

por que

# Meditar?

Compreenda a Meditação







POR QUAL  
MOTIVO VOCÊ  
BUSCA  
MEDITAR?



# A história dos sete homens sábios e o elefante





# MEDITAÇÃO

Entender o que é a  
meditação é uma chave  
para aprofundar-se



Ação de Meditar  
Atingir estado de  
Concentração profunda  
em único ponto.



# Uma Equação para Meditação

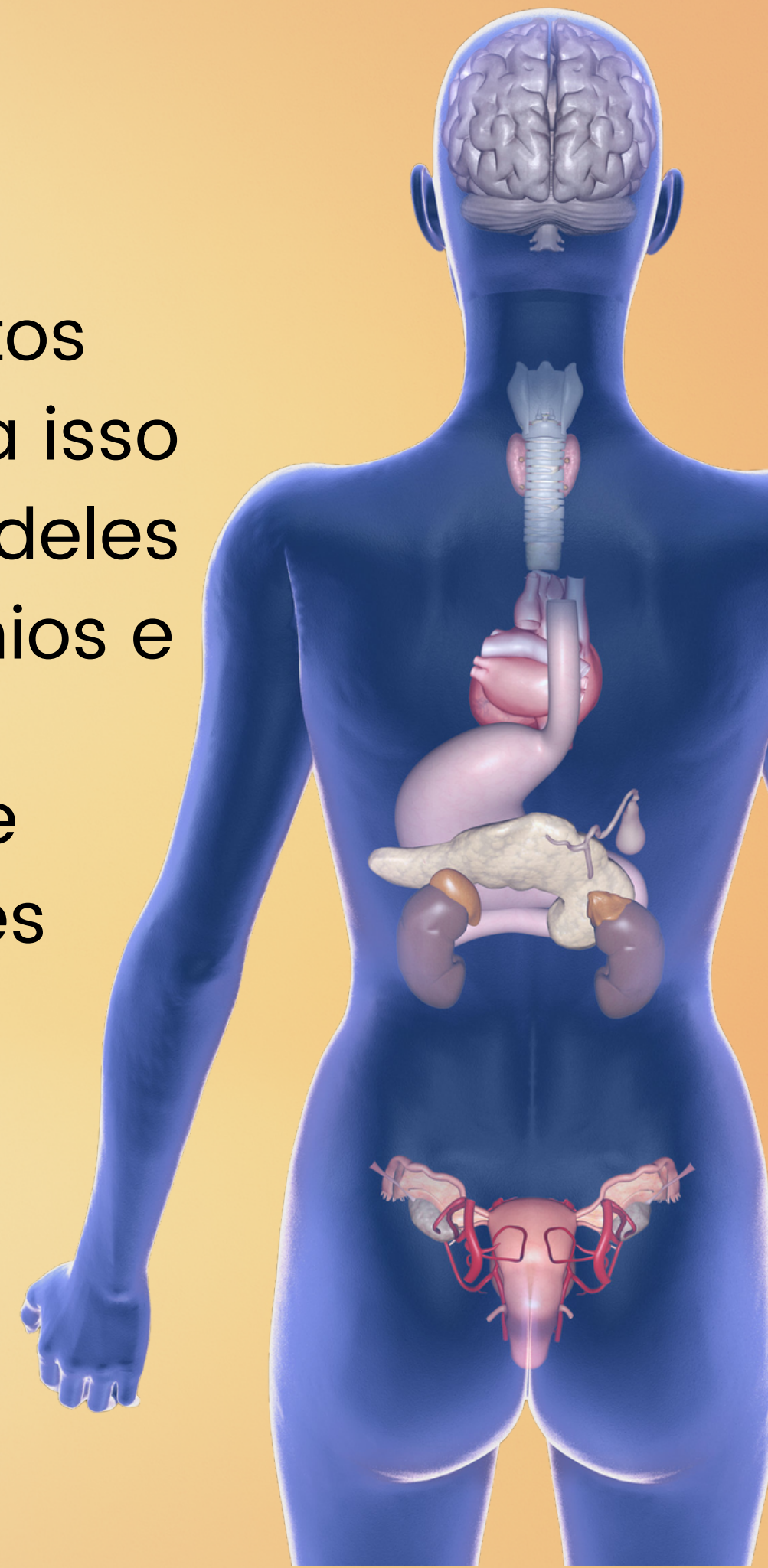




# ESTADO DE CONCENTRAÇÃO



Se estamos felizes, tristes, nervosos, há diversos pontos atuando em conjunto para isso acontecer, sendo que um deles importante são os hormônios e neurotransmissores (substâncias químicas que nosso corpo produz, através de glândulas do sistema endócrino) para passar informações as mais diversas células e órgãos.

