



Meditar com Pensamentos

Nesta série de sessões, vamos explorar a prática de usar os pensamentos como suporte para a consciência. Uma vez que muitos dos nossos padrões inconscientes e hábitos profundamente enraizados estão enraizados no fluxo inconstante de pensamentos e memórias que ocupam a nossa mente, aprender a estar consciente dos nossos pensamentos à medida que surge e se dissolvem pode mudar o modo como nos experienciamos a nós próprios e ao mundo à nossa volta. Abaixo, encontrará mais informação sobre estes tópicos, bem como sugestões de leitura dos livros de Mingyur Rinpoche, instruções simples para a prática diária de meditação, ligações para ensinamentos relacionados e meditações guiadas para descarregar.

A Prática de Meditar com os Pensamentos

Pensar é a atividade natural da mente. O objetivo da meditação não é controlar os pensamentos e sentimentos, mas estar ciente da profundidade e amplitude da experiência à medida que se desenrola no momento presente. Trazer consciência à corrente de palavras e imagens que se movem pela mente permite-nos usar os nossos pensamentos, em vez de sermos controlados por eles.

Leitura: Alegria de Viver, pág. 188-194

Meditar com os Pensamentos na Vida Diária

Na vida diária, raramente paramos para observar todos os pensamentos que ocupam a nossa mente. Ainda assim, estes mesmos pensamentos moldam a maneira como experienciamos o mundo. Trazer consciência aos pensamentos no meio da vida diária pode ser profundamente transformador. Em vez de sermos controlados por reações habituais e padrões de pensamento, podemos explorar o funcionamento da mente enquanto passamos o dia com um sentido de confiança e curiosidade.

Leitura: Alegria de Viver, pág. 230-235

Meditar com os Pensamentos em Situações Difíceis

Quando os pensamentos e as emoções habituais dominam a nossa experiência, a nossa capacidade de responder com sabedoria e compaixão em situações desafiantes são prejudicadas e desligamo-nos das boas qualidades fundamentais da própria consciência. A meditação permite-nos ver os pensamentos habituais e as reações à medida que surgem. Ao aprendermos a estar com os nossos pensamentos, em vez de sermos controlados por eles, podemos experimentar a qualidade espaçosa da consciência, mesmo no meio de circunstâncias difíceis.

Leitura: Alegria de Viver, pág. 195-196

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 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.
- Quando a mente ficar ativa, *repouse a consciência nos pensamentos*:
 - Traga a atenção às palavras e imagens que se movem pela consciência.
 - Não se prenda a nenhum pensamento particular, nem tente bloquear ou analisar outros.
 - Deixe os pensamentos vir e partir livremente, observando o fluir natural da atividade mental.
- Termine, deixando ir e *repouse novamente em consciência aberta*.

Meditação em ação

Quando acordar, gere a intenção de estar consciente dos seus pensamentos, ao longo do dia.

- Lembre-se desta intenção tantas vezes quanto puder:
 - Escolha momentos específicos para se relembrar, 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 ou use um lembrete digital no computador ou telemóvel.
- Quando se lembrar da sua intenção, observe o modo como os seus pensamentos surgem em resposta ao que está a experienciar. Não controle os seus pensamentos, apenas esteja com eles à medida que vêm e vão.
- Volte a esta prática tão frequentemente quanto possível, ao longo do dia.

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

Vídeos online

- [My Story – Parte I](#), com Mingyur Rinpoche (legendas em espanhol)
- [My Story – Parte II](#), com Mingyur Rinpoche (legendas em espanhol)

Meditações guiadas e outros áudios online

- [Awareness in Everyday Life](#), com Tim Olmsted (*inglês*)
- [Guided Meditation: Thoughts](#), com Mingyur Rinpoche (*inglês*)