

Índice

Parte 1: Antes de começar 7

Introdução **8**

O que é a meditação? **12**

Por que razão meditar? **18**

Preparação **22**

Do que irá precisar **26**

Consistência **30**

Espaço sagrado **32**

Posições de meditação **36**

Parte 2: Diretório de meditações 41

Como usar o diretório **42**

Calma e concentração **47**

Viver conscientemente **91**

Curar o corpo, a mente e o espírito **135**

Entre em movimento **199**

Amor e compaixão **223**

Resolução de problemas **277**

Manifeste os seus sonhos **303**

Ligação ao divino **335**

Glossário **384**

Índice remissivo **388**

Agradecimentos **399**



A scenic landscape at sunrise or sunset. The sky is a mix of light blue and pale yellow. Below the sky, a thick layer of white and yellow-tinted clouds fills the middle ground. In the distance, a range of mountains is visible, their peaks softened by the atmosphere. The foreground is dominated by the dark, silhouetted tops of evergreen trees, which are partially illuminated by the low sun, creating a warm, golden glow.

PARTE 1

ANTES DE COMEÇAR

INTRODUÇÃO

Se a meditação é para si um mundo novo, irá sentir-se muito bem aqui. Se já é um praticante de meditação experiente, talvez encontre uma inspiração renovada. Quer seja um principiante ou um veterano, este livro oferece-lhe um amplo leque de meditações simples e eficazes para enriquecer a sua vida quotidiana e aprofundar a sua prática espiritual. Todas elas são explicadas de modo claro, com instruções fáceis de seguir.

Para cada entrada encontrará uma curta explicação e um destaque com os seus benefícios particulares. Mais abaixo encontrará um parágrafo ou dois com informação adicional, seguida de uma caixa de texto a sombreado com instruções claras, passo a passo, sobre como fazer a meditação, tendo em conta o melhor momento para praticar e o meio de se preparar.

Este livro está organizado de acordo com o modo como as meditações o podem ajudar. Por exemplo, as meditações para se acalmar e concentrar encontram-se na primeira secção. Estas práticas diminuem os seus níveis de stress e ajudam-no a sentir-se equilibrado e centrado no seu corpo e na sua mente. Se teve um dia difícil no trabalho ou está simplesmente a sentir-se sobrecarregado pelos seus filhos, cônjuge e as listas intermináveis de coisas para fazer,



estas meditações ajudá-lo-ão a acalmar-se e a regressar à normalidade. Mas, antes de começar, ser-lhe-á apresentada a técnica básica de meditação através da respiração, a meditação original ensinada por Buda, há 2500 anos. Esta forma ancestral de meditação pode ser um grande ponto de partida se é um principiante. É por ser tão poderosa e eficaz que a meditação através da respiração é a base de tantas outras meditações aqui reunidas.

À introdução seguem-se as meditações para uma vida consciente. Se está a sentir-se distraído e alheado, se faz muitas coisas ao mesmo tempo, estas meditações irão ajudá-lo a ser mais consciente daquilo que está a fazer e a pensar. Uma meditação ao lavar a loiça ensiná-lo-á a estar atento a cada aspeto de uma tarefa. Irá aprender que abrandar o ritmo e praticar a plena consciência enriquece a sua vida e, em última análise, torna-o mais produtivo.

A meditação é um instrumento poderoso para curar o corpo, a mente e o espírito e este aspeto é tratado a seguir. Aqui aprenderá a usar o poder da visualização para promover a cura e prevenir a doença. Se se debate com vícios, se tem um trauma de infância não resolvido ou se sofre de depressão, encontrará uma grande variedade de meditações que o ajudarão na sua jornada pela cura. Tente meditar sobre



uma árvore grande e velha para recuperar a saúde física depois de uma doença ou tente visualizar a Buda Tara a curá-lo dos seus medos e a garantir-lhe longevidade.

Descobrirá que a meditação não se resume a ficar sentado numa almofada — pode meditar em movimento. Tente percorrer um labirinto, rodopiar como um Dervixe ou varrer o chão como prática meditativa. Aprenderá a transformar tudo o que faz numa meditação para tornar a sua vida melhor e aprofundar a sua espiritualidade. Se passa a vida no sofá este capítulo é para si.

