

FORMAÇÃO EM TERAPIA SISTÊMICA
MOVIMENTO – INSTITUTO E CLÍNICA EM PSICOLOGIA SISTÊMICA



DHYANA: A MEDITAÇÃO CONTEMPLATIVA

Sílvia do Nascimento Aquini

Florianópolis, junho de 2007.

SUMÁRIO

MANTRA PARA SARASWATI	3
1. A ÁGUIA E A GALINHA: UMA METÁFORA DA CONDIÇÃO HUMANA	4
2. MEDITAÇÃO: DESPERTANDO A ÁGUIA EM NÓS	6
2.1.: O QUE É MEDITAÇÃO?	6
2.2.: A MEDITAÇÃO NAS ORIGENS DO YOGA	7
2.3.: CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO	9
2.4.: A PARÁBOLA DO SER E A CARRUAGEM	10
2.5.: A MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA FUNDAMENTAL DA VIDA COTIDIANA – A PLENA ATENÇÃO	10
2.6.: OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO	11
2.7.: ONDAS CEREBRAIS E ESTADOS DE CONSCIÊNCIA	13
2.8.: ESTUDOS CIENTÍFICOS SOBRE MEDITAÇÃO	13
2.9.: POSIÇÕES SENTADAS E RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA	14
2.10.: TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO	14
2.10.1.: TRATAKA	14
2.10.2.: A RESPIRAÇÃO E SEU MANTRA SO HAM	14
2.10.3.: MEDITAÇÃO SOBRE YANTRAS	15
2.10.4.: MANTRAS	16
2.10.5.: MEDITAÇÃO ANDANDO	17
REFERÊNCIAS	18

MANTRA PARA SARASWATI PARA PEDIR PROTEÇÃO (PARA O ESTUDO)

Ya kundendu tushara haradhavala
Ya shubhravastravritha
Ya vinavara dandamanditakara
Ya swetha padmasana
Ya brahmachyutha shankara prabhritibhir
Devaisada pujita
Sa mam patu Saraswati bhagavati
Nihshesha jadyapaha



Que a Deusa Saraswati (deidade da arte, do estudo e removedora da letargia, preguiça e ignorância) nos proteja. Ela é pura e branca como o jasmim, a lua cheia, um colar de gotas de orvalho. Na sua roupa imaculada, ela está sentada em flor de lótus branca e toca um instrumento auspicioso, a Viina. Ela é sempre venerada por Brahma, o criador, Vishnu, o preservador e Shankara, o aniquilador, e outros Deuses.



1. A ÁGUIA E A GALINHA: UMA METÁFORA DA CONDIÇÃO HUMANA

“Era uma vez um camponês que foi à floresta vizinha apanhar um pássaro para mantê-lo cativo em sua casa. Conseguiu pegar um filhote de águia. Colocou-o no galinheiro junto com as galinhas. Comia milho e ração própria para galinhas, embora a águia fosse o rei/rainha de todos os pássaros.

Depois de cinco anos, este homem recebeu um naturalista em sua casa. Enquanto passeavam pelo jardim, disse o naturalista:

- Esse pássaro aí não é galinha. É uma águia.

- De fato – disse o camponês. É águia. Mas eu a criei como galinha. Ela não é mais águia. Transformou-se em galinha como as outras, apesar das asas de quase três metros de extensão.

- Não – retrucou o naturalista. Ela é e será sempre uma águia. Pois tem o coração de águia. Este coração a fará um dia voar às alturas.

- Não, não – insistiu o camponês. Ela virou galinha e jamais voará como águia.

Então decidiram fazer uma prova. O naturalista tomou a águia, ergueu-a bem alto e desafiando-a disse:

- Já que você é de fato águia, já que você pertence ao céu e não à terra, então abra as suas asas e voe!

A águia pousou sobre o braço estendido do naturalista. Olhava distraidamente ao redor. Viu as galinhas lá embaixo, ciscando grãos. E pulou para junto delas.

O camponês comentou:

- Eu lhe disse, ela virou uma simples galinha!

- Não – tornou a insistir o naturalista. Ela é uma águia. E uma águia será sempre uma águia. Vamos experimentar novamente amanhã.

No dia seguinte, o naturalista subiu com a águia no teto da casa. Sussurrou-lhe:

- Águia, já que você é águia, abra suas asas e voe!

