

PT4 O que é meditar e como fazer isso?

[00:00:12] **Speaker 1** Sejam bem vindas e bem vindas ao nosso vídeo sobre como meditar. Eu vou conduzir uma prática muito simples, inclusive. Depois, vocês podem usar o áudio para meditações guiadas se vocês acharem que faz sentido. Mas antes, quero dar um pouco de contexto sobre o que realmente está. A gente vai fazer aqui uma prática secular, não vinculada a nenhuma religião. A meditação é algo que vem sendo praticado em diferentes tradições e culturas ao longo dos tempos. É uma prática de cultivo, de estabilização e da nossa atenção, da maneira como vou propor que hoje existem diversas meditações com diversas intenções que a gente vai fazer. Tem esse enfoque específico de cultivo, de estabilidade, atenção, relaxamento, vivacidade. Uma metáfora muito tradicional para a gente pensar na prática de meditação é o seguinte a nossa mente ou sua alma é como se fosse ser em um rio com muitos peixes, muita coisa passando por aí e eu estou sendo levado. Cada peixe que passa é como uma emoção que me leva um pensamento, um evento mental que me puxa, me carrega. A prática de meditar é como se eu saísse do Rio, me sentar se à margem para observar o que está acontecendo. E o que a gente vai praticar aqui? Não é negar, não é me afastar, não é parar o Rio, não parar os pensamentos e me afastar e observar. Em tibetano, o termo para meditação pode ser traduzido como familiarização, como se familiarizar. Então, esse é um jeito muito interessante e muito apropriado de a gente pensar nessa prática. É uma prática de familiarização do nosso mundo interno. Não é sobre parar os pensamentos. Então vamos lá. Passou um mês, gente santa e um tapetinho assim é possível. Eu estou com uma almofada tradicional de meditação aqui atrás. Tem várias que vocês podem encontrar via internet. Então eu coloco elas, sim, para apoiar bem a base das minhas costas, porque a ideia é que eu possa ficar confortavelmente sentado durante todo o período da prática. Se você não consegue ter esse alongamento, não tem problema. Você pode colocar um apoio extra que seja uma outra almofada, seja o seu chinelo. Não é um problema. Então, a gente santa. A gente pode iniciar com três respirações profundas. Me do nosso corpo. Coluna ereta. Postura relaxada. Quais emoções me habitam nesse momento? Como eu chego nessa prática. Ansioso, agitado, feliz, sereno e irritado. Não importa com a emoção, a gente se propõe a olhar. A dar as mãos para essa emoção. Seja qual for. A emoção seja agradável ou desagradável. Cultivando um fluxo natural de respiração. Mantendo a minha atenção na entrada e saída do ar. Sempre que The Strain possa trazer a atenção de volta para a entrada e saída do. Na medida em que eu vou relaxando cada parte do corpo. Convido você. A soltar as tensões e relaxar os pés. Os dedos dos pés. A gente pode fazer isso imaginando a atenção, indo embora desses locais. Estamos fazendo micro movimentos de ajuste que possam ser necessários. E sempre que o ar sai, é um bom momento para convidar um pouco mais de relaxamento. Relaxando os joelhos, as panturrilhas. Relaxando a pele vez a cintura. A coluna abaixo das costas. Permitindo ao nosso corpo, em contraposição, mais relaxada e ao mesmo tempo estável. Sem esforço. Sem tensionar os músculos. Soltando os ombros. Que carregam tanta tensão. Relaxando as mãos. Das janelas bem solta sobre os joelhos. Nos braços. Abraço. Três Vc disse tudo bem leve. Se surge alguma distração, preocupação, fantasia. Isso não é um problema. A gente reconhece. Como curiosidade. Pode dar espaço para o pensamento se apresentar. Gentilmente relaxa e retorna nossa atenção para a respiração e para esse processo de relaxar cada parte do corpo. Cada vez que eu reconheço que eu me distraí e retorna é a própria prática. E me distraí. Retornar várias vezes não é falhar justamente a prática. Permitindo que o harém entre a necessidade que o meu corpo entende como tal a qualidade da minha respiração. Muitas vezes a gente está respirando mal, respirando curto e nem se dá conta. A gente sabe relaxando o corpo. Relaxando a região da nuca e do pescoço. Relaxando os músculos da face e deixando quase que derretidos. É muito

comum a gente segurar várias expressões ao longo do dia, de cordialidade, de tensão, de preocupação. Aqui a gente pode soltar as bochechas, as pálpebras.