Todos nós queremos ser amorosos e compassivos, mas isso requer esforço e prática. As meditações para o amor e a compaixão trazem estes conceitos à sua consciência e ajudam-no a manifestá-los no dia a dia. Aprenda a prática bela e poderosa do *tonglen* budista que cria amor e compaixão para si e para os outros. Encontrará meditações para ultrapassar preconceitos, compreender o amor verdadeiro e explorar o seu chacra do coração.

Se está em dúvida, se necessita de ajuda mas tem dificuldade em pedi-la ou se se confronta com um dilema ético, deixe que as meditações para a resolução de problemas o ajudem a enfrentar os seus obstáculos. Quando sentir que os seus problemas são incontornáveis, a meditação pode ajudá-lo a ultrapassar a sua ansiedade e a descobrir formas criativas e eficazes de resolver a situação.

São também exploradas as meditações para manifestar os seus sonhos. Através da atenção concentrada e da visualização pode sintonizar a sua mente e o seu coração na criação da vida que quer. Poderá querer esclarecer o seu passado para arranjar espaço para o que é novo: talvez visualize claramente o trabalho que gostaria de fazer ou manifeste os seus sonhos para o bem de todos os seres do planeta. Aprenderá que a meditação pode ser um poderoso instrumento para tornar os seus sonhos realidade.

Ligar-se ao Divino através da meditação conclui a nossa exploração desta prática ancestral. As meditações inspiradas por diversas tradições espirituais, tanto orientais como ocidentais, ajudá-lo-ão a experimentar o Sagrado. Nenhuma fé ou crença constitui um pré-requisito. Deixe que estas meditações lhe apresentem ou o façam aprofundar a sua noção de algo ou de algum ser maior do que você mesmo. Desfrute do seu próprio potencial para crescer espiritualmente.



O QUE É A MEDITAÇÃO?



Pode pensar que a meditação é uma prática exótica ligada às religiões orientais ou que tem a ver com uma posição em particular que exija as pernas cruzadas e as mãos colocadas de maneira esquisita. Talvez pense que está relacionada com a «santidade». Felizmente nada disto é verdadeiro.

Meditar é simplesmente escolher focalizar a mente em alguma coisa. Na verdade, ler um livro é uma forma de meditação, tal como ver um filme ou um anúncio na televisão. Pensar acerca da discussão que teve com o seu cônjuge esta manhã e na pilha de trabalho que está à sua espera no escritório

enquanto se dirige para lá é meditar. Ouvir um CD é meditar. Concentrar-se preocupadamente no cacho de bananas que deve comprar é uma forma de meditação.

A sua mente e a sua realidade exterior estão num fluir constante. Em cada segundo da sua vida está a criar ou a construir a sua realidade, através do que pensa acerca do seu ambiente e do que dele recebe. Ao longo do tempo desenvolve hábitos no que diz respeito ao modo de pensar e também no que diz respeito ao que aceita. Pode descobrir, por exemplo, que se considera um guerreiro e gosta de ver programas de televisão sobre

crimes violentos. Pode também descobrir que fantasia acerca do que gostaria que fosse a sua vida e que lê romances diariamente. Uma vez que está constantemente a meditar, a questão é: «qual é o objeto da sua meditação?».

Muitas tradições espirituais utilizam esta tendência dos seres humanos — estar sempre a pensar, receber informações e criar experiências — para ajudar a criar vidas melhores. Uma vez que estamos sempre a pensar, por que não focalizar a nossa mente de forma consciente em temas positivos e benéficos? Por que não usar a meditação para aprender como a nossa mente e as nossas emoções trabalham e desenvolver hábitos mentais, físicos e espirituais positivos? Desta forma, poderá desenvolver o seu potencial enquanto ser humano — a nível físico, mental e espiritual.

Meditar para uma vida mais feliz

A meditação não é mística, sobrenatural ou inacessível. Não está reservada a uma «elite» nem aos conhecedores da sabedoria do Oriente ou das religiões alternativas. A meditação é muito terra a terra, prática, e está ao alcance de todos nós, independentemente da religião que seguimos. Embora muitas das meditações sejam inspiradas por tradições espirituais ancestrais e modernas, nenhuma delas requer uma fé ou crença. Se não tem nenhuma prática espiritual ou não acredita em nenhum deus ou poder supremo, experimente estas meditações com a motivação de criar simplesmente uma vida mais feliz para si.