Mas quando a águia viu lá embaixo as galinhas, ciscando o chão, pulou e foi para junto delas.

O camponês sorriu e voltou à carga:

- Eu lhe havia dito, ela virou galinha!

- Não – respondeu firmemente o naturalista. Ela é águia, possuirá sempre um coração de águia. Vamos experimentar ainda uma última vez. Amanhã a farei voar.

No dia seguinte, o naturalista e o camponês levantaram bem cedo. Pegaram a águia, levaram-na para fora da cidade, longe das casas dos homens, no alto de uma montanha. O sol nascente dourava os picos das montanhas.

O naturalista ergueu a águia para o alto e ordenou-lhe:

- Águia, já que você é uma águia, já que você pertence ao céu e não à terra, abra suas asas e voe!

A águia olhou ao redor. Tremia como se experimentasse nova vida. Mas não voou. Então o naturalista segurou-a firmemente, bem na direção do sol, para que seus olhos pudessem encher-se da claridade solar e da vastidão do horizonte.

Nesse momento, ela abriu suas potentes asas, grasnou com o típico *kau-kau* das águias e ergueu-se, soberana, sobre si mesma. E começou a voar, a voar para o alto, a voar cada vez mais alto. Voou... voou... até confundir-se com o azul do firmamento...”

A história da águia e da galinha evoca dimensões profundas do espírito, indispensáveis para o processo de realização humana: o sentimento de auto-estima, a capacidade de dar a volta por cima nas dificuldades quase insuperáveis, a criatividade diante de situações de opressão coletiva que ameaçam o horizonte da esperança.

O que mais se destaca dentro desta história é que **cada pessoa tem dentro de si uma águia**. Ela quer nascer. Sente o chamado das alturas. Busca o sol. Por isso somos constantemente desafiados a libertar a águia que nos habita.

O maior desafio consiste em fazer conviver a águia com a galinha. Na verdade, a dimensão-águia evoca **transcendência**, a vida humana em criatividade, em sua luz e sonhos e a dimensão-galinha, a situação humana no seu cotidiano, no círculo da vida privada, nos afazeres domésticos, nos hábitos e tradições culturais. Aqui,

cumpra buscar o caminho do meio ao dar a cada uma a sua importância sem jamais dissociá-las. Então surge o arquétipo da síntese e da totalidade dinâmica, tão buscado pelo coração humano.

Sejamos galinhas e águias: andando no vale, mas tendo os olhos na montanha.

2. MEDITAÇÃO: DESPERTANDO A ÁGUIA EM NÓS

2.1.: O QUE É MEDITAÇÃO?

A meditação é o aspecto mais importante da prática do Yoga, aquele que dá sentido ao resto. Esta é uma tradição que vem acompanhando a humanidade desde tempos imemoriais e que é, na verdade, a capacidade que o ser humano tem de observar a si próprio e conhecer a sua verdadeira dimensão. A meditação é uma formidável ferramenta para nos ensinar a arte de viver consciente e harmoniosamente.

Meditação é desenvolver uma abertura da mente através da pura observação – é purificar a casa interior através da plena atenção. É estar face a face com os estados mentais, aceitando-os plenamente como aparecem, observando-os e descobrindo o que realmente são.

De acordo com Swami Satyananda Saraswati, meditação é comunhão com o *self*. É o significado da expansão da nossa consciência, transcendendo a existência externa e se tornando uno com a infinita fonte de luz e sabedoria. Meditação não é um processo de auto-anulação ou uma “válvula de escape”; não é mergulhar em total escuridão, total ausência. Meditação é descobrir a si mesmo.

Quando você não se envolve mais com as imagens externas que aparecem em sua mente, quando você não ouve mais os sons externos e quando o senso dos objetos não se evidencia mais, você está em estado de meditação.

No caminho da meditação acontece a aprendizagem de muitas coisas maravilhosas; é possível presenciar a si mesmo em desenvolvimento e expansão e perceber a capacidade de ver todo o potencial do ser humano em florescimento. No dia-a-dia encontramos inspiração na vida e naturalmente ocorre uma participação mais

entusiástica nos acontecimentos externos. Os seus momentos de profundo silêncio e comunhão irão rejuvenescer e clarear a mente, nutrindo a si mesmo com um sustento vital de energia.

