

Juniper

treinamento budista para a vida moderna

GUIA

APRENDER

A

MEDITAR

Sobre Juniper

Juniper é uma extensão de uma antiga linhagem Budista Indo-Tibetana, iluminando a sabedoria e práticas desta linhagem na cultura moderna. Oferecemos um caminho que revela uma dimensão espiritual para nossas vidas, infundindo-nos com serenidade, insight, interesse genuíno pelos outros e desbloqueando nosso potencial para nos tornarmos uma força poderosa e positiva no mundo. Por favor, visite nossa Web site para juntar-se a nossa lista de e-mail, contate ou visite-nos em nosso centro de meditação e ensinamentos em Redwood City, Califórnia.

www.juniperpath.org

Conteúdos

O que é Meditação?	1
Três Aspectos da Meditação	3
Uma Abordagem Saudável	8
Sumário	11

O Que é Meditação?

Meditação é a base do treinamento da mente. Ela compreende uma coleção rica de práticas que cultivam foco, estabilidade, discernimento e conscienciosidade. Podemos pensar em meditação como um exercício para a mente. Assim como um exercício físico fortalece o corpo, meditação fortalece a mente. Do mesmo modo que somente a leitura sobre os benefícios dos exercícios físicos não nos fará ficar fisicamente em forma, similarmente, conhecimento intelectual sobre meditação não nos deixará em forma interiormente. Meditar e colocar em prática o que obtemos na meditação é o trampolim para nossa jornada interior.

Meditação é uma oportunidade de mudança interior que conquistamos a cada dia. É importante seguir as instruções de meditação que são claras e precisas, mas não devemos ser muito rígidos. Podemos desenvolver uma forma de praticar que se adapte ao nosso estilo e personalidade. A duração, frequência e objetos de meditação, por exemplo, podem variar de uma pessoa para outra e transcorrerá muito tempo até que ganhemos experiência.

Em Juniper praticamos os dois principais tipos de meditação: meditação em concentração e meditação analítica. Na meditação em concentração mantemos a mente em um objeto tal como a respiração ou uma imagem visualizada, desenvolvendo nossa capacidade de focar e superar a agitação interna e letargia. Na meditação analítica usamos a capacidade da mente de contemplação e raciocínio para aumentar nossa consciência em diferentes tópicos, de tal modo que eles se fixem dentro de nós em um nível profundo. Estas duas meditações usam a mesma estrutura básica, que será apresentada

neste guia, usando a meditação em concentração para ilustrar os conceitos. Em um próximo guia abordaremos a meditação analítica.

Inicialmente quando tentamos qualquer tipo de meditação, muitas vezes nos deparamos com um estado mental agitado. Após alguns segundos a mente vagueia. Trazemos a mente de volta e ela vagueia novamente. Repetidas vezes ela flutua, pulando de um pensamento a outro. Ou nos encontramos letárgicos e caindo no sono, incapaz de nos concentrarmos em qualquer coisa. A mente oscila entre excitação e letargia como um pequeno cão que ou está latindo excitadamente ou dormindo. Entretanto, à medida que empregamos esforço na meditação, desenvolvemos maior capacidade para trazer estas oscilações interiores sob nosso controle e tornar a mente mais estável e serena. Finalmente, descobrimos que este estado mental mais saudável não é algo que experienciamos somente durante a meditação; ele começará a influenciar todos nossos esforços, trazendo maior paciência, calma e estados internos serenos em tudo que fizermos.

Meditação é uma habilidade aprendida, algo que desenvolvemos competência ao longo do tempo. Proficiência em meditação é adquirida através de repetido esforço. A melhor forma de desenvolver a mente é através de uma mudança gradual e do refinamento, como gotas de água que lentamente vão polindo a pedra. Meditação é a água-gradualmente refinando e polindo a mente. Portanto, uma prática regular é mais importante que a sua duração; é melhor ter uma sessão de meditação por alguns minutos diários do que ter sessões longas menos freqüentes.

A estrutura básica da meditação tem três aspectos:

- preparação
- posicionar no objeto
- trazer a mente de volta

Se compreendermos esses aspectos, estaremos ao nosso modo estabelecendo uma prática de meditação.

Três Aspectos da Meditação

Os Três aspectos da meditação são preparação, posicionar a mente no objeto e trazer a mente de volta.

