



## Elementos Essenciais da Prática de Meditação

Nesta série de sessões, iremos explorar os três elementos essenciais da prática de meditação: cultivar uma motivação compassiva, largar expectativas e partilhar os resultados positivos da nossa prática com os outros. Estas qualidades ajudam a garantir que nossa prática de meditação terá o maior impacto possível na nossa vida e na nossa capacidade de ajudar os outros. 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.

### **Gerar uma Motivação Compassiva**

Embora tenhamos a tendência de nos concentrar nas coisas que dizemos e fazemos, é a nossa motivação subjacente que geralmente determina se as nossas ações trazem resultados positivos ou negativos. Se dedicarmos tempo para cultivar o desejo de que todos os seres encontrem uma verdadeira felicidade e deixarmos que essa intenção guie as nossas ações, até mesmo esforços aparentemente insignificantes podem ter efeitos poderosos. Isto é especialmente verdadeiro na prática da meditação. Quando imbuído de uma motivação compassiva, algo tão simples como prestar atenção à respiração pode tornar-se profundamente transformador.

**Leitura:** [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 219-222

### **Largar Expectativas**

Uma vez que tenhamos gerado a intenção de ajudar todos os seres a encontrar uma verdadeira e duradoura felicidade, estamos prontos para começar a prática principal da nossa sessão de meditação. Um dos pontos-chave na meditação é abandonar quaisquer expectativas sobre o que deve ou não deve acontecer quando meditamos. A experiência está sempre a mudar pela sua própria natureza, portanto, não há necessidade de fixarmos as nossas esperanças numa experiência particular. A intenção de estar atento e presente é o que importa. Para lá disso, podemos simplesmente dar o nosso melhor e não nos preocuparmos demasiado com o que acontece na nossa sessão de meditação.

**Leitura:** [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 151-155 e 159-160

### **Partilhar os Resultados da Prática com Todos os Seres**

No final de qualquer prática espiritual, podemos expandir os seus benefícios dedicando quaisquer resultados positivos à felicidade de todos os seres. Isto fortalece a nossa conexão com os outros, lembrando-nos que eles partilham das nossas esperanças e expectativas básicas. Isto também nutre o impulso de partilharmos a nossa felicidade, em vez de a segurarmos apenas para nós mesmos.

**Leitura:** [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 229-230

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



## ~ Prática Diária de Meditação ~

### Prática de meditação sentada<sup>1</sup>

- No início da sua sessão de meditação, *reflita sobre a sua motivação*:
  - Reconheça que todos os seres querem ser felizes e livres de sofrimento, tal como você.
  - Pense para si mesmo/a: *“Vou agora meditar para descobrir a minha verdadeira natureza e ajudar todos os outros seres a fazerem o mesmo. Que todos possamos experimentar paz e felicidade duradouras.”*
- Com esta motivação, *relaxe e repouse em consciência aberta* por um ou dois minutos.
  - Relaxe a sua mente e permaneça presente, sem tentar focar-se em alguma coisa em particular nem tentar controlar a sua mente, mas também não fique perdido/a em pensamentos.
- Enquanto repousa em consciência, *traga a sua atenção às sensações do seu corpo*:
  - Não precisa de se concentrar ou focar intensamente, simplesmente esteja consciente destas sensações, à medida que vão surgindo e partindo.
  - Quando notar a expectativa de que deveria estar a experienciar algo diferente do que está a acontecer no momento presente, simplesmente note esta atitude e reconheça que esta reação é apenas uma experiência passageira.
- Nos últimos minutos, deixe ir e *repouse novamente em consciência aberta*.
- Para concluir, *reconecte-se com a sua motivação compassiva*, pensando para si mesmo/a: *“Qualquer benefício que tenha advindo desta prática, partilho-o livremente com todos os seres. Que isto lhes traga uma profunda paz e felicidade e que sejam livres de sofrimento.”*

### Meditação em ação

- Quando acordar e ao longo do dia, gere a intenção de trazer paz e felicidade ao mundo.
- 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 veja frequentemente.
- Quando se lembrar desta intenção, pense para si mesmo/a: *“O que estou agora para fazer, que isso traga paz e felicidade ao mundo. Que isso ajude todos os seres a descobrirem a sua verdadeira natureza e a serem livres de sofrimento.”*
- Reafirme esta intenção ao longo do dia.

---

<sup>1</sup> 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**

- [Bondade Amorosa e Compaixão](#), por Mingyur Rinpoche

**Vídeos online**

- [Transformar a Raiva em Bondade Amorosa](#), com Mingyur Rinpoche (*legendas em português*)
- [What is Meditation](#), com Mingyur Rinpoche

**Meditações guiadas e outros áudios online**

- [Expectations and Reality](#), por Cortland Dahl (*inglês*)
- [Bodhicitta: The Vastness Of The Heart](#), por Myoshin Kelley (*inglês*)

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