De acordo com Bri. Maya Tiwari, a meditação é pura concentração, que conduz a mente para a quietude e mantém o foco interno da consciência. As Upanishads dizem: “a meditação revela a mente”. O psicólogo inglês John H. Clark, em seu livro *A Map of Mental States*, coloca essa questão da seguinte forma: “A meditação é o método pelo qual se concentra mais e mais em menos e menos. A intenção é esvaziar a mente e, ao mesmo tempo, permanecer alerta.”

A explicação védica para “meditar” é “discernir, medir, ponderar, contemplar e finalmente libertar-se de todas as limitações e padrões pelos quais estamos acostumados a nos avaliar”. A meditação pode nos ajudar a redescobrir quem somos, retirando as máscaras que nos afastam de nossa natureza essencial e de nossos desejos mais profundos.

Por fim, a meta suprema da meditação é ultrapassar as percepções, os pensamentos, a imaginação, e até mesmo as visões e revelações. É entrar na dimensão da consciência pura, que os sábios chamavam de *anandam*, “a alegria infindável e a plenitude completa”.

2.2.: A MEDITAÇÃO NAS ORIGENS DO YOGA

Existe uma escritura que teve a sua origem na Índia chamada *Yoga Sútras de Patañjali*. Estima-se que foi compilada em cerca de 200 AC e, hoje, é considerada um grande tratado de psicologia por tratar da mente humana, das fontes de sofrimento, traça o caminho do yoga em oito passos, entre outros assuntos. Esta escritura é dividida em quatro capítulos tendo, ao todo, 196 aforismos ou pequenas frases que contêm um profundo conhecimento.

O Yoga teve a sua origem em vivências de autoconhecimento que envolvem meditação, exercícios respiratórios, posturas de yoga para que, após um longo período de aplicações práticas, houvesse o surgimento da filosofia e das escrituras sagradas. Os *Yoga Sútras* são, na verdade, a compilação de algo que estava sendo praticado há



muito tempo. Cada Sûtra, cada pequena frase, contém um profundo conhecimento condensado sendo que iremos enfatizar os três primeiros aforismos desta escritura:

Atha yoganusasanam

Agora, o ensinamento do Yoga.

A palavra que abre o livro, *atha*, significa “agora”. Isto significa que é preciso prestarmos muita atenção, pois o ensinamento do Yoga está começando a cada momento.

Remontamos aqui a uma citação da Katha Upanishad que diz:

“Quando os cinco sentidos estão imóveis, e a própria razão descansa em silêncio, começa o caminho supremo. Esta firmeza calma dos sentidos chama-se Yoga. Porém, deve-se estar atento, pois o Yoga vem e vai.”

Nesse sentido, esta frase “o Yoga começa agora”, pode ser utilizada como um lembrete para ficarmos totalmente atentos e presentes a cada momento vivido. É bem provável que o “ensinamento do Yoga” não se apresente perante nós unicamente na forma de uma prática formal, mas como experiências cotidianas, nas quais recebemos a oportunidade de usarmos o pensamento yogue aplicado e de exercermos, na vida real, o estado de ausência de distrações.

Yogaschittavrttinirodhah

Yoga é a cessação das modificações da consciência.

A palavra *chitta* que traduzimos como “consciência”, deriva do prefixo *chit*, que significa *estar atento, perceber, ver, brilhar*. Sabemos que o que Patañjali define é o complexo consciência-mente-personalidade.

Este complexo inclui a razão, intuição ou intelecto superior (*buddhi*), o ego (*ahamkara*), a mente analítica (*manas*) e as impressões subscientes que colocam esta última em funcionamento (*samskara*). Portanto, a noção de *chitta* inclui a totalidade da consciência individual, com suas dimensões consciente, subsciente e inconsciente.

Ainda neste aforismo encontramos a palavra *vrtti*, que significa propensões ou movimentos psicomentais. Patañjali se refere neste sûtra ao estado de Yoga, que é o

próprio estado meditativo – quando se consegue suprimir todas as flutuações da consciência.

Tada drastuh svarupe'vsthanam

Então, aquele que vê se estabelece em sua própria natureza.

O único propósito desta escola de filosofia que é o Yoga, segundo Patañjali, é desenvolver a capacidade de estarmos dentro de nós mesmos ou, usando suas palavras, “nos estabelecer em nossa própria natureza”.