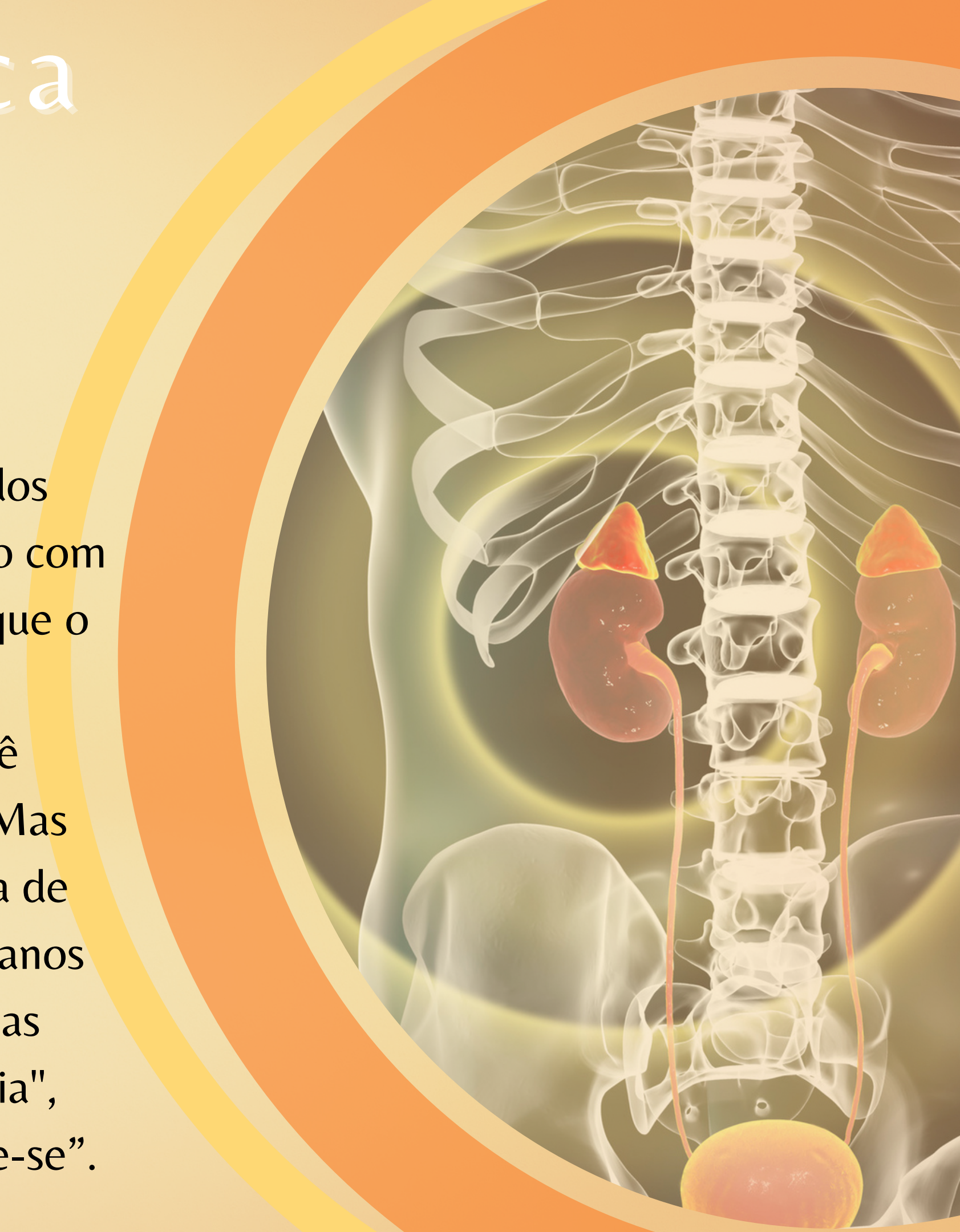




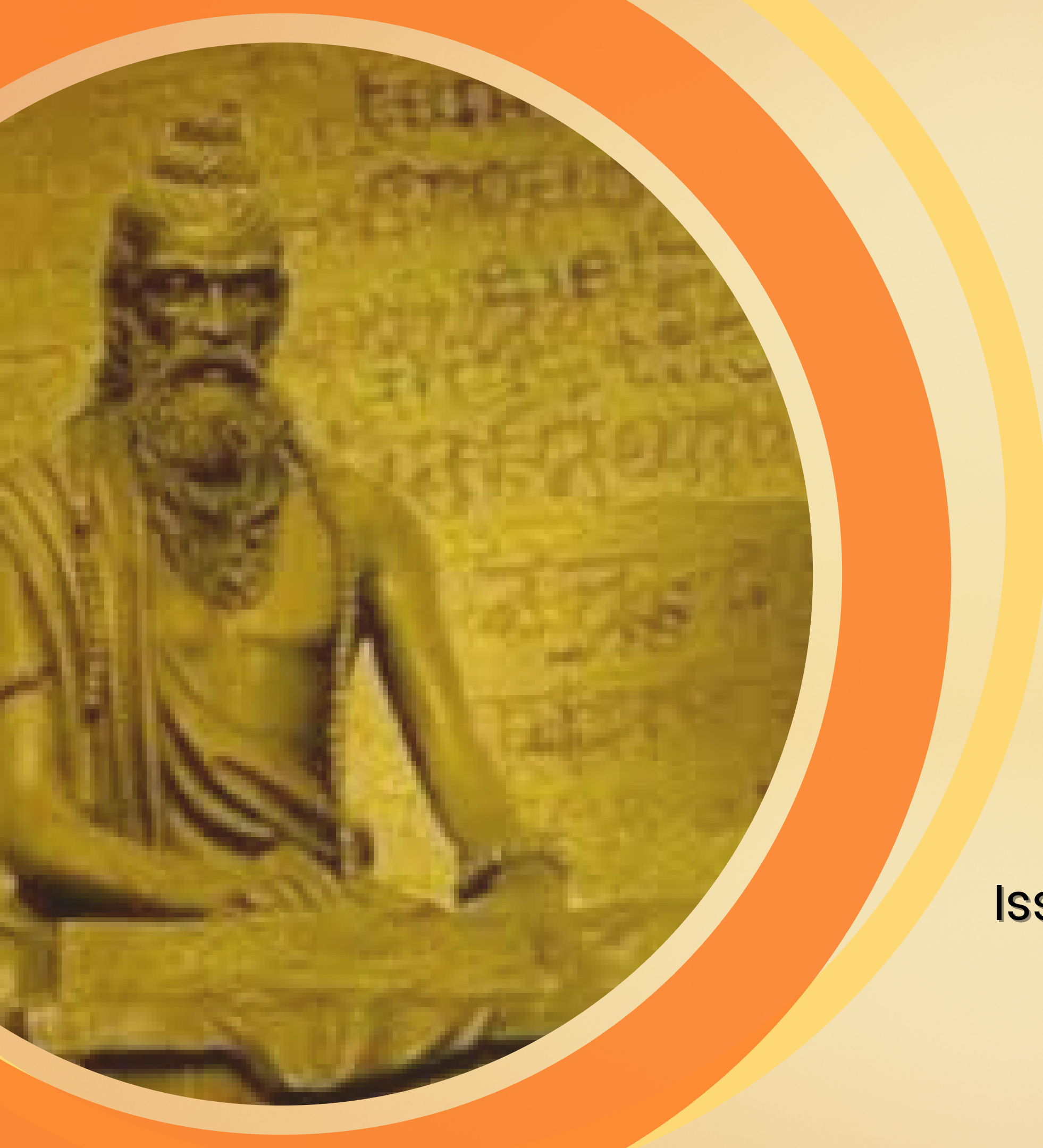
# Referência científica

"Comporte-se, a biologia humana em nosso melhor e pior", do professor americano de ciências biológicas, Robert Sapolsky.

"Os glicorticoides (hormônios produzidos pelas glândulas adrenais) em conjunção com o sistema nervoso simpático, permite que o organismo sobreviva a um estressor físico...mobilizar energia enquanto você corre para sobreviver ajuda a salvá-lo. Mas se fizer isso de forma crônica por conta de um financiamento estressante de trita anos estará se expondo a inúmeros problemas metabólicos, entre eles a diabetes tardia", afirma Robert Sapolsky em "Comporte-se".







A prática dos ásanas descritos nos Yogas Sutras de Pantanjali são importantes para facilitar o controle da mente, através do estímulo feito em nossas glândulas, que controlam nossos hormônios.

O que buscamos com as posturas de yoga não é a flexibilidade ou a resistência corporal

Isso vai acontecer como consequência da regularidade da prática



Uma breve História

# Kumbha Mela





# Através de sua auto observação



Os iogues há 7000 mil anos buscavam entender essa linguagem corpo e mente por meio de sua auto observação. Dessa forma, perceberam que existiam pontos (vórtices) energéticos que percorriam a coluna vertebral e deram o nome de chakras.

1º É o fato de que cada chakra está relacionado a uma glândula que secreta hormônios que ajudam a definir nosso estado mental.

2º Em cada chakra existem vrttis (pétalas) que também estão relacionados ao nosso estado mental. O tantra yoga define 50 vrttis que estão distribuídos em 6 chakras.





# MULADHARA CHAKRA

4 pétalas

- Propensões mentais:
  - desejo físico
  - desejo psíquico,
  - desejo psíquico-espiritual,
  - desejo espiritual (dharma - sede pelo infinito)





# SVADHISTHANA CHAKRA

6 pétalas

- Propensões mentais:
  - indiferença,
  - falta de senso comum,
  - indulgência,
  - falta de confiança,
  - impotência,
  - falta de piedade.







# MANIPURA CHAKRA

10 pétalas

- Propensões mentais:
  - timidez,
  - medo,
  - tendência sádica,
  - inveja,
  - estagnação,
  - melancolia,
  - irritabilidade,
  - apego,
  - paixão,
  - ódio



# ANAHATA CHAKRA

## 12 pétalas

- Propensões mentais:

- esperança,
- preocupação,
- esforço,
- vaidade,
- consciência,
- depressão,
- ego,
- avareza,
- hipocrisia,
- tendência por desarmonia (ou tagarelice),
- arrependimento,
- afeição (amor ou possessividade).





# VISHUDDHA CHAKRA

## 16 pétalas

- Propensões mentais:
- 10 raízes acústicas
  - SA vem da palavra SADAJA que significa pavão, o som acústico do pavão,
  - RE vem de RSABHA que significa boi, o som do boi.
  - GA vem da palavra GHANDHARA que significa bode, o som do bode
  - MA vem da palavra MADHYAMA que significa cavalo, o som do cavalo.
  - PA vem da palavra PAINCHAMA que significa cuco, o som do cuco
  - DHA vem da palavra DHAEVATA que significa burro ou som do burro.
  - NI vem da palavra NISADA que significa elefante ou som do elefante
  - ONM que é o som acústico da criação do universo,
  - HUM que é o som da elevação da kundalinii (energia cósmica),
  - PHAT o som da teoria à prática.







# VISHUDDHA CHAKRA

16 pétalas

- Propensões mentais:
- são 6 propensões humanas
  - desejo pelo bem estar dos outros,
  - desejo pelo bem estar universal,
  - expressão do conhecimento trivial,
  - entrega espiritual,
  - expressão doce e harmoniosa,
  - expressão repulsiva ou dura





# AJINA CHAKRA

## 2 pétalas

- Propensões mentais:
  - Conhecimento mundano (lado esquerdo do cérebro)
  - Conhecimento espiritual (lado direito do cérebro)



# SAHASRÁRA

## 1000 pétalas



- Propensões mentais:
  - Representa a sede da alma, o centro da consciência do indivíduo, esse chakra controla todos os outros Chakras. 1000 pétalas representam as 1000 possibilidades de expressão que estão além na esfera física e mental. 50 propensões dos outros chakras multiplicada por 2 (expressão interna e externa) =  $100 \times 10$  (5 órgãos motores e 5 sensoriais) = 1000.





Tudo isso que estou falando é a base do tantra yoga, sendo que Shrii Shrii Ananda Murti sintetizou com o nome de Biopsicologia.

Auto realização e  
serviço a humanidade



# Conclusão

Dessa forma, o que concluimos é que para iniciarmos nossa meditação precisamos estar com a mente mais clara possível.

Nossa mente tem uma relação com o nosso corpo físico e podemos usar os ásanas para trabalhar o equilíbrio dos chakras.



ESTADO  
DE  
CONCENTRAÇÃO







# Como aumentar sua concentração

## Meio banho

### A importância da água fria

O meio-banho é aconselhado antes da meditação, das refeições, posturas de yoga, dormir e qualquer atividades que exija concentração (como estudar, ler um livro, assistir a uma aula).

