

por que
Meditar?

Compreenda a Meditação



A woman with long brown hair, wearing a light brown off-the-shoulder top, is sitting in a meditative lotus pose on a wooden deck. She is smiling and looking upwards with her eyes closed, appearing to be in a state of relaxation or meditation. The background shows a warm sunset or sunrise over a body of water. The right side of the image features a large, stylized orange and yellow graphic element that overlaps the text.

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.

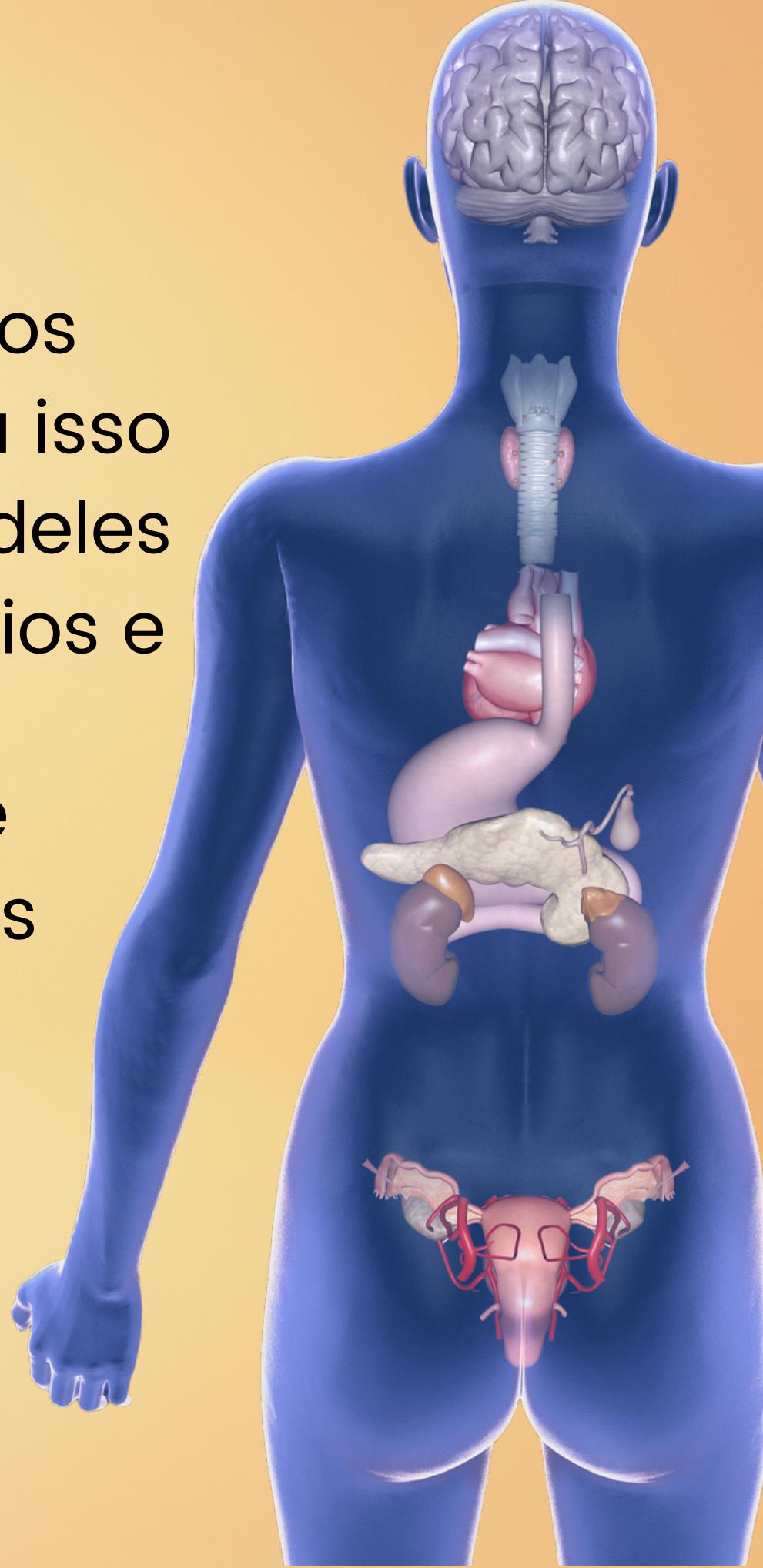
Uma Equação para Meditação



ESTADO DE CONCENTRAÇÃO



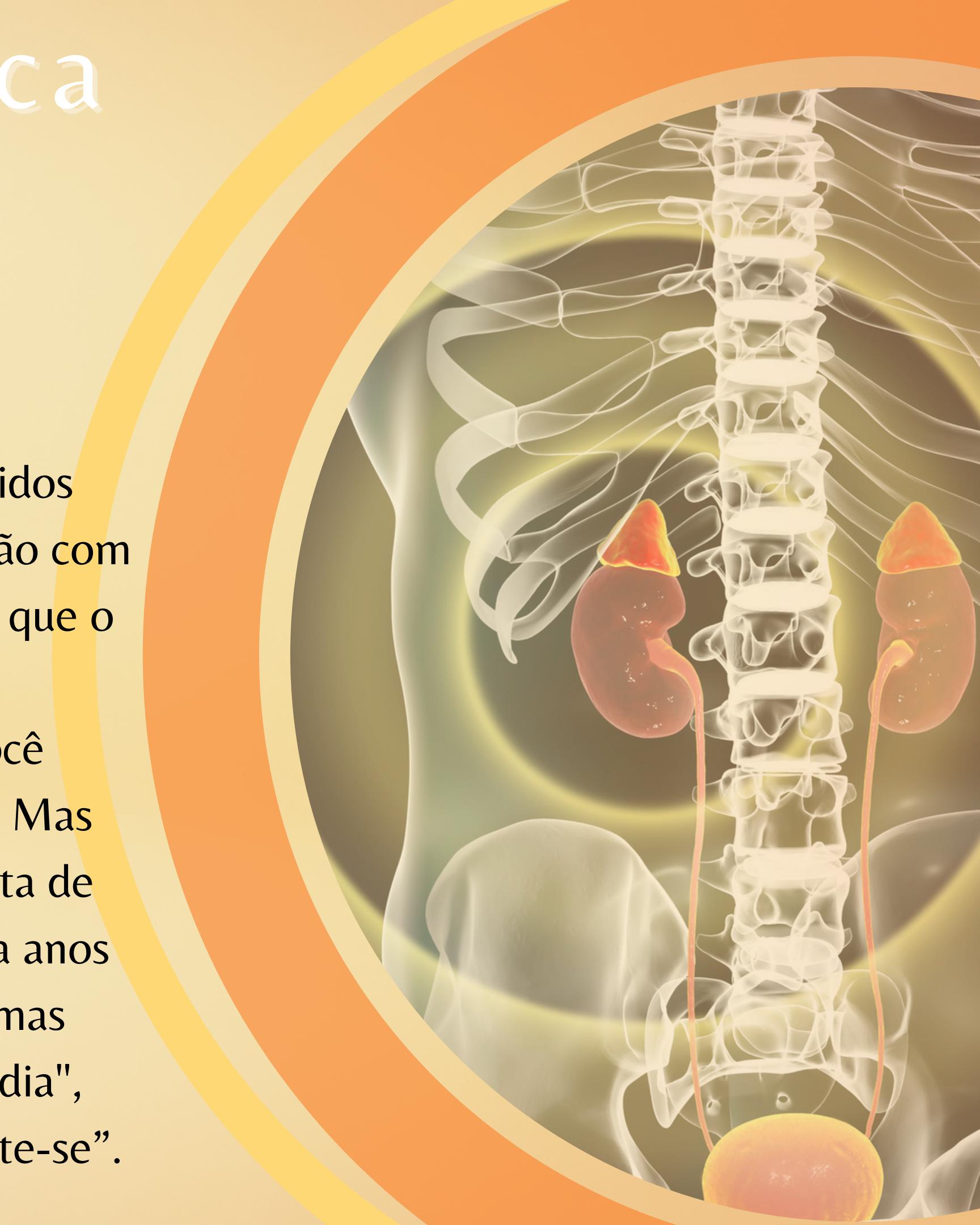
Se estamos felizes, tristes, nervosos, há diversos pontos atuando em conjunto para isso acontecer, sendo que um deles importante são os hormônios e neurotransmissores (substâncias químicas que nosso corpo produz, através de glândulas do sistema endócrino) para passar informações as mais diversas células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

