



# MEDITAÇÃO

PRINCÍPIOS DE APRENDIZAGEM

ELTON OLIVEIRA



# MEDITAÇÃO

O OBJETIVO É APOIAR O DESENVOLVIMENTO DO POTENCIAL INTERIOR E INSPIRAR A FORMAÇÃO DE UMA COMUNIDADE DE PRÁTICA DE MEDITADORES.

## SESSÃO DE MEDITAÇÃO E ESTUDO

### Programa

- 19:00 – Boas vindas, apresentação e chek-in.
- 19:30 – Meditação em concentração (*shamata – mindfulness*) – 20 min
- 19:50 – Apresentação do tema e diálogo em grupo
- 20:40 – Intervalo
- 20:50 – Fechamento em grupo
- 21:10 – Meditação analítica (*vipassana*)
- 21:30 – – Encerramento

## PRINCÍPIOS DE APRENDIZAGEM

### MEDITAÇÃO – “AS DUAS ASAS”

**SHAMATA** (*mindfulness*): FOCO ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO (PRINCIPALMENTE NA RESPIRAÇÃO)

ALTERNADA COM:

**VIPASSANA**; SILÊNCIO, ANÁLISE DO ESTUDO (LÓGICO-DIALÉTICA) E CONTEMPLAÇÃO.

### DIÁLOGO E ESCUTA - GRUPOS

Compreender empaticamente o que o outro é nós mesmos estamos falando ou sentindo;

Escuta é uma presença sem palavras, sem julgamento e expectativas em face do outro e de nós mesmos, durante a qual toda a atenção e consciência está voltada para o que eu e o outro dizemos. A escuta é uma abordagem de humildade, em que colocamos o outro antes de nós mesmos.

Na verdadeira escuta, não devemos preparar a resposta, mas somente escutar, deixando vir. Esse deixar vir é também a condição para uma escuta sincera e verdadeira, em que estamos prontos a nos deixar tocar, comover, sem julgamento, sem controle, sem desejo de dominar, sem nenhuma intenção ou expectativa.

#### DIÁLOGO

Através (*dia*) da palavra e seu significado (*logos*).

Ver o todo entre as partes

Ver as ligações entre as partes

Questionar pressuposições

Compreender princípios

Aprender através de questionamento e insight.

Criar significado compartilhado por muitos

## COMUNIDADE DE PRÁTICA – CONCEITO

É um grupo de indivíduos que se reúne periodicamente motivado por um interesse ou objetivo comum de aprendizado e na aplicação do que foi aprendido.

Ser membro significa desenvolver um compromisso com o grupo e com as condições favoráveis ao aprendizado.

## “SALA LIMPA” – AMBIENTE DE APRENDIZAGEM

Conceito importado da tecnologia, “sala limpa” é um ambiente de laboratório “descontaminado” de motivações equivocadas que permite o uso correto de recursos e tecnologia para produzir um resultado esperado.

A motivação correta dos participantes e o uso adequado dos princípios e das metodologias contribuirão para potencializar o aprendizado.

## ESTUDO E CONTEMPLAÇÃO

O estudo é a base para formarmos um pensamento logicamente coretos para desenvolvermos uma estrutura conceitual para meditação em sabedoria (*vipassana*) Estudo, é a base da análise lógica e dialética (análise) e contemplação. Sem esta base nossa sabedoria não se desenvolverá.

O objetivo fundamental do estudo é a compreensão e dessa forma precisa estar focado no domínio e análise do conceito. Expressões como “eu acho”, “talvez” não é adequada, diante de dúvidas faz-se necessário investigar até que um entendimento seja estabelecido. Após o estudo em grupo contemple silenciosamente os principais tópicos e descanse a mente no resultado desta contemplação.

O estudo poderá ser facilitado por um ou mais membros do grupo que trará alguma forma de apresentação. Esta é uma oportunidade para alguém aprofundar um pouco mais que os demais membros e desenvolver-se através da experiência.

## PREPARAÇÃO PARA MEDITAÇÃO (SHAMATA E VIPASSANA)

- **Postura:**

Sente-se em uma cadeira ou no chão com as pernas cruzadas com almofadas como suporte. 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 no caso da meditação em concentração. Respire naturalmente e foque no fluxo de sua respiração no abdômen ou na ponta das narinas. Você pode usar uma contagem como apoio (1 a 21). Se você estiver realizando a meditação vipassana tome a análise do estudo como objeto.

- **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.

- **Seja paciente**

Proficiência em meditação é um processo gradual, então, se procuramos por resultados imediatos podemos nos frustrar. Similar a 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 eloquentemente 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.

- **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.