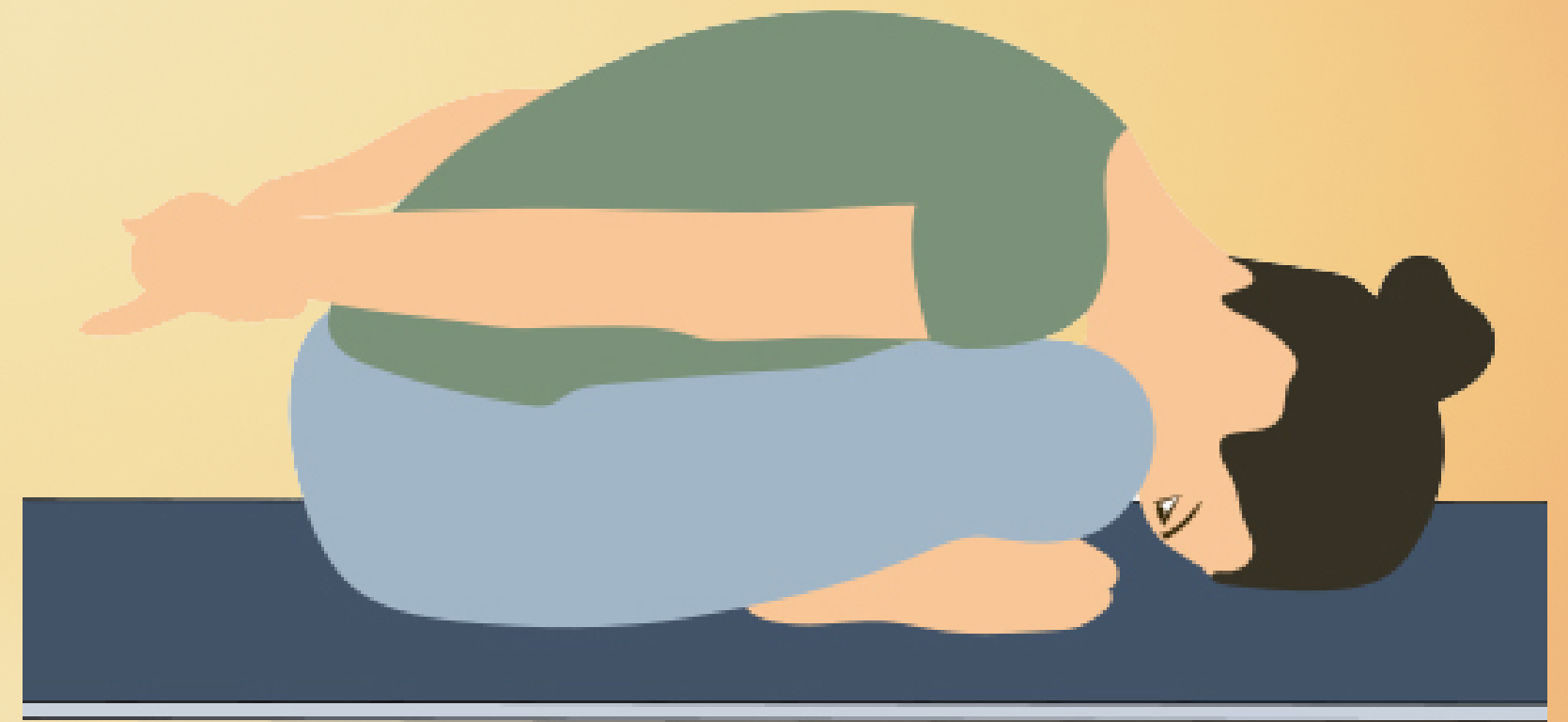


# Vamos Praticar

Posturas (Ásanas) antes da meditação



**Bhujangasana**



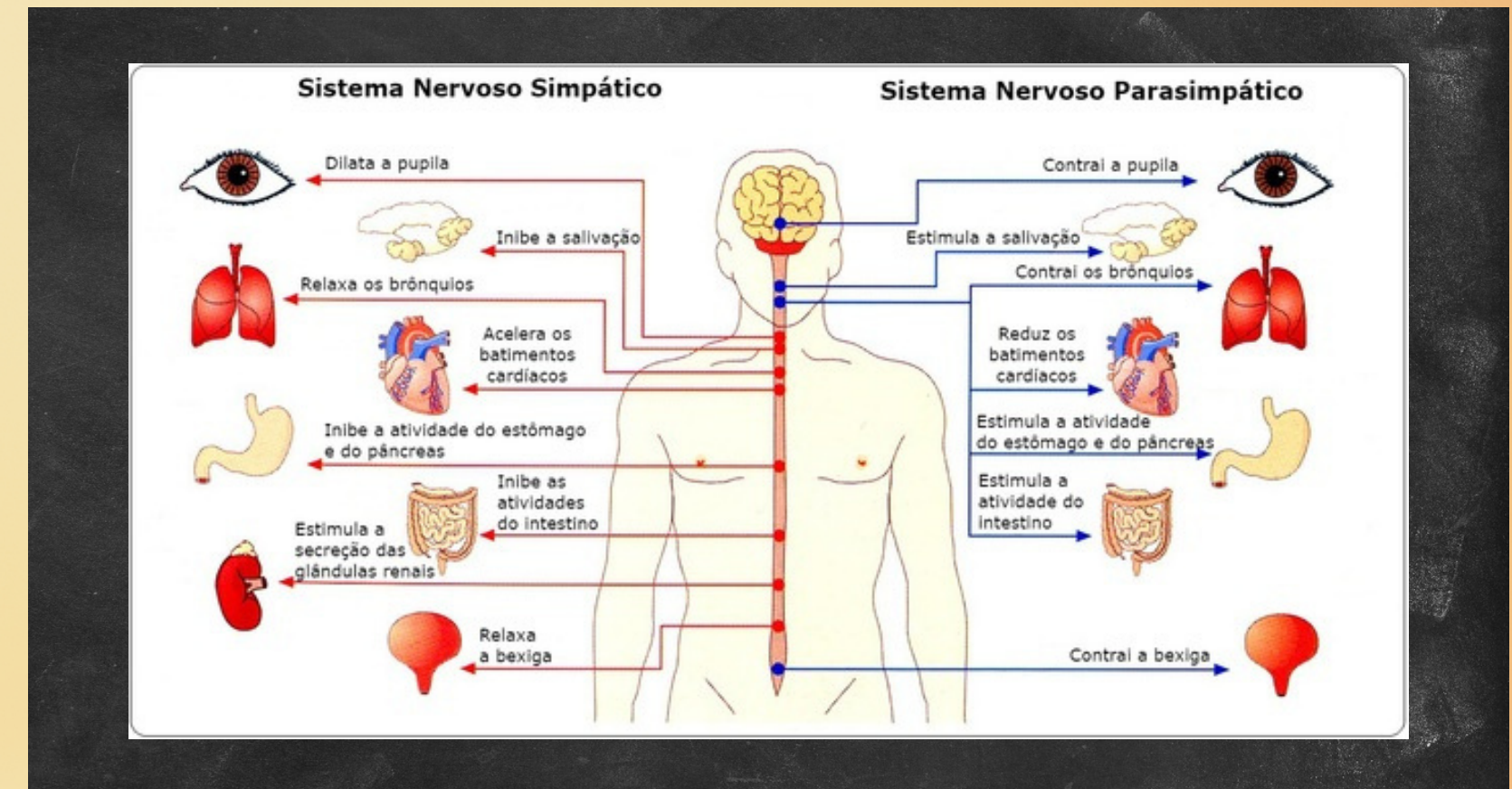
**Yogamudra**



# RESPIRAÇÃO



Dependendo de como você conduz sua respiração pode haver ativação do sistema simpático ou parassimpático.



Quando respiramos utilizando nosso diafragma e prologamos nossa exalação conseguimos ativar nosso sistema parassimpático e assim ficamos mais calmos e conectados com nós mesmo.



# Referência científica



Você pode verificar isso no trabalho de Hebert Benson, médico cardiologista e professor da Universidade de Harvard, que enfatiza as práticas que induzem a resposta de relaxamento de nosso corpo.

Ao contrário da resposta de “luta e fuga”, a resposta de relaxamento é um calmante corporal, onde a pressão sanguínea cai e as frequências cardíaca e respiratória diminuem.





# Como está sua respiração?

A respiração é uma forma de criar conexão entre o corpo ea mente.

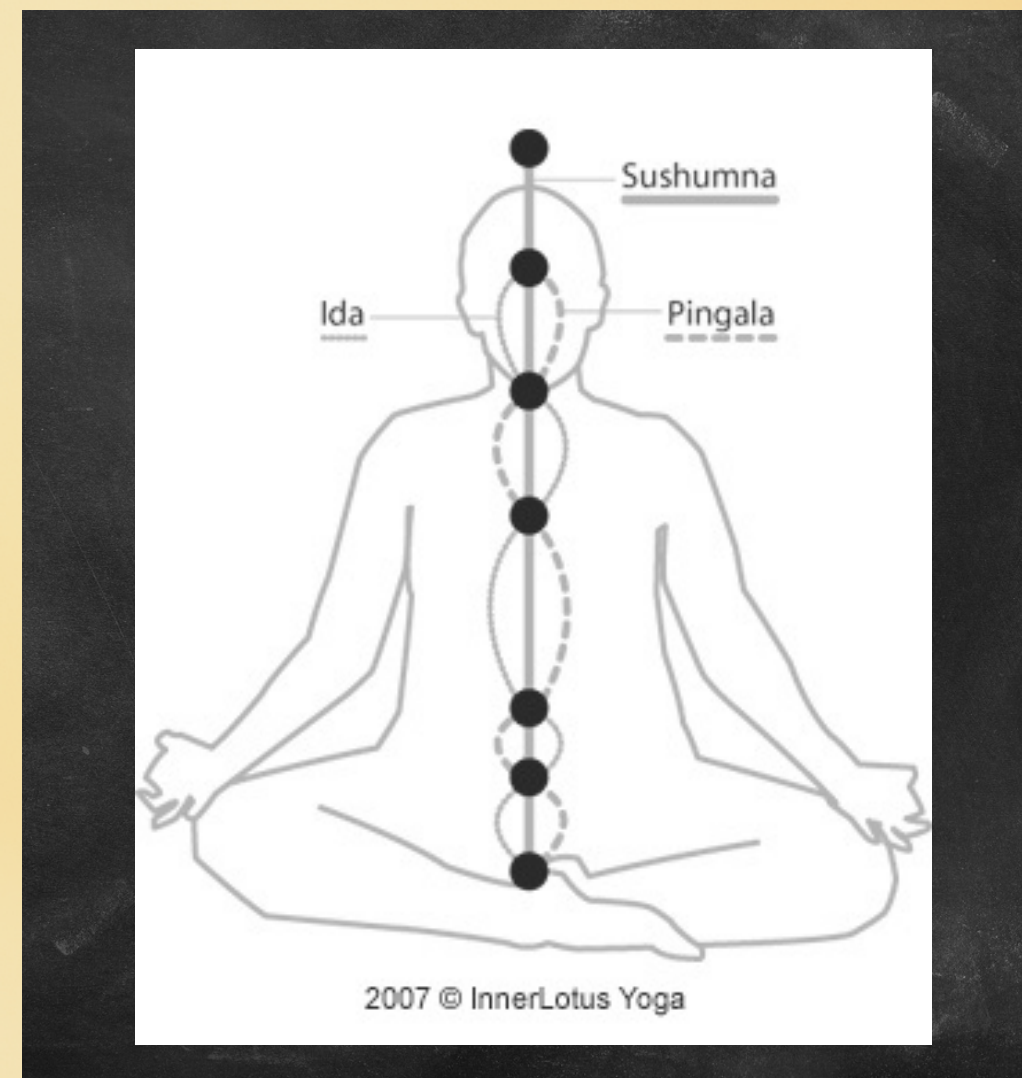
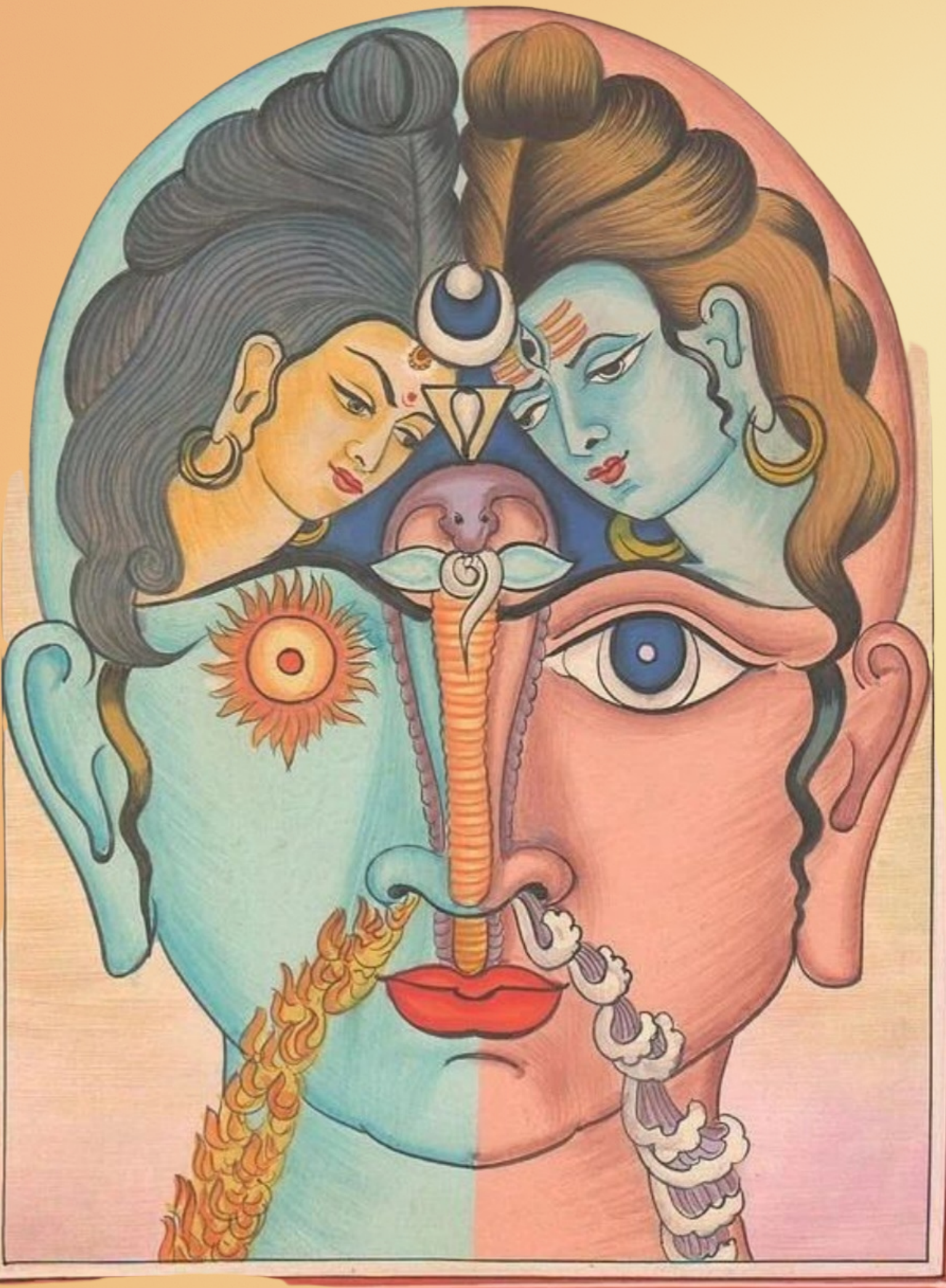
Durante a meditação existe um grande foco de atenção na respiração.