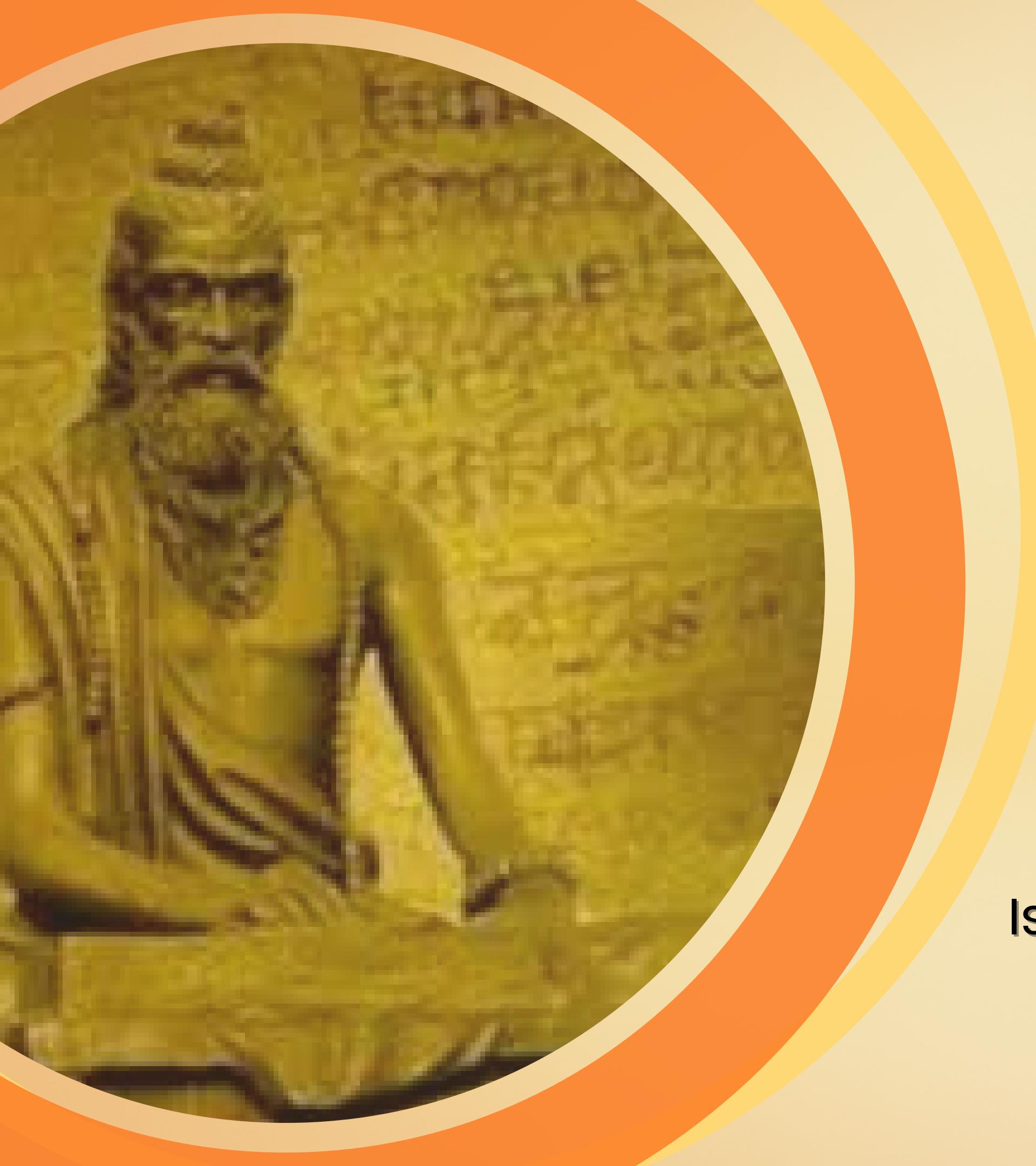


Referência científica

"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 (pétales) 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) = 100×10 (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 concluímos 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