PREPARAÇÃO

Quando fazemos exercícios físicos, nos acostumamos a fazer preparações. Devemos decidir quando nos exercitar (pela manhã, ao meio dia, à tarde ou nos finais de semana), ter certeza que estamos fisicamente prontos (vestir roupas adequadas e assegurar-nos que o estômago não esteja cheio). Meditação é similar visto que precisamos dar alguns passos básicos para a preparação. É melhor pensar na preparação como parte da própria meditação, porque o processo de preparação ajuda a nos acalmar e mudar internamente. A preparação para meditar tem três elementos: tempo, local e postura.

Tempo

É melhor estabelecer um tempo fixo para meditar, até mesmo por cinco minutos. As possibilidades incluem quando acordamos, após o café da manhã, antes do jantar, antes de ir dormir, ou qualquer outro momento conveniente. A hora do dia não importa tanto quanto o nosso compromisso com ela. Podemos, naturalmente, mudar a hora ou alterná-la de acordo com os nossos compromissos, mas é bom ter em mente um momento fixo. É importante, também, fazer da meditação uma atividade diária. Cinco minutos por dia é melhor que uma hora no final de semana. Não será um problema se falharmos um dia aqui e outra lá, mas recomendamos um compromisso com uma meditação diária em uma determinada hora. Se você quiser, é muito útil usar um marcador de tempo para fixar um período específico de tempo para a sessão de meditação. Talvez iniciar com cinco minutos.

Local

Surpreendentemente, pode ser um desafio encontrar um bom local para meditar. A dificuldade em encontrar um lugar limpo e silencioso para sentar por um curto tempo é talvez a demonstração da quantidade de distração em nossas vidas e a necessidade de meditar. Não é fácil remover de nossas vidas telefones, TV e outras distrações, dessa forma, precisamos colocar um pouco de esforço na prática. Recomendamos fixar um lugar para meditar – qualquer um que seja limpo e razoavelmente quieto onde você possa sentar um pouco e ficar tranquilo. Naturalmente, se você estiver viajando, pode encontrar qualquer lugar que seja adequado enquanto você estiver fora (a praia ou a serra, por exemplo, podem ser lugares maravilhosos para meditar).

Postura

É importante dar atenção a nossa postura quando meditamos. A postura tem um efeito duplo. Primeiro, quando temos uma postura adequada podemos meditar mais confortavelmente e por um período de tempo maior. Segundo, manter o corpo em uma boa postura ajuda a nossa energia interior e vitalidade a fluírem melhor. Por sermos fisicamente diferentes, não existe uma fórmula de como sentar corretamente durante a meditação. Devemos experimentar até encontrarmos uma forma que melhor funcione. Considere este esforço parte da própria meditação. Tão logo você se acostume a meditar, é provável que sua postura evolua. Existem vários aspectos da postura a considerar.

- *Chão ou cadeira*: recomendamos sentar ereto no chão ou em uma cadeira. Não recomendamos a postura deitada, pois é muito fácil cair no sono. Se você conseguir posicionar suas pernas sugerimos tentar sentar no chão, caso contrário, uma cadeira é bem adequada.
- *Pernas*: se sentar no chão, você pode cruzar suas pernas na posição de lótus, meio-lótus, ou de pernas cruzadas mais usual. Qualquer posição de pernas cruzadas confortável funcionará enquanto você conseguir sustentá-la. Por não estarmos acostumados a sentar de pernas cruzadas, geralmente necessitamos de uma ou mais almofadas, e, às vezes, uma

pequena almofada em baixo de cada joelho. O objetivo é elevar os quadris e as nádegas para que os joelhos possam descansar firmemente no chão. Qualquer almofada firme poderá ajudar.

- *Coluna e ombros:* Tente manter a coluna ereta. Se ela inclinar enquanto você medita, corrija a sua coluna novamente. Mantenha os ombros relaxados, nem tensos nem caídos.
- *Olhos:* É melhor não mantê-los totalmente aberto, porque permitirá acesso a muitas distrações, nem totalmente fechados, porque isto facilitará cair no sono. Se você conseguir, mantenha os olhos semi-fechados, permitindo a entrada de apenas um feixe de luz.
- *Mãos:* Recomendamos colocar suas mãos em seu colo, palmas para cima, com a mão direita descansando gentilmente sobre a esquerda e com as pontas dos polegares se tocando levemente.