# Visão dos logues

A consciência se expressa através da mente e a mente utiliza o corpo físico como meio de expressão.



O prana percorre o corpo mental e físico através dos nadiis (literalmente rios). Existem 3 principais nadiis: Ídá, Píngalá e Sushumná.



# Fases da respiração



- Púraka (inalação): o objetivo dessa respiração é a inalação mais suave possível. "Como se aspira a água pelo caule de um lótus, assim se deverá aspirar o ar. Tais são as características da inspiração". Dependendo do estado mental do praticante, observam-se variações quanto à intensidade, produzindo uma inalação calma, energética, tensa, incompleta ou ansiosa.
- Kúmbhaka: kúmbha significa pote, jarro, cálice ou algo que contém ou retém. É o estado de suspensão da respiração com os pulmões cheios, durante o qual o praticante aproveita o máximo a energia recebida através da concentração. Alguns shastras descrevem que a retenção deve ser acompanhada de completa imobilidade corporal.



# Fases da respiração

- Rechaka (exalação): o ato de exalar; o praticante deve soltar o ar controlada e profundamente, soltando todo o ar dos pulmões. Aqui também o estado emocional e mental acaba por influenciar a respiração e o praticante precisa redobrar a atenção.
- Shúnyaka, (apnéia vazia): vazio; nesse estado deve-se manter o ar fora dos pulmões. Nesse procedimento o praticante obtém um enorme controle das suas compulsões, vícios e ansiedades







# Kundalinii

Adormece em MULADHARA uma energia latente chamada Kundalinii, que é despertada no processo da prática espiritual.



# RESPIRAÇÃO



# Conclusão

- Para iniciantes de meditação usamos a respiração diafragmática com foco no prolongamento de sua exalação, usando pausas entre a inspiração e exalação.
- Existem muitas técnicas que podem ajudar no controle do prana, porém elas precisam ser praticadas com orientações e seu corpo precisa estar muito preparado para receber esse estímulo.
- Quando estamos praticando pranaiaama, isso não se refere apenas ao ato de respirar, estamos trabalhando com todo o seu campo de energia e suas camadas da mente.





# Como aumentar sua concentração

- Posturas para meditar. Sentada(o) na cadeira ou no chão.
- Quanto maior o alinhamento maior a concentração



# Vamos Praticar

Respiração ativando a resposta de relaxamento do seu corpo.



**Respiração  
diafragmática**



**Respiração  
trabalhando retenção**



# Lição para casa



## Ações para próxima semana

- Ouvir os 11 primeiros episódios do PodCast Ananda Marga
- Separar 10 minutos na parte da manhã e 10 minutos na parte da tarde para sua Sádhana
  - 4 vezes Yoga mudra
  - 4 vezes postura da cobra
  - 5 minutos de respiração trabalhando retenção





Mantra significa "som  
que liberta a mente".  
De nossas angústias,  
tensões e ilusões.

Para meditarmos o mantra precisa ter 3  
qualidades:

**Pulsativo, Encantativo, Ideativo**

Porém, antes de falar nessas qualidades precisamos entender  
o que a ciência vem falando sobre a neuroplasticidade.

# MANTRA





# Neuroplasticidade

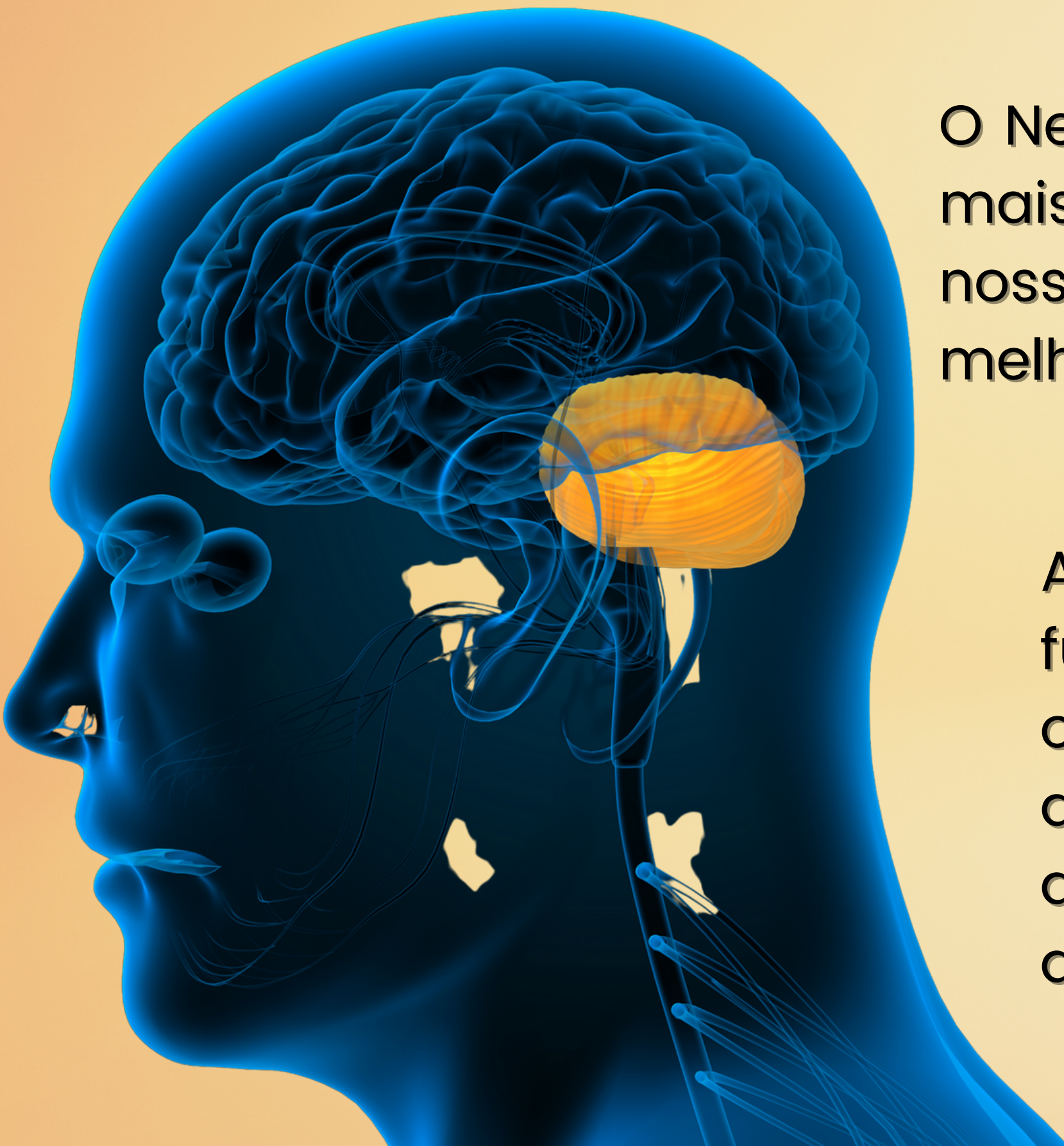
Refere-se à capacidade do sistema nervoso de mudar, adaptar-se e moldar-se a nível estrutural e funcional ao longo do desenvolvimento neuronal e quando sujeito a novas experiências.

Um outro ponto importante é que durante nosso processo evolutivo, nossa mente sempre foi negativa e isso foi muito importante para mantermos nossa espécie viva até hoje.