Para adquirir a visão real de si próprio, o *yogi* ou *yogini* precisa transcender a influência dos sentidos, que alimentam as dúvidas da mente, os pares de opostos como atração e aversão e os julgamentos do ego. Ele faz isso exercendo a consciência testemunha, a qualidade de permanecer atento sem julgar. Ou seja, mantendo-se além da mente e do ego.

Passar do estado de ignorância existencial (*avidya*) ao estado “natural” (*svarupa*) é o primeiro passo. Adquirir a capacidade de estabelecer-se firmemente em sua própria natureza, o segundo. Isso significa passar da vigília distraída para o estado de consciência internalizada.

2.3.: CONCENTRAÇÃO E MEDITAÇÃO

Dhárana, a concentração em um ponto só, tem o intuito de limitar a atividade da consciência apenas ao interior da imagem contemplada. Esse objeto sobre o qual se fixa a consciência pode ser um yantra (símbolo), uma mandala, um chakra, um bija mantra (som semente), os ritmos corporais, etc.

Dhyána, a meditação contemplativa, consiste em deter as flutuações da consciência através da sua saturação na contemplação de um objeto. Ao deter-se as turbulências dos vrittis (modificações da consciência), se manifesta o buddhi, a intuição. A meditação é o resultado espontâneo da concentração da consciência, e constitui a preparação necessária para atingir o objetivo do Yoga, o estado de samádhi, de iluminação, em plenitude e integrado ao Ser.

De acordo com Patañjali encontramos:

A concentração consiste em fixar a consciência dentro de uma área delimitada.

O fluxo ininterrompido da consciência sobre o objeto é meditação.

2.4.: A PARÁBOLA DO SER E A CARRUAGEM – Katha Upanishad

“Imagine o Ser como o senhor de uma carruagem realizando uma jornada. O corpo é a própria carruagem. O discernimento é o cocheiro. A mente, as rédeas.”

“Os sentidos, dizem os sábios, são os cavalos, as estradas que eles percorrem, os labirintos do desejo. Quando o Ser é confundido com o corpo, a mente e os sentidos, ele parece desfrutar o prazer e sofrer a dor.”

“Quando falta ao ser humano discernimento e à sua mente, disciplina, os sentidos disparam e tornam-se incontroláveis, como cavalos selvagens.”

“Porém, quando o ser humano possui discernimento e uma mente controlada, seus sentidos, como bem treinados cavalos, facilmente respondem ao freio.”

2.5.: A MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA FUNDAMENTAL DA VIDA COTIDIANA – A PLENA ATENÇÃO

A técnica de meditação do dia-a-dia consiste em realizar qualquer atividade com muita consciência e atenção, e o máximo de perfeição, sem colocar expectativas sobre os resultados das ações.

Pode-se ilustrar a consciência plena através de uma história que conta que alguém perguntou a Buda: “O que o senhor e os seus discípulos praticam?” Ele respondeu: “Nós nos sentamos, nós andamos, nós comemos.” O inquiridor continuou: “Mas, senhor, qualquer um se senta, anda e come.” Buda lhe disse: “Quando nos sentamos, sabemos que estamos sentados. Quando andamos, sabemos que estamos andando. Quando comemos, sabemos que estamos comendo.”

Na maior parte do tempo, estamos perdidos no passado, ou arrebatados pelo futuro. Quando estamos conscientes, intensamente em contato com o momento atual, aprofunda-se a nossa compreensão do que está acontecendo e começamos a ser preenchidos de aceitação, alegria, paz e amor.

Importante ressaltar que, além da consciência em cada ato, é imprescindível ter a consciência de cada pensamento. Despertar a percepção do conteúdo de nossa mente é um passo muito importante para a meditação. Estabelecemos um tratado de paz interno, reconhecemos os conteúdos mentais de inveja, raiva, baixa-estima e, gradualmente, estes vão sendo substituídos por admiração, amor, auto-estima. Como afirma Patañjali, **“quando surgirem pensamentos indesejáveis, estes podem neutralizar-se convivendo-se com seus opostos”(II,33).**

De acordo com o Budismo, com a prática sistemática da atenção plena, começamos a dedicar o poder da percepção consciente e da atenção amorosa a cada uma das áreas da nossa vida. Buda falou sobre o cultivo da percepção consciente em quatro aspectos fundamentais da vida, os chamados “Quatro fundamentos da atenção plena”. Essas áreas da atenção plena são:

- ॐ Percepção consciente do corpo e dos sentidos;
- ॐ Percepção consciente do coração e dos sentimentos;
- ॐ Percepção consciente da mente e dos pensamentos;
- ॐ Percepção consciente dos princípios que governam a vida (dharma).