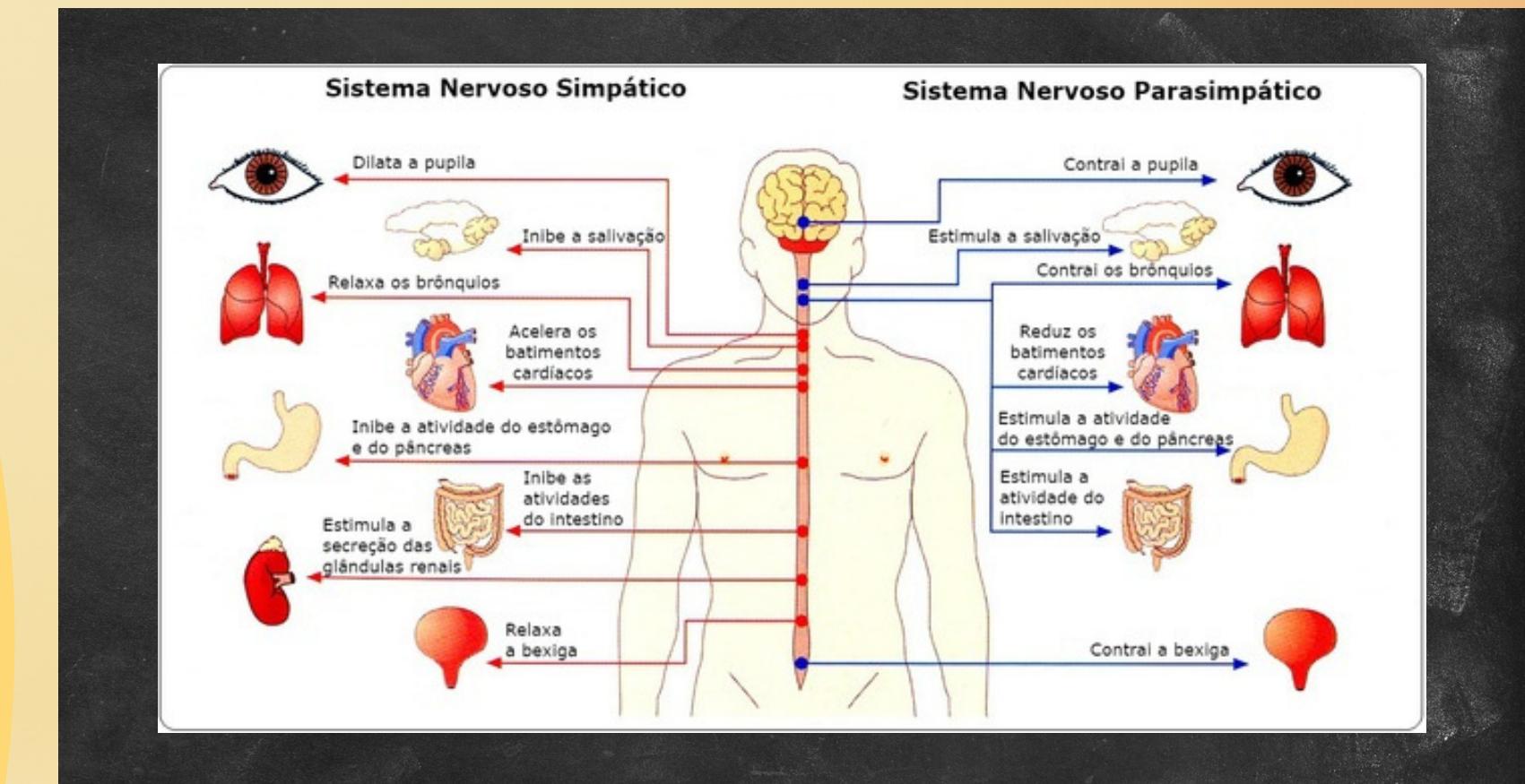


Yogamudra

RESPIRAÇÃO

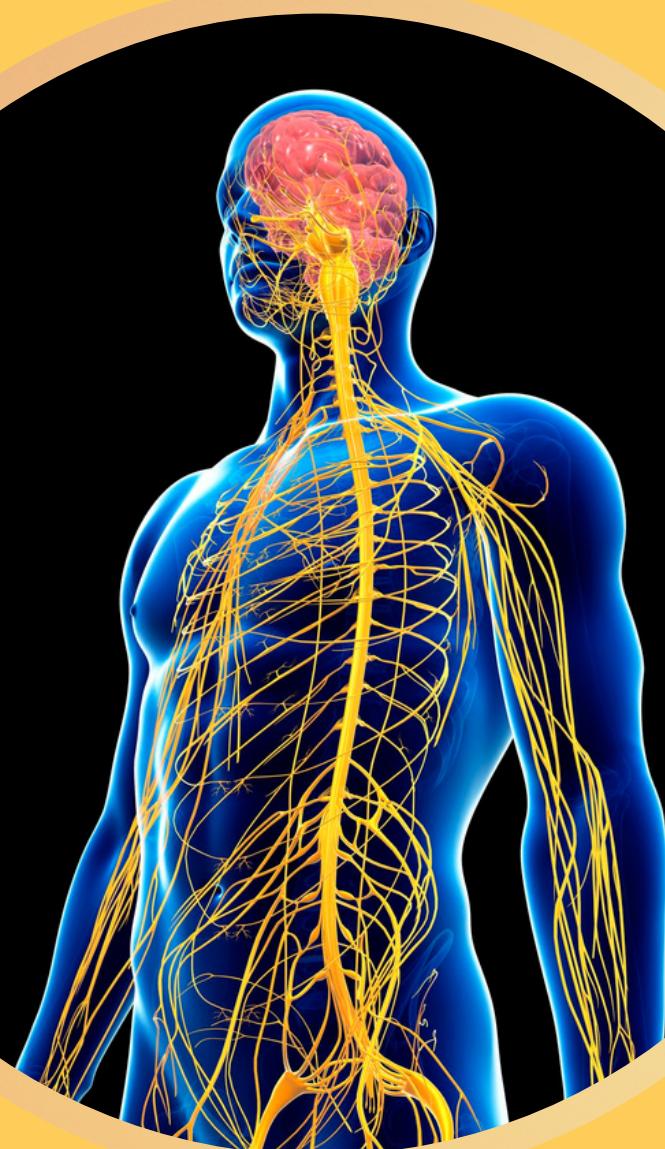


Dependendo de como você conduz sua respiração pode haver ativação do sistema simpático ou parassimpático.



Quando respiramos utilizando nosso diafragma e prolongamos 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?

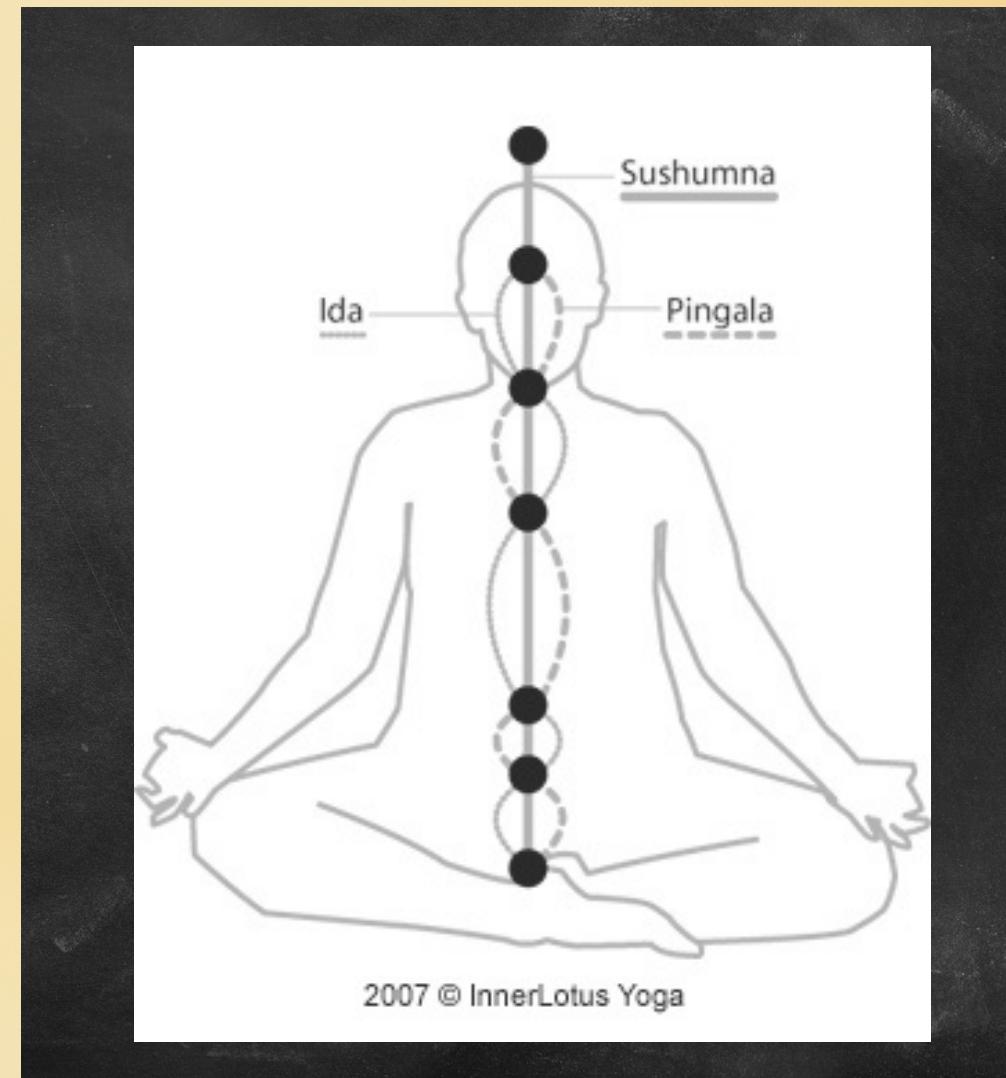
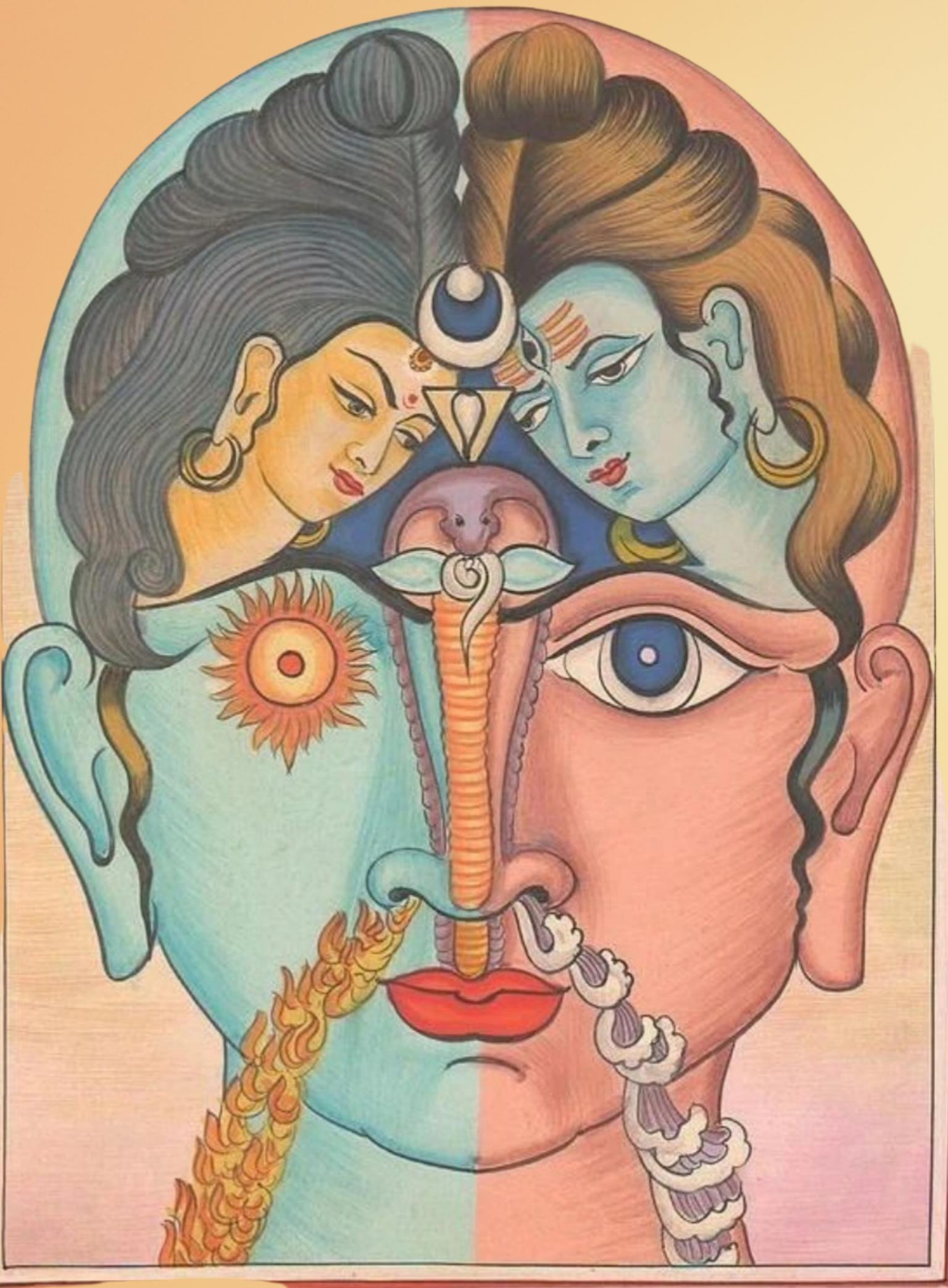
A respiração é uma forma de criar conexão entre o corpo e a mente.