# Neo Cortex e Amígdala cerebral



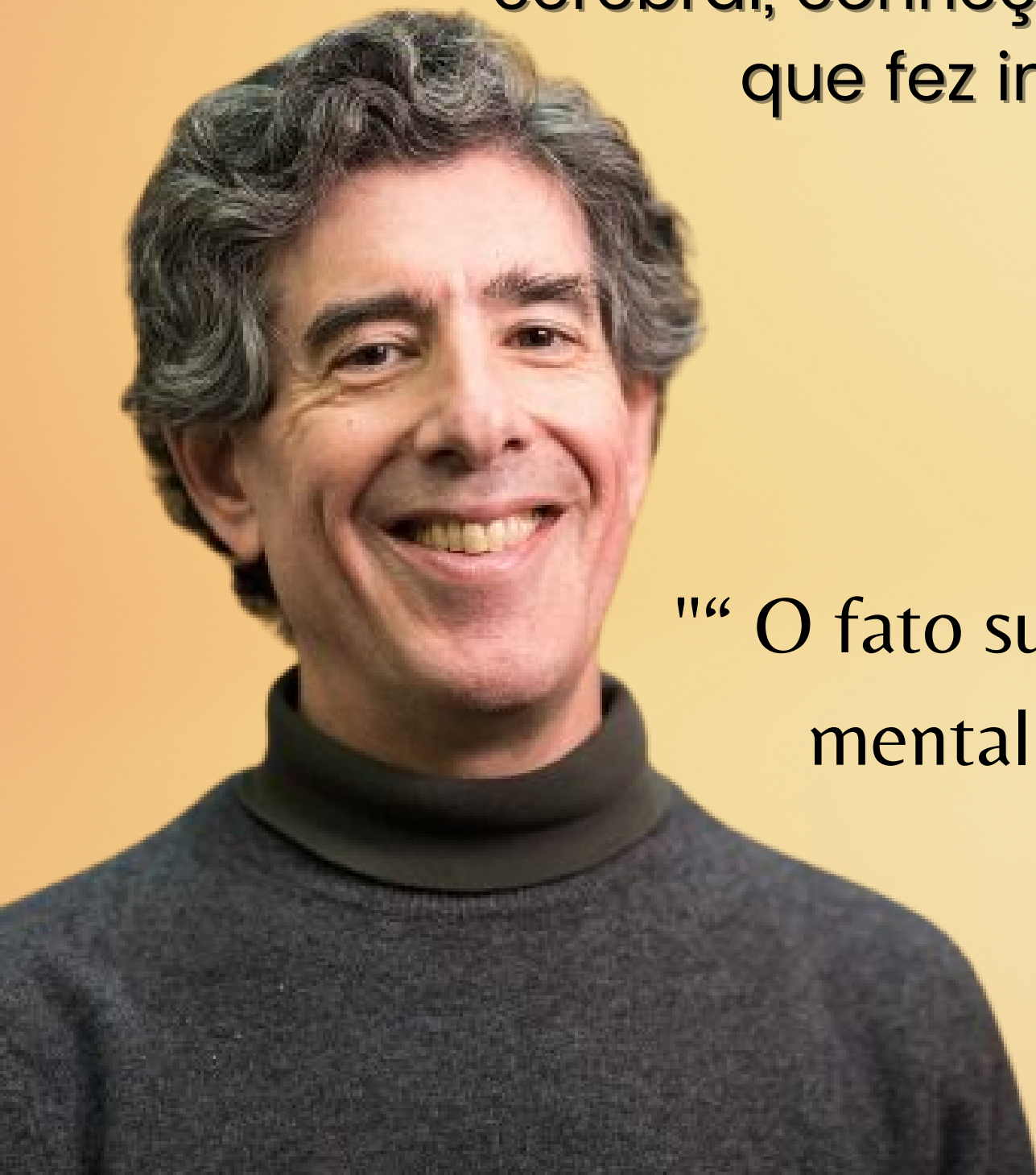
O Neo Cortex é a estrutura do cérebro humano mais recente. Através dele podemos controlar nossos instintos mais primitivos e tomar melhores decisões de longo prazo.

A amígdala é uma estrutura do cérebro que funciona como uma sirene alertando todo o organismo sobre uma possível grande ameaça, e assim começa então uma resposta de lutar ou fugir dentro do corpo. O problema é que nem sempre a ameaça é real.



# Referência científica

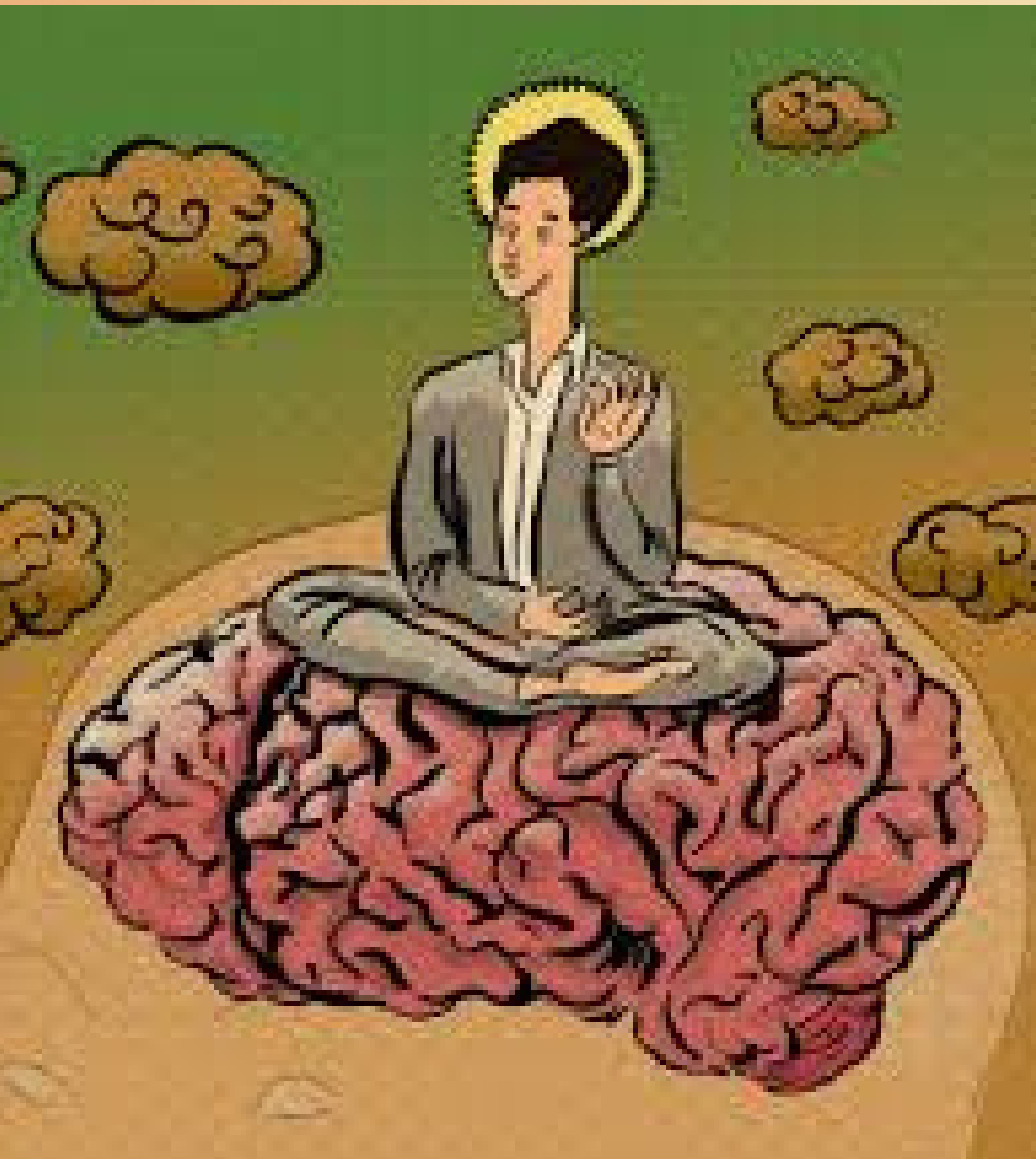
Se você quer saber mais sobre neuroplasticidade cerebral, conheça os trabalhos de Richard Davidson, que fez inúmeras pesquisas com monges do budismo tibetano.



"“ O fato surpreendente é que só através da atividade mental podemos mudar intencionalmente nossos próprios cérebros. ”  
-Richard Davidson-."







# Como estimular a Neuroplasticidade

Para se criar novas estruturas cerebrais as pesquisas indicam que se deve repetir o novo hábito, criar um estímulo emocional e desenvolver a curiosidade para aprendizado.

O mantra cai como uma luva para essa proposta, pois tem uma intenção por trás da palavra falada em

## sânscrito

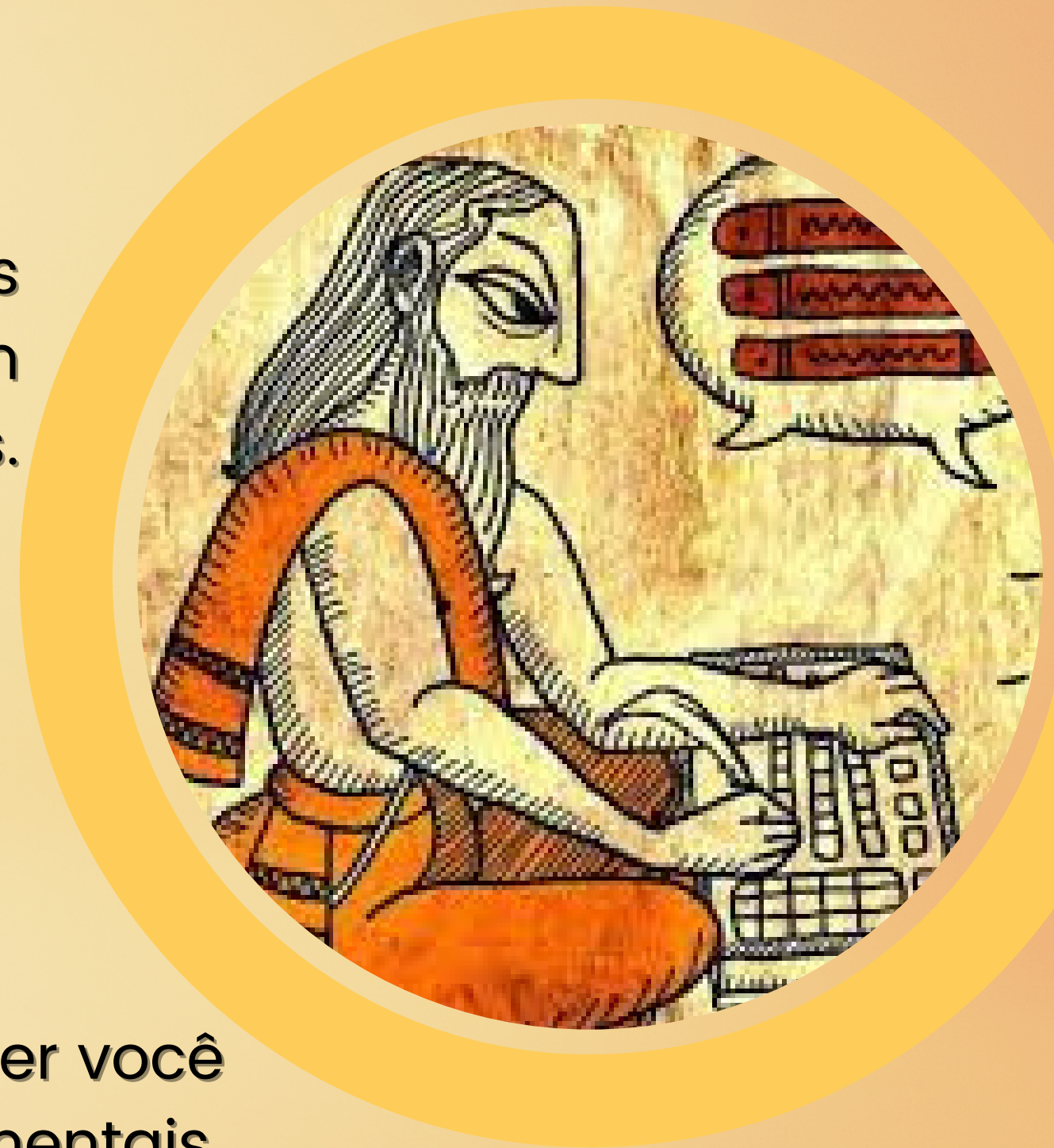


# Aqui um ponto importante é: o que é Sânscrito?

Os iogues dedicaram suas vidas a entender o mais profundo estado de conexão e para isso ficaram anos em cavernas em estados meditativos.

