



Meditar com Consciência Aberta e com a Respiração

Nestas sessões iremos explorar as práticas de repousar a atenção em consciência aberta e meditar na respiração, duas simples meditações que nos permitem experienciar uma sensação profunda de bem estar que não está agarrada às condições impermanentes da nossa vida. Abaixo está mais informação nestes tópicos, bem como leituras sugeridas nos livros de Mingyur Rinpoche, instruções simples para a prática da meditação diária e ligações para descarregar ensinamentos relacionados e meditações guiadas.

Meditar com consciência aberta e com a respiração

Quando repousamos em consciência aberta familiarizamo-nos com a própria consciência. Eventualmente passamos a ver que todos os pensamentos, sentimentos e experiências sensoriais que vão passando não são quem realmente somos. Esta descoberta interior libertadora ajuda-nos a ver que não necessitamos de procurar fora do momento presente para encontrar paz interior e contentamento.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, *pág. 111-116 e pág. 161-166*

Meditar com consciência aberta e com a respiração no dia a dia

O dia a dia cria-nos imensas oportunidades para “acordarmos”. Até as atividades que normalmente associamos a distração e escape, tais como ver televisão, podem ser transformadas em atividades profundamente significativas ao usá-las como aberturas para a consciência. Eventualmente podemos aprender a repousar numa consciência meditativa ao longo do dia, independentemente de onde estamos e do que estamos a fazer. Começamos este processo de despertar simplesmente repousando a mente em consciência aberta ou trazendo à consciência a respiração por curtos períodos ao longo do dia.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, *pág. 234-236*

Meditar com consciência aberta e com a respiração em momentos de dificuldade

As situações desafiantes como doenças, a perda de emprego ou de alguém amado e os problemas no emprego são normalmente alturas em que as nossas emoções tomam conta e sentimo-nos impotentes para gerir as nossas vidas interiores. Uma forma de aprendermos a ficar centrados no meio da turbulência emocional é relaxar na consciência aberta. Em vez de fugirmos de situações difíceis ou apenas reagirmos, simplesmente relaxa a mente e abraça a situação com o toque gentil da consciência.

Leitura: [Joyful Wisdom](#), Yongey Mingyur Rinpoche, *pág. 265-270*

Encontre um grupo de prática Tergar local em <http://tergar.org/resources/find-a-center-or-group/>



~ Prática Diária de Meditação ~

Prática de meditação sentada¹

- Comece por repousar em consciência aberta:
 - Relaxe a sua mente e mantenha-se presente.
 - Não tente focar-se em nada em particular ou controlar a sua mente, mas também não fique perdido/a em pensamentos.
 - Deixe todos os sentidos abertos, sem tentar bloquear qualquer aspeto da experiência.
- Se for difícil permanecer presente, *traga a sua atenção à respiração*:
 - Simplesmente, saiba que está a respirar.
 - Se notar alguma parte da respiração, tal como o abdómen a subir e a descer ou a sensação do ar a passar pelas narinas, dê permissão a isso, mas não mantenha a mente fixa em nenhuma sensação ou sentimento em particular.
 - De tempos a tempos, relaxe a sua mente num estado de presença alerta e traga-a de volta à respiração se achar que está a ficar distraído/a.
- Termine, deixando ir e *repouse novamente em consciência aberta*.

Meditação em ação

- Todas as manhãs, estabeleça a intenção de se manter consciente ao longo do dia.
- Relembre-se desta intenção tantas vezes quanto possível:
 - Escolha momentos para se lembrar ao longo do dia, tal como em pausas, refeições ou quando se levantar para fazer algo.
 - Coloque lembretes, tais como notas adesivas ou autocolantes, pela sua casa e local de trabalho em locais onde os veja com frequência.
- Quando se lembrar desta intenção, relaxe a sua mente num estado de presença alerta ou traga a consciência à respiração.
- Evite tentar controlar a sua mente ou impedir que certas experiências ocorram.
- Abrace tudo o que se manifeste, até pensamentos difíceis, situações e sentimentos dolorosos que normalmente tentaria evitar.

¹ Se estiver agora a começar a meditar, recomendamos que comece por meditar 20 minutos por dia, quer numa só sessão ou em duas sessões de 10 minutos.



~ Ensinaamentos, Meditações Guiadas e Outros Recursos ~

Leitura online

- [Meditação e Não Meditação](#), por Mingyur Rinpoche
- [Para Além da Meditação](#), por Mingyur Rinpoche

Vídeos online

- [Introdução à Meditação, Sessão 4](#), com Mingyur Rinpoche *(legendas em português)*
- [Meditação Guiada no Corpo, Espaço e Consciência](#), com Mingyur Rinpoche *(legendas em português)*
- [A Mente Como Espaço](#), com Mingyur Rinpoche *(legendas em português)*

Meditações guiadas e outros áudios online

- [Resting the Mind As It Is](#), com Edwin Kelley *(em inglês)*
- [Guided Meditation on Space and Open Awareness](#), com Mingyur Rinpoche *(em inglês)*
- [Guided Meditation on Open Awareness](#), com Mingyur Rinpoche *(em inglês)*

Encontre um grupo de prática Tergar local em <http://tergar.org/resources/find-a-center-or-group/>