É melhor não ser tão rígido para encontrar a postura certa. Você pode fazer uma grande meditação sem posicionar as pernas em posições desconfortáveis. Experimente ver o que funciona melhor para você.

POSICIONAR A MENTE NO OBJETO

O segundo aspecto da meditação é posicionar no objeto. O objeto de meditação é aquilo em que focamos nossa mente durante a meditação. Na meditação não fazemos a mente “viajar” ou permitimos que ela flutue. Meditação sempre envolve um objeto. O que devemos fazer é ancorar a mente em um objeto e mantê-la nele, então, é importante decidir antes qual será o nosso objeto de meditação.

Existem muitos objetos possíveis para meditar em concentração, incluindo objetos físicos tais como a respiração ou objetos mentais como uma imagem visualizada. Recomendamos iniciar com a respiração e adicionar outros objetos mais tarde. Para posicionar no objeto, devemos decidir exatamente como e aonde será o foco da respiração. Nossa recomendação é respirar em seu padrão normal, naturalmente. Então escolha um ponto onde você possa

sentir a respiração. Uma possibilidade é o abdômen, onde a barriga move-se para dentro e para fora. Outra possibilidade é ponta das narinas, onde você pode sentir a respiração entrando e saindo. O ponto importante é fazer um compromisso claro sobre o local a ser observado. No início da sua meditação, faça algumas respirações para relaxar, então, foque a mente no seu objeto de meditação. Traga sua atenção para ele e tente mantê-la lá.

TRAZER A MENTE DE VOLTA

O terceiro aspecto da meditação é trazer a mente de volta. Depois que começamos a meditar, não demorará muito para a mente vagar. Talvez alguns segundos. Isto é normal. A mente é ativa, e a primeira coisa que a meditação faz é lembrar-nos disso. Observe a distração, tente não ficar envolvido nela, e gentilmente traga sua atenção de volta para o objeto de meditação- neste caso, a respiração.

Para uma grande maioria de indivíduos, é mais fácil falar do que fazer. É como se nossas mentes tivessem vontade própria. Queremos focar a mente em uma direção, mas ela está indo apressadamente para outra. Nossas mentes podem ficar excitadas e distraídas, focando em problemas e emoções daquele dia; ou nossas mentes podem ficar letárgicas, aproveitando a oportunidade para vagar sonolenta. Isto tudo é normal. É por essa razão que recomendamos meditar em sessões curtas, como de cinco minutos, especialmente no princípio. Fazer da meditação um hábito ajudará a construir a capacidade de permanecer focado no objeto. Apenas traga a mente de volta para a respiração assim que puder.

Às vezes, pode ser de ajuda contar a respiração assim que se focar nela. Isto fornece uma âncora adicional. Conte como uma unidade cada inspiração- expiração e, conte regressivamente a partir de vinte e um, repetindo o ciclo quando tiver terminado. Se sua mente vagar do foco na sua respiração antes que você tenha terminado um ciclo de contagem, recomece a contagem do início.

Estes são os três aspectos da meditação: preparação, posicionar no objeto e trazer a mente de volta. À medida que sua prática se desenvolve você poderá expandí-la de diversas maneiras. Por exemplo, você pode prolongar o tempo da sua sessão de meditação, ampliar a contagem para um número mais alto, ou não realizar a contagem e apenas focar na respiração.

Uma Abordagem Saudável

Quando você inicia uma prática de meditação, seguir algumas diretrizes básicas ajuda você a cultivar uma abordagem mais saudável:

- seja paciente
- não compare
- aprecie a simplicidade
- faça dela um hábito
- relaxe

Seja paciente

Proficiência em meditação é um processo gradual, então, se procuramos por resultados imediatos podemos nos frustrar. Mencionamos anteriormente como a meditação funciona tal qual gotas de água lapidando uma pedra bruta. Não podemos diferenciar o efeito de cada gota, mas, ao longo do tempo, a pedra tornar-se polida e mais bela. Pense em cada momento de dedicação - preparação, posicionamento no objeto, trazer a mente de volta- como uma gota. Os resultados virão da acumulação de um fluxo constante de gotas, não de uma torrente de água caindo impacientemente na rocha tentando torná-la polida.