Nesses estados eles conseguiram ouvir o som que cada um dos vritris dos chakras emanavam e esses 50 sons deram origem as letras do alfabeto sânscrito.

A forma como você pronuncia esses sons podem fazer você acessar profundamente seus estados mentais.





# PSICOACÚSTICA

A psicoacústica estuda, entre outras coisas, o som na cura de doenças físicas e mentais.

Chegamos em um ponto divisor de um relaxamento através da respiração e o processo de meditação, onde usamos o mantra para acessar camadas mais sutis da sua mente.



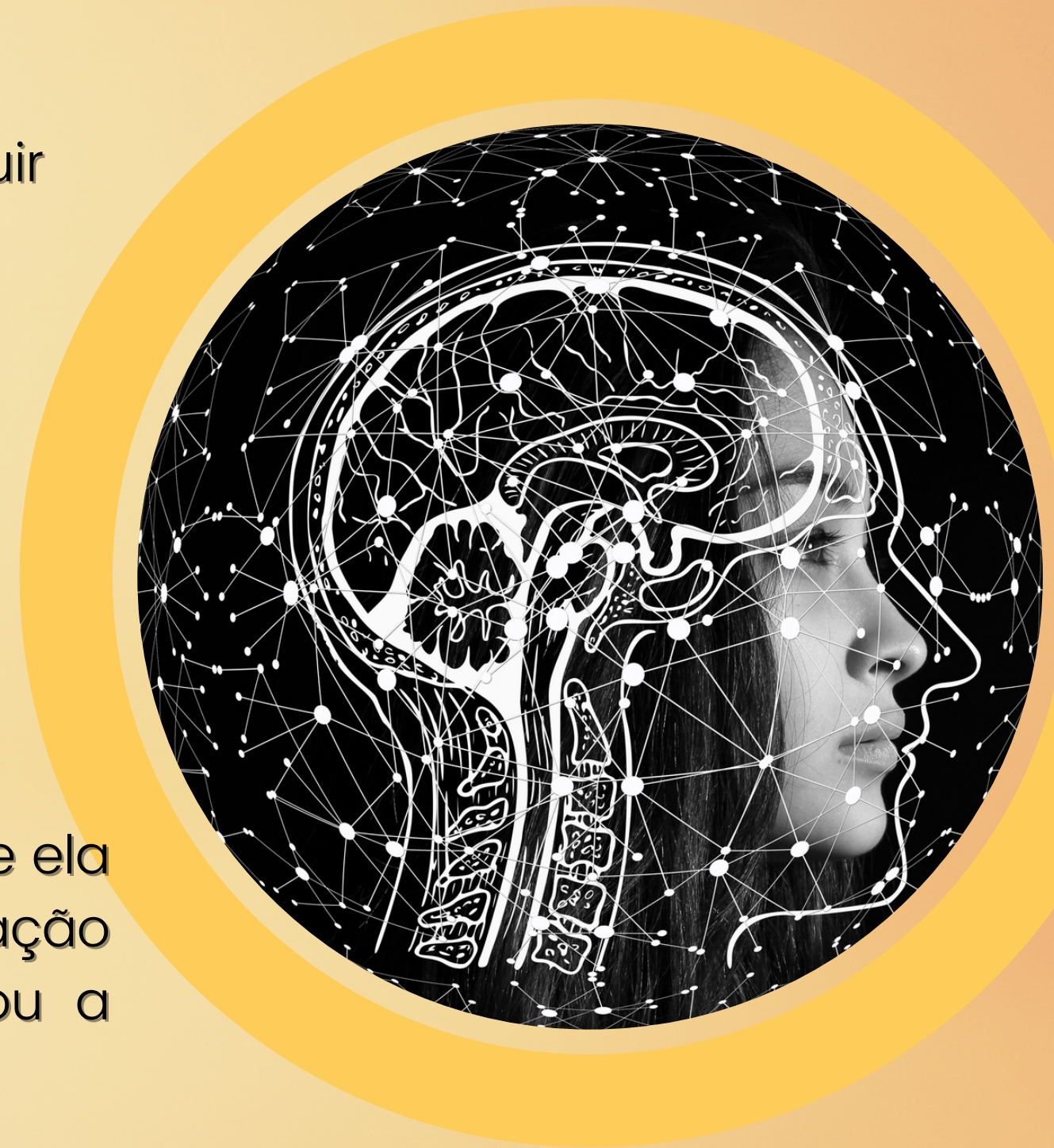


# Qualidades do mantra

Pulsativo: refere-se ao fato do mantra ter duas sílabas para fluir ritmicamente com a respiração.

Encatativo: refere-se ao fato do mantra ter um certo tom, um certo padrão vibratório, que ao ser entoado eleve a própria vibração individual, que se transforma no ritmo cósmico retilíneo e se une eternamente ao calmo e sereno oceano da consciência cósmica.

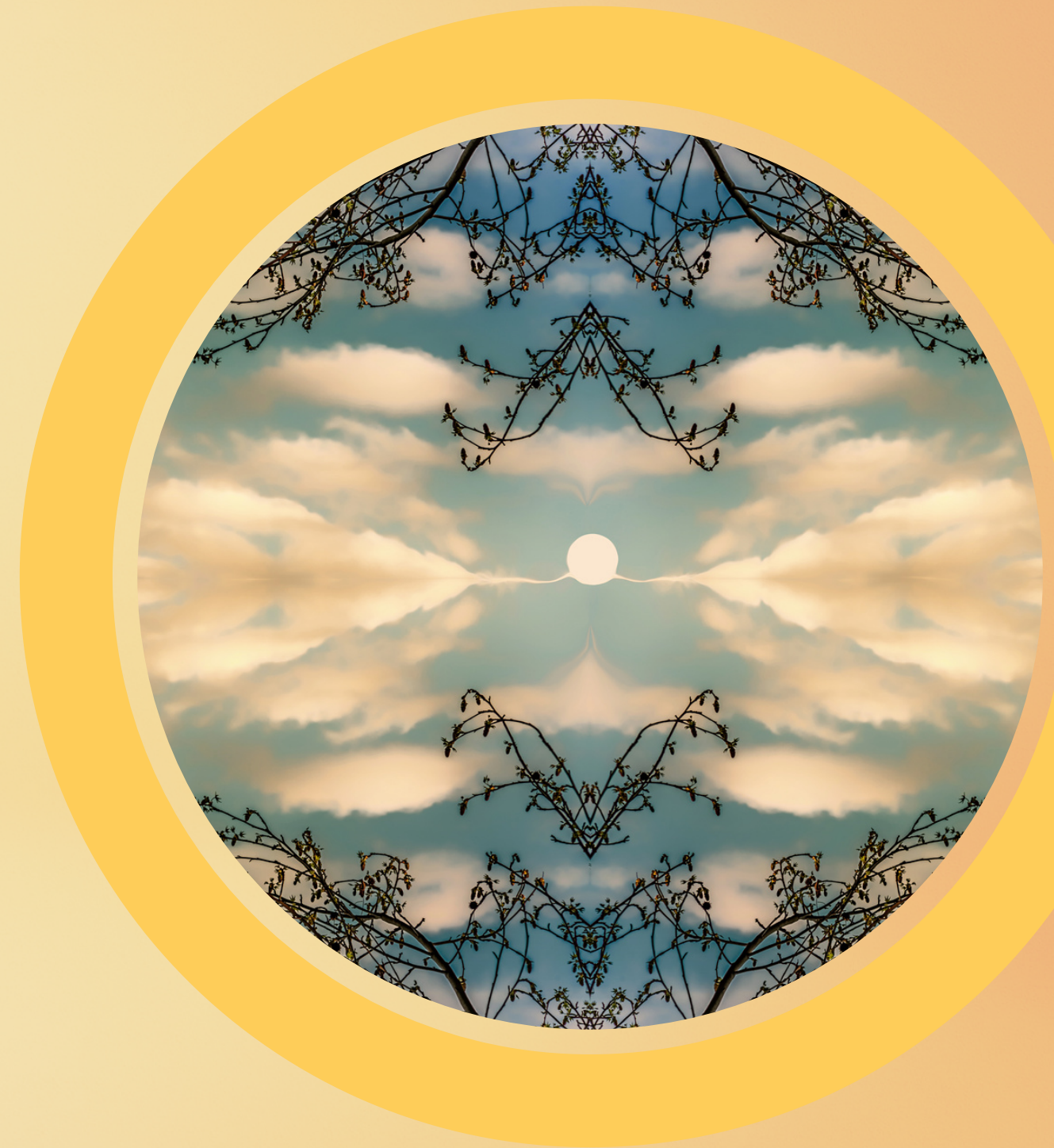
Ideativo: pois o objetivo é a expansão infinita da própria mente, para que ela se una com a consciência suprema. Sendo assim, é importante a utilização de uma afirmação repetitiva, que é o significado do mantra “eu sou a consciência infinita”, afinal a mente se torna o objeto de sua ideação.





# Qualidades do mantra

O mantra PULSATIVO , ECANTATIVO E IDEATIVO ideal é pessoal e é transferido no processo de iniciação da Ananda Marga por um Acharya (Aquele que deve ensinar pelo exemplo).





# Qualidades do mantra

O mantra pessoal, também chamado de ista (meta) mantra, tem o poder de despertar a kundalini (energia espiritual latente em todo ser humano), quando praticado com regularidade por certo período de tempo.





# Como praticar meditação sem receber iniciação?

O processo de iniciação somente deve ser realizado após um período de prática com um Mantra Universal como suporte de meditação e que carrega uma ideação para quebrar as barreiras do apego e do ódio. O sistema nervoso vai sendo preparado aos poucos para entrar em níveis de meditação mais profundos depois desse período de práticas mais básicas, mas super importantes..