2.6.: OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO

- ॐ Possui efeitos equilibrantes sobre o metabolismo, auxiliando o indivíduo na recuperação após momentos de pressão psicológica intensa, dominando situações de estresse com maior controle e aumentando a capacidade de concentração e de compreensão.
- ॐ A meditação é terapêutica – ajuda a relaxar a tensão muscular, o sistema nervoso autônomo e liberta a mente do estresse.
- ॐ Fortalece o sistema imunológico;
- ॐ Redução da pressão sanguínea;
- ॐ Libertação das tensões musculares do corpo;
- ॐ Diminuição dos batimentos cardíacos;
- ॐ Redução do ritmo respiratório;
- ॐ Redução do ritmo metabólico;
- ॐ Aumenta o fluxo de ondas cerebrais do tipo alfa;

- ☯ Diminui o nível de ácido láctico no sangue;
- ☯ Redução do consumo de oxigênio;
- ☯ Induz a um estado profundo de descanso que encoraja o reparo e melhora da saúde de todas as células e tecidos do corpo;
- ☯ Estimula o processo anabólico do corpo e inibe o processo catabólico;
- ☯ Muitas das funções corporais podem ser controladas;
- ☯ Indicada para tratamento de doenças mentais e psicossomáticas;
- ☯ O cérebro é altamente beneficiado: aumenta a capacidade de memória e habilidade de compreensão.
- ☯ Produz sentimentos de paz, plenitude, união e integração;
- ☯ Torna a mente consciente a todo o momento;
- ☯ Promove profundo equilíbrio mental;
- ☯ Aumento da concentração;
- ☯ Lapidação do Ego;
- ☯ Ajuda o indivíduo no processo de libertar-se de comportamentos repetitivos e automáticos.

De acordo com Benson et al (1985) em seu artigo sobre Meditação e Psicoterapia, destacam-se os seguintes efeitos da meditação:

- uma resposta corpo-mente que inclui redução do consumo de oxigênio, declínio da frequência cardíaca, da frequência respiratória e da pressão sanguínea;
- redução dos níveis de ácido láctico;
- aumento da resistência da pele;
- alterações no fluxo do sangue;
- declínio da ativação do sistema nervoso simpático;
- é indicada para casos de hipertensão, arritmias cardíacas, bem como para aliviar estados de ansiedade e dor;
- aumento da sincronidade da ativação das ondas cerebrais em suas formas alpha e theta.

2.7.: ONDAS CEREBRAIS E ESTADOS DE CONSCIÊNCIA

Usualmente, são reconhecidos três estados de consciência: vigília, sono e sonho. Contudo, em Yoga se afirma que existe um quarto estado, chamado *turyavastha*, o qual vivenciamos em estados meditativos e de supraconsciência.

Frequência de características			
Estado	Ondas cerebrais	Físicas	Mentais
Beta	14-28	Tensão, hiperatividade, alto metabolismo	Vigília, excitação, inquietude
Alfa	8-14	Consciência passiva, relaxamento	Alerta, serenidade
Alfa profundo	6-8	Relaxamento profundo	Criatividade, intuição
Teta	4-6	Sem percepção	sonolência
Delta	0-4	Sono profundo	Inconsciência

Fonte: ARORA, 1999.

2.8.: ESTUDOS CIENTÍFICOS SOBRE MEDITAÇÃO

Dr. Dean Ornish, “Salvando o seu coração”.

Harbans Lal Arora, “o tratamento do câncer pela terapia meditacional integrada”.

De acordo com Kraft (2007) em seu artigo “Consciência Iluminada”, muito mais que uma técnica de relaxamento, a meditação é capaz de modificar o funcionamento cerebral de forma duradoura. O mesmo autor indica estudos realizados pelo neuropsicólogo Richard Davidson com Dalai Lama e monges budistas tendo como enfoque a meditação e a ativação do lobo frontal esquerdo do cérebro.