[00:10:12] **Unidentified** A boca levemente entreaberta.

[00:10:16] **Speaker 1** Nos olhos podem estar fechadas ou levemente entreabertas, olhando para baixo, um pouco à frente, para baixo diagonal. Às vezes fica com os olhos fechados todo o tempo. Nos leva para pensamentos muito distantes deixar os olhos levemente abertos. Pode nos.

[00:10:51] **Unidentified** Aterror de um jeito benéfico.

[00:10:58] **Speaker 1** Tudo de um modo bem leve a gente. Seja qual for nossa experiência interna, nesse momento a gente vai se familiarizando com ela. Se eu tiver agitado e observo como é a sensação de estar agitado internamente, mas permanecer parado, esperando. Com a atenção focada na respiração. Se meu mundo interna estiver sereno e leve, eu desfruto disso. Mas sem emprego. Porque a nossa prática não é sobre estados emocionais positivos e sobre se familiarizar com o nosso mundo interno, as nossas emoções. Com o que se passa dentro de nós, cultivando relaxamento, estabilidade e vivacidade. O corpo e os músculos relaxados. Porém estável, assim como a nossa atenção, mas sem um estado de demência, mas sim um estado adormecido, com embotada com vivacidade. Uma tensão clara. Como um feixe de luz. A gente vai sentir os últimos momentos em silêncio. Oferecendo um presente para. É sempre estranho um convite para reconhecer. No pensamento, emoção, preocupação. Gentilmente a gente relaxe e deixe esse pensamento embora. É a maneira de fazer isso. É trazendo a nossa atenção de volta para a respiração. Para acalmar a respiração. Atravessa o nosso corpo nutrindo. Mas alimentando as estabelecendo. Gentilmente a gente vai retornando. Quem tiver de olhos fechados pode.

[00:15:13] **Unidentified** Abrir seu ramo e.

[00:15:19] **Speaker 1** Pode se alongar. Espreguiçar, esticar. É. Essa é uma prática que pode ser feita em absolutamente qualquer lugar. Por um acaso, hoje eu estou na natureza. Esse também é um convite. A gente se propõe a estar mais na natureza quando é possível. Entendo que é um privilégio que nem sempre a gente tem essa chance de poder realizar isso sentado. Dessa maneira, a gente pode realizar essa prática deitado. Muitas vezes a gente pode estar tão exausto depois de um dia de trabalho que fica difícil sentar e querer fazer essa prática. Inclusive, a mão pode ser aqui ou aqui o que for mais confortável. E eu vou aproveitar e mostrar a posição deitada. Realizar deitado, às vezes a chamando de enfermaria por conta do quão relaxante pode ser. As palmas das mãos para cima. Os pés relaxados, esticados. A recomendação é que os olhos estejam levemente entreabertas, olhando a diagonal um pouco à frente, um pouco acima de olhos fechados. A gente pode dormir e a ideia não é dormir, não é associar, meditar a dormir e associar a meditar. A relaxamento, estabilidade e vivacidade. Consciência. Então a gente pode realizar a mesma prática, porém deitados. Às vezes é muito nutritivo. Começando pelas aspirações. Relaxando os músculos, entrando em contato com a terra no chão e cultivando o foco da atenção na respiração, como a gente fez anteriormente. A gente pode experimentar também, levar o foco para outros objetos, para sensações do corpo, para os sons. A prática específica que a gente está fazendo é sustentar a tensão em algum foco. A respiração costuma ser algo acolhedor e fácil para muita gente. A gente pode experimentar, focar em outros pontos, mas podem experimentar com criatividade. Espero que vocês sintam inspirados a praticar o convite, a continuidade. Eu mesmo

demorei anos a adquirir mais continuidade. Toma tempo. Não é pra gente ficar se culpando, se chicotear. A gente vai indo no nosso ritmo, sem pressa. Então, espero que a gente possa se encontrar, quem sabe no futuro e praticar juntos. Um grande abraço e até o próximo vídeo.