Pode meditar criando simplesmente um momento especial no qual se concentra a mente de modo consciente, positivo e construtivo, mas ter alguma orientação e acompanhamento sobre o modo de o fazer ajuda muito. Depois de experimentar algumas das técnicas de meditação aqui descritas descobrirá aquilo que para si faz mais sentido: a partir delas pode criar a sua prática meditativa contínua. Se quer aprender

mais, procure um professor de meditação que o ajudará a aprofundar e fortalecer a sua prática. Um professor terá frequentemente um grupo de alunos associados à mesma. Para além de receber uma instrução meditativa contínua, terá o apoio e camaradagem dos seus colegas.

Este livro disponibiliza-lhe uma variedade de técnicas para começar. Também introduz uma série de técnicas de meditação. Tente estar atento às técnicas que usa e ao modo como elas funcionam consigo. Poderá descobrir que se sente mais confortável com umas do que com outras. Ou talvez queira experimentar diversas técnicas ao longo da sua prática de meditação. As técnicas podem agrupar-se em quatro categorias básicas.

Concentração



Na primeira técnica de meditação precisa de concentrar a sua mente num objeto. Esse objeto pode ser algo exterior — uma vela, uma imagem do Buda ou uma representação de Cristo, uma flor — ou um objeto interno, tal como a sua respiração ou o batimento do seu coração. O objetivo desta técnica é acalmar a sua mente em relação ao fluxo constante de pensamentos e levá-lo a alcançar um certo estado de paz. Concentrar-se num objeto ajuda-o a acalmar-se e a centrar-se, a estabilizar a sua mente. Como benefício acrescido, uma vez que achará difícil parar totalmente de pensar, observará padrões nos seus pensamentos e emoções, que o ajudarão

a aprender mais acerca de si mesmo. Concentrar-se durante a meditação ajuda-o a concentrar-se no que quiser, ao longo da sua vida. Ajuda-o a preparar a sua mente para outras formas de meditação.

Pensamento

Em vez de evitar pensar de modo a conseguir acalmar-se estabilizando e concentrando a sua mente, nestas meditações irá pensar num dado tema. Talvez lhe seja pedido que pense num problema que está a viver, possivelmente alguma dificuldade que tenha em lidar com a ira. Pode pensar sobre uma virtude que deseje desenvolver, tal como a generosidade ou a paciência, ou ainda no facto de você e tudo o que existe no universo estarem ligados. Medite num dado tema ao pensar nele de um modo concentrado, com a intenção de criar em si próprio uma mudança positiva: desta forma treinará a sua mente para ser mais positiva.



Visualização

Em muitas das meditações ser-lhe-á pedido que visualize algo, que crie uma imagem na sua mente. A visualização ajuda-o a criar a sua realidade, a manifestar os seus desejos e intenções, a mudar o seu comportamento e até mesmo a alterar a sua fisiologia. Por exemplo, nas meditações de Tara, irá visualizar um Buda que remove os medos e cura a sua doença. A visualização é um instrumento muito poderoso na caixa de ferramentas do praticante. Não se preocupe se sentir que tem dificuldade em ver uma imagem mentalmente. Com um pouco de prática a sua capacidade de visualização irá melhorar ao longo do tempo.



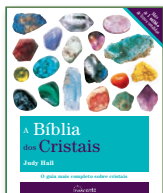
A Bíblia da Meditação

Descubra o poder da meditação e alcance a harmonia.

A Bíblia da Meditação contém 140 técnicas, explicadas passo a passo. Concebido tendo em conta uma enorme variedade de tradições espirituais, tanto do Ocidente como do Oriente, este guia inclui meditações para desenvolver calma e concentração, aumentar o amor, resolver problemas, prosseguir os sonhos e estabelecer a ligação do ser humano com um nível cósmico e divino.

Pensado para principiantes e pessoas mais experientes, *A Bíblia da Meditação* é ainda essencial para aprender a controlar o stress e para evoluir moral e espiritualmente.

OUTROS TÍTULOS DA COLEÇÃO:



Veja o vídeo de
apresentação
deste livro.

www.nascente.pt

nascente
o curso da sua vida

20|20 editora

ISBN 978-989-668-266-8



9 789896 682668

Meditação