2.9.: POSIÇÕES SENTADAS E RECOMENDAÇÕES PARA A PRÁTICA

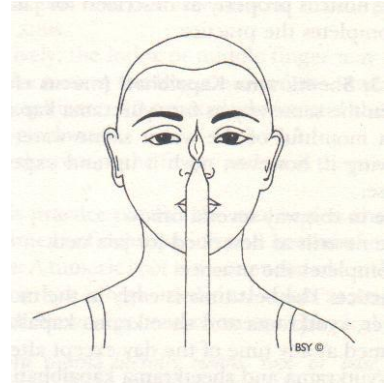
Ásanas são os exercícios físicos do Yoga. A definição de Patañjali é: **ásana é toda a posição firme e agradável**. Aqui, nos ocuparemos apenas com posições sentadas para fazer meditação.

2.10.: TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO

2.10.1.: TRATAKA (concentração num único ponto)

Meditação na chama da vela.

- ॐ Estabiliza a mente e acalma o sistema nervoso;
- ॐ Aumenta a concentração;
- ॐ Melhora a visão;



2.10.2.: A RESPIRAÇÃO E SEU MANTRA SO HAM

A respiração constitui uma ponte entre o corpo e a mente.

Mudanças no corpo afetam a respiração que afeta a mente.

Mudanças na respiração afetam a respiração que afeta o corpo.

Focalizar a atenção na respiração talvez seja o mais universal tema da meditação.

Devemos aprender a focalizar a atenção cuidadosamente à respiração e à medida que sentimos cada respiração, podemos perceber como ela se move no nosso corpo.

Não tentamos controlar a respiração, apenas observamos o seu movimento natural – assim como o porteiro observa aquilo que passa pela porta. A respiração pode tornar-se um grande mestre, pois está sempre em movimento e em mutação. Nesse simples respirar, podemos aprender sobre a abertura e o desapego, podemos sentir o que significa viver com graça, sentir a verdade do rio de energia e de mudança que somos.

Após perceber a respiração sem interferir no seu ritmo natural, faz-se mentalmente *so* quando inspira e *ham* quando exala. Este é o mantra natural da respiração e significa “eu sou”.

2.10.3.: MEDITAÇÃO SOBRE YANTRAS

Yantra significa *instrumento que serve para reter*. São símbolos ou diagramas que encerram nas suas linhas os princípios do tantrismo e do Yoga, e que falam diretamente ao nosso eu profundo; imagens do macrocosmos que refletem no microcosmos.

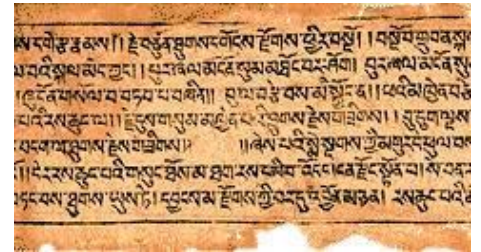
Como exemplo, podemos citar o *shrí yantra*. O quadrado sustenta um lótus de dezesseis pétalas que contém outro de oito inscrito em seu interior; sobre eles, um conjunto de nove triângulos entrelaçados: cinco com o vértice para baixo, e quatro com o vértice para cima. Esses triângulos simbolizam a união dos princípios masculino e feminino, de Shiva e Shaktí.

A interpenetração destes triângulos forma circuitos geométricos menores, que representam a subdivisão da energia criadora original. No centro do diagrama está o bindu, a semente do universo, o ponto central e dimensional a partir do qual se expande a criação. Dele, se diz que contém o universo inteiro.



2.10.4.: MANTRAS

Mantra significa, literalmente, *som revelado*. Os sons mântricos são o melhor instrumento para limpar a mente e desintegrar os condicionamentos. Naturalmente ocorre a estabilidade do pensamento e a expansão da consciência.



Existem milhares de mantras, nas mais diversas tradições.

Em Yoga, é comum meditar no mantra *Om*, o som do infinito e a semente que fecunda todos os outros mantras.

