso, 2009]. Basta ter a intenção e encontrar um orientador adequado.

<http://www.ethna-thaise.com/>

end: Bruno Hering, 461 – Bom Retiro – Blumenau, SC, Brasil



A palavra meditação vem do latim *meditare*, que significa "voltar-se para o centro no sentido de desligar-se do mundo exterior" e "voltar a atenção para dentro de si". Em sânscrito, é chamada **dhyana** e é obtida pelas técnicas de *dharana* (concentração). Na língua chinesa, *dhyana* tornou-se *Ch'anna*, termo que sofreu uma contração e tornou-se *Ch'an* (Zen, em japonês). Em páli, é *jhana*. Significa "concentrar intensamente o espírito em algo". Outro termo em páli também utilizado para referir-se a meditação é *bhavana*, que significa 'cultivo' [Wikipedia]. Ainda que algumas definições de 'meditação' usadas por diferentes religiões pareçam bem diferentes e até mesmo contraditórias, todas elas apontam para uma realidade interior mais profunda e o desenvolvimento/compreensão desta realidade.

RESPIRAÇÃO: a respiração não pertence ao Budismo ou Cristianismo ou a qualquer outra religião. Ou pertence a qualquer tratamento terapêutico específico. É uma condição, uma habilidade dos seres vivos e que qualquer pessoa pode usar para meditar. Ao mesmo tempo, de todos os aspectos da meditação, é provavelmente o mais benéfico para o corpo, pois quando estamos lidando com a respiração, não estamos lidando somente com o ar que entra e sai dos pulmões, mas também com todas as sensações de energia que percorrem o corpo com cada respiração e com o funcionamento de todos os demais órgãos.

Traga a sua atenção para a sensação da respiração. Inspire e expire longamente por algumas vezes, focando em qualquer ponto do corpo em que a respiração seja notada facilmente (pulsação). Permaneça com a atenção nesse ponto, observando a sensação que é produzida pela inspiração e pela expiração. Não force a respiração, ou pressione o seu foco de maneira muito intensa. Permita que a respiração flua naturalmente, e simplesmente fique de olho na sensação. Se a sua mente divagar, simplesmente traga-a de volta. Não fique desencorajado. Se ela divagar 100 vezes, traga-a de volta 100 vezes. Mostre-lhe que a sua intenção é séria, e eventualmente ela cederá.

Se você quiser, pode experimentar com diferentes tipos de respiração. Se a respiração longa é confortável, permaneça com ela. Se não é, mude para um ritmo que lhe pareça tranquilizador para o corpo, desde que você sinta-se confortável ao realiza-la. Uma vez que a respiração esteja confortável no ponto que você escolheu, mova a sua atenção para observar como a respiração é sentida em outras partes do corpo. Comece focando na área imediatamente abaixo do umbigo. Inspire e expire, e observe a sensação naquela área. Se você não perceber nenhum movimento, simplesmente esteja consciente do fato de que não existe movimento. Se você sentir movimento, observe a característica do movimento, para ver se a respiração é sentida de maneira não uniforme, ou se existe alguma tensão ou firmeza. Se houver tensão, pense em relaxá-la. Se a respiração for sentida de forma irregular, pense em tranquilizá-la. Se vocês estivessem meditando em casa poderiam continuar este processo por todo o corpo – pela cabeça, pelas costas, pelos braços e pernas até a ponta dos dedos das mãos e dos pés. Deixe a sua atenção simplesmente permanecer assim durante algum tempo – você não precisa ir a nenhum outro lugar, não há mais nada acerca do que pensar.



A MENTE NA MEDITAÇÃO.

Geralmente quando ouvimos falar de meditação logo imaginamos alguém sentado de pernas cruzadas, com coluna ereta, mãos sobre os joelhos, olhos semicerrados e lábios entre abertos. Essa é uma postura clássica e talvez, a mais difundida pelo mundo. Todavia, podemos exercitar a meditação ou o estado meditativo de outras maneiras/formas. E usando de diversas técnicas.

Podemos meditar sentado em uma cadeira, deitado, andando. Podemos meditar enquanto realizamos alguma atividade, mesmo as mais cotidianas como cozinhar, lavar roupa, escutar uma música, dirigir, andar de bicicleta; ou mesmo, escrevendo. A questão é que para meditarmos devemos exercitar a consciência extrema *do que e do como* estamos fazendo algo. Meditar significa estar extremamente consciente do momento presente, do que está acontecendo naquele momento. Ou seja, se estamos tomando banho, estamos extremamente conscientes de cada movimento que fazemos, não estamos preocupados em o que faremos para o jantar após o banho; ou porque tarde, ficarei cansado amanhã se não conseguir dormir, quando for dormir.

