



A VOCÊ, **CONCENTRAÇÃO É**
TE OU TÉCNICA?
0 Que Medita **MEDITAÇÃO**
Concentra **TÉCNICA**
RELIGIÃO

O que é Meditação?

Você já observou o pôr-do-sol, já se sentou à beira do mar ou caminhou numa floresta, sentindo uma completa paz interior e um bem-estar? Estes são os mesmos sentimentos que a gente sente durante a prática de meditação. Meditação é um período de tempo que guardamos todos os dias para acalmar a nossa mente. Meditação é uma maneira de diminuirmos o passo, relaxarmos e entrarmos em contato com a parte eterna do nosso ser. No começo da meditação, os pensamentos ficam mais lentos, até parar por completo eventualmente. O ponto mais alto da meditação é um estado chamado "samadhi", onde a mente se une completamente com mundos de perfeita luz. A meditação recarrega nossas baterias e nos ajuda a entrar em contato com o nosso ser interior, com o Deus vivo e com a divindade que você acredita, o ser criador. Praticar meditação nos traz mais clareza para compreendermos nossa vida diária, para assim podermos tomar decisões acertadas e definir mais facilmente o que é correto e bom para a nossa vida.

A meditação nos traz felicidade e energia, nos dando força também para realizar as coisas cotidianas, pois sua prática nos conecta com a força do universo, que é a criação de Deus. Com o tempo, a prática contínua da meditação nos leva à Iluminação. A boa nova é que os benefícios da meditação podem ser sentidos imediatamente, logo na primeira sessão. "Meditação é a ponte entre este e todos os outros níveis de consciência. A prática da meditação lhe traz consciência da sua natureza eternamente iluminada. Pela prática da meditação você verá que a natureza verdadeira do seu eu real, o corpo de luz, é felicidade eterna!"

Técnicas e Sugestões Para Meditação

Existem muitas formas de meditação, como por exemplo, a meditação baseada em chacras, yantras e mantras, que são estilos de respirações, posições físicas, orações e cânticos. Ainda que as formas de meditação variem entre si, todas empregam

técnicas de concentração que nos auxiliam a deter nossos pensamentos. Quando a mente está calma, igual a um lago com águas paradas, sentimos uma paz e poder totais.

Independente da forma de meditação, é sempre uma boa idéia tomar uma ducha ou lavar as mãos e o rosto antes de meditar. É bom também criar um lugar especial em seu quarto dedicado somente à meditação. Você poderá achar um lugar ao ar livre se assim você se sentir bem. É importante manter as costas eretas durante a meditação, seja sentado no chão ou numa cadeira. A energia flui pela coluna vertebral e por isso procuramos manter esse caminho livre. Também é uma boa idéia não comer muito antes de meditar, pois poderá se sentir pesado e cansado. É bom também se sentar mais na ponta da cadeira(não muito) ou em um banquinho e procurar manter um ângulo de noventa graus(ângulo reto) nos joelhos e palmas das mãos nas coxas.

Hoje em dia existem muitas práticas de meditação. Geralmente elas envolvem a concentração nos centros de energia do corpo, ou concentração em uma imagem, entoação de mantras ou músicas, ou exercícios respiratórios, os exercícios respiratórios serão a nossa base neste início.

Obs:

Independente da forma de meditação, é sempre uma boa idéia tomar uma ducha ou lavar as mãos e o rosto antes de meditar. É bom também criar um lugar especial em seu quarto dedicado somente à meditação. Você poderá achar um lugar ao ar livre se assim sentir-se bem. É importante manter as costas eretas durante a meditação, seja sentado no chão, numa cadeira ou banquinho. A energia flui pela coluna vertebral e por isso procuramos manter esse caminho livre. Também é uma boa idéia não comer muito antes de meditar, pois poderá se sentir pesado e cansado. No final da meditação, sempre se reclina-se para frente em sinal de gratidão e voltar a mente à consciência física devagar.

Independente do estilo de meditação, todas as técnicas tem um objetivo comum - deter os pensamentos. Quando os pensamentos param, podemos nos conectar com mundos de luz, força, sabedoria e consciência pura. Experimente cada técnica e escolha qual é a que melhor pra você.

Pode até alternar técnicas de vez em quando.

Qualquer que seja o método que você escolher, sentirá que cada sessão trará um pouco mais de clareza e poder em sua vida. As coisas mais importantes são perseverança na sua prática e a habilidade de nunca julgar sua meditação. A meditação precisa de prática, portanto não espere muito em pouco tempo. Se sentir sua mente fugir para longe de sua meditação, não se sinta frustrado. Simplesmente traga sua mente de volta, de uma forma suave para a técnica. Confie em você mesmo e acredite em sua prática.

"Só com o coração é que podemos ver corretamente. O essencial é invisível aos olhos."