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 diafrágmatica 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 pranayama, 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.

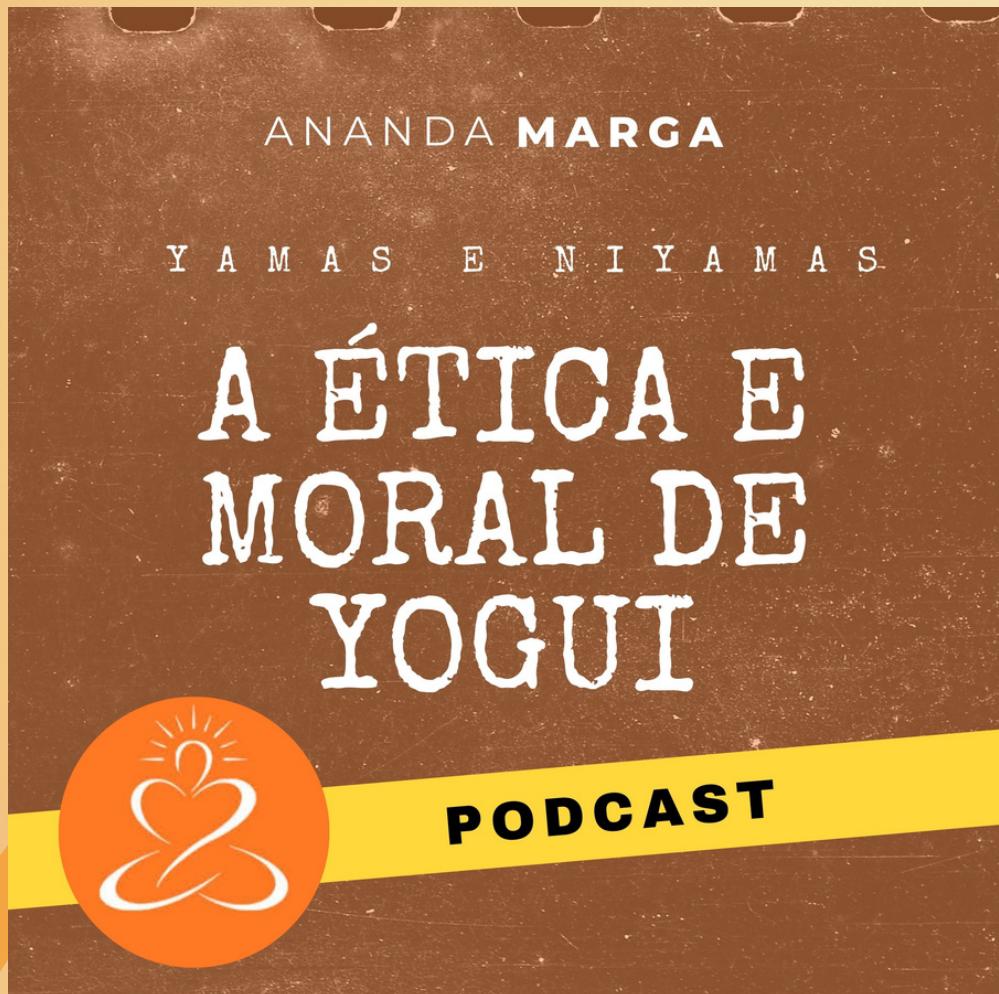


Respiração diafragmática



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





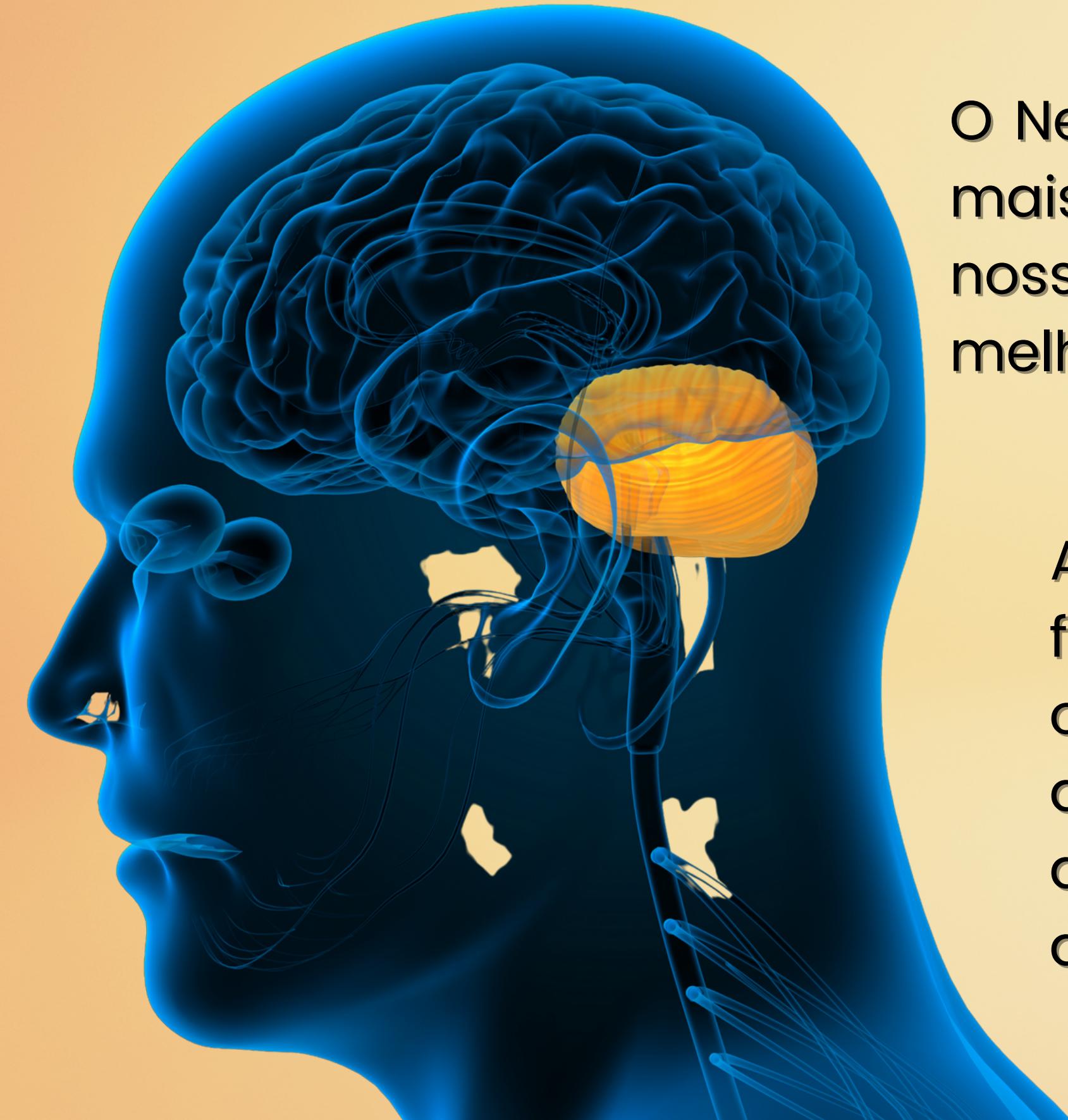
Neuroplasticidade

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