Concentrar é uma palavra importante na meditação. Concentrar sua mente no que de fato o deixe mais sereno. Porém, você já deve ter percebido que isso não é muito fácil; especialmente nos dias atuais, “quando agora já estou no amanhã”!

As pessoas têm características e habilidades diferentes e diversas, por isso o que funciona muito bem para uma, às vezes, não funciona para outra. Ou, não oferece o mesmo resultado. Daí o desenvolvimento de diversas técnicas para auxiliar as pessoas a realizar sua meditação. Você pode optar por concentrar-se em algo como a respiração (sentado, deitado, andando), ou um objeto (fogo, música, uma cor, vento, barulho da água, de pássaros); pode se utilizar de uma expressão repetida (uma frase, uma oração, um mantra, um sutra). A orientação é que você defina uma técnica que lhe ofereça aconchego e tranquilidade e busque repeti-la em seu processo inicial de meditação para que sua mente se identifique com essa nova atitude.

INTENÇÃO. Quando se inicia a prática meditativa é preciso persistência para desenvolver a atenção necessária no foco que objetivamos. Muitas vezes, a sensação inicial nos é desagradável porque não conseguimos manter o foco, porque outras



peessoas dizem que conseguem; porque nosso corpo fica inquieto com a postura prolongada (mesmo que por 05 minutos...é uma eternidade!); porque percebemos o quanto nossa mente está agitada e quanto não conseguimos ‘controlar’ o que pensávamos ‘ter sobre controle’! Ufa!!!!

Queremos nos sentir seguros e protegidos, calmos. Queremos estar feliz. Mesmo vivendo num mundo onde reconhecemos que nossos dias são extremamente agitados e turbinados em decisões, escolhas e diversidades. “Somos como um barco cruzando o oceano. Se o barco encontrar uma tempestade e todos se apavorarem, ele virará. Se existir uma pessoa no barco que consiga permanecer calma, está pessoa poderá inspirar outras a ficarem calmas”. [Thich Nhat Hanh; 2013:49].

Todos temos estas capacidades: de ficarmos calmos, de sermos compreensivos, de amarmos, de sermos felizes. Quando aliviamos nossa mente do turbilhão de pensamentos, somos capazes de perceber o quão somos capazes de serenar e assim responder com confiança, segurança, gentileza e generosidade aos acontecimentos da vida. “*Não se trata de tentarmos nos retirar do mundo. Na verdade, sem o mundo exterior [...] seria quase impossível praticar a meditação, pois o indivíduo e o mundo exterior não são separados, mas simplesmente coexistem*” (Trungpa, 1995:75).

Meditar é adotar uma postura de vida! Uma postura na qual você encontre serenidade para sua mente e para seu coração. E, simplesmente, esteja com atenção ao que lhe requer atenção, no momento que acontece!

A PRÁTICA NOSSA DE CADA DIA.

Até o momento pudemos conhecer sobre posturas, respiração e a intenção da meditação e quanto cada um desses aspectos, quando exercitado com consciência e plenitude poderá nos beneficiar. Vimos também que o tempo que cada um de nós dedica ao exercício da prática deve ser considerado muito mais em relação a intensidade que nos dedicamos ao momento do que a quantidade de minutos ou horas que permanecemos a praticar. Vimos que a meditação pode ser praticada em diversos lugares e, a todo o momento, estando-se parado ou em movimento; junto com outros ou sozinho. Vimos que existe uma diversidade de práticas de meditação e que cada pessoa pode escolher aquela com a qual possui afinidade. Muitas abordagens e maneiras de meditar foram se desenvolvidas com o intuito de atender a culturas, hábitos e características pessoais, pois há o entendimento de que a meditação é uma prática com muitos benefícios já comprovados cientificamente e pode ser exercitado por qualquer pessoa. Todavia, o importante é que a pessoa esteja disponível para aprender e praticar.

Então chegamos assim, ao quarto aspecto básico da prática meditativa: a prática. Alguns podem pensar: mas o que estudamos ou praticamos até o momento não foi meditação? Apenas agora vamos iniciar?

<http://www.ethna-thaise.com/>

end: Bruno Hering, 461 – Bom Retiro – Blumenau, SC, Brasil



Claro que todos os encontros até o momento foram sobre e praticamos a meditação, pois estivemos intensamente concentrados, focados na intenção de aprendermos a meditar. Porém, ao falar da prática estamos enfatizando, exatamente, a maneira como vamos escolher realizá-la.