Não compare

Meditação não trata de performance. É sobre você e sua mente. Todos começamos em diferentes lugares e progrediremos de diferentes maneiras. Podemos facilmente fazer papel de tolos por uma pessoa que parece um grande meditador, ou por outra que articula eloqüentemente nuances da filosofia

Budista, ou por uma pessoa de pouca prática e conhecimento. Estes são apenas sinais externos que nos dizem um pouco sobre nosso estado interno. Assim, pode ser muito ilusório julgar ou comparar-se com os outros. Meditação é um espaço para afastar as opressões internas que dizem que você tem que ser uma coisa ou outra. Você pode sentir que meditação não está progredindo ou progredindo lentamente, ou você pode achar que algumas meditações serão melhores que outras, mas mudanças internas podem, não obstante, estar acontecendo.

Aprecie a simplicidade

Não tenha pressa em fazer sua prática de meditação muito longa ou mais complicada. Existem muitos tipos de meditação, algumas simples e outras envolvendo visualizações extensivas. É tentador querer fazê-las, e é tentador pensar que quanto mais complexa sua meditação mais avançada será sua prática. No entanto, esta é uma suposição falsa. Algumas vezes as meditações mais simples podem ser as mais potentes, e a capacidade de alguém para fazer meditações mais complexas pode não ser um reflexo do seu crescimento ou desenvolvimento interior, mas simplesmente um reflexo do desejo de alcançá-las. Recomendamos persistir em uma meditação mais simples, por mais tempo do que você pensa necessário. Até mesmo quando você expandir sua prática, volte para o simples de vez em quando.

Faça dela um hábito

A melhor maneira de obter resultados é fazendo da meditação um hábito regular. Recomendamos uma prática diária, mesmo que seja de poucos minutos. Se você concentrar os esforços para ter uma prática diária, existe uma grande chance que sua meditação se torne um hábito saudável na sua vida. Com uma prática diária você estará apto a engajar-se em uma prática regular mesmo se você falhar um dia ou outro.

Relaxe

Acima de tudo relaxe. Em nossa cultura orientada a resultados, meditação seria um descanso das pressões quanto a desempenho. Tenha calma consigo. Fique feliz por você estar tendo a oportunidade de meditar. Aproveite a

conexão com uma linhagem espiritual de mestres e adeptos. Permita que seus esforços e esses ensinamentos energizem você. Tente ficar contente e relaxado quando você embarcar nesta jornada.

Sumário

TRÊS ASPECTOS DA MEDITAÇÃO

Preparação

- *Tempo*: Comprometa-se a fixar um tempo diário para meditar. Se você desejar, use um cronômetro para marcar o período de tempo de sua sessão de meditação. Você pode iniciar com cinco minutos.
- *Local*: Escolha um lugar para meditar que seja silencioso e onde você não será interrompido.
- *Postura*: Sente-se no chão com as pernas cruzadas com almofadas como suporte, ou sente-se em uma cadeira. Mantenha sua coluna ereta, ombros relaxados e mãos no seu colo, palmas para cima, com a mão direita sob a esquerda e os polegares tocando-se suavemente. Feche quase totalmente seus olhos, permitindo a entrada de um feixe de luz.

Posicionar a Mente no Objeto

Use sua respiração como objeto de meditação. Respire naturalmente e foque no fluxo de sua respiração no abdômen ou na ponta das narinas.

Trazer a Mente de Volta

Quando a sua mente vagar do objeto de meditação, gentilmente traga-a de volta para restaurar seu foco. Se você desejar, conte regressivamente a partir de vinte e um, contando cada inspiração-expiração como um. Comece de novo quando você tiver terminado ou se sua mente perder o foco da respiração. Quando o tempo terminar, respire profundamente e termine a sua sessão.

FORMAS DE EXPANDIR ESTA PRÁTICA

- Estender o tempo da sessão
- Aumentar a contagem durante a sessão
- Parar a contagem e apenas focar na respiração

UMA ABORDAGEM SAUDÁVEL

- Seja paciente
- Não compare
- Aprecie a simplicidade
- Faça da sua prática um hábito
- Relaxe