# Vamos Praticar

Conectar com momentos de muito amor

Quais momentos de  
felicidade você lembra?

Um exemplo de vibrações mais  
sutis.





# Vamos Praticar

Conectar com o amor

## O que é o amor para você?

A essência do amor vibra em cada um de nós. Identificar as pessoas que você ama é uma forma de trazer esse sentimento mais próximo.





# Vamos Praticar

## Meditação Guiada





# Vamos Praticar

Mantra; o som que liberta

com o Mantra Universal

## Báábá Nam Kevalam

Báábá significa aquele mais amado

Nam significa nome

Kevalam somente

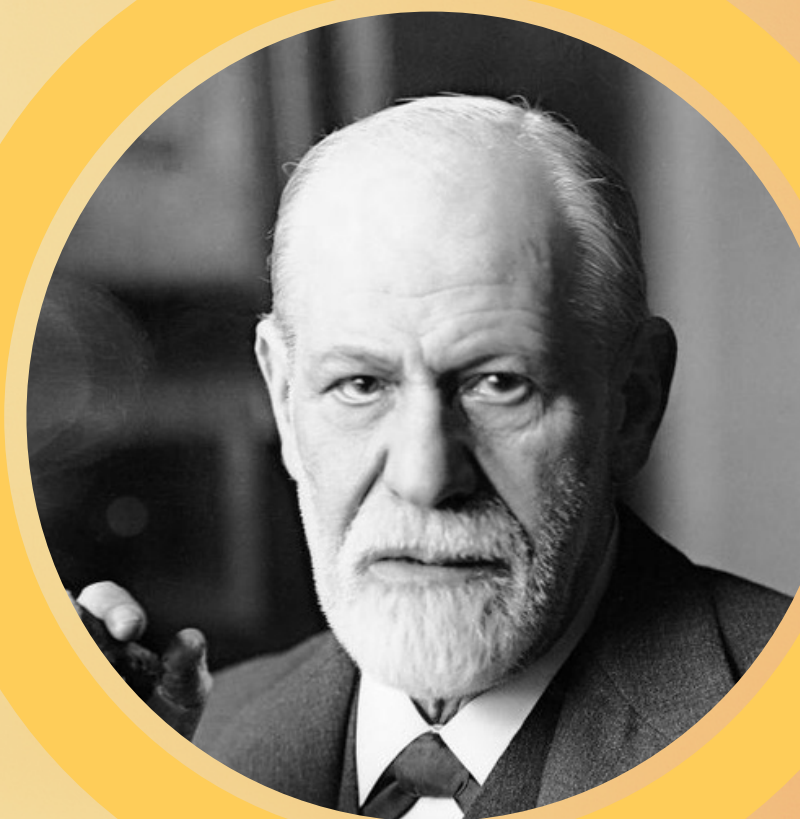
Portanto, "Somente o nome do mais amado", que podemos interpretar como "Tudo é o Amor".





# IDEAÇÃO

O mantra deve ser usado como um veículo para levar você para estados mais sutis da mente. Então, agora vamos falar sobre quais são essas camadas e como elas atuam em nós.

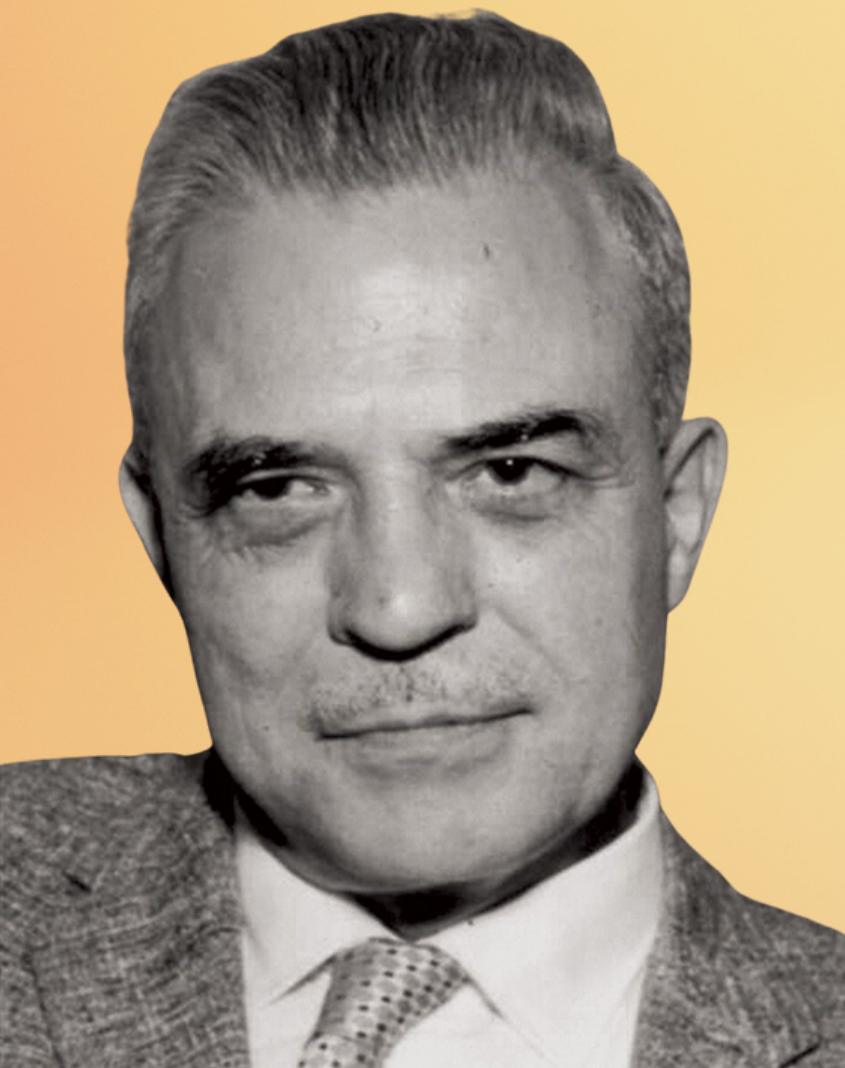


Hoje quando falamos de psicologia temos a ideia de mente consciente e subconsciente, onde a maioria de nós ficamos com a divisão de 10% consciente e 90% no subconsciente.



# Referência científica

Você pode estudar sobre esse assunto através do trabalho do médico psiquiatra americano, Milton Erickson.



"O inconsciente é semelhante a uma caixa de ferramentas completa onde o indivíduo tem todas as ferramentas necessárias para consertar todo e qualquer objeto que necessite de reparos ou consertos."



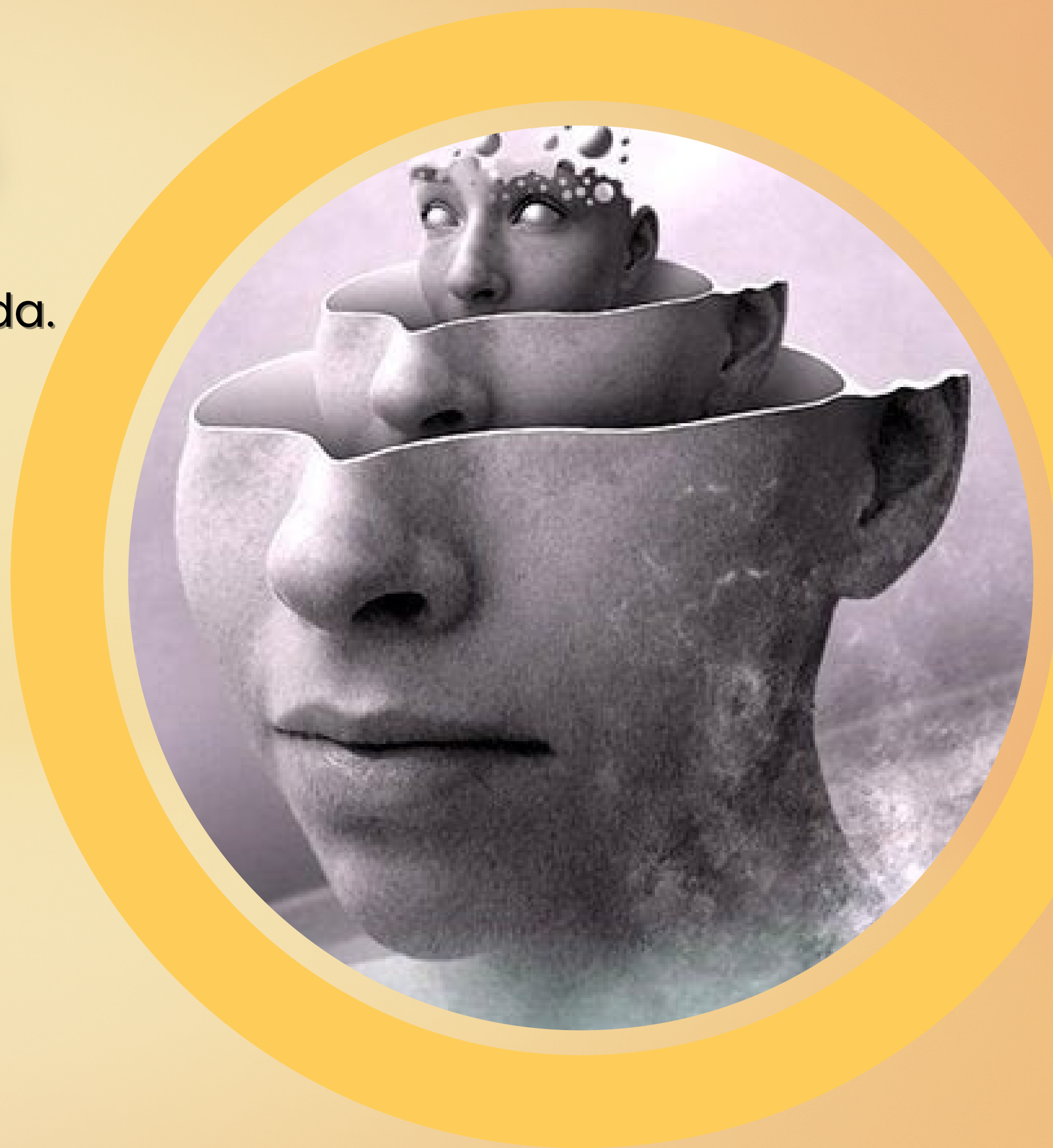


# kos'as

A palavra kos'as significa camada.

