



Meditar nas Boas Qualidades Fundamentais

Nesta série de sessões, iremos explorar o conceito de boas qualidades fundamentais – a ideia de que toda a paz, confiança e outras qualidades positivas que procuramos podem ser encontradas na própria consciência. Mais abaixo irás encontrar mais informação sobre estes tópicos, bem como sugestões de leitura dos livros de Mingyur Rinpoche, instruções simples para a prática meditativa diária e ligações para ensinamentos relacionados e meditações guiadas descarregáveis.

Nutrir a Centelha da Consciência

A meditação é um caminho de descoberta. Ao darmos a nós mesmos o espaço para explorarmos os nossos corações e mentes, gradualmente reconheceremos que a própria consciência está repleta das qualidades que comumente sentimos faltar nas nossas vidas. Reconhecer a presença da compaixão, paz interior, sabedoria e outras qualidades positivas em cada momento permite a expressão plena das nossas boas qualidades de base e das suas manifestações espontâneas de compaixão e sabedoria.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 59-66

Nutrir a Centelha do Amor Bondoso e da Compaixão

O amor bondoso e a compaixão têm a sua raiz no desejo de ser feliz e livre de sofrimento. Apesar de nem sempre serem expressos de um modo hábil, estes desejos básicos estão presentes a cada momento. Quando os reconhecemos na nossa experiência, podemos acarinhar estas qualidades como manifestações das nossas boas qualidades de base. Com o tempo, poderemos estender o nosso impulso de sermos felizes e livres de sofrimento a todos os seres, que partilham os mesmos desejos.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 123-129

Nutrir a Centelha da Sabedoria

Tal como uma mãe pássaro longe do ninho, quando não reconhecemos as nossas boas qualidades fundamentais, experienciamos uma perpétua saudade de casa, um sentimento subtil de que há uma fonte de contentamento verdadeiro e duradouro que simplesmente se encontra fora de alcance. Apesar de nem sempre procurarmos a felicidade nos locais certos, uma bússola interior revela-nos quando estamos fora do caminho. Podemos permitir que esta descoberta interior nos guie de volta à nossa verdadeira natureza, na qual descobrimos uma paz interior que não depende das circunstâncias externas da nossa vida.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 67-72

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 nos pensamentos.
 - Deixe todos os sentidos abertos, sem tentar bloquear qualquer aspeto da experiência.
- Após alguns minutos, *traga a sua atenção aos impulsos que surgem no seu corpo e mente*:
 - Quando sentir um desejo de se mover ou de reagir a um pensamento ou sentimento, repare que cada impulso é uma expressão das suas boas qualidades fundamentais, do seu desejo de encontrar uma felicidade verdadeira e duradoura.
 - Não necessita de mudar ou alterar a sua experiência de forma alguma. Simplesmente acolha cada momento com uma consciência espaçosa.
- Termine a sua sessão, deixando ir e *repousando novamente em consciência aberta*.

Meditação em ação

- Quando acordar, gere a intenção de reconhecer as suas boas qualidades fundamentais ao longo do dia.
- Relembre-se desta intenção quantas vezes quantas puder:
 - Escolha momentos ao longo do dia para se lembrar, tais como intervalos, refeições ou quando se levantar para fazer algo.
 - Coloque lembretes, como notas adesivas ou autocolantes, pela sua casa e local de trabalho em locais onde os veja frequentemente.
- Quando se lembrar desta intenção, repare no seu desejo de ser feliz e livre de sofrimento em tudo o que faz e reconheça que este desejo é a manifestação das suas boas qualidades fundamentais.
- Depois de reconhecer as suas boas qualidades de base, deixe ir e descansa em consciência aberta.

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

- [Temos Sempre Alegria](#), por Mingyur Rinpoche
- [Felicidade Duradoura](#), por Mingyur Rinpoche

Vídeos online

- [Estamos Sempre à Procura de Felicidade](#), com Mingyur Rinpoche (*legendas em português*)
- [Transformar a raiva em bondade amorosa](#), com Mingyur Rinpoche (*legendas em português*)
- [What Meditation Really Is](#), com Mingyur Rinpoche (*inglês*)

Meditações guiadas e outros áudios online

- [Finding Inspiration for Practice](#), por Myoshin Kelley (*inglês*)