



Meditar com os Sentidos

Nesta série de sessões, iremos explorar a relação entre consciência e os sentidos. Ao usarmos, sensações, formas e sons como suportes para a consciência meditativa, aprendemos que a nossa vida diária dá-nos oportunidades infinitas para descobrirmos um sentimento de paz interior e contentamento, que não dependem das circunstâncias oscilantes que nos rodeiam. Abaixo irá encontrar mais informação sobre estes tópicos, bem como sugestões de leitura dos livros de Mingyur Rinpoche, instruções simples para a prática diária de meditação e ligações para ensinamentos relacionados e meditações guiadas.

Meditar com sensações físicas

Em larga medida, o nosso sentido de identidade está intimamente relacionado com o corpo. Na meditação, aprendemos a usar as diversas sensações agradáveis, desagradáveis e neutras no nosso corpo como suporte para a consciência. O propósito desta exploração não é mudar o que estamos a sentir, mas sim observar o modo como a mente e o corpo interagem. Eventualmente, acabamos por ver que o nosso estado mental não tem de depender da nossa condição física.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 167-172

Meditar com a Dor

Na prática da meditação, tal como na vida diária, a dor física pode ser uma das experiências mais desafiantes com as quais se tem de lidar. No entanto, precisamente por esta razão, pode ser uma forma extremamente eficaz para trazer a mente ao momento presente. Usar a dor como suporte para a consciência não só é útil no cultivo da atenção plena como também nos ajuda a ver que, ao mudarmos a nossa perspetiva, podemos alterar radicalmente o modo como percebemos as experiências aparentemente “objetivas”, como a dor física.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 172-175

Meditar com o Movimento

Apesar de uma boa parte da nossa vida diária passar em movimento, raramente prestamos atenção ao nosso corpo enquanto nos envolvemos em atividades. Trazer a consciência às sensações físicas enquanto caminhamos, falamos, fazemos exercício e outras coisas que requerem movimento pode ser uma área extremamente gratificante para explorar na meditação. Não só o corpo tem um efeito naturalmente enraizador na mente, prestar atenção ao corpo permite-nos ver a relação subtil entre as sensações do corpo e o fluxo oscilante de impulsos que se movem através da consciência.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 170-175

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



Meditar com Objetos Visuais

O nosso sentido de visão é muitas vezes o aspeto mais dominante da nossa experiência. Apesar de podermos não estar sempre conscientes dos nossos pensamentos e sentimentos ou mesmo de sons e odores, raramente nos desligamos completamente de tudo o que estamos a ver. Na meditação, todos os objetos que preenchem o nosso campo visual podem ser suportes formidáveis para a consciência. Onde quer que estejamos e o que quer que estejamos a fazer, podemos sempre trazer a consciência ao que está diante de nós a qualquer momento. Fazer isso pode tornar até mesmo a situação mais mundana em algo profundamente significativo e interessante.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche (Temas e Debates, 2018), pág. 175-177

Meditar com Sons

Os sons têm uma qualidade naturalmente apaziguadora na mente. Quando experienciados com uma consciência meditativa, até aqueles que comumente consideramos agressivos podem desencadear um sentimento de profunda quietude e contentamento. Para usares os sons como suporte para a meditação, tudo o que precisas de fazer é escutar com consciência. Por outras palavras, enquanto escutas, sabe que estás a escutar. Não há mais a dizer do que isto.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 177-180

Meditar com o Cheiro e o Sabor

Os cheiros e os sabores passam muitas vezes despercebidos na vida diária. Ao disponibilizares-te a trazer a consciência aos cheiros e sabores, podes transformar rotinas diárias aborrecidas – como cozinhar, comer ou simplesmente andar no escritório – em práticas que acalmam e fortalecem a mente.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 181-182



~ Prática Diária de Meditação ~

Prática de meditação sentada¹

Antes de começar, escolha uma área particular da experiência sensorial para ter como suporte de meditação durante a sessão.

- Comece por *repousar em consciência aberta*.
 - Relaxe a sua mente e permaneça presente.
 - Não tente focar-se em alguma coisa em particular nem tente controlar a sua mente, mas também não fique perdido/a em pensamentos.
 - Deixe todos os sentidos abertos, sem tentar bloquear qualquer aspeto da experiência.
- Depois de alguns minutos, *traga a sua consciência às sensações físicas do seu corpo*:
 - Repouse a sua atenção num objeto do seu campo visual ou de qualquer outro sentido que tenha escolhido para usar como suporte para a sua meditação.
 - Não precisa de mudar ou alterar a sua experiência de modo algum, nem precisa de se focar intensamente ou de concentrar a mente.
 - Simplesmente, saiba que está a sentir, a ver ou a escutar, conforme o caso.
- Termine a sua sessão, *deixando ir e repouse novamente em consciência aberta*.

Meditação em ação

- Quando acordar, gere a intenção de estar consciente do seu corpo, dos sons ou de objetos de qualquer outro sentido que tenha escolhido para usar como suporte para a consciência meditativa ao longo do dia.
- Lembre-se desta intenção tantas vezes quanto puder:
 - Escolha momentos para se lembrar ao longo do dia, tais como durante pausas, refeições ou quando se levanta para fazer algo.
 - Coloque lembretes, tais como notas adesivas ou autocolantes, pela sua casa e no trabalho, em locais onde os verá frequentemente.
- De tempos a tempos, durante o dia, faça uma pausa e repouse a sua consciência na cor e forma, nos sons e nas sensações que se movem pela sua consciência.

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](#), com Mingyur Rinpoche

Vídeos online

- [Meditação Guiada no Corpo, Espaço e Consciência](#), com Mingyur Rinpoche *(legendas em português)*
- [Introdução à Meditação, Sessões 1 e 2](#), com Mingyur Rinpoche *(legendas em português – gratuito, mas requer inscrição)*
- [Tudo Se Torna Teu Amigo](#), com Mingyur Rinpoche *(legendas em português brevemente disponíveis)*

Meditações guiadas e outros áudios online

- [Working with Resistance](#), com Tim Olmsted *(inglês)*
- [Guided Meditation on the Body, Space, and Awareness](#), com Mingyur Rinpoche *(inglês)*
- [Guided Meditation: The Body](#), com Mingyur Rinpoche *(inglês)*
- [Guided Meditation: Pain](#), com Mingyur Rinpoche *(inglês)*
- [Guided Meditation: Form](#), com Mingyur Rinpoche *(inglês)*
- [Guided Meditation: Sound](#), com Mingyur Rinpoche *(inglês)*