PRÁTICA. Já sabemos que a postura, a respiração e a intenção são partes importantes para a maneira como iremos meditar. *Recomenda-se aos iniciantes escolherem um lugar tranquilo, afastado de barulhos, bem ventilado e com luz natural, de preferência (mas caso não tenha, tudo bem, pode fazer com iluminação artificial). Que a pessoa concentre-se na respiração, em seu ritmo de inspirar e expirar;* Enchendo bem os pulmões e soltando todo o ar, ambos lentamente. Talvez a pessoa fique tonta nos primeiros minutos, depois passa. É por conta do oxigênio extra que entra em nossa mente. *Que mantenha a coluna ereta (seja a posição que for: sentada, deitada, em pé).* Caso encontre dificuldade de se concentrar na respiração use uma música, recite um mantra, sutra, uma oração, uma imagem ou uma simples e única frase. *Deixe os pensamentos aparecerem, reconheça-os, mas largue-os e volte a se concentrar no foco escolhido.* Faça isso quantas vezes for necessário, sem se preocupar se o fez por muitas vezes ou não. *Apenas faça. Determine um tempo para iniciar sua prática e um período que lhe seja, exclusivamente, seu. Comece com 03...04 minutos, pela manhã, a tarde ou a noite; depois de duas semanas tente estender para 05...07 minutos e assim sucessivamente. Quando estiver executando alguma atividade cotidiana e perceber que se dispersou ou se perdeu nos pensamentos...respire: inspire e expire umas 03 vezes, profundamente, e retome a atividade.* Ao caminhar também, respire e inspire a cada 01...02...03 passos, cadenciando seu ritmo com a respiração lenta e profunda.

A prática meditativa deve lhe oferecer serenidade e conforto físico. Você irá sentir-se angustiado e até mesmo frustrado o início por não conseguir manter o foco; ou por descobrir que não consegue executar rapidamente algo que é ‘tão simples’ – sentar e respirar por alguns breves minutos. Observar isso se dando conta do que está acontecendo é um dos primeiros sinais de que você está se conduzindo no caminho da meditação propriamente dita. Então, seja tolerante e compassivo com você mesmo; e apenas, apenas...continue!

VOCÊ MEDITOU QUANDO...

- ✓ Os pensamentos surgem...você observa e depois volta para o momento presente.
- ✓ A impressão é que nos desligamos do mundo, mas é exatamente o oposto: sente-se a presença de todos...estamos com todos os canais da percepção abertos e



apurados: olfato, audição, tato, paladar, sensação, pensamento...tudo interligado...o externo com o interno...sem julgar...apenas percebendo.

- ✓ Não precisamos estar rígidos e inflexíveis as dificuldades...precisamos apenas buscar o caminho do meio...e respirar...sem preocupações.
- ✓ Necessariamente importa a técnica usada, contanto que sinta seu corpo em harmonia com sua mente, com seu espírito e com seu ambiente
- ✓ Como saber que você meditou: se ao final de sua prática você sentir uma sensação de paz e tranquilidade, mesmo que a maior revolução esteja acontecendo ao seu lado...então você meditou!

“Todas essas práticas têm o mesmo propósito fundamental: trazer nossas mentes de volta ao corpo, produzir nossa presença verdadeira e nos tornarmos plenamente vivos para que tudo aconteça à luz da consciência plena. cada prática em si mesmo é muito simples. inspiramos, expiramos, damos um passo com consciência plena, ouvimos profundamente as pessoas que amamos e observamos detalhadamente a beleza em nossa volta. mas estas práticas simples podem também nos ajudar a entrar em contato com nossa verdadeira natureza (...) a prática da consciência plena é essencial à nossa sobrevivência, nossa paz e nossa proteção” [Thich Nhat Hanh, 2013:205].

REFERENCIAS:

1. Dalai Lama & Goleman, David (org) (2003). Como lidar com emoções destrutivas. Trad. Jussara Simões. Ed. Campus/ Elsevier. 183-238pp.
2. Hanh, Thich Nhat (2013). Felicidade. Práticas essenciais para uma consciência plena. Trad.: Renata Gaspar Nascimento. Ed. Vozes. 11-54pp
3. Rinpoche, Sogyal. (1992). O livro tibetano do viver e do morrer. Trad.: Luiz Carlos Lisboa. Ed. Talento. Cap.05.
4. Trungpa, Chögyam (1995). Meditação na ação. Cultrix.<http://www.redepsi.com.br/2009/02/03/a-origem-e-a-historia-da-meditacao/>A origem e a história da meditação by **Roberto Cardoso** in **Meditação: Conversando e Aprendendo**
5. Williard Johnson. Do Xamanismo à Ciência. Uma história da meditação, Editora Cultrix, 1990).
6. Benson, Beary & Carol The Relaxation Response. Psychiatry 1974;37:37-46
7. Revista Vida Simples, Seleção Especial: Meditação. Abril Cultural.