GÁYATRÍ MANTRA

Om bhúr bhuva svaha

Tat savitur varenyam

Bhargo devasya dhimahi

Dhiyo yo nah prachodayat

Om. Contemplemos o esplendor do Sol vivificante, presente na terra, na atmosfera e no céu. Que ele inspire as nossas visões (nossos pensamentos).

Que ele ilumine a nossa essência.

Os sábios vislumbraram que a vocalização desta combinação de sílabas gera poder no indivíduo e inspira sabedoria, motivando-o a agir corretamente. A sabedoria e o poder intrínsecos ao mantra nos permitem captar a unidade existente na natureza.

O gáyatrí mantra se faz para celebrar a existência e harmonizar-se com o poder de transformação presente na natureza. Este mantra é um convite à meditação sobre a força que move o macrocosmos, o microcosmos e o ser humano.

2.10.5.: MEDITAÇÃO ANDANDO



“As pessoas dizem que é milagre andar sobre a
água;
mas para mim o verdadeiro milagre está em andar
pacificamente sobre a terra.
A terra é um milagre. Cada passo é um milagre.
Dar passos sobre o nosso planeta belo pode trazer
a verdadeira felicidade.”

Thich Nhat Hanh

Andar com a mente desperta sobre a terra pode restabelecer nossa paz e harmonia, e pode também restabelecer a paz e a harmonia da terra. Quando praticamos com beleza a meditação andando, massageamos a terra com os nossos pés e plantamos sementes de alegria e felicidade com cada passo.

Na meditação andando se presta muita atenção em cada respiração e em cada passo; mentalmente reafirmo: “ao inspirar, sei que estou inspirando; ao exalar, sei que estou exalando.” Pode-se também sincronizar frases-poemas com os passos tais como “nasce uma flor”, “andando sobre o planeta verde”, “vivo em paz”...

Uma flor desabrocha debaixo de cada passo

“Quando o bebê Buda nasceu, ele deu sete passos e, sob cada passo, apareceu uma flor de lótus. Quando você pratica a meditação andando, pode fazer o mesmo. Visualize uma flor de lótus, uma tulipa ou uma gardênia florescendo debaixo de cada passo no instante que seu pé toca o chão. Se você praticar dessa maneira bela, seus amigos verão campos de flores em toda parte por onde você andar.”

Cada passo é uma brisa que nasce.

REFERÊNCIAS

- ARORA, Harbans Lal. **A ciência moderna à luz do Yoga milenar**. Rio de Janeiro: Record, 1999.
- BENSON, et al. **Meditation and Psychotherapy: a rationale for the integration for dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation**. American Journal of Psychiatry. Disponível em <http://web.lexis-nexis.com/universe/printdoc>
- BOFF, Leonardo. **A águia e a galinha: uma metáfora da condição humana**. 40ªed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1997.
- FEURSTEIN, Georg. **A tradição do Yoga: história, literatura, filosofia e prática**. São Paulo: Pensamento, 1998.
- HANH, Thich Nhat. **Meditação andando: guia para a paz interior**. 4ª ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1985.
- KORNFIELD, Jack. **Um caminho com o coração**. São Paulo: Cultrix, 1993.
- KRAFT, Ulrich. Consciência iluminada. **Viver mente cérebro**. (09) São Paulo: Ediouro, 2007.
- KUPFER, Pedro. **Yoga prático**. 3ª ed. Florianópolis: Fundação Dharma, 2001.
- _____ katha Upanishad. **Cadernos de Yoga**. (02) Florianópolis: Fundação Dharma, 2004.
- _____ **Guia de meditação**. Florianópolis: Fundação Dharma, 2001.
- _____ **Yoga Sûtra de Patañjali**. In: curso de atualização para professores de Yoga. Florianópolis: Instituto Dharma Yogashala, ago. 2004.
- PACKER, Maria Laura Garcia. **Meditação**. In: curso de formação de instrutores de Yoga. Joinville: Casa de Yoga Shanti-Om, 1999.
- SARASWATI, Swami Satyananda. **Sure ways to Self-realization**. Yoga Publications Trust, Munger, Bihar, Índia.
- SCHANZER, Marilena Kali. **Aprendendo a meditar**. In: curso de meditação. Florianópolis: Espaço Alternativo, 1998.
- TIWARI, Bri Maya. **O caminho da prática: a cura feminina pela alimentação, pela respiração e pelo som**. Rio de Janeiro: Rocco, 2004.