Mindfulness ou Consciência Plena

O Mindfulness ou consciência plena é outra forma de meditação. É a meditação na ação, no aqui e agora e é como integramos meditação em todos os aspectos da nossa vida diária até que nossa vida inteira se torne meditação. (Não se preocupe, pois vamos levar algum tempo para alcançarmos isso!) A consciência plena é baseada no princípio budista que diz : nos convertemos naquilo que concentramos. Em Concentração, não acreditamos que a mente tenha uma forma sólida específica. Pelo contrário, acreditamos que a mente é fluida, assumindo qualquer forma em que a colocamos. As formas de pensamentos que mantemos em nossa mente determinam o formato que a mente vai assumir. Portanto, se você pensar em coisas infelizes, se sentirá infeliz. Mas se você se concentrar em coisas agradáveis e felizes, você se sentirá feliz! ***"Seja lá o que for no que concentrar, naquilo você se transformará". Portanto, mantenha sempre seus pensamentos voltados para o que é o mais elevado, o mais resplandecente, e mais feliz e Nobre Entre***

Todas as Coisas - A Iluminação."

Portanto, em termos práticos, consciência plena é sermos positivos! É um jogo divertido que podemos praticar diariamente. Durante o dia, preste atenção nas coisas que você pensa, nas emoções que você sente, em suas reações, etc. Quando algo negativo vier na sua mente, ao invés de reagir e se entregar para essa negatividade, mude conscientemente seu pensamento para alguma coisa positiva. Por exemplo, se pensar em algo negativo, troque o pensamento por um positivo. Da mesma maneira que você precisa trabalhar o corpo para se tornar forte, sua mente é como um músculo - você precisa exercitá-la para fortalecê-la! É eliminando pensamentos negativos da sua mente como um exercício físico; um bom hábito que se deve adquirir! Com o tempo, você vai notar que se sente melhor e mais feliz durante todo o dia porque não se deixará ser levado(a) por negatividades com as quais se depara. E, ao final do dia, descobrirá que tem mais energia para a noite.

"Integrar a meditação à ação é toda a base, objetivo e propósito da meditação."

As práticas gêmeas da meditação e consciência plena formam o fundamento da prática da concentração.

Meditação nos Chacras

Esse não será nosso objetivo no momento mas, deixo aqui uma pílula sobre opções mais elevadas de concentração, que a maioria das pessoas não está preparada para se aprofundar nesses assuntos.

Esta técnica de meditação envolve concentração nos centros de energia chamados chacras, os quais se localizam no corpo astral (corpo físico sutil). Estes centros de energia estão localizados ao longo de um conduto de energia - que não é físico - chamado sushumna. O sushumna, no corpo astral ou alma corresponde à coluna vertebral no corpo físico, começando na base da espinha e terminando no

"terceiro olho" que fica um pouco acima e entre as sombrancelhas. Sete chacras primários se encontram em diferentes pontos ao longo do sushumna. A Kundalini, também chamada chi, prana, ou energia bruta, está localizada na base da espinha, no primeiro chacra. Durante a meditação nos chacras, a energia Kundalini é puxada do primeiro chacra pelo sushumna até o terceiro olho, na área da testa onde o sushumna termina.

Em práticas avançadas de meditação, quando uma grande quantidade de energia é gerada e mantida no terceiro olho, a energia pode "pular" do terceiro olho para o sétimo chacra. O sétimo chacra é também chamado de chacra da "coroa" ou "lótus de mil pétalas de luz". Quando a energia "pula" para o chacra da coroa, ocorre o estado chamado samadhi quando o praticante se une com mundos de luz. Quando o praticante entra em samadhi, ele estará nas primeiras fases de Iluminação. Ao entrar em samadhi repetidamente, o praticante será conduzido a um estado perfeito de consciência plena na qual ele passa a ser uno com a Iluminação.

Na meditação baseada nos chacras, enfocamos três dos sete principais centros de energias. Por "enfocar", queremos dizer que voltamos nossa atenção nas áreas do corpo correspondentes a cada chacra, um de cada vez. Concentramos no centro de energia para assim ativá-lo, liberando sua energia. Às vezes, é aconselhável colocar os dedos suavemente sobre cada centro que meditamos para sentirmos onde estão. Com a prática, você sentirá os centros de energia em seu corpo naturalmente. Começamos com o terceiro chacra, o centro do poder que se localiza uma polegada (2.54cm) aproximadamente abaixo do umbigo.

Ao meditarmos neste centro, os três primeiros centros são ativados e um grande poder é liberado em nosso ser. Essa energia lhe dá a habilidade de realizar coisas físicas. Este é o centro das forças física e de vontade.

Depois passamos para o quarto chakra, o centro do coração. Este centro situa-se no meio do peito, perto do coração. Ao meditarmos aqui, obtemos benefícios associados com o quarto e quinto chacras. Este é o centro do equilíbrio e da felicidade. Finalmente, enfocamos no sexto chakra, o "terceiro olho". Este chakra se localiza no meio da testa, um pouco acima e entre as sombrancelhas.

Este é o centro da sabedoria e da visão psíquica. Geralmente, é uma boa idéia meditar a mesma quantidade de tempo em cada chakra. Se meditar por quinze minutos, medite cinco minutos em cada chakra. Sendo assim, se meditar por uma hora, medite vinte minutos em cada chakra. Se praticar meditação desta maneira, você trará força, equilíbrio e sabedoria à sua vida.