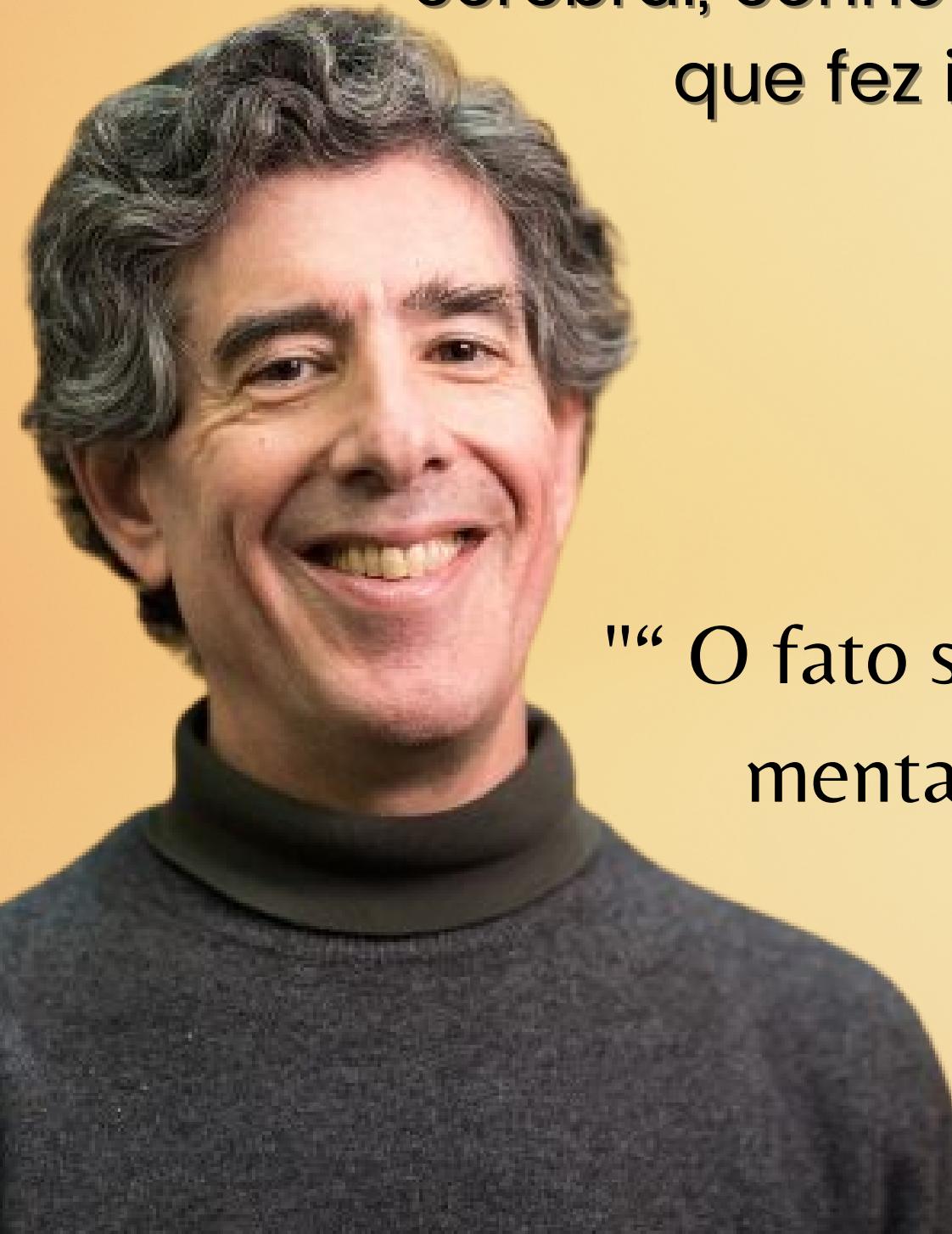


O Neo Cortex é a estrutura do cérebro humano mais recente. Através dele podemos controlar nossos instintos mais primitivos e tomar melhores decisões de longo prazo.

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

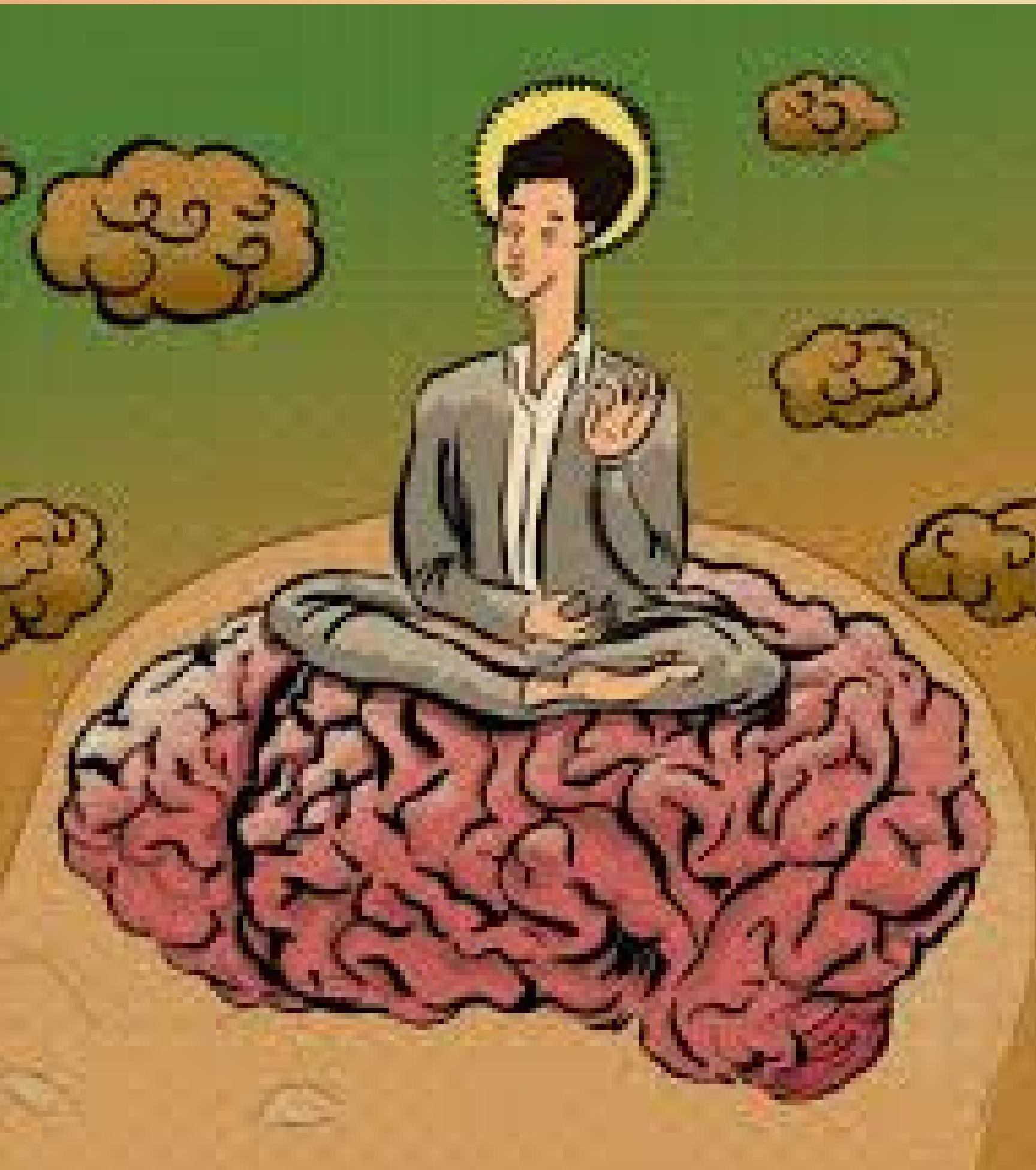
Se você quer saber mais sobre neuroplasticidade cerebral, conheça os trabalhos de Richard Davidson, que fez inúmeras pesquisas com monges do budismo tibetano.