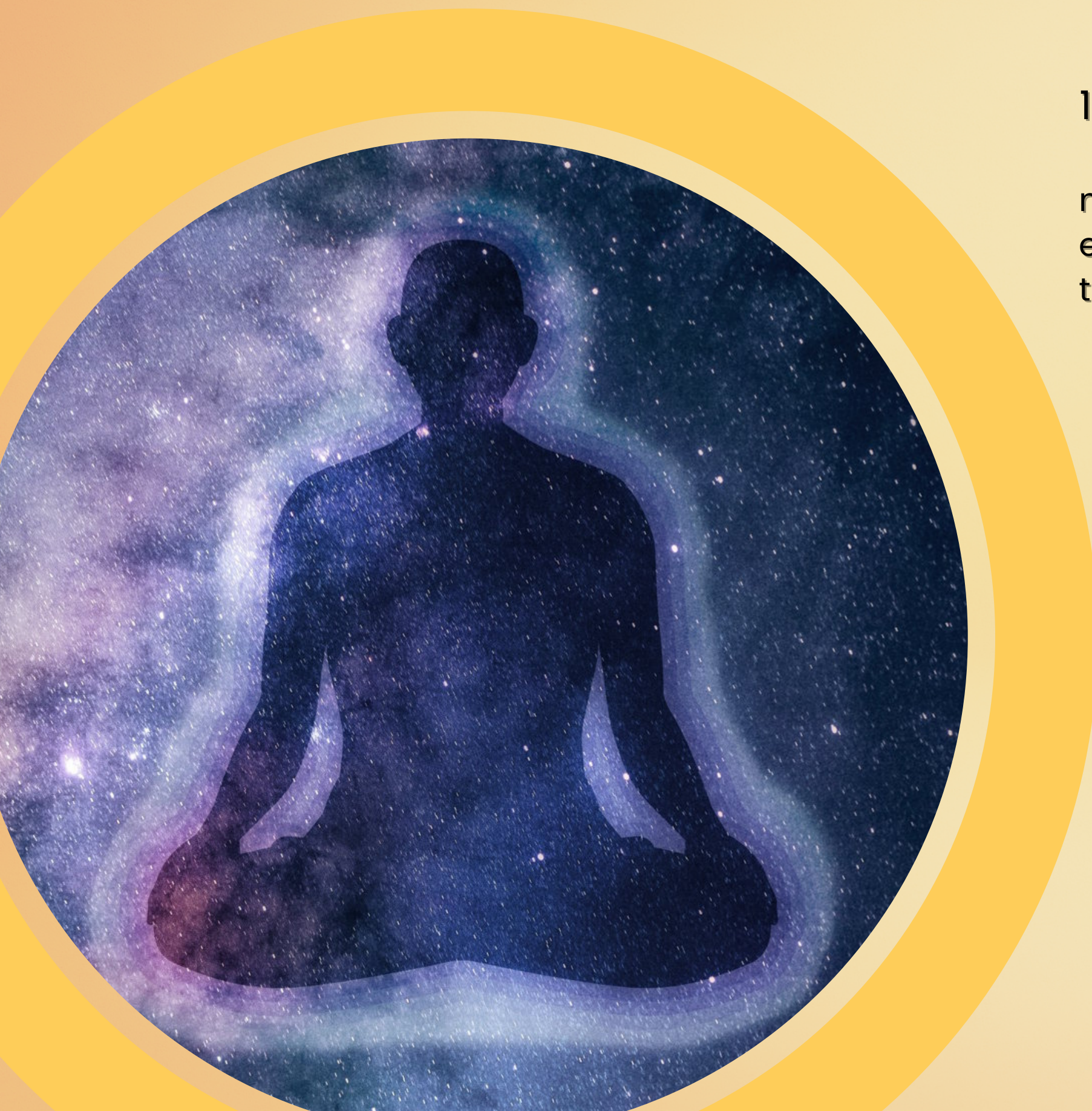
No Yoga as camadas da mente foram apresentadas em 7:

- 1 física
- 1 energética
- 5 mentais





# Camadas da mente



## 1 – Camada – Annamaya kosá – Feito de alimento

Esse veículo físico é a máquina da mente e utilizado para atuar no mundo físico. Assim, a percepção fundamental para o desenvolvimento espiritual é a conscientização de que: “eu NÃO sou esse corpo” a tradução literal de annamaya kos’a é “camada feita de comida”.

## 2 – Camada – Pranamaya kosá – Energético

Camada onde se desenvolve a energia vital, o prana.

## 3 – Camada – Kamamaya kosá – Desejo

A mente consciente tem três funções: percepção, desejo ou aversão e ação. Ela percebe os estímulos do mundo exterior através dos cinco órgãos sensoriais (olhos, ouvidos, nariz, língua e pele). Tem desejos ou aversão a esses estímulos e age para realizar esses desejos ou fugir das aversões, utilizando-se dos cinco órgãos motores (mãos, pés, cordas vocais, órgãos genitais e órgãos excretores).



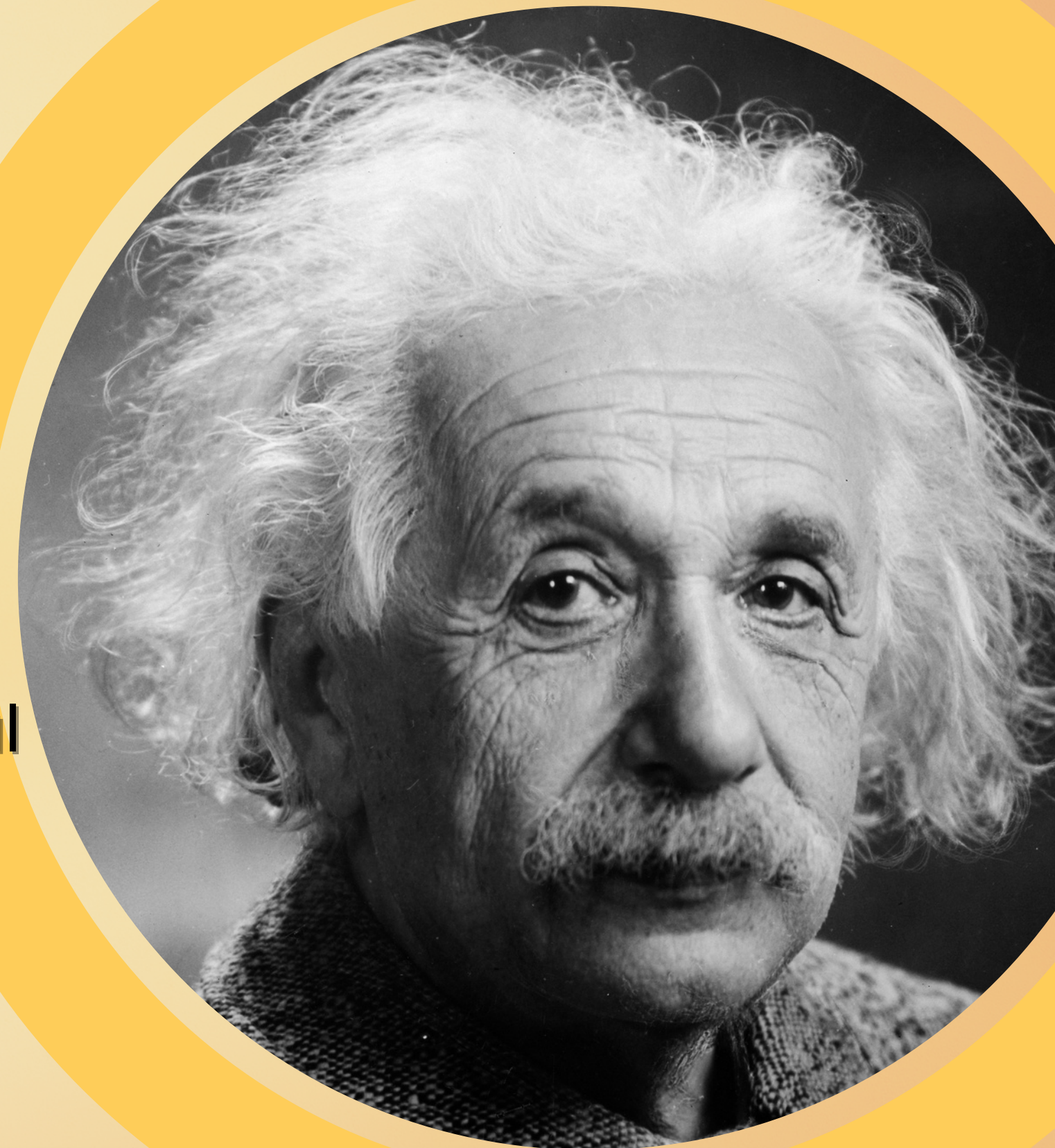
# Camadas da mente

## 4 – Camada – Manomaya kosá – Pensamento profundo

A mente subconsciente é a responsável por mais de 90% das nossas tomadas de decisões. Ela armazena nossos traumas, decisões. Acessamos ela com o pensamento profundo e sonhos.

## 5 – Camada – Atimanasá kosá – Supramental

A mente supramental é a primeira camada dessa mente superconsciente, (coletiva). É o reino da intuição e do insight criativo, Artistas e cientistas acessam essa camada.,





# Camadas da mente



## 6 – Camada – Vijinanamaya kosá – Conhecimento especial

Nessa camada o desapego e a equanimidade ao lidar com as pessoas se torna proeminente.

## 7 – Camada – Hiranyamaya kosá – Camada dourada

A mente causal sutil é a última porta para a perfeição. Quando o brilhante fulgor dourado dessa camada mental é experimentado, sente-se a proximidade com o ser infinito interior e o desejo pela união suprema torna-se premente.



# Uma breve História

# Todos somos Um







# ATMAN

Quando a mente se torna tão sutilmente dirigida ao Infinito ela se dissolve na Consciência Cósmica, iluminando-se num êxtase infinito. Dessa forma, surge o brilho resplandecente do Eu mais profundo que realiza sua verdadeira glória, sem nome, sem face, imutável, sem princípio nem fim, a bem-aventurança infinita e a paz eterna.

É quando transcendemos, um a um, os níveis mais densos da existência até alcançarmos o Estado Supremo, estado em que a mente deixa de existir, o Eu brilha no esplendor infinito.



# Uma breve História

## O Pássaro e o Lenhador







# MEDITAÇÃO

Vamos Meditar?





# RODA DE PARTILHA