

O LIVRO DAS MEDITAÇÕES

GILDA TELLES

Ilustrações de Juliana Russo



PUBLIFOLHA

SUMÁRIO

Agradecimentos, 10

Prefácio, 11

MEDITAÇÕES ORIENTAIS

Budismo tibetano

Tonglen, 14

Budismo theravada

Vipassana, 16

Shamatha, 18

Budismo tântrico

O corpo de luz, 20

Zen-budismo

Meditação do koan, 22

Samu, 24



Soto Zen

Shikantaza, 26

Budismo Vietnamita

Kinhin, 28

Hinduísmo

Águas claras, 30

Meditação de Shiva, 32

Fé bahá'í

Meditação, 34

Osho

Meditação dinâmica, 36

Meditação em aviões, 38

Meditação do humor, 40

Meditação para a raiva, 42

Nadabrahma para casais, 44

Sathya Sai Baba

Aum, 46

Raja ioga

Purificação da mente, 48

Ioga nidra

Pratyahara, 50

Tantra ioga

Tratakam, 52

Taoísmo

Mente serena, 54



MEDITAÇÕES OCIDENTAIS

Xamanismo

A busca da visão, 56

Paganismo

Meditação da primavera, 58

Meditação no labirinto, 60

Gnosis

O poder do silêncio, 62

Islamismo

A peregrinação sagrada, 64

Judaísmo

Shema, 66

Cabala – A Árvore da Vida, 68



Sufismo

Meditação do coração, 70

A dança dos dervixes, 72

Cristianismo

Maranató, 74

Tradição hesicasta, 76

MEDITAÇÕES ECUMÊNICAS

Meditação com a criança cósmica, 84

Meditação de auto-aceitação, 86

Meditação com a dor, 88

Meditação do olhar amoroso, 90

Meditação do perdão, 92

Meditação do porto seguro, 94

Meditação para gestantes, 96

Meditação para crianças, 98

Bibliografia, 100

PREFÁCIO

A meditação é um estado consciente de paz, em que se tem uma percepção clara de si mesmo e da vida, sem a interferência de pensamentos, emoções e sensações. Pode ser praticada em qualquer lugar e momento. Ela acontece no espaço interno de cada um, estando em casa, no trabalho ou no avião.

Há 4 mil anos, a meditação é praticada nas tradições espirituais predominantes no Oriente e no Ocidente, em suas diferentes formas – ativa, passiva, com sons, movimentos, visualizações, gestos –, como o caminho mais simples e reto para o divino e para nossa verdadeira essência.

Pesquisas científicas comprovaram o que os antigos já sabiam: respirar profundamente, relaxar o corpo por um tempo e esvaziar a mente desacelera os batimentos cardíacos, reduz a pressão arterial e ajuda a combater vários males modernos, como o estresse, a angústia, as doenças auto-imunes e os distúrbios psicossomáticos.

A meditação também é coadjuvante das psicoterapias. Sabe-se que permanecer alguns minutos em silêncio, entregue a si mesmo, respirando conscientemente e alheio às movimentações interiores e exteriores, traz serenidade e clareza mental, o que permite a percepção e a avaliação mais objetiva dos conteúdos e padrões internos.

As escolas de meditação enfatizam que seu maior benefício é a vivência da atenção plena ou do estado de alerta. E a única forma de viver consciente é estar desperto!

“Estados vêm, estados passam.
Todos me fascinam,
Nenhum me encanta.
Respiro.
Reconheço.
Não faço nada.
Sem esforço sem luta
Nada devo fazer
Não devo nada a ninguém.
Não quero diferente.
Fico onde estou.

Eu sou.”

Do livro *Você é o Eu sou, percepção que transforma*,
de Moacir Amaral



BUDISMO THERAVADA SHAMATHA

- A mente é sempre atraída ou distraída por algo ... inimigos, amantes, amigos, tudo. Esperança, medo, inveja, orgulho, apego, agressão, tudo isso controla a mente

Sakyong Mipham Rinpoche

Shamatha em sânscrito, significa apoiar-se na calma. Essa técnica meditativa busca a estabilidade, a tranquilidade da mente e o controle dela mesmo. Com a prática, descobre-se que a meditação fortalece os aspectos naturais da mente, como a calma e a harmonia.

A meditação shamatha é uma viagem de descoberta, para compreendermos quem somos de verdade. No começo, o mais importante é perceber a velocidade da mente, que, mesmo estando desperta o tempo todo, tem percepções sensoriais, mas as ignora. Com o tempo, vai aumentando a capacidade de se desidentificar com os pensamentos fixos e obsessivos e deliberá-los. No entanto, é preciso aceitar a turbulência da mente e a impossibilidade de se livrar completamente de seus conceitos e discursos.

PRÁTICA

Inicie com dez minutos até chegar aos 20, em duas sessões por dia. Vá aumentando o tempo de maneira que for melhor para você. Se precisar, use um despertador. No chão ou na cadeira, deixe a coluna reta para a energia fluir melhor. Na cadeira, os pés tocam o chão; em uma almofada, as pernas cruzam e as mãos, viradas para baixo, repousam nas coxas. Imagine a coluna sendo puxada para cima, do topo da cabeça, alongando o corpo. Ocupie internamente seu corpo e perceba-o. Olhos abertos focam algo a pequena distância. Você pode concentrar a atenção em um objeto externo, mas é melhor focar a respiração, porque a mente quer se distrair, volte a atenção a ela. Fique lá apenas sentado, sem nada fazer.