““ 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 sânskrito.

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.

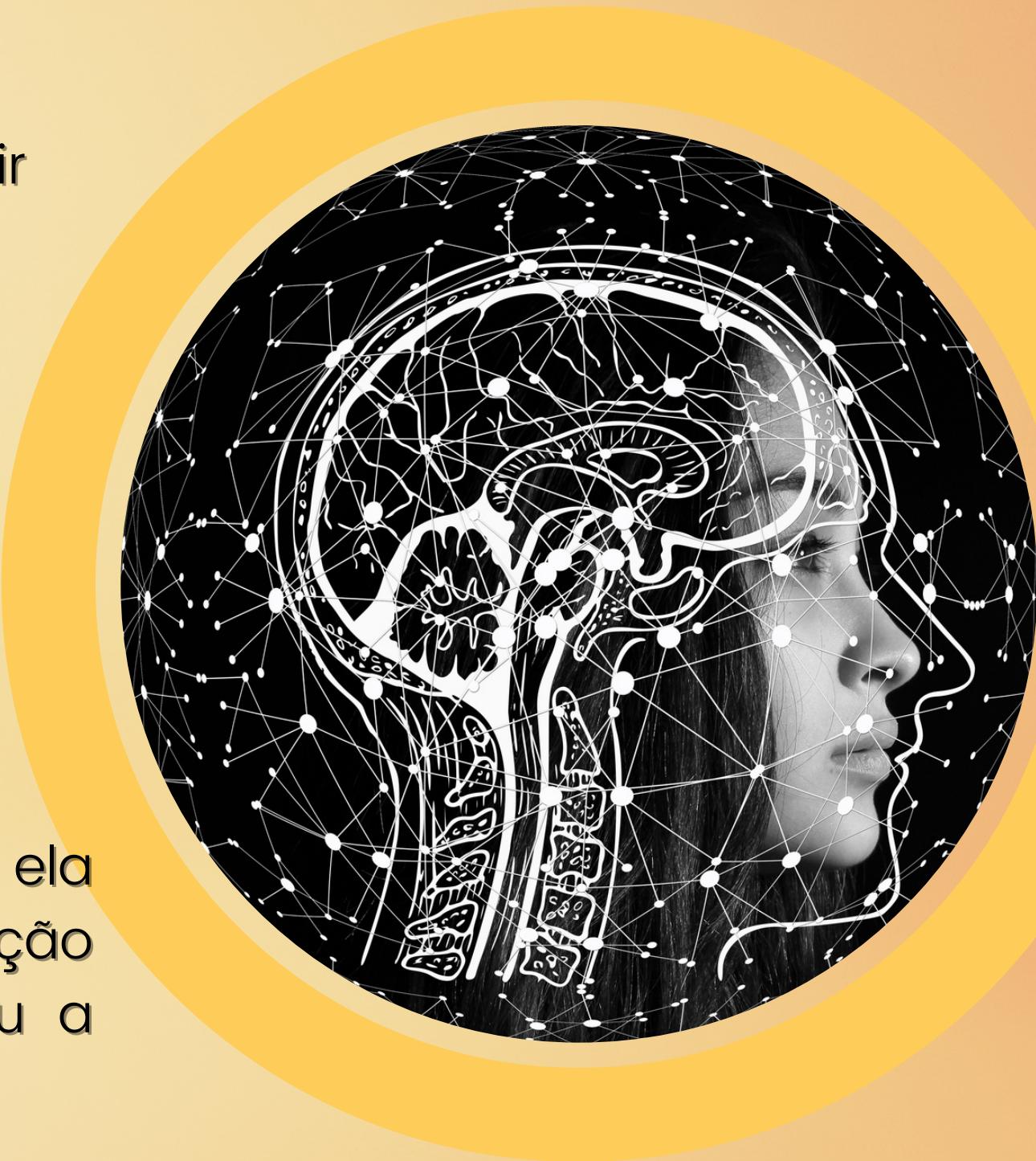


Qualidades do mantra

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

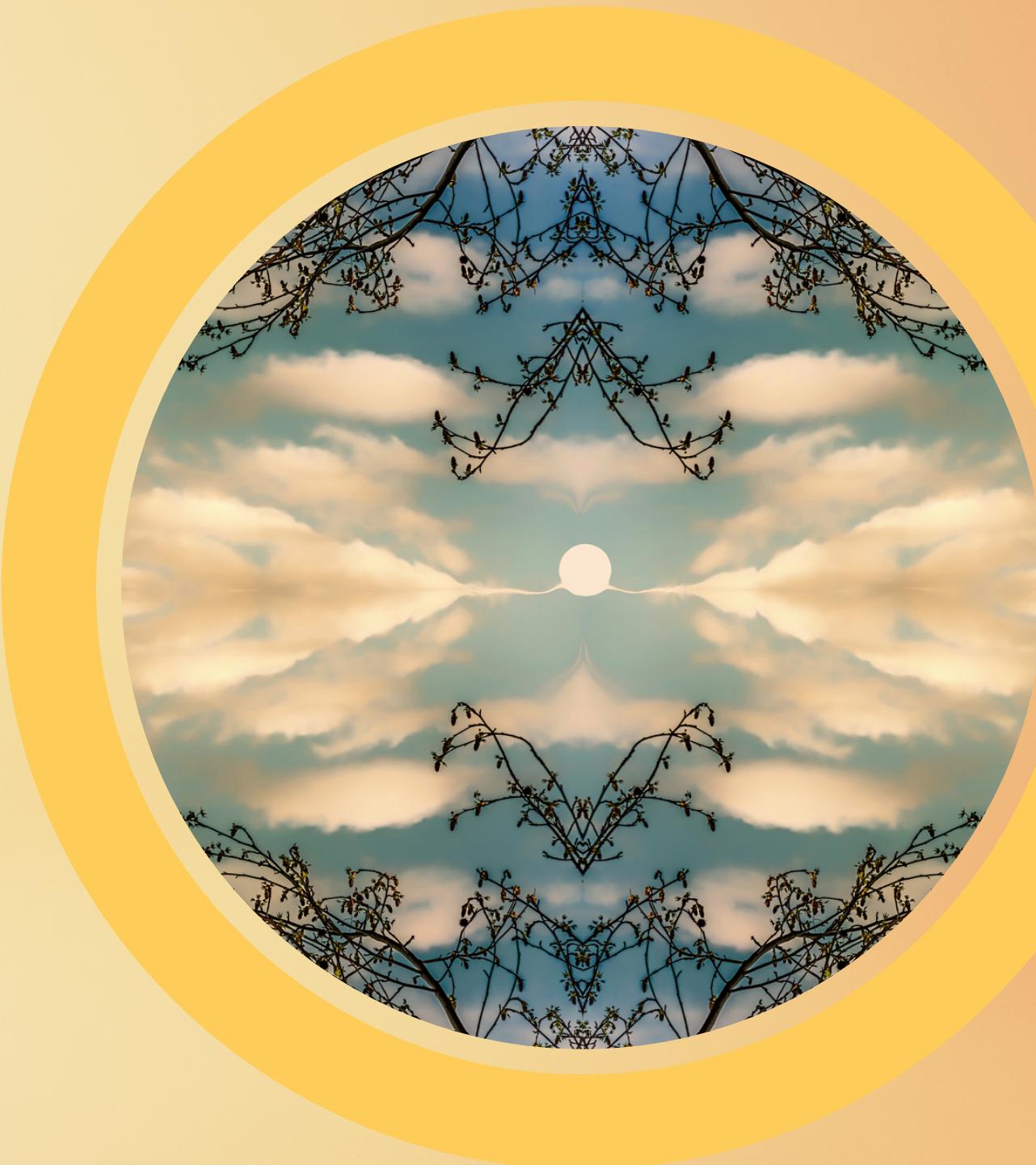
Encatativo: refere-se ao fato do mantra ter um certo tom, um certo padrão vibratório, que ao ser entoado eleve a própria vibração individual, que se transforma no ritmo cósmico retilíneo e se une eternamente ao calmo e sereno oceano da consciência cósmica.

