



Meditar com Emoções

Nas próximas nove sessões, iremos explorar a prática de usar as emoções como suporte para a atenção consciente. Abaixo, irá encontrar mais informação relacionada com os tópicos sobre os quais iremos meditar, bem como sugestões de leituras semanais dos livros de Mingyur Rinpoche, instruções de meditação para uso na prática diária e ligações para ensinamentos online.

A Prática de Meditar com Emoções

Em circunstâncias normais, quando experienciamos reações emocionais, identificamo-nos com o sentimento. Quando sentimos raiva, por exemplo, tornamo-nos na raiva. Na meditação, aprendemos a estar com os nossos sentimentos, em vez de nos tornarmos neles. Podemos apreciar as nossas emoções como parte da nossa paisagem interior, sem perder de vista a pureza e bondade da própria consciência.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 196-200

Meditar com Emoções na Vida Diária

Na nossa vida diária, as reações emocionais movem-se através da consciência, informam o modo como experienciamos o mundo e reforçam o nosso próprio sentimento de si. Este fluxo de sentimentos é tão penetrante que frequentemente esquecemos que lá está. Assumimos as nossas reações são realidades objetivas em vez de interpretações subjetivas. Apesar de poderem levar a ansiedade e a insatisfação crónica quando as deixamos governar a nossa vida, os nossos sentimentos também podem ser aberturas para despertar se aprendermos a experienciá-los com atenção consciente.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 283-288

Meditar com Emoções em Situações Difíceis

Quando enfrentamos situações desafiantes, as nossas emoções dominam e torna-se mais difícil fazer a distinção entre a nossa interpretação de um evento e o próprio evento. Muitas vezes, a história que criamos em torno de uma experiência persiste muito tempo depois de a situação terminar, consumindo uma enorme quantidade de energia mental e criando stress no corpo e na mente. Ao trazermos consciência às nossas reações, começamos a ver que somos muito mais do que os nossos pensamentos e sentimentos. No meio de situações carregadas emocionalmente, a própria consciência pode proporcionar-nos uma sensação de calma, mesmo enquanto as ondas de emoções poderosas fustigam a superfície da mente.

Leitura: [Alegria de Viver](#), Yongey Mingyur Rinpoche, pág. 21-24 e 32-35

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 nas emoções:
 - Traga consciência a emoções que se apresentem, repousando a atenção em quaisquer palavras e imagens presentes, e especialmente nas sensações do seu corpo.
 - Deixe os sentimentos e reações vir e partir livremente, observando o seu fluir natural.
- Termine, deixando ir e *repouse novamente em consciência aberta*.

Meditação em ação

- Quando acordar, gere a intenção de estar consciente das suas emoções, 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 lembretes digitais no computador ou telemóvel.
- Quando se lembrar da sua intenção, observe os sentimentos que surgem em relação aquilo que está a fazer no momento presente. Não controle as suas reações, apenas esteja com elas 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

- [Working with Emotions](#), por Mingyur Rinpoche

Vídeos online

- [A Minha História – Parte I](#), com Mingyur Rinpoche (legendas em espanhol)
- [A Minha História – Parte II](#), com Mingyur Rinpoche (legendas em espanhol)
- [Tudo se Torna Seu Amigo](#), com Mingyur Rinpoche (legendas em espanhol)

Meditações guiadas e outros áudios online

- [You Need Emotions](#), com Mingyur Rinpoche (*inglês*)
- [Guided Meditation on Emotions](#), com Mingyur Rinpoche (*inglês*)
- [Center of the Cyclone](#), com Myoshin Kelley (*inglês*)
- [How to Work with Strong Emotions Like Depression](#), com Tim Olmsted (*inglês*)