Ideativo: pois o objetivo é a expansão infinita da própria mente, para que ela se une 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

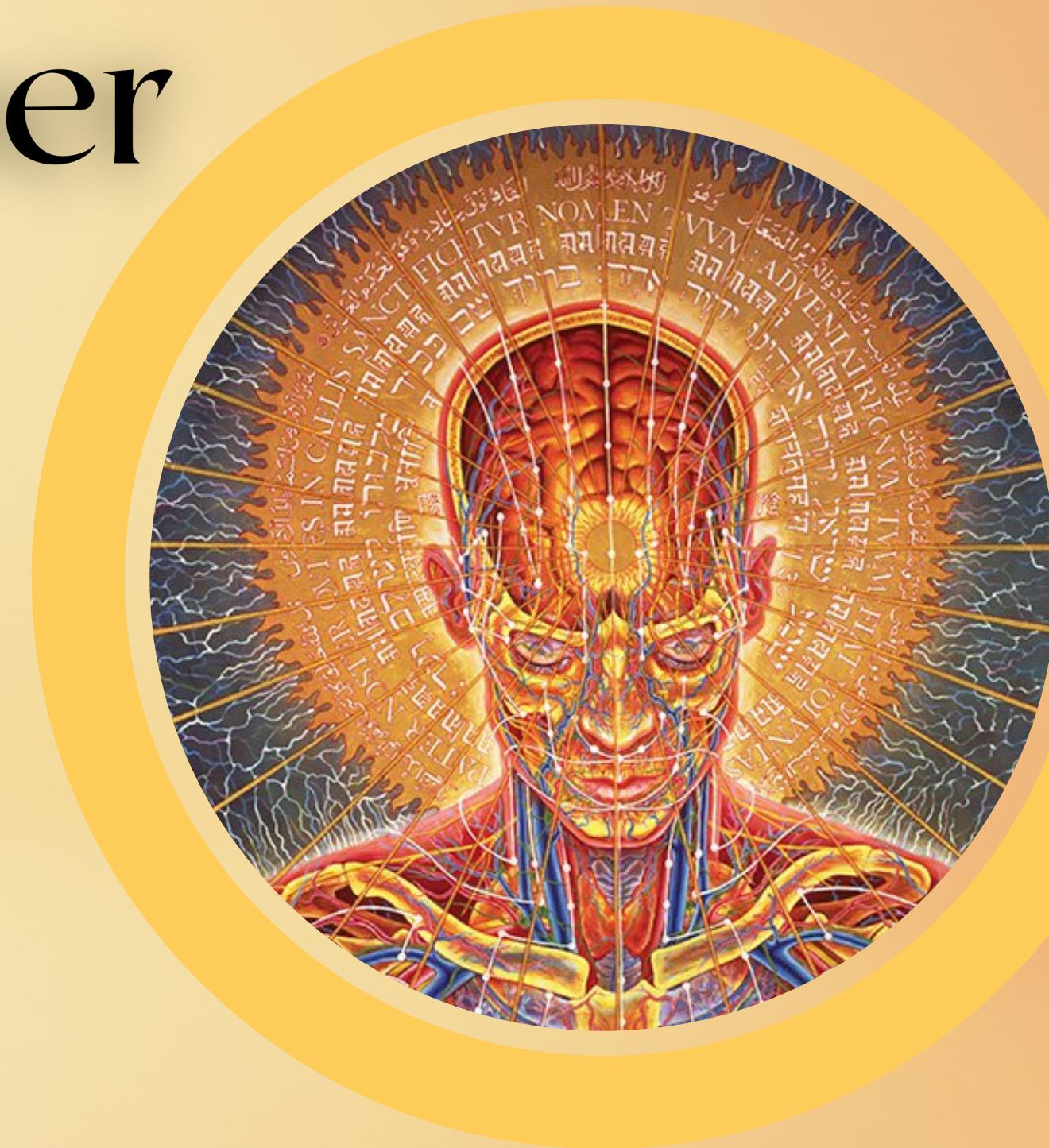
O mantra pessoal, também chamado de ista (meta) mantra, tem o poder de despertar a kundalini (energia espiritual latente em todo ser humano), quando praticado com regularidade por certo período de tempo.



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.



A woman's profile is shown in profile, facing left. Inside her head, a sunset over the ocean is visible, with the sun setting over the horizon. The background of the slide is a warm yellow.

Vamos Praticar

Meditação Guiada

Vamos Praticar

Mantra; o som que libera

com o Mantra Universal

Bábá Nam Kevalam

Bábá significa aquele mais amado

Nam significa nome

Kevalam somente

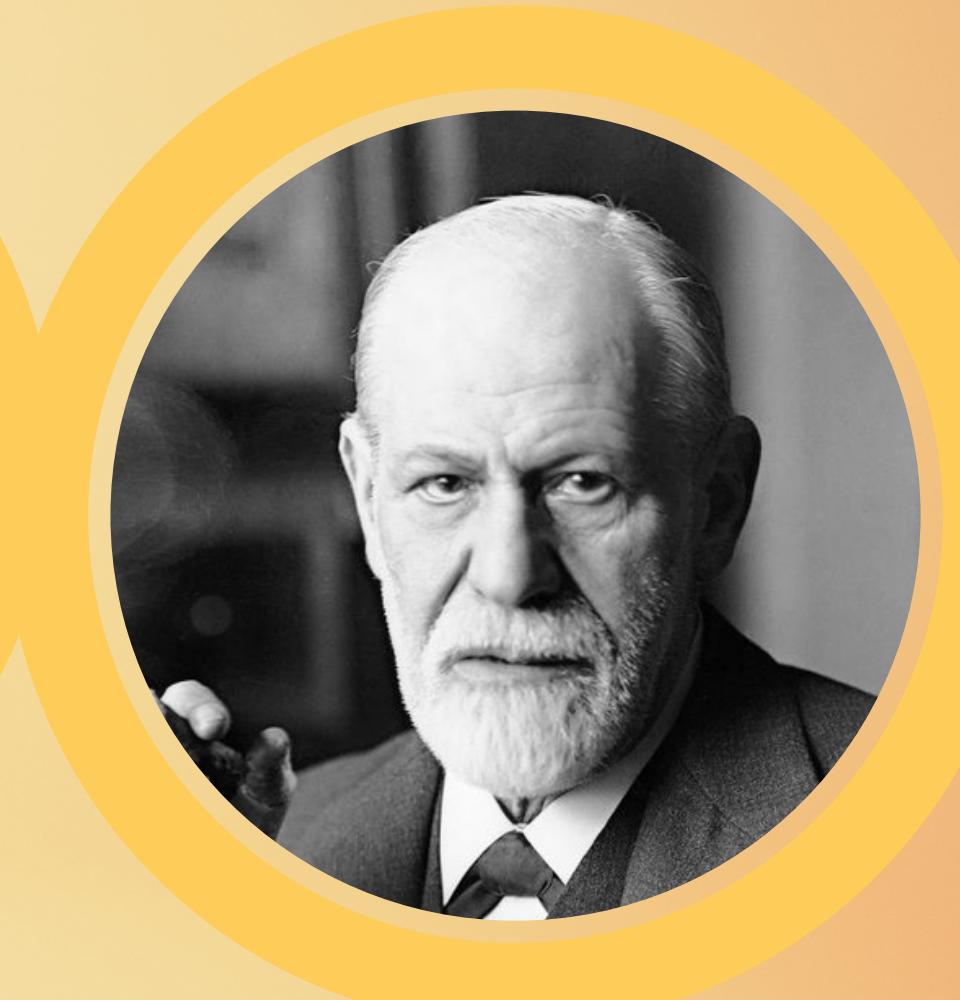
Portanto, "Somente o nome do mais amado", que podemos interpretar como "Tudo é o Amor".



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).

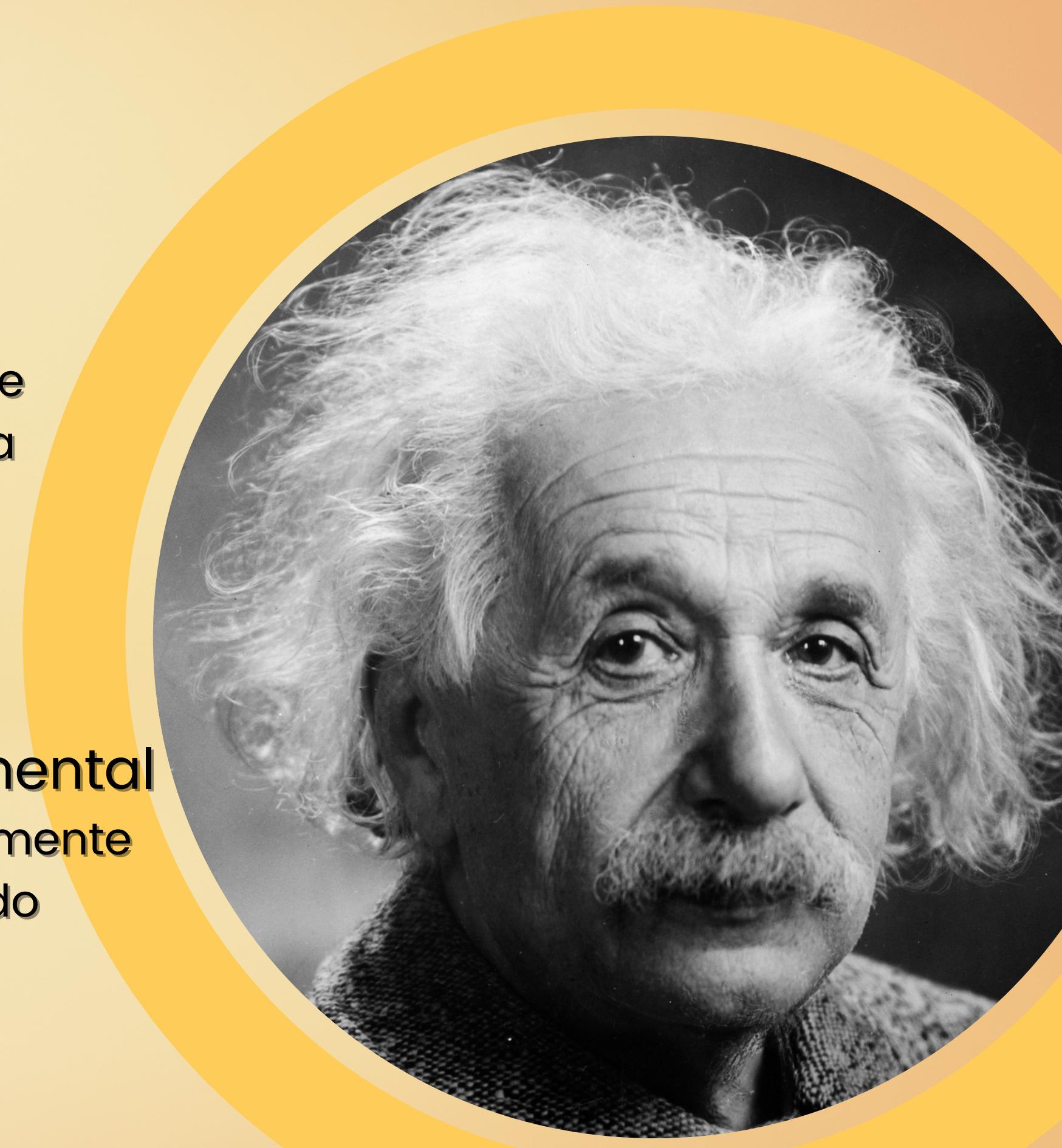
Camadas da mente

4 – Camada – Manomaya kosá – Pensamento profundo

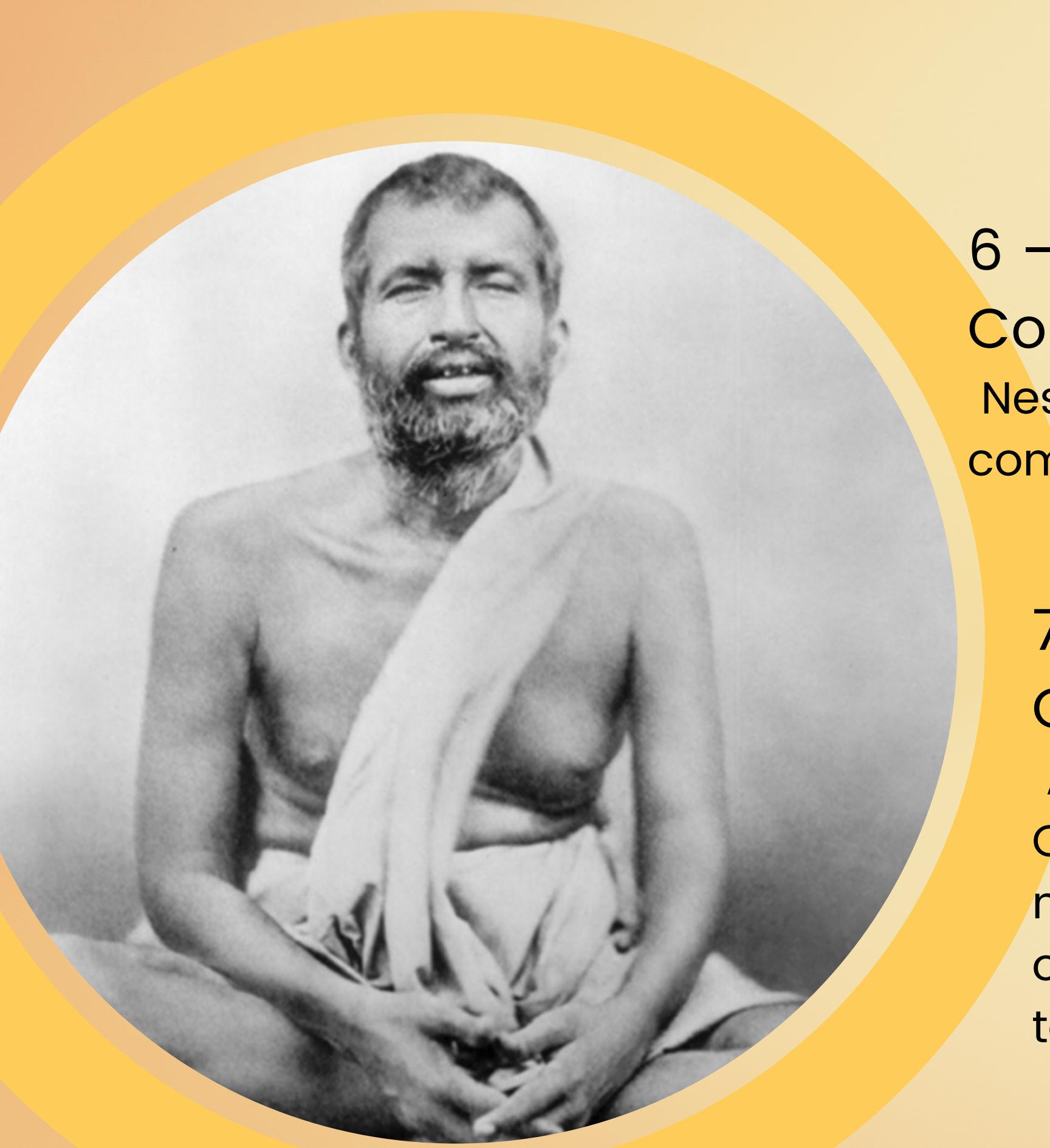
A mente subconsciente é a responsável por mais de 90% das nossas tomadas de decisões. Ela armazena nossos traumas, decisões. Acessamos ela com o pensamento profundo e sonhos.

5 – Camada – Atimanasa 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 – Vijnanamaya kosá – Conhecimento especial

Nessa camada o desapego e a eqüanimidade 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